

**UNIVERSIDAD ANDINA  
“SIMÓN BOLÍVAR”**

**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



**ESTUDIO DE CASO**

**TÉCNICAS DE CREATIVIDAD APLICADA  
A UNA TERAPIA GESTÁLTICA**

**Postulante: Lic. Elizabeth Ordóñez C.**

**Tutora: Mgr. Patricia Velasco**

**Estudio presentado como requisito para la  
obtención del título:**

**Magister en Psicoterapia Gestáltica**

**La Paz, febrero de 2013**

***Para Samira,  
que logró el barrido de las telarañas.***

## Índice

	Pág.
Resumen	7
CAPÍTULO I	9
MARCO GENERAL	9
1. INTRODUCCIÓN	9
2. JUSTIFICACIÓN	10
3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	11
4. OBJETIVOS	11
4.1. Objetivo General	11
4.2. Objetivos Específicos	11
5. METODOLOGÍA	12
6. ALCANCES	13
CAPÍTULO II	16
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	16
1. LA GESTALT	16
2. DIFERENCIA ENTRE LA TERAPIA GESTÁLTICA Y LAS TERAPIAS CONVENCIONALES	16
3. LA TERAPIA GESTÁLTICA	17
3.1. El poder está en el presente	17
3.2. La experiencia es lo que más importa	18
3.3. El terapeuta es su propio instrumento	18
3.4. El fondo de la experiencia	19
3.5. Los tres elementos que componen el fondo	19
3.6. Resistencia y superación	21
3.7. Los 5 canales de interacción resistente	22
3.8. Recursos	24
3.9. Contacto	25
3.10. Situaciones inconclusas	25

3.11. El sistema de creencias y la conformación de la pareja	26
3.12. Estrategia	26
3.13. Reencuadre	27
3.14. La Empatía	27
4. LOS MANDALAS	28
5. CREATIVIDAD	29
6. TERAPIA Y TÉCNICAS DE CREATIVIDAD	30
CAPÍTULO III	32
MARCO PRÁCTICO	32
1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	32
2. UNIVERSO Y MUESTRA	32
3. OPERATIVIZACIÓN DE VARIABLES	33
3.1. Variable Dependiente	33
3.2. Variable Independiente	33
4. INSTRUMENTOS	34
4.1. Instrumentos de la etapa inicial	34
4.2. Instrumentos del proceso terapéutico	34
5. ANÁLISIS DESCRIPTIVO	36
5.1. La motivación para elegir esta terapia	36
5.2. Análisis momento a momento	37
6. RESULTADOS	42
6.1. Entrevistas preliminares	43
6.2. La relajación	44
6.3. La verbalización de la cliente en cada sesión	45
6.4. Las técnicas creativas	46
6.5. Técnicas de la terapia Gestáltica	52
7. CONCLUSIONES	54
7.1. Proceso en la cliente	54
7.2. Proceso en la terapeuta	57

8. RECOMENDACIONES	58
CAPÍTULO IV	60
MARCO PROPOSITIVO	60
1. LA NECESIDAD DEL CAMBIO	60
2. OBJETIVO DE LA PROPUESTA	61
3. DISEÑO, CONTENIDO Y FUNCIONAMIENTO DE LA PROPUESTA	61
3.1. Condiciones iniciales de la terapia	61
3.2. Pautas para recabar la información preliminar	61
3.3. El uso de las técnicas creativas	62
3.4. La terapia Gestáltica	62
4. BENEFICIOS	63
ANEXOS	65
BIBLIOGRAFÍA	79



## **Resumen**

En el presente estudio se realiza la descripción de una terapia Gestáltica y la utilización de técnicas de creatividad de la misma corriente aplicadas en el caso de una cliente. Se presenta el acercamiento a la historia de una persona y sus relaciones fallidas de pareja a través de la descripción de su organización familiar, sus experiencias y, situaciones de vida inconclusas. Este acercamiento permitió establecer cómo es que la familia de origen proporciona las pautas para generar dichas dificultades, las cuales se incrementaron a lo largo de la vida de la consultante y, finalmente, dieron origen al sufrimiento de la misma y su posterior solicitud de ayuda.

Al mismo tiempo, se hacen evidentes los resultados de la aplicación de la terapia Gestáltica con la utilización de técnicas de creatividad, respecto a la toma de decisiones mucho más gratificantes para la persona que participa de la misma. Se denota cómo fortalece los lazos con su familia, además de que llega a tomar conciencia del aquí y ahora y, finalmente mejora su calidad de vida.

Se debe indicar, también, que la terapeuta pasó por un proceso intenso de autoconocimiento y terapia Gestáltica, ya que todo terapeuta de esta corriente se tiene a sí mismo como instrumento. Utiliza parte de sus propios sentimientos, sensaciones y estado de ánimo, el cual debe ser sintonizado con la persona con quien está en contacto, convirtiéndose en una caja de resonancia, motivo por el cual llega a contar con la mayor cantidad de situaciones resueltas o estar consciente de sus asuntos pendientes; lo que le permite el reconocimiento y el poder determinar el grado de intensificación, focalización y descarga motora de las mismas.

Por lo tanto, en este trabajo se hablará tanto del proceso y evolución de la paciente como del mío, en calidad de terapeuta, teniendo en cuenta que la experiencia es importante en ambos participantes y que sólo el vivir en el presente libera a la persona y deja al pasado en donde corresponde.

El documento consta de una introducción en la cual se exponen todas las reflexiones y vivencias previas al proceso. Posteriormente, se presenta el desarrollo en el cual se considera el análisis de los discursos de un proceso terapéutico gestáltico y, finalmente, se dan a conocer las conclusiones que fueron escritas con la esperanza de generar nuevos desafíos para los investigadores dentro de esta corriente.



# CAPÍTULO I

## MARCO GENERAL

### 1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, y pese a los cambios de paradigmas y la revolución tecnológica y científica en las diferentes áreas del ámbito humano, aún persisten -en ciertos países como Bolivia-, la idea de “locura”, asociada a las intervenciones psicológicas. La terapia psicológica es asumida como sinónimo de “sanación mágica” o médica y una gran parte de las personas, al referirse al tema, asocian el proceso terapéutico con el concepto de “enfermedad”, idea completamente errónea.

Ante este panorama, se hace necesaria la aplicación de una Terapia que cambie los esquemas y prejuicios adversos establecidos, en la que la persona no se sienta encasillada en un padecimiento del cual no tiene el control para, así, ir cambiando este concepto y se reduzca el estigma y la auto definición como enfermo/a.

El presente trabajo apunta, precisamente, a describir una terapia que posea esa cualidad, ya que tiene la capacidad y el mérito de generar, por sí misma, cambios, crear elementos de seguridad en el cliente, permitiéndole enfrentar riesgos de recaída y facilitando así la transición a la “vida sin terapia” (Ginger, 1993).

La alternativa más práctica y eficiente para la mencionada intención, propone las técnicas y procesos de la Gestalt, planteadas como un estudio de caso (Borja, 1993).

## 2. JUSTIFICACIÓN

Una investigación, cualquiera sea su dirección o fundamento, debe brindar un soporte útil y práctico a un determinado problema de la cotidianidad humana. Por ello, desarrollar una intervención estratégica creativa en un estudio de caso como el presente, es un aporte beneficioso para examinar, paso a paso, las técnicas, los procesos de cambio y la experiencia terapéutica, tanto del terapeuta como del cliente.

Como indica Forward (1989), se conoce que las relaciones de pareja, así como las familiares y sociales, están sometidas a presiones y cambios contextuales tan dramáticos, que llevar una relación saludable se ha convertido en un verdadero reto. Más aún en la actualidad, cuando el cotidiano ajetreo humano deja menos tiempo para buscar calidad en las relaciones humanas y cuando la emancipación de la mujer en el último siglo, tanto en el campo laboral como profesional, ha generado roles diferentes; lo que lleva a considerar el costo que ello ha implicado en sus relaciones familiares y amorosas. Por tanto, superar a tiempo los indicadores que anuncien perturbaciones más profundas, podría prevenir males mayores, generando mejores recursos de afronte en la misma persona.

Paralelamente a esto, se presenta otro reto, que se interpone en el camino del cambio, y es modificar la percepción negativa hacia la terapia psicológica en general, ya que en Bolivia, como en otros países de Latinoamérica, la sola mención del término suele traer a la mente de los miembros de la comunidad algunos componentes que no tendrían por qué estar relacionados con ella, como ser: “locura”, “patología” y/o “enfermedad”. Para otras muchas personas, por otra parte, la

conurrencia al psicólogo representa una pérdida de dinero y tiempo, pues no se consiguen los resultados del cambio buscado (Kriz, 1990).

