



UNIVERSIDAD SALESIANA

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

**“Propuesta Gestáltica para
El duelo por la pérdida de la mascota”**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

L I C E N C I A D A E N P S I C O L O G Í A

P R E S E N T A :

MAYRA ALEJANDRA DÍAZ LÓPEZ

DIRECTORA DE TESIS: MTRA. MARTHA LAURA JIMÉNEZ MONROY

MÉXICO, D. F.

OCTUBRE 2016



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.

Agradecimientos

Quiero agradecer a todas las personas que estuvieron a mi lado ayudándome en todo momento con cariño y con desvelos.

A mis papás: por estar en todo momento, mostrarme su cariño y comprensión a lo largo de mi vida, este logro lo construimos juntos papis, porque sin sus consejos y algunas veces sus regaños esto no hubiera sido posible, perdón por esas veces que los mantuve en suspenso y les cause desvelos, no me queda más que decirles que lo logramos y los amo muchísimo.

A mi hermano: por estar a mi lado y apoyarme a en todo momento durante la carrera, ser esa personita a la que admiro y me siento orgullosa de llamar hermano, espero que llegues muy, muy lejos y cumplas lo que te propongas, no hay imposibles mira que yo pasé mate y ahora te escribo una dedicatoria de tesis. Te amo hermano.

A mi abuelita Mari por ser esa persona en la que puedo confiar y sé que siempre tendré un abrazo si lo necesito, estar pendiente de mi de que no me faltara un vaso de agua, cuidándome y aguantando mi mal humor, desvelándose por esperar a que llegara y siempre estar a mi lado.

A mi tío Quique y mi tía Lía por ser un gran apoyo a lo largo de mi carrera y estar a mi lado en los momentos más difíciles. Te quiero mucho tío Quique, gracias tía Lía por ser como una amiga.

A mi Tío Sergio por sus porras y constantes pláticas para ayudarme a crecer día con día junto con mi tía Ceci, que fueron parte importante a lo largo de mi carrera por apoyarme en algunas actividades.

A mi abuelita Carmen por ser una lindísima abuela que me apoyo, me cuida y estuvo pendiente de mí.

A mis tíos Díaz: Maricela, Pilar, Eduardo, Arturo y Geno. Por hacerme una persona fuerte y apoyarme en todo momento incluso los días que no podía ir a dejarme mi papá, siempre me apoyaron para que llegara a tiempo y en algunas tareas en las cuales mis tías me daban tips y me ayudaban a mejorar.

A mi tío Enrique y mi tía Elia por confiar en mí y darme un apoyo constante.

A todos mis primos Díaz y López: Monserrat, Abraham, Esther, Enrique, Arturo, Santiago, Mario y Liliana; niños ustedes son lo máximo, gracias por todas las risas y travesuras juntos, las pláticas y los secretos, los adoro, gracias por apoyarme a lo largo de la carrera.

A Gabyta, Ale, tía Paula, tía Adela, Toñito y Bety muchas gracias por el apoyo, por estar conmigo en las buenas y las malas y por el cariño que sé que es inmenso los adoro.

A mis maestros Eduardo, Ramón, Dulce, Medellín, Ana Delia, Emiliano, Francisco, Araceli, Maru, Alejandro y Nayeli por compartir todos sus conocimientos y ayudarme a crecer intelectualmente.

A mi asesora Martha Laura por regalarme parte de su tiempo y apoyarme en todo momento.

A mi amiga Lupita por ser una amiga incondicional que me ayudo en las buenas y en las malas, nos la pasábamos echándonos porras la una a la otra a lo largo de la carrera. Te quiero muchísimo amiga

A mis amigos, Eduardo, Valeria, Karina, Erick, Mauricio por sus consejos y esas pláticas que me ayudaban a seguir adelante los amo mucho chicos.

A mis primos Eric, Faby, Iván, Miguel y Karin por ser un apoyo incondicional y por regalarme momentos en los que me desestresaban y me hacían reír los amo.

A Max, Laila, Megara, Snoopy por ser la inspiración para esta tesis, porque con ustedes aprendí lo que era perder a un amigo y saber que ustedes son eternos, porque todo el tiempo están en mi corazón, los recuerdos y memorias con ustedes son imborrables y duraran por el resto de mi vida, gracias por regalarme su amor y ser los seres más sinceros del mundo.

Por ultimo a Max II, Atenea, Rutila y los que vengan por ser ese cariño sincero que basta con ver sus ojos para saber que ahí está la calma, el amor y la sinceridad los amo bebés.

Índice

Resumen.....	VII
Introducción	VIII

Capítulo I. mascotas y su relación con el ser humano

1.1 Conceptualización de mascota.....	2
1.2 Desarrollo histórico del perro con los seres humanos.....	3
Egipto.....	5
Grecia.....	12
Roma.....	14
México.....	15
Los perros en la segunda guerra mundial.....	20
1.3 Vínculos actuales entre mascotas y sus amos.....	30

Capítulo II. Apego y Duelo por la mascota

2.1 Mascotas y Apego	37
2.2 Duelo.....	39
2.3 Fases del duelo	40
2.4 Diferentes tipos de duelo por las mascotas.....	47

Capítulo III. Terapia Gestáltica

3.1 Definición.....	50
3.2 Antecedentes.....	52
3.3 Teoría.....	57
3.4 Principios básicos al aplicar terapia Gestalt.....	62

3.5 Técnicas terapéuticas terapia Gestalt	68
3.6 Tipos de bloqueos	78

Capítulo IV. Programa de intervención

4.1 programa de intervención carta descriptiva.....	88
4.2 Taller opcional para familiares.....	94
4.3 Imágenes segunda parte del taller opcional.....	98
4.4 Conclusiones del taller opcional.....	101
Conclusiones.....	102
Referencias.....	107

Resumen

Las mascotas han formado parte de la vida cotidiana de los seres humanos desde hace muchos años, durante los cuales han sido considerados desde compañeros de trabajo, guardianes, hasta atribuirles características como seres majestuosos, amuletos de buena suerte, dioses, compañeros del más allá, incluso se les ha llegado a considerar como compañeros de vida. Así, puede reconocerse que muchas personas les han dado un significativo papel en sus vidas tanto a nivel emocional como cultural e incluso místico.

En la actualidad las mascotas se han filtrado en lo más profundo de los sentimientos de sus dueños, de tal manera que es usual que al llegar a la culminación de su vida dejan a sus dueños afectados, experimentando diferentes etapas de duelo, incluso llegando a caer en depresión o ideaciones suicidas, por no tener a ese ser que sintieron tan propio.

Es por esto que la presente investigación presenta una propuesta de intervención ante la pérdida de la mascota, abordada desde la terapia Gestalt con la finalidad de evidenciar a las personas que es importante que manifiesten su duelo y no lo mantengan silente, destruyendo tabúes que ha marcado la sociedad y liberándolos de la culpa, dándoles herramientas que fortalezcan su estado emocional y tengan una mayor aceptación ante su pérdida, para brindarles la oportunidad de sentirse confiados al momento de adquirir otra mascota, sin entrar en comparaciones, o en la sensación de reemplazo.

Algunas limitantes del programa son que algunas personas no aceptan que su proceso de duelo debe de ser tratado de manera profesional y creen que ocultándolo se sentirán mejor o muchas veces sus familiares no les brindan el apoyo necesario para que puedan superarlo.

Otra limitante particular de este estudio es que, debido a que no ha sido implementado, no es posible valorar sus fortalezas y áreas de oportunidad

Introducción

Las mascotas han formado parte de la vida cotidiana de los seres humanos desde hace muchos años, durante los cuales han sido considerados desde compañeros de trabajo, guardianes hasta atribuirles características como seres majestuosos, dioses, compañeros del más allá, incluso se les ha llegado a considerar como compañeros de vida. Así, puede reconocerse que muchas personas les han dado un significativo papel en sus vidas tanto a nivel emocional como cultural e incluso místico.

Puede observarse también que, durante los últimos años, la relación mascota propietario ha tenido un repunte significativo, así, en diferentes países, incluido México, se han identificado lugares que están cien por ciento pensados para mascotas, como tiendas de ropa, heladerías, guarderías, estéticas, hospitales, parques, jugueterías, incluso hoteles, en los cuales se refleja cultural y relevantemente la relación de apego tan fuerte entre mascota y dueño. Esta situación puede relacionarse con diversas condiciones tales como el hecho de que en la actualidad la población ha sufrido cambios tales como la tasa de mortalidad que se ha modificado, incrementando el número de personas de la tercera edad, para quienes en la mayoría de los casos, la única compañía ha llegado a ser la mascota, o el caso de las parejas de recién casados sin importar la diversidad sexual, las cuales en muchas ocasiones se les ha dificultado el tener un niño o bien no se encuentra en sus planes, por lo que optan por recurrir a la adopción de una mascota, que se transforma en el hijo deseado.

También se presentan aquellas personas que para complementar su círculo familiar adoptan a una mascota sin que ésta llegue a ocupar nunca ese lugar como tal, sino

el de un miembro más de la familia, por lo que al faltar, se pierde el equilibrio que ha mantenido en ese círculo familiar.

Estas situaciones evidencian como las mascotas pueden filtrarse en lo más profundo de los sentimientos de una persona, por lo que la pérdida puede desencadenar una serie de síntomas, de trastornos o patologías que pueden converger en un cuadro depresivo, en un verdadero duelo. Esta situación en ocasiones puede no ser entendida por algunos sectores de la sociedad, quienes no comprenden que el duelo por la pérdida de la mascota en muchos casos puede ser equiparable con el de la pérdida de un familiar; incluso, hay quienes minimizan los sentimientos de dolor experimentados por la persona que ha sido afectada por este tipo de duelo.

En este sentido, puede considerarse un verdadero reto tratar el duelo que tiene que enfrentar el dueño para afrontar la pérdida de su mascota. Así, partiendo de la premisa de que el promedio de vida de una mascota es de unos 15 o 18 años de vida (como en el caso de los caninos que son una de las especies preferidas), el dueño tarde o temprano tendrá que enfrentar esta situación y deberá continuar su vida sin su mascota

Es por eso que es sumamente importante el apoyo psicológico para enfrentar mejor este tipo de duelo, de aquí surge el objetivo de este estudio, enfocado a generar un programa de intervención por la pérdida de la mascota.

Para tal efecto, en el primer capítulo se abordará la historia de las mascotas, que en este caso sólo será la del perro, que suele ser el caso más común. Este capítulo será un pequeño recorrido, desde el pasado hasta llegar a la actualidad.

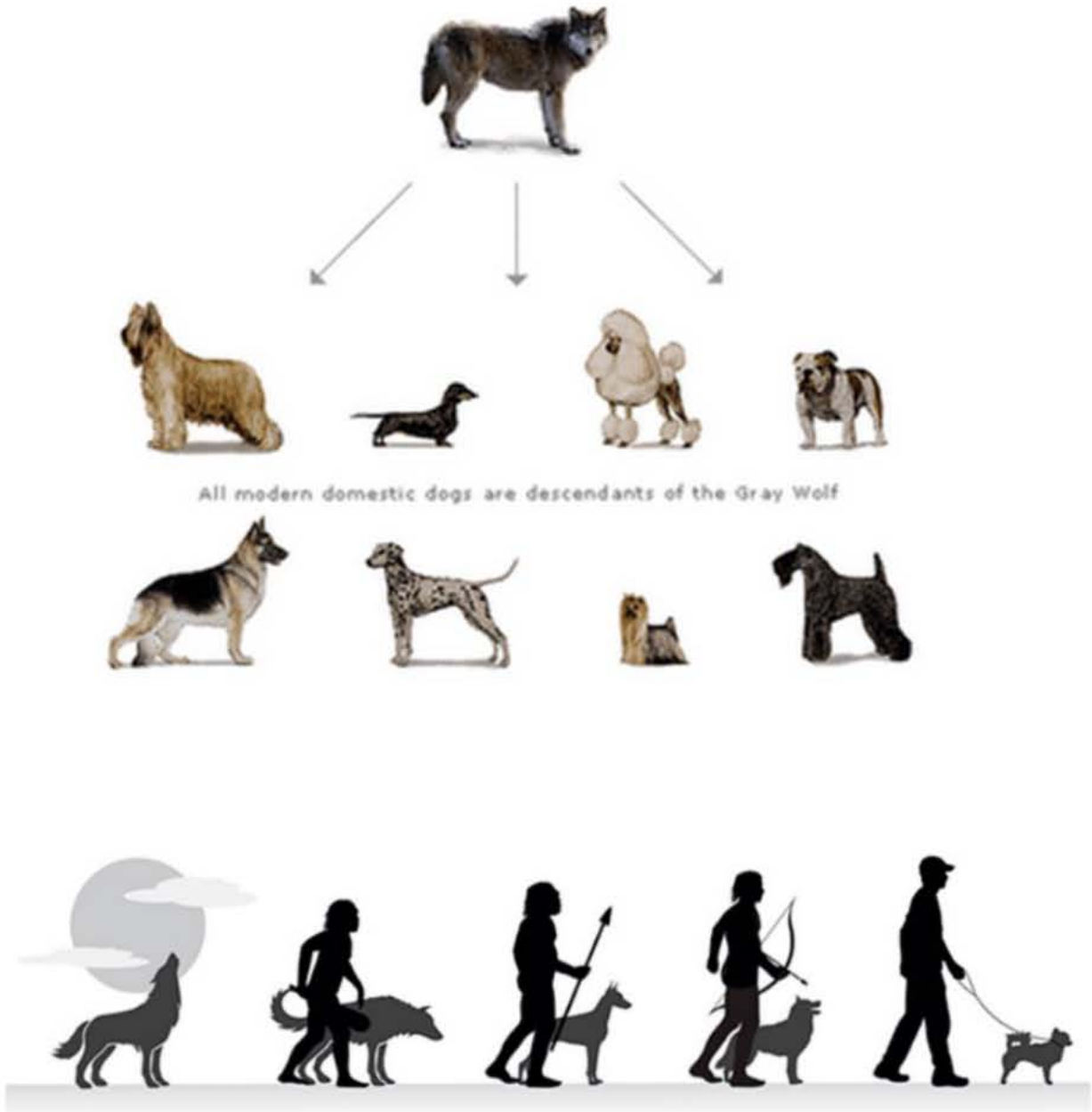
El segundo capítulo abordará qué es el apego y el duelo, identificando por sus fases y que diferentes tipos de duelo pueden llegar a presentarse por la pérdida de la mascota

En el tercer capítulo se abordará la historia de la terapia Gestáltica, sus inicios, su teoría, técnicas y bloqueos, ya que el programa propuesto se basará justamente en esta terapia, considerando que las técnicas son las apropiadas para la propuesta que se planea hacer sobre el programa de duelo por la pérdida de la mascota.

En el cuarto capítulo se presentará el programa como tal, describiendo y explicando las actividades en la que los sujetos

Posteriormente, el capítulo cinco será dedicado a las conclusiones generales de la investigación

Capítulo I Mascotas y su relación con el ser humano



En este capítulo se hablará sobre la conceptualización de mascota, así como su paso por la historia a través del tiempo y cómo la relación hombre- perro implica un vínculo de apego.

1.1 Conceptualización de mascota

Mascota significa "animales que llevan la felicidad y la buena suerte a las casas en las que son acogidos". (Mariano Arnal, 2000) Una mascota es un animal o cosa a los que se les atribuyen virtudes para alejar desdichas o para atraer la buena suerte. Es una creencia que entronca con la etapa animista de la humanidad, cuando se creía que todo en la naturaleza tenía alma, y que los espíritus de la naturaleza podían ser benéficos o maléficos, en razón de las relaciones que la sociedad o el individuo tuviesen con ellos. El animal del que cada sociedad esperaba más protección, era elegido como tótem, una especie de divinidad exclusiva de ese pueblo.

Históricamente mascotte significa hechizo. La palabra se registró por primera vez en 1867 y se hizo popular por la opera la mascotte. El término francés proviene del provenzal "mascoto" "hechizo, amuleto" un diminutivo femenino de maco "bruja".

"Mascotte", significa mascota o amuleto, y que suele ser una figurilla o un animalillo (el término francés es diminutivo) al que se considera portador de buena suerte para su poseedor. Este término entró en nuestra lengua a través de los deportes. Antes de empezar el partido, soltaban a su mascota convenientemente ataviada por el campo, para que le trajese suerte.

El “masco” que transformó el francés en mascotte estaría ya muy cerca del concepto de mascota, y sería esa figurilla o máscara que representaría al personaje o animal portador de la buena suerte.

Esta investigación se basará en las mascotas caninas, por lo que a continuación se revisará el origen de la palabra perro, así como su recorrido en la historia a lado del hombre, a fin de identificar cómo se fue dando la relación entre hombre y mascota

1.2 Desarrollo histórico del perro y su relación con los seres humanos.

La palabra perro como tal no presenta un antecedente etimológico, sin embargo se cree que tiene un origen hispano y proviene de los pastores que al querer llamarles a sus perros comenzaron a hacer “grrrr” ya que estos animales era el único sonido que hacían y esto derivó a “erro” que terminó en perro (Fundación Purina,1994).

El origen de los perros procede de tres grandes especies que son el Lobo, el coyote y el chacal de los cuales el más predominante ha sido el lobo al mostrar gran similitud con los perros.

Olsen (1985) propone una de las teorías más recientes en torno al origen del perro (*canis familiaris*) a partir del lobo (*canis lupus*). Según el autor, el punto clave dentro del proceso en la similitud ecológica y etológica entre las manadas de lobos y los grupos cazadores-recolectores humanos los convertía en competidores y depredadores mutuos en las regiones donde ambas especies vivían. Mientras esta interacción se llevaba a cabo, los seres humanos atrapaban ocasionalmente a las

crías de lobo y en ocasiones, las mantenían en cautiverio para asegurar el alimento de los próximos días.

En la época glacial los humanos y los lobos convivían en el mismo hábitat y dichos animales se alimentaban muchas veces con las sobras de comida que dejaban los humanos luego de las cacerías, manteniendo una distancia considerable ya que ambas especies no mostraban interés la una por la otra. Los hombres comenzaron a aceptar la compañía de lobos, que merodeaban por sus asentamientos, propiciando los encuentros al darles comida ya que no solo se alimentaban de las sobras, el hombre comenzaba a alimentarlos, de esta forma los lobos comenzaban a acercarse más a los hombres y a aceptar que intercambiaban comida por caricias y demostraciones de afectividad.

Los lobos si eran capturados con solo unas pocas semanas de edad sobrevivían, identificaban con rapidez al grupo humano como propio, aceptaban las reglas del grupo e incluso trataban de convivir con los hombres buscando su afecto y respeto (Valadez 1990).

Otro paso importante se dio cuando el hombre se percató de que los lobos jóvenes reaccionaban por instinto a la persecución de presas, pues eso mostraba que podían participar en la cacería, sin necesidad de un aprendizaje previo y aceptaban compartir la presa. Cuando el hombre entendió lo importante que es para un lobo la convivencia social y afectiva, pudo llegar al extremo de negarle los derechos sobre la presa y dejarle solo las sobras.

La unión entre especies cuajó y ambas partes debieron de encontrar ventajas en su amistad. Los humanos dieron con un buen vigilante, compañero de caza, y mascota, mientras que los cánidos se desprendían de su fiereza a cambio de un sustento más fácil. Así, de esos lobos «mansos» surgieron los primeros perros, que al nacer dentro del seno de una familia comenzaron a ser domesticados por el hombre y a variar en cuanto a sus razas, debido a que los perros fueron evolucionando de acuerdo a sus necesidades siendo grandes, pequeños, con pelo o sin pelo.

Los perros han seguido al hombre durante toda su historia y continuaran formando parte importante debido a los antecedentes que se tienen a partir de las grandes civilizaciones a continuación se detallarán los diversos lugares en los que a habitado y acompañado al hombre.

Egipto

El Dios de los muertos, algunos arqueólogos han adoptado la versión de que estaba representado por un perro aunque muchos egiptólogos están convencidos que Anubis era un chacal, o un lobo. Otro Dios representado por un perro era adorado en la ciudad de Abydos llamado Khentementin.

Indudablemente en el antiguo Egipto, los caninos tenían cierta predilección con todo lo relacionado a difuntos, se cree que era por el hábito de los perros de vagabundear por la noche en los cementerios.

