

HERRAMIENTAS GUESTALTICAS: PARA LAS FASES DEL PROCESO DE DUELO.

OBJETIVO GENERAL:

Identificar, PRACTICAR y valorar las herramientas que ofrece la Psicoterapia Gestalt al abordaje del proceso de Duelo, en sus diferentes Fases de desarrollo.

CONTENIDO DEL MODULO:

I- Introducción

II- Justificación

III- La Terapia Gestalt

IV- Terapia Gestalt y Tanatología

V- Fases y Herramientas

VI- Reflexiones Finales

I- INTRODUCCIÓN.



TANATOLOGÍA: RELACIONADA CON LA MUERTE, *THANATOS*, ACTUALMENTE, SU SIGNIFICADO VA MÁS ALLÁ DEL FINAL DE LA VIDA, IMPLÍCITA EN LA VIDA MISMA EN ESTE INSTANTE QUE FORMA PARTE DEL PROCESO DE VIVIR.

La “Nueva Tanatología”, contribuye al conocimiento de las pérdidas en el ser humano, dentro del proceso de vida, siendo la muerte el último momento de vida, la decaetesis, ese momento final.

La Tanatología está actuando en este instante, en el aquí y ahora, *no actúa en una recuperación física del paciente, sino mas allá, la curación del espíritu o del alma.*

FRITZ S. PERLS (1893-1970)

"El todo es más que la suma de sus partes"

Gestalt es una palabra alemana que significa conjunto, configuración, totalidad o "forma", es una escuela de psicología que interpreta los fenómenos como unidades organizadas, estructuradas, más que como agregados de distintos datos sensoriales.

La terapia Gestalt, fue desarrollada después de la Segunda Guerra Mundial por Fritz Perls y su esposa Laura. Fritz consideró que la raíz de los trastornos psicológicos podía estar en la incapacidad de las personas de INTEGRAR exitosa y acertadamente las partes de su personalidad en un todo saludable.

PERLS ENCONTRÓ DISCONFORMIDADES CON LOS MÉTODOS Y TEORÍAS FREUDIANOS, QUE LO LLEVARON A CREAR SU PROPIA LÍNEA TERAPÉUTICA: "LIBERTAD" Y "RESPONSABILIDAD", LA INMEDIATEZ DE LA EXPERIENCIA Y EL PAPEL DEL INDIVIDUO EN LA BÚSQUEDA DEL SIGNIFICADO DE SU VIDA.

En este último pronunciamiento hay similitud con Frankl -*Me atrevería a afirmar que nada en el mundo ayuda a sobrevivir, aun en las peores condiciones, como la conciencia de que la vida esconde un sentido*-(El hombre en busca de Sentido).

Empieza una similitud de la Gestalt con la Tanatología al acercarse a la persona humana desde el punto de vista holístico, el carácter humanista y trascendental de la Tanatología que se aproxima al ser humano aquí y ahora.

LA TERAPIA GUESTALT

A diferencia de otros enfoques, la terapia Gestalt se enfoca más en los **PROCESOS** que en los contenidos. Pone énfasis sobre lo que está sucediendo, se está pensando y sintiendo en el momento, por encima de lo que fue, pudo haber sido, podría ser o debería estar sucediendo.

- Utiliza el método del darse cuenta («awareness») predominando el percibir, sentir y actuar. El paciente aprende a hacerse más consciente de lo que siente y hace. De este modo, va desarrollando su habilidad para aceptarse y para experimentar el «aquí y ahora» sin tanta interferencia de las respuestas fijadas del pasado.

EL ENFOQUE GESTÁLTICO DESCANSA SOBRE UNA SERIE DE PREMISAS:

El ser humano es un organismo unificado (concepto holístico), aborda al hombre en su totalidad. Actividad mental y actividad física son dos niveles que corresponden a órdenes diferentes de materia y no a una división mente-cuerpo.

La fantasía es la actividad interna utilizadora de símbolos. Cada generación hereda las fantasías de las generaciones anteriores acumulando mayor conocimiento y entendimiento.

