



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

---

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

***PROCESO DE DUELO POR LA RUPTURA DE LA  
RELACIÓN DE PAREJA DESDE EL ENFOQUE  
GESTALT***

**T E S I N A  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A:  
GRÉTEL JIMÉNEZ RAMÍREZ**

**DIRECTORA DE LA TESINA:  
MTRA. YOLANDA BERNAL ALVAREZ**



Ciudad Universitaria, D.F.    Marzo, 2010



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

# INDICE

<b>Introducción</b>	1
<b>Capítulo I: Duelo</b>	
1.1 Definición de Duelo	2
1.2 Tipo de Perdidas	3
1.3 Proceso de Duelo	4
1.3.1 Etapas	5
1.3.2 Expresiones	9
1.3.3 Factores que influyen	
1.4 Tipos de Duelo	12
1.5 Tareas del Duelo	14
1.5.1 Condiciones favorables para un Proceso de Duelo Sano	16
<b>Capítulo II: Nacimiento y Muerte de la Pareja</b>	
2.1 Definición	17
2.2 Elección de Pareja	19
2.3 Tipos de Relación de Pareja	22
2.4 Ciclo Vital de la Pareja	24
2.5 El enamoramiento y el Amor en la Pareja	30
2.5.1 Enamoramiento	30
2.5.2 Amor	32
2.6 Disolución de la Pareja	37
<b>Capítulo III: La Gestalt</b>	
3.1 Historia de la Psicoterapia Gestalt	40
3.2 Influencias	42
3.2.1 Existencialismo	42

3.2.2 Holísmo	44
3.2.3 Religiones Orientales	44
3.2.4 Psicoanálisis	46
3.2.5 Psicología de la Gestalt	47
3.2.6 Humanismo	48
3.2.7 Psicodrama	50
3.3 Conceptos Básicos	50
3.3.1 Aquí y Ahora	51
3.3.2 Darse Cuenta	51
3.3.3 Responsabilidad	52
3.3.4 Contacto	53
3.3.5 Neurosis	53
3.3.6 Ciclo de la Experiencia	55
3.3.7 Auto-interrupciones	56
3.3.8 Polaridades	59
3.3.9 Zonas de Relación	59
3.4 Técnicas de la Gestalt	59
3.4.1 Supresivas	59
3.4.2 Expresivas	60
3.4.5 Integrativas	60
<b>Capítulo IV: Propuesta: Taller Teórico-Vivencial “Descubriendo mis fortalezas a través de mi pérdida”</b>	<b>61</b>
4.1 Sesiones	64
<b>Conclusiones</b>	<b>78</b>
<b>Alcances y Limitaciones</b>	<b>81</b>
<b>Referencias</b>	<b>82</b>

## INTRODUCCION

Las relaciones y conformación de una pareja ha sido una de las demandas sociales a las que se les ha prestado mayor importancia: tal vez porque se tiene la creencia de que éstas desembocarán la mayoría de las veces en la formación de una familia. Las condiciones sociales sumadas a las aportaciones individuales tales como carencias afectivas arcaicas, introyección de modelos y búsqueda de su realización, fantasías, expectativas, creencias relativas a la naturaleza del amor, etc. hacen que la integración de una pareja hoy en día adopte unas características muy singulares; toda vez que las necesidades afectivas y sexuales de los seres humanos parecen ser una constante inalterable que continúa buscando su satisfacción en las relaciones íntimas.

En la vida del ser humano se presentan sucesos inesperados como la muerte, los accidentes, así como diferentes tipos de pérdidas significativas; que llevarán al individuo a la tarea de elaborar un proceso de duelo. Dicho proceso conlleva al individuo a una serie de fenómenos conductuales, emocionales y psicológicos. El psicólogo clínico es uno de los especialistas que se encarga de atender el trabajo de los procesos de duelo; también comprende al individuo que sufre como unidad bio-psico-social, en el proceso personal del duelo por separación realiza una participación activa para lograr una separación digna y con calidad; así como el consuelo y la aceptación de esa realidad por parte del doliente y la sociedad.

La intensidad en la pérdida amorosa, no dependerá de la persona pérdida sino del valor que tenía ésta en nuestra vida pasada, presente y futura; se habla de dos tipos de separación; la física y la emocional. La física, se refiere al dolor emocional que conlleva la separación, es decir, la ausencia de la persona amada. La separación emocional en ocasiones aparece mucho antes que la física y es cuando uno de los miembros de la pareja va perdiendo el interés al observar el deterioro de la relación.

El enfoque Gestalt se basa en el “darse cuenta” y en el “aquí y ahora”; el cual en conjunto con sus técnicas y dinámicas terapéuticas hacen que el doliente participe en la búsqueda de recursos emocionales internos, dando soluciones reales y convenientes para llegar al contacto donde el paciente encuentra satisfacción y disfruta haber alcanzado la meta propuesta, esta etapa termina cuando el paciente ya está satisfecho, se siente bien, y que puede comenzar otro ciclo y despedirse del anterior.

La función del Enfoque Gestalt es la de proveer el crecimiento del potencial humano y se centraliza en la importancia del proceso de la toma de conciencia de la persona, de modo que se percate cómo está viviendo y creándose así misma; a través del autodescubrimiento de sus propias habilidades para satisfacer sus necesidades; tomando contacto consigo mismo y con los elementos de su ambiente.

Los procesos Terapéuticos que tiene la Gestalt es un intercambio de comunicación, el terapeuta es experto en técnicas vivenciales durante un tiempo determinado y en el que el terapeuta conduce al paciente con interés, paciencia y afecto; llevando una metodología con técnicas adecuadas que aplicará con el objeto de que el paciente aumente su darse cuenta.

El duelo por separación de la pareja; es un proceso por el cual la mayoría de las personas atraviesa a lo largo de su vida y que conlleva malestares físicos, emocionales, conductuales y cognitivos; es por ello, que es de vital importancia la intervención psicológica en dicho proceso, ya que el término de éste llevará a la persona a un crecimiento personal.

# CAPITULO I

## EL DUELO

Existen muchas personas que desconocen que el proceso de duelo está relacionado con diferentes tipos de pérdidas, la más común con la que se le relaciona es la muerte, sin embargo existen diferentes tipos de pérdida que pueden llevar a las personas a experimentar los malestares físicos, emocionales y psicológicos, que ocasiona la pérdida de una persona u objeto, aunque ésta sea solo subjetiva. Es por ello que, en este capítulo se da una síntesis de lo que puede ser un proceso de duelo, sus manifestaciones, etapas, factores que influyen, los tipos y las tareas a realizar durante el proceso de duelo.

### 1.1 Definición de Duelo

El término duelo proviene etimológicamente de dos vocablos latinos:

- “*Dolus*”, del latín tardío, que significa “dolor, pena o aflicción”.
- *Dduellum*”, variante fonética arcaica de *bellum*, la cual significa, “batalla, desafío, combate entre dos”.

El duelo es la reacción a la pérdida de un ser amado o de una abstracción equivalente: la patria, la libertad, el ideal, etc. (Freud, 1917).

Freud (1917), consideraba al duelo como una reacción psicológica normal a la pérdida, que a pesar de que sus manifestaciones se desvíen de la conducta normal adaptativa, no pueden considerarse patológicas, ya que serán superadas con el paso del tiempo, por lo tanto él consideraba contraproducente tratar de perturbar el proceso.

Bowlby (1993), percibía el duelo como un conjunto de procesos psicológicos y psicosociales que se ponen en marcha con la pérdida de la persona a la que se dirigen nuestros afectos, pulsiones, motivaciones, con la pérdida del objeto.

De acuerdo con Bucay (2004) el duelo es el doloroso proceso normal de elaboración de una pérdida, tendiente a la adaptación y armonización de nuestra situación interna y externa frente a una nueva realidad.

## 1.2 Tipo de Pérdidas

Se comprende que pérdida es la privación de lo que se “poseía”, aunque esa posesión sea sólo subjetiva. El sentido y la extensión de la pérdida son percibidos de manera diferente en cada persona. La mayoría de las personas las consideran como negativas para la persona que la experimenta, esto es porque toda pérdida principal viene acompañada de pérdidas secundarias y toda pérdida física, de otras simbólicas. Estas pérdidas secundarias, no siempre se identifican como tales y pueden causar problemas al originar reacciones que no se entienden y que hacen sufrir.

Según Bucay (2007), las pérdidas se dividen en 8 grupos; sin embargo, en ocasiones una pérdida puede incluirse en varios de ellos a la vez:

1. **Relacional:** El más común de los duelos es a causa de este tipo de pérdida. Se refiere a las separaciones afectivas de pareja o a las pérdidas generadas por la muerte.
2. **De tipo ambiental:** Pérdidas ocasionadas por los fenómenos naturales. Pérdida del espacio vital después de un huracán.
3. **De futuro:** Se refiere a las expectativas que se hacen de los resultados de nuestros proyectos. Se vive tan intensamente el proyecto en la imaginación que si no se logra, se vive como pérdida. Los niños también viven este tipo de pérdida; así ante la separación de los padres, viven la incertidumbre sobre la posibilidad de no ser cuidados.
4. **De objetos:** Ya sea por daño, robo o deterioro natural.

5. **De hábitos:** Como fumar o beber, o, en los niños el abandono del chupón.
6. **De actividad:** Como el trabajo o las rutinas de la vida.
7. **De una parte de nuestro cuerpo:** Como ocurre después de la extirpación de algún órgano o de su pérdida por accidente. En el caso de los niños la compensación que reciben por su diente.
8. **Relacionada con las actividades:** Pueden ser habilidades sexuales o las que sufren los deportistas y profesionales cuando deben retirarse de su actividad tras haber perdido capacidades. A veces, el problema viene dado por una enfermedad que los limita físicamente.

Aprender a perder constituye un reto, que equivale a aceptar que la vida está compuesta no sólo de momentos gozosos, sino que, estos se alternan con otros dolorosos.

### **1.3 Proceso de Duelo**

Se entiende por proceso de duelo, el periodo por el que una persona muestra un conjunto de fenómenos psicológicos, conductuales, emocionales, cognitivos y psicosociales relacionados con algún tipo de pérdida. Así, toda pérdida pone en marcha los procesos psicológicos de duelo.

El proceso de duelo según Freud (1917), se caracteriza por un talante dolor, la pérdida del interés del mundo exterior, la incapacidad para escoger un nuevo objeto de amor y la incapacidad para entregarse al trabajo productivo. Sin embargo, Freud consideraba que sólo se presenta si el objeto es de gran importancia para la persona.

El duelo es un proceso “normal”, no constituye una enfermedad en sí misma. Al contrario, su adecuado desarrollo puede implicar un mayor grado de madurez y crecimiento personal. Supone un desequilibrio importante en la vida de una persona y se requiere de un tiempo para su recuperación. (Barreto, P y Soler Ma.; 2007).

### **1.3.1 Fases**

El duelo se vive como un proceso normal y doloroso, por el cual la persona atraviesa por una serie de fases; aunque no necesariamente se tiene que pasar por cada una de ellas, ni seguir una determinada secuencia. La mayoría de los modelos descriptivos que hablan sobre fases en el proceso de duelo, coinciden que la persona afectada debe atravesar por cuatro o cinco etapas para resolverlo. En general la mayoría incluye el periodo de: negación, ira, resignación y por último la aceptación.

Bowlby (1993) postuló su esquema de la triada de la pérdida afectiva: protesta, desesperanza y desapego o, de una manera más completa, aflicción y protesta, des-esperanza y desapego o depresión. Es su modelo de las 4 fases del duelo:

1. Impacto, obnubilación.
2. Protesta, anhelo y búsqueda.
3. Desorganización y desespero.
4. Reorganización.

Lindenmann (citado en Tizón J. 2004) consideró el duelo como una reacción normal ante una situación estresante y lo definió como un síndrome con sintomatología psicológica y somática. Formuló tres etapas:

1. **Conmoción e incredulidad:** Esta primera etapa, se caracteriza por la incapacidad para aceptar la pérdida.

2. **Duelo agudo:** Se manifiesta una intensa preocupación por la imagen del fallecido, desinterés por lo cotidiano, llanto, sentimiento de soledad, insomnio, pérdida del apetito y aceptación de la pérdida.

3. **Resolución del proceso de duelo:** Vuelta gradual a las actividades de la vida diaria y reducción de la preocupación por la imagen del fallecido.

Kübler Ross (1997), distingue cinco fases en el proceso de duelo a partir de la observación de sus pacientes moribundos, por lo que concluye que las personas que habían perdido o iban a perder a un pariente próximo pasaban por las mismas cinco fases:

1. **Negación y aislamiento:** Durante esta fase la negación funciona como un amortiguador después de una noticia inesperada e impresionante; la negación es una defensa provisional y pronto será sustituida por una aceptación parcial.

2. **Ira:** En esta fase la ira se desplaza en todas direcciones y se proyecta contra lo que les rodea, a veces casi al azar. Se experimentan sentimientos de ira, rabia, envidia y resentimiento. Lógicamente surge la pregunta: ¿Por qué yo? Kubler Ross sugiere el no tomar esta rabia como ofensa personal.

3. **Pacto o regateo:** Si se les permite a las personas expresar la rabia sin sentimientos de culpabilidad o vergüenza, suelen pasar por la fase de regateo, el cual consiste en un breve periodo en el cual las personas tratan de llegar a un acuerdo con Dios, la vida, los demás, a cambio de recuperar a sus ser querido o de eliminar el dolor. (Kubler Ross, 1997).

4. **Depresión:** La depresión es un instrumento para prepararse a la pérdida inminente de todos los objetos de amor si se permite expresar su dolor, encontrará mucho más fácil la aceptación final.

5. **Aceptación:** Si a los enfermos terminales se les da la oportunidad de expresar su rabia, llorar y lamentarse, concluir sus asuntos pendientes, hablar de sus temores, pasar por esas fases, van a llegar a la última fase: la aceptación. Es un periodo de resignación silenciosa y meditativa, de expectación apacible. Es como si el dolor hubiera desaparecido, la lucha hubiera terminado.

Estas fases duraran diferentes periodos de tiempo y se reemplazarán unos a otros o coexistirán a veces. Pero la única cosa que persiste generalmente a lo largo de todas estas fases es: la esperanza.

Bucay (2004) señala que cada uno de nuestros duelos es único e irrepetible. Las etapas que distingue este autor en el proceso de duelo son:

1. **Incredulidad:** Según Bucay cuando nos enteramos de la muerte de alguien lo primero que sucede es que la noticia produce un estado de shock; en el cual la sorpresa y el impacto llevan a la persona a un proceso de confusión en el que no entiende lo que le están diciendo. Existe un momento de negación y cuestionamiento en el que no hay ni dolor. La persona se protege de la realidad entrando en un estado de confusión para permitirse la distancia de la situación. De acuerdo con Bucay cuanto más imprevista, más inesperada sea la muerte, cuanto más asombrosa sea la situación más profunda será la confusión, más importante será el tiempo de incredulidad y más durará. Para Bucay lo fundamental no es la negación, sino el estado confusional.

2. **Regresión:** Cuando la persona consigue superar la etapa de la incredulidad, no le queda otro camino más que conectarse con el agudo dolor del darse cuenta. A esta etapa se le llama regresión ya que según

Bucay la persona actúa como si tuviera 4 o 5 años. No hay palabras concretas, lo que dice no tiene sentido, lo único que hace la persona es instalarse en un estado continuo de explosión emocional, intentar razonar con una persona así en ese momento es inútil. Durante esta etapa no hay posibilidad de que la persona que está en duelo escuche, ya que está desbordada por sus emociones, absolutamente capturado por sus aspectos más primarios, sin ninguna posibilidad de conectarse, en pleno dolor irracional.

3. **Furia:** De acuerdo con Bucay esta etapa empieza tras tener conciencia de lo que pasó. A veces muy manifiesta como ira y otras veces disimulada, pero siempre hay un momento en que la persona se enoja, a veces se enoja con aquellos que considera responsables de la muerte, con Dios, con la vida, con las circunstancias, con el destino, etc. Así como también se enoja con el que se murió. Se pone furiosa por que le abandonó, porque se fue, por que no está, porque se fue justo ahora, por que se muere en el momento que no era adecuado, porque le duele, porque le molestó pero sobre todo porque le dejó solo de él, solo de ella. La furia tiene como función anclar a la persona a la realidad, tiene como función terminar con el desborde de la etapa anterior pero también intentar protegerla, por un tiempo más, del dolor, de la tristeza.
  
4. **Culpa:** Según Bucay culparse es una manera de decretar que “yo lo habría podido evitar”, una injusta acusación por aquello que la persona no pudo hacer... Bucay señala que la culpa también es una excusa, también es un mecanismo.
  
5. **Desolación:** Ésta es la etapa temida, es la etapa de la verdadera tristeza, gran parte de lo interior pasó para evitar esto, para retrasar la llegada aquí. En esta etapa se vive la impotencia y el darse cuenta de que no hay nada que se pueda hacer, que el otro irremediabilmente

está muerto y que eso es irreversible. Y por si fuera poco en esta etapa aparece la soledad, la soledad de estar sin el otro, con los espacios que ahora quedaron vacíos. Conectados con la certeza de que hemos perdido algo para siempre. Este es el momento mas duro del camino; es la etapa de la tristeza que duele en el cuerpo, la etapa de la falta de energía, de la tristeza dolorosa y aplastante. Es una etapa desesperante, dolorosa e inmanejable, pero pasa y mientras pasa nuestro ser se organiza para el proceso final, el de la cicatrización, que es el sentido último de todo el camino.

6. **Fecundidad:** Esta etapa consiste en empezar a hacer algunas cosas dedicadas a esa persona, o por lo menos con conciencia de que han sido inspiradas por el vínculo que tuvimos con ella. El proceso de identificación es puente a la fecundidad, ya que sin identificación no puede haber fecundidad. La persona va a transformar esa energía ligada al dolor en acción. Esta es la reconstrucción de lo vital, este es el comienzo, según Bucay “lograr que mi camino me lleve a algo que, de alguna manera se vuelva útil para mi vida o para la de otros”. Si esto se puede hacer entonces se llegará a la aceptación.

7. **Aceptación:** Para Bucay la aceptación implica dos cosas. La primera discriminarse de la persona que se murió, separarse, diferenciarse, asumir sin lugar a dudas que esa persona murió y yo no. La segunda cosa que implica es interiorizar, según Bucay el interiorizar es la conciencia de lo que el otro dejó en mí y la conciencia de que por eso siguen vivas en mí las cosas que aprendí, exploré y viví.

Este proceso no sucede sólo con el fallecimiento de alguien, sino siempre que se llora por una pérdida. Se llora por perder lo que, me guste o no, ha sido determinante en que la persona se haya transformado en lo que es.

### **1.3.2 Expresiones**

Durante el proceso de duelo es común que las personas manifiesten malestares emocionales, cognitivos, físicos y conductuales que en la vida

cotidiana no son considerados como normales, sin embargo dentro del contexto de la respuesta a la pérdida si lo son.

Resulta conveniente conocer dichas manifestaciones, las cuales serán experimentadas por cualquier persona que atravesase por un proceso de duelo.

<b>EMOCIONALES</b>	<b>COGNITIVAS</b>	<b>FISICAS</b>	<b>CONDUCTUALES</b>
Tristeza	Irrealidad	Vacío en el estomago	Autoaislamiento social.
Enfado	Confusión	Dificultad para tragar.	Hiperactividad.
Culpa y auto reproches	Preocupación y dudas	Hipersensibilidad al ruido.	Hipoactividad.
Soledad	Seudoalucinaciones	Debilidad muscular.	Llamar o hablar con el fallecido.
Impotencia y shock	Alucinaciones.	Alteraciones del sueño.	Conductas impulsivas y dañinas.
Ansiedad	Incredulidad.	Trastornos del apetito.	Suspirar y llorar.
Añoranza y anhelo	Trastornos de memoria y concentración	Sequedad en la boca.	Usar la ropa del fallecido y acudir a lugares que frecuentaban.
Sensaciones de despersonalización	Búsqueda de sentido y/o cuestionamiento religioso.	Opresión en el pecho y la garganta.	Llevar o atesorar objetos pertenecientes al fallecido.
Alivio	Pensamientos e imágenes recurrentes.	Palpitaciones.	Desinteres.
Sentimiento		Nauseas.	Dormir poco o

de liberación			en exceso.
---------------	--	--	------------

Ciertamente, resulta difícil determinar cuándo ha finalizado realmente un duelo, aunque muchos autores consideran como momento clave aquel en que la persona es capaz de mirar hacia el pasado y recordar con afecto sereno al fallecido y la historia compartida.

### **1.3.3 Factores que influyen**

Gracias a las investigaciones de muchos autores, podemos conocer mucho acerca de las causas que determinan que en algunos individuos el duelo asuma un curso patológico mientras que en otros sea normal.

Existen cinco factores que van a influir de manera directa en la elaboración de duelo de cada persona:

- **Factores relacionales.**

Estos factores hacen referencia a los aspectos relevantes de la relación con el fallecido y con la red social. Dentro de estos factores destacan: el parentesco, la relación ambivalente o dependiente y la ausencia de apoyo social.

- **Factores circunstanciales.**

Las circunstancias que rodean una pérdida son importantes para determinar el curso del proceso de duelo. Estos factores circunstanciales se refieren a: pérdidas súbitas e inesperadas, desapariciones, pérdidas anteriores recientes, si hay deformaciones o mutilaciones del muerto, formas de recibir las informaciones catastróficas, exceso de culpa, entre otros... (Tizón, J. 2004)

- **Factores históricos.**

Si los dolientes han tenido duelos complicados en el pasado, tienen mayor probabilidad de tenerlos en el presente.

- **Factores Personales.**

Dichos factores se refieren fundamentalmente a las variables individuales del superviviente que influyen en el proceso de recuperación de una pérdida. Los más mencionados en esta categoría son: la edad y el género, la religiosidad, la escases de aficiones e intereses y la personalidad del doliente, siendo esta última la que la mayoría de los autores considera la más importante para la elaboración normal u patológica en el duelo.

- **Factores sociales.**

El duelo es un proceso social y se afronta en un contexto en el que las personas se pueden apoyar mutuamente en su pérdida.