### **3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Son las técnicas de creatividad y transformación de la terapia Gestáltica eficaces para mejorar la calidad de vida del cliente que acude a terapia?

### **4. OBJETIVOS**

#### **4.1. Objetivo general**

Determinar la eficacia de la terapia Gestáltica a través de la utilización de sus técnicas creativas y de transformación, en el caso particular de un cliente que acude a terapia.

#### **4.2. Objetivos específicos**

**4.2.1.** Establecer la relación entre la experiencia del consultante con sus padres y sus relaciones de pareja.

**4.2.2.** Establecer las pautas vivenciales que generaron el sufrimiento del consultante y su posterior solicitud de ayuda (Situaciones inconclusas).

**4.2.3.** Desarrollar en la consultante la capacidad de vivir el “aquí y el ahora”, fortaleciendo, a partir de ello, sus relaciones familiares y mejorando su calidad de vida.

**4.2.4.** Desarrollar en la consultante la capacidad de establecer una relación amorosa saludable y estable.

**4.2.5.** Articular la terapia de la Gestalt para puntualizar el proceso intenso de autoconocimiento de la terapeuta y su trabajo como “caja de resonancia”.

## **5. METODOLOGÍA**

El presente trabajo es una investigación cualitativa cuya estrategia de diseño es un **estudio de caso** único ya que está aplicado al seguimiento en terapia de un solo cliente o consultante, dentro del marco del escenario real de su vida como fuente primera de información. Para detallar, describir, organizar y analizar el proceso se recurre a la técnica narrativa, manteniendo una visión amplia y flexible. Dicho estudio de caso se tipifica como instrumental y evaluativo, ya que el caso es examinado para profundizar un tema que, en la presente investigación, es la efectividad de las técnicas creativas de la Gestalt como transformadores que buscan el mejoramiento de la calidad de vida de la consultante o cliente que acude a terapia (Gómez, 1999).

Este tipo de investigación se basa en múltiples fuentes de evidencia, colaborando a desarrollar proposiciones teóricas debido a que ayuda a indagar detalladamente diferentes mecanismos, y es por estas razones que el ámbito de aplicación puede tener relación con temas contemporáneos sobre los cuales el investigador no tiene control.

Los casos de investigación adoptan, en general, una perspectiva integradora debido a que el estudio explicativo de caso viene de la teoría y va hacia ella (Yacuzzi, 2005).

Los criterios de selección de este caso en particular estuvieron vinculados a la facilidad de acceso que plantean las técnicas de la

Gestalt, unidos a las características de la consultante (la necesidad de estrategias creativas que lograsen vencer la resistencia inicial que mostraba a hablar de ciertos problemas). Por otra parte, la posibilidad de llevar la terapia durante un tiempo aceptable, con la participación constante de la cliente, sin la premura de concluir en un número corto de sesiones.

## **6. ALCANCES**

La presente investigación es un planteamiento práctico que puede utilizarse ante todo tipo de situaciones, puesto que su aplicación es integral y puede impactar todas las áreas relevantes de las personas que requieren de apoyo terapéutico para mejorar su calidad de vida.

Ello quiere decir que, sin importar la demanda del cliente ante un problema específico, siguiendo el proceso terapéutico de la Gestalt, las soluciones que desarrollará por sí mismo, afectarán de manera positivas las demás áreas de su vida y le darán la posibilidad de responder a sus retos vivenciales con creatividad, dejando de lado los miedos y las resistencias iniciales.

Además, en la terapia psicológica, estas técnicas pueden vencer cualquier barrera que el cliente oponga, actitud que suele ser la causa para que la terapia se estanque y no brinde todo el sustento terapéutico que requiere. Con estas técnicas la persona no se siente “evaluada” o “juzgada”, pues de manera simple y amable baja toda su resistencia, generando respuestas en lugar de objeciones.

Siendo así, la correcta aplicación de las técnicas de la terapia Gestáltica podrían abarcar todos aquellos ámbitos en los que existe algún tipo de bloqueo o resistencia en las personas a nivel individual, de pareja, grupal, familiar, institucional y/o social.

Esto puede plantearse dentro de la terapia psicológica, como también en colegios, universidades, empresas, asilos de ancianos, clínicas u hospitales, o cualquier institución que trabaje con grupos humanos, como una excelente vía de cambio. Puesto que el elemento base es la CREATIVIDAD, la correcta utilización de las técnicas otorga a las personas la capacidad de enfrentar problemas, analizar posibilidades, experimentar, tomar decisiones y finalmente encontrar soluciones originales. Ser creativo/a forma parte de un proceso muy amplio en el cual participan muchos otros aspectos del desarrollo. No se trata de una capacidad aislada, sino que se enlaza con otros aspectos de la personalidad del individuo.

Por otro lado, es necesario considerar las graves consecuencias de mantener situaciones inconclusas, ya que esas experiencias se quedan rondando y, cuando tienen suficiente poder, son causa de preocupación, pesadumbre, comportamiento compulsivo, energía opresiva y toda suerte de actividades auto destructivas. Si estos hechos inconclusos son cada vez más poderosos, mientras no alcancen el cierre, el sujeto no podrá estar satisfecho nunca por más éxitos que obtenga. El cierre tendrá que encontrarse ya sea volviendo al asunto inicial o relacionándolo con circunstancias análogas del presente. Logrado el cierre y una vez que se lo ha podido experimentar plenamente en el presente, la preocupación desaparece y se puede avanzar a las posibilidades actuales.

Cuando el asunto inconcluso se constituye en el centro de la vida, impide la efervescencia del espíritu. Dos obstáculos de signo contrario pueden interferir en el proceso. El primero es la obsesión o compulsión que consiste en la necesidad rígida de completar el viejo asunto inconcluso y que lleva a la rigidez consiguiente de la configuración de figura-fondo. La interferencia opuesta es la mentalidad lábil, que apenas da ocasión a experimentar lo que está ocurriendo por su foco, es tan

fluctuante que no permite el desarrollo -ni, desde luego, la experiencia- del cierre. Saber cuándo algo está terminado requiere una considerable maestría en el arte de vivir. Frente a este desafío se propone la técnica creativa de la Gestalt como una metodología práctica y coherente que, de manera sencilla y amable, permitirá realizar el cierre de tales situaciones inconclusas.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL**

#### **1. LA GESTALT**

La Gestalt es una corriente de la psicología moderna, surgida en Alemania a principios del siglo XX, cuyos exponentes más reconocidos han sido los teóricos Max Wertheimer, Wolfgang Köhler, Kurt Koffka y Kurt Lewin. Es importante distinguir la Terapia Gestalt como una terapia exponente de la corriente humanista, que nació en la década de 1940 con la publicación del libro *Ego, Hunger and Aggression: A Revision of Freud's Theory and Method* (Durban, 1942) escrito por Fritz Perls y Laura Perls. El término Gestalt proviene del alemán y fue introducido por primera vez por Christian von Ehrenfels. No tiene una traducción única, aunque se lo entiende generalmente como "forma". Sin embargo, también podría traducirse como "figura", "configuración" e, incluso, "estructura" o "creación" (Kriz, 1990).

#### **2. DIFERENCIA ENTRE LA TERAPIA GESTÁLTICA Y LAS TERAPIAS CONVENCIONALES**

En la terapia Gestáltica no se analiza, al tratarse de un enfoque existencial, el terapeuta no sólo se ocupa de síntomas o de analizar la estructura del carácter, sino que además trabaja la existencia total del individuo. La Gestalt pone énfasis en sentir, vivenciar, descubrir y



explorar. Solamente después de vivir estos procesos psicológicos, cobran importancia otros como pensar, conceptualizar y comprender.

### 3. LA TERAPIA GESTÁLTICA

El trabajo gestáltico en la terapia psicológica, abarca un asunto inconcluso del cliente, apoyando la catalización y el cultivo del potencial humano de éste para enfrentar y resolver sus dificultades. Sus fundamentos básicos consideran: el poder del presente o del aquí y el ahora, que la experiencia es lo que más importa y que el terapeuta es su propio instrumento (Kriz, 1990).