MAS QUE LO QUE DICE O PIENSA, LO MAS IMPORTANTE ES LO QUE EL CLIENTE HACE, LO QUE EXPERIMENTA EN ESE PRECISA INSTANTE.

El neurótico ha perdido la capacidad de organizar su comportamiento de acuerdo a una jerarquía indispensable de necesidades y no puede concentrarse. Tiene que aprender a **IDENTIFICAR SUS NECESIDADES** y a quedarse en una situación el tiempo suficiente como para completar la gúestalt, restaurar su equilibrio perturbado y seguir adelante.

El darse cuenta siempre transcurre en el presente, el «aquí-y-ahora». El objetivo de la terapia es darle al cliente los medios para que pueda resolver sus problemas actuales y los que puedan surgir en el futuro. Si logra darse cuenta plenamente de sí mismo y de sus acciones en todos sus niveles - fantasía, verbal y físico - podrá ver como él mismo produce sus propias dificultades y, al reconocerlas, podrá ayudarse a resolverlas. El darse cuenta le da al cliente el sentido de sus propias capacidades y de sus habilidades.

EL CIERRE DE SITUACIONES INCONCLUSAS DEL PASADO («GUESTALT ABIERTA»), EN LAS QUE LA PERSONA SE QUEDÓ BLOQUEADA, DEBIDO A LA INTERRUPCIÓN DEL PROCESO NATURAL DE CONTACTO Y RETIRO.

Aumentar la **CONCIENCIA** de **SÍ MISMO**: Sensaciones, los pensamientos y los sentimientos, lo llevará a tomar la responsabilidad o capacidad de respuesta ante sus necesidades y la realidad circundante actual.

SE BASA EN:

EI DARSE CUENTA: Que el paciente por su *insight* de lo que está sintiendo, pensando o haciendo, solo así podrá cambiar una conducta, tomando plena consciencia de cuál es la función que cumple en la vida de la persona.

EI AQUÍ Y AHORA: vivir y sentir la realidad, sin adjetivos. Para ello se recurre a la conciencia del propio cuerpo.

No interesa tanto investigar el *por qué*s (pasado), sino el **PARA QUÉ** y el **CÓMO** (presente) (*¿Cómo me siento? ¿Qué estoy haciendo? ¿Qué estoy evitando?*)

Ayudar al paciente a descubrir la función orgánica de su acción (*¿para qué estoy haciendo esto?, ¿qué estoy evitando?*), y a descubrir que acciones realmente cubren una necesidad y cuáles están orientadas a satisfacer al introyecto.

Poner en evidencia la interacción entre los mecanismos neuróticos de la introyección y la proyección.

¿QUÉ PUEDE APORTAR LA GUESTALT A LA TANATOLOGÍA EN EL MANEJO DE UN DUELO?

(Perls, 2008, p. 119) Dice que evitamos todo aquello que no es agradable y con ello evitamos el crecimiento.

Somos poco tolerantes ante la frustración y no estamos preparados para encarar con honestidad situaciones desagradables.

Al no enfrentarlas las dejamos sin terminar, lo que Perls llama “asuntos inconclusos” que claman por ser completados para cerrar la Gestalt; esa totalidad que sin organización se convierte en pedazos de un todo, que diseminados son difusos, no alcanzan a ser una figura definida y sin conclusión nos distrae de vivir en el aquí y en el ahora.

DE ACUERDO CON ELIZABETH KÜBLER-ROSS, EL PROCESO DE DUELO CONSTA DE CINCO FASES COMUNES A DIVERSAS PERSONAS CUANDO HAN ATRAVESADO POR LA DOLOROSA EXPERIENCIA DE UNA PÉRDIDA.

- 1) Negación y aislamiento
 - 2) Ira
 - 3) Pacto o Negociación
 - 4) Depresión (Tristeza)
 - 5) Aceptación
- * Esperanza

HERRAMIENTAS GESTÁLTICAS PARA CADA FASE DEL PROCESO DE DUELO:

1- Negación y Aislamiento: Dado su NECESIDAD de aislamiento, para estar en contacto consigo misma, es natural que ante el contacto con el exterior se bloquee de momento como mecanismo de defensa, y prefiera mejor fantasear. Limitarse a escucharlo, sin confrontaciones, permitirá que fluya solo lo necesario, esas “figuras” que emergen de su fondo ahora muy revuelto y borroso.