Fueran molosos o cazadores de liebres, los perros en Egipto eran respetados y estaba prohibido matarlos y se condenaba esa actitud con la pena de muerte y el

maltrato de animales, se les penaba con castigos corporales. Los arqueólogos los han encontrado momificados junto a la tumba de su amo mencionan que se les pudo haber tenido un gran cariño a sus perros y debido a que no eran sacrificados en el momento de su muerte eran momificados y depositados cerca de la tumba de sus amos, una vez que dejaran de existir por muerte natural, se los lloraba y se llevaba luto en su honor, tanto como a su amo.

No es extraño, por ello, que desde el Imperio Antiguo (2686-2173 a.C.) los egipcios se hicieran representar junto a sus mascotas en los muros de sus tumbas, en las estelas funerarias y en los sarcófagos. El poder mágico y religioso que se atribuía a la imagen en el Egipto faraónico (ya fuese en forma de escultura, relieve o pintura) aseguraba que el dueño y el animal que él quería, así representados, siguieran gozando de la mutua compañía en “el más allá”. Gracias a estas imágenes podemos conocer muchos detalles sobre la presencia de las mascotas en la vida diaria de los egipcios, sobre las características de las especies y razas de la fauna que entonces vivía junto al Nilo, sobre la domesticación de animales y sobre las prácticas veterinarias.

Las mascotas de los antiguos egipcios eran básicamente tres: perros, gatos y monos. Para los egipcios, el perro ya era el mejor amigo del hombre, el compañero más fiel en la casa y también el mejor camarada en la caza. Los artistas egipcios pintaron en las paredes de las tumbas elegantes perros, de distintas especies y razas, sin escatimar detalles: algunos poseían un pelaje uniforme, otros eran manchados; unos tenían las orejas grandes y caídas, y otros, puntiagudas y rectas; había perros pastores y perros guardianes; algunos eran pequeños, y otros enérgicos y feroces como el lebrero, un perro de caza al que se reconoce por su hocico alargado, sus largas y delgadas patas y la cola curvada. En algunas escenas

de cacería en el desierto se representan hombres armados con arcos y flechas que, con la ayuda de lebreros, dan caza a leones, órices (unos grandes antílopes) y otros animales.

El perro domesticado entraba en la casa y caminaba libremente por toda ella, acomodándose bajo las sillas para comer, dormir o descansar cerca de sus dueños.

Las mascotas vivían cerca de sus amos, en el interior de las casas. Recibían toda clase de cuidados durante su vida y cuando morían eran esmeradamente momificadas. El cadáver del animal se colocaba sobre una mesa de embalsamar especial para eviscerarlo, es decir, para extraer sus órganos internos, lo que se hacía mediante una incisión practicada en el costado. También se utilizaban enemas (lavativas) de fluidos disolventes, que se inyectaban por el ano y destruían los órganos internos.

Una vez extraídas, las vísceras se limpiaban y enjuagaban con sustancias aromáticas, y eran colocadas de nuevo en el interior de la cavidad abdominal. Previamente, el cuerpo del animal había sido disecado con natrón (un tipo de sal) y rellenado con mirra, canela y otros productos. Acto seguido, se aplicaban ungüentos a base de resinas, gomas y aceites perfumados y se fajaba el cuerpo con vendas de lino. Terminado el proceso, la mascota embalsamada se colocaba dentro de un ataúd o de un sarcófago y se enterraba cerca de quienes habían sido sus dueños.

Dado que el coste del embalsamamiento era considerable, el hecho de que una mascota fuera momificada indicaba que había sido extremadamente importante

para su propietario. El apego y el cariño que los egipcios demostraron hacia sus animales domésticos no sólo los llevó a representarlos en multitud de circunstancias y lugares, sino también a enterrarlos en sus propias tumbas.

Algún egipcio llevó todavía más lejos esta costumbre e introdujo la momia de su animal más querido en el interior de su propio sarcófago: se han encontrado perros cuidadosamente momificados y acurrucados a los pies de sus amos. Quizás en vida la mascota y su dueño dormían juntos y el propietario deseaba continuar haciéndolo durante su vida de ultratumba.

De las tumbas de Maihergei, en el Valle de los Reyes, se desenterraron collares caninos de cuero pintados de rosa, verde y blanco, con apliques metálicos en forma de caballos saltando.

“Grandes honores fueron rendidos al perro”, escribió Plutarco (biógrafo y filósofo griego 46-120 a.C) quien atestiguó que la muerte de una mascota producía una gran aflicción. “Los componentes de la familia se afeitaban el cuerpo y la cabeza para así poder calmar su pena”.

Los preparativos por la muerte del perro eran muy similares a las muertes de los humanos. En las clases adineradas, el gasto era mayor.

Un papiro del Imperio Antiguo (2680-2180 a.C) hace constar que un perro llamado Abutin (que significa orejas en punta) fue muy querido por su dueño el faraón, el cual ordenó a la muerte del animal que su sarcófago pasara a formar parte del tesoro

real, lo embalsamaran y que lo inhumaran con incienso para llevarlo posteriormente al sepulcro para honrarlo como si de un noble de la corte se tratara.

La vida de las mascotas por aquellas épocas estaban llenas de atenciones y cuidados, recibían la mejor alimentación, eran bañados y cepillados y tenían nombres cariñosos que incluían el vocablo abu (reverenciado, amado, padre), ubis (protector) o hhi (mío).

Los arqueólogos han traducido casi ochenta nombres de perros. Algunos son un rasgo representativo de la personalidad del animal o se refieren al trabajo que desempeñaban o al talento que poseían, como fiel, buen pastor. Otros a sus características físicas o pelaje y los perros de guerra solían tener por nombre un número, el Segundo, el Tercero. Pero si se distinguían en la batalla por su osadía y valor se les agregaba un apodo después del nombre, Segundo Valeroso, a modo de ejemplo.

Las calles de Luxor o Memphis, atestadas de basura por las que los perros callejeros o perdidos deambulaban en busca de comida. Las leyes impedían molestar a los perros y a los gatos que se dedicaban a mendigar. Con tanta protección y falta de higiene no podían imaginar las jaurías que circulaban por aquellas urbes. Lo que precipitó que la rabia llegara al "Imperio" pero lejos de amedrentar al pueblo, paradójicamente, los usaron como guardianes. Los tuvo la policía del mercado, y los nobles en los templos.

Se criaban en patios contruidos de adobe y pegado a la casa, el cuidado y entrenamiento de los perros era asignado a personas especializadas en este oficio, que como parece ser incluso tenían organización sindical.

En esta época también había campos de recreo para los perros, donde sus adiestradores los soltaban con el fin de que en sus juegos, buscaran y encontraran cebos de cuero de conejo o antílope.

Pinturas mortuorias y altorrelieves muestran unos perros muy parecidos al actual mastín y hay documentos que acreditan que se incorporaban al ejército como perros de ataque. Se los llevaban con un collar de estrangulamiento, pero en templos y palacios, al igual que en las contiendas se les ponía un collar de pinchos (en Roma y Pompeya llamados colleras de pugna o carlanças) conjuntamente con lomerías en forma aserrada y casquetes que los protegían de las lanzas del contrincante.

Como los perros de caza los militares vivían en recintos cerrados atados con correas cortas para hacerlos más feroces. Sólo los adiestradores podían cuidarlos y alimentarlos.

Su dieta estaba compuesta principalmente por carne de ciervo o león y existían cazadores especializados en este tipo de cacería cuyo único fin era la alimentación de estos canes, tanto cuidado estaba de sobra correspondido ya que en las guerras con cruentas batallas atacaban con ferocidad a hombres, caballos, y soldados que

iban a pie, lo que se les pusiera por delante con el fin de ayudar sobradamente a diezmar las filas del enemigo.



Son ejemplos de la momificación de las mascotas en la época egipcia.

Así como cuando eran plasmados en vasijas o murales. Para ser recordados como compañeros del más allá o deidades como el dios Anubis.



Grecia

El perro aparece en la literatura griega desde el principio con la figura del perro de tres cabezas, el Can Cerbero quien guardaba las puertas del Hades. Un ejemplo de esto en el arte es la cerámica de figuras negras que representan a Hércules y Cerbero en una hidria que data de 530-520 a.C. En Grecia, igual que en la antigua sumeria, el perro es asociado con las diosas: Artemisa y Hécate poseían perros (Artemisa tenía perros de caza, mientras que Hécate tenía perros molosos de color negro).

Probablemente el perro más famoso de la historia de la antigua Grecia fue Argos, el amigo fiel del rey Odiseo de Ítaca del (Libro XVII de la Odisea de Homero, 800 a.C.). El héroe Ulises llega a casa después de estar ausente durante veinte años y, gracias a la ayuda de la diosa Atenea, no es reconocido por los hostiles pretendientes que tratan de ganarse los favores de la esposa de Ulises, Penélope, para casarse con ella. Argos, sin embargo, reconoce de inmediato a su amo, y mueve la cola en señal de saludo.

Al llegar a las puertas de su palacio, Odiseo vio con enorme tristeza a su viejo perro Argos, el cual yacía sobre un cerro de estiércol. Odiseo mismo había tomado con sus manos a este hermoso animal cuando todavía era un cachorro, poco antes de partir hacia Ítaca y sus ojos se llenaron de lágrimas al verlo en tan lamentable situación.

El noble animal fue capaz de levantar su cabeza, ver a su querido amo y reconocerlo inmediatamente, a pesar del tiempo transcurrido. Con las pocas fuerzas que le quedaban, Argo pudo bajar las orejas y mover la cola en señal de reconocimiento y

cariño hacia Odiseo, para luego morir con la felicidad de haber visto nuevamente a quien también era su rey.

Los antiguos griegos pensaban que los perros eran auténticos genios. Platón se refirió al perro como un “amante de la educación” y una “bestia digna de admiración. Sócrates (según Platón) también era aficionado a los canes, llamando al perro, “un verdadero filósofo”. Porque los perros “saben distinguir la cara de un amigo y de un enemigo sólo por el criterio de saber y no saber” y concluye que los perros deben ser amantes del aprendizaje. El perro siempre ha aprendido quien es amigo y quién no, basándose en el conocimiento adquirido, responde adecuadamente; mientras que los seres humanos son a menudo engañados en cuanto a quiénes son sus verdaderos amigos.

La biografía de Alcibíades informa de que ciertos perros podían alcanzar en Atenas un precio elevado, puesto que este personaje adquirió un cachorro por la fabulosa suma de 7000 dracmas (equivalentes a 2500 dólares).

En una oportunidad la ciudad de Corintos fue atacada y valientemente defendida por los perros que tenían como misión guardarla, eran cincuenta y el único que sobrevivió, “Soter”, consiguió alertar a la población y la ciudad se salvó, en agradecimiento a sus salvadores que demostraron ser más eficientes que los guardias humanos, los habitantes erigieron un monumento a la memoria de los 49 salvadores que perecieron en la defensa de la población. El sobreviviente fue honrado, pensionado y puesto bajo la protección de la ciudad.

El más imponente de los perros conocidos en Grecia era un moloso, que se identifica con el mastín mesopotámico, se cree que su llegada coincide con las segunda guerra p rsica (480 a.C.), ya que Jerjes llevaba con sus cortejos poderosos molosos y que antes de esa fecha no existían en Grecia.

También Alejandro Magno los llevó con él a Epiro y Macedonia, también se relata que perros de esa variedad fueron obsequiados al conquistador macedonio por el rey de Albania, se trataría de ejemplares capaces de enfrentarse a leones y elefantes. También los utilizaba en formación en las batallas para sembrar el p nico en las tropas enemigas, de esta manera "Periles", su moloso favorito, murió combatiendo durante la conquista de la India.

Roma

Los perros también fueron empleados con fines religiosos. Un ejemplo era en las Lupercalias los sacerdotes sacrificaban un cachorro de perro a Lycus o Lucus y tocaban con el animal muerto a todos los que buscaban la purificación. Por ello llamaron a este rito "Periskylacismo" una purificación por medio del perro.

También era costumbre entre los antiguos romanos, antes del nacimiento de un bebe, sacrificar un perro ante el altar de Man Geneta, Madre de los Lares, para pedir un parto fácil y larga vida al nuevo miembro de la familia.

A César le acompañaban los “Canis pugnacis”, animales acostumbrados a las luchas, que se equipaban con un collar de puntas afiladas. Con ellos conseguían desarmar a las primeras líneas enemigas además de atemorizarlas.

Los romanos eran tan aficionados a la caza como los griegos, es por esta razón que es complicado señalar diferencias de variedades de perros con Grecia, o sea que en el siglo I a.C los romanos no tenían muy claro las diferencias entre las razas caninas y en cuestiones de sugerencias de la época para la crianza, el sabio Varrón mencionaba en su obra consejos al adquirir perros para ser utilizados en el pastoreo no educarlos con carniceros o cazadores, sino con un pastor porque los perros de los carniceros podían atacar al ganado y los entrenados por los cazadores al ver una liebre o un zorro lo relacionaban con la caza y abandonaban a los animales en persecución de la presa que se les presentaba.

Los perros son mencionados en el derecho romano “código” como guardianes de la casa y rebaños. Varrón afirmó que ninguna explotación debe entenderse sin dos perros y que debe mantenerse en interiores durante el día y dejar libres para vagar por la noche con el fin de evitar problemas con el rebaño. También sugirió que un perro blanco se debe elegir más que uno negro para que se pueda distinguir entre el perro y un lobo en la oscuridad o la penumbra de la madrugada.

México

Existen evidencias de que diferentes culturas mesoamericanas tuvieron contacto con perros, entre ellas se encontraban Tlaxcaltecas, Mayas, Zapotecas y Aztecas, por citar algunas.

De acuerdo con estudios del Dr. Raúl Valadéz en 1994 la primera evidencia específica de perros en México es por medio de figuras de barro encontradas en Tlapacoya y en Tlatilco, en el Estado de México y que tienen entre 7000 Y 8000 años de antigüedad.

Es ahí donde se tenían en cuenta solo dos tipos de perros que eran el Xoloitzcuintle con pelo y otro sin pelo. Xoloizcuintle significa deforme ya que no eran perros muy agradados y en algunos casos creían que venían de la muerte.

Con una edad fechada entre el 1100 a.C. y el 300 d.C. en Temamatla, Estado de México se descubrieron entierros con huesos de perros, así como huesos de perros en basureros, lo que indica que se utilizaban tanto para ritos mortuorios y como alimento en ocasiones especiales.

La relación Hombre-perro se fue intensificando y en ciudades como Teotihuacán entre los años 300 y 900 d.C. El perro era una de las tres especies de animales más abundante y ya se les criaba o compraba aunque no todas las personas podían tener acceso a ellos. Aunque por otro lado existía, dentro del mismo complejo Teotihuacano, en el Palacio de Tetitla un centro teocrático administrativo, la representación de un perro de piel lisa, orejas erectas, color blanco y negro y con una dentadura en la que no se observaban colmillos y tenían espacios entre sus pequeños dientes; Lo que les hacía pensar en un Xoloitzcuintle, que tiene una antigüedad de entre 1500 y 1600 años, los cuales eran utilizados con la creencia de que si tu adquirías un perro este te transportaría a la nueva vida por eso buscaban a los ejemplares de un solo color ya que si presentaban algún tipo de macha café, rojiza o grisácea significaba que ya habían pasado a otra persona al otro mundo y

su espíritu le pertenecía a su primer dueño y por lo tanto la persona quedaría desamparada a la hora de morir.

Después de la caída del imperio Teotihuacano, la ciudad de Tula (a 60 Kilómetros al noroeste de Teotihuacán) entre el año 900 y el 1200 d.C. se convirtió en la Metrópoli más importante de Mesoamérica y es en esta ciudad en donde se ha encontrado la mayor cantidad de restos óseos de perros sin pelo de acuerdo con el Proyecto Arqueológico Tula 80-82.

En 1325 se funda la Gran Tenochtitlan, lo que hoy es la Ciudad de México, y en el mercado de Tlatelolco se vendían perros tanto para ritos como para los sacrificios a sus dioses que se realizaban en el templo mayor.

Fray Bernardino de Sahagún relata:

"Los que los criaban traían al mercado muchos perros, y los compradores a su placer y contento buscaban el que era mejor, o de pelo chico, o de pelo largo."

Con la llegada de los españoles a México en 1519 también se pudo documentar la existencia de los perros mexicanos, el más antiguo en el Siglo XVI por Fray Bernadino de Sahagún en el Códice Florentino escrito entre 1547 y 1587. Menciona tres tipos de perros: el Izcuintli, (perro en lengua Náhuatl), el Xoloitzcuintli (perro raro en Lengua Náhuatl) y el Tlalchichi (perro de piso en lengua Náhuatl); Diciendo: "Los perros de esta tierra tendrán cuatro nombres: se llaman chichi y itzcuintli, xochiocóyotl, tetlamin, y también teuízotl. Son de diversos colores hay unos negros,

otros blancos, otros cenicientos, otros buros, otros castaños oscuros, otros morenos, otros pardos y otros manchados.”

También menciona:

"Otros perrillos que criaban los llamaban xoloitzcuintle que no tenía ningún pelo, y de noche los abrigaban con mantas para dormir".

El naturalista Francisco Hernández que estudio la Historia Natural de la Nueva España en los años 1570 a 1577 informa refiriéndose a los perros que encontró:

“El primero, llamado xoloitzcuintli. Supera a los otros en tamaño, es por lo general de más de tres codos, y tiene la peculiaridad de no estar cubierto de pelo sino sólo de una piel suave y lisa manchada de leonado y azul. El segundo es parecido a los perros malteses, manchado de blanco, negro y leonado, pero, giboso con cierta curiosa y graciosa deformidad, y con la cabeza como saliéndole de los hombros mismos; suelen llamarle mechoacanense por la región donde nace. El tercero, llamado tlalchichi, es un perro semejante a los perros chicos de nuestra tierra, de mal aspecto, y en lo demás parecido a los comunes y corrientes”.

El perro mexicano estuvo a punto de desaparecer, algunos creen que fue debido a que los españoles los consumieron indiscriminadamente, como lo menciona Francisco Javier Clavijero al comentar que “los españoles los encontraron nutritivos y de buen sabor y después de la conquista a falta de otra carne los comían hasta acabar con la especie”. O tal vez trataron de eliminarlos deliberadamente, para

evitar mantener vivas las tradiciones e ideas religiosas de los antiguos mexicanos después de la caída de Tenochtitlan en 1521.

Durante la época Colonial 1524 a 1821 casi no se tenían noticias del Xoloitzcuintle, esto debido quizá a que comenzó a subsistir en lugares apartados de las sierras de Colima, Jalisco, Michoacán y Guerrero y es hasta el Siglo XIX cuando se redescubrieron.

En ese mismo siglo XIX los franceses utilizaron la piel de estos perros para la elaboración de artículos como cinturones, carteras, etc. Afortunadamente entre los años 1930 y 1940, del Siglo XX hubo personas interesadas en conservarlos vivos entre ellas, algunos artistas como el muralista Diego Rivera (1886-1957), quien fue propietario de varios de estos ejemplares. Fue tanto su apego a ellos, que actualmente se pueden observar en algunos de los maravillosos murales que plasmó en diferentes Edificios de la Ciudad de México. Uno de los ejemplares favoritos de este gran pintor y de su esposa, la también pintora Frida Kahlo (1907 - 1954), era una hembra de color cobrizo y que presentaba un tupé de pelo café claro en la cabeza, y a la que llamaban "Güera Chabela" incluso ésta aparece en un cuadro de Frida que lleva por título el nombre de la perrita; También el pintor oaxaqueño Rufino Tamayo (1899-1991) los pintó.

Aunque no sólo ellos han contribuido a su preservación, la investigación y el trabajo del Coronel Norman P. Wright organizaron en los años 1950 una expedición a la Cuenca del Río Balsas en los estados mexicanos de Guerrero y Michoacán para tratar de conseguir algunos ejemplares y así iniciar un plan de reproducción. (Club canofilo del xoloitzcuintle, 2002).



Los perros en la segunda guerra mundial.

Muchos de los perros de descendencia alemana fueron alejados de sus dueños al ser considerados animales grandiosos y de alto linaje como para ser rebajados al permanecer al lado de un judío, el cual no merecía que un perro alemán le hiciese compañía.

