



Proceso terapéutico gestalt en una mujer de 32 años un estudio de caso

Autora

León Rubio Arsenia

Resumen

En los últimos años la salud mental esta siendo contemplada afortunadamente como un eje de vital importancia para la construcción de seres humanos que puedan adaptarse de maneras favorable a los cambios que el entorno exige. Hemos escuchado que cuando alguien acude a psicoterapia casi siempre es beneficioso, hablan “maravillas”, pero en realidad cómo saber que la Terapia Gestalt funciona, además de los elementos teóricos y metodológicos que hacen de la psicoterapia Gestalt un enfoque humanista y holístico que la distinguen sobre los demás abordajes terapéuticos, cuáles son los elementos que se deben de tomar en cuenta para la construcción de la relación dialogal, cuál es la evidencia que podemos encontrar dentro de las sesiones que nos indiquen que hay esos cambios, en este trabajo se presenta un estudio de caso de una mujer de 32 años, que por primera vez inicia un proceso psicoterapéutico, y a lo largo de las sesiones se pueden mostrar los cambios que van sucediendo entre un primer y un segundo proceso psicoterapéutico. Algunos de los indicadores que se encuentran son: que al hablar ella ya se ubica en el presente, en lo que va sintiendo y pensando, cómo se va autocorrigiendo del hablar en plural al singular, en cómo puede incluir a su vocabulario palabras que describen mejor su experiencia actual, entre otros elementos. Fue muy nutrique dar cuenta de las transiciones y de los cambios que también fueron sucediendo a lo largo de mi ejercicio de ser terapeuta con esta paciente, con lo que reafirmo lo importante del trabajo del terapeuta gestalt, que si sólo se contempla la preparación académica queda como una terapia generalizada, como un conjunto de técnicas sin un sentido, que es medular la manera en cómo un terapeuta gestalt se conecta consigo mismo y por supuesto con su paciente a la hora de ejercer la psicoterapia (las tareas del terapeuta y la construcción de la relación dialogal).

Abstract

In recent years, mental health has been fortunately seen as an axis of vital importance for the construction of human beings who can adapt in favorable ways to the changes that the environment demands. We have heard that when someone goes to psychotherapy it is almost always beneficial, they speak "wonders", but in reality to know that Gestalt Therapy works, in addition to the theoretical and methodological elements that make Gestalt psychotherapy a humanistic and holistic approach and it is distinguished over the other therapeutic approaches, which are the elements that must be taken into account for the construction of the dialogical relationship, which is the evidence that we can find within the sessions that indicate that those changes are happening, in this work we present a case study of a 32-year-old woman, who for the first time initiates a psychotherapeutic process, the changes that occur throughout the sessions between a first and a second psychotherapeutic process can be shown. Some of the indicators that were found are that: when she speaking she talk in the present time, but rather speaking more about what she is feeling and she is thinking, how she is self-correcting from speaking in plural to singular form, how she able to include in her own vocabulary words that best describe her current experience, among other elements. It was very nourishing to realize the transitions and changes that were also happening throughout my exercise as a therapist with this patient, reaffirms the importance of the work of the Gestalt therapist, that if only the academic preparation is contemplated, it remains as a generalized therapy, as a set of meaningless techniques, which is essential in the way in which a Gestalt therapist connects with himself and of course with his patient when practicing psychotherapy (the therapist's tasks and the construction of the dialogical relationship).

Introducción

En la actualidad es de vital importancia atender a la salud mental, entendida esta como *“El bienestar mental es un componente fundamental de la definición de salud según la OMS. La buena salud mental hace posible que las personas materialicen su potencial, superen el estrés normal de vida, trabajen de forma productiva y hagan aportaciones a su comunidad”* (OMS, www.who.int, 2020). Sabemos que lo que determina la salud mental y los trastornos mentales no sólo tiene que ver con características personales, tales como la capacidad de gestionar emociones, pensamientos, necesidades, interacción con nuestro entorno, si también depende de factores que externos de cada persona tales como: lo social, lo cultural, lo económico, político y ambiental, además de la exposición a edades tempranas a factores de riesgo. Los trastornos por depresión y por ansiedad son problemas habituales de salud mental que afectan a la capacidad de trabajo y la productividad. Más de 300 millones de personas en el mundo sufren de depresión, considerado como una de las principales causas de discapacidad. Mientras que más de 260 millones de personas en el mundo tienen trastornos de ansiedad (OMS, Who.int, 2020). Para México se ha estimado que los trastornos psiquiátricos ocupan el quinto lugar como carga de enfermedad. La depresión afecta alrededor del 10% de los mexicanos, y es la tercera y cuarta incapacidad, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2011. Lo que es claro es que en un 30% de los mexicanos en algún momento de su vida se ha deprimido, alrededor de 33 millones de personas. *“Lamentablemente de estos millones solamente uno de cada 10 va a recibir servicios de atención mental”*. Menciona el Dr. Jeremy Bernardo Cruz, miembro de la Asociación Psicoanalítica Mexicana. (Toche, 2019).

Las consecuencias económicas de las enfermedades mentales como la depresión u otras, son igualmente amplias: un estudio desarrollado por el Foro Económico Mundial se calculó que el impacto global acumulado de los trastornos mentales en términos de pérdidas económicas será del 16.3 billones de dólares entre 2011 y 2030. (Amiif, 2019) .

Por supuesto que es posible prevenir el padecimiento de algún trastorno mental y de conducta, en un mundo ideal sería que una gran parte del recurso económico del país

se otorgará a la creación de programas de educación sobre manejo de las emociones, de autoconocimiento, fomenten la empatía y la resiliencia. Pero sabemos que no sucede así, cada persona en su entender y su posibilidad si se siente “mal” solicita de ayuda, entre estas hay una variedad de donde puede elegir, desde acudir con el psiquiatra, al doctor de su clínica más cercana, ir a que le hagan “una limpia”, al psicólogo, a grupos de autoayuda, a grupos de retiro, con un coaching de vida, etc.