Como todo fenómeno humano el duelo es un proceso complejo con distintas dimensiones (pensamiento, sentimiento y conductas) y está influido por factores físicos (estado de salud de la persona en duelo), psicológicos (recursos para afrontar situaciones difíciles, personalidad y vulnerabilidad psíquica) y sociales (posibilidad de apoyo)

## **1.4 Tipos de Duelo**

Diferentes autores han señalado un periodo entre uno y dos años para alcanzar la elaboración de duelo y aunque ciertamente resulta difícil determinar cuándo ha finalizado realmente un duelo muchos consideran como momento clave cuando la persona es capaz de mirar hacia el pasado y recordar con afecto sereno al fallecido y la historia compartida.

Anna Freud (1960, citada por Tizon J. 2004) definía al duelo sano como el esfuerzo exitoso de un individuo por aceptar que se ha producido un cambio en su mundo externo y que también él debe realizar los cambios correspondientes en su mundo interno y en su mundo externo.

Existen diferentes maneras en las que se puede observar la manifestación de un proceso de duelo que ha tomado un curso patológico. Las principales variantes de duelos enfermizos se pueden agrupar de la siguiente manera:

- **Duelo Crónico:** Se refiere a una respuesta prolongada e intensa del duelo; la cual se caracteriza por un estancamiento en la depresión y la resistencia a aceptar la pérdida como un hecho definitivo. Puede aparecer el deseo de morir como un medio de unirse con el ser amado, así como el fenómeno llamado momificación, el cual consiste en la preservación de las cosas tal y como las dejó el muerto, como una manera de asegurarse que volverá. Según Bucay (2004), el duelo crónico se refiere cuando el proceso se recicla infinitamente sin terminar nunca.

- **Duelo Ausente:** De acuerdo con Bucay (2004) este tipo de duelo se observa en personas que no expresan los sentimientos de aflicción y dolor; tratan de mantener su vida en el estado en que se encontraban antes de la pérdida, por lo que se podría decir que permanecen en un estado de negación. Es común que se tienda a somatizar y presentar trastornos como dolores de cabeza, úlceras, taquicardias, insomnio, pesadillas, estallidos de tristeza, ya que la inhibición de la pena solo es parcial y temporal.

- **Duelo Aplazado:** Está estrechamente ligado con la categoría anterior, ya que al permanecer en un estado continuo de negación durante un largo tiempo, tarde o temprano caerá en una crisis de intensa depresión. Dicha crisis puede desencadenarse por una pérdida menor en comparación con la pérdida que no se elaboró, al llegar al aniversario de la muerte, puede ocurrir que no se caiga en una crisis, pero la persona al paso del tiempo puede llegar a sentirse infeliz con respecto a su vida y a sus relaciones interpersonales, el resto de la patología

aumenta en la medida que sea mayor el lapso de tiempo que transcurra sin elaborar. (Buendía, 2001).

- **Euforia:** La euforia como respuesta ante una pérdida puede manifestarse en dos formas diferentes; por un lado, es posible que quien ha perdido a un ser amado se mantenga en una rígida negación de la realidad que se acompaña de la seguridad de que la persona aún está presente, y por lo tanto, no hay ningún motivo para llorar. La otra manifestación se presenta cuando se desconoce el hecho real de la muerte, pero a esta se le atribuye un resultado benéfico, satisfactorio o ventajoso. (Albengózar, 1994, citado por Buendía, 2001). Ambas formas suelen incluir episodios maníacos donde la persona se muestra sumamente activa y eficiente, aunque esta euforia es bastante frágil, pues en cualquier momento puede convertirse en una profunda aflicción y anhelo al ser consciente de la situación real.

- **Duelo Conflictivo:** Es cuando el proceso está sirviendo para otra cosa, por ejemplo: para no responsabilizarse de la vida que le queda por vivir.

- **Duelo Retrasado:** Según Tizon, J. (2004) se da cuando la reacción emocional por la pérdida fue insuficiente, a veces por temor a ser o sentirse desbordado por todo eso.

- **Duelo Desmedido:** La expresión emocional se desborda, a veces hasta excediendo los límites de la integridad propia o de terceros.

De acuerdo con Tizon J. (2004) se da una intensificación mayor de lo esperado de las manifestaciones de las dos o tres primeras fases del duelo normal, tanto que la persona cae en conductas desadaptativas.

Es importante aclarar que lo enfermizo no aparece por el duelo, sino con el duelo y siempre de la expresión de una patología previa, es decir, hay algo que está complicado desde antes y que sale a la luz con el proceso de duelo. Algunos duelos patológicos resultan de la combinación o alternancia de varios de ellos.

## 1.5 Tareas del Duelo

La frase “tareas del duelo” la acuñó Freud en 1917 y rápidamente fue adoptada por muchos teóricos; esta perspectiva defiende que la recuperación de la pérdida de un ser querido requiere un periodo en el que se trabajen los pensamientos, los recuerdos y emociones asociadas con la pérdida. (Barreto, Soler, 2007).

Tizon J. (2004) advierte que las tareas del duelo se dan de manera inconsciente en la persona y es lo que les permite pasar de una fase a otra durante el proceso de duelo. Por lo que propone las siguientes tareas:

<b>Momentos</b>	<b>Tareas Fundamentales</b>
1.- Impacto, crisis.	Aceptar la realidad de la pérdida.
2.- Aflicción (y turbulencia afectiva).	Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida.
3.-Pena y desesperanza irreversibles.	Readaptación al medio contando con la ausencia del objeto.
4.- Recuperación o desapego.	Reubicación del objeto (interno): olvidar recordando.

Parkes y Weiss,(1983, citado en Barreto, Soler, 2007) desde la teoría de los constructos, consideran que son tres las tareas que debe llevar a cabo el superviviente para recuperarse del duelo:

### 1. Reconocimiento intelectual y explicación de la pérdida.

Consiste en llegar a entender cómo ocurrió ésta y la causa inevitable de

la misma con la finalidad de no sentirse amenazado por una nueva pérdida.

**2. Aceptación emocional de la pérdida.** Incluye una revisión obsesiva de pensamientos, recuerdos y sentimientos hasta llegar a sentir que éstos ya no son tan doloroso como para no ser aceptados.

**3. Asunción de una nueva identidad.** Comienza cuando la persona en duelo se da cuenta de la discrepancia entre el mundo de hoy y el de ayer, como ya no poder entablar una conversación con la persona fallecida, y desarrolla una entidad que refleja las nuevas circunstancias.

Bucay (2007) advierte que para elaborar adecuadamente la pérdida, es vital darse el tiempo necesario, sin importar cuánto sea, y ser auténticos, sin tener que fingir o aparentar lo que no se siente, estos deberían de ser los ejes centrales en el proceso para lograr la recuperación necesaria.

Las cuatro tareas del duelo que propone Bucay (2007) son:

**1. Aceptar la realidad:**

Esta tarea es vital ya que nos sitúa en la realidad. Al aceptar la pérdida, solemos hacerlo a nivel mental, pero también es necesario aceptar la irreversibilidad del hecho a través de los sentimientos. Ante el suceso, la mente puede entender en sí pero podemos comportarnos como si no fuera cierto. Es natural un tiempo de negación, pero su prolongación es contraproducente.

**2. Liberar las emociones:**

Y sentimientos que acompañan la pérdida. La compañía, el apoyo de los cercanos y la expresión de los sentimientos más profundos serán los

que nos guíen para superar el duelo. La compañía, la escucha desinteresada y comprensiva de otros permite que esta salida de lo doloroso, al principio desordenado, se torne dirigida y se pueda superar gradualmente.

### 3. **Capacitarse:**

Para poder vivir sin lo perdido. Esta tarea consiste en aprender de nuevo a vivir a pesar de no contar con la persona, la situación o el objeto perdido. Lo lograremos de manera gradual cuando volvamos a llenar en nuestro interior los espacios que quedan vacíos ante la ausencia obligada. Se trata de una adaptación a la nueva realidad.

### 4. **Volverse a motivar:**

Por la vida y por los vivos. De acuerdo con Bucay una vez realizadas las tareas pasadas, la última será fácil.

## 1.5.1 **Condiciones Favorables para un Duelo Sano**

Para Montedeoya (2006), las condiciones favorables para un duelo sano son:

1. **Información.** Es decir, educación en el duelo, cómo se presenta, qué puede pasar, qué puede la persona hacer, para este autor es importante recordar que una situación será tanto más angustiante cuanto más se desconozca.
2. **Compañía.** El entorno social y familiar inmediato como interlocutores del dolor.
3. **Conversación.** Una de las tareas más importantes es el hablar de lo perdido, del dolor, de la angustia, del colapso del futuro, de la rabia, de la desesperación. Expresar.

## **CAPITULO II**

### **NACIMIENTO Y MUERTE DE LA PAREJA**

El ser humano, como ser social se ve en la necesidad de establecer vínculos afectivos a lo largo de su vida, tanto en colectivo como en pareja. En ambos aspectos el individuo cultiva su individualidad y capacidad para relacionarse, sin embargo la pareja puede ser una buena fuente de crecimiento personal para el individuo.

Después de los lazos familiares y las relaciones de amistad, la relación de pareja de una persona es una de las más importantes y esperadas por la sociedad, ya que es en ella, en la cual el individuo establece una relación permanente y da paso previo al matrimonio.

La definición del concepto de pareja es de suma importancia en la elaboración de este trabajo, ya que es el tema central de este capítulo, en el cual se hará una revisión teórica acerca de todo lo que involucra la relación de pareja, desde su inicio hasta su muerte; y cómo influye esta última en las personas.

#### **2.1 Definición:**

Las primeras relaciones van dando al individuo la experiencia necesaria para llegar al matrimonio con una vivencia previa de lo que es una relación de pareja. Estas primeras experiencias se van dando desde la adolescencia, por lo que los jóvenes deberán ir aprendiendo de cada una de ellas.

La pareja para Erich Fromm (1992), independientemente de su origen o de su esencia, es la unión con otra persona; es la necesidad más profunda, el deseo más poderoso que abrigan los seres humanos.

Lemaire (1979), desde el punto de vista psicoanalítico, define a la pareja como una relación entre dos seres, ligados además a otros, tanto en el pasado como en el futuro, de modo que es difícil definir un Sujeto y un Objeto. No

obstante es necesario tomar en cuenta que somos seres únicos e irrepetibles, por tanto la pareja que se forma es única.

En general, la relación de pareja se considera como la unión social psicológica y emocional que existe entre un hombre y una mujer, con frecuencia orientada al matrimonio, en donde los miembros se expresan una actitud de amor mutuo y tratan de conseguir objetivos determinados para tener un buen desarrollo de pareja.

Palacios y Sánchez (1994) consideran que la pareja es lo más fructífero y la más difícil de las relaciones que establecen los seres humanos, la cual involucra un mundo lleno de fantasías, que hace que la pareja se llegue a unir uno dentro del otro, compartiendo sus experiencias y el mundo mágico de su estabilidad emocional. Es de gran importancia el hecho de que en esta unión ninguno de los miembros niegue o carezca de identidad, la cual es indispensable para mantener cada uno su individualidad.

Por su parte Bucay (2001) considera que la pareja es el más precioso y cruel de los espejos, único vínculo donde podrían reflejarse de cerca los peores y los mejores aspectos. Mostrando de esta forma la relación amorosa como una experiencia que pone totalmente a prueba a los individuos que la conforman, ya que en ella se proyectan las historias de cada uno, sucesos que han vivido y superado con madurez, así también los que no se han asimilado.

Es por ello que este autor menciona que cuando uno se enamora en realidad no ve al otro en su totalidad, sino que este funciona como una pantalla donde el enamorado proyecta sus aspectos idealizados, conforme transcurre el tiempo se refleja en la pareja no solo éstos, sino también lo que se consideran negativos.

Por su parte Sánchez (1995, citado en Diaz Loving y Sánchez, 2003) advierte que la pareja es una de las formas más comunes de relación interpersonal que conlleva un proceso interactivo en el cual se van desarrollando ciertas dependencias y maneras de convivencia, conformados sobre el tiempo, las experiencias y espacios compartidos.

El definir el concepto de pareja es de gran utilidad para tener un conocimiento previo acerca del tema, sin embargo aunque la experiencia de una relación de pareja es compartida por todos los individuos, cada pareja la vivencia de manera diferente, por lo que dar una definición única sería reducir este fenómeno.

## **2.2 Elección de Pareja**

Durante mucho tiempo y en diferentes tipos de cultura la elección de pareja era simple, el hombre tomaba a la mujer por esposa sin importar que ya tuviese otras más, en otros casos la pareja era escogida por la familia; es decir, la elección era de forma involuntaria, no obstante, hoy en día, se realiza de manera voluntaria; sin embargo existen aspectos psicológicos y sociales que están involucrados en dicha elección.

Corrizo, 1992 (citado en Robles, 1993) define la elección de pareja como el intenso proceso de selección, comunicación, interrelación, aprendizaje mutuo, entendimiento, capacitación consciente, responsable y total de aquellos elementos fundamentales que conforman a cada persona, es un proceso por el cual los hombres y las mujeres suelen pasar en determinada edad.

Existen también patrones que se han ido incorporando en nuestra personalidad de manera casi automática que es difícil reconocerlos y que están involucrados en la elección de pareja. Debido a esto, se viven relaciones de pareja muy similares, cuando el objetivo tal vez era no repetir las. Melanie Klein (1937) menciona que la referencia básica para elegir a la pareja es la relación con los padres o las fantasías que se tienen de ella, siendo determinante de alguna manera el vínculo establecido y la calidad de éste, con las primeras personas con las cuales se tuvo un acercamiento.

Cuando la persona decide establecer un primer contacto y se va enamorando poco a poco, existe la tendencia, consciente o inconsciente de relacionar o comparar a la pareja con los modelos que ha vivido en su infancia,

ya sea para imitar imágenes felices en la memoria o decidir radicalmente hacer lo opuesto, porque considera que sus modelos son negativos y destructivos de las personas que lo conforman, al igual que de los miembros de la familia que los rodea. (Segnini, 2002).

Tordjan, 1989 (citado en Godrich, 1999) destaca que existen cuatro factores que están íntimamente ligados al carácter del individuo y son esenciales para la elección de una pareja, la dependencia, la dominación agresiva, la protección activa y la auto desvalorización neurótica. Aquí cada miembro busca en el otro su complemento, bajo este supuesto la felicidad, el amor y el equilibrio de la pareja están en función de la diferencia y la complementariedad.

De acuerdo con Sakruta, 1985 (citado en Peter, 2001), la elección de pareja tiene una parte inconsciente y otra consciente, en la parte inconsciente los sujetos tienden a elegir como compañeros a aquellos que tienen un pasado similar al propio y en la parte consciente uno trata de descubrir en el otro su propia persona.

Desde la perspectiva biológica, se formuló una teoría que menciona que existe una cierta "lógica" relacionada con la elección de pareja, la cual se llama "Teoría de la Preservación de la Especie", esta teoría afirma que los hombres se sienten naturalmente atraídos por mujeres jóvenes, de piel suave, ojos brillantes, cabello brillante, buena estructura ósea, etc., no en razón de lo que está de moda, sino porque estas características indican buena salud y buen nivel hormonal, lo que indica que una mujer se encuentra en el mejor momento para procrear. De diferente manera las mujeres escogen a sus parejas desde otro punto de vista; la juventud y la salud física no son esenciales para la función reproductiva masculina, las mujeres instintivamente prefieren parejas con características de asertividad manifiesta, la capacidad para dominar, la resistencia emocional y sus habilidades económicas. La suposición es que estas son las garantías para la supervivencia del grupo familiar.

El aspecto social también es un factor que puede llegar a determinar la elección de pareja. A lo largo de la historia se han intentado determinar los factores sociales que condicionan la formación de pareja.

Kerchhof, 1980 ha definido dos teorías que describen los aspectos sociales que podrían estar involucrados:

### **1. Teoría de la Homogamia:**

La formación de la pareja es el resultado de por lo menos 3 conjuntos de factores: la preferencia personal, las presiones externas y la restricción de oportunidades de interacción. Cabe mencionar que, de acuerdo a esta teoría aunque un individuo efectivamente sienta cierta atracción por otra persona debido a sus características en común, las presiones externas y las posibilidades que tengan para relacionarse con ella, influyen en el hecho de elegir o no a esa persona como pareja. Los factores que determinan a la pareja son:

- **Clase Social:** La pareja está influenciada en la clase social porque la persona se relaciona básicamente con quienes pertenecen a su misma clase social, por lo que es más probable encontrar a la pareja dentro de ese círculo y no fuera de él. Se toman en cuenta aspectos como: ocupación, nivel de ingresos económicos, área de residencia y educación tanto de la pareja como de los padres.
- **Proximidad:** La proximidad propicia la relación continua entre dos personas y aunque probablemente no surja la atracción en primer momento, el hecho de estar conviviendo y compartiendo vivencias constantemente llega a provocar el surgimiento de una relación más íntima.

- **Inteligencia:** Funciona como un factor en la elección de pareja, ya que dos personas de muy distinto nivel intelectual por lo general no pueden establecer comunicación fácilmente, aunque exista otro tipo de relación cercana, como: amistad, atracción física, interés mutuo, etc.

- **Edad:** En nuestra sociedad, la elección de pareja respecto a la edad, no varía mucho, ya que, por lo general el hombre es casi siempre un poco mayor que la mujer.

- **Grupo Étnico:** Un grupo étnico es una subcultura que comparte el mismo lenguaje, cocina, manera de vestir, religión y en cierto grado intereses creativos y que están inmersos en una sociedad más grande y étnicamente distinta.

## **2. Teoría del Intercambio:**

Cuando las persona se encuentran en esa búsqueda de pareja, se evalúan mutuamente y se fijan en el atractivo físico, el rango social de cada uno, al igual que en varios rasgos de la personalidad como son: la amabilidad, la creatividad y el sentido del humor. De acuerdo con algunos psicólogos sociales, no solo se interesa por la juventud, la belleza o el rango social, sino en la totalidad de la persona.

Es importante mencionar que aunque todos estos factores son importantes dentro de la elección de la pareja, ninguno es decisivo para garantizar una vinculación duradera, sin embargo, constituyen interacciones positivas, que pueden ser un buen punto de partida.

### **1.3 Tipos de Relación de Pareja**

Rage, (1996) en relación a la elección es parte consciente y en gran parte inconsciente, distingue algunos patrones de atracción de parejas, que llevan a establecer diferentes tipos de relaciones:

- **Relación Nutriente (Madre-hijo):**

En esta relación el hombre ha elegido de manera inconsciente a una mujer “fuerte”, tipo madre. Este rol permite a la mujer asumir un papel parecido al que su propia madre jugaba y no requiere gran ajuste creativo. El hombre se siente cómodo, protegido y bien cuidado. No toma decisiones porque todo se lo deja a su mujer. Acepta las críticas, los rechazos sexuales de su mujer se conforma con ser un hijo obediente y sumiso.

- **Relación Apoyador (Padre-hija):**

Esta relación es de dependencia. El hombre parece ser inteligente, encantador, ecuánime, mundano, exitoso y tener el control en todas las situaciones; en cambio la mujer aparece en su regazo aceptando su ayuda y dirección, quien en realidad es una persona fuerte que ha aprendido a manejar sus sonrisas, llantos y “pataletas”, lo que permite lograr una posición de verdadero poder. Esta relación es superficial.

- **Relación Retadora (Arpía-buenazo):**

En esta relación la mujer exagera su expresión de coraje y niega su vulnerabilidad; siendo el coraje y la hostilidad defensas respecto a su vulnerabilidad que sienten en el amor. Por el contrario, el buenazo exagera su expresión de amor y niega su asertividad, sometiéndose. La mujer necesita al hombre para enfrentar sus crisis.

- **Relación Educativa (Amo-sirviente):**

El hombre se presenta como fuerte y protector, el cual entrena a su débil e inculta esposa. La mujer carece de identidad y proyecta su poder hacia su esposo en forma de idolatrado amor. El esposo encuentra dificultad en expresar su ternura, pero detrás de su arrogancia existe una dependencia hacia su fuerte y poderosa madre.

- **Relación Confrontadora (Los halcones):**

La competencia suple al amor. Es una relación formada por dos personas fuertes. Cuando el amor se va, llega la competencia, por lo que se destruyen uno al otro porque no pueden cicatrizar las heridas. La hostilidad de los halcones es un camuflaje desesperado que esconde el dolor y la debilidad que nunca se permitieron revelar y la expresan negativamente en forma violenta y duradera.

- **Relación Acomodatícia (Los palomos):**

Es una relación nula. Son dos personas débiles que no tienen consistencia ni identidad. Su filosofía es que las parejas jóvenes necesitan estar convencidas de que deben gastar el tiempo en luchar por agradarse mutuamente. Son víctimas de una cultura que ha enseñado a ser educados y buenos a cualquier costo. Los palomos son manipuladores pasivos y usan la culpa como arma para controlarse mutuamente. Expresan la hostilidad en forma de agresión pasiva que crea una tensión casi permanente.

- **Relación Rítmica:**

Este autor propone esta relación como una visión reformada del matrimonio, lo ve como un cambio radical de las actitudes en el hombre

y la mujer. Cada miembro es libre para moverse y ser realmente como es; ambos miembros tienen su propia identidad o centro y son capaces de expresar fuerza y debilidad, enojo o amor. No se trata de quitar todos los límites, sino de crear aquellos que son sanos y que están encaminados a su crecimiento. No existe la negación o exageración de las polaridades. Los conyugues no son ni dependiente ni independientes, sino interdependientes, es decir se encuentran vinculados.

## 2.4 Ciclo vital de la Pareja

Las diferentes etapas por las que pasa una relación de pareja, son bastante útiles para el entendimiento de las relaciones humanas.

La Teoría Octagonal de Amor, propuesta por Tzeng et. al. (1992, citado en Zizumbo, D. 2007)), toma en cuenta dos procesos continuos en la relación de pareja: la cercanía-lejanía psicológica de los individuos, así como la polarización del afecto. Esta Teoría divide operacionalmente ocho fases en que se desarrollan las relaciones amorosas:

1. **Etapa de Extraños:** En esta etapa los dos individuos son neutrales uno al otro.
2. **Etapa de Amistad:** Ambos se dan cuenta de la existencia del otro, por medio de un sentimiento general, positivo del otro.
3. **Etapa de Atracción:** Durante esta etapa las dos personas se activan fisiológicamente ante la presencia del otro, por lo que se dan cuenta de la atracción, la cual puede ser atribuida a la personalidad, el físico o los intereses compartidos con el otro.