El perro es uno de los animales más inteligentes del mundo: puede aprender el significado de más de 200 palabras y frases, por lo que suele ser utilizado como guía, asistente e, incluso, policía. Durante la Segunda Guerra Mundial el empleo de animales “facilitaban” las tareas de los soldados contra el enemigo y en algunos casos, cuando eran usados como armas, fortalecían al batallón. Los caninos fueron los animales más populares durante la guerra, participaron realizando diferentes operaciones militares en diferentes países y en muchos casos salieron victoriosos y hasta heroicos.

Perros paracaidistas: Estos perros guía acompañaban a las tropas que eran lanzadas en paracaídas sobre territorios que necesitaban apoyo o que iban a ser invadidos. Principalmente eran asignados en misiones especiales en las que debían detectar los encuentros con la milicia enemiga.

Perros sanitarios: Estos animales rastreaban zonas de cien metros cuadrados en busca de heridos, siempre manteniéndose al tanto de la ubicación de su conductor. Cuando los perros sanitarios encontraban a una persona, regresaban con su guía y se sentaban a su lado, afirmando que la misión había culminado; de esta manera el guía ponía la correa al perro y éste lo dirigía a donde estaba el herido. Los animales rastreaban las zonas en un alto de guerra o durante la misma.

Perros mensajeros: El trabajo consistía en llevar mensajes de un guía que se encontraba en el puesto de mando a otro que estuviera fuera con el fin de informar la situación o de dar coordenadas de blanco y posición del enemigo; en la mayoría de casos esta tarea se realizaba durante el combate. La correspondencia era guardada y protegida en un embalaje que se encontraba adherido al collar del canino.

Perros de trineo: Estos perros fueron fundamentales en la guerra; su función fue trasladar a militares y llevar municiones a los lugares de combate. Fueron usados principalmente por los alemanes en la invasión a Noruega en 1940.

Perros detectores de minas: La búsqueda y desactivación de minas fue importante para proteger la vida de los militares, esta fue la razón por la que se usaron perros

para realizar esta tarea; los perros podían olfatear minas enterradas hasta 25 centímetros de profundidad. El canino se disponía a la búsqueda de minas mientras los soldados iban detrás de él. En el momento en que el animal encontraba el explosivo se tumbaba al piso en posición de alerta, la zona era marcada inmediatamente para que un experto fuera a desactivar el detonante. Cada grupo de militares que salía al terreno de explosivos se encontraba acompañado por tres perros, pues el trabajo de olfateo se dividía en turnos de veinte minutos.

Perro antitanque: Fueron perros hambrientos entrenados para buscar comida debajo de los tanques de guerra y vehículos blindados del enemigo. Estos animales cargaban en su lomo un explosivo que se activaba por medio de una pequeña palanca de madera con el fin de destruir totalmente el vehículo oponente. Esta estrategia fue usada principalmente por las Repúblicas de la Unión Soviética.

Perros de guardia: Los perros con más carácter y disciplina se destinaban a la guardia de áreas restringidas, campo de prisioneros, unidades militares o aeropuertos con el fin de atacar intrusos y alertar sobre cualquier anomalía. Estos caninos estaban totalmente capacitados para detectar objetos o personas a 50 metros de distancia. (Zavala, 2014).

El schnauzer es uno de los perros emblemáticos de Alemania ya que su raza fue creada con el afán servir, fueron dotados de una gran inteligencia para acatar órdenes ya que en los primeros años solo era considerado como perro ovejero granjero.

Antes de la Primera Guerra Mundial, la raza también atrajo la atención de las personas encargadas de hacer cumplir la ley. Al igual que el Dobermann, que se iba a convertir en el perro favorito de aquellos que patrullaban de noche, se pensó en el Schnauzer Gigante para que llevara a cabo otras labores. Su voluntad de complacer y proteger a su compañero humano, y su gran lealtad y devoción por cualquier tarea que le fuera encomendada, comenzaron a ser muy valoradas. Las escuelas de adiestramiento de Berlín y de otras grandes ciudades comenzaron a trabajar con esta raza y, más que nunca, el *Riesenschnauzer* mostró una aptitud innata que cambió para siempre su trabajo. Era, y es, un alumno inteligente y atento. Posee una excelente combinación de valentía, tranquilidad, tenacidad, ternura y, sobre todo, una gran devoción por su familia o por la persona que cuida de él. A pesar de los horrores de la guerra, y que fue utilizado para cazar judíos en la segunda guerra mundial, el Schnauzer Gigante obtuvo una gran popularidad en toda Europa y posteriormente se esparció por todos los continentes para ser considerado como hoy lo es un perro imponente, inteligente y fiel a su familia.



Hitler y los animales

La postura de Hitler frente a los animales se puede sintetizar en tres puntos fundamentales:

1. Su vegetarianismo estaba basado en evitar la muerte de los animales.
2. Su postura respecto a la regulación de la cacería, admitiéndola sólo cuando se practica por razones de subsistencia y cuando se procura la preservación y el desarrollo sano del animal:
3. Su amor a la naturaleza, que le hacía sentir admiración por la belleza de las montañas, los bosques y las flores, pero que le obligaba, todavía más, a sentir amor por las criaturas sensibles que habitan esa naturaleza.

Wagner y Schopenhauer eran, al igual que Hitler, almas sensibles de un profundo romanticismo y si hablaban de respetar los bosques, las plantas y las flores.

Schopenhauer (1807) sentía veneración y admiración especialmente hacia los perros de los que decía:

"Lo que me hace tan agradable la compañía de mi perro es la transparencia de su ser. Mi perro es transparente como el cristal. Si no hubiera perros, no querría vivir. La piedad hacia los animales

está unida íntimamente a la bondad de carácter, de tal manera, que puede afirmarse con seguridad que quien es cruel con los animales no puede ser un buen hombre". (p.40)

Estas ideas, escuetas pero que definen perfectamente una postura frente a la cuestión que ocupa este trabajo, reflejan con exactitud la actitud de Hitler con respecto a los animales. La ley de protección a los animales del nacionalsocialismo prohibía, entre otras cosas, el degollamiento de animales al estilo judío, forma ritual que ha sido causa de problemas en varias naciones.

Hitler era un gran admirador de los animales y era muy popular por su fascinante relación con Blondi, su pastor alemán. Cuando los Nacionalsocialistas llegaron al poder en 1933, sus preocupaciones no sólo eran con su pueblo, sino también con los animales nativos de Alemania. En 1934, una ley nacional de caza se aprobó para regular la cantidad de animales que podían ser cazados por año, y para establecer apropiadas temporadas de caza. Estas leyes sobre la caza han sido aplicadas en la mayoría de los países occidentales.

En 1935 se aprobó otra ley, la Reichsnaturschutzgesetz (Ley de Protección de la Naturaleza del Reich). Esta ley colocó a varias especies nativas en una lista de protección, incluyendo el lobo y el linco. Sin esta ley es probable que algunas especies hubieran desaparecido completamente de los bosques de Alemania.

A continuación se incluye un extracto de la ley Nacionalsocialista sobre el trato justo de los animales, firmado en ley por Adolf Hitler el 24 de noviembre de 1933.

Reichstierschutzgesetz (Ley de Protección Animal del Reich, 1933)

Sección I – Crueldad contra los Animales

(1) Está prohibido atormentar innecesariamente o maltratar a un animal.

(2) Uno tormenta a un animal cuando uno repetidamente o de forma continua causa dolor o sufrimiento apreciable; el tormento es innecesario ya que no sirve para nada, no tiene propósito ni justificación racional. Uno maltrata a un animal cuando le produce un dolor apreciable, el mal manejo es cuando este corresponde a un estado de la mente insensible.

Sección II – Medidas para la Protección de los Animales

2 Está prohibido: El utilizar a un animal innecesariamente a lo que excede claramente sus poderes o causa que un dolor apreciable, o que como consecuencia de su condición es, obviamente, incapaz para dicha actividad.

El sacrificar a los animales domésticos con el fin de deshacerse de ellos. El acortar las orejas o la cola de un perro de más de dos semanas de edad. Esto es posible si se hace con la anestesia. (Zolle, 1933).

De todos los canes que el Führer tuvo, Blondi, un pastor alemán que le regaló en 1941 Martin Bormann, fue al que más quiso y el más conocido de todos ellos, debido a que fueron numerosas las veces en las que Hitler salió fotografiado con el animal.

Era tal la devoción que sentía por Blondi que una de sus mayores preocupaciones, cuando decidió suicidarse en el Führerbunker situado bajo la Cancillería de Berlín,

era saber qué le depararía a su perro, siendo consciente que si caía en manos de los aliados, y mucho peor de los soviéticos, someterían al animal a todo tipo de torturas. Por ese motivo decidió que un miembro de las SS suministrara veneno a Blondi poco rato antes de quitarse él mismo la vida junto a Eva Braun. (Spear, 1976).



Hitler y su perro Blondie, despidiéndose antes de darle la capsula que pondría fin a la vida de su perro, para evitar que fuera torturado por los soviéticos o los aliados.

Anécdota de Freud

“Jofi”, la mascota de Freud, se convirtió en una especie de asistente en las sesiones psicoanalíticas; acompañaba a Freud en estas sesiones, de tal forma que reconoció que dependía de sus perros para hacer una evaluación del estado mental de sus pacientes. Además se dio cuenta que los perros tenían una influencia tranquilizante en los pacientes, especialmente en los niños.

Cuando su perro se sentaba cerca al paciente, implicaba que este se encontraba relajado, mientras que si se mantenía distante, era un indicativo del estrés del paciente; también su perro le ayudaba a darse cuenta cuando la terapia debía terminar.

En una entrevista que le hicieran a Freud, dice lo siguiente, explicando por qué prefiere la compañía de los perros a la de los humanos:

“Porque son más simples. No sufren de una personalidad dividida, de la desintegración del ego, que resulta de la tentativa del hombre de adaptarse a los patrones de civilización demasiado elevados para su mecanismo intelectual y psíquico. El salvaje, como el animal es cruel, pero no tiene la maldad del hombre civilizado. La maldad es la venganza del hombre contra la sociedad, por las restricciones que ella impone. Las más desagradables características del hombre son generadas por ese ajuste precario a una civilización complicada. Es el resultado del conflicto entre nuestros instintos y nuestra cultura. Mucho más agradables son las emociones simples y directas de un perro, al mover su cola, o al ladrar expresando su displacer. Las emociones del perro (añadió Freud pensativamente), nos recuerdan a los héroes de la antigüedad. Tal vez sea esa la razón por la que inconscientemente damos a nuestros perros nombres de héroes, como Aquiles o Héctor”. (Freud, 1925. P.102).

En una carta que le escribe a su ex paciente Marie Bonaparte, quien tenía un perro, Topsy y sobre el cuál había escrito un libro que fue traducido al alemán por Sigmund y su hija Anna, Freud le decía lo siguiente:

"y consigues explicar los motivos de que se pueda querer a un animal como Topsy, o Jofi (el perro de Freud), con tanta intensidad; se trata de un afecto sin ambivalencia, de la simplicidad de una vida

liberada de los casi insoportables conflictos de la cultura, de la belleza de una existencia completa en sí misma.

Y sin embargo, a pesar de todas las divergencias en cuanto a desarrollo orgánico, el sentimiento de una afinidad íntima, de una solidaridad indiscutible (Freud, 1936. P.46)



Freud y su perrita Jofi en la espera de un paciente, ya que la hacía llamar su coterapeuta

El alma animal

El experto en almas humanas había descubierto el alma animal. La relación entre el amo y la perra, entre Freud y Jofie, era sin duda la más armoniosa en aquel entorno. Al final de su vida, Freud llegó a la sencilla conclusión de muchos entusiastas de la especie canina: los perros son como las personas, pero mejores. Su hija Anna(1937) lo cita con estas palabras: "Los perros aman a sus amigos y muerden a sus enemigos, a diferencia de los seres humanos, que son incapaces de sentir amor puro y siempre se ven obligados a mezclar el amor y el odio en sus relaciones de objeto".

En enero de 1937, cuando muere "Jofie", no se supo si fue por un fallo cardiaco tras una operación o porque fue sacrificada debido a que padecía cáncer, Freud

experimentó un duelo sincero. Le escribe a Arnold Zweig: "Siete años de intimidad dejan una huella indeleble".

1.3 Vínculos actuales entre las mascotas y sus amos

Las mascotas en nuestros días juegan un papel muy importante ya que no solo se les sigue denominando mascota, si no que en la mayoría de los casos se les ha otorgado el papel de un miembro más de la familia el cual merece cierto cuidado y beneficios destapando nuevos términos que hace unos años no existía como lo es el termino perrhijos.

Mascotas y su importancia

En los recientes acontecimientos del país se ha visto que las mascotas juegan un papel muy importante, en la comunidad para la vida cotidiana y salud mental de sus dueños. Así, por ejemplo, a la llegada del huracán Patricia los dueños eran aceptados en los albergues junto con sus mascotas y las redes sociales se tapizaron con publicidad de ayuda hacia las mascotas y los perros callejeros que merodeaban la zona.

Algunos de los puntos propuestos por Roberto Ramírez de la Parra (2015), titular de Conagua, fueron los siguientes:

Ante ello, es importante seguir las medidas de prevención para resguardar la vida de personas, pero también la de los animales durante esta contingencia. Aquí algunos consejos para asegurar la protección de las mascotas:

** La primera es la regla básica es no abandonar al animal, ni siquiera dando por hecho que alguien más le auxiliara.*

** Previamente, identificar un lugar para refugiarse junto con la mascota, ya que la mayoría de los refugios públicos no aceptan animales.*

** Algunos animales tienden a ponerse nerviosos ante situaciones de riesgo. Hay que identificar el modo de actuar de las mascotas ante el estrés para poderlo manejar adecuadamente.*

** Tener a la mano correa y alimentos enlatados.*

** Es primordial que el animal tenga una placa o chip de identificación, en caso de extravío.*

** Identificar los escondites favoritos de los animales. Es probable que en una situación difícil, estos decidan esconderse, tener conocimiento de los mismos hará más fácil encontrarles.*

** Practique rutinas de evacuación que incluyan a la mascota, de esta forma será mucho más familiar el procedimiento y no tendrá que improvisar bajo estrés*

** Una buena idea es tener arreglos con anticipación para que un vecino o amigo pueda hacerse cargo del animal, en caso de que el propietario no se encuentre en casa al momento de una emergencia.*

*La relación con las mascotas puede asumir diferentes formas dependiendo de las características de su propietario.
(http://www.excelsior_gdf.com.mx/nacional/2015/10/23/1052893)*

Incluso aparecieron notas como las anexas brindando apoyo para las mascotas





El entierro de una mascota rescatista en el terremoto de Ecuador el 16 de abril del 2016.

Esto implica que el gobierno ha tenido que tomar cartas en el asunto por ser considerada la mascota como un miembro más de la familia buscando lugares y atenciones especiales para ellas, recientemente en Edo. De México se abrió el primer hospital veterinario de gobierno y en varios puntos de la ciudad se abrieron parques especiales para perros, así como la app maltrato animal en la cual los ciudadanos pueden denunciar el maltrato de alguna mascota.

Las tiendas de mascotas están adquiriendo gran popularidad tanto que ya llegaron a nuestro país franquicias como petco que son supermercados exclusivos para mascotas, donde permiten a la mascota el acceso a la tienda y ofrecen una gran variedad de productos desde juguetes, ropa, alimentos, accesorios y premios.

Personas de la tercera edad

Las personas de la tercera edad que son olvidados por sus familiares y su única compañía son sus mascotas, aquellas que se vuelven su razón de vivir debido a que tienen que darles de comer, pasearlos estar al pendiente de sus vacunas, etc. Estos seres llegan a adquirir una mayor importancia al ya ser considerados como parte de su familia y al faltar estos, la persona de la tercera edad cae fácilmente en depresión y en algunos de los casos este duelo los puede llevar hasta la muerte. (Delia Armida, 2012. P.65).

Perrhijo

En la sociedad actualmente se está incrementando el número de perrhijos e incluso hoy en día existe una humanización de los animales, no solo debido a la concientización que hay sobre éstos, sino que también a que cada vez más parejas han decidido no tener hijos, y han completado su grupo familiar con una mascota, o "perrhijos", como ahora se les nombra o se les imposibilita por cualquier causa, sustituyen la figura del hijo por la de una mascota que llega a adquirir la relevancia del primero.

En México anteriormente, las mascotas eran solo acompañantes en los que no se tenía que invertir una gran suma de dinero. Bastaba con cubrir su alimentación y de vez en cuando en servicios de aseo y veterinario.

La adopción de mascotas como parte importante de una familia, ha impactado en la demanda de servicios para su manutención, sobre todo los relacionados con consentirlos. Se estima que en alimentación, servicios veterinarios, de spa y guarderías especializadas el gasto oscila entre mil y cinco mil pesos mensuales.

Sin embargo esto en algunos casos es perjudicial para las mascotas ya que no llegan a identificarse con un grupo, ya no saben si son mascotas o humanos y pueden perder algunos instintos que son buenos para su salud como lo son su temperatura corporal que queda atrofiada por el uso de vestimentas, la movilidad de sus patas para los que llegan a ser cargados todo el tiempo y enfermedades gástricas al no tener una dieta de mascota si no como la de un humano más, considerando las mismas porciones y alimentos que una persona consume.

Niños

En el caso de niños cuyos papás trabajan y que nadie de su familia comparte tiempo con él más que su perro, puede generarse aislamiento de su grupo social dado que para el niño el único amigo, compañero y familiar que está pendiente de él, es su perro y en algunos casos la pérdida de su mascota va a ser el primer duelo importante al que se tenga que enfrentar el niño (Armida, 2012. P.88).

Por otra parte, es importante comentar que autores tan significativos como Sigmund Freud han evidenciado también la relevancia de las mascotas. Al respecto, Freud gustaba decir que los perros tenían una innata capacidad para discernir a aquellos que brindaban amor y los que “donaban” odio, cosa que para los humanos era algo imposible, ya que eran propensos a confundir ambos sentimientos.

Capítulo II Apego

Y

Duelo por las mascotas



Fb/Niuneko



Capítulo II Apego y Duelo por las mascotas

Este capítulo describirá lo que es y lo que implica el apego a la mascota, así como sus consecuencias y los diferentes tipos de duelo por los que pasa una persona después de la ausencia de la mascota.

2.1 Mascotas y Apego

El apego es el cariño, la estima y el afecto que un individuo siente por otra persona, mascota o por una determinada cosa que puede ser un objeto. Implica una relación de cariño y empatía muy importante en intensidad, es normal que tienda a perdurar a través del tiempo. Suele implicar una serie de comportamientos característicos que permiten reconocerlo fácilmente como el esfuerzo por prolongar la cercanía con aquella persona o cosa; resistencia en caso de mediar la separación, manifestando inmediatamente ansiedad y profunda tristeza; mantenimiento de un contacto sensorial exagerado.

Cabe destacar, que en aquellos casos de un apego sumamente fuerte, la persona que padezca del abandono de ese objeto, individuo o mascota apreciada puede caer en una profunda depresión que ponga en riesgo su salud física y mental.

Numerosos son los estudios que han demostrado como las mascotas influyen de manera positiva en la salud y en el bienestar humano. Las investigaciones científicas han clasificado estos efectos en cuatro áreas específicas: terapéuticos, fisiológicos, psicológicos y psicosociales.

En un estudio realizado en octubre del 2007 por alumnas de psicopedagogía de la universidad Andrés Bello en viña del mar, Chile, se destacó lo siguiente:

- a) Según especialistas médicos, psicólogos y pedagogos, la tenencia de las mascotas influye en el desarrollo de los humanos, pero sobre todo en los niños.
- b) Una mascota en casa donde hay niños promueve en gran medida el desarrollo físico, emocional, social y cognitivo, lo cual conlleva enormes beneficios para ellos y para su entorno. La mascota es el nexo en el cual el niño aprende de la responsabilidad de llevar día a día (habrá de alimentarla, bañarla, pasearla y cuidarla) y que será el preámbulo para aprender a ser responsable en las futuras obligaciones que la vida le imponga.