Para mi la psicoterapia Gestalt es una excelente alternativa para el proceso de transformación de las personas que acuden a consulta, el abordaje del ser humano es holístico que permite hacer una actualización de su existencia y que el terapeuta Gestalt es un instrumento de ese “cambio”, la relación que ambos generan durante la consulta es lo que es sanadora y permite que el paciente pueda explorar lugares, sentimientos, sensaciones que cotidianamente no hace.

La presente investigación se suma a los esfuerzos para presentar una evidencia de cómo funciona la psicoterapia gestalt, así también como una manera de colaborar en la prevención del desarrollo de algún trastorno mental, centrándose en describir los cambios que van generando en el proceso de darse cuenta de una mujer de 32 años que acude a psicoterapia teniendo como objetivos principales; encontrar metas en su vida, superar miedos, no vivir de pasado, modificar la manera en cómo tratar a su familia, vivir y disfrutar de sus momentos, conocerse, y cómo estos cambios contribuyen en la ampliación de su self. Los fundamentos más importantes que se toman en cuenta en este estudio provienen de la psicoterapia gestalt. Teniendo como objetivos principales: la promoción de la validación y reconocimiento de su experiencia interna y el fortalecimiento del sí mismo.

El diseño que se utiliza en esta investigación es un estudio de caso único, este diseño ha sido trascendental en la historia de la investigación de la psicología clínica, es fuente principal donde se han logrado asentar las bases de muchas teorías psicológicas cuya influencia permanece hasta nuestros días.

Las características distintivas de esta metodología para este trabajo, el objetivo se centra en la descripción de la conducta o bien la evaluación de los efectos de una intervención determinada, no haciendo hincapié en la forma de evaluación sino en las características del caso o en los resultados obtenidos. (Roussos, 2007).

En relación a la participante del estudio de caso se conforma a partir de la oportunidad, ella acude al consultorio por interés personal y por la invitación que yo le hago.

Es importante mencionar que ella ha tenido dos procesos terapéuticos Gestalt, el primer proceso de 10 sesiones fueron durante el periodo de Agosto a Noviembre del año 2017 y un segundo de Junio a Septiembre del año 2019, ambos procesos, que se llevará a cabo en la zona de Metepec, Edo. De Méx. En el primer proceso se le hace la propuesta de grabar las sesiones con fines académicos para la materia que yo tenía de prácticas supervisadas y posteriormente acudió el año pasado para un segundo proceso terapéutico donde también accedió a que fueran grabadas las sesiones ahora para fines de elaboración de tesis de la maestría. Se le dió a firmar el consentimiento informado y cartas de confidencialidad.

La recolección de la información se realiza a través de la grabación en vídeo de las sesiones, además de elaborar una bitácora.

Yo soy la psicoterapeuta e investigadora.

El presente estudio esta dirigido a todos aquellos psicoterapeutas y profesionales interesados en conocer cómo se desarrollo un proceso terapéutico gestalt y el impacto que tiene en la vida de una persona.

En la parte ética se elaboran cartas de consentimiento informado y de confidencialidad para las técnicas de recolección de datos. Las cartas pueden verse en el anexo 1.

El método de recolección de la información fue la realización de videos de cada una de las sesiones. Se pueden revisar en el anexo 2.

En cuanto al análisis de la información se realizará un reporte de sesiones.

La Terapia Gestalt se considera dentro del marco de las psicoterapias humanistas, y fueron Frederich Perls (1893-1970) y su mujer Lore Perls, (1905-1990), psicoanalistas alemanes y psicólogos de la Gestalt quienes, a partir de psicoanálisis, empezaron a desarrollar un nuevo enfoque.

La principal característica de la Terapia Gestalt es la importancia que le da al momento presente. Solamente vivimos en el aquí-y-ahora, y es en él donde actualizamos nuestro pasado y planeamos el futuro inmediato.

Tanto el pasado como el futuro no existen más que en mi mente, en nuestra fantasía. Pero no son reales. Tienen algún grado de existencia en cuanto que son traídos al momento presente.

Esta referencia inmediata al presente, a lo que está sucediendo ahora, define a la terapia gestáltica como fenomenológica: el ahora es el fenómeno, lo que aparece, lo obvio, lo inmediatamente dado. Es en el ahora en donde establecemos contacto. Como dice Yontef:

En una terapia fenomenológica, el “ahora” comienza con el darse cuenta actual del paciente. Lo que ocurre primero no es la infancia, sino lo que vivencia ahora. El darse cuenta ocurre ahora. Eventos previos pueden ser objeto del darse cuenta presente, pero el proceso de darse cuenta (por ejemplo recordar) es ahora. (Yontef, 1995, pp.143).

Y es esta referencia al ahora lo que distingue a la Terapia Gestalt de otras terapias, en especial del psicoanálisis y de todas aquellas orientadas por algún tipo de pensamiento lineal. (Almada, 2017).

Sus planteamientos también difieren de un modo radical del psicoanálisis y de cualquier otro enfoque terapéutico actual, ya que están concebidos desde la teoría de campo. La Terapia Gestalt, tal y como la enunciaron sus creadores, no toma al individuo como objeto de estudio y análisis sino que su estudio está centrado en la relación que se da entre un organismo y su entorno.

En su libro “Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad” (PHG), Perls, Hefferline y Goodman enfatizan en la referencia a un campo relacional, cuestionando la visión individualista e intrapsíquica que predominaba en la psicología. La Terapia Gestalt nos brinda una mirada relacional y holística donde el organismo tiene la capacidad de agredir al entorno para movilizarse hacia la satisfacción de sus necesidades. Sin embargo, su capacidad de acción depende de la interacción que se produzca con el entorno. (Díaz, 2019).

Un organismo es un ser viviente que tiene medios de orientación y que tiene una organización interna. El ser humano constituye hasta ahora el organismo conocido de mayor complejidad.