4. **Etapa de Romance:** Es una etapa de involucramiento emocional recíproco en la que la persona se identifica con el otro, al mismo tiempo que interactúan a través de varios medios de comunicación.
  
5. **Etapa de Compromiso:** Se da un acuerdo de formar un vínculo a largo plazo, lo que incluye responsabilidades e intercambio de derechos.
  
6. **Etapa de Conflicto:** En esta etapa se da una interacción basada en las diferencias y la búsqueda de realizar un ajuste ante los problemas; lo que puede dar por resultado: hostilidad, agresión y hasta la disolución de la pareja.
  
7. **Etapa de Disolución del Amor:** Se refiere al decaimiento del vínculo establecido en la etapa de compromiso y puede ser causado por múltiples factores. Esta etapa está acompañada por diferentes emociones: frustración, enojo, desagrado, miedo, entre otras.
  
8. **Etapa de Separación/Divorcio:** Surge a partir de la cancelación del acuerdo de compromiso y se dirige a disolver la relación. Aunque esta etapa supone el fin de la relación, normalmente no se da de manera lineal debido a los sentimientos y cicatrices que puedan quedar y participar en el hecho de que cada quien resuelva esta etapa de una forma diferente.

Por su parte Díaz-Loving (1999), concibe la relación de pareja como una serie de pasos entrelazados, que se dan a través del tiempo y la reacción, los cuales determinan y definen el nivel de acercamiento e intimidad que perciben los sujetos involucrados.

El llamó a este ciclo acercamiento-alejamiento; de acuerdo con este ciclo las parejas atraviesan por múltiples fases, la manera en la que se presentan no es predecible:

- 1. Extraño/Desconocido:** En esta etapa no hay relación pues hay desconocimiento de la persona, se crea una visión objetiva y se evalúa a partir del físico, el cual en ocasiones despierta el interés y la atracción. Predomina la desconfianza, la timidez, temor, incomodidad e inseguridad aunque a veces se siente agrado o simpatía. Aunque durante esta etapa no hay interacción profunda, se da el juego de aceptación-rechazo, que va desde el coqueteo hasta las conductas pasivas.
- 2. Conocido:** Se da un primer grado de familiaridad y se realizan conductas de reconocimiento de una manera muy superficial. Incrementa el interés por la persona, existe la necesidad de conocerla para buscar así posibles afinidades. No se perciben los defectos y se pretende establecer una buena relación esperando que prospere en amistad.
- 3. Amistad:** Durante esta etapa surgen emociones y sentimientos que van desde cariño, confianza, agrado, simpatía y felicidad, seguridad y amor. La persona hace un esfuerzo por adentrarse más en la relación y concibe la amistad como algo que se debe cultivar. Es una de las fases donde además de las conductas, las cogniciones, como el deseo de conocer más a fondo a la persona, la solidaridad y la valoración como un aspecto fundamental e inherente al ser humano, definen la esencia de ese tipo de relación, el cual crea un vínculo de cariño y confianza no parecido a ningún otro.

- 4. Atracción:** Existe un interés exacerbado por la persona, pues esta gusta física e intelectualmente; se piensa continuamente en ella o en la relación y se busca coincidir o ser afín con la persona. Aunque la atracción está presente desde la etapa de la amistad, Diaz Loving y Sánchez Aragón (2004) afirman que el concepto en cuanto a las relaciones de pareja es usado desde que la persona, tiene cogniciones dirigidas hacia intereses románticos hacia el otro. Se idealiza y admira.
  
- 5. Pasión:** Es una etapa plena y vital del enamoramiento que incluye al romance. Se caracteriza por su irracionalidad, por la desmedida admiración que ocupa todos los pensamientos, por un gusto desmedido que se ve plasmado en el interés por el bienestar de la persona, por la idealización y la incesante búsqueda de afinidades. Este desbordamiento de emociones está basado fundamentalmente en el deseo sexual intenso por la pareja, es la necesidad de estar cerca del otro constantemente. La entrega sin medida o sexo es la principal conducta de la pasión, matizada por el erotismo y sensualidad que se acompaña de la cercanía física continua que permite la expresión de besos y caricias.
  
- 6. Romance:** Se vive una mezcla indescrptible de irracionalidad, solidez, compromiso y amistad que hace que todo se vea de color rosa. En esta etapa la pareja está profundamente enamorada, por lo que se considera que este momento es el “ideal vivido”. El amor es el núcleo del romance y se complementa por emociones como el agrado de convivir todo el tiempo con la persona, incitando a la felicidad, atracción, sensibilidad y “mariposas en el estomago”, por un lado; y cariño, ternura, confianza y tranquilidad, lo que crea seguridad en la relación con el otro. Conforme se va dando el contacto físico se van creando momentos agradables en los que hay comunicación profunda y sincera, en la que se comparte la sexualidad y sus expresiones físicas.

- 7. Compromiso:** Esta etapa incluye la decisión de formar una relación sólida o convicción de que la pareja es la persona con la que se quiere vivir, el tratar de no quedar mal y la responsabilidad u obligación adquirida. Entre sus características se encuentra la unión de la pareja, la fidelidad, la constancia y el entendimiento. Es definida como una “promesa” de amor eterno, confianza, seguridad, alegría, cariño y agrado.
  
- 8. Mantenimiento:** Esta etapa es sinónimo de compromiso y estabilidad, representa una lucha conjunta contra obstáculos y se considera importante pues permite seguir creciendo como pareja y formar una familia. En esta etapa es importante que la relación se concentre en lo conductual, al enfatizar, el no descuidar a la pareja alimentándola con atenciones, comunicación, cumplimiento de responsabilidades, así como en lo cognoscitivo; la estabilidad. Se crece como pareja.
  
- 9. Conflicto:** La pareja atraviesa por una etapa en la cual tienen dificultad para conciliar sus intereses personales o existe una falta de entendimiento entre estos, no se desea estar con la pareja, ni hay interés en ella, se trata de vencer al otro y lastimarlo, etc. Durante esta etapa el conflicto puede provocar la ruptura y desencadenar emociones negativas, pero también puede activar mecanismo de acción que contribuyan al mejoramiento de la relación.
  
- 10. Alejamiento:** Esta etapa se entiende como la parte en la que la resolución de conflictos se torna en estrategias de evitación y se presentan sentimientos de frustración, temor y las características negativas de nuestra pareja cobran mayor relevancia. (Diaz Loving y Sánchez Aragón, 2004). Esta distancia es matizada por una pérdida de

interés, de compromiso y el deseo de no compartir, que de no trabajar por la relación vendrá como consecuencia el desamor.

**11. Desamor:** Se entiende por la falta de amor, de interés y de ilusiones en la pareja; incluso ya no se desea estar con ella ya que se perdió la atracción física y la ilusión. La tristeza y la depresión son el núcleo del desamor, seguidas por sentimientos de soledad, dolor e incomprensión; que en algunos casos abrirá las puertas a la separación.

**12. Separación:** En esta etapa se da el alejamiento físico y emocional de la pareja, o bien, el fracaso o final de la relación. El compromiso individual se centra en lograr la separación de la pareja, se piensa en uno mismo más que en los dos, no hay interés y se establecen límites para evitar más el dolor, lo cual hace pensar a la persona en que la separación es una decisión sana y necesaria.

**13. Olvido:** En la última etapa la persona se encuentra cubierta por el intento de arrancar los recuerdos que quedan de la pareja, logrando la aceptación de que esa relación es parte del pasado aunque se cree que jamás se llegará a olvidar totalmente.

Este autor menciona que estas etapas no necesariamente tienen un orden, es decir, se pueden brincar etapas o repetirlas, durante la vida de la relación de pareja.

Dym y Goleen (1993), hicieron una propuesta acerca de los ciclos por los que se desarrolla una pareja “común y corriente”, que no presenta ninguna problemática y que logran conservarse unidos a través del tiempo.

- **Expansión y Promesa:**

Es un tiempo de optimismo, excitación y esperanza, el cual es interpretado por la pareja como un contrato de promesas, con el cual se mide la experiencia futura. Predomina la vivencia de bienestar y felicidad, se es más flexible. El deseo y la experiencia sexual están en su punto más alto.

- **Contracción y Traición:**

Durante esta etapa la persona amada resulta ser una persona con muchos defectos. Surgen limitaciones y problemas en base a esos “defectos”. La pareja tiene vivencias de desilusión, coraje, culpa, confusión, y duda si son sobresalientes. Predomina la sensación de traición a las promesas de intimidad de expansión. En esta etapa la pareja sólo tiene 3 opciones para manejarse: continuar en esta etapa, separarse o pasar a la etapa de resolución.

- **Resolución:**

En esta etapa predomina la racionalidad, el compromiso, una cooperación, la negociación lo que lleva a la pareja a resolver sus problemas. El bienestar se logra en la resolución y puede llevar a la pareja de nuevo a la etapa de expansión.

Las etapas que describen los autores acerca de la relación de pareja, sólo son una forma de describir cómo surge este fenómeno, sin embargo, cada pareja experimenta experiencias diferentes y únicas, que en muchas ocasiones llevará a sus miembros al crecimiento personal y a perfeccionar sus relaciones interpersonales de cualquier índole.

## **2.5 El Enamoramiento y el Amor en la Pareja**

El amor y el enamoramiento, son unos de los principales fenómenos que se pueden presentar en el desarrollo y evolución de la relación de pareja, éstos son enfatizados por diversos autores como componentes esenciales en una relación de noviazgo, matrimonio o concubinato.

### **2.5.1 Enamoramiento**

Este fenómeno ha sido definido y diferenciado del amor por diferentes autores, aunque la mayoría coincide que se trata de un sentimiento fugaz, que incluye emociones desenfrenadas, sin embargo, este sentimiento puede volver a aparecer durante el curso de la relación de pareja.

Jorge Bucay (2007) define el enamoramiento como una pasión que incluye emociones fuertes, intensas y fugaces; que son capaces de producir transitoriamente una exaltación en el estado de ánimo y una alteración de la conciencia del mundo, del que lo siente. Este autor también sostiene que durante el tiempo que dura el enamoramiento la persona vive en función del otro; si lo llamó, si no llamó, si lo miró, si no lo miró, si está, si no está, etc.

Jorge Bucay (2007) describe dos hechos fundamentales, que son necesarios para que el enamorarse suceda:

- **El otro debe tener (o yo imaginar que tiene) una virtud o cualidad que yo (aunque sea por el momento) sobrevaloro.**

Esto significa que, la otra persona de la cual se enamora el individuo deberá ser, tener o hacer algo que le parezca valioso; en base a las cosas que sobrevalora en ese momento de su vida. Como por ejemplo: la estética, el dinero, la inteligencia, la simpatía, etc.

- **Para enamorarme es imprescindible que yo tenga la predisposición “enamoradiza”.**

Según este autor, si la persona no está dispuesta a dejarse arrastrar por la pasión, si no está decidida a vivir descentrada, ni a perder el control racional de sus actos enamorándose; este fenómeno no sucederá. Este aspecto hace la diferencia de estar enamorado y ser un irresponsable: “Una cosa es ser un soñador y otra es no despertarse para ir al trabajo”. (Jorge Bucay, 2007 pp.76).

Para este autor, el enamoramiento aparecerá y desaparecerá en diferentes momentos durante toda la relación de pareja, si es que existe el amor de por medio.

Espadas (2002) explica que el enamoramiento es experimentado por el individuo como una sensación intensa y gratificante, parecida a un estado de frenesí donde las emociones se viven de forma polar, es decir, que pueden oscilar entre una gran satisfacción o el sufrimiento más agudo.

Durante el enamoramiento surgen las llamadas “demostraciones del enamoramiento”; donde la persona enamorada muestra su experiencia utilizando lenguaje o realizando acciones que denotan este sentir, ya sea para las personas que están a su alrededor o hacia la persona de la que está enamorada, mismas que tienen un carácter fantasioso o romántico, en el sentido que se utiliza un lenguaje metafórico.

Fromm, 1959 (citado en Álvarez, 2007) destaca que la persona puede confundir durante esta etapa, el estar enamorado con el amar a la persona, no obstante, la persona misma podrá hacer la distinción en el momento en que hay experimentado los dos estados. A nivel teórico la diferencia sustancial entre ambos, es que el enamoramiento es fugaz y carece de profundidad; al contrario del amor en el cual se da un conocimiento profundo del Otro.

Para Perls (1975) durante el enamoramiento se maximizan cualidades gratificantes, minimizando aquellas que son desagradables o no gratas y sobretodo que no concuerdan con el ideal, lo cual no quiere decir que no estén presentes en el Otro; incluso en ocasiones suelen implantársele atributos a la persona que puede no tener, a partir de ahí, parte el hecho de que sea un

estado tan satisfactorio, ya que está en contacto con aquello que se ha “deseado”. Mientras tanto, la persona enamorada realizará acciones mediante las cuales muestre al Otro aquellas que ella considera sus atributos más importantes, con la finalidad de agradar y de esta forma conseguir la aceptación del Otro; como consecuencia sólo se muestran y se perciben partes de la totalidad.

El enamoramiento, como hemos visto, incluye experiencias, emociones y conductas placenteras, que al mismo tiempo rompen el equilibrio de la persona que lo experimenta; así como también, se describe como un sentimiento gradual que aumenta su intensidad o fuerza y cuando alcanza su punto más elevado tiende a descender hasta dejar de ser percibido, marcando así su finalización.

### **2.5.2 El Amor**

El amor, es considerado un estado de mayor profundidad emocional, comparado con el enamoramiento y otros sentimientos que surgen de las relaciones interpersonales, es por eso que su descripción se torna difícil.

Mas allá de los distintos significados filosóficos y religiosos que se le ha dado a este término, la mayoría de las veces designa un compromiso recíproco entre dos personas, cuya relación es electiva y selectiva; el amor será el que distinga a la pareja respecto de otro sistema social.

Para Fromm (2004) el amor es la preocupación activa por la vida y el crecimiento de lo que amamos; es la penetración activa en la otra persona; la que la unión satisface el deseo de conocer. Señala también que, en el amor el acto de dar es más importante que el de recibir; menciona que al amar se abandona la soledad y el aislamiento que representaba el estado de narcisismo y auto centrismo, por eso el amar se vuelve aún más importante que el ser amado.

Este autor explicaba que, el amor no es un estado emocional por el que usualmente está caracterizado sino más bien es una cualidad que tiene el ser

humano, del cual puede sacar provecho utilizándolo para beneficio propio y social aplicándolo en su vida diaria. Es así como el amor se convierte en un estilo de vida, que lleva al individuo a entablar relaciones con sus semejantes para darle un mejor proceder a su vida y generar mejores condiciones de ésta en el mundo.

Fromm (2004), establece distintos tipos de amor que existen, entre los cuales están:

- **Amor a la Familia:** Este se da entre relaciones familiares (padres, hijos, hermanos, primos, etc.). La familia según Fromm, es el lugar donde podemos ser como realmente somos, al igual que ellos se muestran como son en realidad, es por eso, porque la conocemos bien y conocen todos los aspectos de nuestra personalidad, tanto virtudes como defectos y aun así nos aceptan y nos quieren, que la amamos. El amor en las familias es un ejemplo de amor incondicional. Es considerado también como el amor base y fundamental para la persona, ya que es donde recibe las primeras muestras de amor.
- **Amor Fraternal:** Es el tipo de amor que la persona proporciona al ser humano en general, ya que contiene valores como: cuidado, respeto, responsabilidad, ayuda, etc. La finalidad de este amor es la ayuda mutua y el bienestar propio a partir de socializar con las demás personas.
- **Amor Erótico:** Este amor se da entre dos personas, por dos seres que estaban separados y que por decisión han decidido juntarse. En este amor se encuentra la necesidad de unión con otra persona, de conocer cómo piensa y actúa. Este tipo de amor involucra más sentimientos y energía.

- **Amor a mí mismo:** Es el tipo de amor que la persona guarda para sí misma; aunque muchas veces es al que menos importancia se le da, el individuo cae en la idea equivocada de que el amor sólo está dirigido hacia el exterior. Aunque si consideramos el mandamiento “amarás a tu prójimo como a ti mismo” sabremos que para poder amar a otros es necesario amarme a mí mismo primero; ya que es ese amor propio el que definirá mi forma de amar a los demás.

En palabras de Sarquis (1995), “El amor es a la relación, como el fuego al herrero”, refiriéndose a que el fuego permite moldear la herradura; y el amor, como sentimiento, como trasfondo de la relación, permite que ésta se flexibilice, para que a partir de dos individuos se constituya un nuevo organismo social, haciendo más llevaderas las dificultades y desafíos que ello complique.

De acuerdo con Sternberg (2000) el amor está constituido por tres elementos:

**1. Intimidad:** Son los sentimientos que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión dentro de una relación. Así mismo, del gozo que siente cada uno del estar en compañía de la persona amada, de la lealtad, la comprensión y aceptación del otro con sus puntos fuertes y sus lados débiles.

**2. Pasión:** Ésta se manifiesta a través del acercamiento y el deseo de contacto físico (abrazos, caricias, contacto con los ojos, etc.) con la persona amada. Involucra todas las sensaciones físicas que experimenta la persona mediante el contacto físico, tales como: la sensación que produce el beso que recorre el cuerpo, erizarse al escuchar su voz o sentir su cercanía, los latidos del corazón, etc. Sin embargo, la pasión no basta para la conformación de la pareja, ya que es pasajera.

**3. Compromiso:** Se refiere a la decisión consciente y al deseo de estar en pareja, presentándose dos tipos de compromiso: a corto y a largo plazo.

- **Corto Plazo:** Es el tipo de compromiso que ocurre con la decisión de formar una pareja, teniendo en cuenta cuales son las ventajas y desventajas que esto conlleva.

- **Largo Plazo:** Se manifiesta a través de la decisión de mantener a lo largo del tiempo la relación de pareja, el amor que los une y las circunstancias. Siendo de vital importancia no confundir la experiencia inicial de enamorarse y el amor como situación permanente. Esto es relevante para la relación de pareja ya que con el tiempo, la intimidad comienza a perder el carácter milagroso y excitante lo que no significa, necesariamente, que el amor desaparezca. Sin embargo, muchas parejas intentan vivir en una luna de miel forzada que se transforma en un deber ser, en algo que lejos de satisfacer, destruye.

Para Jorge Bucay (2007) la persona tiene sólo una forma de amar, que es la propia. Y según este autor los “tipos de amor” son una falsa creencia, ya que él asegura que el amor siempre es el mismo, lo único que cambia es el vínculo que se tiene con la persona amada (mamá, papá, hermano, amigo, pareja, etc.) y este vínculo es el que definirá la forma en la que la persona expresa su amor.

De acuerdo con este mismo autor, existen tres aspectos básicos en los vínculos humanos, sobretudo el de la pareja, que él compara como el tripoide de la mesa, ya que si llegara a faltar cualquiera de estos tres aspectos el vínculo se perdería:

#### **1. Amor:**

Bucay define al amor, como el simple gozo de la existencia del Otro, más allá de que se encuentre contigo o no. Es lo que motivará a prestar atención a la vida de las demás personas, a mostrar tu interés por lo que acontezca en su vida cotidiana. Marca la diferencia de que amar, no significa hacerse cargo de la otra persona, ni de sus cosas, así como tampoco dejar de vivir tu vida para vivir la del ser “amado”; sino recorrer el camino juntos, disfrutando de cada paso intensamente como sea posible y aumentar la capacidad precisamente del hecho de estar juntos.

## **2. Atracción:**

Para que haya una relación íntima el otro me tiene que atraer; el gusto por el otro no necesariamente tiene que ser físico, me puede atraer su manera de decir las cosas, su manera de hacerlas, su pensamiento, etc. De los tres aspectos la atracción tiene una característica muy especial: es la única que no tiene memoria; la persona no puede sentirse atraída por lo que fue el otro, sino por lo que es en ese momento, es por eso cuando las parejas dejan de sentir atracción por el otro, surge un problema grave dentro de la relación.

## **3. Confianza:**

Se refiere a la certeza a priori de que el otro no está mintiendo, saber que lo que el otro decida decirme es la verdad, o al menos lo que honestamente él cree que es verdad, podrá estar equivocado pero no está mintiendo. La confianza dentro de la relación implica la sinceridad con el otro, entre más te muestres sin máscaras con el otro, más será la confianza que le tengas. Sin embargo el autor aclara que el ocultar, no en el aspecto de no decir, es parte de la libertad de cada persona y de su vida privada y que no tiene nada que ver con el hecho de mentir, ya que puedo elegir que decirte y que no, sin dejar de ser sincero.

Lo importantemente dramático que recalca este autor acerca de estos tres aspectos es que ningún de ellos dependen de la voluntad de cada persona. Pasan o no pasan, pero no dependen de la decisión propia.

## **2.6 Disolución de la Pareja**

Como ya vimos en el primer capítulo de esta tesina, a lo largo de la vida de las personas se experimentan diversos tipos de pérdidas, de objetos, de estatus, de hábitos, etc. sin embargo el punto central de este trabajo es la pérdida amorosa que sufre el individuo.

Cuando una pareja rompe su relación generalmente no lo hace sin dolor. Este rompimiento en la mayoría de los casos implica abandonar cosas de la vida actual, dejar atrás un pasado y reconocer algún tipo de equivocación por cada una de las partes. Incluso es inevitable sentir la sensación de fracaso.

La disolución de la pareja amorosa nos habla de la irrupción de la muerte en la conciencia, que se vivencia en un plano físico, así movemos todo nuestro aparato psíquico, Carotenuto (1996), menciona que la relación amorosa se basa en una necesidad patológica de cada miembro de la pareja y que cada amante representa la enfermedad o vicio del otro; si damos por cierto la visión de este autor observamos que al hablar de separación, se habla de la irrupción de la muerte psíquica en la vida de dos seres humanos y este dolor finalmente producido por esa separación es, en última instancia un dolor narcisista. (Caruso, 1970).

La intensidad de la pérdida amorosa, no dependerá de la naturaleza del ser perdido sino del valor que se le atribuye en nuestra vida pasada, presente y futura; duele el hecho de vivir la pérdida como definitiva, duele el futuro que en ese momento se ve incierto. Y con todo este sentir no queda de otra más que afrontar la ausencia de nuestra pareja cuando esta finalmente se produce. No es un sentimiento único, más bien se trata de una completa sucesión de

sentimientos que precisan de cierto tiempo para ser superados, no siendo posible acortar el periodo de tiempo.