#### 3.1. El poder está en el presente

Sólo el presente existe y descarriarse de él es restarle la vitalidad a la realidad. La posibilidad de completar el **asunto pendiente** emerge mediante el reconocimiento, la intensificación y la focalización continuada, hasta que la descarga motora, disponible solamente en el presente, libera a la persona de vivir en el pasado muerto. Para llegar a esto se requiere más pericia que un sistema de reglas, en la que se fluye del pasado al futuro. Se considera, asimismo el sobreísmo como la segunda paradoja gestáltica (posibilidad de hablar sobre algo sin sacrificar la inmediatez de la experiencia). Finalmente, la presencia misma en la que el sujeto debe aprender a sentir que no hay ningún contrato pre estipulado sobre la interacción presente que le impida hacer lo que quiera y la solución se da en el encuentro real de las personas en el presente. Si se interponen residuos del pasado, el individuo debe aprender a descartarlos y a experimentar la realidad de su comportamiento allí mismo, es ese momento específico con esas personas específicas (Pérez, 1997).

### **3.2. La experiencia es lo que más importa**

La experiencia está ligada por un nudo a la primacía del presente, pero la terapia Gestáltica quiere escuchar la historia en primer término y dejar que el significado se vaya desplegando. La búsqueda del significado es un reflejo humano pero la compulsión al significado ahoga frecuentemente la experiencia misma. El paciente participa en este proceso en un pie de igualdad dando a cada experiencia nueva su lugar en un contexto nuevo y creando aplicaciones personales que trascienden el presente terapéutico sin la búsqueda estereotipada de causas (Slemenson, 1996).

### **3.3. El terapeuta es su propio instrumento**

El terapeuta parte de sus propios sentimientos y utiliza su estado de ánimo como instrumentos terapéuticos. Para ello debe sintonizarse con la persona con quien está en contacto, convirtiéndose, en cierta forma, en una cámara de resonancia que recibe y hace reverberar todo el acontecer de esta interacción y la amplía hasta incorporar la dinámica de la terapia. El terapeuta debe trabajar libremente, de otro modo se arriesga a estropear su principal instrumento que es él mismo; debe permanecer siempre atento, pero no debe suponer gratuitamente que sólo porque algo ocurrió en su interior es la verdad eterna. La espontaneidad no es garantía de excelencia, aunque sí es una de sus marcas. Hagamos lo que hagamos siempre hay un momento siguiente y esto nos ayuda a descubrir cómo cada uno crea su propia vida. Cuando no hay un interés genuino sucede una “disociación libre”, dentro su propio marco de referencia pero que a ninguno de los dos les afecta lo que le está ocurriendo en el otro (Slemenson, 1996).

### **3.4. El fondo de la experiencia**

La persona organiza básicamente las percepciones de la corriente sensorial aferente en la experiencia primaria de una FIGURA vista o percibida contra un segundo plano o FONDO. La figura emerge del fondo a manera de un bajo relieve y se adelanta a una posición conspicua que realza sus cualidades de precisión y nitidez, aparece con lujo de detalles y concentra el interés, a veces, hasta la fascinación. Otra característica de la percepción es la tendencia del sujeto al cierre. El Fondo por su parte carece de tal magnetismo. Difuso y amorfo, su función principal es servir de contexto para la percepción de la figura, dándole profundidad y relieve pero sin despertar interés por sí mismo, el fondo es una fuente inagotable de nuevas figuras, en cualquier momento lo que es figura puede retroceder a fondo y viceversa, pero este flujo no es más que una parte de la historia, de acuerdo a la motivación en la percepción. Cualquier persona insatisfecha continúa elaborando asuntos inconclusos del pasado en su presente (Moreau, 1999).

### **3.5. Los tres elementos que componen el fondo**

La vida anterior es el primer componente del fondo. Es caracterizada por tal o cual cosa significativa, esencialmente por los actos o pensamientos acordes o combinables con dicha característica, los cuales alcanzarán la prominencia de figura más fácilmente que otros menos compatibles con ese fondo. El encubrimiento de ciertas partes del fondo representa un cuidadoso esfuerzo del individuo para no rozar esas mismas desactivadas de características y experiencias. Durante la terapia uno puede entrar en contacto con todas las variedades de su locura desde la paranoia hasta la psicopatía. Toda esta experiencia no garantiza

obtener una vibrante vitalidad a menos que se facilite el movimiento entre figura y fondo mediante una amplia libertad de acceso a todo el repertorio de experiencias y características del individuo.

En segundo lugar están los asuntos inconclusos en el que toda experiencia se queda rondando y molestando hasta que uno concluye con ella. Estas situaciones inconclusas tienden a completarse y cuando tienen suficiente poder, son causa de preocupación, pesadumbre, comportamiento compulsivo, energía opresiva y toda una suerte de actividades auto destructoras. Si estos hechos inconclusos se tornan cada vez más poderosos, hasta que no se cierran, el sujeto nunca estará satisfecho, sin importar la cantidad de éxitos que llegue a alcanzar. El cierre tendrá que encontrarse ya sea volviendo al asunto inicial o relacionándolo con circunstancias análogas del presente. Cuando se alcance el cierre, se lo experimente, plenamente, en el presente, la preocupación desaparece y se puede avanzar hacia las posibilidades actuales. Dos obstáculos de signo contrario pueden interferir en el proceso. El primero es la obsesión o compulsión que consiste en la necesidad rígida de completar el viejo asunto inconcluso y que lleva a la rigidez consiguiente de la configuración de figura-fondo. La interferencia opuesta es la mentalidad lábil, que apenas da ocasión a experimentar lo que está ocurriendo por su foco, es tan fluctuante que no permite el desarrollo del cierre (Delisle, 2000).

En tercer lugar está el flujo de la experiencia presente. Hay que aprender a manejar incompatibilidades temporarias pero inevitables, a través del proceso que se denomina poner ENTRE PARÉNTESIS. Durante el paréntesis el individuo retiene en suspenso sus intereses personales para aplicar su atención AL PROCESO comunicativo en curso. Al poner entre paréntesis, el sujeto establece prioridades con respecto a lo que importa más en

ese momento y no permite que la interferencia de sus intereses lo paralice. Esto es fundamental para conservar el sentido de la propia elección y designio. En el proceso de avanzar de un momento a otro momento se refleja la concepción existencial de que cualquier cosa existe solamente ahora. Para la gestáltica su premisa principal consiste en que la experiencia no es necesariamente un acontecimiento preparatorio, sino un momento válido *per se*, que no necesita referente externo para confirmar su intrínseca relevancia en la vida del paciente. No hay reglas infalibles para establecer la distinción entre estancarse y sostener algo. Lo que para uno es estancarse para otro es sostener. El asunto es que se mantenga en contacto consigo mismo y con sus propias necesidades (Delisle, 2000).

### **3.6. Resistencia y superación**

El concepto de resistencia tiene vastas implicaciones para el terapeuta que quiere superar los “debería” de la cultura. Se llama resistencia a cualquier obstáculo intrapersonal que estorbe el movimiento en esas direcciones oponiéndole una barrera pertinaz y ajena a la conducta natural del sujeto. Según este criterio, la barrera debe ser eliminada para que pueda alcanzarse la “buena meta”. Las resistencias son de naturaleza múltiple y pueden adoptar muchas formas: verbales, simbólicas o conductuales, simultánea o sucesivamente. Su llamada resistencia forma parte del cliente tanto o más que el impulso al cual se resiste. La Gestalt ve al individuo como una secuencia interminable de polaridades con aspectos de sí mismo que reconoce. Un individuo supone la presencia implícita de su antítesis o cualidad polar. Para resolver la polaridad hay que ayudar a que cada parte viva plenamente y, al mismo tiempo, tenga contacto con la otra. Cualquier cosa que ocurra en una parte de la

persona afecta a su naturaleza toda. Las experiencias cooperativas entre componentes de un individuo son comunes. A veces estorban el funcionamiento normal, otras veces lo facilitan (Aron, 1996).

### **3.7. Los 5 canales de interacción resistente**

**3.7.1. Introyección:** el introyector invierte su energía en incorporar pasivamente lo que el medio le proporciona. Apenas se molesta en aclarar sus necesidades o preferencias; ya sea porque es poco discriminativo o porque el medio es totalmente benigno. Mientras permanece en esta etapa, si el mundo actúa en desacuerdo con sus necesidades, debe orientar su energía en conformarse en tomar las cosas como vienen. Ello lo mantiene frustrado, cada vez que su sistema de valores de segunda mano resulta incompatible con sus necesidades presentes y requiere que la vida continúe igual, pero se presenta un cambio, se deja vencer por la angustia y se encierra en una actitud defensiva. Su energía opera en apoyo de las normas introyectadas y, al mismo tiempo, procura mantener su conducta lo más integrada posible con el sentido del bien y del mal que ha recibido de los demás. La tarea primordial para deshacer la introyección consiste en establecer dentro del individuo un sentido de las elecciones que le son accesibles y su capacidad para diferenciar el “yo” del “tú”. Cualquier experiencia que intensifique en el paciente el sentido del yo es un paso fundamental para deshacer la introyección (Berkowitz, R.1999).