Un organismo nunca está aislado sino que es siempre y en todo momento parte de algún campo, y tiene un límite, al que denominamos límite de contacto, o frontera de contacto. Este límite separa lo que es el organismo de lo que no lo es, de lo otro, que constituye su ambiente. Tenemos entonces cuatro conceptos: el organismo, el ambiente en el que está inmerso y el límite de contacto que los separa. Juntos, el organismo y el ambiente constituyen el campo.

La tarea de definir a una persona no se puede realizar de manera individualista, es necesario tener una visión de campo, pues los seres humanos somos definidos por el campo (interacción organismo/entorno) en el que nos desarrollamos. La experiencia nos moviliza hacia la novedad para efectura ajustes creativos en el campo. La tendencia actualizante que tiene el ser humano lleva a la co-creación de ajustes creativos que definen a la persona, de acuerdo con su interacción con el entorno.

Por lo tanto la Terapia Gestalt se enfoca solo en los procesos que acontecen en la frontera de contacto, sino en el movimiento y la potencialidad entre estar, ser y llegar a ser.



Fig. 1 Teoría de campo, interacción organismo/entorno. (Diaz, 2019)

La fenomenología surge de la interacción entre el sujeto y el mundo en un espacio temporal. Aproximarse a la realidad desde una perspectiva donde el entorno es importante. La fenomenología consiste en una reflexión filosófica, que se fundamenta en buscar acercarse a la comprensión de los fenómenos. La fenomenología se caracteriza por la intencionalidad y la intuición para que haga presentes las cosas tal y como se dan

de manera inmediata, para que las personas puedan vivenciar la realidad poniendo entre paréntesis los prejuicios que surgen de la actitud natural.

La fenomenología estudia los fenómenos en la forma en que estos se presentan en la conciencia de las personas. Para comprender los fenómenos es necesario considerar que no vemos solo al objeto, sino al contexto y la intencionalidad que se produce en el momento. Es muy complejo acercarse a la realidad pura, por ese motivo Husserl, 1992 citado en (Díaz, 2019) propone la “epoché” del griego ἐποχή, suspensión, que implica un estado mental de suspensión de la actitud natural (prejuicios). La fenomenología busca alcanzar un estado de conciencia en suspensión que puede trascender las creencias a priori o los introyectos que posee el sujeto. Poner entre paréntesis todo lo que surge de la actitud natural y las creencias apriorísticas. Contrario a la actitud natural, Husserl propone una actitud fenomenológica que va más allá de las experiencias cotidianas.

La instauración de una actitud se asocia al rasgo crucial que se percibe como obvio y que generalmente pasa desapercibido. Las actitudes son disposiciones personales que responden a la interacción del sujeto con su entorno, por lo tanto la actitud es intersubjetiva. Para la actitud natural, el mundo es tal y como sucede en la naturaleza en el sentido en que se manifiesta.

La actitud natural contempla, describe y procura alcanzar una explicación del mundo con base en su tendencia natural, el mundo es visto como naturaleza. La actitud natural busca describir y explicar el mundo de una manera objetiva desde las limitaciones que posee.

La conciencia se vincula a la intencionalidad, porque toda intención está condicionada a la conciencia del contexto. La conciencia está en relación con el entorno, y puede presentarse desde dos perspectivas: una natural, que tiene que ver con el conocimiento cotidiano, y la segunda forma de conocimiento que nos da la posibilidad de conocer al entorno tomando como base el método fenomenológico. La actitud fenomenológica busca diferenciarse de la mirada cotidiana cargada de prejuicios, y poner entre paréntesis la actitud natural, para dar paso a la suspensión, asumiendo las posibilidades de la existencia conformada por la intencionalidad en relación con el entorno.

La fenomenología dispone de una metodología para acceder a la conciencia, la cual consiste en tres procesos fundamentales. La reflexión, la epojé y la reducción fenomenológica. El terapeuta Gestalt necesita seguir la metodología fenomenológica para acercarse al fenómeno que sucede en el campo relacional de una manera ingenua suspendiendo la actitud de certeza y la confianza de poseer la verdad absoluta. El proceso de epojé es fundamental para que el terapeuta pueda brindar un acompañamiento al paciente. Con esto no estamos diciendo que el terapeuta no emite juicios o realice análisis sobre el fenómeno. En este caso, lo que se interrumpe es cualquier posición rígida acerca de la realidad: el terapeuta necesita abstenerse continuamente de emitir prejuicios sobre lo que sucede en la situación terapéutica. (Linazasoro, 2017).

El método fenomenológico permite al terapeuta comprender de manera intuitiva los elementos significativos esenciales para los pacientes. El terapeuta realizará una exploración de significados que tiene el paciente en su interacción y su manera de mostrarse en su contexto sociocultural.

El trabajo terapéutico consiste en buscar obtener información suficiente para comprender el fenómeno que sucede en la situación terapéutica. Adicionalmente se procura aprehender la experiencia fenoménica, donde podamos mantener una visión integral donde podamos mantener una visión integral de los fenómenos y sus interconexiones. Con base en lo anterior es que el terapeuta busca alcanzar una interpretación del fenómeno, co-creando significados que sean representativos del campo fenoménico, a partir de los elementos presentes en la situación terapéutica.

El ground, es decir la experiencia de vida, tanto como su preparación académica del terapeuta es fundamental para lograr una comprensión del fenómeno presente, porque su historia parte del fenómeno que sucede en el campo. No obstante, el terapeuta cuidará que sus categorías de valores, creencias religiosas o juicios normativos no nublen su percepción del fenómeno. No se espera un terapeuta objetivo, sino consciente del proceso de intersubjetividad, que pueda realizar suspensiones para contemplar el campo fenoménico. (Linazasoro, 2017).

Como terapeutas necesitamos desarrollar pericia en la práctica del método fenomenológico. Cabe recordar que la tendencia natural es hacia la categorización, y la búsqueda de patrones que resulta conocidos o emisión de juicios. En contraste con lo anterior, la actitud fenomenológica requiere práctica, destreza, motivación y continua reflexión. En pocas palabras, podemos resumir la actitud fenomenológica como “estar presente ante el fenómeno, con todo nuestro ser”.