La separación física en la disolución de la pareja, es la más palpable; empieza por el alejamiento y distanciamiento en compartir actividades que antes realizaban en pareja. Se evita el contacto físico porque a nivel de percepción es lo que mantiene unida a una pareja. Carotenuto (1996, pp.158) decía al respecto que “Podemos comprender lo que significa psicológicamente para alguien descubrir que ha dejado de ser amado: es como si de repente uno se hubiera tornado invisible. Cuando aquellos ojos ya no me desean, esas manos ya no trazan ni acarician mi forma física, mi cuerpo “se apaga, no existe”.

Así pues, la experimentación de la separación a nivel físico genera dolor; sin embargo no se habla de un dolor a nivel físico, se habla de un dolor a nivel emocional asociado con la pérdida.

Cuando una persona inicia una relación de pareja difícilmente piensa en separarse de esta; sobre todo cuando está profundamente enamorado. Como ya se mencionó dentro de este capítulo, los motivos que llevan a una pareja a empezar una relación son muy diversos y profundos. Del mismo modo, cuando abordamos la separación de una pareja ello implica diversos aspectos (legales, físicos, sexuales, etc.). Sin embargo, uno de lo que cuesta más trabajo disolver es el emocional, ya que psicológicamente muchas parejas tienden a crear una dependencia mutua. Si bien es cierto que la emoción que se vivencia a lo largo de la relación con nuestra pareja, también es cierto que se anclaje muchas veces nos impide evaluar objetivamente nuestras necesidades reales de aquellas que encubren creaciones y fantasías.

En otros, casos la separación emocional puede aparecer mucho antes de la separación física; comienza cuando uno de los miembros observa el deterioro de la misma e intenta ponerle remedio, pero no lo consigue. Poco a poco el individuo en crisis pierde la esperanza de que las cosas mejoren y comienza a imaginar que no vale la pena mantener el vínculo. Emociones diversas empiezan a invadir la mente de ambos, el vacío, el temor, odio, celos,

indignación; son reacciones en defensa ante el dolor y la angustia que siente. Muchas veces esta serie de sentimientos actúan y suscitan mayor conflicto al ya de por sí gastado vínculo; y es cuando uno de los dos decide romper el vínculo, suele ser el miembro que se ha separado emocionalmente antes que su pareja, aunque de alguna forma sigue vinculado emocionalmente con ella. Las parejas o personas que están unidas emocionalmente con su pareja, viven la separación con más dificultad; ya que se niegan a aceptar el final, muchos de ellos intentan exorcizar el dolor y acusan al ex compañero o al mundo; aumentan sus deseos de venganza y acumulan ira y resentimiento.

Para algunos el final de una relación es un episodio intolerable, un fracaso que genera graves sentimientos de culpa. Este fenómeno aparece en particular cuando sólo uno de los individuos quiere romper la relación, y el otro, que aún no ha percibido el proceso de deterioro de esta, es sorprendido por esta decisión. Cuando no se ha roto por completo con el pasado, esta sombra no permite nuevas, sanas y mejores relaciones de pareja.

## **CAPITULO III: PSICOTERAPIA GESTALT**

El vocablo gestalt apareció por primera vez en 1523, en una traducción de la biblia al alemán realizada por Augen Gestelf y el significado que este le daba era: “puesto adelante, expuesto a las miradas.” (Sinay, 2003).

La palabra Gestalt no tiene una traducción exacta al español, aunque normalmente se le da el significado de “forma”, sin embargo se trata de algo más complejo que ninguna palabra puede traducir con exactitud en ningún idioma. Ésta se refiere a una entidad específica, concreta, existente y organizada que posee un modelo o forma definida y trata de conseguir que el hombre aprenda y enseñarle a usar su potencial innato.

### **1.1 Historia de la Gestalt**

El auge de las diferentes corrientes psicológicas coincide con épocas históricas que representan la realidad social de ese entonces y las necesidades y objetivos del hombre de esa época. Es así como la psicología como ciencia, con raíces claras en la Filosofía, comenzó a perfilarse como tal en la segunda mitad del siglo XIX y fue con Sigmund Freud con quien pasó de un campo exclusivamente fisiológico a un campo de revisión del individuo. De esta manera, el psicoanálisis produce un cambio en el saber y hacer clínicos de la psicología de aquel entonces, periodo en el cual coexistía con el Conductismo. Al mismo tiempo que estas dos corrientes seguían evolucionando, surge una tercera: el movimiento Humanista en un intento por rescatar al ser humano de una visión centrada en lo patológico y mecanicista

Este movimiento Humanista se caracteriza por conceptuar al individuo como un todo, único e irrepetible, inserto una sociedad de la que es mutuamente dependiente.

De acuerdo con Ginger (2005) la terapia Gestalt ha sido elaborada sobre todo a partir de las instituciones de Fritz Perls, un psicoanalista judío de origen alemán que emigró a Estados Unidos a los 53 años de edad. Así mismo la concepción de la Gestalt se puede situar en el año de 1942, fecha de la aparición de la primera obra de Perls: *Yo, hambre y agresión*. No obstante, es en 1951 cuando se sientan las bases teóricas, de la que llamaron Terapia Gestalt, con la publicación del libro *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*, bajo la triple autoría de Fritz Perls, Ralf Hefferline y Paul Goodman.

Al comienzo de esta Teoría, ésta se centro en investigaciones acerca de la percepción, mas tarde se extendió a otros campos como el aprendizaje, la conducta asociada y el pensamiento.

Perls también fue influenciado por la lectura de prestigiosos terapeutas tales como: Jung, Fenichel, Ranck, Adler y los teóricos de la Escuela de la Forma; integrando así todos estos aportes en una nueva corriente a la que denominó Enfoque Gestáltico.

Perls, consideró que la raíz de los trastornos psicológicos podía estar en la incapacidad de las personas de integrar exitosa y acertadamente las partes de su personalidad en un todo saludable. En la terapia el terapeuta anima al cliente a vivenciar sus emociones y reconocerlas por lo que son en realidad a través de la percepción ingenua y la experiencia inmediata.

La terapia Gestalt es una psicoterapia existencial porque se habla del ser y no del tener. Aquí, el cliente aprende a utilizar el darse cuenta de sí mismo, como un organismo total que es. Toma conciencia de lo que fue y evita caer únicamente en el ideal de lo que puede llegar a ser, lo que no ha sido aún, aprenden a confiar en sí mismo, obteniendo el desarrollo óptimo de su personalidad y aprendiendo a soportarse a sí mismo. Perls señalaba que como método psicoterapéutico, la terapia Gestalt debería aplicarse en forma grupal, ya que para él la psicoterapia individual era una excepción no la regla.

## **1.2 Influencias de la Terapia Gestalt**

La Gestalt no sólo apunta a tratar la patología, sino que tiende al desarrollo integral del ser humano considerado holísticamente, es decir, como una totalidad que involucra lo mental, lo emocional, lo corporal, lo espiritual y lo social.

La Terapia Gestalt está influenciada por diferentes corrientes filosóficas, metodológicas y terapéuticas europeas, americanas y orientales, constituyendo así una nueva Gestalt en la que el todo es distinto de la suma de las partes. (Ginger, 2005).

Dentro de las influencias más importantes que se toman en cuenta dentro de la terapia gestalt se encuentran:

### **1.2.1 Existencialismo**

En los años inmediatos posteriores a la Segunda Guerra Mundial alcanzó su apogeo en Europa un movimiento popular conocido como Existencialismo. Dicho movimiento nació de la resistencia francesa a la ocupación nazi y sus dos portavoces más claros fueron Jean Paul Sartre y Albert Camus. (Binswanger y Boss, 1977).

El existencialismo es uno de los más influyentes sistemas filosóficos y culturales; una tendencia particular de la concepción humanista que tiene por objetivo el análisis y la descripción del sentido y contradicción de la vida humana. En términos más simples, el existencialismo es una filosofía encaminada a la búsqueda de sí mismo y el significado de la vida a través del libre albedrío, de elección, y de la responsabilidad personal. La creencia es que la gente está tratando de encontrar quiénes y qué son a lo largo de sus vidas, a medida que toman decisiones basadas en sus experiencias, creencias, y perspectivas. Y las decisiones personales se tornan únicas sin la necesidad de una forma objetiva de la verdad.

Este movimiento considera que es muy importante, dentro del campo psicológico, tratar de comprender al individuo como un ser único en el mundo,

por lo que hay que entrar en su mundo de experiencias y como él se percibe a sí mismo y a los demás. Dando importancia al concepto de libertad y elección, entendiendo la vida o existencia como un proceso continuo, donde el individuo no está del todo formado, sino que está siempre en proceso de formación.

El primer paso del existencialismo consiste en poner a todo hombre en posesión de su vida y asentar sobre él la responsabilidad absoluta y total de su existencia. Así mismo el primer paso de la Psicoterapia Gestalt es facilitar a la persona el asumir la responsabilidad de sus actos, sentimientos y experiencia.

El existencialismo plantea que las cosas no deben ser explicadas sino vividas, lo importante para este movimiento es la experiencia. Así pues la Terapia Gestalt se apoya en este principio, el cambio en la persona no se logra a través de la explicación, racionalización sino por medio de la experiencia, de la vivencia. Se evita en lo posible, hablar acerca de, dentro de la sesión terapéutica, ya que en la psicoterapia Gestalt es esencial vivenciar la experiencia para que se dé así un aprendizaje significativo.

Principios básicos que la Terapia Gestalt toma del Existencialismo:

- La existencia humana es considerada como una “actualidad absoluta”, no es algo estático, sino que se está creando así misma en un constante proceso de re-creación.
- Rechaza la distinción entre sujeto y objeto y los visualiza en un todo. (Salama, 2004).
- Cada persona es responsable de su proyecto existencial. Eso le da sentido a su vida y así crea cada día su libertad relativa.
- Cada experiencia humana es singular e intransferible. Cada existencia es original,

- La vivencia concreta está por sobre todas las abstracciones. Prioridad de lo vivido. (Sinay, op. cit.)

### **3.2.2 Holismo**

El principal exponente de esta teoría es Smuts (1925) quien desarrolla su concepción holística de las cosas según la cual, si se configura el todo en sus partes, pero se observa la totalidad, se producen realidades y efectos diferentes a los producidos por las partes. También plantea que los procesos evolutivos se caracterizan por una síntesis creadora que es una actividad dinámica, en evolución.

De acuerdo con este autor el holismo plantea que el organismo es una sociedad de ayuda mutua que a su vez participa del medio. Es un todo que en su presente contiene su pasado y mucho de su futuro. (Sinay, Blasberg, 2003).

Smuts (1925) formuló conceptos básicos para la Terapia Gestalt; los más destacados según Perls, son: la unidad del individuo y la integración de las partes en el todo. La psicoterapia Gestalt cree que la persona es más que la suma de sus partes. Cada ser humano es un organismo, un todo organizado donde sus componentes dinámicos se encuentran relacionados.

### **1.2.3 Religiones Orientales**

El Budismo y Taoísmo de Zen son una de las influencias culturales más importantes en la Terapia Gestalt. Celedonio Castañedo en 1983 habla de los símbolos chinos Wu Gi (el círculo del no comienzo) y Tai Gi (El Yin-Yan o círculo de diferenciación progresivo en opuestos). Los cuales más adelante fueran mencionados en la obra de Perls "Yo, hambre y agresión". Estos dos símbolos le dan un sentido particular a la Gestalt, "yendo más lento" y "ponerse en contacto con".

Dentro de la Terapia Gestalt se pretende vivenciar, lo que muchas veces significa ponerse en contacto con sentimientos primarios, indiferenciados y

luego progresivamente irlos diferenciando hasta que ambos polos son reconocidos. Por lo que se puede llegar a la idea de los polos opuestos en relación con otro elemento fuera del contexto y aquí se observa la paradoja de: El parecido de lo no parecido. Una paradoja importante es la del cambio, la cual consiste en que uno crece siendo más lo que uno es y no tratando de ser diferente. Así Perls (1975) sostenía que el hombre sólo puede trascender a sí mismo a través de su propia naturaleza, donde el ser humanos no puede ser otra cosa que lo que es su naturaleza y tratar de ser diferente está condenado al fracaso, ya que tal finalidad es una violación a la integridad de la persona. Lo cual significa que el sujeto puede decidir lo que debería ser y adaptarse a esa dirección sin perderse a sí mismo de esa forma.

Otro aspecto en el que se expresa la paradoja de la Gestalt en el Tao es la forma de tratar con sentimientos o pensamientos indeseados; la manera de eliminar estos sentimientos es aceptándolos primero y luego permitiendo su expresión. Otras de las influencias del Taoísmo o del Zen en La Terapia Gestalt es el hecho de no enfatizar la importancia del pensar, para así evitar la racionalización, intelectualización, etc. El pensamiento de alguna manera evita el contacto inmediato con la naturaleza y por eso debe ser suspendido cuando este contacto sea requerido.

Castañedo (1983) plantea que algunas técnicas orientales fueron rechazadas por Perls, tales como la meditación, que él sentía conducían a la catatonía. En la Terapia Gestalt es importante el concepto de que el hombre siempre está haciendo, nunca es un ser acabado; para el budismo lo necesario es ser antes que hacer. La iluminación es la meta a la que aspira el ser humano, para la cual tiene dos caminos a seguir: uno es el camino yoga, donde mediante ejercicio, meditación y trabajo constante alcanzará un estado de pureza y conciencia que le permitan ser parte de la mente universal. El otro camino es el camino del tantra, mediante el cual, puede alcanzar la iluminación como los grandes maestros, logrando un estado de su mente que lo coloca más allá de las necesidades cotidianas, puesto que es capaz de ver y sentir los fenómenos desde afuera, sin involucrarse y por supuesto sin juzgar o tomar

partido. La filosofía oriental es uno de los pilares en los que se fundamenta la teoría gestáltica.

#### **1.2.4 Psicoanálisis**

El psicoanálisis nació para hacer frente a una etapa de represión sexual (Sinay y Blasberg, 2003). Aunque en un principio la formación de Perls era psicoanalítica, en un futuro se opuso a muchos de los fundamentos tanto de la teoría como de la técnica del psicoanálisis, consideraba que los descubrimientos de Freud eran de gran valor, pero que los aspectos filosóficos y técnicos de su terapia estaban obsoletos.

Perls criticaba el modelo Freudiano ortodoxo por su énfasis en el pasado y el no trabajar con el aquí y el ahora, como el hecho de tratar aspectos psicológicos como si existieran aislados no tomando al organismo como una totalidad.

Otro aspecto con el que tampoco estaba de acuerdo este autor con el modelo psicoanalítico, era el de no poder establecer un contacto directo, más humano con el paciente y el no poder tomar en cuenta el aspecto corporal, incluyendo el contacto físico. El psicoanálisis también lo toma en cuenta, sólo que se puede trabajar con las partes enfermas del paciente y no toma en cuenta que se puede trabajar con las partes sanas. La terapia no tiene por qué estar limitada sólo al sujeto enfermo sino además extenderse a cualquier persona con deseo de crecimiento.

Perls propone abordar el inconsciente por otras vías, indagando el proceso de no darse cuenta en el presente más que del contenido material de lo reprimido. El concepto del darse cuenta gestáltico corresponde al concepto Freudiano de preconsciente (lo que puede ser traído a la consciencia en cualquier momento) y no al de inconsciente (lo que comúnmente no puede ser traído, es tarea de la técnica psicoanalítica lograrlo). En la terapia Gestalt

interesa más lo que la persona sabe, siente de sí que lo que ignora. Y esto se aborda escuchando al cuerpo, a la emoción, a los fenómenos de superficie observable en el momento, no a través de la técnica analítica (asociación libre, interpretación de sueños, etc.).

Muchos autores sostienen que Perls trató en un principio de criticar la teoría psicoanalítica y rechazar gran parte de sus elementos técnicos, pero en sus últimas obras se va notando una actitud diferente, por lo cual integra en su teoría muchos elementos del psicoanálisis, tales como: los mecanismos de defensa, el concepto de resistencia en proceso terapéutico, etc.

### **1.2.5 Psicología de la Gestalt**

La Psicología de la  Gestalt nació en Alemania en 1912 y se desarrolló en los Estados Unidos de Norteamérica con aportes del Estructuralismo, el Funcionalismo y el Conductismo.

Sus representantes fueron: Wertheimer, Koffka y Köhler.

Max Wertheimer (1880-1943) fundó la Psicología de la Gestalt en 1912, con su estudio sobre la ilusión de movimiento aparente, cuando se ven imágenes separadas que cambian con rapidez. Es  una ingeniosa demostración de que el todo es más importante que las partes. Las raíces del Gestaltismo en cuanto a la importancia y el énfasis que adjudica a la totalidad de la percepción se remontan a Kant.

Cuando percibimos encontramos elementos sensoriales que se organizan “a priori” en un significado. De esta forma la mente crea  una experiencia unitaria. Esta idea “a priori” es la relación con la filosofía de Kant, en cuanto a su concepto de juicios sintéticos “a priori” como la forma que tiene la mente de estructurar la realidad antes de la experiencia.

Wertheimer estudió cuidadosamente la percepción visual y también la percepción basada en otros sentidos. Afirma que en la percepción intervienen tanto los sentidos (ejemplo: la vista) como el cerebro (el pensamiento). Para

este autor, cuando percibimos un objeto experimentamos el efecto total del patrón, no sólo [ ] una serie de sensaciones separadas; y todos los aspectos del pensamiento pueden tener estas características de la [ ] Gestalt.

La Terapia Gestalt ha tomado algunos conceptos de la Psicología de la Forma o Gestalt, los dos más importantes son: la Figura-fondo y la de Gestalt incompleta.

El término figura-fondo le sirvió a Perls para diferenciarse del lenguaje psicoanalítico, ya que en este sentido este concepto es una analogía de consciente e inconsciente. En este término la persona puede hacer una distinción entre el fenómeno que llama su atención y todo el resto, que pasa a segundo plano convirtiéndose en el fondo. La figura y el fondo son indisolubles y ambos forman una configuración o composición la cual se llama Gestalt. La figura, separada del fondo pierde su sentido ya que el ojo humano percibe globalmente a ambos, completados mutuamente.

El otro término de la Gestalt incompleta o Ley del cierre, se refiere a la tendencia del individuo a completar aquello que percibe, aunque objetivamente se le muestre con huecos vacíos de trazo. Se representa por medio de un círculo con puntos inconexos. En terapia gestalt se extrapola este fenómeno y se ve como un impulso de toda persona a completar su existencia. Este impulso puede no lograrse, ya sea por ejemplo: factores sociales, e interrumpir el proceso de una persona a hacer lo que quiere hacer. Sería esto una figura que emergió del fondo, que no pudo completarse. A esto se le llama gestalt incompleta, la cual atenta contra la tendencia natural de completar la propia experiencia y en esto puede ser un primer paso de desajuste, de proceso de alineación neurótica.

El Psicólogo Gestaltista observa la totalidad de la persona no sólo sus síntomas. Quizás el estilo de vida de su paciente sea insatisfactorio, como su trabajo, vida familiar, hábitos alimenticios, ejercicio, intereses, etc.

## **1.2.6 Humanismo**

El humanismo surge en Europa en el siglo XVI, al tratar de darle un sentido racional a la vida como respuesta a las ideas escolásticas de la edad media y dándole al hombre la responsabilidad de su propia vida al margen de un mundo trascendental externo a él.

El humanismo se extendió durante el periodo del Renacimiento, el cual se distinguió por su optimismo y fe renovadora en el hombre, en la riqueza de sus posibilidades.

Un autor representativo de esta corriente es Fromm (1998) quien trasciende el determinismo atribuido al hombre tanto por la parte biológica como por la correspondiente a su pertenencia a los sistemas sociales y económicos y hace de la libertad la característica central de la naturaleza humana.

Por su parte Maslow plantea que el hombre tiene una serie de necesidades que van desde las básicas (compuestas por las biológicas: hambre, sed, vestimenta, etc.), posteriormente hay necesidades psicológicas, de seguridad, aceptación, pertenencia, hasta llegar a la autorrealización y estas deben ser resueltas para poder pasar al siguiente nivel y así llegar a ser una persona auto realizada.

Ginger (1993) en su libro “La Gestalt: una Terapia de contacto” señala la estrecha relación entre los valores proclamados por los pensadores de todos los tiempos que se declaran del Humanismo y de la corriente actual de la Psicología Humanista, llamadas también las Nuevas Terapias, y muy particularmente, de la Gestalt:

Se trata de devolver al hombre toda su integridad, su derecho con respecto a todas sus dimensiones:

- Derecho a valorar su cuerpo y sus sensaciones, a satisfacer sus necesidades vitales fundamentales. Expresar sus emociones.
- Derecho a construir su unidad, en el respeto de la especificidad de cada uno. Derecho a la diferencia.

- Derecho a abrirse y a realizarse, sin limitarse al “tener” y al “hacer”, a crear sus propios fines, a sobrepasar sin parar sus propios límites, a elaborar sus propios valores individuales, sociales y espirituales. (Ginger, 1993).

La psicología humanista renuncia a la separación causas/consecuencias y adopta un punto de vista sistémico, donde los fenómenos son considerados interdependientes circularmente. (Ginger, 1993).

### **1.2.7 Psicodrama**

El psicodrama fue fundado en 1921 por Jacob Levy Moreno en Viena su teatro improvisado, sin decorados y con participación de espectadores, que tiempo después se convirtiera en un teatro terapéutico, mediante la representación de los problemas personales.

El psicodrama Moreniano creó así una nueva estrategia clínica orientada hacia la toma de conciencia de los papeles asumidos y del proceso de aprendizaje de dichos papeles; inaugurando además, una tradición terapéutica que habilita los trabajos grupales y reubica en forma simultánea el cuerpo y los lenguajes no-verbales.

Perls toma para la Terapia Gestáltica el primer método psicoterapéutico que introduce la actividad, experiencia en la sesión terapéutica, en lugar de la exclusiva comunicación. Le da gran importancia a centrar su interés en lo corporal y al intercambio de roles en la terapia. Moreno es el creador del recurso de la silla vacía utilizada en la Terapia Gestalt.