**3.7.2. Proyección:** el proyector rechaza aspectos de sí mismo adscribiéndolos al ambiente. La más de las veces errará,

renunciará a la parte que le toca en la conducción de la energía y se sentirá impotente para efectuar un cambio por sí mismo. El introyecto que rotula actos y sentimientos es el “no debería actuar o sentir así”. Pero como no reconoce su culpa y la achaca a cualquiera menos a sí mismo, surge la división entre sus características reales y lo que sabe de ellas.

**3.7.3. Retroflección:** abandona cualquier tentativa de influir sobre el medio, convirtiéndose en una unidad aislada y autosuficiente, revirtiendo su energía en un sistema sólo intra-personal e imponiendo severas restricciones entre el ambiente y él. Lo que quería hacer al otro, se lo hace a sí mismo. La retroflexión manifiesta capacidad de desdoblarse en un observador y observado, o en uno que hace y uno que es hecho. La retroflexión no se vuelve caracterológica mientras no se convierte en una paralización crónica de las energías que se contraponen dentro del individuo. Sólo entonces se pierde el ritmo natural entre la espontaneidad y la auto observación y la persona queda interiormente dividida en fuerzas que la inhiben (Atienza, 1987).

**3.7.4. Deflexión:** actúa con el ambiente según como venga, salga bien o salga mal y sólo por casualidad acierta de modo que se dispersa o desperdicia. Acaba agotado, escasamente retribuido y en un total fracaso. Es una forma de enfriar el contacto real, pues resta calor al diálogo mediante el circunloquio y la verborrea, tomando a risa lo que se dice, evitando mirar al interlocutor, hablando abstractamente en vez de especificar; yéndose por las ramas. El conflicto

comienza cuando el sujeto se habitúa a la deflexión o la usa con escaso discernimiento. Aunque hable se siente impasible o incomprendido. Sus interacciones fracasan, su incapacidad de llegar al otro malogra el mensaje, aunque lo transmita en forma válida y precisa.

**3.7.5. Confluencia:** el confluente sigue los caminos trillados, con un gasto mínimo de energía, no tiene más que dejarse llevar por la corriente. Dos individuos, cualesquiera, no pueden tener exactamente la misma mentalidad y, si es difícil que dos individuos confluyan, más difícil será que esto pase con la familia o la sociedad. La clave en las relaciones confluyentes perturbadas son los frecuentes sentimientos de culpa y/o de rencor. La culpa es una de las grandes señales de que se ha roto la confluencia y la parte contraria se siente víctima y experimenta rencor. Sus demandas carentes de realismo, suelen ser insaciables, se conduele y apiada de sí mismo. El antídoto de la confluencia es el contacto, la diferenciación y la enunciación clara (Berkowitz, R.1999). Cuando el individuo no siente ningún límite entre sí y el ambiente que le rodea, cuando siente que es uno con él, se dice que está en confluencia con el ambiente. Las partes y el todo se hacen indistinguibles entre sí (Pérez, 1997).

### **3.8. Recursos**

Se refiere a las propias características; personas, cosas u ocasiones que pueden servir de apoyo o ser útiles en situaciones estresantes, impactantes y/o conmovedoras. Gracias a estos



recursos, las personas afectadas son capaces de afrontar los eventos potencialmente traumáticos, de seguir adelante y sobrellevar estas experiencias difíciles. Los momentos de disociación sobre todo la amnesia disociativa, tienen gran importancia y valor, ya que en muchos casos han sobrevivido gracias a ella. Si las personas presentan momentos disociativos, presentan también un estrés alto. La cantidad de experiencias traumáticas como factor autónomo, aislado, no influye en el estrés síquico, ni la cantidad de experiencias traumáticas directas, ni indirectas. Entre los recursos o estrategias más resaltantes se tiene: la familia, la fe, el humor y la fiesta, y el olvido o la amnesia disociativa (Allerand, 1992).

### **3.9. Contacto**

Las personas quieren crecer, desarrollarse, pero sin dolor, sin la dificultad del cambio. Tratan de introducir lo nuevo dentro de los viejos esquemas, lo cual no lleva a nada. El **contacto** para la Gestalt es el lugar de lo nuevo, de lo diferente, de lo espontáneo, de lo que nos sorprende, de lo que nos permite el "**awareness**" o "darse cuenta". El contacto nos permite llevar a cabo el proceso de asimilación y digestión de lo nuevo, de lo que es el no-yo (Wheeler, 2002).

### **3.10. Situaciones inconclusas**

Se refiere a la percepción de algo como un objeto o una situación incompleta, en la que el cerebro humano trabaja para cerrar la forma o situación inconclusa, porque se mantiene esa situación o evento pendiente, provocando pensamientos recurrentes y, por

ello, no olvida, persevera hasta que se resuelve, es decir, hasta cerrar la Gestalt. Esto quiere decir superar traumas, alcanzar metas y concluir etapas para evitar que los pensamientos sigan atormentando. Cuando se cierran situaciones, la persona se relaja, la energía fluye a otro objetivo nuevo (Berkowitz, R. 1999).

### **3.11. El sistema de creencia y la conformación de la pareja**

Cada miembro de la pareja llega a ella a partir de un sistema subjetivo de creencias constituidas por el conjunto de experiencias vividas. Cada individuo prueba y confronta dicho sistema de creencias cuando conforma la pareja. Framo (1982), por su parte, dice que cada compañero inconscientemente intenta colocar al otro dentro de algún modelo de relación temprana de sus familias de origen, cada uno tiene un sentimiento de inquietud de que algún viejo fantasma atormentador haya vuelto para perseguirle. Por supuesto, el compañero tiene que cooperar para complementar el proceso necesario para mantener la relación. Satir (1988) dice que, sin necesariamente saberlo, los padres son los arquitectos de los *selves* sexuales y afectivos de sus hijos, pues cada individuo tiene la tendencia a repetir el estilo de relación aprendida en la familia parental en todas sus futuras relaciones (Oldman, 1992).

### **3.12. Estrategia**

Es un conjunto de relaciones dialécticas entre el medio ambiente interno y externo, un conjunto de objetivos y políticas que se aúnan para lograr objetivos amplios, que logren una inserción en el entorno (Berkowitz, R.1999).

### **3.13. Reencuadre**

El reencuadre es la estrategia que permite colocar una conducta inadecuada en un nuevo contexto que la transforme en útil o valiosa, tomando los recursos que posee la persona. La idea no es quitar nada sino construir sobre la base de lo existente. El reencuadre facilita la identificación de la conducta indeseada y deseada, así como a diferenciar el contexto adecuado y el inadecuado. El reencuadre le da un significado diferente a lo expuesto o experimentado porque busca distinguir la intención de la propia conducta (Pérez, 1997).

### **3.14. La empatía**

Es una especie de identificación en la que el terapeuta se excluye a sí mismo del campo y por ende elimina la mitad del campo. En la empatía el interés del terapeuta está centrado, exclusivamente, en torno al paciente y sus reacciones. Existe una distinción entre la empatía y la simpatía. La simpatía es un proceso que nos permite sentir los mismos estados emocionales que sienten los demás, los comprendamos o no. Sin embargo, la simpatía es un proceso meramente emocional. La empatía es algo diferente: porque se involucra emociones autóctonas, llegándose a entender cabalmente los sentimientos de los demás, porque se sienten en el corazón además se comprenden con la mente. Pero también, y fundamentalmente, la empatía incluye la comprensión de las perspectivas, pensamientos, deseos y creencias ajenas (Lapeyronie, 2003).