El método fenomenológico en Terapia Gestalt evitará caer en la trampa de atender solo al contenido de información, la búsqueda de interpretaciones diagnósticas categóricas, enfocarse exclusivamente en los procesos individuales, etc. La actitud fenomenológica se enfoca en dos procesos: la configuración y función. La configuración de los fenómenos presentes en el campo cuenta con una amplia interconexión de elementos que encuentran significado a partir de su proceso de interdependencia y la función que cumplen en la experiencia de campo.

Se trabaja con lo obvio, pero no por esto quiere decir menos importante, es con lo primero que el paciente nos pone a la mano, lo fácil, lo trivial como para que se convierta en preocupante, en lugar de hablar del “problema”, de lo que parece ser obstaculizante.

El proceso terapéutico y las tareas del terapeuta gestalt.

Los pacientes acuden a terapia pidiendo cambios, generalmente sobre la base dualista y deberista de tratar de ser lo que no son. El paciente está en conflicto consigo mismo y pide al terapeuta que tome partido y le ayude a resolver su problema.

El terapeuta Gestalt tiene una forma especial de afrontarlo, es decir que no trata de arreglar o que el paciente aprenda a adaptarse a una naturaleza sana, sabe que el paciente tiene la facultad de entender-se en síntoma-problema y de encontrar la verdad. El terapeuta gestalt puede acompañarlo en esa aventura. Acompañar al paciente no quiere decir que como terapeutas asumamos una postura inmóvil y estéril de pasividad, debemos saber que el síntoma-problema es un texto, *“fruto del poder creativo del paciente, aunque acechado por una constitutiva rigidez que quiere ser desbloqueada”* Perls, 1997 citado en (Spagnuolo Lobb, Psicoterapia de la Gestalt, 2002).

En la Terapia Gestalt, el foco está en lo que se debe explorar más que en lo que se debe cambiar, el terapeuta gestalt pone entre paréntesis y observa lo que es importante para la regulación del paciente, teniendo la seguridad en que el darse cuenta y el contacto conducirán al crecimiento. (Yontef, 2009).

La ampliación de conciencia y la comprensión, la resensibilización, y la removilización que este proceso produce permite descubrir posibles opciones alternativas. El callejón sin salida se convierte en un conflicto actual al que podemos hacer frente y de cuya solución actual nos responsabilizamos. (Perls, 2000).

La relación terapéutica va a estar fundada en una relación simétrica en la que cada una de las partes va a sentirse plenamente reconocido, no por el contenido, sino por la presencia, la implicación, y el compromiso de ambos. Las dificultades que impiden estar plenamente presentes en la relación las conocemos como interrupciones y es la flexibilidad y los conocimientos teóricos del terapeuta, y el awareness de ambos, lo que facilitan hacer consciente los automatismo con los que evitamos el encuentro.

En la Terapia Gestalt fomentamos y facilitamos el proceso de ampliación de conciencia y de hacer frente a lo que existe, y la terapia termina cuando el paciente alcanza un nivel de integración que le permite emprender el camino del autoapoyo.

Para comenzar a hablar sobre las tareas y características que un terapeuta gestalt debe de llevar a cabo Pilar Ocampo nos menciona sobre *el trabajo del psicoterapeuta nutricio como un trabajo de amor y de eudomonismo* . (Ocampo, 2017, pp. 13). La profundidad relacional de Cooper, Mearns, 2011 citado en (Ocampo, 2017) habla de ese encuentro en el cual el contacto con el otro se da a un nivel más allá de simple intercambio interpersonal. Por otro lado Robine, 2006 nos habla de la renuncia al poder del terapeuta a la posición de saber y de dominio del otro, a ser el experto que va a “curar” al paciente.

Rogers (2009) propuso tres actitudes, de las cuales deriva el poder terapéutico y transformador: Empatía, Apreciación Positiva Incondicional y Autenticidad.

También Fagan & Shepherd 1993 sobre las tareas del terapeuta gestáltico son las siguientes: Pautamiento, Potencia, Control, Humanidad y Compromiso. Las cuales son abordadas con mayor detenimiento en el trabajo de tesis.

Para sumar a esta idea Yontef, G. 2009 nos habla sobre las características de la relación dialógica, Inclusión, Presencia, Compromiso con el diálogo, No explotación y Vivir la relación.

Criterio de salud en la Terapia Gestalt

Desde todas las perspectivas psicológicas y psicoterapéuticas a lo largo de la historia de la humanidad se ha considerado el desequilibrio como un indicador de patología, y por lo tanto algo que hay que tratar de evitar a toda costa.

La Terapia Gestalt, tiene en cuenta criterios estéticos de la vida y encuentra que los desequilibrios son necesarios no solamente para estar sanos, sino para estar vivos. Estamos vivos y crecemos gracias al desequilibrio.

La autorregulación orgánica es el mecanismo por el cual el organismo humano se regula a sí mismo en su relación con el entorno. Y es a través de los déficits como descubre sus necesidades. (Vázquez Bandín, 2008).

Una de las características de la Terapia Gestalt es que no busca cambiar o quitar el síntoma, tampoco averiguar su origen, sino que su objetivo es promover que a través del diálogo se cree un darse cuenta que lleve al contacto. Este contacto por sí mismo resulta sanador. (Yontef, 2009).

Otro criterio de sanación para Yontef es la integración de la polaridad del ajuste creativo, lo cual permite a la persona ajustarse al entorno pero al mismo tiempo ser creativo. Afirma que esta interacción creativa permite que la persona asuma responsabilidad del equilibrio entre sí misma y el entorno.

Así el concepto de salud para la Gestalt, va más allá de un ajuste o un cambio, tiene más que ver con la capacidad de moverse y crear en el presente con integración.

Una definición de salud que en lo particular me resulta esclarecedora e inspiradora, es la que proporciona Schoch (2007) citada en Vértiz Deuchler, 2017, que describe la salud como la “facultad de habitar la paradoja” “de hacer coexistir elementos contradictorios dentro de un mismo conjunto estructural y de apoyarse en esta contradicción para alzarse a otros niveles”.