## **1.3 Conceptos Básicos**

Algunos de sus principales conceptos son: el énfasis puesto en el uso de la primera persona, que tiene que ver con una observación profunda y sistemática del desarrollo de las conductas observadas, reconociéndolas como propias. Asumir su pertenencia implica el sentido de responsabilidad que es uno de los

puntos clave para poder resolver cualquier situación desde la perspectiva Gestáltica. Sus principales conceptos son:

### **3.3.1 Aquí y ahora**

El momento actual “Es lo que es”, cualquiera que sea la situación que se trabaja terapéuticamente y su estudio se da, tal como la persona lo está experimentando ahora. Las vivencias pasadas tienen importancia sólo en la medida en que son útiles para resolver conflictos actuales. El énfasis está en lo que está ocurriendo aquí, en el presente, en la situación actual y sirven para asumir el control de lo que ocurre, siendo entonces el presente el único con el que se cuenta para actuar.

### **3.3.2 Darse Cuenta (Awariness)**

Este es el concepto clave sobre el que se asienta el Enfoque Gestáltico. En pocas palabras darse cuenta es entrar en contacto, natural, espontáneo, en el aquí y ahora, con lo que uno es, siente y percibe.

Según Salama, se trata siempre de una experiencia subjetiva, que no pasa por la comprensión intelectual de ese flujo. Es un proceso global y organísmico, en el que están comprometidas todas las respuestas que una persona puede dar en todos los campos posibles de su conducta. A diferencia del insight, incluye comportamientos psíquicos y físicos. El awariness de acuerdo con este autor se va llenando de sucesivos insights. (Salama, 1989).

Existen tres Zonas del Darse Cuenta:

**1. El darse cuenta del mundo exterior:** Esto es, contacto sensorial con objetos y eventos que se encuentran fuera de uno en el presente; lo que en este momento veo, toco, palpo, degusto o huelo. Es lo obvio, lo que se presenta de por sí ante nosotros.

**2. El darse cuenta del mundo interior:** Es el contacto sensorial actual con eventos internos, con lo que ocurre sobre y debajo de nuestra piel. Tensiones musculares, movimientos, sensaciones molestas, escozores, temblores, sudoración, respiración, etc.

**3. El darse cuenta de la fantasía, la Zona Intermedia (ZIM):** Esto incluye toda la actividad mental que transcurre más allá del presente: todo el explicar, imaginar, adivinar, pensar, planificar, recordar el pasado, anticiparse al futuro, etc. En este momento me pregunto qué haré mañana en la mañana, ¿será algo útil, bueno? En Gestalt todo esto es irrealidad, fantasía. Aún no es el día de mañana, y no puedo saber y decir NADA acerca de ello. Todo está en mi imaginación; es pura y simple especulación, y lo más saludable es asumirlo como tal.

### **3.3.3 Responsabilidad**

Ser responsable implica que la persona elija la manera de responder. Perls daba mucha importancia a la responsabilidad de cada persona y su terapia iba dirigida hacia el autoapoyo, la autonomía de la conducta y las decisiones. (Ginger, 2005).

En la Terapia Gestalt la responsabilidad no es un deber, es un hecho. La Terapia Gestalt acentúa la conciencia de esta realidad con una permanente invitación a que la persona se responsabilice de lo que está haciendo, sintiendo, evitando, negando, deseando, inhibiendo, etc. (Peñarrubia, 1998).

Algunas formas de evitar la responsabilidad son: dar demasiadas explicaciones, justificándose, defendiéndose, cuando las acciones hablan más que las palabras; y a menos que adquiramos la responsabilidad de lo que en realidad hacemos, en lugar de por lo que creemos que hacemos, viviremos en un mundo imaginario más que uno real. (Oldman y Starack, 1992).

Según Bucay (2002), el uso excesivo de las generalizaciones o de las palabras indefinidas “alguien”, “uno”, la evitación de pronombres “yo” y “tú”, es una forma común de usar el lenguaje para negar la responsabilidad de lo que

decimos y a quien se lo decimos. Otra forma de utilizar el lenguaje para evitar asumir la responsabilidad de lo que decimos es el uso de la palabra “pero”. Por lo general, en las oraciones que incluyen esta palabra la primera parte es un intento de negar la responsabilidad de la afirmación que se expresa en la segunda parte.

### **3.3.4 Contacto**

El contacto se establece con el self y con los otros; con el self: sintiendo y con los otros: tocando, sintiendo, mirando, hablando, etc. El contacto significa estar completamente implicado o ensimismado en la experiencia presente que transcurre en el aquí y ahora; el contacto no se limita solamente a una interrelación de persona. (Castanedo, 1997).

Los procesos que constituyen las funciones de contacto son: mirar, escuchar, tocar, conversar, moverse, oler y gustar; a través de su desempeño normal puede entablarse el contacto; a través de su corrupción, se bloquea o se evita. Todas las funciones de contacto están hoy expuestas a embotarse, amenazadas desde adentro por la inercia o la indiferencia de las personas y desde afuera por los adelantos ineludibles de la técnica. (Polster y Polster, 1994).

El contacto significaría que el organismo está completamente implicado en la experiencia presente que transcurre en el aquí y ahora.

### **3.3.5 Neurosis**

La neurosis para la Gestalt no es una enfermedad, sino una forma de ser y reaccionar ante el mundo. Yo soy un neurótico, no tengo una neurosis. La neurosis no existe como un ente aislado independiente de mí, sino que es la forma en la que yo enfrento mis circunstancias.

Esta forma de reaccionar tiene una finalidad adaptativa. Perls señalaba que la neurosis desencadena la enfermedad psicósomática como un mecanismo de evitación del dolor, el cual, paradójicamente se transforma en

crónico. La neurosis aparece cuando me esfuerzo en “no pensar” y “no sentir” aquello que me duele y de esta manera empiezo a alinear una parte de mí.

Según Perls (1973), cuando la persona se hace incapaz de alterar sus técnicas de manipulación y de interacción, surge la neurosis. En la cual el individuo está congelado en su modo caduco de actuar.

Algunas características de la neurosis según Perls (1973) son:

- El neurótico no distingue adecuadamente entre él mismo y el resto del mundo.
- No puede ver claramente sus necesidades y por lo tanto no las puede satisfacer.
- Se encuentra amarrado a su pasado y a sus modos anticuados de actuar vago acerca del presente y torturado por el futuro.
- Sus medios de manipulación son en gran medida para usar el ambiente, para que este haga el trabajo que le corresponde a él. Así pues carece en gran medida del autoapoyo.
- A menudo su autoconcepto es completamente erróneo. Este autoconcepto no le puede brindar ningún apoyo; por el contrario se ve ocupado reclamando, desaprobándose a sí mismo, aplastando cualquier índice de autoexpresión genuina, agotándose a sí mismo.
- Necesita del constante apoyo ambiental, de la aprobación y aceptación.

- Muchas de sus dificultades se relacionan con el no darse cuenta, sus puntos ciegos, las cosas y las relaciones que sencillamente no llegan a sentir.
- El modo general que tiene el neurótico para enfrentar sus situaciones es interrumpiéndolas, lo cual es un proceso insatisfactorio de auto-interrupción.

De acuerdo con Perls (1973), si la terapia es exitosa dejará al paciente apoyándose en mismo, ya no a merced de fuerzas ajenas que él no puede controlar. Incrementando su capacidad de darse cuenta plenamente en cada instante de sí mismo y de sus acciones en los diferentes niveles (fantasía, verbal o físico) podrá así ver como produce sus propias dificultades, introduciendo la mentalidad de responsabilidad. Con la terapia debe aprender a vivir en el presente y sus primeras sesiones son ensayos de esto.

### **3.3.6 Ciclo de la Experiencia**

Para la Terapia Gestalt, el ciclo de la experiencia es el núcleo básico de la vida humana, dado que ésta no es más que la sucesión interminable de ciclos. También se le conoce como el “Ciclo de la autorregulación orgánica”.

La conceptualización de este ciclo pretende reproducir como los sujetos establecen contacto con su entorno y consigo mismos. Explica también el proceso de figura-fondo: como surgen las figuras de entre el fondo difuso y como una vez satisfecha la necesidad dicha figura vuelve a desaparecer.

El ciclo de la experiencia se inicia cuando el organismo, estando en reposo, siente emerger en sí alguna necesidad; el sujeto toma conciencia de ella e identifica en su espacio algún elemento u objeto que la satisfaga, por lo que dicho elemento se convierte en figura, destacando sobre los demás que son fondo. Acto seguido el organismo moviliza sus energías para alcanzar el objeto

deseado hasta que entra en contacto con él, satisface la necesidad y vuelve a entrar en reposo.

Según Herrera (2005) el ciclo de la experiencia aplicado al proceso terapéutico se da de la siguiente manera:

- **Sensación:** El paciente llega sintiendo algo que no está bien, pero aún no sabe que es. El objetivo del terapeuta es llevarlo al:
- **Darse Cuenta:** Que el paciente sepa qué es lo que le pasa, que pueda identificar sus sensaciones, definir las y tomar conciencia de ellas.
- **Movilización de la energía:** El terapeuta tiene que facilitar que el paciente explore y se permita explorar las emociones.
- **Acción:** Facilitar la expresión de la emoción contenida del paciente. Que todo el material contenido en el fondo del inconsciente, emerja a la luz.
- **Contacto:** Completarse. Sentirse. Asumir y asimilar la experiencia vivida. Recuperar todos los fragmentos y las partes perdidas de su personalidad y ponerlas en su lugar.
- **Retirada:** Seguir viviendo y experimentándose como una persona que ha agregado un recurso más a su potencial humano.

En términos generales, se puede decir que el ciclo de la experiencia, dado en un contexto específico y significativo, constituye en sí mismo una Gestalt, un ciclo interrumpido es una Gestalt inconclusa; un ente que parasitará al organismo consumiendo su energía hasta verse satisfecho.

### 3.3.7 Auto-interrupciones

En Gestalt, los mecanismos de defensa antes de proteger al Yo de las pulsiones internas amenazantes o de las amenazas externas, son concebidos como formas de evitar el contacto, tanto interno como externo; como interrupciones del ciclo de la experiencia.

En el ciclo de la experiencia, el organismo se regula a sí mismo a través de ciclos sucesivos de siete fases o etapas. En los diversos espacios que median entre las fases del ciclo se pueden producir las autointerrupciones, con la finalidad de evitar el dolor, el sufrimiento, no sentir, separarse de lo amenazante en uno mismo, etc. Dichos bloqueos impiden que la persona finalice un ciclo e inicie otro.

Fritz Perls (1973) describió hasta cinco mecanismos, junto con su esposa Laura Perls:

- **Introyección:**

Consiste en incorporar, sin ningún filtro selectivo, lo que percibimos del entorno. Las influencias externas son engullidas por la persona, sin hacer la necesaria crítica y selección de acuerdo a sus necesidades personales. En la introyección, la persona está en permanente contacto con aspectos del entorno (mandatos, valores, normas, influencias, etc.) y no es capaz de discriminar adecuadamente entre lo propio y lo ajeno. Los introyectos impiden el libre flujo de los impulsos y la satisfacción de las necesidades: “no debes”, “haz esto”, “deberías”, etc.

- **Proyección:**

Consiste en transferir lo que uno siente o piensa, que por diferentes motivos no aceptamos de nosotros mismos. Se proyectan sentimientos, intenciones, actitudes, acciones, etc. de los que la persona no se hace cargo. Esto principalmente es por los introyectos “no debes”, “debes”, etc. Cuando la persona que proyecta dice “ellos” generalmente quiere decir “yo”. (Perls, 1973).

- **Confluencia:**

El sujeto para ser aceptado o no entrar en discusión con figuras importantes simplemente se mimetiza a ellas; debilita los límites de su Yo para fusionarse con el otro. En las personas el self y el medio ambiente navegan juntos, como si fueran una sola unidad. Los confluentes son personas que no aportan ninguna crítica, ninguna objeción, su potencial existencial y creativo está considerablemente disminuido por el hecho de que escapan al contacto diferenciado de confrontación, el cual es muy enriquecedor en el desarrollo. (Castanedo, op. cit.). Su frase es “acéptame, no discuto”.

- **Retroflexión:**

El sujeto no se atreve a actuar sus deseos o impulsos, nuevamente por la acción de los introyectos, por lo que se los dirige a sí mismo, por ser esto menos peligroso; se autoagrede: deprimiéndose, se desvaloriza, desarrolla trastornos psicossomáticos, etc. Cuando una persona retrofecta una conducta se trata a sí mismo como quiere tratar a otro.

Lo que se retrofecta son evidentemente sentimientos negativos y en este sentido es un mecanismo de autocastigo. Su frase es “Me odio, para no odiarte”.

El introyector hace lo que los demás quieren que haga, el proyector le hace a los demás lo que él acusa a los demás de hacerle, el hombre en confluencia patológica no sabe quien le está haciendo qué cosa a quien; y el retroreflector se hace a sí mismo lo que le gustaría hacer a otros. (Perls, 1973).

- **Deflexion:**

Consiste en establecer un contacto frío, no amenazante; como si se tocaran las cosas con pinzas o guantes, esto para no sufrir ningún tipo de daño.

Para los Polster (1973) la deflexión es una maniobra que tiende a soslayar el contacto directo con otra persona, un medio de enfriar el contacto real. Las

conductas de desviación son características de la deflexión como: el circunloquio, la verborrea, tomar a risa lo que se dice, hablar en abstracto, ser diplomático en lugar de franco, etc.

Para Castanedo (1997) deflectar es un mecanismo activo en el que la energía es utilizada para evitar centrarse en sí mismo; esa energía está orientada en forma difusa sobre puntos secundarios de la existencia.

- **Desensibilización:**

Salama y Castanedo (1991), en su libro *Manuel de psicodiagnóstico, intervención y supervisión para psicoterapeutas*, mencionan las variantes que los diversos autores (Goodman, Latner, Polster, Petit, Pierret) han propuesto en cuanto a número y orden de los mecanismos, para proponer una lista de 8 mecanismos: desensibilización, proyección, introyección, retroflexión, deflexión, confluencia, fijación y retención. La finalidad de estos autores fue desarrollar una Psicopatología Gestáltica que busque entender los problemas emocionales a partir de las interrupciones del ciclo de la experiencia.

La desensibilización consiste en bloquear las sensaciones tanto del medio externo como del interno, no sentir lo que viene del organismo; esto estimula el proceso de intelectualización por el que se intenta explicar por medio de racionalizaciones la falta de contacto sensorial.

### **3.3.8 Polaridades**

La Terapia Gestáltica busca la integración armónica de las polaridades complementarias de cualquier comportamiento humano, por ejemplo: amor-odio, más que la eliminación de una en provecho de la otra, intentando lograr una solución que una ambos polos para formar una figura más importante que la simple combinación de los opuestos: una creación nueva.

De acuerdo con Castanedo (1997) la importancia del concepto “polaridades” en la psicoterapia, se debe a Perls.

### **3.3.9 Zonas de Relación**

Las zonas de relación son 3 y se definen de acuerdo con el contacto de la persona tanto consigo misma como con el ambiente que le rodea:

- ✓ **Zona Interna:** De la piel hacia adentro y representa el enlace entre sensaciones y sentimientos. Permite que las personas se pongan en contacto consigo mismas.
  
- ✓ **Zona Externa:** Lo que ocurre de la piel hacia afuera. Contacto con el exterior.
  
- ✓ **Zona Intermedia:** Se refiere a los procesos psicológicos. Incluye toda la actividad mental (ideas, pensamientos, visualizaciones, recuerdos, etc.) que permite a la persona ponerse en contacto con su fantasía.

## 1.4 Técnicas de la Gestalt

En la Terapia Gestalt se trabaja con tres clases de técnicas básicamente:

### 1. Técnicas Supresivas:

Pretenden básicamente evitar o suprimir los intentos de evasión del paciente del aquí y ahora y de su experiencia; es decir, se busca que la persona experimente lo que no quiere o lo oculto, con el fin de facilitar su darse cuenta.

### 2. Técnicas Expresivas:

Consisten en que la persona exteriorice lo interno. Estas técnicas buscan principalmente 3 cosas:

- ✓ Expresar lo no expresado.
- ✓ Terminar o completar la expresión.

- ✓ Buscar la dirección y hacer la expresión directa.

### **3. Técnicas Integrativas:**

Se pretende que la persona incorpore o reintegre a su personalidad sus partes alineadas. Aunque las técnicas supresivas y expresivas son de algún modo integrativas también, aquí se hace más énfasis en la incorporación de la experiencia.

Estos procedimientos o técnicas no constituyen en sí la Terapia Gestalt, son sólo un apoyo para lograr los objetivos terapéuticos.

## **CAPITULO IV:**

### **PROPUESTA**

De acuerdo con la información contenida en los capítulos anteriores, la ruptura de la relación de pareja crea un dolor profundo en las personas; genera una serie de sentimientos que es de suma importancia experimentar de manera libre.

Los procesos de duelo en las personas pueden ser escalones para la realización del ser humano, sin embargo con mucha frecuencia éstos se convierten en un obstáculo para la persona que lo experimenta; la razón más frecuente de este suceso es la resistencia a aceptar el sufrimiento como parte de la vida.

La capacidad para aceptar el dolor o vivir éste como un estado necesario de crecimiento personal, muchas veces no es visto como algo sano o positivo dentro de la sociedad; con frecuencia las personas son criticadas por sufrir por la pareja o por el tiempo que lleva en su sufrimiento, no obstante estas personas no toman en cuenta que tomarse un tiempo para experimentar el sufrimiento es tan sano como experimentar la alegría; ya que el sufrimiento y el dolor son parte del desarrollo emocional y personal del individuo.

Para poder sanar la herida, primero se necesita que la persona se enfrente y sienta las dolorosas emociones que se presentan, puesto que la persona debe enfrentarse a la realidad, es decir, darse cuenta y aceptar que la relación que había soñado ha desaparecido. (Villoro, 1997).

Por tanto, es importante conocer y explorar los sentimientos que surgen a partir de la separación, el compartir los sentimientos y estar en compañía de personas que saben lo que está pasando, no sólo como consuelo sino que es esencial para el proceso de sanación; es por eso que surge la necesidad de crear un taller teórico-vivencial que se adecue a las personas que están pasando por una separación amorosa.

Finalmente, para acompañar a las personas que atraviesan por un proceso de duelo, en este capítulo se hace una propuesta de intervención terapéutica desde la perspectiva Gestalt; la cual se llevará a cabo mediante un taller teórico vivencial, en el cual los participantes realizarán algunas técnicas que les permitirán descargar la rabia, el enojo y la impotencia, así como también podrán expresar la tristeza y el dolor que genera la pérdida, para después trabajar con el proceso de sanación y llegar así a la aceptación. Este taller lleva por nombre:

### **“Descubriendo mis fortalezas a través de mi pérdida”**

#### **Objetivo General.**

Los participantes emplearán los conocimientos y las estrategias aprendidas para la expresión y aceptación de sus emociones vinculadas con las dificultades que conlleva el proceso de duelo por pérdida de pareja, encontrando en ellos mismos sus propias fortalezas para la superación de ésta.

#### **Población.**

Dirigido a hombres y mujeres que estén o hayan pasado por la ruptura de una relación de pareja significativa, la cual aún cause conflicto en el establecimiento de nuevas relaciones de pareja. Aplicar a grupos de 10 a 15 personas máximo. La propuesta del taller consiste en 7 sesiones de 2 horas y media cada una, las cuales se llevarán a cabo semanalmente.

#### **Escenario.**

El taller se llevará a cabo en las instalaciones de un hospital público o privado; así como también en Instituciones que apoyen la Salud Mental. Para su realización será necesaria una habitación amplia, muy bien ventilada, iluminada y alfombrada.

**Materiales.**

Deberá contar con una laptop y un cañón para la reproducción de diapositivas.

**Procedimiento.**

Para favorecer la difusión y propaganda del taller, se elaborarán folletos en los cuales se presentará información teórica de forma muy concreta acerca del tema, así como también se darán a conocer los objetivos generales del taller y las actividades a realizar dentro de él. El taller consistirá en 7 sesiones de dos horas y media cada una; la primera será utilizada para la presentación del taller, los facilitadores y los participantes, estableciendo también las reglas que se deberán respetar dentro del mismo; se explicarán los objetivos que se pretenden alcanzar, los horarios y duración del mismo. Las siguientes 5 sesiones serán de tratamiento, los participantes, expresarán, identificarán y trabajarán todas las reacciones y sentimientos que conlleva el proceso de duelo a través de diversas técnicas establecidas por la coordinadora del taller. Así en la última sesión se dará el cierre del taller con las conclusiones y los logros obtenidos de cada participante.

**Perfil del facilitador o colaborador:**

Licenciado en Psicología, con formación clínica; que tenga conocimiento y experiencia en la elaboración del proceso de duelo.

## 4.1 Cartas Descriptivas

### Sesión 1: “Bienvenida”

**Objetivo:** Al término de la sesión los participantes sentirán un ambiente cálido y acogedor dentro del grupo, para romper con la tensión que pudiera surgir al expresar sus sentimientos y emociones libremente durante las siguientes sesiones. Así como también, conocerán los aspectos más importantes dentro de una relación de pareja.

Actividad	Técnica	Procedimiento	Material	Duración
Bienvenida		El facilitador da la bienvenida a los participantes entregándoles un distintivo con el nombre del taller.	18 distintivos con el nombre del taller.	10 minutos
Presentación del Taller		El facilitador se presenta a sí mismo, así como también a su colaborador mencionando su grado académico. Se da una breve introducción al taller, mencionando los objetivos generales de éste.		10 minutos
Encuadre Expectativas y	Lluvia de ideas	El facilitador junto con los participantes exponen sus propuestas para realizar de forma colectiva las reglas que deberán respetarse durante el curso del taller. También indagará acerca de las expectativas que tienen cada uno del taller y qué los motivó a asistir.	Rotafolio en blanco y plumones.	20 minutos.
Evaluación	Test Inicial	Se aplica un test a los participantes, el cual evaluará su situación actual respecto a la pérdida que están viviendo. (Anexo 1).	18 fotocopias del test y plumas.	15 minutos.