Es tanta la influencia que tienen las mascotas en la vida comunitaria, que se han descrito como antídoto para el anonimato humano en los sitios públicos de la actual sociedad, promoviendo así la interacción entre personas desconocidas. Un estudio realizado por Wood et (1996) demostró que los propietarios de animales tienen una mayor facilidad de socialización, de establecer el vínculo de la Confianza en las relaciones interpersonales y de tener una mayor participación en eventos comunitarios y apropiación de parques y otras áreas recreativas con su mascota. Los vecinos frecuentemente solicitan favores que giran en torno a la mascota, creándose un lazo de alta confianza, solidaridad y gratitud entre ellos. Esto hace que se trascienda más allá de la relación propietarios-mascota. El sentido de la reciprocidad es uno de los pilares fundamentales de una comunidad y las mascotas son un catalizador que encaminan a los propietarios y demás integrantes hacia este.

Las mascotas han demostrado tener un efecto psicológico y emocional importante en sus dueños, lo que ha permitido hacer de las enfermedades crónicas algo más llevadero, e incluso, se pueden convertir en facilitadores de la recuperación de algunos casos; además, brindan un aliciente a partir del afecto incondicional que profesan, convirtiéndose en sanadores silenciosos. (Armida, 2012)

2.2 Duelo

El duelo (del latín *dolium*, dolor, aflicción) es la reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto o evento significativo; o, también, la reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe. Incluye componentes psicológicos, físicos y sociales, con una intensidad y duración proporcionales a la dimensión y significado de la pérdida. Se tiende a pensar en el duelo sólo en el contexto de la muerte de un ser querido, pero también suele producirse como reacción ante la pérdida de una persona amada o de alguna abstracción que ha ocupado su lugar, como la patria, la libertad, un ideal, entre otros. (Armida, 2012. P.45).

No siempre el duelo se debe a la muerte de una persona. La muerte de una mascota puede provocar fuertes sentimientos de aflicción. Algunas personas se sorprenden por lo doloroso que puede llegar a ser esta pérdida. Pero los lazos de amor que se comparten con las mascotas resultan tan reales y los sentimientos de la pérdida y el dolor que tienen cuando mueren también lo son.

El Dr. Alan D. Wolfelt, un tanatólogo clínico dice que el 84% de los dueños de animales consideran que su mascota es un miembro más de la familia.

Al igual que es importante hacer duelo cuando un ser querido muere, es imperativo que los dueños de las mascotas no nieguen su necesidad de entristecerse en ese momento.

2.3 Fases del duelo

Duelo normal

El término duelo normal; a veces llamado duelo no complicado abarca un amplio rango de sentimientos y conductas que son normales después de una pérdida. Es el que se enfrenta en un tiempo determinado con una serie de eventos que es importante reconocer, aceptar y sobre todo vivir.

Frente a la vivencia de la pérdida, el proceso de duelo se establece para poder seguir adelante, para superar la ausencia que conlleva a la superación de una pérdida; es la garantía de desarrollo, crecimiento y salud. Este término abarca un amplio rango de sentimientos y conductas que son normales después de una pérdida.

La mayoría de los autores e investigadores piensa que el duelo ante la muerte de un ser querido es una reacción humana normal, por extrañas que sean sus manifestaciones. La derivación hacia el duelo patológico se plantea cuando esas anomalías se extienden en el tiempo o derivan a otro tipo de problema psiquiátrico. El desarrollo clínico del duelo pasa siempre por los mismos caminos que constituyen tres grandes fases:

El inicio o primera etapa: Se caracteriza por un estado de choque más o menos intenso, hay una alteración en el afecto, con una sensibilidad anestesiada, el intelecto está paralizado y se afecta el aspecto fisiológico con irregularidades en el ritmo cardiaco, náuseas o temblor.

La primera reacción es el rechazo, la incredulidad que puede llegar hasta la negación, manifestada por un comportamiento tranquilo e insensible, o por el

contrario, exaltado. Se trata de un sistema de defensa. La persona que ha sufrido la pérdida activa inconscientemente un bloqueo de sus facultades de información. Esta fase es de corta duración, se extiende desde el anuncio de la muerte hasta el término de las honras fúnebres.

Etapa central: Es el núcleo mismo del duelo; se distingue por un estado depresivo y es la etapa de mayor duración. Al principio, la imagen del desaparecido ocupa siempre y por completo la mente del doliente. Conforme pasa el tiempo, alternan momentos de recuerdo doloroso con la paulatina reorganización de la vida externa e interna de quien sufrió la pérdida. En esta fase se recuerda constantemente al desaparecido y se añoran los pequeños detalles de la vida cotidiana que se compartían con el ser querido. Existe una depresión que se instala rápidamente después del fallecimiento y que puede durar desde meses hasta años (en el caso de complicaciones en la elaboración del duelo). El estado depresivo del duelo hace que la persona, totalmente ocupada de su objeto, viva replegada sobre sí misma. Nada le interesa ya, el mundo está vacío y sin atractivos.

El sufrimiento del duelo es la expresión y consecuencia del trabajo de liberación que se opera necesariamente después de la pérdida de un ser querido.

Durante el periodo del estado depresivo, a la intensificación de la relación con el desaparecido se asocia un sentimiento de gran soledad, no solamente social sino también emocional.

Etapa final: Es el periodo de restablecimiento. Comienza cuando el sujeto mira hacia el futuro, se interesa por nuevos objetos y es capaz de volver a sentir nuevos deseos y de expresarlos. Este periodo de adaptación se manifiesta por el desarrollo de nuevas relaciones sociales. Se separa de los objetos personales del fallecido, guardando solamente los significativos. El estado depresivo se disipa, el dolor y la

pena van disminuyendo, la persona experimenta un alivio. El final del duelo se manifiesta, esencialmente, por la capacidad de amar de nuevo. (Davalos, 2008).

La doctora Elizabeth Kúbler-Ross, pionera y quien más aportaciones ha hecho en el proceso del duelo, afirma que ante una pérdida, se atraviesa por diferentes etapas:

Negación: Es la dificultad para aceptar la realidad. La negación de la pérdida es un intento de auto protección contra el dolor, es una forma de fuga, un vano intento de huida de lo doloroso en esta etapa, no se acepta lo perdido o no se acepta el sufrimiento, y lo peor de todo es que ese sufrimiento siempre está ahí, traduciéndose en tristeza, depresión, enojo, dolor.

Las emociones que no suelen expresarse y se reprimen se transforman, atacando no solamente la mente, sino también, el cuerpo, quien responde con alteraciones diversas como: trastornos del sueño (dormir mucho o no poder hacerlo), trastornos alimenticios (comer demasiado o por ansiedad o perder el apetito), aislamiento. Fortalecer los mecanismos de negación, es disfrazar la realidad, es auto engañarse.

Rabia: Cuando la rabia se hace presente hay enojo, coraje, ira, odio, envidia; no es que no se haya tenido este sentimiento antes, sólo que ahora está emoción predomina. Aparece por dos razones principales: por la interrupción no deseada e irreparable de una relación importante y por la necesidad de afrontar la muerte como parte de la vida. Es una explosión dolorosa, no importa contra quién o contra qué, en ocasiones se necesitan encontrar culpables, culpables como Dios.

El dolor es irracional, pero también es un mecanismo de defensa porque al echar fuera la cólera que nace dentro, saldrán junto con ella todos los sentimientos negativos que están presentes, aunque reprimidos, en lo más profundo del yo.

Negociación y culpa: La razón profunda que logrará mover cualquier sentimiento, es que todavía se podrán tener ciertas expectativas de que pueden evitar cualquier pérdida o corregir su rumbo. Se trata de hacer todos los intentos, hasta que la cruda realidad se coloque en el lugar correspondiente.

Depresión: A la depresión, se le conoce como la enfermedad de las mil caras sin embargo es considerada como una enfermedad del estado de ánimo (Reyes, 1992). En esta etapa, se vive una profunda tristeza que se siente eterna, es un dolor que no encuentra consuelo, no tiene esperanza, ni solución, ni respuesta, ni puertas con salida, en la que se siente como va muriendo una parte de la persona, y esa muerte interior, desgarrar el cuerpo y el alma, es como una noche oscura de la que si se logra salir, se resurgirá fortalecido. Es la etapa de la tristeza que duele en el cuerpo, la etapa de la falta de energía, de la tristeza dolorosa y destructiva. Lo malo de esta etapa es que es desesperante, dolorosa.

Aceptación: “Después de la tempestad viene la calma “.una vez que se ha sentido, expresado y hecho todo lo que sea necesario sentir, expresar y hacer, se entrará en esta etapa. Hay signos muy claros para saber que se está llegando al final de ese camino llamado duelo.

De nuevo la persona muestra ganas de divertirse, conocer nuevas personas, salir y hacer todo tipo de actividades. No muestra ganas de llorar, No muestra tristeza, culpa, coraje, o nostalgia cuando se recuerda el hecho. Asume la parte de responsabilidad correspondiente.

Se recobra la propia identidad, sin dejar desapercibido que todo dolor anterior es parte del camino de la vida, el cual y en esta forma, por lo general proporciona grandes aprendizajes que, aceptados.

Duelo patológico

Es el duelo que se aleja de la elaboración saludable de la pérdida, metafóricamente se puede decir que es el proceso de cicatrización en el que la herida nunca llega a sanar.

La mayoría de los duelos patológicos suceden como consecuencia de algunas distorsiones como: El duelo se detiene en alguna de las etapas, el duelo progresa hasta un punto y regresa hacia alguna etapa anterior, el duelo se atasca intentando evitar una etapa. Es importante dejar en claro que lo enfermizo no aparece porque existe un duelo, sino que, aparece con el duelo, señalando que el duelo patológico es siempre la expresión de una patología previa.

La doctora Elizabeth Kúbler-Ross, Viorts y Warren hablan de diferentes tipos de duelo enfermizo:

1.- **El duelo ausente:** se sufre un shock tan grande que no se puede salir de la primera etapa. La pérdida es negada, sublimada u oculta en un estado de confusión frente al mundo.

2.- **El duelo conflictivo:** se utiliza el duelo como excusa o argumento para justificar otros conflictos por ejemplo no responsabilizarse de la vida que le queda por vivir.

3.- **Duelo retrasado:** se deja pendiente hasta aclarar el conflicto interno que evoca la pérdida, sentimientos ambivalentes (amor-odio o tristeza-alivio)

4.- **Duelo desmedido:** la expresión emocional se desborda, excediendo los límites de la integridad propia o de terceros muchas veces, da el paso a los suicidas.

5.- **Duelo crónico:** Es aquel en el que el proceso se recicla infinitamente sin terminar nunca.

6.- **Duelo silente o silencioso:** Es aquel que no es expresado y que muchas veces llega a ser suprimido por la persona.

Duelo anticipatorio

El duelo anticipatorio es una respuesta normal ante la probabilidad y proximidad de la muerte de una persona: implicando que el que lo sufre obtendrá una adaptación de la realidad a través de un reconocimiento intelectual y emocional, utilizando sus mecanismos de defensa psicológicos. Es una respuesta normal cuando se presume que la muerte está cercana y es inminente correspondiendo a la depresión anticipatoria del enfermo.

El duelo anticipatorio corresponde a la depresión anticipatoria en donde frecuentemente se alarga el tiempo de la fase terminal, esto debido a las presiones familiares, económicas, físicas, a los tratamientos médicos, etc.

No se debe confundir el dolor del diagnóstico con el duelo anticipatorio en la última etapa.

El dolor no solo es por la muerte, sino que es el impacto de asumir responsabilidades que eran compartidas o asumidas totalmente por la persona que va a fallecer. Además el brindarle la atención necesaria (física, mental, etc.) la cual se tiene que planear con demasiada prisa en ocasiones debiendo hacer partícipe de esta planeación a toda la familia.

En ese momento puede experimentar rabia, angustia, miedo, culpas, depresión, cansancio, temor, por la identidad social y familiar que está cambiando y la incertidumbre de la economía familiar. Todas son pérdidas y simplemente están, aunque la persona no sea consciente de todo ello, en algún momento se forma parte del sufrimiento del proceso de morir, viviendo en la muerte de un ser querido.

En la medida que la persona sea consciente de la proximidad de la muerte, comenzara a vivir el duelo anticipatorio.

Garlein (1982) dice; “al tiempo que la persona se apega al enfermo y desea detenerlo, debe ir desprendiéndose de él, e ir retirando la energía psicológica e ir

haciendo un distanciamiento emocional y debe ir planeando su futuro en ausencia del ser querido y debe planear las acciones que va a desarrollar cuando éste fallezca”.

Este desprendimiento es normal, pero aunque la familia se prepare para su separación definitiva se pueden producir muchas culpas y rabias a través del cansancio llegando a desear su muerte y sintiéndose culpable.

Algunas ocasiones las familias no pueden aceptar la muerte de un familiar, esto se da en las familias especialmente disfuncionales, distantes, cuando hay cierta hostilidad generan demasiadas culpas no reparadas, cuando la familia depende emocional o económicamente respecto de la persona enferma: cuando la familia tiene alguna verdad que revelar, decisiones que tomar, conflictos que resolver, es difícil resignarse a perderlo, reparar sus relaciones y concluir sus asuntos, algunas familias recurren al dinero anteponiéndolo al amor que no se dio como lo necesitaba el ser querido, siendo válido pero sintomático.

Por lo mismo el duelo anticipatorio es un fenómeno multidimensional que entraña muchos procesos: afrontar, planear, reorganizarse psicológicamente, social y económicamente.

Preduelo: Es un duelo completo en sí mismo que consiste en creer que el ser querido ha muerto definitivamente “en estado de salud”. El que está ahora a su lado ha sido transformado por la enfermedad a tal punto, que en algunos casos no se le reconoce más.

Duelo inhibido o negado: Se niega la expresión del duelo porque la persona no afronta la realidad de la pérdida. Puede prevalecer una falsa euforia, que sugiere la tendencia patológica de la aflicción.

Duelo crónico: Es el que tiene una duración excesiva y nunca llega a una conclusión satisfactoria. Un duelo crónico puede llegar a ocupar toda una vida.

2.4 Diferentes tipos de duelo por las mascotas

La pérdida de mascotas puede generar diferentes tipos de duelo. Entre ellos, se encuentran por:

Desaparición: Es aquel duelo en el cual el dueño por algún descuido o accidente pierde de vista a su mascota y esta desaparece, dejando en el dueño la duda si su mascota aún vive o ha fallecido por la falta de alimento o los continuos peligros en los que se encuentran los animalitos callejeros.

Por separación: En esta nueva era las parejas en lugar de tener hijos buscan tener una mascota, y al no mantener su relación viene la separación, y solo uno es el que se quedará a la mascota el otro tendrá que perderla y al no haber leyes con respecto a ellas el dueño pierde sus derechos de su mascota.

Muerte repentina: En estos casos la mascota goza de buena salud y el dueño por un momento juega con ella, y esta se agita demasiado que le llega a causar un infarto fulminante. En otros casos durante el sueño fallece o incluso esta muerte es causada por accidentes que salga a la calle y sea atropellada, por la picadura de algún animal toxico, por consumo de veneno etc.

Muerte por enfermedad crónica: En estos casos la mascota presenta alguna enfermedad crónica (diabetes, ceguera, cáncer, epilepsia) en la cual sólo se ve

como la mascota va perdiendo habilidades motoras, sensitivas y no hay nada qué hacer porque el ciclo de vida de la mascota está por terminar.

Eutanasia: Va de la mano con las enfermedades crónicas ya que el dueño tiene en sus manos brindar continuidad con la vida de su mascota o terminarla a base de una inyección que es suministrada por el veterinario poniendo fin a la vida de la mascota sin poder dar marcha atrás.

Muerte por edad: Es sabido que la vida de un perro promedio tiene una duración de 15 a 18 años.

Capítulo III Terapia Gestalt



En este capítulo se hará una descripción sobre la terapia gestáltica, desde sus orígenes con sus fundadores, su metodología y sus técnicas empleadas a partir de un sustento teórico.

3.1 Definición

La psicoterapia gestáltica se define como un enfoque psicoterapéutico centrado en el momento existencial que vive la persona, "en el aquí y el ahora", su presente. Uno de los requisitos en su aplicación terapéutica consiste en que el individuo tome conciencia o se dé cuenta de lo que está pasando momento a momento dentro de sí mismo y a su alrededor, es por esta razón que en sus comienzos Fritz Perls, su fundador, la llamó Terapia del Darse Cuenta y posteriormente Terapia de la Concentración.

El término alemán Gestalt significa figura, configuración o totalidad, lo que quiere decir que ningún fenómeno puede ser analizado si no es tomado en su totalidad. En la práctica este principio implica que la persona está compuesta de factores físicos, emocionales, intelectuales y sociales, sin olvidar los espirituales; si uno de ellos es afectado los otros sufrirán también las consecuencias. El concepto de totalidad considera que el fin de la psicoterapia es que la persona pueda pensar con la mente y sentir con las emociones, la integración de esta polaridad mente-cuerpo permite que el individuo desarrolle su potencial humano. Warren (1934) define la Gestalt como la integración de miembros en contraste con la sumatoria de las partes, lo que expresado de otra manera significa que el todo es más que la suma de las partes.

Krishnamurti (1984) al referirse al significado de la educación, dice que su más alta función es lograr un individuo integrado, que sea capaz de enfrentar la vida como una totalidad. Todo lo anterior explica la importancia que concede la terapia Gestalt al proceso terapéutico considerado en su totalidad, compuesto tanto del contenido

o el mensaje verbal que emite el cliente en la relación terapéutica, frente al terapeuta, como de la fenomenología que expresa el mismo cliente en el momento que interactúa verbalmente con el terapeuta o facilitador del proceso. En muchas ocasiones el cuerpo expresa las necesidades, emociones y pensamientos del individuo con más claridad que la frase hablada y en muchas otras el terapeuta descubre la incongruencia entre el lenguaje verbal y el no verbal (corporal) de su cliente.

En esta definición de la terapia Gestalt no puede faltar el objetivo final que se persigue; que el cliente realice, con la ayuda del terapeuta, la transición de depender del medio, incluyendo al terapeuta, para recibir apoyo, darse él mismo el apoyo que necesita. Para lograr este objetivo, el terapeuta Gestáltico tiene que centrarse, durante todo el tiempo que duren las sesiones de psicoterapia, en la polaridad dependencia-independencia, para finalmente indicar al cliente que existen diferentes caminos que puede tomar con el fin de ayudarlo a descubrir cuál de ellos es el más adecuado en ese momento de su vida. Con todo, el cliente tiene que decidir por sí mismo; dándose cuenta cuál es su responsabilidad y aprender a tomar decisiones.

En este sentido la terapia Gestalt es un enfoque de psicoterapia que considera los trastornos de la persona, la cual consiste en resolver o integrar las fuerzas que representan dos elementos opuestos de un proceso psicológico. El conflicto puede situarse en el interior de la persona o puede darse en la interrelación de la persona con los demás. Independientemente de dónde se sitúe el conflicto, la intervención terapéutica es la misma: confrontar los elementos incongruentes o polaridades haciendo que el cliente viva situaciones pasadas (memoria) o futuras (fantasía) en el aquí y el ahora, donde la terapia Gestalt es una psicoterapia de autoactualización y no precisamente una psicoterapia de adaptación a la sociedad.

3.2 Antecedentes

Científicamente, la psicoterapia Gestalt nace en 1912 con la Psicología de la Gestalt o Psicología de la Forma desarrollada por Max Wertheimer y sus discípulos Wolfgang Köhler y Kurt Koffka. A Wertheimer se debe la explicación del fenómeno *phi* o ilusión perceptual del movimiento que se obtiene al iluminar en una pantalla la imagen en secuencia que en el cine da la sensación de movimiento. Este fenómeno es conocido como ley de la proximidad y se aplica también a los sonidos (acústica) que se dan en sucesión rítmica. Estas experiencias demuestran que las percepciones son más que sensaciones aisladas.

Las investigaciones de Köhler, con monos antropoides en la isla española de Tenerife, dieron como resultado la elaboración de la teoría del aprendizaje por discernimiento o *insight* que tiene el animal al encontrar una solución; al darse cuenta de la respuesta correcta puede reproducirla y aplicarla a otras situaciones similares. Sin caer en una discusión de la teoría de la evolución de Darwin, según la cual el hombre desciende del mono, sí se puede afirmar que muchos de los descubrimientos, realizados en laboratorios de psicología con infrahumanos, han sido extrapolados a la conducta del hombre.

