

EL CICLO DE LA EXPERIENCIA EN LA PSICOTERAPIA GUESTALT

Pedro Benavides Ríos
Facultad de Psicología-Xalapa

RESUMEN

El ciclo de la experiencia en esta psicoterapia es un modelo psicofisiológico, un proceso dirigido a lograr el objetivo final de satisfacer alguna necesidad, o sea, el proceso que nos lleva al contacto (Salama,P.H. y Castanedo,S.C. 1991). Este ciclo se encuentra constituido por fases, las cuales se describen en este artículo, este ciclo se lleva al cabo de una manera continua en toda persona, pero, ¿Porqué basarnos en el ciclo de la experiencia en esta terapia?. De acuerdo con Zinker (1999), es el modelo más comprensivo de la teoría de la Terapia Gestáltica. Considerando el ciclo completo, podemos desarrollar un sistema de diagnóstico fenomenológico que nos permite determinar con exactitud donde se encuentra bloqueada o interrumpida (no enferma) una persona, en este caso un infante, facilitando así información valiosa al terapeuta para iniciar su intervención.

INTRODUCCIÓN

Para la psicoterapia gestalt, el llamado ciclo de la experiencia es el núcleo básico de la vida humana, dado que ésta no es más que la sucesión interminable de ciclos. También se le conoce como el "Ciclo de la autorregulación orgánica", pues se considera que el organismo sabe lo que le conviene y tiende a regularse por sí mismo.

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

Para el caso de la psicoterapia infantil gestalt, el ciclo de la experiencia nos señala en donde, o en que fase se produce determinado síntoma y, es sobre esta base que se inicia y plantea el tratamiento a seguir.

En esta terapia resulta muy importante detectar los bloqueos que se presentan en el ciclo, -también llamadas interrupciones- para trabajarlos y, conforme avanza el proceso terapéutico, el niño fluya de mejor manera, utilizando su energía para permitirle un funcionamiento total en relación con su medio. Las autointerrupciones son aquellos bloqueos que impiden el funcionamiento armónico de la persona, al desbloquearse se permite no desperdiciar energía, e integrar creativamente sus sentimientos de conflicto, en vez de presionarse a sí mismo. Quienes trabajamos con menores en el campo de la psicoterapia con enfoque holístico, donde se concibe al niño como un organismo unificado, que alterando alguna de sus partes se altera el todo; en donde se integra mente cuerpo y ambiente, nos percatamos que los síntomas son el resultado de una diversidad de problemas

de tipo somático, social, educativo y principalmente emocional, lo que permite una atención con perspectiva global.

El presente trabajo, constituye un artículo teórico sobre el tema, basado en aspectos fundamentales que orientan la psicoterapia infantil gestalt y, donde el enfoque holístico está presente.

CONSIDERACIONES TEÓRICAS DE LA PSICOTERAPIA INFANTIL GUESTALT

Amescua (1995) y Oklander (1996) recomiendan algunos pasos para determinados síntomas, considero que estos pasos pueden darse con cualquier síntoma.

1.- Ofrecer al niño (a) métodos prácticos para que puedan expresar sus sentimientos respecto a lo que sucede.

2.- Encontrar la figura que está sosteniendo el síntoma, debido a que la causa puede ser muy variada para cada niño(a). Revelándose esto a través del juego y, de aquí la importancia de ser permisivo en esta relación.

3.- Poner en contacto al niño con sus sentimientos, estimulándolo a que exprese sus emociones, o sea, que diga lo que necesita decir, por medio de algún ejercicio de fantasía, narración, experiencia sensorial, dramatización, representación en caja de arena, por citar algunos.

4.- Proveerlo de alternativas, para que en el futuro pueda canalizar sus sentimientos.

5.- De ser posible, mostrarle diferentes formas de expresión de sus sentimientos, directa e indirectamente, para que los exprese en el momento que lo sienta.

Por medio de técnicas específicas de la propia terapia podemos lograr esto, desde luego detectando el momento o fase (en el ciclo de la experiencia) que se encuentre, para saber que tipo de intervención o hacia donde dirigir la terapia, la técnica a aplicar, la metodología a utilizar y el análisis del proceso.