Herramientas:

os estados de SHOCK, es decir, de estados de aparente catatonia, mutismo, soliloquios o alucinaciones, mismas que siendo abordadas como intentos existenciales por negar la pérdida y gracias al acompañamiento cálido podrán ser trascendidos.

En caso de psicosis, la técnica de re - sensibilización de los cinco sentidos será fundamental.

La auténtica y cálida aceptación contribuirá a que la persona encuentre su equilibrio, como resultado de su negación y el aislamiento, si tienen lugar, tan necesarios para que la persona se reconfigure a sí misma tras la pérdida.

2- ETAPA, DONDE LA IRA EMERGE, LA GUESTALT PUEDE ORIENTAR LA DESCARGA SOBRE OBJETOS NEUTROS PARA AYUDAR A LA CATARSIS, COMO RABIA, ENOJO, Y SENTIMIENTOS QUE EN OTRO AMBIENTE PODRÍAN SER MALINTERPRETADOS:

Herramientas:

Golpear con ambas manos una manguera gruesa, una raqueta, sobre un conchón o amontonamiento de cojines, apoyando cómodamente sus rodillas, estimulando a verbalizar sus emociones mediante frases incompletas sugeridas por el Terapeuta.

El uso de fantasías guiadas para que el paciente exprese o dialogue con el ser que ha partido.

La técnica de la silla vacía es una valiosa herramienta en estos momentos y ayuda también a disparar y canalizar dichas emociones.

El arte, la expresión por medio de dibujos en lienzos de tela o pliegos de papel, el modelado en masillas o plastilina son un buen instrumento para que la persona plasme su sentir y luego ella misma intente descubrir lo que le significan sus obras.

3- EN LA FASE DEL PACTO: DADA LA DIFICULTAD DE AFRONTAR LA DIFÍCIL REALIDAD, MAS EL ENOJO CON LA GENTE Y CON DIOS, SURGE LA FASE DE INTENTAR LLEGAR A UN ACUERDO PARA INTENTAR SUPERAR LA TRAUMÁTICA VIVENCIA

Herramientas:

También, las fantasías guiadas son una buena elección.

Técnicas expresivas tales como prestarle una frase acorde con el contexto, ayudan a liberar presión y dar salida al torbellino de emociones.

Ejercicios físicos de equilibrio y armonía coadyuvan a que el paciente encuentre la forma de integrar las luchas que libra en su interior.

Es importante subrayar, que dada la necesidad de dar fluidez al proceso y la lucha interna del cliente por **NEGAR** la situación, la pregunta clave en estos ejercicios será **PARA QUÉ** desea esa negociación, esto con el objeto de destacar la **REALIDAD** que es la que pretende borrar.

4- FASE DE DEPRESIÓN (TRISTEZA)

Durante la **fase de Depresión**, la terapia gestalt invita al paciente a permitirse sentir y experimentar ese dolor, desánimo o propiamente **tristeza**, haciéndole ver que son fases que son necesarios atravesar, y que son pasajeras.

El pautamiento y el ritmo de la terapia para dar el tiempo que el paciente necesita para avanzar por su proceso de duelo, sin presionarlo para que lleve un ritmo distinto, y siempre atento a que su duelo vaya por el buen camino y cuidando de advertir las señales que le pudieran anunciar que el duelo se está complicando.

Herramientas:

Los ejercicios físicos para flexibilizar y poner en movimiento el cuerpo apoyan el tránsito de la depresión al siguiente estadio. Romper su estado emocional para apoyarlo a ver un poco más allá de lo que ahora lo circunda y renovar la esperanza en que su vivencia actual es temporal. El invitarlo a sobre exagerar físicamente mediante sus posturas, ademanes, gestos, mediante un sonido gutural sugerido o experimentado por el cliente, para llevarlo a ir incrementándolo gradualmente en intensidad y volumen, lo llevarán a la liberación del coraje escondido detrás de su depresión, para dar paso a la siguiente etapa del proceso.