Vázquez Bandín, (2008) por su parte nos menciona que también la finalidad de la Terapia Gestalt busca ampliar la capacidad de awareness o de conciencia inmediata del paciente. Podrías decir también que trata de desrigidizar lo petrificado en el paciente de

tal manera que este sea capaz de vivir plenamente el aquí-y-ahora de cada situación presente en curso. Podríamos decir que tiene la finalidad de devolver al paciente la posibilidad de hacer ajustes creativos.

El Self, ajuste creativo y neurosis

Un ajuste creativo se refiere a todos aquello que una persona hace para adaptarse a la exigencias del entorno y que permite autorregularse sanamente, pero con el tiempo si este se va rigidizando y haciéndose poco flexible a la larga se vuelve un impedimento para responder al ambiente de forma saludable que muchas veces lo que fue en un principio un ajuste creativo, se convierte en un ajuste conservador y así va obstaculizando el desarrollo.

El *Self*, es considerado como un proceso temporal y proceso-de-contacto con nuestra “unidad de referencia básica”. El *Self* como función del campo organismo/entorno, el encargado de sintetizar e integrar nuestra experiencia. “No es algo fijo y estable y se despliega en diferentes etapas... precontacto, toma de contacto, contacto final y post contacto. PHG, 2002 citado en Robine, J 2016, pp. 36.

“Tiene 5 habilidades (confluencia, introyección, proyección, retroflexión y egotismo)” PHG, 2002 citado en Robine, J 2016. Pp. 36.

La función principal del *Self* es la realización de ajustes creativos y entre sus propiedades se encuentra que es espontáneo, en voz media y está comprometido con la situación. También tiene tres estructuras básicas parciales en su funcionamiento: Ello, Yo y Personalidad.

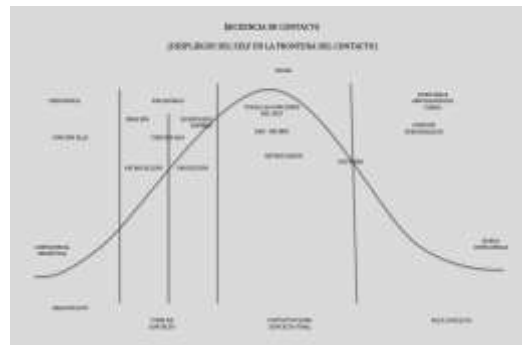


Fig. 2 Representación gráfica de la secuencia de contacto o despliegue del *Self* en la frontera de contacto, incluyendo las pautas o flexiones del *Self* así como las funciones que lo constituyen.

Es importante mencionar que las flexiones del *Self* (la confluencia, introyección, proyección, retroflexión y egotismo) en el contacto son utilizadas de manera creativa ante situaciones difíciles recurrentes aprendiendo a modificar el contacto en alguno de sus momentos; esto crea rigidez en la estructura del contacto convirtiendo el contacto en algo fijo, obsoleto, en un automatismo, sacándolo de la consciencia. Hay un empobrecido contacto y la estructura de este se convierte en una flexión o pauta.

Cabe decir que el proceso de psicoterapia es en sí mismo un ajuste creativo continuo. El ajuste viene dado por la técnica y la formación del psicoterapeuta gestalt que necesita asistirse a sus aprendizajes teóricos, mientras que la creatividad implica la novedad desplegada en cada aquí y ahora de la sesión en la que el terapeuta propone experimentos que co-creen situaciones ricas en posibilidad para ir más allá de lo conocido.

Entonces la Terapia Gestalt no es un conjunto de sesiones sueltas o azarosas basadas cada aquí y ahora del encuentro, ni tampoco un proceso rígido en el que como terapeutas sigamos los pasos diseñados con anterioridad a la sesión, forzando la flexibilidad de cada encuentro. Aquí el diagnóstico y la terapia son un mismo proceso. Francessetti y Gecele, 2013 citados en Robine, J, 2016 mencionan que necesitamos distinguir dos tipos de diagnóstico/intervención: el extrínseco o guiados por un procedimiento, y el intrínseco o estético en el que nos guían nuestros sentidos.

Presentación del caso

A Esmeralda la conozco porque es instructora de fitness en el deportivo donde asistía (antes de la pandemia del covid 19), durante un tiempo me manifestó su interés en tomar sesiones de psicoterapia pero uno de sus impedimentos era el factor económico pues no alcanzaba a cubrir el costo, entonces en la materia de supervisión de casos clínicos de la maestría que estuve estudiando en el año 2017 yo decido invitarla para que sea mi paciente y yo pudiera presentar su caso y que el compromiso era de mi parte que yo no le cobraría el costo de las sesiones y ella por su parte asistir a por lo menos 10 sesiones continuas, con la libertad de expresarme en cualquier momento si ella ya no quería acudir y se terminara ese proceso en el momento que ella lo decidiera. El mismo compromiso fue para esta últimas 10 sesiones del segundo proceso psicoterapéutico, ya

que este era para la presentación del caso como tema de tesis para la titulación de la maestría.

Motivos de la consulta del primer proceso terapéutico: Encontrar metas en su vida, superar miedos, no vivir del pasado, modificar la manera en cómo tratar a su familia, vivir y disfrutar de sus momentos, conocerse.

Motivos de la consulta del segundo proceso terapéutico: Saber manejar mejor el enojo y ser más comprensiva con su familia.