#### 4. LOS MANDALAS

Carl Gustav Jung adoptó la palabra sánscrita Mandala para describir ciertos dibujos circulares. Mandala significa centro, circunferencia o círculo mágico. Jung asociaba el Mandala con el *self* o sí mismo, el centro de la personalidad total, sugirió que el Mandala evidencia la necesidad natural de vivir a fondo nuestro potencial, de completar el patrón de nuestra personalidad íntegra. Jung escribió que el motivo básico del Mandala:

“Es la premonición de la personalidad, un cierto punto central dentro de la psique, con el que todo está relacionado, mediante el cual todo se ordena, y que es en sí mismo una fuente de energía. La energía del punto central se manifiesta en la compulsión y necesidad casi irresistible de llegar a ser lo que uno es, así como cada organismo tiene el impulso de asumir la forma característica a su naturaleza, cualesquiera sean las circunstancias. Este centro no se siente o percibe como el ego, sino como, si se permite la expresión, el Self o sí mismo”.

La ubicación de colores y formas en el Mandala puede indicar si aquello que está simbolizado se encuentra próximo a la conciencia, alejado de la conciencia o se desplaza en el umbral entre lo consciente y lo inconsciente (Pérez, 1997).

El negro es el color de la oscuridad, el mal la muerte y el misterio. Nos habla del vacío, del útero materno y del rico caos del comienzo de las cosas. Von Franz describe el negro como “perteneciente a aquello que no puede conocerse conscientemente” (1974: 254). El negro como un símbolo de oscuridad, se equilibra con su opuesto el blanco, un símbolo de luz. El negro puede simbolizar los comienzos confusos de cualquier proceso. También sugiere la fuente de energía original, abundante e inextinguible que inicia el proceso, puede simbolizar sentimientos depresivos, de pérdida o de duelo. Lo que se ha perdido

puede ser una persona, una posición social o incluso una idea. El negro en los Mandalas puede revelar el proceso destinado a integrar nuestros aspectos más oscuros y sombríos con nuestro sentido de quiénes somos en realidad (Pérez, 1997).

## **5. LA CREATIVIDAD**

A la creatividad se la ha confundido con la habilidad de hacer cosas con las manos, o con un privilegio que sólo poseen los genios o los grandes artistas. Sin embargo, la creatividad es la capacidad de amar, de dar respuesta a los problemas cotidianos, de innovar, de arriesgarse, de recrear. De tal modo que la creatividad es un acto que se transforma en una forma de ser y estar en el mundo; es, de hecho, una actitud hacia la vida. Para que exista transformación en la sociedad y/o en las instituciones, el cambio comienza en las personas. El ruido externo aleja a la persona del yo interno y este ruido se genera por los miedos y las inseguridades que son creadas por la sociedad, por la cultura, por el medio en que se desenvuelve y por la persona misma. En un proceso de recuperación, el silenciar el ruido externo es fundamental para entrar en el yo interno, en el verdadero autoconocimiento, en el proceso de un compromiso real de madurez y de auto responsabilizarse. El ser humano está más preocupado por el pasado y el futuro, es por esto que gasta mucha energía en esta preocupación, que es estática negativa y no creativa, y se ocupa muy poco por el aquí y el ahora, que es la realidad y la base del cambio y del quehacer concreto. Si aprendiéramos a "escuchar" nuestras necesidades reales, podríamos desbloquearnos y cumplir con los ciclos naturales y con los procesos reales y no imaginarios. No todos los actos creativos culminan en el éxito, pero el proceso mismo es profiláctico y terapéutico. Para romper las barreras y los bloqueos es indispensable reflexionar sobre ellos y

cuestionarlos, con lo cual se logra una liberación interior y una expansión de conducta (Casso, 1993).

## **6. TERAPIA Y TÉCNICAS DE CREATIVIDAD**

El proceso terapéutico es un proceso creativo en donde la persona inicia un camino de autoconocimiento, se acepta y se sabe poseedora de la capacidad de transformación. La persona es un ente integrado y los fenómenos que interfieren en el desarrollo generan bloqueos que abarcan las áreas emocionales, físicas e intelectuales y no favorecen el desarrollo creativo. Los bloqueos aparecen por miedo a las personas que representan a la autoridad que reprime, por los juicios de valor, la desconfianza, la escasa comunicación con los otros y a un ambiente pobre en estímulos. El bloqueo es una incapacidad interna y externa que inhibe actitudes y aptitudes. Aparece como una barrera, un obstáculo que limita el desarrollo e impide expresar el yo. Según Alain Beaudot, la creatividad surge del pre consciente, ya que en los procesos conscientes se genera la comunicación lógica, los proyectos elaborados, la condensación científica, literaria y matemática. En los procesos inconscientes se gestan los sueños, las alucinaciones, las pulsiones y la patología (Marc, 1993).

El proceso del pre consciente cumple dos funciones: por un lado, recibe impulsos inconscientes, datos antiguos y simbólicos, conceptos lógicos e información en general. Por el otro organiza y combina a partir de asociaciones libres de la experiencia, de las imágenes y la fantasía. El papel del pre consciente depende de la libertad de asociar, reunir, comparar, sintetizar y transformar las ideas y los impulsos del consciente y del inconsciente. Al iniciarse la persona en un proceso terapéutico debe saber que irá transitando a través de distintas etapas y capas del conocimiento, que son defensas que la alejan de su centro. El

camino de búsqueda de la verdad y de la integración está en el auto encuentro con su centro, con la esencia, con el ser espiritual.

Se debe profundizar en ese centro en el cual surge mucha energía, ya que al canalizarla positivamente, con voluntad e inteligencia, se crea bienestar, expansión y auto valorización. Este es el objetivo del trabajo del doctor John Pierrakos en Core-energetic, que es una evolución de la terapia de la bioenergética propuesta por A, Lowen. En ese enfoque terapéutico, se invita a la persona a conocer su máscara, a entender cómo ésta se ha formado y por qué; también conocerá lo que se esconde tras la misma. Profundiza, asimismo, en el trabajo con el "ser inferior", ese ser que envidia, culpabiliza, compite, odia y es celoso. Durante el proceso, la persona que va profundizando conoce todas estas partes negativas que existen en él y en los otros seres humanos, cuándo, con quién y cómo surgen. En el proceso también conoce su "ser superior", el que es asertivo, noble y espiritual. Al traer a la conciencia un bloqueo tanto emocional, físico o mental, aparece la luz; es una iluminación del proceso creativo terapéutico. Es entonces, cuando se aclaran y se entienden los problemas, esto no es suficiente, pero sí es clarificador y puede servir de plataforma para iniciarse el proceso de recuperación (López, 1997).

Cada toma de conciencia es un acto creador y la persona puede, gracias a la capacidad de cambio y transformación, comprometerse en este proceso. La creatividad es una actitud hacia la vida. El proceso no es fácil, pero vale la pena comprometerse en él porque ocurren transformaciones reales y concretas en las personas que buscan un proceso de cambio. El proceso de crecimiento, de autoconocimiento, es un proceso inacabado, que durará mientras la persona viva y así lo desee. Uno de los pasos más creativos y significativos se da cuando en el proceso terapéutico la persona inicia un "darse cuenta", y, a partir de ahí, se compromete en la transformación (Pérez, 1997).

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO PRÁCTICO**

#### **1. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

La presente es una investigación empírica que estudia un fenómeno contemporáneo dentro de su contexto de la vida real, en la que los límites entre el fenómeno y su contexto no son claramente evidentes. Esta investigación de estudio de caso trata, exitosamente, con una situación técnicamente distintiva en la cual hay muchas variables de interés y se basa en la teoría estudiada.

#### **2. UNIVERSO Y MUESTRA**

Participaron de este proceso, la terapeuta -psicóloga especializada en Gestalt, y la cliente, remitida por su ginecólogo. Las características generales de la cliente son:

**2.1.** Sexo: femenino.

**2.2.** Edad: 40 años.

**2.3.** Estado civil: soltera.

**2.4.** Grado académico: Lic. en arquitectura.

**2.5.** Ocupación: arquitecta.



**2.6.** Ambiente familiar: vive con su hermana de 48 años y esporádicamente con su madre cuando ésta llega de Cochabamba.

### **3. OPERATIVIZACIÓN DE VARIABLES**

En una investigación como la presente, que toma un estudio de caso con características específicas, las variables son las siguientes:

**3.1.** Variable dependiente: es la calidad de vida de la cliente. Esta variable puede determinarse a través de los siguientes indicadores:

**3.1.1.** La capacidad adquirida en la terapia para vivir el aquí y el ahora.

**3.1.2.** El fortalecimiento de sus relaciones familiares.

**3.1.3.** El establecimiento de una relación amorosa saludable y comprometida.

**3.2.** Variable independiente: es la terapia Gestáltica aplicada a través de técnicas creativas. La terapia se llevó a cabo en 36 sesiones. Cada sesión tuvo una duración de una hora, aproximadamente, espaciadas entre sí por una semana y al finalizar cada quince días. Cabe indicar que la narración de sesiones no es secuencial sino, más bien, de impacto (Anexo 3).