Presentación de los participantes	Rompe hielo de "Canasta Frutas"	Se realiza esta técnica con la finalidad de romper el hielo entre los participantes, así como el permitir que se conozcan entre sí. (Anexo 2) Al mismo tiempo se les entrega un gafete con su nombre a cada participante.	14 sillas. 15 gafetes.	20 minutos
Integración	Parejas Reportaje "El"	Al término de la dinámica anterior, el facilitador les informa a los participantes que al reverso del gafete del taller, tienen un número y deberán encontrar a la otra persona que tenga el mismo número y así agruparse en parejas. (Anexo 3).	Hojas en blanco y plumas.	25 minutos.
Exposición "Inicio y Muerte de la Relación de Pareja"	Presentación en Power Point.	El facilitador hace una retroalimentación de la dinámica anterior mencionando que su participación y sinceridad consigo mismos son muy importantes para lograr las expectativas personales y grupales. Después de eso se da una breve conferencia acerca de la relación de pareja, que incluye conceptos importantes, etapas, conflictos y la separación.	Laptop, cañon y diapositivas con la información a exponer.	30 minutos.
Retroalimentación y Cierre	Preguntas y Respuestas.	Se responde a las preguntas que tengan los participantes acerca del tema recién expuesto. Al finalizar se agradece la asistencia de los participantes al taller y se les invita a llegar puntuales a la próxima sesión.		20 minutos.

## Sesión 2:

**Objetivo:** Los participantes por medio de una exposición teórica conocerán las etapas por las que atraviesa una persona que está en duelo y la importancia que tiene su elaboración. También mediante una dinámica grupal evaluarán los aspectos positivos y negativos durante su relación de pareja.

Actividad	Técnica	Procedimiento	Material	Tiempo
Bienvenida a la segunda sesión.		El facilitador da la bienvenida a la segunda sesión del taller. Agradece la asistencia puntual y hace entrega de sus respectivos gafetes.	15 gafetes.	5 minutos.
Retroalimentación	Lluvia de ideas.	Se pide a los participantes que recuerden y expongan los puntos más importantes de la sesión anterior, el facilitador tendrá que tomar como punto principal la separación de la pareja, para abordar el tema del duelo.		15 minutos.
Exposición “La pérdida y el proceso de duelo”	Presentación en Power Point	El facilitador dará una exposición acerca del concepto de pérdida y todo lo que involucra un proceso de duelo, así como la importancia de elaboración del mismo; tratando de sensibilizar a los participantes respecto a que la expresión de sus emociones es un factor positivo para la elaboración del éste.	Laptop, cañón, diapositivas con el tema a exponer.	30 minutos.

Sensibilización	Mesa Redonda	Se pedirá a cada uno de los participantes que exponga qué significado tiene para ellos estar en duelo, así como también con cuales emociones y aspectos del proceso de duelo se han identificado. El facilitador retroalimentará mencionando, que la expresión y aceptación de cada una de las emociones ayudará al proceso de duelo.		25 minutos.
Análisis de la Relación de Pareja	Línea de la Vida	Sensibilizar a los participantes acerca de las experiencias vividas durante su relación de pareja, mediante recortes que utilizarán para trazar la línea de vida de su relación. (Anexo 4).	Media cartulina por persona, revistas, tijeras y pegamento.	45 minutos.
Retroalimentación	Mesa Redonda	Cuando los grupos hayan terminado de exponer sus casos entre ellos, los participantes y el facilitador se sentarán en círculo para compartir su experiencia, el facilitador tratará de indagar qué sintieron, si se dieron cuenta de algo acerca de su relación de pareja, qué esperaban de ella, qué ofrecieron, etc.		25 minutos.
Cierre		Finalmente se les invita a los participantes a vivir cada emoción y sensación que les haya traído el hacer la línea de la vida.		10 minutos.

### Sesión 3

**Objetivo:** Al finalizar esta sesión los participantes se habrán puesto en contacto con sus sentimientos y emociones, aceptándolos y reconociendo la importancia de expresar cada uno de ellos.

<b>Actividad</b>	<b>Técnica</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Material</b>	<b>Tiempo</b>
Bienvenida		El facilitador da la bienvenida a la tercera sesión del taller. Agradece la asistencia puntual y hace entrega de sus respectivos gafetes.	15 gafetes.	5 minutos.
Retroalimentación	Lluvia de ideas.	Se pide a los participantes que recuerden y expongan los puntos más importantes de la sesión anterior, el facilitador tendrá que tomar como punto principal la expresión de las emociones en el proceso de duelo.		15 minutos.
Sensibilización	Cuento “El alpinista”	El facilitador leerá a los participantes el cuento. (Anexo 5). Después de la lectura animará a los participantes a la reflexión de éste de manera individual; una vez transcurrido el tiempo se le pedirá su punto de vista a cada uno de los participantes, cuestionando de qué manera se sintieron identificados con el personaje	Hoja impresa con la lectura.	45 minutos.

		principal y cómo les hace sentir eso.		
Contacto con sentimientos y emociones.	Fantasía Guiada.	El facilitador aplicará esta técnica para que los participantes se pongan en contacto con sus sentimientos y emociones. (Anexo 6). Al finalizar los participantes escribirán lo que están sintiendo en ese momento. Una vez que hayan escrito su sentir formarán parejas para compartir la experiencia.	Hojas y lápices. Grabadora y discos de música de relajación.	45 minutos.
Retroalimentación y Cierre.	Mesa Redonda	Cuando los grupos hayan terminado de compartir su experiencia por parejas, los participantes y el facilitador se sentarán en círculo y la persona que guste compartirá su escrito con el grupo. El facilitador retroalimentará recordando lo expuesto en el tema del proceso de duelo, acerca de que la expresión de las emociones negativas son favorecedoras para elaborar un duelo sano. Finalmente el facilitador pide al grupo un aplauso para sí mismos.		25 minutos.

## Sesión 4

**Objetivo:** Que los participantes se permitan experimentar y exteriorizar sus sentimientos y emociones. Mediante una exposición teórica ampliarán sus conocimientos acerca de las expresiones del duelo.

Actividad	Técnica	Procedimiento	Material	Tiempo
Bienvenida		El facilitador da la bienvenida a la cuarta sesión del taller. Agradece la asistencia puntual y hace entrega de sus respectivos gafetes.	15 gafetes	5 minutos.
Retroalimentación	Lluvia de ideas	Se pide a los participantes que recuerden y expongan los puntos más importantes de la sesión anterior, el facilitador tendrá que tomar como punto principal que el permitir la exteriorización de las emociones y sentimiento en el proceso de duelo es favorecedor.		15 minutos.
Exteriorizar los sentimientos.	Cruzando el río	El objetivo de esta dinámica es que los participantes logren exteriorizar sus emociones y sentimientos, haciéndose responsables de ellos. (Anexo 7).	Rollos de papel periódico y cojines	40 minutos.

Retroalimentación	Mesa redonda	Los participantes compartirán su experiencia en la dinámica “Cruzando el río”, el facilitador deberá conducir a cada uno a encontrar el apoyo en ellos mismos.		20 minutos.
Exposición expresiones Duelo”	“Las del Presentación Power Point en	El facilitador dará una exposición acerca de las expresiones que ocurren durante el proceso de duelo. Tratando de sensibilizar a los participantes para que exterioricen sus emociones, se permitan experimentarlas y hacerse responsables de cada una de ellas.	Laptop, cañón y diapositivas con el tema.	25 minutos.
Preguntas y Respuestas		El facilitador responderá las preguntas de los participantes, referentes al tema anteriormente expuesto.		20 minutos.
Cierre	Cuento “Nasrudím”	El facilitador antes de terminar la sesión invitará a la reflexión a los participantes por medio de un breve relato, con el objetivo de reforzar lo aprendido durante la sesión. (Anexo 8).	Cuento “Nasrudim”	25 minutos.

## Sesión 5

**Objetivo:** Que los participantes logren resolver los asuntos inconclusos que quedaron en su relación de pareja; así como exteriorizar sus emociones con el grupo.

Actividad	Técnica	Procedimiento	Material	Tiempo
Bienvenida		El facilitador da la bienvenida a la quinta sesión del taller. Agradece la asistencia puntual y hace entrega de sus respectivos gafetes.	15 gafetes	5 minutos
Retroalimentación	Lluvia de ideas	Se pide a los participantes que recuerden y expongan los puntos más importantes de la sesión anterior, el facilitador hará una breve introducción acerca de cómo los asuntos inconclusos después de terminar una relación de pareja, pudieran dificultar la elaboración del duelo.		15 minutos.
Sensibilización	Asuntos inconclusos "Por ti"	Mediante esta técnica los participantes lograrán ponerse en "contacto" con su ex pareja; con el fin de establecer un dialogo que permita cerrar sus asuntos inconclusos. (Ver	15 velas pequeñas.	40 minutos.

		anexo 9).		
Retroalimentación	Mesa Redonda.	<p>Los participantes compartirán la experiencia vivida con la actividad anterior, resaltando las emociones vividas durante ésta. El facilitador tratará de dirigir este proceso mediante la formulación de las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo te sentiste al haberle expresado a tu pareja lo que sientes?</li> <li>• ¿Te gustaría decirle algo más? ¿Qué?</li> <li>• ¿Con qué te quedas de esta conversación entre tú y él?</li> <li>• ¿Qué sientes de que otras personas compartan la misma experiencia que tú estás pasando?</li> </ul>		25 minutos.
Compartiendo experiencias.	Intercambio de cartas.	<p>El objetivo de esta técnica es que los participantes expresen sus emociones y sentimientos de manera escrita, con la finalidad de que se den cuenta que éstos son compartidos con otras personas que atraviesan por la misma situación de duelo. (Ver anexo 10). El tema de la carta que escribirán los participantes será "Mi relato" en la que expresarán su experiencia al a travesar por un proceso de duelo.</p>	Hojas y lápices. Copia de la hoja de instrucciones para cada participante.	55 minutos.

Cierre		El facilitador invita a los participantes a formar un círculo sentados en el piso y pide a cada uno de los participantes que definan en una palabra el estado en el que se van y que se llevan de la sesión.		20 minutos.
--------	--	--	--	-------------

## Sesión 6

**Objetivo:** Que los participantes logren identificar las principales características que buscan en una relación de pareja y de donde han obtenido esas ideas; así como también que resuelvan las situaciones que han tenido un efecto perjudicial en su vida, perdonar y hacerse cargo de su responsabilidad dentro de esas situaciones.

Actividad	Técnica	Procedimiento	Material	Tiempo
Bienvenida		El facilitador da la bienvenida a la sexta sesión del taller. Agradece la asistencia puntual y hace entrega de sus respectivos gafetes.	15 gafetes.	5 minutos.
Retroalimentación	Lluvia de ideas.	Se pide a los participantes que recuerden y expongan los puntos más importantes de la sesión anterior, el facilitador hará una breve introducción acerca de cómo algunas situaciones vividas en pareja, tienen un efecto perjudicial en nuestra vida, que cada vez que recordamos produce una sensación de tristeza, es por eso que en esta sesión se trabajará con el perdón.		15 minutos.
		Mediante esta técnica los participantes podrán identificar cuáles son los aspectos que han		

Darse Cuenta	“Lo que compré”	interiorizado acerca de la relación de pareja y de dónde los han adquirido. (Ver anexo 11).	Hojas y lápices.	30 minutos.
Sensibilización	“El perdón”	El facilitador guiará a los participantes a ponerse en contacto con las situaciones que aún no perdonan de su relación de pareja. (Ver anexo 12).	15 sillas.	30 minutos.
Retroalimentación	Mesa Redonda	Los participantes compartirán con el grupo su experiencia vivida en la dinámica del perdón. El facilitador tratará de dirigir este proceso mediante la formulación de las siguientes preguntas: ¿Lograste perdonar? <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué te detiene? (En caso de que la respuesta anterior sea negativa).</li> <li>• ¿Cómo te sientes ahora que le has perdonado?</li> <li>• ¿Crees que hubieras podido evitar esa situación que tuvo un efecto perjudicial en tu vida?</li> </ul>		25 minutos.
Sensibilización	“Las cargas de la vida”	El objetivo de esta dinámica es fortalecer la actividad “El perdón”, haciendo que los participantes se den cuenta de que mediante sus recursos personales, pueden evitar algunas situaciones que pudieran tener un efecto perjudicial en su vida. (Ver anexo 13).	Rotafolio con un ejemplo escrito del ejercicio a realizar.  Hojas y lápices.	25 minutos.

Cierre		El facilitador cierra la sesión haciendo una pequeña reflexión acerca la responsabilidad que tenemos cuando permitimos que otra persona nos haga daño, ya que siempre tenemos la posibilidad de evitar esa situación. También hará referencia de los beneficios de perdonar y las consecuencias de no hacerlo. Finalmente invitará a los participantes a describir en una palabra cómo se van de la sesión.		20 minutos.
--------	--	---	--	-------------

## Sesión 7

**Objetivo:** Que los participantes logren darse cuenta de los recursos propios con los que cuentan para comenzar un nuevo camino, haciendo una remembranza sobre su desarrollo personal dentro del trabajo realizado durante el taller.

Actividad	Técnica	Procedimiento	Material	Tiempo
Bienvenida		El facilitador da la bienvenida a la última sesión del taller. Agradece la asistencia puntual y hace entrega de sus respectivos gafetes.	15 gafetes	5 minutos.
Retroalimentación		Se pide a los participantes que recuerden y expongan los puntos más importantes de la sesión anterior, el facilitador hará la conclusión a la que se ha llegado en la última sesión, por lo que se rescatarán todos los aspectos positivos de cada participante, haciendo destacar sus propios recursos, con los cuales tendrán la fortaleza de comenzar una nueva		15 minutos.

		etapa de su vida, en la que se establecerán metas a corto y largo plazo, para su propia motivación.		
Sensibilización	Cuento “Las emociones”	El facilitador invitará a los participantes a la reflexión, por medio de la lectura de un cuento, con la finalidad de sensibilizarlos para la siguiente actividad. Después de la lectura el facilitador hará una breve reflexión acerca del mensaje del cuento. (Ver anexo 14).	Cuento “Las emociones”	25 minutos.
Darse Cuenta.	Inventario de la vida.	El facilitador invita a los participantes a realizar este ejercicio con mucha sinceridad y conciencia de sus propios recursos, aspiraciones y metas a cumplir a corto y a largo plazo. (Ver anexo 15).	15 copias de la hoja de trabajo.  Lapiceros.	30 minutos.
Retroalimentación	Mesa redonda.	Los participantes compartirán su experiencia con el grupo, acerca de cómo se sintieron al contestar las preguntas de la actividad anterior. El facilitador invitará a los participantes a conservar el ejercicio anterior y colocarlo en algún lugar visible de su habitación, para recordar nuestros objetivos y nuestros recursos propios.		15 minutos.
Evaluación del taller	“Día de pago”	Esta actividad tiene como objetivo que los propios participantes evalúen su participación y nivel de aprendizaje durante el desarrollo del taller. Así como también comparar su	15 Cheques en blanco.	45 minutos.

		autoevaluación con la visión del grupo acerca del el mismo. (Ver anexo 16).	15 sobres. Plumas.	
Cierre		El facilitador invita a los participantes a leer la oración Gestalt para dar por terminado el curso y agradece la participación y el esfuerzo que realizaron cada uno para la superación de su propia perdida.	15 copias con la oración de la Gestalt.	15 minutos.



## CONCLUSIONES

El proceso de duelo por ruptura de la relación de pareja, es una experiencia común en la vida de las personas, ya que, como vimos en el capítulo 2, la formación de pareja en la vida de los seres humanos, es principalmente de carácter social, ya que es cuando el individuo establece una relación permanente, que puede dar paso al matrimonio.

El punto central de este trabajo es el proceso de duelo que atraviesan las personas cuya relación de pareja termina, ya sea, por situaciones externas a la relación, por decisión de un miembro, por decisión de ambos, etc. iniciando así un proceso en el cual la persona tiene que renunciar a los sueños, a los planes y a las metas propuestas en pareja; a sus idealizaciones e incluso a la misma persona que ha perdido. Cuando la pareja rompe su relación, es difícil que lo haga sin dolor, ya que en muchos casos implica abandonar un pasado y reconocer cierto tipo de equivocación, es por eso que, una ruptura de pareja muchas veces es vivida como un fracaso personal. Al experimentar la pérdida de la pareja se concibe el futuro como incierto, la intensidad de esta no dependerá de la naturaleza del ser perdido, sino del valor que tiene en la vida actual de la persona.

Es importante destacar que no hay un tiempo establecido para terminar de elaborar un proceso de duelo, esto dependerá de cada persona; es por ello que es importante que durante el proceso el individuo: exprese, entienda, acepte, viva, explore y se responsabilice de cada una de las emociones generadas por la ruptura; ya que es lo que favorecerá a elaborar un duelo sano. Por el contrario, como vimos en el capítulo 1, el inhibir los sentimientos, las emociones, el no hablar del tema, etc., podría alargar el proceso o en su defecto llevar a la persona a un duelo patológico. Diversos autores coinciden que el finalizar un proceso de duelo, lleva al individuo a un crecimiento personal.

El duelo también es concebido como un proceso normal, después de experimentar cualquier tipo de pérdida, y aunque no se sabe con precisión cuando se termina el proceso; es un factor positivo cuando el individuo es

capaz de recordar y hablar de la pérdida y su experiencia vivida con la persona ausente, sin que esto le cause conflicto emocional.

Como pudimos ver, el enfoque Gestalt está influenciado por diferentes corrientes psicológicas, filosóficas y algunas religiones orientales; lo que permite una amplia apreciación del individuo, ya que lo concibe como un organismo total, que involucra lo mental, lo emocional, lo corporal, lo espiritual y lo social. Perls, señalaba que como método psicoterapéutico debía aplicarse en formal grupal, ya que para él la terapia individual era la excepción, no la regla.

Para la Terapia Gestalt el ciclo de la experiencia es concebido como el núcleo básico de la vida humana, ya que explica claramente el fenómeno figura – fondo y cómo las personas establecen contacto consigo mismas y su entorno. Este ciclo permite observar claramente la sucesión interminable de ciclos en la vida de las personas. Un ciclo interrumpido es una gestalt inconclusa, lo que genera un estado de insatisfacción en la persona.

Es por ello que, con el Enfoque Gestalt se cumple el objetivo de este trabajo, ya que su base en el aquí y ahora es adecuada para el trabajo de las necesidades dentro de un marco de inmediatez, permitiendo al individuo cerrar su ciclo en base a la pérdida que está sufriendo; para así comenzar uno nuevo. Además de que, mediante sus técnicas vivenciales la persona aumenta su darse cuenta, ayudando así a disminuir sus idealizaciones; permitiéndole al individuo desarrollar su máximo potencial a partir de sus propios recursos, para la solución de sus problemas existenciales, asumiendo su propia responsabilidad dentro de ellos y de su propia vida.

El objetivo de elaborar un taller para personas en proceso de duelo por ruptura de relación de pareja, es que éstas compartan su experiencia con personas que están atravesando por la misma situación de duelo, así como también que se permitan exteriorizar y sentir cada una de las emociones negativas (culpa, coraje, tristeza, etc.) que surgen de éste.

Es importante mencionar que, debido a que el tiempo de cada persona para elaborar un duelo es diferente, el que participen en el taller no garantiza la elaboración completa del mismo; se guía al participante para continuar su proceso a partir de reconocer sus propios recursos y fortalezas; haciéndose responsable de su propio duelo.

El compromiso del terapeuta para con los participantes será, acompañar con interés, afecto, paciencia y empatía; siguiendo una metodología con técnicas adecuadas para aplicar en el momento preciso; para que favorezcan la exteriorización de las emociones.

## **ALCANCES Y LIMITACIONES**

Este trabajo pretende dar a conocer la importancia que tiene el acompañamiento terapéutico en el proceso de duelo tras la ruptura de la relación de pareja; por medio de la realización de un taller teórico-vivencial, en el cual los participantes se verán beneficiados con las técnicas vivenciales que ofrece el Enfoque Gestalt. Lo que permitirá que los participantes compartan su experiencia con personas que atraviesan por la misma situación, exterioricen sentimientos y emociones negativas generadas por el proceso de duelo, encuentren sus fortalezas y reconozcan sus propios recursos; y sobretodo que se perciban responsables de su propio proceso y de su vida en general una vez terminado el taller.

Las limitaciones que presenta la propuesta de intervención terapéutica es que, como vimos en el desarrollo del trabajo, el tiempo de elaboración del duelo es diferente en cada persona, por lo que dada la complejidad del proceso, es difícil que con 7 sesiones las personas puedan terminar de procesar las complicaciones emocionales y psíquicas por las que están pasando. Así como también está limitado a personas que atraviesen únicamente por un proceso de duelo por la separación de pareja y no por muerte de ella, ya que las técnicas utilizadas son enfocadas a la ruptura de la relación de pareja.

## REFERENCIAS

Álvarez, A. (2007) ***La violencia en las relaciones de noviazgo: la perspectiva gestáltica*** Tesis Licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. UNAM

Barreto, P. y Soler, Ma. (2007) ***Muerte y Duelo*** Madrid: Editorial: Sintesis.

Binsager y Boss (1977) ***La teoría existencialista de la personalidad*** Buenos Aires: Editorial: Paidos.

Buendia Martínez (2001) ***Duelo, factores que lo obstaculizan y facilitan.*** Tesis de licenciatura en psicología. Fac. de Psicología UNAM.

Bowlby J. (1993). ***Pérdida Afectiva: Tristeza y Depresión.*** Barcelona Editorial: Paidos.

Bucay, J. (2001) ***El camino de la autodependencia*** México: Oceáno.

Bucay J. (2002) ***Cartas para Claudia*** México D.F. Editorial: Oceáno.

Bucay J. (2004) ***El camino de las lagrimas*** Buenos Aires: Editorial: Oceáno.

Bucay, J. (2007) ***El camino del encuentro*** México: Oceáno.

Bucay J. (2007) *Revista: Mente Sana*, Artículo: ***Vivir mejor el duelo y las pérdidas*** Pp. 36-38.

Carotenuto, A. (1996) ***Eros y phatos: matices del sufrimiento en el amor*** Santiago de Chile: Editorial: Cuatro Vientos.

Caruso, I. (1970) ***La separación de los amantes una fenomenología de la muerte*** Siglo XXI editores México.

Castanedo C. (1983) ***Terapia Gestalt: el ahora y el cómo*** México, Manual Moderno.

Díaz-Loving R. (1999) (Compilador) ***Antología Psicosocial de la Pareja*** México: Asociación Mexicana de Psicología Social. México: Porrúa.

Díaz-Loving, R. y Sánchez A. (2003) ***Psicología del Amor: una visión integral de la Relación de Pareja*** México: Porrúa

Erich, F. (1992) ***El corazón del hombre*** (3ª ed.) Bogotá: Fondo de Cultura Económica.

Espadas, C. (2002) ***Factores iniciales que intervienen en el establecimiento de una relación de pareja*** Tesis Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.