EL CICLO DE LA EXPERIENCIA

FASE DE REPOSO O RETRAIMIENTO

En esta fase el niño ya ha resuelto una gestalt (o sea, una actividad o necesidad anterior) que requería realizar o satisfacer en su caso, puede percibirse como una total relajación o concentración, se encuentra sin ninguna necesidad urgente.

FASE DE SENSACION

El niño abandona su estado de reposo anterior, al sentir físicamente algo que no logra diferenciar o definir con claridad. Esto significa una experiencia sensorial del mundo, las sensaciones pasan al plano de la conciencia y esta conciencia permite comprender que necesita el cuerpo en determinado momento, la conciencia también permite comprender que sucede en el interior del cuerpo y que se debe hacer para sentirse mejor. Pero, ¿Qué

ocurre cuando hay una interrupción entre las etapas del ciclo?, cuando el límite entre el sí mismo y el otro se hace difuso, cuando se altera el contacto y el darse cuenta.

Se producen bloqueos o interrupciones, que es cuando los esfuerzos no reúnen el fruto deseado, el organismo se queda con una gran lista de sentimientos, turbaciones, confusión, resentimientos, decepción, etc.

Entonces, parte su energía en un determinado número de formas de comportamientos que reducen las posibilidades de interacción con el mundo.

O sea, aleja la atención del ambiente, evitándose el flujo de la energía natural. Por ejemplo, el niño al inhibir sus sensaciones, éstas no pasan a la siguiente fase del ciclo, activándose el mecanismo de autointerrupción o bloqueo que se le conoce como desensibilización. La cual hace que el niño “no sienta nada”, presentando resistencia a conocer, percibir o, discriminar; puede que experimente algunas sensaciones pero el propio estado en que se encuentra no se permite entender qué significan, inhibe sus sensaciones, no entra en contacto con los sentimientos externos, además de mostrarse apático con lo que le sucede a su alrededor.

FASE DE FORMACIÓN DE FIGURA

Aquí las sensaciones del niño se concientizan, (se da cuenta), entiende que quiere su cuerpo, comprende que la sensación que experimenta tiene un nombre que la puede nombrar como ira, alegría, tristeza, hambre, sed, etc.

El bloqueo o autointerrupción que aparece entre la sensación y la formación de figura, es la proyección, que en términos guesálticos significa una resistencia a darse cuenta, expresándose frecuentemente mensajes como: “por su culpa”, “prefiero ver en otros lo que es mío” o, así evito darme cuenta”, etc.

Desde una perspectiva fenomenológica, lo que se siente en el presente, como lo que se observa, crea información real e importante y, constituye uno de los objetivos más importantes de la psicoterapia guesalt, o sea, modelar el campo perceptivo donde se manifiesta la realidad, aquí se ordenan los factores o partes relevantes con respecto al todo. Como los niños no tienen la capacidad de expresar verbalmente lo que les pasa, en psicoterapia hacemos uso del juego para tal fin, atendiendo también como terapeutas infantiles el simbolismo del juego, lo cual implica contacto, esto es la savia del crecimiento: el medio de cambiar y la experiencia que uno tiene del mundo

FASE DE MOVILIZACIÓN DE LA ENERGÍA

En esta fase el niño reúne la fuerza necesaria para llevar a cabo lo que su necesidad le demanda, o sea, se prepara para la acción, que continúa después de ésta.

Entre la formación de la figura y movilización de la energía se presenta el bloqueo o autointerrupción llamada introyección, o sea, la aceptación de las proyecciones de otros; cuando el niño introyecta, se sirve de mecanismos como intelectualizar las situaciones emocionales, en lugar de sentir las o vivenciarlas, sin embargo, es un modo genérico de interacción entre la persona y su ambiente; por ejemplo: desde que el niño mastica aprende a reestructurar lo que ingiere, pero antes de esto traga muy confiado cualquier alimento que se le proporcione y, lo mismo “traga” impresiones acerca de la naturaleza de su mundo.