## 4. INSTRUMENTOS

Durante la terapia se utilizaron diferentes recursos y estrategias terapéuticas, que pueden definirse como instrumentos, según los siguientes propósitos: recabar la información preliminar necesaria, generar la recuperación creativa en la cliente y, finalmente, recabar la información final que corrobore los cambios producidos.

Por otra parte, se considera un elemento de importancia al espacio físico (es decir el consultorio y su mobiliario), donde se realizaron las sesiones, apropiado a las circunstancias requeridas (Anexo 4).

**4.1. Instrumentos de la etapa inicial:** fueron las dos entrevistas primeras, cuyo objetivo principal fue la socialización y como meta, determinar la demanda de la cliente, su razón para acudir a terapia y recabar la información pertinente para el desarrollo de la terapia (Anexo 1).

**4.2. Instrumentos del proceso terapéutico (Anexo 1):**

**4.2.1. La relajación:** su objetivo es lograr que el cliente entre en contacto con todo su cuerpo para romper las barreras al liberar energía, permitiendo así la vibración y facilitando el contacto con las emociones. Se la utilizó previamente a la aplicación de las técnicas creativas, específicamente en aquellas sesiones en las que la cliente realizó algún trabajo en la misma sesión.

**4.2.2. Las verbalizaciones del cliente en cada sesión:** su objetivo es permitir que la consultante se exprese libremente, sin forzar los temas ante los cuales opone resistencia y

dejando fluir la conversación hacia tópicos que le son conocidos y aceptados.

**4.2.3. Las técnicas creativas:** el objetivo de todas ellas es disminuir los niveles de resistencia de la cliente ante sus situaciones inconclusas: El otro objetivo involucra facilitarle la auto observación y descripción de sí mismo y sus diferentes experiencias, pues ella misma las expone ayudada por la amabilidad de cada estímulo creativo y no por la presión de un interrogatorio verbal.

**4.2.3.1.** Construcción representativa de un momento feliz de su vida con materiales que se le facilitaron en la misma sesión.

**4.2.3.2.** Construcción representativa de 12 características suyas con materiales de su elección que realizó fuera de la sesión.

**4.2.3.3.** Dibujo de un Mandala.

**4.2.3.4.** Dibujo con tiza en papel, representando un momento de su niñez.

**4.2.4. Técnicas de la terapia Gestáltica:** el objetivo de cada una de estas estrategias es desarrollar en la cliente la capacidad del vivir el aquí y el ahora, cerrando las situaciones inconclusas y revalorizando las experiencias, creando, asimismo, aplicaciones personales que trasciendan el presente terapéutico (Anexo 2).

- 4.2.4.1. Esclarecimiento de la confidencialidad de la terapia y coherencia con este elemento durante las sesiones.
- 4.2.4.2. Creación del ambiente de contención.
- 4.2.4.3. Reencuadre.
- 4.2.4.4. Escucha empática.
- 4.2.4.5. La terapeuta como caja de resonancia: siendo el objetivo el permitir que su experiencia y sentimientos como terapeuta puedan facilitar y viabilizar el proceso terapéutico.

## **5. ANÁLISIS DESCRIPTIVO**

Al haber definido que en la aplicación de la terapia Gestáltica, el terapeuta pasa a ser instrumento para ayudar a la paciente y siendo la autora del presente trabajo la protagonista profesional, se pasa a describir la experiencia en primera persona.

### **5.1. La motivación para elegir esta terapia:**

Cuando conocí a la persona que me permitió aproximarme a su vida a través de la terapia, su narración inicial hizo surgir en mí palabras como: estructura familiar con una forma (por la manera cómo ella percibía a su familia, dándole una connotación particular en su mente, una forma significativa), con fondo (todas las situaciones que permitían que ella destaque lo más relevante de acuerdo a sus sentimientos y experiencias particulares), la creación (porque ella había creado parte del mundo familiar que describía junto a sus experiencias propias).

Allí, frente a todo eso que movía en mí la cliente, me di cuenta del camino a seguir y de la terapia y el método que requería: la terapia Gestáltica. Me planteé la posibilidad de co-crear con la cliente otro mundo, otra realidad a partir de sus experiencias. Y, según las necesidades de cada sesión, creativamente, fuimos vivenciando, descubriendo y explorando conjuntamente, un nuevo mundo de posibilidades: en ella como cliente y en mí como terapeuta.

Este trabajo representó el paso por un proceso intenso de autoconocimiento y terapia Gestáltica, ya que me visualicé, me entendí y me construí a mí misma como un instrumento terapéutico, a partir de mis propios sentimientos, utilizando mi estado de ánimo, y la sintonización con la cliente con quien estuve en contacto durante todo el proceso terapéutico. Me convertí en una caja de resonancia, siendo éste el motivo para haber logrado la mayor cantidad de situaciones resueltas, asimismo, promover una consciencia de sus asuntos pendientes, el reconocimiento, la intensificación, la focalización y la descarga motora de las mismas.

## **5.2. Análisis momento a momento:**

Hablaré tanto del proceso de la cliente como del vivido por mi persona, teniendo en cuenta que la experiencia fue importante en ambas. En un primer momento de acercamiento a la historia de la cliente, expresó que sus relaciones y experiencias, en muchos casos, le generaban sufrimiento y su solicitud de ayuda hacía hincapié en dejar de sufrir y poder conseguir una relación amorosa estable.

A partir de esa demanda se planteó uno de los objetivos específicos (estabilizarse en una relación de pareja), no sin antes

comprender y destacar la importancia que existía entre esta demanda y la experiencia vivida con sus padres, lo cual hizo se planteara como otro objetivo. Para ello, y a través de las entrevistas, se determinaron los patrones que le fueron generando dolor en sus relaciones familiares, ya que la pareja marital es la búsqueda de satisfacción de un sin número de necesidades, y el deseo (consciente o inconsciente) de asumir roles determinados cultural y socialmente. La teoría Gestáltica nos permite comprender que cada contexto plantea ciertos parámetros y líneas sobre lo que espera de sus miembros y, como parte de ello, de sus familias o parejas que las constituyen.

Sus narraciones sobre el pasado, sobre sus experiencias vividas, estaban coloreadas por el dolor que le causaban y era evidente la tensión que se producía en ella al referirse a ciertos momentos y recuerdos. En ese instante surgió la necesidad de utilizar la técnica de la relajación como un medio para generar un ambiente inicial propicio para hablar, para contener, para mediatizar el paso de la narración dolorosa al presente que se construye. De esta manera se estableció como otro objetivo, el desarrollar en la cliente la capacidad de vivir el aquí y el ahora, devolviéndole así el poder sobre su vida, liberarla del pasado muerto.

Los asuntos pendientes fueron apareciendo en las narraciones y fue natural sintonizarse con la cliente, recibiendo sus confidencias y explicaciones, en una interacción dinámica que se planteó, a su vez, como uno más de los objetivos, viendo la necesidad de mostrar su importancia: puntualizar el intenso proceso de autoconocimiento en mi persona, al ofrecerme, al darme a la cliente como “caja de resonancia”, destacando y rescatando la oportunidad que ello representaba.

A partir de esos planteamientos como objetivos de la terapia, vi por conveniente ordenar las sesiones no de forma cronológica sino más bien de impacto. Para la sistematización de las intervenciones se utilizaron los apuntes posteriores a las sesiones, ya que la paciente se negó, de forma explícita, a que cualquier entrevista fuera grabada. A medida que las sesiones se fueron desarrollando se utilizó principalmente la escucha activa, que fue generando en ambas (cliente y terapeuta) un espacio agradable que propició no solamente que la cliente hablara de sí misma con soltura, sino también el uso de las técnicas creativas.

Durante las primeras entrevistas se llegó a la conclusión de que la paciente tenía un sistema principal de representación sensorial, siendo éste el visual ya que las palabras más utilizadas fueron “Ver”, “Imagen”, “Brillante”, “Claramente”, etc., con las cuales fue necesario familiarizarse y fueron utilizadas para que las tareas sean mejor comprendidas.

A partir de esta información se determinó el tipo de técnicas creativas a utilizarse, técnicas que destacaran precisamente esa experiencia sensorial visual, como el Mandala, los dibujos y las manualidades, etc.