Esta experiencia de Köhler es uno de ellos; de la misma manera que el mono Sultán, encerrado en la jaula, se dice a sí mismo "ah, ya sé cómo alcanzar el banano", la persona aprende a encontrar solución a sus conflictos existenciales con la ayuda del terapeuta. Cuando la persona adquiere este aprendizaje lo puede seguir utilizando en situaciones que requieren semejante respuesta (generalización).

En 1956 Köhler recibió de la *American Psychological Association* (APA) un premio de distinción por sus contribuciones científicas acerca del funcionamiento del cerebro y sus trabajos sobre la percepción. En psicoterapia una condición esencial de este aprendizaje es que la persona aprenda reviviendo, volviendo a sentir lo

vivido. Como decía Sófocles: "Se ha intentado". Incluso en la formación del terapeuta Gestáltico, para que adquiriera habilidades, se toma en cuenta este principio, que el profesional sea en ciertos momentos cliente y en otros facilitador, con lo que llega a darse cuenta de que como persona tiene asuntos inconclusos. Continuando con los aportes de la Psicología de la Gestalt a esta terapia tenemos que a Koffka se debe la ley gestáltica de la pregnancia según la cual: "La organización psicológica será siempre tan excelente como las condiciones dominantes lo permitan" (Katz, 1945). Ley que fue reformulada por Katz como sigue: "El organismo tiene la tendencia a determinados modos de conducta totalmente característicos, bien se trate de percepciones, movimientos o actitudes" (Katz, 1945).

Esta ley de la pregnancia mantiene el principio del cierre gestáltico según el cual, toda forma, aunque esté incompleta, tiende a cerrarse para ser percibida finalmente como un conjunto. En psicoterapia la tendencia al cierre, en situaciones inconclusas del cliente, es difícil que se logre por sí sola, esto no ocurre hasta que el cliente revive "en el aquí y el ahora" el asunto desde el momento en que quedó inconcluso. Los académicos de la psicología utilizaron estas leyes (proximidad, continuidad de la buena forma, pregnancia, semejanza, cierre) en el nivel de la percepción visual y auditiva. Fritz Perls las retomó en terapia Gestalt y las adaptó a la percepción de las emociones y a las sensaciones corporales.

También de Europa, Perls recibió la influencia y los conocimientos de Sigmund Freud, Wilhelm Reich, Kurt Goldstein, Sigmund Friedlander, Karen Horney, Kurt Levin y, naturalmente, también de su esposa Laura Perls, cofundadora de la terapia Gestalt.

De las influencias europeas Fritz tuvo dos analistas que velaron por la estructura de su "ego", ambos la sometieron al análisis posfreudiano, Karen Horney y Wilhelm

Reich (1932), al mismo tiempo que estudiaba en diferentes centros psicoanalíticos de Berlín y Viena. Más adelante (1934), con su esposa funda en el sur de África el Instituto Psicoanalítico, en esa época escribe su primer libro titulado, *Ego, Hunger and Aggression* (1947), obra que muestra su insatisfacción con la teoría freudiana; sin embargo, y a pesar de que más tarde se separó del psicoanálisis, siguió considerando a Freud como un "genio-santodemonio".

Las aportaciones de Laura Perls a la terapia Gestáltica de Fritz Perls fueron extensas desde que ambos se conocieron, en unas conferencias sobre Psicología de la Gestalt que ofrecieron Gelb y Goldstein en 1926. Fritz trabajó con Goldstein en el Instituto para Veteranos de la Guerra con Lesiones cerebrales producidas en la Primera Guerra Mundial (Alemania). Goldstein era pionero en trabajar con el organismo como totalidad, yendo más lejos que la Psicología de la Gestalt de aquella época que se centraba únicamente en la percepción sensorial.

La experiencia de Goldstein con personas que padecían lesiones cerebrales dio origen a que cuando un órgano del ser humano falta o está dañado, la persona en su totalidad cambia, se modifica y se reorganiza en consecuencia de la pérdida. Para Goldstein, la ansiedad es el resultado de las expectativas catastróficas, las cosas que la persona cree que ocurrirán en el futuro, cuando lo importante es resolver los problemas de hoy, los del futuro se resuelven por sí solos.

El existencialismo, que nació como una necesidad del ser humano para sentir su existencia presente, dio la base filosófica a la terapia Gestalt siendo uno de sus principios el determinar cómo el hombre experimenta su existencia inmediata "hoy es el primer día del resto de tu vida", lo que significó un paso adelante al principio de la Psicología de la Gestalt, que consiste en establecer cómo el hombre percibe su existencia inmediata, el cambio reside en colocar, el experimentar, el vivir, el sentir, en el lugar de percibir. Asimismo, la terapia Gestalt toma el concepto de que

el individuo tiene que hacerse responsable de su propia existencia, como diría José Ortega y Gasset: "Yo soy yo y mis circunstancias".

Otras de las raíces de la terapia Gestalt provienen de la filosofía oriental Zen (para los orientales el hombre sabio se guía por lo que siente y no por lo que ve) y de la fenomenología.

Han pasado más de 60 años desde que Fritz Perls escribiera su primera obra sobre terapia Gestalt (*Ego, Hunger and Aggression. The Beginning of Gestalt Therapy*, 1947), dedicada a Max Wertheimer; desde entonces este movimiento psicoterapéutico no ha dejado de crecer y desarrollarse. Al comienzo Fritz Perls junto con Laura Perls, Isadore From, Ralph Hefferline, Paul Weisz y Paul Goodman, fueron los maestros de este revolucionario punto de vista psicoterapéutico, tendiente al desarrollo de la personalidad y del potencial humano.

Con la fundación del Instituto Gestalt de Nueva York, estos pioneros dieron entrenamiento en psicoterapia a un gran número de futuros gestáltistas, que más tarde tuvieron como meta formar a otros terapeutas en centros como el de Cleveland, San Diego, Los Ángeles y San Francisco. En esta segunda generación figuran Erwin y Miriam Polster, Simkim, Fagan, Levitsky, Edwin y Sonia Nevis, Fantz, Zinker, Enright y algunos más que fueron iniciados en la terapia Gestalt por la primera generación, los fundadores del movimiento. En los años de 1990 existían Centros de Formación en Terapia Gestalt en EUA (alrededor de veinte), en Europa (seis), en Canadá, México y España (cuatro), en Australia y en Japón (dos). Asimismo, la bibliografía sobre este enfoque psicoterapéutico ha ido creciendo, existiendo en la actualidad cerca de 800 publicaciones entre libros, artículos, películas y videocasetes, además se han elaborado cerca de 80 tesis de doctorado que tratan esta temática.

Sobre Fritz Perls se ha escrito mucho, posiblemente lo que más lo describe como académico y profesional es parte de la reseña que hace Bruce Chenoweth, en el *Newsletter* de la *Association for Humanistic Psychology* (1982), del libro de James Oldham, Tony Key y Yaro Starak, *Risking Being Alive*, (1981) (*El Riesgo de Vivir*, 1991). "Fritz Perls, el fundador de la Terapia Gestalt, escribía de manera brillante y a veces oscura. Sus métodos llegaron a conocerse más por sus demostraciones que por sus escritos, aunque sus ideas cambiaron la naturaleza de la psicoterapia actual. Es curioso que la vida de Perls haya estado llena de polaridades, incluso cuando escribía seguía ese principio fundamental de la terapia Gestalt.

3.3 Teoría

La terapia Gestáltica retoma conceptos del existencialismo, de la fenomenología y de la filosofía Zen, en lo que se refiere a cómo experimenta el ser humano su existencia. Por otra parte, los principios de la Psicología de la Gestalt, en cuanto a la percepción, son aplicados para explicar cómo el hombre se "siente" a sí mismo, siente a los demás y a su medio. Finalmente, Reich contribuyó con su teoría de la "armadura" que lleva la persona.

La conducta simbólica pertenece al campo mental (pensar, imaginar sueños, pesadillas, fantasías). Este tipo de conducta puede formar parte del darse cuenta de la persona por medio de la visualización, la que se hace al revivir un sueño o pesadilla o al dialogar con alguien no presente por medio de la técnica de la silla vacía. La conducta interpersonal es la que se establece con los otros, el contacto puede ser interrumpido por resistencias como la deflexión, esto es evitando el contacto físico o la comunicación con los otros. La deflexión en su máxima expresión se da en el aislamiento, incluso sensorial del medio, lo que hace que la persona se encierre en sí misma y adopte conductas catatónicas.

De acuerdo con los principios de la terapia Gestalt, retomados de la psicología de la Gestalt, el ser humano vive o siente sus percepciones, necesidades, pensamientos y emociones como procesos en formación y destrucción de Gestalten (plural de Gestalt, configuraciones, formas) en las que se da la polaridad de lo que sobresale en ese momento (figura), y lo que se esconde (fondo). En algunos momentos la figura puede ser el individuo en contacto consigo mismo y el fondo la interrelación entre el individuo y el medio que le rodea; en otras ocasiones la figura se puede convertir en fondo y el fondo en figura.

Van De Riet, Korb y Gorrell (1980) relacionan la teoría de la personalidad de la Terapia Gestalt con la teoría organísmica de Goldstein, la fenomenología de Lewin,

el estructuralismo psicoanalítico francés de Lacan, en el que el sistema individual simbólico es un factor principal para estructurar la experiencia de la persona. El enfoque neurolingüístico, de Bandler y Grinder (1976, 1982), que considera la comunicación como eje central, está también asociado con la Terapia Gestalt (Castanedo, 1985). El organismo humano como totalidad, está compuesto de partes que funcionan como una unidad: la persona.

En términos gestálticos la personalidad no es sólo la suma total de las acciones e interacciones entre lo psíquico y lo somático (medicina psicosomática), sino que también es la manera en que lo psíquico y lo somático interactúan juntos con el medio.

La personalidad se manifiesta por los patrones de conducta habituales del individuo, sus actividades mentales y físicas, sus acciones y actitudes, todo ello en respuesta a los estímulos que le llegan y proceden del medio. También la personalidad expresa las necesidades y deseos individuales y su capacidad para satisfacerlos al interior de su medio.

Arthur Noyes (1953) define la personalidad como la reacción total de un individuo en relación con su medio. Definición que es congruente con los postulados gestálticos. En un interesante capítulo sobre terapia Gestalt, conductismo y fenomenología, Kepner y Brien (1970) establecen la relación existente entre estas tres corrientes: partiendo de la base de que la conducta del ser humano es aprendida, la psicoterapia entonces representa un método reeducativo o un proceso de aprendizaje. Todo lo anterior indica que la única manera de determinar los efectos de la experiencia es por medio de la conducta, sea verbal o no verbal. Es así como "El terapeuta Gestalt considera todo lo que está pasando en una persona lo que está pensando, sintiendo, haciendo, recordando y viendo, como datos de la conducta" (Kepner y Brian, 1970).

La fenomenología y el conductismo son dos enfoques que tienen como objetivo el aprendizaje, la fenomenología está representada por el funcionalismo, la Psicología de la Gestalt y la introspección, siendo además el método utilizado por las psicoterapias existenciales. El conductismo pertenece al método conocido como asociacionismo.

Kepner y Brien (1970) consideran que la fenomenología del ser humano se observa en sus sensaciones, percepciones y pensamientos: El terapeuta existencial considera que los determinantes más importantes de la conducta se encuentran en el interior de la persona, por consecuencia enfoca la fenomenología del cliente o su mundo interno de la experiencia. "En terapia Gestalt, el individuo es guiado para que preste atención a lo que siente, lo que quiere y lo que está haciendo" (Kepner y Brien, 1970).

De lo anterior se explica la gran importancia que tiene en terapia Gestalt el darse cuenta. El que la persona tome conciencia de cómo interrumpe su darse cuenta facilitará descubrir sus resistencias o bloqueos, lo que consigue cuando se encuentra "dirigiendo la atención a lo que su cuerpo y su mente hacen y lo que está o no está pasando entre la gente (conductas motoras, simbólicas e interpersonales)" (Kepner y Brien 1970).

Las conductas motoras son aquellas que emite el cuerpo por medio de la postura, el tono de voz, la posición que tiene sentado y al caminar. En general estas conductas se observan en las partes del cuerpo que el cliente mueve cuando está relatando algo en psicoterapia. Para que el terapeuta ayude a que el cliente tome conciencia de estos elementos, puede elaborar pequeños ejercicios como "cierre los ojos y reláteme qué está sintiendo", o cuando el cliente emite un movimiento repetitivo del que no tiene conciencia, puede pedirle que lo repita exagerándolo, lo que puede conducirle a descubrir su significado.

El concepto gestáltico de experiencia entendido como una organización de procesos activos, es la base de la "doctrina holística". Perls (1973) basa su razonamiento en lo que puede llamarse un modelo de "sistema abierto", en el que su funcionamiento no existe aislado. Afirma que: "La psicología tradicional, al separar la experiencia interna de la externa, se tenía que enfrentar con la pregunta, sin respuesta, de si el hombre se encuentra gobernado por fuerzas internas o externas" (Perls, 1973). También, Perls contrasta las "viejas" perspectivas del funcionamiento humano basadas en las "estructuras", "entidades", o "sustancias", con una perspectiva moderna del funcionamiento, como son los procesos de interrelación activa entre ellas. Cuando un terapeuta gestáltico se centra en observar un aspecto específico de la experiencia, como un gesto, tono de voz o tensión muscular, no piensa en ese momento en un significado específico, sino que asume que la conducta esconde un proceso activo de interacción presente. La experiencia es holística, y el holismo es un factor esencial en la filosofía de la ciencia.

La terapia Gestalt genera un proceso holístico orientado hacia el funcionamiento mutuo (mutualidad) entre los individuos en un contexto inmediato. Este punto de vista es una elaboración de las ideas descritas por Perls como "doctrina holística", con un énfasis especial en el concepto de campo, como el contexto en el que las personas y el ambiente interactúan mutuamente.

Perls (1973) introduce el concepto de campo y su relación con la conducta humana en los siguientes términos:

El individuo es, en cada momento, una parte de algún campo. Su conducta es función del campo total que incluye ambos; él y su ambiente. La naturaleza de la interrelación entre él y su ambiente determina su conducta. El ambiente no crea al individuo, tampoco el individuo crea el ambiente. El ambiente y el organismo mantienen una relación de mutualidad uno con otro.

Rogers (1980) lo dice con otras palabras: "No es el medio ambiente el que moldea la conducta del individuo, sino el individuo el que escoge moldear el medio ambiente para su propio crecimiento personal".

3.4 Principios básicos al aplicar la Terapia Gestalt

Enfocar en un tema

Esta dificultad es vista como un producto de orientaciones que enfocan a la persona como una entidad estática en lugar de percibirla como una organización de procesos inmediatos. Desde el punto de vista del campo gestáltico, la función de un terapeuta consiste en descubrir cuál es el proceso actual del campo. El terapeuta asume el rol de seguir al cliente para identificar los procesos inmediatos, guiándolo para que enfoque su atención en ellos.

Enfocar directamente en la experiencia inmediata

Los terapeutas responden generalmente a los procesos inmediatos en forma "intuitiva". La perspectiva del campo facilita al terapeuta una convergencia entre su experiencia intuitiva, su campo de referencia conceptual, el enfoque de su atención y su comunicación con el cliente. Este enfoque proporciona una forma de atender las fluctuaciones que se dan en cada momento del proceso, lo que corresponde al modelo gestáltico de trabajo en psicoterapia.

Relación de la persona con la totalidad

La psicoterapia ha descuidado la apreciación de la experiencia de cada individuo con su medio. Enfocando en la organización de la experiencia en el presente inmediato y en cómo la organización de cada persona encaja y soporta los procesos del campo, se logra simultáneamente el enfoque en el individuo y la totalidad (ambiente).

Rol del terapeuta

El terapeuta es inevitablemente participante del campo, es influido por los procesos del campo, así como es capaz de afectar dichos procesos. En una modalidad terapéutica que enfatiza el autodescubrimiento, el reconocimiento (darse cuenta) de la autoexperiencia del terapeuta y sus esfuerzos para funcionar en una manera en

la que predomine el contacto; se facilita también el desarrollo del soporte al campo, para que los clientes asuman los riesgos del encuentro terapéutico.

Técnicas diseñadas para dar soporte al campo

Los experimentos gestálticos dirigidos son utilizados en una diversidad de formas, en todas las fases de la psicoterapia, con el propósito de proporcionar soporte que sirva para centrar la atención del cliente y lo conduzca a arriesgarse al cambio circunscrito de la experiencia. En estas situaciones se elige un experimento específico y se introduce unido al soporte que necesite el paciente. Sea que la psicoterapia se lleve a cabo con una, dos o más personas, los resultados del procedimiento dependen del soporte ofrecido en su totalidad. La puesta en práctica de estos experimentos se describe en el apartado de aplicaciones de la terapia Gestalt.

Los procesos del campo cambian en una progresión secuencial

Los campos engranan con otras organizaciones rígidas cuando existe una anticipación de que el campo actual se desestabilizará y resultará una pérdida en la organización de la experiencia de los integrantes. La modificación del campo se da como un cambio gradual de modo tal que se integra una nueva experiencia. La modificación de una organización se produce en forma secuencial: el campo total participa en las fases terapéuticas de sensación, darse cuenta, hacerse responsable de la experiencia propia, explorarse a sí mismo, integración de la experiencia emergente y cierre (Kaplan, 1979), lo que corresponde al ciclo de la experiencia individual y grupal descrito por Zinker (1977).

Fritz Perls decía en un capítulo de la obra de H.A. Otto (1966), *Gestalt Therapy and Human Potentialities*, que después de un tratamiento terapéutico eficaz el neurótico despierta de su estado hipnótico de ilusiones, lo que en el budismo Zen se conoce como *Satori* (el gran despertar). En forma similar, en el transcurso del encuentro

terapéutico el cliente experimenta una sucesión de *minisatoris*. El cliente que toma conciencia y vuelve a sus sentidos comienza a percibir el mundo en una forma más clara. Dicho con palabras de Enright (1981): "el aprendizaje real, el más profundo, proviene de momentos sensoriales reales".

Para Perls, el propósito de la terapia Gestáltica consiste en despertar al cliente de sus pesadillas. Enright, considerado como el maestro de maestros en la psicología humanística, uno de los terapeutas de la Gestalt de la primera generación que estuvo al lado de Perls, sostiene un planteamiento de la terapia Gestalt que va más allá del modelo de psicopatología (modificar lo que es inadecuado) y del modelo de crecimiento "estoy bien pero puedo llegar a estar mejor", llegando al modelo de iluminación "no necesito ser diferente, los problemas son únicamente ilusiones que requieren un cambio en mi percepción". Esta modificación de la percepción la aplica Enright al hacer psicoterapia en lo que él llama la reformulación del nombre de un síntoma.

Siguiendo el camino de Perls, Enright (1981) considera que la persona no necesita cambiar, sino que tiene que ser como es:

La persona obligada a realizar esfuerzos para cambiar rechaza la realidad y escapa de ella. El propósito de la terapia Gestalt es el de aceptar la realidad. La Gestalt no es una cura de los problemas en el mundo real, sino que es un camino a la iluminación; que conduce a descubrir que los problemas no son reales, sino que son ilusiones proyectadas sobre el mundo. Asimismo, Enright (1981) sostiene un punto de vista similar al de la programación neurolingüística de Bandler y Grinder (1982): "En la vida no nos enfrentamos con la realidad, sino con nuestra descripción de la realidad y esto es cada vez más cierto a medida que más aculturizados estamos".

Watzlawick (1977), considera que " dado que la psicoterapia es fundamentalmente el arte de cambiar el punto de vista de una persona acerca de la realidad, la Técnica de la Confusión es una intervención especialmente eficaz". Este mismo autor (Watzlawick, 1984) en una obra posterior, afirma que hay gente que se encuentra en el momento inoportuno y en el lugar inoportuno, lo que significa dicho en forma opuesta (Técnica de la Confusión) que no es fácil situarse en el lugar oportuno (en el aquí) y en el momento oportuno (el ahora). En forma metafórica Helen Keller dijo: "Mantén tus ojos hacia el sol y no verás las sombras".

Sobre el darse cuenta en la terapia Gestáltica se ha descrito mucho, siendo la etapa que precede a la movilización de energía en el ciclo de la experiencia de Zinker. La relación darse cuenta-energía está planteada por Enright (1981) de la siguiente manera:

Se toman en cuenta dos mediciones independientes de la persona una es medir todos los estados corporales, todas las manifestaciones de energía en su cuerpo con EEG, electrocardiogramas y psicogalvanómetros. Después podemos tomar un registro del darse cuenta de lo que la persona tiene. Una alta correlación entre estas dos medidas indica un índice de salud mental. Una baja correlación indica enfermedad mental. El objetivo de la terapia Gestalt es unir el darse cuenta y la energía, hacer que sean congruentes de tal forma que cada impulso de energía esté acompañado por la cantidad apropiada de darse cuenta.