Freud S. (1917) obras completas. Volumen 14 ***Duelo y Melancolía***. Argentina: Editorial: Amorrortu.

Fromm E. (1998) ***El Humanismo como utopía real*** México: Paidós.

Fromm, E. (2004) ***El arte de amar*** México: Paidós.

Ginger S. (1993) ***La Gestalt, una terapia de contacto*** México: El Manual Moderno.

Ginger S. (2005) ***Gestalt: el arte del contacto*** Bélgica: Editorial: Océano.

Herrera B. (2005) ***La Terapia: una peregrinación hacia el encuentro de si mismo*** Mazatlan, Sinaloa Editorial: Estrategia Publicidad.

Klein, M. (1937) ***Amor, odio y reparación*** Argentina: Hormé.

Kubler, R. (1997) ***La rueda de la vida*** Barcelona: Editorial: Byblos.

Lemaire, J. C. (1979) ***La pareja humana: su vida, su muerte*** (1ª ed.) México: Fondo de Cultura Económica.

Montedeoya, J. (2006) Condiciones favorables para un duelo sano. Internet: <http://www.homestead.com/montedeoya/duelos.html/>

Oldman J., Key T., y Starack (1992) ***El riesgo de vivir*** México, D.F. Editorial: Manual Moderno.

Palacios, L. y Sánchez C. (1994) ***La relación de pareja en el matrimonio. Adaptación de estilos de interacción*** Tesis Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM

Perls, F. (1973) ***El Enfoque Gestaltico: testimonios de terapia*** Chile: Editorial: Cuatro Vientos.

Perls, F. (1975) ***Ego, Hambre y Agresión*** (3ª ed.) México: Fondo de Cultura Económica.

Perls F. (1975) ***Yo, hambre y agresión*** México, D.F. Fondo de Cultura Económica.

Peñarrubia F. (1998) ***Terapia Gestalt, la vía del vacío fértil*** Alianza Editorial, Madrid.

Polster, M. y E. (1994) ***Terapia Gestaltica*** (2ª ed.) Buenos Aires: Amorrortu editores.

Rage, A. E. J. (1996) ***La pareja: elección, problemática y desarrollo*** (1ª ed.) México: Plaza y Valdés Editores.

Salama H. (2004) ***Gestalt, de persona a persona*** (3ª ed.) México: Editorial: Alfaomega.

Sarquis Y. C. (1995) ***Introducción al estudio de la pareja humana*** Chile: Universidad Católica de Chile.

Segnini, I. M. (2002) ***Armonía en la pareja: en búsqueda de la felicidad*** México, D.F. Alfaomega.

Smuts J. (1925) ***Holismo y Evolución*** Nueva York: Editorial: McMillan.

Stemberg, R. (2000) ***La experiencia del amor: la evolución de la relación amorosa a lo largo del tiempo*** España: Paidós.

Tizon J. (2004) ***Pérdida, pena, duelo, vivencias, investigación y asistencia***. España: Editorial: Paidós.

Zizumbo, D. (2007) ***La Disolución de la Pareja: la relación con los celos, la ansiedad y la depresión*** Tesis Licenciatura. Facultad Psicología. UNAM.

# A N N E X O S

**TEST INICIAL**  
**TALLER “DESCUBRIENDO MIS FORTALEZAS A TRAVÉS DE MI PÉRDIDA”**

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Género: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Ponga una cruz en el lugar de la respuesta que mejor describe su situación actual:

	Nunca	Raramente	A veces	A menudo	Siempre
<b>1. Pienso tanto en esa persona que me resulta difícil seguir haciendo lo que hago normalmente.</b>					
<b>2. Me agobian los recuerdos.</b>					
<b>3. Siento que no puedo aceptar su pérdida.</b>					
<b>4. Me siento perplejo ante lo ocurrido.</b>					
<b>5. Me siento atraído/a por los lugares y objetos que me lo recuerdan.</b>					
<b>6. Desde la separación me resulta difícil creer en nadie</b>					
<b>7. Desde la pérdida me siento incapaz de ocuparme de los demás y vivo alejado de gente a la que quiero.</b>					
<b>8. Pienso que mi vida está vacía sin él/ella.</b>					
<b>9. Siento amargura por su pérdida.</b>					
<b>10. Me siento solo/a gran parte del tiempo, desde su pérdida.</b>					

## ANEXO 2

**Técnica:** La Canasta de Frutas

**Número de participantes:** 10 participantes mínimo.

**Procedimiento:**

El facilitador invita a los participantes a sentarse formado un círculo con sillas, el número de sillas debe ser una menos con respecto al número de integrantes; designa a cada uno con el nombre de una fruta, estos nombres los repite varias veces, asignando a la misma fruta a varias personas.

El animador empieza a relatar una historia (inventada); cada vez que se dice el nombre de una fruta, las personas que han recibido ese nombre cambian de asiento (el que al iniciar el juego se quedó de pie intenta sentarse), pero si en el relato aparece la palabra "canasta", todos cambian de asiento.

La persona que en cada cambio queda de pie se presenta, diciendo su nombre; la siguiente persona en quedar de pie tendrá que decir el nombre de su compañero (a) y el suyo, y así sucesivamente hasta que todos los participantes se hayan presentado.

### ANEXO 3

**Técnica:** El Reportaje

**Número de participantes:** 8 mínimos

**Procedimiento:**

Se le entrega a cada participante una tarjeta numerada (gafete), también una hoja de papel y un lápiz. Por cada número debe haber dos tarjetas para establecer las parejas de la entrevista. Cada jugador buscará la persona que tenga el mismo número de la tarjeta entregada con anterioridad, hará su presentación correspondiente y formulará las preguntas siguientes:

- Cómo le gusta que la llamen.
- Edad
- Ocupación
- Gustos
- Pasatiempos
- Expectativas del Taller y Personales.

Después de un tiempo prudencial, cada jugador presentará a su entrevistado.

## **ANEXO 4**

**Técnica:** Línea de la Vida

**Participantes:** 10 mínimos.

**Procedimiento:**

Los participantes deberán formar de 4 a 5 grupos; una vez establecidos los grupos se le entregará a cada uno de ellos revistas, de las cuales deberán tomar imágenes que se asemejen a los momentos más importantes de su vida en relación de pareja.

El facilitador les explicará que deberán formar una línea de tiempo en la cual se marque el inicio de su relación, así como su término. Y a través de ella deberán dar a conocer lo vivido en su relación, buenos o malos momentos y conflictos que se hayan presentado.

Después de elaborar su línea de la vida cada participante deberá mostrar su trabajo a sus compañeros de equipo, relatando su experiencia vivida en su relación de pareja. Sus compañeros tendrán la libertad de hacer preguntas al respecto.

## ANEXO 5

### Cuento: "El alpinista"

Había una vez un hombre que estaba escalando una montaña. Estaba haciendo un ascenso bastante complicado, una montaña en un lugar donde se había producido una intensa nevada. El había estado en un refugio esa noche y a la mañana siguiente la nieve había cubierto toda la montaña, lo cual hacía muy difícil la escalada. Pero no había querido volverse atrás, así que de todas maneras, con su propio esfuerzo y su propio coraje, siguió trepando y trepando, escalando por esa empinada montaña. Hasta que en un momento determinado, quizá por un mal cálculo, quizá porque la situación era verdaderamente difícil, puso el pico de la estaca para sostener su cuerda de seguridad y se soltó en el enganche. El alpinista se desmoronó, empezó a caer a pico por la montaña golpeándose salvajemente contra las piedras en medio de una cascada de nieve.

Toda su vida pasó por su cabeza y cuando cerró los ojos esperando lo peor, sintió que una soga le pegaba en la cara. Sin llegar a pensar, de un manotazo instintivo se aferró a esa soga. Quizá la soga se había quedado colgada de una amarra... si así fuera, podría ser que aguantara el chicotazo y detuviera su caída. Miró hacia arriba pero todo era la ventisca y la nieve que caían sobre él. Cada segundo parecía un siglo en ese descenso acelerado e interminable. De repente la cuerda pegó el tirón y resistió. El alpinista no podía ver nada pero sabía que por el momento se había salvado. La nieve caía intensamente y él estaba allí, como clavado a su soga, con muchísimo frío, pero colgado de este pedazo de lino que había impedido que muriera estrellado, contra el fondo de la hondonada entre las montañas.

Trató de mirarla a su alrededor pero no había caso, no se veía nada. Gritó dos o tres veces, pero se dio cuenta de que nadie podía escucharlo. Su posibilidad de salvarse era infinitamente remota; aunque notaran su ausencia nadie podría subir a buscarlo antes de que parara la nevisca y, aun en ese momento, no podían saber que el alpinista estaba colgado de algún lugar del barranco. Pensó que si no hacía algo pronto, este sería el fin de su vida.

Pero ¿Qué hacer?

Pensó en escalar la cuerda hacia arriba para tratar de llegar al refugio, pero inmediatamente se dio cuenta de que eso era imposible. De pronto escuchó una voz. Una voz que venía desde su interior que le decía "suéltate". Quizá era la voz de Dios, quizá la voz de su sabiduría interna, quizá la de algún espíritu maligno, quizá una alucinación... y sintió que la voz insistía "suéltate... suéltate". Pensó que soltarse significaba morir en ese momento. Era la forma de parar el martirio. Pensó en la tentación de elegir la muerte para dejar de sufrir. Y como respuesta a la voz se aferró más fuerte todavía. Sin embargo, la voz insistía "suéltate", "no sufras más", "es inútil, este dolor, suéltate". Y una vez más él se impulsó a aferrarse más fuerte todavía, mientras conscientemente se decía que ninguna voz lo iba a convencer de soltar lo que, sin lugar a dudas, le había salvado la vida. La lucha siguió durante horas pero el alpinista se mantuvo aferrado a lo que pensaba que era su única oportunidad.

Cuenta esta leyenda que a la mañana siguiente la patrulla de búsqueda y salvamento encontró al escalador casi muerto. Le quedaba apenas un hilito de vida. Algunos minutos más y el alpinista hubiera muerto congelado, paradójicamente aferrado a su soga... a menos de un metro del suelo.

### Retroalimentación del Facilitador:

El facilitador hará la reflexión de que a veces soltar no es la muerte, la vida está relacionada con soltar lo que alguna vez nos salvó; soltar las cosas a las cuales nos aferramos intensamente creyendo que tenerlas es lo que nos va a seguir salvando de la caída. Y aunque intuitivamente, como el alpinista, nos damos cuenta de que aferrarnos a esto significará la muerte, seguimos anclados a lo que ya no sirve, a lo que ya no está, temblando por nuestras fantaseadas consecuencias de soltarlo.

## ANEXO 6

**Técnica:** Fantasía guiada.

**Procedimiento:**

Se da la instrucción a los participantes de que se quiten aquello que les apriete, como anillos, relojes, sujetadores de cabello, etc. Después de esto el facilitador con voz pausada dirá:

Por favor cierren los ojos, comiencen a soltar su cuerpo y relájenlo, no crucen los pies ni las manos, ahora empiecen a respirar lento y profundo, vamos a hacer 5 respiraciones a su tiempo. Sientan su respiración... A partir de este momento vamos a crear nuestro propio espacio de seguridad, un lugar protegido, donde podamos ir cada vez que lo necesitemos. Un lugar cómodo, confiable, en donde sientes la libertad de ser tu misma/o, donde hay amor, respeto, confianza, paz, salud, felicidad, verdad, gratitud; es un lugar de total agrado, está decorado como a ti te gusta, con los olores, las texturas y los colores que más te agradan; este lugar está protegido y nadie mas puede entrar. En ese lugar te sientes cómoda, relajada... empiezas a recordar algunas cosas del momento actual de tu vida, cosas o situaciones con tu pareja, empiezas a recordar la sensación que experimentaste la primera vez que se besaron, la ilusión de estar con él o ella, del amor sentido, déjate invadir por esa emoción...

Ahora comienzas a recordar los problemas que tenían, sus discusiones, la manera en que te hablaba, su tono, las palabras que usa. Estas palabras a veces pueden herir y no nos permiten crecer, y de alguna manera u otra las recordamos constantemente. Date cuenta de las sensaciones que hay en este momento en tu cuerpo, identifica que sentimientos están surgiendo con estas sensaciones, puede ser coraje, tristeza, rencor, resentimiento o simplemente dolor, déjate sentir las, que fluyan a través de ti...

Respira lento y profundo; y con esas sensaciones empezaras a regresar poco a poco, date tu tiempo, respira lento y profundo y con estas sensaciones poco a poco estas regresando, respira lento y profundo, regresas al aquí y al ahora. (Repetir instrucción 2 veces)

El facilitador deberá respetar el ritmo y tiempo de cada uno de los participantes. También deberá propiciar que todos los participantes expresen lo que sienten, ya que el objetivo de esta dinámica es la exploración de los sentimientos.

## ANEXO 7

**Técnica:** Cruzando el río

**Procedimiento:**

El facilitador invita a los participantes a ponerse de pie y da las siguientes instrucciones: Cierren los ojos, visualicen su cuerpo, su cabeza, su tronco, sus manos, sus piernas, sus pies, siéntanlos... siéntanlos.

Después de unos segundos de silencio, la facilitadora con voz firme dirá lo siguiente:

Percibe, siente como estás, cual es el estado en que te encuentras, se cuidadoso, trata de no omitir ningún detalle. Ayúdate con todo lo que recuerdes de lo que descubriste en las sesiones anteriores. Revisa con cuidado y cada obstáculo que te impida avanzar pégalo a tu cuerpo como una pesa que no te deja mover (¿Te encuentras sola (o), dividida, atrapada, triste, desorientada, enferma, cansada de la vida, abrumada, sin esperanza?). Recorre y captura tus sensaciones actuales y adhiérelas a tu cuerpo, que ahora se siente pesado, muy pesado, muuuy pesado... Imagina que tienes delante de ti a unos pocos metros, la orilla de un río, el cual debes atravesar para llegar al estado deseado. Del otro lado del río te está esperando la paz, la tranquilidad, el bienestar, la seguridad, la alegría, la salud, el amor. Visualiza que al cruzarlo, mientras nadas, te irás transformando. Anhelas llegar a la orilla, pero tienes un problema... cruzar el río con todo ese peso que llevas encima; no lo lograrías. El lastre es demasiado pesado para caminar hasta la orilla y si tratas de nadar, te hundirás irremediablemente. ¡¡¡Necesitarás primero tirar lo que te estorba!!!

El facilitador deberá permanecer callado unos cuantos segundos y elevar el tono de voz al leer los siguientes párrafos:

¿Cómo te sentiste al ver tan cerca la tierra de la felicidad y a la vez tan lejos? ¿Tristeza, coraje, nostalgia, qué es?... ¿En qué parte de tu cuerpo sientes esos pesos que te estorban?... siente como ese sentimiento invade todo tu cuerpo, desde los pies a la cabeza, cada vez más vivo, más intenso, tanto, que comienza a palpitar en cada uno de tus miembros y tus órganos, una y otra vez... cada vez con más fuerza.

El facilitador y su colaborador golpearan repetidamente el piso con los pies y los rollos de papel; buscando crear un ambiente caótico. El facilitador continúa diciendo: Tu cuerpo comienza a querer sacar todo eso que te pesa, intoxica y retiene; siente como las tristezas, frustraciones, pérdidas, vacíos, desilusiones, apatías, miedos, corajes, odios, están envenenando tu piel, tu corazón y tus entrañas. Estas paralizado en este momento, pero aún puedes ver la orilla que quieres alcanzar ¡Trata de moverte! ¡Intenta deshacerte de esos lastres que te atrapan y te detienen aquí! ¡Anda! ¡Deshazte del miedo! ¡Vamos respira profundo y toma fuerza! ¡No te dejes vencer! ¡Rompe con esas cadenas que te tienen inmóvil! ¡No te rindas! ¡Fluye! ¡Déjate ir!

El facilitador con su colaborador les entregan a los participantes rollos de papel, para que golpeen el piso o los cojines; se les invita a hacerlo. Después de eso se les dará unos minutos de reposo y luego con voz suave y pausada se les dirá:

Siente como ese dolor tan intenso te ha liberado y poco a poco se hace más ligero tu cuerpo. Ahora si puedes moverte y comenzar a buscar el mejor medio de cruzar a la otra orilla, el que más te acomode... nadando, remando, buceando, saltando o ¿por qué no? Volando. No importa cuánto tiempo te tome lo importante es avanzar... firme, libre... ligera... segura de alcanzar la orilla... todo es posible... porque tú lo has decidido hoy. (Silencio durante unos segundos) vayan abriendo sus ojos, sin prisa, de acuerdo a su propio ritmo interior, háganlo lentamente.

## ANEXO 8

### Técnica: Relato Nasrudím

Nasrudim andaba por el pueblo diciendo:

- He perdido mi mula, he perdido mi mula, ¡Estoy desesperado! ¡Ya no puedo vivir!
- ¡No puedo vivir si no encuentro mi mula!
- Aquel que encuentre mi mula va a recibir como recompensa: ¡Mi mula!

Y la gente a su paso le grita:

- ¡Estás loco! Totalmente loco, ¿Perdiste la mula y ofreces como recompensa la propia mula?

Y él contesta:

- Sí, porque a mí me molesta no tenerla, pero mucho más me molesta haberla perdido.

### Retroalimentación del Facilitador

El facilitador tratará de guiar la reflexión hacia el mal manejo de la impotencia con lo que el afuera se ha quedado, con esa carencia de algo que al menos, por el momento no hubiera querido que se llevara. Porque el dolor de la pérdida no tiene tanto que ver con el no tener, sino con la impotencia de no poder recuperarlo. Un “ya no más” impuesto, que no depende de mi decisión, ni de mi capacidad. Así que el dolor del duelo es entonces la renuncia forzada a algo que hubiera preferido seguir teniendo.

## ANEXO 9

### **Técnica:** Asunto inconcluso "Por ti"

El facilitador pide a los participantes que se sienten en el piso con las piernas estiradas y recargadas en la pared, también se pide se retiren aquellos artículos que les aprieten (anillos, cinturón, etc.) y se continúa con la siguiente instrucción:

Inhala, exhala por la boca despacio, inhala profundo, saca el aire por la boca, exhala; ahora inhala con un movimiento corporal, levanta tus brazos por encima de tu cabeza, exhala baja tus brazos y pon tus manos en las rodillas. Inhala, exhala por la boca despacio, inhala profundo, saca el aire por la boca, exhala; ahora inhala con un movimiento corporal, levanta tus brazos por encima de tu cabeza, exhala baja tus brazos y pon tus manos en las rodillas.

Inhala levanta los brazos, reten la respiración 1, 2, 3, 4,5, exhala por la boca, pon las manos en tus rodillas; cuando tus manos se encuentren sobre tus rodillas, quédate así por un instante: ve, siente, escucha una voz, una voz ya conocida por ti, una voz que ha pasado a tu lado tiempos memorables, ¿La escuchas? ¿Puedes verle?, se trata de tu ex pareja, ahí está, sentada en esa silla, justo enfrente de ti.

Inhala, retén el aire, exhala; ahora obsérvale, admira su faz, recuerda ¿Cómo se conocieron? ¿Dónde fue?, ¿Recuerdas la sensación que experimentaste la primera vez que la viste? ¿Qué te dijo? ¿Qué dijiste? ¿Cómo te hizo sentir? ¿Qué más te hizo sentir?

Continua recordando, ahora su primera cita, ¿Qué hicieron?, recuerda la primera caricia, ¿Qué te hizo sentir? ¿Recuerdas el primer beso?, las sensaciones, las emociones, recuerda cuando te diste cuenta de que lo amabas y querías pasar a su lado el resto de su vida, recuerda esa sensación cuando te abrazaba... intensifícala, siéntela.

Recuerdas cuan estaba ahí para ti, que necesitabas su apoyo y te lo brindaba, ¿Qué sucedió? ¿Qué fue lo que necesitaste? ¿Qué te dijo? ¿Qué dijo? ¿Qué mas hizo por ti?... Las cosas sencillas, ¿Puedes recordarlas?, aquellas como comprar, cocinar, conducir, cargar una caja... ¿Cuáles eran esas cosas sencillas que hacía por ti? O ¿Qué hacía que ninguna persona lo hiciera como él o ella? Quizá su manera de estornudar, de reír o como pronunciaba algunas palabras. Recuerda su mirada, ¿Cómo te miraba?

Recuerda los regalos de amor que tu pareja trajo a tu vida, recuerda como afectaron, recuerda como era tu vida antes de conocerle. ¿Cómo alegró tu vida? ¿Cómo poco a poco te dio la fuerza que tu necesitabas? Recuerda cuando ambos eran felices, cuando se divertían juntos, como te daba lo que querías, ¿Cómo le agradecías tú ese regalo de amor?

Recuerda las ilusiones, los planes, las platicas sobre su futuro compartido, vuelve al pasado y revive tus ilusiones, algunas lograron cumplirse, pero algunas otras no, te has preguntado ¿Por qué?, le has preguntado ¿Por qué?

¿Por qué cuando lo necesitaste a veces se fue? O aquellos malentendidos que no logran solucionar. ¿Recuerdas la primera vez que pelearon? O las siguientes, ¿Qué decía? Cuando con palabras, actitudes o tal vez físicamente te lastimó ¿Qué pasó por

tu cabeza, qué quisiste decirle y no pudiste?; recuerda todas y cada una de las cosas que nunca pudiste decirle, tal vez por pena, timidez, miedo o culpa.

Poco a poco volverás al aquí y ahora, a tu momento actual, déjate sentir esas sensaciones, están bien; todas aquellas cosas que quedaron pendientes con tu pareja pueden ser resueltas hoy, vuelve a verle, está frente a ti, no tienen ninguna intención de interrumpirte, quiere oírte, observa, ve como una luz frente a ti se encuentra encendida, es él, es ella.

En este momento los participantes abrirán lentamente sus ojos y frente a ellos tendrán una vela encendida.

Ve poco a poco abriendo tus ojos, justo frente a ti hay luz... ve esa luz, admírala, es tu pareja, esta justo frente a ti, receptiva, esperando escuchar lo que tengas que decir, él o ella no dirá nada, no hará nada más que escucharte, vamos, ésta es la oportunidad de decir todo aquello que has guardado y por una u otra razón lo habías guardado profundamente, sácalo, te puede y te quiere escuchar, vamos.

El facilitador dejará que los participantes hablen con su vela, el facilitador les recordará que el tiempo que ésta dure, es el que tienen para decirle todo aquello que no pudieron decir antes. Al momento que esta se acabe ya no habrá oportunidad de hablar.