Fue muy importante para la terapia el uso de estos recursos, ya que lograron bajar las resistencias a tocar temas sensibles para la cliente. De manera natural, frente a los estímulos, ella fue descubriendo un lugar nuevo en sus propias apreciaciones, como cuando por sí misma pudo identificar que durante la enfermedad que la dejó mucho tiempo en el hospital, ella se convirtió, de alguna manera, en el centro de su familia, que su enfermedad tuvo un sentido funcional para ella porque estuvo rodeada de amor y cuidados, especialmente por su papá. Al finalizar esa sesión, quedé muy contenta de haber avanzado tanto en lo que era su

relación familiar y lo que le representó la pérdida de su padre, me pareció la técnica fabulosa para que la persona hable de sus cosas sin estar a la defensiva y poder vencer mecanismos de defensa.

Así, la cliente fue entrando en Contacto consigo misma, con la terapia, con los sucesos más penosos y más agradables de su vida, al permitirse ser espontánea y creativa en sus manualidades y en sus propias narraciones. Varias de las situaciones inconclusas aparecieron de esta manera, y de igual forma, frente a su propia narración y verbalización de lo que veía, de lo que había construido con sus manos, fueron cerrándose las situaciones dolorosas. Entre ellas se dio cuenta, por ejemplo, de cuánto extrañaba a su papá y que si estuviera vivo él con seguridad sabría qué hacer para ayudarla, que se sentía indefensa sin su presencia, considerando que la relación con su mamá (que podría ayudarla) no era muy cercana.

Al paso de las sucesivas sesiones quedó fascinada por la fuerza de las técnicas creativas para que la cliente pueda hablar de sí misma, expresando, por ejemplo, “esto no le digo a nadie” y que pueda expresar, tanto miedos como fortalezas, sin mecanismos de defensa, como si hablara de otra persona. Uno como terapeuta puede recabar, con esta sencilla y creativa manera, tanta información para poder trabajarla posteriormente.

En la técnica del Mandala, después que la cliente detalló cómo se identificaba con su dibujo, quedé con la sensación de que faltaba algo, algún elemento, ya que desde mi percepción, siento la existencia de una situación muy fuerte y que, mientras no se resuelva, tiene un dominio poderoso en su vida. Es lo que hace que la cliente no se pueda “llenar”, como los dibujos de su mándala que convergen pero que no se completan y busca una imagen que no va a encontrar, y es lo que busca reiterativamente en sus parejas;



ella sabiendo (o no) que es así, sigue insistiendo en la búsqueda de este otro, idéntico a su padre, que no encontrará.

Cuando llega la sesión donde creativamente la cliente elige hacer un dibujo a tiza, advertí que después de hacerlo cambia su ánimo drásticamente, lo cual me da una señal clara de que hay algo por revelarse en ese dibujo; algo importante. Su narración (que se detallará en anexos) me hace pensar y sentir que esta es la situación inconclusa que la lleva a tener relaciones con cierto cariz exhibicionista (como ella dice, de besarse con uno mientras mira el otro). Así que, respetando sus tiempos y su proceso sin dirigirlos, se fue trabajando para que ella los lleve a un aquí y a un ahora para que pueda hacer los cierres que corresponden.

Poco a poco, y por la manera de llevar las sesiones entre manualidades y conversaciones sobre sus creaciones, fueron apareciendo más elementos, como el que compartiera estrecha y permanente con sus hermanos, desde niña, es que le hizo encarar la vida dentro sus comportamientos, como ser: el del consumo de alcohol, el ser muy amiguera y que le sea tan importante el título académico. Creo que estos introyectos son muy importantes, sin hacer juicios de valor ni generalizaciones, son mandatos que se utilizan en mayor grado para el sexo masculino que para el femenino. Ella misma expresa cierta preferencia hacia el lado masculino en su familia, al indicar que cuando la tuvieron a ella ya no querían tener más hijos pues ya nació el varón, así, a través de los encuentros terapéuticos se pudo llegar a varios cierres y a varias conclusiones de lo que fue pasando en el transcurso de su vida, situaciones que le dejaron huellas muy profundas. Muchas estaban latentes y fueron marcando su comportamiento; el haber visto a sus padres en una relación sexual íntima y en ese momento no tener la suficiente madurez o conocimientos para poder

explicarse a sí misma qué pasaba y, posteriormente el no tocar el tema, habiendo sido “olvidado” hasta la utilización de la técnica, es la que cooperó para desarrollar en la paciente este comportamiento exhibicionista referente a la infidelidad con sus parejas.

En el aquí y ahora fue un darse cuenta que su educación, sus introyectos, etc. contaron con un cariz machista en el cual sólo se apostaba al sexo masculino (con el inicio de que si fueron tantos hermanos es porque querían el hijo varón, pero que lastimosamente nacieron las tres primeras mujeres, y como decía la mamá cuando nació este hermano (el mayor a ella) ya era suficiente, no querían más, pero que nacieron tanto ella como su hermano menor por accidente. Además, al compartir de forma permanente el hábitat con estos hermanos y la educación de que el ser hombre es mejor, al ser hombre se tiene que ser profesional y se tiene “permiso” para otros comportamientos a los cuales no se puede llegar siendo mujer es que adquiere modos de relacionarse similar a la de sus hermanos despreciando los comportamientos socialmente definidos como femeninos.

Al ser la primera vez que la paciente utilizó técnicas de creatividad en una terapia, puedo aseverar que su uso logra vencer la resistencia de forma extremadamente efectiva, lo que facilita el poder llegar a situaciones inconclusas de forma más clara y también que la persona tratada se involucre en la terapia con mayor entusiasmo.

## **6. RESULTADOS**

En función a los instrumentos utilizados, describo los resultados obtenidos paso a paso:

**6.1. Entrevistas preliminares:** como estaba propuesto en el objetivo del instrumento, a través de estas dos sesiones se logró obtener la siguiente información:

**6.1.1.** Características de la familia de origen: es la hermana número cinco de un total de seis hermanos, tres hermanas mayores, de las cuales sólo trabaja la mayor, ninguna tiene un título académico. Luego, un hermano varón de profesión ingeniero, ella de profesión arquitecta y un hermano menor que también es arquitecto. Su madre radica en Cochabamba y su padre falleció hace seis años.

**6.1.2.** Características del modo de vida: la consultante actualmente es soltera, vive con su hermana mayor que está divorciada hace siete años y eventualmente, también, con su madre que viene a visitarlas desde Cochabamba. Trabaja con su hermano mayor en una constructora, ejerciendo su profesión desde hace nueve años. Tiene muy buenas relaciones con su familia de origen y su familia extendida a la cual visita, en general, los fines de semana.

**6.1.3.** Expectativas y demandas de la consultante en relación a la terapia: la consultante indica que le gustaría ser madre, sin importar su estado civil. ya que piensa que son los últimos años que puede intentarlo. Se hizo dos inseminaciones artificiales sin resultado, aunque biológicamente no existiría impedimento alguno para la fecundación. Por ello el médico le sugirió que buscara ayuda psicológica. Su motivación por ser madre es tan alta que aceptó esta sugerencia y buscó este apoyo psicológico para luego quedar embarazada.

Indica también que le gustaría poder establecerse en una relación de pareja duradera y comprometida, pues, hasta la fecha, todas sus relaciones terminan rápidamente pese a sus deseos por establecerse amorosamente.

**6.1.4.** Características de sus relaciones amorosas: la consultante indica que no sabe porqué sus relaciones de pareja son conflictivas y de muy poca duración, pero muy intensas. En sus palabras afirma “no tengo suerte en el amor”, pues por mucho que se esmera en su comportamiento. Si se encuentra en una relación estable o si la relación se está iniciando, ocurre que en cualquier acontecimiento social al que ella asiste con su pareja, se encuentra con alguien que tuvo algo que ver con ella, o que simplemente le gusta y “por casualidad” la ven besándose o “chequeando a la otra persona” y estas situaciones, que se repiten permanentemente, son las que deterioran sus relaciones de pareja. Como resultado se encuentra sola, muy a pesar suyo, y además ansiosa por ser madre.

**6.1.5.** Actitud inicial de la consultante frente a la terapia: al inicio se la vio un tanto desconfiada al tratamiento y con cierta resistencia a hablar o tocar temas con profundidad. Sin embargo, esta actitud se fue diluyendo gradualmente durante las sesiones.