La energía del cliente en psicoterapia es utilizada por Enright (1981) en tres niveles que se dan en el encuentro terapéutico:

1. La energía disponible en el cliente: su excitación.
2. Focalizar la energía del cliente: calidad de energía que dispone en ese momento.
3. Hacer propia la energía o responsabilizarse de ella, sin atribuirla a los otros.

Hasta aquí, la parte teórica se ha centrado especialmente en la terapia Gestalt enfocada en el adolescente o el adulto, pero quedaría incompleta si no se dedican unas líneas a la psicoterapia Gestalt aplicada al niño.

Uno de los principales objetivos de la terapia Gestáltica centrada en el niño se enfoca en sus necesidades y deseos de manifestar su sentir en el aquí y el ahora, tanto a nivel sensorial como emocional, enseñándole a hacer frente a situaciones inconclusas y a duelos no resueltos, permitiéndole cada día enfrentar nuevas situaciones, sin gastar excesiva energía en lo que ya fue o lo que aún no ha sido. Vivir el aquí y el ahora gestáltico facilita al niño la llegada a una adolescencia menos turbulenta (Castanedo, 1985).

El principio del aquí y ahora

Esta idea del aquí y el ahora, de la experiencia inmediata y presente, es uno de los principios más importantes y a la vez más difíciles de mantener en la terapia gestáltica, ya que los pacientes tienden a hablar del pasado o de sus experiencias como de algo histórico.

Con el fin de fomentar la conciencia del ahora, se les sugiere que se comuniquen en tiempo presente, para lo que se les suele hacer las siguientes preguntas: ¿Qué está pasando ahora en ti? ¿De qué tienes conciencia ahora? ¿Qué estás sintiendo en este instante? ¿Qué necesidad sientes que está surgiendo en ti en este momento? Promovemos intercambios en el aquí y el ahora entre los miembros del grupo.

Esto no significa que no tenga importancia el material pasado y recordado por el paciente; lo que se trata es de incorporar ese material a la experiencia presente, y para ello, cuando surge, se le pide que lo haga y lo exprese como si lo estuviera viviendo ahora mismo, como si ese sentimiento que ha aparecido estuviera

sucedíéndole ahora. Se evita así el "sobreísmo", es decir, hablar acerca de algo en lugar de sumergirse en esa situación.

El "sobreísmo" hace que se pierda la intensidad que estaría presente en el caso de traer la experiencia al aquí y al ahora. De esta manera, se trata de discernir la necesidad que tiene el paciente de hacer intervenir en el diálogo a personas ausentes, la nostalgia que lo lleva a recordar y volver al pasado, su tendencia a ocupar la mente con temores y fantasías acerca del futuro y todo lo que le perturbó esa experiencia del pasado.

Siguiendo a F. Huneus (1987), el "aquí y ahora" podríamos definirlo como un estado en que la persona está consciente únicamente de su experiencia sensorial generada en este preciso instante. Lo que está viendo con sus ojos, escuchando con sus oídos, amén de lo que está sintiendo en lo kinestésico.

Es el estado sin diálogo interno, sin fantasías visuales de ninguna especie y, por lo tanto, sin deseos u otros estados emotivos suscitados por ellas. Es el estado presente sin conciencia del pasado ni del futuro. Evidentemente no podemos estar constantemente en el "aquí y ahora" porque vivimos en sociedad, donde necesitamos imaginar por lo menos un futuro próximo y aprovechar nuestras experiencias pasadas y nuestros recuerdos para sobrevivir y manejarnos en la vida.

Perls distinguía tres tipos de filosofías. En *El enfoque gestáltico y testimonios de terapia* cada uno los describe. La primera es lo que él llamaba el sobreísmo. En esta filosofía se habla y se habla de las cosas, se habla "acerca de" y "sobre" ellas, sin llegar a sentirlas jamás. En este tipo de filosofía se encuadran las ciencias, donde se dan explicaciones y más explicaciones sin llegar a la experiencia directa y enriquecedora, aquella que hace crecer y cambiar al paciente, que le brinda mayores aperturas, y contactos más ricos y generosos.

La segunda es lo que él llamaba el debeísmo. Dentro de esta filosofía encuadra la moralidad con sus continuos deberías: "Deberías ser de esta manera o de esta otra", "Deberías cambiar esto o aquello", "Deberías no haber hecho esto o aquello", etc.

Es la filosofía de las prohibiciones y de las órdenes. Sin embargo, y a pesar de que la gente repite continuamente estas ideas y pensamientos, la experiencia les demuestra que los deberías rara vez son llevados a la práctica, mientras que, por el contrario, les provocan sentimientos de malestar y de culpa cuando no los realizan al margen.

En algunos casos los sentimientos de culpa esconden sentimientos agresivos hacia las personas, hacia las que se tienen esos sentimientos. A menudo los sentimientos de culpa desaparecen cuando se hacen conscientes y se pueden expresar directamente o a través de la técnica de una silla caliente.

3.5 Técnicas terapéuticas en Gestalt

A veces las técnicas gestálticas toman forma de juegos cuya finalidad es hacer consciente de sus sentimientos, emociones y conductas a la persona. A menudo los juegos se transforman en técnicas y las técnicas en juegos.

Los juegos son numerosos, y resulta imposible enumerar todos los que actualmente se utilizan, ya que continuamente se van creando otros nuevos. Su finalidad es la de ayudar al paciente a sacar sus resistencias a la luz, promover una mayor toma de conciencia de lo que hace, piensa, dice o siente, y facilitar su proceso de maduración, al pasar por momentos o situaciones de bloqueo profundamente fijados y arraigados en el cuerpo y en la mente; en definitiva, en el ser humano como totalidad.

Los juegos son auténticos filones de experimentación. En general son sencillos de aplicar. Facilitan que la persona se concentre más en ella misma y en su relación con el entorno, el que tome una mayor conciencia de una forma directa y sencilla de su forma de conectar con el mundo, y permiten que los intercambios con el ambiente sean más gratificantes en función de sus necesidades.

Cambio de roles: Esta técnica es la indicada cuando se observa que el paciente no es capaz de tomar conciencia de su propia actitud, en especial cuando no reconoce sus actitudes en un determinado momento. Tales actitudes se encuentran por ejemplo, cuando la persona se enfada y no es capaz de controlar su actitud, o cuando actúa de manera impulsiva y es incapaz de controlarse. Y cuando, a su vez, tiene resentimiento hacia otras personas. Para ello, es importante recalcar al paciente que debe ponerse en la piel de sí mismo cuando tuvo esa actitud, o bien tomar conciencia de la actitud de la otra persona, lo que poco a poco le ayudará a solventar ese resentimiento y a solucionarlo con el transcurrir de las sesiones para lograr entonces la mejora.

En el caso de la pérdida de la mascota nos ayudara que el paciente juegue el rol del veterinario o de la persona con la cual vincule la pérdida de su mascota, para que de esta forma logre entender que no es culpa de aquella persona.

¿Puedo ofrecerte una frase?

Cuando el terapeuta llega a la conclusión de que existe una cierta actitud y mensaje implícitos en lo que acaba de expresar al paciente, le podría decir: "¿puedo ofrecerte una frase? Y se le pide que repita la frase al resto de sus compañeros.

Una vez aceptada la propuesta, el paciente prueba a ver cuál es su reacción frente a ella mientras la va repitiendo a sus compañeros de grupo, y si tiene sentido o no para él.

Como regla general, el terapeuta no ofrece meras interpretaciones, sino más bien observaciones que ha hecho de la conducta y de los movimientos del paciente. Tal vez lo vio rígido, frío, ausente, impotente, indiferente, etc. Con este juego trata de ver si sus observaciones son certeras y le sirven al paciente para ampliar el conocimiento de sí mismo y de aquellos aspectos que tan a menudo pasan desapercibidos. Incrementar el darse cuenta aumenta también los recursos del paciente, ya que verse actuar o inhibirse en su conducta, le llevará a utilizar otras formas alternativas más creativas, así como a aumentar sus recursos y potencialidades.

Ejemplo: se le dirá una frase como quise mucho a mi mascota, puede haber hecho más por mi mascota, y él al expresarla denotara sentimientos que está ocultando.

Exageración

En numerosas ocasiones, los movimientos o ademanes involuntarios parecen tener un significado, pero tales movimientos pueden ser incompletos y no alcanzar un desarrollo total, con lo cual entran dentro del campo de la inconsciencia. Entonces se le pedirá al individuo que realice ese movimiento y que lo exagere, si es preciso, tratando de que se ponga de manifiesto el significado interno que dicho ademán puede tener. Esto se utiliza también para la conducta puramente verbal, en lo que suele llamarse "juego de la repetición". Así, si un paciente dice algo que consideramos importante, y él lo pasa rápida y desapercibidamente, se le pedirá que repita varias veces dicha frase, y si vemos que es necesario, le pediremos que

la diga cada vez más fuerte, aumentando el tono de voz cada vez que la repite. Pronto empezará a escucharse a sí mismo en lugar de emitir palabras simplemente. Sucede a veces que, cuando le decimos que exagere un ademán o movimiento, se van asociando a él determinadas frases o emociones, haciéndose consciente algo que no pudo ser totalmente inhibido por la censura.

Ejemplo: Se pedirá al paciente que exagere el momento en el que recibió la noticia de la pérdida de su mascota y de la manera en que pudo haber explotado contra el veterinario o contra algún miembro de su familia.

Asuntos pendientes

Los asuntos pendientes son todos aquellos sentimientos y emociones no resueltos, que no han podido ser expresados porque la persona no se ha atrevido o no ha tenido oportunidad de expresarlos en el momento en que surgieron o tomó conciencia de ellos.

Todo el mundo tiene gran cantidad de asuntos pendientes con sus padres, amigos, hijos, parejas o hermanos. Durante la psicoterapia, cada vez que se logra identificar uno de estos asuntos pendientes, el terapeuta le pide al paciente que trate de completarlo. Esto puede hacerse a través de un encuentro con dicha persona (para lo que utilizamos la técnica de la silla caliente); en cualquier caso debe expresarle abiertamente aquellos sentimientos que no se atrevió a expresar en otro tiempo.

Cuando se trata de una persona que ya ha desaparecido de su vida –personas fallecidas-, primero se expresan los asuntos pendientes -pueden ser sentimientos agresivos, amorosos o de cualquier otro tipo-. Una vez expresados los sentimientos que albergaba, el paciente ha de despedirse de esta persona y cerrar la historia que mantenía abierta, y que a menudo aparecía en sueños, en imágenes o incluso en dolencias.

Silla vacía

Adecuada para trabajar proyecciones y conseguir que el paciente salga del sistema, es una de las estrategias más comunes, bastante conocida más que todo porque ha aparecido en varias películas de la industria de Hollywood. Esta estrategia terapéutica se convierte en una de las más sencillas, especialmente por su facilidad a la hora de aplicarla.

Para realizar esta técnica es necesario contar con tres sillas, colocadas de la siguiente manera: dos de ellas se colocan frente a frente, y la restante en medio de ambas. De esta forma quedan como si fuera un triángulo. Luego el terapeuta solicita al paciente que escoja una de las dos sillas que se encuentran frente a frente, invitándole a que se conecte, con su zona interna a través de la respiración. Con su imaginación el paciente debe buscar a su otra polaridad y situarla en la otra silla, iniciando un diálogo que le ayudará a comprender el proceso que lo lleva a que se bloquee. La tercera silla, conocida con el nombre de silla integradora, se utiliza para que el paciente pueda tomar de cada uno de los personajes imaginados en los que representó lo mejor de ellos, eliminando simplemente aquello que ya no sirve.

Ejemplo: el paciente colocara en la silla a su mascota y le dirá todo lo que esperaba pasar con él, lo que sintió al momento de su pérdida y de cómo piensa seguir adelante sin él.

Confrontación

Es una estrategia terapéutica ideal cuando el paciente se encuentra enfadado o molesto con otra persona, pero desea conservar esa relación en buenos términos porque la considera como importante. El paciente debe seguir los siguientes pasos:

1. Debe iniciar una conversación en voz alta pero consigo mismo con el nombre de aquella persona con la que se encuentra molesto.
2. Una vez iniciada la conversación con su nombre, debe continuar diciendo algo así como “estoy molesto contigo porque”.
3. Una vez explicado el motivo, deberá repetirlo continuamente hasta que el resentimiento desaparezca.
4. Cuando desaparezca dicho resentimiento, deberá finalizar diciendo la siguiente frase: “estoy agradecido contigo porque”.
- 5.

Es importante que el paciente repita esa frase de forma continua hasta que sienta que el resentimiento desaparece totalmente.

Tratamiento de polaridades

Es una estrategia útil para que el paciente, junto con su psicoterapeuta, aclare la figura y el proceso de cambio que le ha llevado hasta su consulta psicoterapéutica.

Es imprescindible que el paciente descubra algunas de esos elementos características negativas que le lleven a resistirse o a bloquearse en él mismo. El psicoterapeuta le propone el inicio de un diálogo con esa parte o elemento contrario que le retiene y le bloquea, ayudándole a identificar dónde se encuentra su yo y su diferencia con su pseudoyo.

Pseudoyo

Cuando hablamos del Pseudoyo en el Enfoque Gestalt, se tiene en cuenta que este aparece cuando el Yo no actúa de forma adecuada, en tales momentos no podemos establecer contacto con nuestro propio ser para satisfacer todas las necesidades que podamos tener. Por ello, el Terapeuta Gestalt trabaja sobre el pseudoyo a partir de técnicas que fortalezcan el yo en detrimento del anterior, para así aumentar la conciencia y cuidar al organismo para que satisfaga todas sus necesidades.

Descarga de objetos

La Real Academia Española define al resentimiento como la acción y efecto de resentirse, lo que a su vez se traduce en tener un sentimiento, pesar o enojo sobre algo; empezar a flaquearse.

Por tanto, nos encontramos con que si deseamos resolver un determinado resentimiento, es fundamental que la persona se enfrente a él de manera segura y confiada. Pero para ello, en la mayoría de las ocasiones, se precisa de la ayuda del psicoterapeuta.

La aplicación de este proceso resolutivo, es realmente simple, a la par que fácil pero efectiva. Se necesita tan solo una almohada o cojín y un palo, para que el paciente lo golpee repetidamente hasta que se canse, o hasta que desee terminar con el ejercicio.

Psicodrama

“El psicodrama es una terapia profunda de grupo. Empieza donde termina la psicoterapia de grupo y la amplía para hacerla más efectiva”. No basta la discusión sino que configura las experiencias internas, externas; Además otorga un contenido a las expresiones y sentimientos de los participantes en el grupo. “En el curso de sesiones de grupo típicas, verbales e interactivas sucede con frecuencia que un miembro del grupo vive su problema con tal intensidad que las palabras resultan insuficientes. Este Miembro siente la necesidad de vivir la situación, construir un episodio y a menudo estructurarlo cuidadosamente, más de lo que permitiría el mundo externo real fuera de la sesión”. Esta Suerte implica también a otros individuos del grupo, por lo que se precisa que se abra un “espacio” En el que se desarrolle y despliegue la acción como la menciona el Psic. Espina Barrio.

Se toman a cabo las siguientes medidas, ya que se busca hacer consiente al paciente de su enfermedad, para que pueda tener las herramientas necesarias para llevar a cabo el proceso de su enfermedad, que sea consciente de que la decisión de tomar o no el tratamiento sólo recae en él y que nadie puede obligarlo para tomarlo.

Buscar una unión en los participantes para romper tabús respecto a los síntomas y complicaciones que podrían tener respecto al tratamiento, es por eso que el plan se basa en esta terapia con estos tipos de técnicas.

Me hago responsable

Este juego se basa, en algunos de sus elementos, en el continuo de conciencia, pero en él todas las percepciones se consideran actos. Por ejemplo, cuando un sujeto expresa algo que le está sucediendo, se le puede decir que añada a esa percepción: "Y me hago cargo de ello". Resulta así: "Me doy cuenta de que mi voz es tranquila, y me hago responsable de ello". "Me doy cuenta de que estoy nervioso e intranquilo, y me hago responsable de ello". Con esta fórmula, el paciente deja de echar la culpa al mundo de sus estados, y tiene la oportunidad de hacer algo por sí mismo para cambiar o disminuir sus consecuencias.

Aunque a simple vista parece mecánico, se ve enseguida que tiene una gran importancia. Sirve para que la persona se responsabilice de sus percepciones y actos, y para evitar que vaya por la vida echando la culpa de todo lo que le pasa a los demás.

Le permite darse cuenta de cuáles son sus necesidades y, como consecuencia, satisfacerlas, y si no logra satisfacerlas, responsabilizarse de ello y no responsabilizar al mundo, donde coloca la culpa y el poder. Este juego le permite ser más activo en el cambio de su conducta y asumir el poder que esto le proporciona. A partir de esta experiencia tendrá que aceptar que lo que le ocurre es porque hace o deja de hacer algo, y el resultado es el producto de sus acciones u omisiones.

Hacer la ronda

Cuando el paciente ha expresado un sentimiento que el terapeuta cree que es significativo e importante para el propio paciente, hace que lo repita frente a cada uno de los componentes del grupo. Con esta fórmula, el sujeto experimenta la expresión de ese sentimiento de forma más variada, y la confronta con los miembros del grupo en el que emergió ese sentimiento.

Grupos de encuentro

Los grupos de encuentro son una forma de establecer una adecuada relación humana, que se obtiene con la comunicación abierta entre los participantes, la honestidad, la toma de conciencia, la responsabilidad, y además prestando atención a las emociones que emergen en cada miembro del grupo.

Los grupos de encuentro gestálticos enfatizan en todo momento el concepto existencial del aquí y el ahora, unido al cómo.

Los grupos de encuentro son una forma de psicoterapia que enfatiza el que la persona enfrente sus propios problemas o conflictos existenciales, lo que le permitirá lograr un mejor funcionamiento de su potencial humano. En general, parten del principio de que cada uno es responsable de su propia conducta y existencia.

Por otra parte, los grupos de encuentro contienen elementos educativos y recreativos que crean condiciones ambientales que desembocan en un uso más satisfactorio de las capacidades personales.

En los grupos de encuentro gestálticos la persona vive, siente y experimenta nuevas conductas. Ejemplo: pasar de “no puedo” a “no quiero”; actuar de forma diferente; hacer o decir cosas que corrientemente la persona no haría o diría. Asimismo en el grupo el individuo puede lograr establecer contacto y al mismo tiempo puede experimentar la separación o la desunión, lo que proporciona el equilibrio unión/separación.

La psicoterapia en su modalidad de grupos de encuentro se basa en tratar a la persona como una totalidad bio-psico-social-espiritual. En algunas intervenciones se hipotetiza que las emociones de algunas personas han sido inhibidas o reprimidas por la cultura en que ésta vive o ha vivido, con el fin de recuperar estas emociones perdidas; el cuerpo de estas personas tiene que estar asequible al darse cuenta. El encuentro que se produce en los grupos enfatiza el estar abierto a los demás y consciente de lo que está pasando, de tal forma que la persona llegue a darse cuenta de la realidad de sí mismo y la de los otros, incluyendo su forma de hablar, de moverse, sus estados emocionales, sus reacciones hacia los otros e incluso su salud física.

3.6 Tipos de bloqueos

Perls (1975) indica que hay cuatro mecanismos que operan en las perturbaciones del límite de contacto:

- La introyección
- La proyección
- La confluencia
- La retroflexión

Posteriormente se han añadido otros tres para explicar otras formas de funcionar neuróticas.

- El egotismo
- La deflexión
- La profexión

A continuación, una vez descritos estos 7 mecanismos, se añadirán dos más como son:

La racionalización

La negación

Introyección: La Terapia Gestalt ha mantenido del psicoanálisis el término “introyección”, que significa “aprender interiorizando valores, normas y modos de conducta del entorno”. Perls (1974) en su obra “Yo, Hambre y Agresión”, concluye que la introyección es la forma de interacción primera del individuo con el entorno y elabora una analogía entre la consunción del alimento con nuestra absorción mental del mundo (chupar, morder y masticar).