## ANEXO 10

**Técnica:** Intercambio de cartas.

**Procedimiento:** El facilitador introduce la actividad. Divide a los participantes en parejas y distribuye la Hoja de Instrucción para el Intercambio de Cartas, un lápiz y papel para cada participante. Les recuerda a las parejas el tema del cual tendrán que escribir su carta. Luego pide que cada persona escriba una carta a su pareja, diciéndole cómo se siente acerca del tema, su experiencia, como la ha vivido. Revisa la Hoja de Instrucciones para el Intercambio de Cartas con todo el grupo y responde preguntas. Da las siguientes indicaciones:

1. Enfóquense en la forma en que siente el tema.
2. Sean específicos y directos. Describan sus sentimientos pero no los analicen, defiendan, den argumentos a favor, expliquen, o justifiquen estos sentimientos.
3. Escriba continuamente durante 15 minutos.
4. Continúe escribiendo. Evite el Censurar su carta, tampoco trate de escribir una carta perfecta o de releer lo que ha escrito para corregirla. Aún en el caso de que escriba algo sin sentido, Continúe escribiendo. Si lo que usted escribe no suena como lo que usted quiere decir, escriba otra oración en vez de cambiar la que ya ha escrito.

Después de quince minutos el instructor notifica que el tiempo ha terminado y que tienen que intercambiar cartas. Cada persona tiene que leer cuidadosamente la carta que escribió su compañero, por dos veces... La primera lectura tiene como objeto el concentrarse en el contenido, significado y sentido en entender lo que su pareja está diciendo. La segunda vez, es para enfocarse sobre los sentimientos expresados en la carta. (Diez minutos). El instructor dirige a los participantes para que comparen verbalmente los sentimientos que ellos experimentaron mientras leían las cartas de los demás o cuando escribían sus propias cartas. Les pide que identifiquen solamente los sentimientos que tuvieron, tantos como puedan y en forma tan precisa como sea posible, sin explorarlos. Ellos no van a discutir el contenido de las cartas o a usar el tiempo para resolver problemas, tomar decisiones, etc. (Diez minutos). Cada participante va a seleccionar el sentimiento que experimentó con mayor intensidad. Las parejas analizan lo que está involucrado en el sentimiento, según la forma en que lo mostraron. (Diez minutos).

### HOJA DE INSTRUCCIONES DE INTERCAMBIO DE CARTAS

Tómese diez minutos para escribir una carta a su compañero, en la que describa la forma en que se siente acerca del tema. Al participar sus sentimientos sea específico, vívido, descriptivo. Ya que su pareja es una persona diferente y puede experimentar las cosas en forma diferente a la suya, es importante que sea tan claro como sea posible al describir sus sentimientos. EVITE: analizar, explicar, justificar, defender, persuadir o apologizar sus sentimientos.

- ✓ Indicar lo que sientes acerca de algo, ayuda a que seas más específico, por ejemplo: "Me siento triste acerca de (Lo que sucedió) pero contento de que yo haya tenido conocimiento de ello". Indicando porque se siente en la forma en que lo hace ("Me siento triste porque..." lleva al análisis, la explicación, justificación o defensa de su sentimiento, lejos de describirlo. Enfóquese en la "forma" en que experimenta su sentimiento acerca de un tema, no "porqué" lo experimenta. Disculpar un sentimiento diluye su expresión "Esto no puede ser importante pero..." "No es que quiera

justificarme, pero..." Las oraciones que se inician con "Yo pienso" no expresan un sentimiento. "Siento que..." generalmente significa lo mismo que "Yo pienso". Estas declaraciones usualmente introducen un hecho, opinión, posición argumento, etc. "Yo soy" o "Yo siento" a menudo inician expresiones de sentimiento.

- ✓ Las metáforas, los símiles, las analogías y comparaciones frecuentemente ayudan a expresar sentimientos. Por ejemplo: "Me siento como si me hubieran golpeado", "Me siento como si me hubieran pasado por un exprimidor", "Me siento como el sol que se asoma a través de las nubes en un día de tormento: fresco, brillante y lleno de color".
  
- ✓ Imágenes específicas y los sentidos pueden también ser de utilidad para expresar sentimientos: Sonido: "Mi sentimiento suena como..." Olfato: "Mi sentimiento huele como..." Gusto: "Mi sentimiento sabe como..." Tacto: "Mi sentimiento tiene la textura de..." Vista: "El color de mi sentimiento es..." "Mi sentimiento se ve como" Lugar: "Siento como si estuviera (sobre, encima, bajo, detrás, enfrente de, entre, fuera de, con, al lado de, etc.)..." Movimiento: "Siento como si fuera rápido (Bajo, lento, hacia, lejos de, arriba, abajo, dentro, fuera de, derecho, en círculos, adentro y afuera, etc.)..."
  
- ✓ La forma en la cual expresa algo puede indicar una disposición mayor o menor para asumir responsabilidad de nuestros sentimientos. Poca responsabilidad: "Me vuelve loco" (Culpando a los demás) Alta responsabilidad: "Realmente me siento molesto por lo que hizo" (Tomado responsabilidad). Si usted se está responsabilizando de sus sentimientos, tiende a ser más directo y abierto. Si usted está tratando de entender lo que su pareja está sintiendo, escuche cuidadosamente, pacientemente y con una mente abierta. Trate de no tener ideas preconcebidas de lo que su compañero está experimentando en cuanto a sentimientos. Puede tener reacciones o sentir en forma diferente de lo que usted experimentaría en la misma situación. A menudo, verifique con su pareja para constatar si está oyendo lo mismo que él diciendo. Esto se puede lograr repitiendo en sus propias palabras lo que él ha dicho, o comparando sus sentimientos en una situación similar y preguntando a su pareja si está en lo correcto. Evite preguntar a su pareja cómo se siente en la misma forma en que él lo explica, evite tratar de hablar de algo diferente al sentimiento ("Tu no deberías sentir así"). Si los sentimientos de su pareja son dirigidos hacia usted, trate de recordar que sólo son sentimientos y no juicios sobre su persona. En forma similar, cuando usted esté respondiendo, recuerde que los sentimientos se expresan más directamente cuando se describen en forma simple, sin juicios. Los juicios tienden a enfocarse sobre algo más que el sentimiento y presionan al que escucha. Juicio: "Yo pienso que es una persona arrogante, la más arrogante que yo haya encontrado". Descripción: "Cuando dice eso, me siento enojado".

## ANEXO 11

**Técnica:** Lo que compré

**Procedimiento:**

El facilitador con entrega a los participantes una hoja de papel y lápiz a cada uno, en la cual tendrán que escribir aquellas ideas de cómo debe ser una pareja, según su propia experiencia o creencia.

Una vez que hayan terminado todos los participantes de hacer su lista, el facilitador les pedirá que volteen la hoja para profundizar un poco más en la actividad les pedirá que recuerden cuando eran jóvenes, niños y piensen:

- ¿Qué te decían acerca de la pareja?
- ¿Qué escuchabas?
- ¿Qué observabas?
- ¿De quién lo escuchabas?
- ¿De quienes o de donde lo veías?
- ¿Qué piensas ahora?
- ¿Qué crees ahora?

Una vez terminadas las preguntas, los participantes harán reflexión de ellas y las contestarán al reverso de las hojas. Al finalizar se comentará con el grupo sus respuestas, tratando de analizar las cosas que hacen actualmente con la pareja y con cuales aspectos no están de acuerdo.

## ANEXO 12

**Técnica:** El perdón

**Procedimiento:**

El facilitador pide a los participantes se sienten en las sillas con la columna recta, las manos sobre las piernas y estas últimas sin cruzar, descansando cómodamente sobre el piso. Una vez realizadas estas indicaciones el facilitador continúa con la relajación:

Ve cerrando tus ojos, siente poco a poco como tus parpados los cubren, siente como tus manos, descansan sobre tus piernas, como tus piernas descansan sobre la silla... relaja tus piernas, tus glúteos, comunícate con tu cuerpo. Siente como la tierra recibe tus pies colocados en el piso, como las plantas de tus pies hacen contacto con él. ...Respira profundamente, inhala... exhala... (3 veces), exhala todo el aire de tus pulmones, toma aire por tu nariz y vuelve a exhalar, siente como se va relajando tu cuerpo: tu cara, tu boca, tus brazos, tus piernas... siente como se van suavizando, relajando tus párpados, ojos, mejillas, tu cabeza, las orejas, el cuello... mantén tu propio ritmo en tu respiración y llévalo al pecho, tus pulmones, el estomago, vientre...

El ritmo de tu respiración te irá relajando al inhalar y exhalar, sigue tu recorrido suavizando brazos, codos, manos, piernas, pantorrillas, pies... continua así, respirando a tu ritmo. Visualiza una luz intensa en el entrecejo, una luz dorada, si no puedes verla imagínala y llévala a tu cuerpo como si fuera una gran onda de luz. Observa como recorre todo tu cuerpo, ahora llévala a tu cara y concéntrala en el entrecejo otra vez... Pausadamente la luz entra poco a poco en tu cabeza y se dirige hacia el lugar donde se guardan todos tus recuerdos agradables y desagradables...

Imagina que tu memoria es un fichero... localiza la ficha que significa una gran culpa o una situación no resuelta, revive esa situación o a la persona con la que te sientes atada, incluso puede estar ahí contigo, tráela a tu memoria, revive esa sensación, siéntela, déjate envolver por ella... Ahora en frente de ti se abre un camino por el cual se puede observar a alguien a lo lejos que se aproxima a donde tu estas, ¿Sabes quién es?

Obsérvalo detenidamente, lo tienes enfrente de ti, se trata de la persona con la cual tienes esa situación pendiente, con la que tanto deseas hablar, vamos, esta es tu oportunidad de poder hablarle de tu sentimiento, dile lo que sientes, dile el por qué y lo que necesitabas en ese momento que al recordar aun te hace daño. Es tu momento de decirle lo que sientes y lo que ahora necesitas para continuar, deja que te pida perdón, abrázala, habla con él o ella, escucha lo que tiene que decirte...

Abrázale, pídele perdón, si crees que es necesario, continúa abrazándole, dile que le perdonas, que todo está bien, que guardas un hermoso recuerdo de él o ella; agradécele por haber venido y darte la oportunidad de hablar y de estar contigo unos momentos para que pudieras expresar todo lo que tu necesitabas, agradécele por escucharte y por abrirse como nunca a hablar algo tan importante para ti. Ha llegado el momento de despedirse, ha llegado el momento de regresar al salón, despídete afectuosamente, como lo hacen los buenos amigos, abrázalo de nuevo si lo necesitas... ahora te voy a pedir que regreses poco a poco, su imagen se va desvaneciendo, se aleja y tú con esta lejanía vas regresando al aquí y ahora, poco a poco regresas... ve sintiendo tu cuerpo, cada una de sus partes, tus brazos, tus piernas, manos, siente tu cuerpo, date tu tiempo no te apresures... tu cuerpo está aquí en tu espacio de trabajo.

## ANEXO 13

**Técnica:** Las cargas de la vida

**Procedimiento:**

El facilitador proporciona hojas y lápices a cada uno de los participantes y explica el objetivo de esta actividad. Una vez explicada la finalidad del ejercicio, el facilitador da la instrucción de dividir la hoja en cuatro columnas. En las cuales brindarán información de alguna situación que causó un efecto perjudicial en su vida. El participante puede escribir más de 1 situación.

Ejemplo: (Será escrito en el rotafolio por el facilitador).

<b>¿Qué sucedió? ¿Cuándo?</b>	<b>¿Quién lo causó? ¿A quién culpas? ¿Por qué?</b>	<b>¿Cuál fue tu reacción? ¿Consecuencia resultante?</b>	<b>¿Qué pude haber hecho para prevenir la situación?</b>
Me pegaron con bate de beisbol en la cabeza.  Cuando era niño.	Mi hermano.  A mi papá y mi mamá.  Por permitir que me lastimará cuando el quisiera.	Me desmayé y desperté llorando.  Todavía tengo un chichón en la cabeza y ocasionalmente dolores de cabeza.	Pude haber estado mas alerta ante el peligro de antagonizar a mi hermano.

Una vez que los participantes hayan terminado el ejercicio, compartirán su experiencia con el grupo.

## ANEXO 14

### Técnica: Cuento “Las emociones”

Había una vez un isla donde habitaban todas las emociones y todos los sentimientos humanos que existían. Convivían por supuesto, el Temor, el Odio, la Sabiduría, el Amor, la Angustia. Todos estaban ahí. Un día el Conocimiento reunió a los habitantes de la isla y les dijo:

- Tengo una mala noticia que darles: la isla se hunde.

Todas las emociones que vivían en la isla dijeron:

- ¡No, como puede ser! ¡Si nosotros vivimos aquí desde siempre!

El Conocimiento repitió:

- La isla se hunde.
- ¡Pero no puede ser, quizás estás equivocado!
- Yo nunca me equivoco – aclaró el Conocimiento. Si les digo que se hunde es porque se hunde.
- ¿Pero, que vamos a hacer ahora? – preguntaron los demás. Entonces el Conocimiento respondió:
- Bueno hagan lo que quieran pero yo les sugiero que busquen la manera de dejar la isla... hagan un barco, un bote, una balsa o algo para irse, porque el que permanezca en la isla desaparecerá con ella.
- ¿No podrías ayudarnos? – preguntaron todos, por que confiaban en su capacidad.
- No – dijo el Conocimiento. La Previsión y yo hemos construido un avión y en cuanto termine de decirles esto volaremos hasta la isla más cercana.

Las emociones dijeron:

- ¡No! ¡Pero no! ¿Y nosotros?

Dicho esto el Conocimiento se subió al avión con su socia y llevando como polizón al Miedo, que como no es tonto ya se había escondido en el avión, dejaron la isla.

Todas las emociones se dedicaron a construir un bote, un barco, un velero... todos... salvo el Amor.

Porque el Amor estaba tan relacionado con cada cosa de la isla que dijo:

- Dejar esta isla... después de todo lo que viví aquí... ¿Cómo podría yo dejar este arbolito, por ejemplo...? ah... compartimos tantas cosas.

Y mientras cada uno se dedicaba a construir una manera de irse, el Amor se subió a cada árbol, olío cada rosa, se fue hasta la playa y se revolcó en la arena como solía hacerlo en otros tiempos, tocó cada piedra... y quiso pensar con esta ingenuidad que tiene el Amor “Quizá se hunda un ratito y después...”

Pero la isla... la isla se hundía cada vez más.

Sin embargo, el Amor no podía pensar en construir, porque estaba tan dolorido que solo podía llorar y gemir por lo que perdería. Y otra vez tocó las piedritas y otra vez se arrastró en la arena y otra vez se mojó los piecitos.

- Después de tantas cosas que pasamos juntos... - le dijo a la isla.

Y la isla se hundió un poco más... Hasta que finalmente, de ella sólo quedó un pedacito. El resto había sido cubierto por el agua. Hasta ese momento el Amor se dio cuenta de que la isla se estaba hundiendo de verdad y comprendió que si no conseguía irse el Amor desaparecería para siempre de la faz de la tierra. Así que entre charcos se dirigió a la bahía, que era la parte más alta de la isla. Fue con la esperanza de ver desde allí a alguno de sus compañeros y pedirles que lo llevaran.

Buscando en el mar vió venir el barco de la Riqueza y le hizo señas y la Riqueza se acercó un poquito a la bahía.

- Riqueza, tú que tienes un barco tan grande ¿Podrías llevarme a la isla vecina?
- Estoy tan cargada de dinero, joyas y piedras preciosas que no tengo lugar para ti. Lo siento – dijo la Riqueza y continuó su camino sin mirar atrás.

El amor se quedó mirando y vio venir a la Vanidad un barco hermoso lleno de adornos, caireles, mármoles y florecitas de todos los colores, que llamaban muchísimo la atención. El Amor se estiró un poco y gritó:

- Vanidad... Vanidad... llévame contigo.
- Me encantaría llevarte... pero tienes un aspecto... ¡Estas tan desagradable, sucio, desaliñado... perdón afearías mi barco! – contestó la Vanidad y se fue.

Y cuando pensó que ya nadie más pasaría vio acercarse un barco muy pequeño, el último, el de la Tristeza.

- Tristeza, hermana – le dijo – tu que me conoces tanto, tu si me vas a llevar ¿verdad?
- Yo te llevaría, pero estoy tan triste que prefiero seguir sola – y sin decir más la Tristeza, se alejó.

Y el Amor, pobrecito, se dio cuenta de que por haberse quedado ligado a estas cosas que tanto amaba iba a hundirse en el mar hasta desaparecer... Y el amor se sentó en el último pedacito que quedaba de su isla a esperar el final... Cuando de pronto, escuchó que alguien lo chistaba

- Chst-chst-chst...

Era un viejito que le hacía señas desde un bote de remos. El amor dijo:

- ¿A mí?
- Sí, sí – dijo el viejito – a ti. Ven conmigo, yo te salvo.

El Amor lo miró y dijo:

- Mira, lo que pasó fue que yo me quedé...

- Yo entiendo – dijo el viejito sin dejarlo terminar – súbete, te voy a salvar.

El Amor subió al bote y empezaron a remar para alejarse de la isla que, en efecto, terminó de hundirse unos minutos después y desapareció para siempre.

Cuando llegaron a la otra isla, el Amor comprendió que seguía vivo, que iba a seguir existiendo gracias a ese viejito, que sin decir una palabra se había ido tan misteriosamente como había aparecido.

Entonces, el Amor se cruzó con la Sabiduría y le dijo:

- Yo no lo conozco y él me salvo, ¿Cómo puede ser? Todos los demás no comprendían que me quedara, él me ayudó y yo ni siquiera sé quien es...

La sabiduría lo miró a los ojos y dijo:

- Él es el Tiempo. Y el Tiempo, Amor, es el único que puede ayudarte cuando el dolor de una pérdida te hace creer que no puedes seguir.

### **Retroalimentación del Facilitador:**

A partir de ahora deberíamos ocuparnos, darnos cuenta, buscar la manera, encontrar lugares, descubrir el cómo, hallar a las personas, buscar los caminos para conectarnos con las mejores cosas que tenemos. Y las mejores cosas que tenemos son la lucha y el deseo de salir adelante. Hemos visto como detrás de un sufrimiento eterno puede esconderse la decisión de no vivir un duelo; Y también sabemos que no es el camino correcto.

## ANEXO 15

**Técnica:** Inventario de la vida

**Procedimiento:**

- I. El facilitador reparten las hojas con las preguntas a cada participante.
- II. Cada uno debe escribir tantas respuestas a las nueve preguntas como se le ocurran, rápidamente y sin detenerse a reflexionar profundamente.
- III. Se compararán las respuestas individuales con las del grupo.
- IV. Se puede consultar con los participantes para profundizar más en el "inventario de la vida".

<b>HOJA DE TRABAJO INVENTARIO DE LA VIDA</b>
1. ¿Cuándo me siento totalmente vivo? ¿Cuáles son las cosas, los acontecimientos, las actividades, que me hacen sentir que realmente vale la pena vivir, que es maravilloso estar vivo?
2. ¿Qué es lo que hago bien? ¿En qué puedo contribuir a la vida de los demás? ¿Qué es lo que hago bien para mi propio desarrollo y bienestar?
3. Dada mi situación actual y mis aspiraciones, ¿qué necesito aprender a hacer?
4. ¿Qué deseos debo convertir en planes? ¿Ha descartado algunos sueños por no ser realistas y que deba volver a soñar?
5. ¿Qué recursos tengo sin desarrollar o mal utilizados? Estos recursos pueden referirse a cosas materiales, a talentos personales o a amistades.
6. ¿Qué debo dejar de hacer ya?
7. ¿Qué debo empezar a hacer ya?
8. Las respuestas dadas a todas las preguntas anteriores, ¿Cómo afectan a mis planes y proyectos inmediatos para los tres próximos meses, para el próximo año?

## ANEXO 16

### Técnica: Día de pago

**Procedimiento:** II. Explica al grupo que cada participante tendrá una oportunidad de evaluar su contribución en su aprendizaje en el curso, o a facilitar el aprendizaje de los demás premiándose a sí mismo con un cheque. Le pide a cada participante, por turno, escribirse a sí mismo un cheque. El Facilitador les explica que la "clasificación de pago" varía de \$0.00 hasta \$100.00. Si el participante siente que ha ganado y/o contribuido poco, deberá pagarse una cantidad pequeña, y si siente que ha ganado y/o contribuido bastante, deberá pagarse una cantidad mayor. III. El Facilitador pide a cada participante que coloque su cheque dentro de un sobre, cerrarlo, y rotularlo con su nombre. Luego recoge los sobres y pide a cada participante que regrese al círculo.

IV. El Facilitador señala al grupo que el siguiente paso será dar y recibir retroalimentación. Puede revisar los parámetros para obtener una retroalimentación constructiva.

V. El Facilitador elige un sobre al azar. Le pide al participante se siente en medio del círculo. El participante abre y revela al grupo lo que se ha pagado y por qué. El grupo entonces responde a las siguientes preguntas:

¿Qué hizo para merecer ese pago?

¿Qué pudo haber hecho para aumentar sus ganancias?

¿Es congruente el pago que se hizo el participante con la evaluación del grupo?

El participante responde a la retroalimentación del grupo.

VI. Cuando todos los participantes hayan dado y recibido su retroalimentación de esta manera, el Facilitador dirige al grupo a una discusión sobre la experiencia, centrándose en puntos tales como las semejanzas entre esta experiencia y la vida real, la facilidad o dificultad con la que valoramos monetariamente a nuestros congéneres, la "ley de la selva" llegó a prevalecer en la experiencia, o la honradez o los valores fueron los que prevalecieron.

## **ANEXO 17**

### **Oración de la Gestalt**

**Yo soy Yo.  
Tú eres Tú.  
Yo no estoy en este mundo para cumplir tus expectativas.  
Tú no estás en este mundo para cumplir las mías.  
Tú eres Tú.  
Yo soy Yo.  
Si en algún momento o en algún punto nos encontramos,  
será maravilloso.  
Si no, no puede remediarse.  
Falto de amor a mí mismo,  
cuando en el intento de complacerte me traiciono.  
Falto de amor a ti,  
cuando intento que seas como yo quiero,  
en vez de aceptarte como realmente eres.  
Tú eres Tú y Yo soy Yo.**

**Fritz Perls**