De esta carencia inicial de tomar todas las cosas que vienen o, retirarse de ellas cada vez que se puede, deriva su necesidad de confiar o no en el medio, si el medio es digno de

confianza, el material que entre en el organismo infantil será muy nutritivo y asimilable; solo que el medio le dice otras cosas, por ejemplo: el médico dice que la inyección no duele, el alimento se lo hacen pasar precipitadamente por la garganta, no retener las heces se considera una vergüenza, a menudo los deberías constantemente tienen poca congruencia con lo que el niño siente que son sus necesidades, en muchas ocasiones prevalecen los juicios de los mayores, lo que disminuye la confianza del niño, erosionan su identidad, por lo que se mantiene incómodo, propenso a rebeliones inesperadas, desviaciones de su conducta y, frustrado cada vez que “su sistema de valores” no es compatible con sus necesidades presentes. Quien se ha “tragado” enteros los valores de los padres, su escuela y su sociedad, requiere que la vida continúe igual; cuando ve que el mundo es diferente, se deja vencer por la angustia y entonces asume una actitud defensiva. Existe una gran dificultad para deshacer la introyección y, esta es su historia como medio de aprendizaje, el niño aprende absorbiendo lo que existe en su medio, el aprendizaje es como la sangre que circula por el cuerpo o como respirar.

Desgraciadamente, para aprender sólo por medio de introyectos tendríamos que contar con un medio óptimo, ajustado a las necesidades de cada persona; cuando ese ajuste falla en algún momento, éste no tan solo tendrá que seleccionar todo aquello que quiere y con lo que se identifica, sino además resistir las presiones e influencias que no quiere y que seguirán ejerciéndose sobre él, aquí empieza la lucha.

A determinadas edades, por ejemplo a los dos años y después en la adolescencia el conflicto se intensifica, en virtud que: al principio el niño absorbe las experiencias con gran fe, se asimilan conceptos, patrones, valores familiares, educativos, religiosos, etc. que provienen del mundo exterior, posteriormente las condiciones cambian. Introyectar significa “tragar todo” y, a través de éste se incorporan actitudes, creencias y formas de comportamientos y pensamientos. Así el hombre que todo introyecta le será difícil desarrollar su propia personalidad, en virtud de que está ocupado asegurando los cuerpos extraños dentro de su sistema que no le permiten descubrir lo que él mismo es. A medida que crece, le cuesta mucho renunciar a los introyectos, toda vez que ya forman una parte importante de su personalidad.

Entre la movilización de la energía y la acción se presenta la retroflexión, lo que literalmente significa “doblar hacia atrás”. De manera que los niños usan su energía contra ellos mismos, se vuelven sujeto y objeto en sus acciones y expresiones, pudiéndose afirmar que basados en la idea de que él y el sí mismo son dos personas diferentes, o sea, vuelve contra sí mismo lo que querría hacerle a otro, o se hace a sí mismo lo querría que el otro le hiciera, construyéndose en el niño(a) un severo super yo, el niño no logra trasladar los impulsos a la acción de la movilización, pudiendo resultar síntomas somáticos como gastritis, úlceras, hiperventilación, tensión muscular, o asma: por ejemplo los padres saben solamente que el niño rayó la pared o le pegó a su hermano, el niño sabe “yo rayé la pared”, “yo le quise pegar a mi hermano”, el sistema de los “debería” le advierte, lo recrimina y contagia su vida entera, sin embargo, en estos casos, la meta o tarea del terapeuta consistirá en permitir que el niño exprese su energía que siente dentro de sí mismo, aunque sea en medidas limitadas. “La retroflexión puede servir para autocorregirse y contrarrestar las limitaciones o contingencias reales a la naturaleza espontánea del hombre”, (Polster, E. 1994) caracterizándose por sentimientos de agresión o preocupación, por lo que es conveniente que el terapeuta utilice valores de respeto, honestidad y responsabilidad, como principios fundamentales de la psicoterapia gestalt, lo que ayuda al cambio y a resolver este bloqueo.

FASE DE ACCIÓN

Aquí, moviliza su cuerpo y hace lo que sea necesario para satisfacer su necesidad o carencia que el cuerpo le demanda, el niño organiza las percepciones de la corriente sensorial en la experiencia de una figura percibida versus un segundo plano, o fondo, lo que podemos comparar con un melodía o canción, en cuanto a que destaca del fondo armónico, o un objeto que destaca en una pared, La figura emerge del fondo con lujo de detalles.