La introyección es un proceso de aprendizaje en las primeras etapas de la vida. Los niños pequeños aprenden de los adultos de su entorno (figuras parentales de autoridad). Aprenden por imitación, sin cuestionarse la información (los alimentos) que reciben.

Es el mecanismo neurótico mediante el cual se incorpora dentro de la persona patrones, modos de actuar y de pensar que no son verdaderamente de la persona.

El peligro de la introyección es: primero, porque la persona que introyecta nunca tiene la oportunidad de desarrollar su propia personalidad, ya que está muy ocupada reteniendo los cuerpos extraños alojados en su sistema. Y, en segundo lugar, porque la introyección contribuye a la desintegración y a la alienación de la persona.

Proyección: El proyector es un individuo que no puede aceptar sus propios actos o sentimientos, porque “no debería” actuar o sentir así: el “no debería” proviene de algún introyecto. Para resolver este dilema el sujeto no reconoce su culpa y la achaca a cualquiera, menos a sí mismo; en cambio posee una aguda conciencia de las características que él niega como suyas en los demás, la proyección es la tendencia a hacer responsable al ambiente de lo que sucedió.

Se da clínicamente en la paranoia, en la que una personalidad altamente agresiva, que es incapaz de aceptar sus deseos y sentimientos, se defiende de la mejor manera que encuentra adjudicándolos a objetos o personas del ambiente. Su idea de que es perseguido es, de hecho, la confirmación de su deseo de perseguir a los otros.

Es importante mencionar que el neurótico no sólo proyecta ideas hacia el mundo externo, también lo hace consigo mismo. Es decir, no sólo tiende a desposeer sus impulsos, sino también aquellas partes de su cuerpo que en un momento dado puedan dar origen a estos impulsos.

La proyección a la que se hace referencia, es aquella que el psicoanálisis observa como *defensa*, el proceso de atribuir a algo o a alguien cualidades o sentimientos propios y que no estamos dispuestos a reconocer como nuestros, además de esto en Gestalt los sueños también se ven como proyecciones. Un aspecto importante dentro de la terapia Gestalt es precisamente asimilar proyecciones, es decir, que el paciente incorpore lo que ha disociado, reconociendo como parte de su experiencia aquello que ha rechazado.

Confluencia

La confluencia (Perls, 1933), también se da entre acción y contacto. 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 al otro. Se adoptan así, sin crítica ni cuestionamientos, decisiones, ideas, estilos de vida ajenos. Se adopta una postura cómoda donde se abdica de la propia responsabilidad, de la capacidad de tomar decisiones, para siempre "estar de acuerdo". Los con-fluentes son personas "sin carácter ni personalidad", "pasivas", que practican la desesperanza aprendida o la identificación con el agresor temido. Su frase es "Acéptame, no discuto".

Los niños recién nacidos viven en confluencia. No distinguen entre dentro y fuera, ni entre ellos y los otros. No existen límites entre el yo y los otros, entre la persona y el ambiente.

Cuando este estado de identificación es total y crónico, cuando es incapaz de ver la diferencia entre él y el resto del mundo, entonces está psicológicamente enfermo. No puede vivenciarse a sí mismo pues ha perdido todo sentido de sí. No sabe quién es él ni hasta dónde llega; ha olvidado, o quizá nunca supo, que le diferencia de los demás, y ha perdido la capacidad de verse y percibir sus necesidades, incluso las biológicas.

La confluencia patológica tiene graves consecuencias sociales. En la confluencia se exige la similitud y se niega la tolerancia de las diferencias. A menudo se encuentra esta conducta en padres que consideran a sus hijos como meras prolongaciones o extensiones de ellos, manipulándolos, en este aspecto, para que los hijos hagan y sean según lo que ellos quieren.

Retroflexión: La retroflexión (Perls, 1933), se da entre movilización de energía y acción. Es lo contrario a la proyección. El sujeto no se atreve a actuar sus deseos o impulsos por la acción nuevamente de los introyectos, así que se los dirige a sí mismo por ser esto menos peligroso: se autoagrede deprimiéndose; desarrolla trastornos psicósomáticos; se desvaloriza, etc. Su frase es "Me odio para no odiarte".

Hay tres formas muy importantes de retroflexión: una es la compulsión, en la que uno se obliga de tal modo que se cree que la obligación viene de fuera hacia adentro. Hay veces en que esta obligación sí que viene de fuera, pero el compulsivo está permanentemente obligándose y obligando a los otros.

La segunda forma de retroflexión son los sentimientos de inferioridad. Es evidente que cuando la relación con uno mismo está perturbada también lo están las relaciones interpersonales. Cuando uno se siente inferior, de alguna manera trata de forma inferior a otras personas, con lo que puede que encubra su arrogancia.

La tercera forma de retroflexión es aquella que se transforma en síntomas corporales, resultantes de retroflexiones malsanas. Los dolores de cabeza por tensión, muchas veces están sustituyendo a las ganas de retorcerle el cuello a otra persona, y otras encubren ganas de llorar reprimidas. Las afecciones de la garganta pueden tener el mismo origen, o algo que uno se tragó y después bloqueó, con el fin de evitar su expresión.

Egotismo: Egotismo (Goodman, 1951) Su función principal es la de aumentar y fortalecer la frontera del contacto mediante el engrandecimiento narcisista del ego. Hay un incremento defensivo del yo, en detrimento de otro o de los otros. Está muy

próximo al narcisismo, porque el egotista antepone sus necesidades a las del entorno, y a veces puede pecar de cierta psicopatía. Éste es un mecanismo que propicia la terapia gestalt durante el proceso terapéutico, y que ocurre mientras la persona se hace responsable de sus necesidades y trabaja en su consecución; es decir, que durante un tiempo es un paso necesario para disminuir la inhibición y fomentar el autoapoyo y la responsabilidad por uno mismo. No obstante, éste es un mecanismo que tiene que disolverse a lo largo del proceso terapéutico; en caso contrario habremos hecho un narcisista de un inhibido. Éste es uno de los peligros de la terapia gestalt al apoyar la autoafirmación y el autoapoyo, pero es necesario durante cierto tiempo con pacientes inhibidos y con excesiva tendencia a la represión.

Deflexión: La deflexión (Laura Perls, 1977), se da entre acción y contacto. Consiste en que se establece un contacto frío, inocuo, no amenazante; como si se tocaran las cosas con guantes o pinzas para no sufrir daño o quemarse. Tratando de hacerse el cínico, el indiferente, el intelectual, racionalizándolo todo. Su frase es "Tiro la piedra y escondo la mano".

Este mecanismo tiene la función de desvitalizar el contacto y, de alguna manera, de enfriarlo. La persona tiene miedo a la situación o de las personas con las que está o se siente involucrada, y puede mostrarse verborreico pero vacío, silencioso o distante, y hablar de cosas carentes de interés o poco conectadas con el tema de que se trate. La desgana, el aburrimiento y el cansancio se convierten en formas de deflectar (cuando se enfrentan a alguna situación de ansiedad) evitan el contacto directo, por las razones que sea. Las personas que deflectan dan la sensación de

que carecen de energía, son aburridas y, generalmente, mantienen conductas indecisas y desinfladas.

Proflexión: Como su nombre indica, proviene de la mezcla de dos mecanismos anteriormente citados: la retroflexión y la proyección. Es un mecanismo muy sutil. El proflector trata de conseguir del entorno determinadas acciones hacia él. Consiste en hacer o decir al otro lo que le gustaría que le hiciera o le dijera. Es un mensaje indirecto al interlocutor, probablemente con la intención inconsciente de éste haga con la persona lo que ella hace con él.

Es decir, halaga para ser halagado, es agradable y simpático con las personas para ser tratados de la misma manera por ellas. Con este mecanismo se trata de frenar supuestas agresiones o descalificaciones, a la vez que propicia que los acepten y sean amables con ellos. Es una forma de seducción más o menos encubierta, que trata de evitar confrontaciones negativas. Lo negativo de este mecanismo es que evita que el contacto se produzca de forma natural y espontánea, y hace que se realice de manera sinuosa e indirecta.

Racionalización: Éste es el mecanismo de las personas más intelectuales. Se da fundamentalmente en los caracteres obsesivos, y consiste en que el sujeto trata de dar explicación más o menos lógica y coherente de un acto, idea o sentimientos cuyos motivos verdaderos no percibe, al tratar de justificarlos racionalmente.

Por ejemplo, si un paciente comienza a dar explicaciones acerca de determinada conducta, se le propone que dramatice su conducta. Esto se puede llevar a cabo invitando al paciente a adoptar su papel, y después el del terapeuta, con el fin de que vayan haciendo un diálogo entre ambos, acerca de su racionalización. Si logra meterse bien en el papel del terapeuta, logrará darse cuenta engaño de su conducta y de los motivos subyacentes o negados.

También: Puede hacer de otras maneras. Todo depende del tipo de racionalización. Por ejemplo, alguien le dice a otra persona: "He ido a buscarte porque me apetece salir contigo", cuando en el fondo quizá lo que sucedía era que el aburrimiento fue lo que le impulsó a llamarle y querer salir, y que en ese momento era la única persona disponible.

La intelectualización es un término a fin de la racionalización. A través de la intelectualización o racionalización tratamos de justificarnos y tranquilizarnos: evitando darnos cuenta del significado que subyace y se esconde tras algunas de nuestras conductas o deseos. Con la intelectualización se disculpan conductas, pensamientos y actitudes que de otra forma no podríamos justificar ni aceptar ante nuestra mirada o ante la de los otros.

Negación: El mecanismo de negación consiste en negar determinadas partes de uno mismo. Es la objeción a ser como se es. Con este mecanismo se van creando

huecos y enajenando partes, separándolas. Este mecanismo sirve para rechazar y renegar las partes propias de la persona que no le gustan y que no acepta, ya sea porque son partes o características rechazadas por la sociedad, por los padres o por los amigos, y que la propia persona acaba por no verlas como aceptables.

Se encuentra este mecanismo en todas las neurosis, pero de manera más evidente en las psicosis, porque forma parte de la escisión.

La negación sirve para evitar el dolor y el sufrimiento de la frustración. Existe una parte que puede parecer reprobable e incluso no aceptable en los demás, para creer que esa característica no es propia por lo general se utiliza este mecanismo defensivo.

IV programa de intervención



En este capítulo se abordará y detallará la propuesta de intervención para los dueños que presentan el duelo por la pérdida de su mascota.

Población y contexto: Se trabajará con un grupo de 20 personas que perdieron recientemente a su mascota. La edad de los pacientes será de 10 a 80 años que vivan en la delegación Miguel Hidalgo y sean de clase media, las pláticas se impartirán en una sala de capacitación. Al principio se hablará solo con los pacientes y, posteriormente con dos miembros de la familia, que sean los que más convivan con él o vivan en la misma casa.

Alcance: El programa estará dirigido a pacientes en proceso de duelo, incluyendo a dos de sus familiares en la última sesión, para buscar una mayor conciencia sobre el duelo por el cual está pasando el propietario de la mascota, esto les ayudará a tomar una mejor decisión con la cual podrán mejorar su salud emocional.

Objetivo: Diseñar un programa para pacientes que estén pasando por un proceso de duelo por la pérdida de su mascota para que los pacientes se concienticen que es un proceso natural el cual deben de superar para poder seguir adelante pudiendo recordar de manera alegre el tiempo que compartieron con sus mascotas, permitiéndoles continuar con sus actividades de manera cotidiana, liberándose de la culpa que en algún momento pudieron llegar a sentir.

Carta descriptiva

A continuación se presenta la carta descriptiva que establece las actividades a llevar a cabo en esta intervención

NO. s	tiempo	Contenido	objetivo	material	Técnicas	actividad
1	6:00 a 8:00	Presentación Collage	Que los pacientes interactúen entre sí. Que los pacientes cuenten ante el grupo la manera de cómo llego su mascota a su vida.	Estambre, fotografías de las mascotas, globos, pegamento.	Telaraña Compartiendo mi experiencia Collage	A través de la telaraña los participantes se presentaran. Posteriormente compartirán con sus compañeros a través de sus relatos la forma en que llegó su mascota a su vida Finalmente, Se hará un collage con las fotografías de las mascotas.
2	6:00 a 8:00	Mesa redonda	Que los pacientes conozcan como recibieron la noticia de la pérdida de su mascota, todos los miembros del grupo.	Proyector, laptop, cable VGA, bocinas.	Mesa redonda	Se les pedirá que se sienten en forma de círculo.

3	06:00 a 8:00	Juguemos a frankenweenie	Que los pacientes se den cuenta que la vida tiene que seguir su curso.	Proyector, laptop, cable VGA, bocinas.	Proyección de videos.	Se les proyectaran a los pacientes algunos fragmentos de la película, y posteriormente se les pedirá que compartan su opinión y su sentir sobre la situación.
4	6:00 a 8:00	¿Qué es el duelo? Preguntas y conclusiones	Que los pacientes comprendan que es un proceso de duelo.	Plumones, colores, cartulinas, Laptop, cable vga, bocinas.	Exposición	Se les mostraran a los pacientes una serie de diapositivas, en las cuales se hablará sobre el duelo. Al finalizar la plática los pacientes darán una conclusión y podrán realizar una serie de preguntas para aclarar sus dudas.
5	6:00 a 8:00	¿Qué sentiste?	Que los pacientes logren ver que en su grupo la mayoría cuentan con sentimientos similares.	Agua, pañuelos, sillas.	Lluvia de ideas	Se le preguntará a cada paciente qué es lo que sintió que perdió al momento de recibir la noticia de la pérdida de su mascota.

6	6:00 a 8:00	“Yo me hice responsable”	Que el paciente logre identificar de qué se hizo responsable con respecto a la pérdida de su mascota.	Paliacates, pañuelos,	“Yo me hice responsable”.	Meditar con el paciente de qué se hizo responsable respecto a su mascota.
7	6:00 a 8:00	¿Cómo me recibieron mis familiares?	Que el paciente logre dramatizar como es el apoyo que recibió en su casa después de recibir la noticia.	Sillas, pañuelos, paliacates, correas.	Dramatización	El paciente hará una dramatización de cómo es el apoyo que recibe en su casa.
8	6:00 a 8:00	“Mi mascota y yo”.	Que el paciente pueda expresar ciertas emociones reprimidas hacia su mascota y que no logró expresarlas.	Sillas, pañuelos.	Silla vacía	El paciente se expresará frente a una silla vacía, imaginando que está con su mascota.
9	6:00 a 8:00	Mesa redonda con los familiares.	Que los familiares sean más comprensivos con el paciente, con respecto al duelo que está pasando.	Sillas, pañuelos.	Mesa redonda	Se le pedirá a cada paciente que expongan qué es lo que sienten que les hace falta para recibir en casa. Ej. Comprensión, tiempo, tolerancia, etc.

10	6:00 a 8:00	Sensorama opcional	Que los familiares de los pacientes, se den cuenta del apego que existía entre el paciente y su mascota.	Sillas, paliacates, bocinas, proyector, cable VGA	Sensorama	Se realizará un sensorama sobre la trayectoria de una mascota.
11	6:00 a 8:00	Puedo ofrecerte una frase.	Que los pacientes puedan identificar como se encontraban antes del proceso y ahora.	Sillas	Puedo ofrecerte una frase.	Se tomaran en cuenta las opiniones que tenía el paciente al inicio de las sesiones. El paciente expondrá que fue lo que decidió durante la intervención.
12	06:00 a 8:000	Psicodrama	Que los pacientes puedan realizar un psicodrama con respecto a la pérdida de su mascota.	Sillas, paliacates, mesas.	Psicodrama	Los pacientes deberán de hacer un psicodrama sobre el momento de la pérdida de su mascota, cómo actuaron después de la noticia y cómo están en la actualidad.

13	06:00 a 8:00	El puente arcoíris.	Que el paciente logró darse cuenta que la vida tiene que continuar, dándose cuenta que su mascota se encuentra en un mejor lugar.	Paliacates	Narración	El paciente escuchara una narración de la lectura el puente arcoíris.
----	-----------------	---------------------	---	------------	-----------	---

Taller opcional para familiares

Como se había señalado previamente, resulta importante involucrar a los familiares de la persona que sufre la pérdida de su mascota, por ello, se propone también un Taller para familiares “Duelo por la pérdida de la mascota” que tendría un carácter opcional y que se plantea de la siguiente forma

Este taller, busca sensibilizar a los individuos ante una situación de duelo por la mascota, ya que muchas veces los pacientes pueden llegar a escuchar a sus familiares más cercanos decirles: “cómo es posible que llores por un perro, ni que fuera una persona” lo que puede provocar una represión de los sentimientos a corto o mediano plazo.

Darles a conocer que la pérdida de la mascota es un suceso importante para la vida de algunas personas y que muchas veces llega a ser tan fuerte porque sienten que están perdiendo a un amigo, confidente, familiar, hijo, etc. No se pretende que sientan lo mismo que la persona que sufrió la pérdida, sino que sientan solidaridad y eviten hacer comentarios que pueden llegar a herir al dueño que sufrió la pérdida, Esto permitirá generar una actitud diferente que permita ampliar su criterio y evitar dictar un juicio tan cruel como el decir: “solo era un perro”.

Dividido por etapas:

El taller estará dividido en tres etapas:

La primera será una narración sobre la vida de un perro a lado de un dueño.

En la segunda etapa se les entregará a los participantes un sobre con fotos en la que puedan explicar porque es importante el papel de las mascotas en la vida de ciertas personas.

Y en la tercera etapa serán de conclusiones y comentarios de los participantes en el taller.

Título: ¿y tú dirías solo es un perro?

Tiempo	Actividad
2 minutos	Bienvenida y asignación de asientos
10 minutos	Historia de un perro.
15 minutos	Fotografías
20 minutos	Cierre
TOTAL: 47 minutos	

Materiales: Bocinas, laptop, cable vga, cañón, paliacates, dulces antes mencionados.

Se utilizaran algunos dulces para enmarcar ciertas etapas de la vida.

1. Niñez: galletas oreo
2. Adolescencia: una tic-tac
3. Juventud: un chocolate Kiss
- 4.

Objetivo: Que los participantes se sensibilicen ante el duelo que está pasando su familiar para que eviten emitir la frase “solo se trataba de un perro” y poder ampliar su criterio con respecto a estos seres.

Actividades:

Se sentará a los participantes con los ojos vendados y se les darán las siguientes instrucciones.

Primera etapa: Narración

“Recuerda cuando eras joven de aproximadamente 6 años, cuál era uno de tus principales deseos, aquellos tiempos donde sólo querías tener una responsabilidad por la cual apostabas todo, por ejemplo poder tener un perrito y sí, gracias a tus esfuerzos, tus padres han decidido concederte el deseo de tener un cachorro, ese que te llamó la atención desde la primera vez que lo viste, aquel que simplemente encontraste y decidiste brindarle una oportunidad para vivir en tu hogar. Al llegar a casa te das cuenta que todo es diferente con él y que tienes a quien echarle la culpa de tus travesuras, que si se rompió algo fue él, que si algo no te gusta de la comida, le pides ayuda a él, para que se la coma y no puedas tener ningún problema, cuando estas triste simplemente lo abrazas y sientes el gran amor que has llegado a tener por él, que toda tu familia lo quiere porque los defiendes y siempre tu mascota les muestra su cariño a los demás cuando los recibe, con unos saltitos, moviendo la cola.

Ha pasado el tiempo y has llegado a la adolescencia y te olvidas un poco de tu amigo, tu mamá te grita: “ve a darle de comer, míralo pobrecito tiene hambre” y tu

contestas: “si ya voy, ah lo que tengo que hacer” y le dices: “tú qué pulgoso, me enfermas siempre has de estar de latoso. Pero a pesar de que lo trates mal, lo hagas a un lado en algunos momentos y le des sus nalgadas, porque por su culpa te han regañado, él te sigue mirando de la misma manera que siempre y recibíéndote con el mismo entusiasmo de siempre, a él no le importa de qué humor llegues a casa, él te ve como la mejor persona del mundo y te amara siempre, dará todo por tu bienestar, desde que te cortó el novio (a), hasta los berrinches que le haces a tus papas, él solo estará a tu lado.