5- FASE DE ACEPTACIÓN:

La **fase de aceptación** se puede alcanzar con mayor disposición, si en el transitar por las etapas anteriores se hace uso de las herramientas descritas. La Doctora Kübler-Ross enfatiza que para llegar a la aceptación, la persona debió haber experimentado las emociones necesarias en cada una de las etapas anteriores y haber pasado por la depresión, el pacto y la ira. Si la Gestalt ayudó a que estas etapas previas se vivieran con intensidad, sin prisas, que el paciente se permitiera atravesarlas, la aceptación será una consecuencia natural con ello la completa elaboración del duelo.

Herramientas:

Acompañar escuchando, empatizando, sin fuertes confrontaciones, invitándolo, desde el punto de vista existencial, a darse respuesta a las preguntas tales como QUÉ, PARA QUÉ, COMO, DONDE CUANDO, habría de vivir esa pérdida AQUÍ Y AHORA, con el objeto de aprender y crecer.

* ESPERANZA:

En la **renovación de la esperanza**, la visualización de nuevas oportunidades, la reidentificación con el Yo (self), el reconocimiento de los gustos, las formas de disfrutar, los valores personales, pueden ayudar a resignificar la vida en la nueva etapa. Como dice la Doctora Kübler-Ross el ritmo de la vida se va imponiendo y la Gestalt asiste a retomarlo. No solo eso, sino que incluso puede mejorar la calidad de vida, elevar el nivel de satisfacción de la vida previa. Considerando que los neuróticos presentan asuntos inconclusos, la persona que se acerca por primera vez a un proceso de psicoterapia buscando ayuda para la elaboración de un duelo, puede en el proceso “darse cuenta” y después optar por terminar con otras gestalten abiertas que ha traído arrastrando aun antes del duelo, y estar motivada para enriquecer su vida más allá de la causa que la trajo a terapia.

Herramientas:

Respondidas las preguntas anteriores, y dada la brillante posibilidad de cierre al proceso de Duelo, ahora será importante acompañar con el objeto de dar lugar a la resignificación de su Plan de Vida.

REFLEXIONES FINALES:

La Gestalt es una forma de vida a la que podemos llegar por diversos caminos, pero que sin duda una vez que trabajamos con sus técnicas y vamos cerrando gestalten, una vez que hemos experimentado en carne propia los beneficios, la tranquilidad, el llanto sanador, el recordar para olvidar como anotaba Freud, no tan fácil la dejaremos para volver a viejos hábitos que acumulan piedras en el costal que algunas personas cargan. El organismo humano es muy sabio, la autorregulación, la actualización, el crecimiento se imponen en la vida, y si se han probado las mieles de pequeños logros, el self se autoconfirma y cada vez pide más.

La Terapia Gestalt tiene mucho que aportar en el abordaje de un duelo; sus técnicas que maneja son valiosas herramientas para la expresión de emociones y sentimientos. El proceso de duelo está cargado de ellas. Los conceptos de figura-fondo y la prominencia de la figura sobre el fondo, son la clave para que el mismo paciente nos marque el camino de su recuperación o en este caso en particular, de la elaboración de su duelo.

COMO DICE PERLS, “NO ES NECESARIO CAVAR “A LO FREUD” EN EL INCONSCIENTE MÁS PROFUNDO. TENEMOS QUE DARNOS CUENTA DE LO OBVIO. SI LOGRAMOS ENTENDER LO OBVIO, VEREMOS QUE ESTÁ TODO AHÍ.”(PERLS, 2008, P. 120).

La respuesta a esa pérdida pone en movimiento intrincados procesos tanto externos como internos. Es necesario reconfigurar completamente un campo que se ha alterado por la pérdida de uno de sus elementos significativos.

A este intenso proceso, de aceptación y adaptación a una pérdida importante, le llamamos "trabajo de duelo".

En general, ante la muerte de personas significativas, con las que existe algún lazo afectivo en mayor o menor grado, se presenta una reacción similar, el "proceso de duelo".