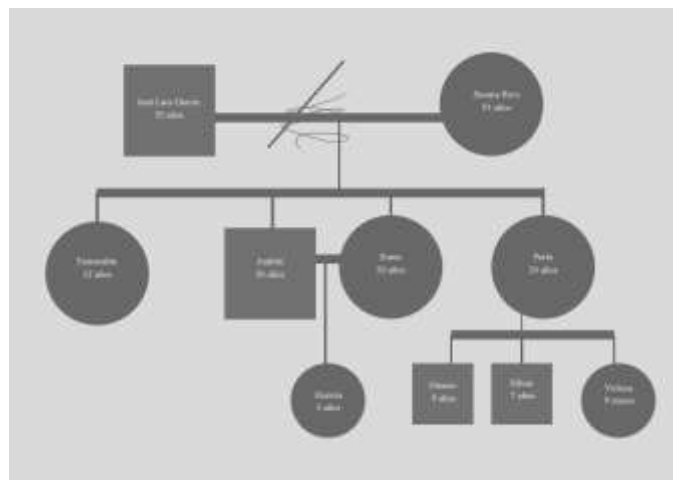


Fig. 3 Familiograma de Esmeralda 2019

Esmeralda es originaria de CDMX, pero que desde los 6 meses de edad sus padres se fueron a vivir a Metepec, Edo. De Méx., siempre han compartido el terreno con sus abuelitos maternos, es la hija mayor del matrimonio de José Luis García (56) de oficio conserge en una preparatoria de la UAMex y de Susana Rico (55) de oficio afanadora en una de las facultades de medicina de la UAEMex actualmente sus padres están divorciados desde hace cinco años, pero siguen viviendo bajo el mismo techo, y eso ha sido motivo de conflicto la mayoría de las ocasiones, pues Esmeralda reporta que su mamá sigue celando a su papá y viceversa. Sus abuelitos paternos ya son de edad avanzada María Elena Ballesteros de 79 años y José Luis Rico de 82 años repectivamente, y la mamá de Esmeralda es la que se ha hecho cargo de ellos la mayor parte del tiempo y por lo tanto ha sido motivo de conflicto. Esmeralda es la hija mayor, le

preceden Andrés de 30 años casado y que tiene una hija de 4 años (Hannia) y de profesión quiropráctico, y Perla de 29 años hermana menor, separada con 3 hijos (Osman 9 años, Ethan de 7 años y Yulissa de 9 meses). En el mismo terrero pero en casa separada también vive su Tío Eduardo Rico (44 años) y su esposa Vanessa Lara (44 años) y también 3 primos más. Ella se describe a sí misma como una mujer alegre, comprometida, trabajadora y con ganas de ayudar a su familia. Reporta no tener dificultad para dormir o insomnio, ya que por la naturaleza de su trabajo termina tan cansada que en cuando toca la cabeza con su almohada se queda profundamente dormida, sus jornadas laborales comienzan desde las 7 am, menciona tener una dificultad para bajar de peso, ya que hizo cambios en el tipo de ejercicio que realizaba esto fue porque tuvo un daño en las rodillas, por lo tanto ejercicios de alto impacto ya no realiza, además de comer más y a destiempo, aunque no ha padecido ninguna enfermedad, si ha requerido de tratamiento médico para recuperarse de las rodillas, y de la columna vertebral y de algunas contracturas en sus brazos, por la naturaleza de su trabajo. No ha tenido en últimos tiempos alguna pérdida o muerte de alguien significativo o de algún trabajo, no ha sido sometida a ningún tipo de cirugía, en su familia padecen de diabetes su abuela materna y sus dos abuelos paternos, nunca ha sufrido algún accidente, ni ha sido víctima de ningún tipo de daño irreparable, tampoco considera que ella haya dañado a otra persona con intención o sin ella, no es fumadora, ni consume drogas ilegales, solo algunas ocasiones suele tomarse una cerveza con sus amigas sin llegar a embriagarse. Nunca ha pensado en autolesionarse o considerar algún pensamiento suicida. Su pasatiempo favorito es bailar, trabajar, hablar por teléfono con sus amistades Karen y Monse, estar viendo videos para seguirse capacitando en el ramo del fitness y últimamente capacitarse en el área donde su hermano la invitó a trabajar con él como su asistente en el nuevo consultorio que instaló en Metepec.

Resultados

Mi intervención como terapeuta ha sido con un genuino respeto y cariño a Esmeralda, tengo el recurso para generar la relación dialogal, de hacerme presente, de incluirme y de acompañarla, hago uso de preguntas que permitan escucharse lo que dice y cómo lo dice y que por lo tanto comience a reportar las sensaciones que va registrando

durante las sesiones y le faciliten hacer el contacto con lo que le va sucediendo en el aquí y ahora, permitiendo así la actualización, la responsabilidad y su darse cuenta. Mi volumen de voz ha mejorado con respecto al proceso anterior, expreso mis ideas y me responsabilizo de ellas, me siento muy cómoda con el uso del método fenomenológico para la construcción de mis intervenciones. La relación que genero con ella me permite también hacer uso de la frustración cuando se va a la parte cognitiva.

Con respecto al proceso anterior puedo notar que mis intervenciones eran largas de mucho contenido, y a veces de forma reiterativa, a veces me sentía preocupada (que en su momento hubiera servido para su darse cuenta) porque me percibiera interesada y que la estaba comprendiendo y acompañando y desde ahí también se puede obstaculizar su proceso de darse cuenta, con también confirmo que la fenomenología es una parte medular en el proceso psicoterapéutico para la generación de la relación dialogal y permitir que desde ahí con intervenciones más ajustadas y así dirigir los experimentos los cuales le permitieran ir un poco más allá e ir explorando y ampliando sus fronteras de contacto.

En este segundo proceso me siento satisfecha con en mi desempeño como psicoterapeuta pues fui mejorando mis intervenciones y a través del uso del método fenomenológico poder generar junto con ella esa relación dialogal de la que Yontef, G, 2009 nos habla.

Los sentimientos que experimente este segundo proceso fueron de admiración por escuchar las cosas que ella hizo diferentes para salir adelante y resolver de la mejor manera las situaciones que se presentaron en casa, el cómo se volvía a incluir con sus amigas y aceptaba salidas de paseo o el ir a las fiestas sin sentirse culpable por eso, en muchos momentos me sentía muy interesada en saber que tema iba a trabajar ese día, por supuesto que en todo momento mi respeto ante su persona y su vida.

Durante la conclusión del primer proceso terapéutico comenzó a identificar que su discurso son reclamos sobre las cosas que no hicieron sus padres en el pasado y no son necesidades actuales, va siendo consciente de que su mamá es la que modela esta manera de relacionarse y de manipular el ambiente en lugar de hacer solicitudes directas y actualizadas.