Han pasado un poco los años, tu amigo comienza a tener deficiencias, cuando llegas casi no salta, prefiere estar acostadito esperando a que tú lo acaricies por un rato, él duerme un largo rato y sus habilidades han disminuido, hasta que de repente aquel amigo que tuviste desde tu infancia tiene que partir a un largo viaje sin retorno, al que tú no puedes acompañarlo, a un lugar en el que sabes que lo dejaras de ver por un largo tiempo. Muchos te lo habían contado, sabias que tu amigo no podía tener tantos años como a ti te hubiera gustado.

La casa se queda vacía con la falta de aquel ser, hasta tus padres y tus hermanos están tristes porque de cierta manera aprendieron a quererlo, disfrutaban de sus travesuras y de cómo fue creciendo, de ser un cachorrito llego a convertirse en un gran perro, hasta el momento de su partida en el que ya no lo verán nunca más”.

Posteriormente se les pedirá que se descubran sus ojos para que puedan continuar con las siguientes instrucciones y observar las imágenes que se les presentaran.

Segunda etapa: Fotografías

Descúbranse los ojos por favor y miren las imágenes, qué es lo que observan, sin duda, que las mascotas no sólo son importantes para algunos, tenemos al ancianito, que sus hijos prácticamente lo dejaron solo, su esposa falleció y su única compañía es su perro. Qué pasaría si él faltara, acaso el anciano estaría preparado para escuchar a uno de sus hijos un “¡Hay papá! solo es un perro”.

Siguiente imagen, tenemos al niño el cual sus papás trabajan todo el día y en realidad nadie de su familia comparte tiempo con él más que su perro, se imaginan el duelo por el que tendrá que pasar, para que sus compañeritos le digan: “ay que nenita, llorando por un perrito, que delicada florecita del campo”.

Tenemos a la pareja que es estéril y no pueden tener hijos, han intentado adoptar y al gobierno solo se le ha ocurrido decir: usted no cumple con los requisitos. Así que deciden adquirir un perrito y aquí entra el termino perrijo, se imaginan cuando este ser falte y les digan: “jajajaja no se pasen, llorando por un perro, cuanta gente sufre y tu llorando por un perro, que ridículos”.

Por último tenemos a la familia que adoptó a su perrito o lo compró, el perrito juega un papel importante, porque lo han adoptado como parte de ella, para el papá es su compañero de caminatas, a la mamá la acompaña viendo la televisión y para los hijos es su compañero de travesuras. Creen que a este ser que han querido tanto pueda ser reducido (a): “solo es un perro, ya bájale”.





Se dará una conclusión a los participantes y posteriormente se dará tiempo para escuchar las conclusiones y comentarios de los participantes.

Tercera Etapa: Cierre

Conclusión de la sesión : La sociedad se tiene que dar cuenta que los animalitos están llegando a los hogares para ser un miembro más de la familia en algunos casos, si en su caso no ha sido así deben de darse la oportunidad de vivir esta experiencia, es una experiencia enriquecedora, abre nuestra mente al momento de poder dar un criterio, para no simplemente caer en un “solo es un perro” y no se le puede comparar con una persona, ya que cada quien enfrenta su duelo de diferente manera dependiendo de las circunstancias y cada quien enfrentará el dolor de maneras diferentes, porque es un ejemplo muy crudo pero real: como va sufrir un niño por un desconocido que sólo conoció un solo día o a algún familiar lejano que nunca compartió momentos de intimidad personal a diferencia de su perro que estuvo a su lado y que pudo compartir más de una experiencia a su lado y a quien siempre lo miraba con gusto, es importante reflexionar las diversas situaciones.

V Conclusiones

En términos generales puede decirse que se cumplió el objetivo de este estudio al crear un programa que busca ayudar a los dueños a afrontar el duelo por la pérdida de una mascota. La revisión y desarrollo de la propuesta permitió mostrar que las técnicas gestálticas son una muy buena alternativa para los pacientes de estas características

Es importante señalar que la Gestalt parte de considerar que, ningún fenómeno puede ser analizado si no es tomado en su totalidad (Warren, 1934). En la práctica este principio implica que en una persona conformada por elementos físicos, emocionales, intelectuales y sociales, sin olvidar los espirituales; si uno de ellos es afectado, los otros sufrirán también las consecuencias.

En este sentido, el lugar significativo que las mascotas han adquirido en la vida de sus dueños, colándose en lo más profundo de sus sentimientos, demostrando que por alguna razón, cada vez más se les está humanizando, obliga a considerar que el proceso de duelo vivido por su pérdida debe ser tratado, ya que de no ser así, la persona podría somatizar el duelo, llegando a respuestas diversas de depresión, incluso la autolesión, y en casos extremos hasta la muerte

Por ello, en este programa fundamentado en técnicas gestálticas, se ubica la situación de pérdida en el aquí y el ahora, se busca abordar lo que sienten las personas que han sufrido este tipo de pérdidas, como lo han afrontado y sobre todo, que soluciones podrían implementar en su vida cotidiana.

Por otro lado se reconoce que este tipo de intervención es importante para los niños, ya que muy probablemente en algunos casos, son de los primeros duelos que se viven y resulta ser un buen momento de darle herramientas para que lo afronte de una manera efectiva. Esto cobra especial relevancia, considerando que, en la vida del niño la mascota se vuelve una parte muy importante de su desarrollo, en un amigo y compañía el cual merece ser despedido de una manera adecuada, con los elementos necesarios para afrontar el duelo.

La propuesta elaborada, pretende que las personas que no comprenden lo que significa el duelo por una mascota, puedan entender un poco más acerca de esto y sean más conscientes al dar un juicio, evitando las conductas y comportamientos inadecuados. Esta aproximación busca entender que este es un proceso en el cual se necesita apoyo por parte de las personas que rodean a quién está viviendo este proceso.

Las limitaciones que tiene el programa para su aplicación, es que en algunos casos los familiares se pueden negar a participar; asimismo, algunas personas probablemente no acepten abiertamente este apego con la mascota y quizá pretendan aparentar que es “solo un animal” al cual no es necesario prestarle atención y se sienten avergonzados por el duelo que están pasando, dejando que se convierta en un duelo silencioso que posteriormente podría perjudicar su vida cotidiana.

El duelo silencioso o duelo silente es aquel en el cual la persona no puede expresar sus emociones por el miedo de ser juzgado ante los estándares de la sociedad dejando reprimido su dolor y dejándolo pasar sin poder vivirlo. No permite a las

personas que han tenido pérdidas importantes, entender debidamente el duelo respectivo

Kubler- Ross (1997) señala que expresiones como las anteriores, preparan el camino para el surgimiento de adultos rencorosos capaces de odiar, con dificultades para interactuar con otras personas y con una serie de conflictos internos por la falta de habilidad en el manejo de las emociones.

Por otra parte, es una opción para ser tomada en grupos de encuentro como en las terapias familiares, ya que cada miembro de la familia está perdiendo algo distinto, cada uno vivió de diferente manera el duelo, obteniendo el apoyo requerido, ya que los miembros podrán expresar sus emociones de manera libre y sin reservas.

Este será un parte aguas para que recuerden a su mascota con alegría y no con tristeza, hablando de ella, de sus diferentes anécdotas sin cerrarse a la posibilidad de darle la oportunidad a una mascota más, con la cual van a adquirir diferentes emociones y anécdotas, sin afectar la vida de un niño que algún día será padre y pueda ser él quien se niegue a adquirir una mascota. Demostrando a los familiares que no se podrá reemplazar una mascota con otra, que cada una debe de tener su espacio y anécdotas diferentes, por lo tanto no se podrá encontrar alguna igual.

Si bien, en el mismo grupo hubo pérdidas similares como podrían ser la eutanasia, las muertes naturales y accidentes, jamás van a pasar por un proceso de duelo igual, cada uno lo vivirá de diferente manera, como es incluso, el caso en una misma

familia, ningún miembro podrá sentir el duelo igual, ya que cada uno habrá perdido algo diferente y habrá depositado en la mascota emociones y anécdotas distintas.

En el caso de las personas de la tercera edad, a las cuales cada vez más se les ha dejado en el olvido, dejando que su única compañía sea la de su mascota y que al faltar esta, muchas veces no llegan a recuperarse por añadir una pérdida más a su vida, ya que en esta etapa de vida han perdido amigos, padres, en algunos casos esposa e hijos, y de cierta forma su mascota era un vínculo con el pasado, es por eso que se le debe de dar otra visión de vida a esta persona. (Armida, 2012).

Por último y para cerrar se pondrá uno de los poemas que ocupé en mi programa.

Poema: “El Puente del Arco Iris”

Hay un puente que queda entre el Paraíso y la Tierra, y se llama Puente del Arco Iris.

Cuando un animal que ha sido especialmente amado por alguien aquí en la Tierra muere, entonces va al Puente del Arco Iris.

Allí hay valles y colinas para todos nuestros amigos especiales, para que ellos puedan correr y jugar juntos.

Hay mucha comida, agua y sol, y nuestros amigos se encuentran cómodos y al abrigo.

Todos los animales que han estado enfermos o que eran ancianos, recuperan su salud y vigor; aquellos que fueron heridos o mutilados recuperan lo perdido y son fuertes nuevamente, tal como los recordamos en nuestros sueños de días y tiempos pasados.

Los animales están felices y contentos, excepto por una pequeña cosa: cada uno de ellos extraña a alguien muy especial, alguien a quien tuvo que dejar atrás.

Todos corren y juegan juntos, pero llega un día en que uno de ellos se detiene de repente y mira a la lejanía. Sus brillantes ojos se ponen atentos; su impaciente cuerpo se estremece y vibra. De repente se aleja corriendo del grupo, volando sobre la verde hierba, moviendo sus patas cada vez más y más rápido.

Tú has sido avistado, y cuando tú y tu amigo especial finalmente se encuentran, los dos se abrazan en un maravilloso rencuentro, para nunca separarse de nuevo. Una lluvia de besos cae sobre tu rostro; tus manos acarician nuevamente la cabeza amada, y puedes mirar nuevamente a los confiados ojos de tu mascota, tanto tiempo apartada de tu vida, pero nunca ausente de tu corazón.

Entonces los dos cruzan el Puente del Arco Iris juntos... Autor desconocido (2010).

REFERENCIAS

1. Alejandre, N (2013) "El duelo por la pérdida de la mascota análisis a través de mi experiencia" México, Ed: Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C.
2. Alfageme, A (2014) "Lo que nadie dijo antes de tener perro". Consultado el 20 noviembre del 2015. Disponible en:<http://blog.amoalosperrros.org/2014/08/el-origen-de-nuestro-mejor-amigo.html>
3. Armida, D (2012) "Duelo por la pérdida de la mascota" México Ed: Manual Moderno.
4. Beattie, M (2007). "El lenguaje del adiós". México. Ed. Patria.
5. Braninga, C (2014) "Perros celebres de personas ilustre en la antigua Grecia". Consultado el 20 de octubre del 2015. Disponible en: <http://perrosconhistoria.com/2014/07/20/perros-celebres-de-personas-ilustres-de-la-antigua-grecia/>
6. Burga, R (1981), "terapia Gestalt" México, Ed: Revista latinoamericana de psicología
7. Burga, R, (1981) "Terapia Gestáltica" España, Ed: Revista Latinoamericana de Psicología.
8. Camps, J. (2014) "Desde lobos hacia perros: cuándo ocurrió y donde y porque" Bogotá Colombia Ed. Díaz los santos
9. Cardenas, G (2008) Gestalt consultado el 14 de noviembre del 2015. Disponible en: <http://www.psicologia-online.com/colaboradores/cvasquez/gestalt.shtml>
10. Castanedo, C (2006) "seis enfoques terapéuticos", Bogotá Colombia Ed: manual moderno, segunda edición.

11. Díaz y Allier (2005) "la relación de dueño mascota" México Ed: Facultad de psicología de la UNAM
12. Duarte, E (2015) "El origen den Schnauzer gigante". Consultado el 08 de septiembre del 2016. Disponible en:http://www.mundoanimalia.com/perro/Schnauzer_Gigante/historia#
13. Escobar, T (2013) "Técnicas Gestálticas". Consultado el 15 de noviembre del 2015. Disponible en: <http://www.psicologia-online.com/colaboradores/cvasquez/gestalt2.shtml>
14. Fernández, E (2011) "El perro en Roma". Consultado el 10 de octubre del 2015. Disponible en: <http://perros.mascotia.com/razas/historia-del-perro/el-perro-en-roma.html>
15. Ferrero, D (2012). "Cómo superar la pérdida de un ser querido". 7° edición, México. Ed. Nueva Palabra.
16. Freud, S (1917) "Duelo y Melancolía" México, Ed: electrónica de [www.philosophia.Cl](http://www.philosophia.cl)
17. Garibay, M (1998). "Cuando un amigo se va" México. Ed. Tomo.
18. Gómez, L (2007) "La influencia de las mascotas en la vida Humana" Colombia Ed: Revista Colombiana de Ciencias Pecuarias
19. Gómez, L Y Orozco P (2007)"La influencia de las mascotas en la vida humana" Colombia, Ed: Revista Colombiana de Ciencias Pecuarias, vol. 20, núm. 3, julio-septiembre.
20. González E, (2009) "Historia del perro". consultado del 10 de octubre del 2015. Disponible en: <http://www.dican.cl/subpage/perros/historia.htm>
21. Gutiérrez, A (2014) "Apego infantil". consultado el 27 de octubre del 2015. Disponible en: <http://www.psicologia-online.com/infantil/apego.shtml>

22. Gutiérrez, G y Granados, D (2007) "Interacciones Humano- Animal: Características e Implicaciones" Colombia Ed: Universidad Nacional de Colombia.
23. Hazel, L (2009). "No hay mal que dure cien años" México. Ed. Época.
24. Hazel, L (2013). "El camino del adiós; cómo superar una pérdida" México. Ed. Época.
25. Herrera, I (2015) "Origen de la palabra can". Consultado el 20 de octubre del 2015. Disponible en: <http://www.perros.com/articulos/el-origen-de-la-palabra-can.html>
26. Higareda, U (2007) "Perros del antiguo Egipto". Consultado el 20 de octubre del 2015. Disponible en: <http://www.perros.com/articulos/los-perros-en-el-antiguo-egipto.html>
27. Larrañaga, I (2012). "Las fuerzas de la decadencia" 6° edición, México. Ed. Alba.
28. Levinstein, R (2006). "Lo que se ama, ¡jamás se pierde!" México. Ed. Panorama.
29. López, R (2013) "Duelo por muerte de mascotas" México, Ed: Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.
30. Manus, R (2013). "¿Cómo aceptar la muerte? Cuando alguien querido se va". México. Ed. Delfín.
31. Martín, A (2005) "Manual práctico de Psicoterapia Gestalt" Madrid Ed: Revista Latinoamericana de Psicología.
32. Medina, C (2011) "La Ética de la responsabilidad y el respeto a las mascotas- como formas de vida-, solución al maltrato y abandono de las mismas" Bogotá Ed: Universidad del bosque, Área de MacroBioética.

33. Méndez, L (2014) "origen y significado de la palabra perro". Consultado el 10 de octubre del 2015. Disponible en: http://elcofredelucia.com/index.php?option=com_content&view=article&id=189:perrodichosypalabra&catid=33:deaquiydealla&Itemid=44
34. Meza, E (2008) "El proceso del duelo". Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales" Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas, vol. 13, núm. 1, enero-marzo, 2008.
35. Morales, C (2015) "Mascota". Consultado el 20 25 de octubre del 2015. Disponible en: <http://www.elalmanaque.com/lexico/mascota.htm>
36. Morris, C. (2001). "Psicología" 10° edición. México. Ed. Prentice Hall.
37. Murillo, R (2012) "Apego". Consultado el 27 de octubre del 2015. Disponible en: <http://www.psicologialatina.com/?q=apego>
38. New york- Presbyterian (2005) "Cuando una mascota quería muere", Colombia, Ed: The University Hospitals of Culumbia and Cornell
39. Ojeda, M (2013) "Apego" consultado el 27 de octubre del 2015. Disponible en: <http://www.proyectopv.org/1-verdad/amoryapego2.htm>
40. Orozco, P (2007) "Influencia de las mascotas en la vida humana" Revista Colombiana de Ciencias Pecuarias, vol. 20, núm. 3, julio-septiembre, 2007, pp. 377-386, Universidad de Antioquia Colombia.
41. Ortiz, E. (1997) "Estudio del ciclo de vida", México. Ed Pearson.
42. Ortiz, E. (1997). "Estudio del ciclo de vida", México. Ed Pearson.
43. Patterson, Charles (2008). "¿Por qué maltratamos tanto a los animales? Un modelo para la masacre de personas en los campos de exterminio nazis". México Ed. Milenio.
44. Pecina, J.(1991) "Metodología de la investigación", México, Ed.Mcgraw Hill
45. Peña, F (2004) " Terapia Gestáltica grupal" Bogotá Ed: Revista Latinoamericana de Psicología

46. Pereda, O (2014) "Razas de la historia". Consultado el 21 de octubre del 2015. Disponible en: http://www.perros.mascotia.com/razas/historia-del-perro/el-perro-en-el-antigua_America.html
47. Pérez, C (2012) "Estrategias terapéuticas por bloqueos". Consultada el 20 de enero del 2016. Disponible en: <http://blog.centrodefabula.com/estrategias-terapeuticas-gestalt-bloqueos/>
48. Pérez, C (2012) "Proflexión". Consultado el 20 de enero del 2016. Disponible en: <http://blog.centrodefabula.com/la-proflexion/>
49. Ponce, M (2014) "Proceso de duelo por divorcio desde un enfoque Gestalt" México, Ed: Facultad de psicología de la UNAM
50. Ramos, J. (s.f) "Perros y mascotas en la Roma antigua". Consultado el 19 de noviembre del 2015 disponible en: <http://arquehistoria.com/perros-y-mascotas-en-la-roma-antigua-12085>
51. Revista digital animales y macotas (2014) "Origen de la palabra perro". Consultado el 10 de octubre del 2015. Disponible en: <http://perros.paradai-sphynx.com/informacion/etimologia-palabra-perro.htm> origen de la palabra perro
52. Revista electrónica National Geographic (2013) "Domesticación del perro". Consultado el 20 de octubre del 2015. Disponible en: <http://www.nationalgeographic.es/animales/mamiferos/perro-domestico>
53. Revista electrónica National Geographic (2014) "Historia de los perros en Egipto". Consultado el 20 de octubre del 2015. Disponible en: http://www.nationalgeographic.com.es/articulo/historia/secciones/7319/los_animales_compania_antiguo_egipto.html#gallery-3
54. Revista UNAM (2007) "Mascotas muy mexicanas" consultada el 14 de octubre del 2015. Disponible en: <http://www.revista.unam.mx/vol.3/num2/sabias1/perros.html>

55. Revista UNAM (2007) mascotas muy Mexicanas volumen II. Consultado el 14 de octubre del 2015. Disponible en: <http://www.revista.unam.mx/vol.3/num2/sabias1/perros.html>
56. Rivera, R (2015) "psicoterapia infantil bajo un enfoque Gestalt" México, Ed: Facultad de psicología de la UNAM
57. Rodriguez, M (2014) "Origen de los perros". consultado el 10 de octubre del 2015. Disponible en : <http://noticiasdeperros.com/2014/06/el-origen-y-significado-de-la-palabra-mascota/>
58. Rynn, B. (1976) "Hitler y los animales" Barcelona, Ed. Ediciones Bau
59. Torres, S (2011) "Duelo en padres que han perdido hijos" México, Ed: Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.
60. Tovar, O (2004) "El Duelo Silente" México, Ed: Universidad Ibero Americana
61. Valadez, R (2003) "la domesticación animal". México Ed: instituto de investigaciones antropológicas.
62. Valadez, R (2007) "Xoloitzcuintle del enigma al siglo XXI". México Ed: Arternación ediciones.
63. Zavala, P (2014) "Héroes caninos en las segunda guerra mundial". Consultado el 19 de octubre del 2015. Disponible en: <http://culturacolectiva.com/heroes-caninos-de-la-segunda-guerra-mundial/>
64. Zúñiga, E (2014) "Registro de 400 razas encontradas en Egipto". Consultado el 10 de octubre del 2015. Disponible en: <http://vidacotidianitica.blogspot.mx/2011/01/400-razas-de-perros-encontradas-en.html><http://www.i-perros.com/perros-en-egipto.html>