FASE DE PRECONTACTO.

Corresponde a un pequeño momento previo en el que el niño establecerá el contacto, fase en la cual es muy importante el “dejarse ir”, dejarse fluir en la experiencia propia. La interrupción o bloqueo que se presenta entre la acción y el precontacto es la deflexión, en la que el niño desvía la carga emotiva que pudiese tener el evento que le va a permitir llegar a un continuum de conciencia, es una maniobra que soslaya el contacto directo con otra persona, en este caso, el terapeuta. Un medio que funciona para enfriar el contacto real, por ejemplo, riendo de lo que se dice, o evitando mirar al interlocutor, es como si el niño tuviera un escudo, soliendo sentirse a sí mismo indiferente, aburrido, confundido, fuera e lugar, etc. o cuando se le felicita al niño por algún resultado y responde como si no creyera de lo que es capaz.

FASE DE CONTACTO.

Es la culminación del proceso de autorregulación organísmica, el niño encuentra satisfacción y disfruta de haber logrado lo que se propuso; encontrándose listo para comenzar otro ciclo. Entre la fase de precontacto y contacto se presenta la confluencia, es un mecanismo que es utilizado para “pegarse” a otros, evitando así la responsabilidad, ya que así se hace o se comporta como los otros, o sea, se pierden los límites propios del “yo”, se pega a otro para buscar aceptación y/o reconocimiento de éste, las frases comunes como: “lo que tu quieras” o “como tu digas”, son ejemplos claros de este mecanismo de autointerrupción. Sin embargo, a una pregunta como: ¿A dónde quieres ir? La respuesta es, donde tu quieras, entonces ¡vamos al cine!, ¡no, al cine no! Evitando con este mecanismo que se presenten discusiones

FASE DE POSCONTACTO

En esta fase da principio la desergenitización, con un camino hacia el reposo, juntamente con los procesos de asimilación y alienación de la experiencia, dentro del continuum de conciencia.

Entre la fase de contacto y poscontacto se presenta la fijación; en este bloqueo, el niño se queda enganchado con toda su energía a una situación que acaba de vivenciar y que le cuesta trabajo romper el contacto, los niños con

esta característica tienden a ser obstinados, se les dificulta poner freno a su actividad, están presentes en el contacto con impulsos agresivos, con voz fuerte, además no se dejan tratar de una manera afectiva.

De la fase de poscontacto a la de reposo, se presenta el bloqueo de retención, en donde el niño evita llegar al reposo, siendo incapaz de soltar o dejar lo experimentado, desea continuar y no reposar.

En todo este proceso, si aceleramos las fases podemos “abortar” la continuidad normal de cada momento; así: si retardamos o retenemos, interrumpimos la continuidad. Por lo tanto, hay que permitir el fluir en la psicoterapia, aunque el proceso es complejo y de difícil descripción, o como dice Zinker (1999) constituye una danza compleja, o un viaje en cooperación y esta es la culminación del ciclo de la experiencia.

En la etapa final, el contacto, se produce la conjunción del sujeto con el objeto de la necesidad; y, en consecuencia, se satisface la misma. La etapa culmina cuando el sujeto se siente satisfecho, puede despedirse de este ciclo y comenzar otro. Así *ad infinitum*.

Entre los diversos eslabones que conforman el ciclo se pueden formar o autointerrupciones, dando lugar a diversos tipos de patologías. Allí también actúan los mecanismos de defensa.

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

BIBLIOGRAFÍA.

Amescua, V. G. (1995). *La magia de los niños*. México, C.E.I.G.

Oklander, V. (1996) *Ventanas a nuestros niños*. Santiago de Chile. Cuatro vientos

Oliva, Z. L. et.al. “Detección oportuna del síntoma en el niño”. *Psicología y salud*. vol. 9, p.51

Polster, E. Polster, M. (1994) *Terapia gestáltica*. Buenos Aires. Amorrortu Salama, P. H. y

Castanedo, S. C. (1991) *Manual de psicodiagnóstico, intervención y supervisión*. México. Manual moderno

Zinker, J. (1999) *El proceso creativo en terapia gestáltica*. México, Paidós