En este segundo proceso puedo notar como se va autocorrigiendo y trata de hablar en primera persona y esto le permite aún darse cuenta de lo que dice y cómo lo dice. Y es capaz de apropiarse de sus sentimientos aunque todavía llega a proyectarlos cuando habla de su mamá, sobre todo cuando toca temas de manipulación y enojo. Puedo decir que va ampliando su vocabulario para la expresión de sus emociones y de sus necesidades. Se va responsabilizando de sus decisiones y ya no se coloca en el lugar de víctima cuando se da cuenta de cómo ella va dejando de lado sus actividades para proteger y ayudar a su familia en particular a su hermana Perla.

Se va haciendo consciente de cómo se maneja en los extremos de una discusión, es decir que si las cosas no salen como ella las piensa entonces se va al extremo de ya no quererlas y de soltarlas, entonces ya es capaz de ser flexible de cómo su entorno puede responder de manera diferente a lo que ella piensa.

Esta más consciente sobre las ideas limitantes que tiene con respecto a iniciar sus estudios de licenciatura, ideas como que el dinero no le va a alcanzar, que no va a tener el tiempo, que no lo va a concluir, etc., y eso hace que no tome la decisión de retomar estos estudios, se da cuenta que en realidad muy en el fondo no desea hacerlo, si no más bien es un mandato que ella se impuso hace tiempo para ser reconocida y valorada en su familia.

También confirma dentro de su sistema de valores con respecto a seguir ayudando a su familia manteniendo un equilibrio entre las necesidades de su familia y las propias.

Toma decisiones más reflexivas con respecto a la administración de sus recursos económicos, cambiando así su percepción de la escasez versus abundancia del dinero.

Se siente confiada y reconocida en su actual trabajo en el multideportivo ya que tanto los alumnos y alumnas dan buenas referencias sobre su desempeño a los administradores y esto provoca que la contemplen y le den horas de trabajo, lo que mantiene que sus ingresos continúen, también aquí ha aprendido a poner límites claros para evitar comprometerse en horarios extensos que le impidan realizar otras labores tanto de casa como personales y a expresar sus desacuerdos de forma que sean escuchados como demandas de cambio, más que de conflicto.

Cada vez más tiene mayor aceptación de que hay muchas cosas en la vida en las cuales no va a tener control de ellas por ejemplo las decisiones que toma Perla en su relación de pareja, el cómo se conduzcan las demás personas a su alrededor; el cómo piensa su mamá cuando cela a su papá, y por tanto ella también es capaz de tomar las decisiones con respecto a lo que esta en ella controlar, el cómo recibe las cosas que le dicen, el poder centrarse en el aquí y ahora, en disfrutar los momentos, en colocarse metas alcanzables y ajustadas en función sus propias necesidades.

Los avances que se lograron en la terapia fue la deconstrucción de introyectos, lograr diferenciarse de la confluencia neurótica a lo saludable, en la elaboración de límites claros y concretos, el darse cuenta cuando proyecta sus necesidades en alguien más y rescatarlas. Puede validarse ella misma los recursos que tiene en su momento para la solución de algún conflicto o situación en donde la enfrente con la novedad, también es capaz de rescatar los aspectos más saludables de su familia versus desventajas y anormalidades.

Cuenta con la capacidad de colocar límites con su familia y sobre todo de disfrutar los momentos con sus amigas y pensarse a futuro con una pareja sin verse en la necesidad de detener su vida para cuidar a sus padres o a sus hermanos. Se apropia de su derecho a realizar su vida de acuerdo con lo que ella necesita si aún así chocara con lo que sus padres y hermanos esperan de ella.

Conclusiones

Mi ejecución como Psicoterapeuta Gestalt es satisfactoria, con este trabajo aprendo y valido mi quehacer terapéutico, reconozco las habilidades que he ido adquiriendo con la experiencia y también a mejorar y pulir otras, una de ellas en particular es el volumen de mi voz, lo mejoré y puedo notar el impacto que tengo en la parte del control (de acuerdo a las tareas del terapeuta gestáltico) y el uso del método fenomenológico para establecer la relación dialogal, me siento más segura en mi ser terapeuta, considera que si tengo una presencia terapéutica y mi estilo personal es cálido y cercano, sigo afinando mis herramientas intervención para provocar y facilitar en darse cuenta, reconozco que la humanidad y compromiso (en las tareas del terapeuta gestalt) son una constante durante las sesiones y todo el proceso psicoterapéutico. En cuanto

al pautamiento es un área donde seguire trabajando para que los experimento que proponga sean de apoyo.

Con respecto a mis estrategias de intervención y la relación con los objetivos psicoterapéuticos mi ejecución fue útil, se lograron avances (como los mencioné en el apartado anterior) noto mi eficacia para tener ese equilibrio entre frustración y apoyo.

A lo largo de las 20 sesiones utilice técnicas expresivas como la silla vacía (para rescate de la proyección y trabajo de asuntos inconclusos), el diálogo con el síntoma (para trabajo de retroflexión), trabajo con sueños (integración de las partes perdidas del yo), trabajo con polaridades, trabajo de partes, los cuales contribuyeron a su proceso de darse cuenta, responsabilidad y mantenerse en el continuum de conciencia.

Es importante nunca perder de vista que cada persona que llega a consulta es una creación única, irrepetible y maravillosa, y yo como psicoterapeuta gestalt estoy al servicio de ellos como otro ser humano igual que ellos, los encuentros que se generan dentro del consultorio son muy hermosos y en esa singularidad irrepetible, se logra un universo de infinitas posibilidades.

Tengo la certeza de que la relación terapéutica per sé es sanadora y se potencializa con el uso de las herramientas, así como en algún momento cuando llegue por primera vez a un consultorio, jamás olvidare esa primera vez donde Paty Jardón mi terapeuta humanista centrada en la persona me recibió y me miró como jamás lo hizo nadie con tanta humanidad y cercanía, que trató de mirar con esos ojos que me contagiaron aquella primera vez, recuerdo mucho las palabras de una de mis maestras Pilar Ocampo, donde mencionó que “verdad sin empatía era crueldad” y desde esa frase me queda muy claro cada vez que me dirijo a mí misma y a mi entorno en general.

Durante estas sesiones con Esmeralda, no solo ella lograba avances en su manera de mirar el mundo y de abrirse a las posibilidades y de sentirse más plena en su vida, al mismo tiempo me doy cuenta de mi crecimiento como psicoterapeuta y como persona, incluso hacer este trabajo me voy descubriendo, ampliando e integrando herramientas y formas de trabajo que va nutriendo mi quehacer y mi vida diaria.

Los retos que quedan pendientes son; seguir trabajando en el registro de las sensaciones y que el modo de relación de retroflexión sea ocupado para deslindarse de actividades o tareas que ya no desea hacer.

Seguir integrando la información que tiene de sí misma para fortalecer su sensación de seguridad y libertad y con esto ayudarse a encontrar un trabajo donde se sienta útil y plena, con menos desgaste físico y mayor remuneración económica.

Considero que hasta el momento su avance ha sido fructífero y la cita queda abierta para cuando ella lo necesite, hasta el momento cuenta con un buen repertorio de herramientas para afrontar cualquier situación adversa que se pueda presentar en su entorno así como también ayudar a su familia a enfrentarlo si se hace necesario.

En este trabajo se puede notar que a través de la psicoterapia se contribuye de forma directa a la salud mental de la personas y de alguna manera prevenir algún tipo de trastorno mental, se tiene un impacto de manera positiva en la percepción de la vida, mejora las relaciones con su entorno y las personas puedan adaptarse y resolver los retos cotidianos, es por eso que dicen que la asistir a psicoterapia les cambia la vida.

En países como México, la psicología todavía tiene que vencer la resistencia de la sociedad de que ir al psicólogo es el último recurso para la solución de problemas, o que de plano es para personas que están locas, todavía existen estigmas y tabúes en torno a la psicoterapia.

A pesar de que puede contribuir significativamente a la solución de los grandes problemas sociales, educativos, laborales y de salud y contribuir a la creación y aplicación programas sociales enfocados a tema de prevención más que de restauración, y a la preparación de profesionales dedicados para que nuestra sociedad sea más armónica, la principal limitación para esto es la falta de proyección a nivel nacional, y el apoyo de nuestros gobernantes.

Para mi el camino no ha sido fácil, exponerme, mostrar mis miedos, prejuicios, juicios, debilidades, así como fortalezas, aciertos y logros ha sido una de las rutas más enriquecedoras del procesos de ser psicoterapeuta en formación. He aprendido de mí, del otro, de la psicoterapia gestalt, del ser humano en general y eso me ha permitido vivenciarme desde una perspectiva más humana; es decir, estar con el otro desde lo

humano implica estar desde lo imperfecto, sensible, emotivo, conflictivo, social, cultural, etcétera.

Singer (1965) afirma que “mientras el terapeuta siga siendo su propio paciente o, de ser necesario, busque la ayuda de un colega, no rechaza la vida activa, mantiene la esperanza en la libertad, será por consiguiente, potencialmente capaz de realizar un trabajo efectivo” (Singer, 1965, pp. 115).

Es por ello que sigo en este camino, al asumir esta tarea inacabada, mas no limitativa, reconociendo que hoy tengo menos dudas y más certezas; con plena conciencia de que nunca se deja de aprender y que el conocimiento conlleva responsabilidad. Estoy comprometida conmigo misma y todo lo que implica hacer psicoterapia.

Referencias

- Almada, H. (2017). *Teoría y método en terapia gestalt*. Distrito Federal, Distrito Federal, México: Editorial Pax México, Librería Carlos Cesarman, S. A.
- Amiif. (16 de Mayo de 2019). *Asociación Mexicana de Industrias de Investigación Farmacéutica*. Obtenido de amiif.org: <https://amiif.org/2019/05/16/la-importancia-de-la-concientizacion-sobre-la-salud-mental/>
- Diaz, F. J. (2019). *Coexistir, Terapia Gestalt Relacional*. Tijuana: Asociación de Psicoterapia Humanista Integrativa del Noroeste A.C.
- Linazasoro, R. (2017). Apuntes de clase de la materia práctica supervisada de la maestría en Psicoterapia Gestalt.
- Ocampo, P. (2017). *Haz-siendo Gestalt*. México: Editorial Pax México, Librería Carlos Cesarman, S. A. .
- OMS. (20 de Marzo de 2020). *Who.int*. Obtenido de who.int: https://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/2017/es/
- OMS. (18 de Marzo de 2020). *www.who.int*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud:

- https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf;jsessionid=C465DCB152F6238390A020A03DFBE6EA?sequence=1
- Perls, L. (2000). *Viviendo en los límites*. México: Plaza y Valdés, S. A. de C. V.
- Roussos, A. J. (Noviembre de 2007). *Redalyc.org*. Obtenido de Redalyc:
<https://www.redalyc.org/pdf/2819/281921790006.pdf>
- Singer, E. (1965). *Conceptos fundamentales de la psicoterapia*. México: Fondo de Cultura Económico.
- Spagnuolo Lobb, M. (2002). *Psicoterapia de la Gestalt*. Barcelona: Gedisa.
- Toche, N. (09 de Abril de 2019). *El Economista*. Obtenido de eleconomista.com.mx:
<https://www.eleconomista.com.mx/arteseideas/Mexico-es-deficitario-en-cuidar-la-salud-mental-20190409-0163.html>
- Vazquez Bandin, C. (2008). *Buscando las palabras para decir. Reflexiones sobre la teoría y la práctica de la Terapia Gestalt*. Madrid: Asociación cultural los libros de CTP.
- Yontef, G. (2009). *Proceso y diálogo en Terapia Gestáltica*. Santiago: Cuatro Vientos.