**6.2. La relajación:** los resultados obtenidos con ella fueron los esperados. La consultante logró entrar en contacto con su cuerpo, tranquilizarse y aperturarse a las estrategias creativas.

**6.3. Las verbalizaciones de la cliente en cada sesión:** a través de las actividades realizadas durante las sesiones, se lograron obtener pautas de suma importancia para la terapia, como las siguientes:

**6.3.1.** El recuerdo olvidado de su permanencia en el hospital, en la que fue el centro de atención y obtuvo el cariño manifiesto de su familia y de su padre, en particular.

**6.3.2.** La importancia de la relación con su padre que ya falleció.

**6.3.3.** El darse cuenta de lo mucho que extraña a su padre y lo indefensa que se siente sin él.

**6.3.4.** El recuerdo de un suceso traumático que ocurrió cuando era niña al sorprender a su madre haciendo sexo oral al padre. Además del silencio que siguió a este suceso, pues sus padres nunca hablaron con ella de lo ocurrido.

**6.3.5.** La necesidad de parecer y sentirse fuerte para no mostrar debilidad.

**6.3.6.** La manera cómo exhibe, frente a otros, durante fiestas o eventos sociales, sus indiscreciones con otros hombres estando presente su pareja de turno.

**6.3.7.** La búsqueda que hace de una imagen similar al del padre en sus parejas y que nunca va a encontrar.

**6.3.8.** La identificación de introyectos de la consultante, como: la valía está enmarcada en la consecución de una profesión,

existen mandatos en mayor grado para el sexo masculino que para el femenino; o que la puerta del dormitorio debe estar abierta porque no hay nada que ocultar.

**6.4. Las técnicas creativas:** el mejor resultado obtenido con estas técnicas, fue la enorme disminución de la resistencia de la cliente ante las situaciones inconclusas. Por otra parte la calidad de la información que surgió a través de estos estímulos terapéuticos, una información que fluía sin esfuerzo ni presiones, generando, en la consultante, la comodidad necesaria para hablar.

**6.4.1.** Construcción representativa de un momento feliz de su vida con materiales que se le facilitaron en la misma sesión: la obra me parece visualmente atractiva (fig.1). Destacan las puntas dobladas del papel blanco sobre el fondo negro y al medio, el adorno dorado. Después de comentarle que me parecía muy creativo, la induzco a que me relate ese momento de su vida. La cliente explica que las ocho aristas representan a los ocho miembros de su familia, siendo el aglutinador de este grupo familiar su papá (fallecido hace seis años) representado por el centro dorado, como el motor que impulsaba todos los momentos lindos de la vida de esta familia que quedó estática desde su fallecimiento. El trabajo manual representa un viaje que realizaron a los Yungas en el que todos los hermanos revoloteaban alrededor de su papá, incluida su madre. También, y con cierta tristeza en los ojos, me cuenta que su madre siempre dice que lo que buscaban era el hijo varón así que con el cuarto hijo, ella ya no quería más, y que los otros dos llegaron por accidente (ella es parte de ese dúo). También cuenta, con fluidez y naturalidad (cosa

que no sucedió antes), que cuando tuvo ocho años estuvo muy enferma del corazón, que éste se agrandó al doble del tamaño normal y estuvo mucho tiempo interna; tiempo en el cual sus hermanos y sus papás estuvieron alrededor de ella (aproximadamente seis meses), a lo que le hago notar que quizás en ese tiempo ella se volvió lo dorado del centro de su creación. Ella sonrío y asiente con la cabeza, se queda un momento callada y luego dice que sí, que puede ser posible porque en ese tiempo era visible para todos y si bien no era muy lindo no ir al colegio, el existir para su grupo familiar, tanto el de sus hermanos y papás como para los demás familiares, le fue muy importante. Ella explica, “quizás por eso el escoger el blanco y negro, (es) un poquito como veo mi vida: blanco y negro; el que estén a mi alrededor blanco bonito; el estar enferma con tanto dolor, negro y feo”. Pero, definitivamente, expresa que uno no podría existir sin el otro: si no se hubiera enfermado no hubiera tenido tanto cariño, ni la presencia tan cercana de su padre que todos los días se quedaba a dormir con ella y se iba a trabajar a su oficina directamente del hospital.(Fig. 1).

**6.4.2.** Construcción representativa de 12 características suyas con materiales de su elección que realizó fuera de la sesión: la consultante construyó una caja muy sólida de color negro, (Fig. 2, 3 y 4). Resaltan varios adornos en ella de color blanco, un gajo de canela, dos tipos de adorno en color amarillo y papel rojo, además de un adorno de perlas fuera de la caja. Con la escucha activa y empática le pregunto cómo fue cumplir la tarea; me responde que la tuvo pensando toda la semana, en qué materiales utilizaría, cómo

lo haría y qué le gustaría representar, lo cual le sirvió para tener una semana distinta porque fue muy cuidadosa en escoger tanto los materiales como lo que quería representar. El embase sólido negro la representa, porque por dentro es tan sólida como la caja. Está implícito que sigue enferma y hay muchas cosas que le duelen, pero no se queja y la hicieron más fuerte. Al preguntarle qué pasaría si no fuera tan sólida la caja, indica que se desbordaría y quizá no podría seguir adelante, así que esa es la función que cumple, el soportar y no dejar que se derrumbe. El papel rojo es todo lo que le ha dolido tanto a nivel físico como emotivo, a todo lo que le ha puesto ganas y la dejó muchas veces sangrando, pero para contenerla está el armazón fuerte que aguanta. Se refiere al estar enferma del corazón y a los muchos tratamientos que le generaron un desgaste de cadera, por lo que tiene prótesis desde hace cinco años. También sufre de lupus lo que, por temporadas, recrudece y le duelen los huesos, además de otras molestias: por eso lo representa en rojo, porque duele; pero lo supera y nadie se da cuenta. Sólo cuando se pone en contacto consigo misma se da cuenta de cuánto aguantó y aguanta y se reconoce fuerte, también le duele el no quedar embarazada. Al respecto del color rojo en sus relaciones amorosas, explica que es la pasión y la ilusión que pone en todas sus relaciones, haciendo lo posible para que duren, complementándose con la otra persona, siendo amiga y compañera: “si tenemos que viajar, viajo; si tengo que farrear, también; si se viene a mi casa, también”. Luego, poniéndose triste, explica, “sirvo para que se preparen para casarse con otra, ya que generalmente desaparecen sin despedirse siquiera y al poco tiempo, ya sea por amigos o



por el *facebook*, me entero que se han casado. Algunos, después de un tiempo, me vuelven a buscar, pero igual es por corto tiempo”. Hay silencio por un momento largo y sigue narrando con una media sonrisa: “y no sé qué me pasa en mis relaciones, porque no es sólo que todos pertenezcamos al mismo grupo, que no es así, pero en general, por no decir casi siempre, cuando estoy con pareja y estamos en un acontecimiento social siempre hay otro que me gusta, o dejo (con quien) estoy, para estar con el otro y siempre hay uno que está viendo cómo me beso y acaricio con el otro”. La cliente me explica que las perlas son porque tiene que estar muy “adornada” para el mundo, para que nadie se dé cuenta de sus sufrimientos y su soledad. Me indica también que el adorno roto que sale de la caja (fig. 4) significa que en muchos momentos no puede disimular y si bien es un adorno, también se nota que es un adorno roto. En el centro puso un gajo de canela, en forma vertical y mi pregunta se dirige a este objeto y su representación. Ella responde que representa a su papá que definitivamente fue y es lo más firme que tiene y tuvo en la vida, y agrega que escogió ese material porque, además de que dentro de su contexto era muy firme, donde él estaba aromatizaba y armonizaba el ambiente, dando todo lo amistoso, lo armonioso, además de tener un olor muy característico que era sumamente agradable. Al preguntarle la simbología de los adornos amarillos, ella indica que simbolizaban tres cosas: el dinero ganado a base de trabajar, el dinero que invierte en gastos médicos tanto para su prótesis, como para los demás tratamientos incluidos los de fertilidad y, finalmente lo que gasta en accesorios y artículos de belleza para verse bonita y

atractiva. Afirma que hay un equilibrio muy cabal entre el dinero que entra y el que sale, es por eso que ambos van en similar cantidad.

**6.4.3.** Dibujo de un Mandala: la cliente trajo su Mandala que es un dibujo hecho con negro sobre el papel blanco (fig. 5). Me transportó a su primera obra, pero no expresé mis pensamientos; pienso también que existe una influencia de su profesión porque es una obra como partida en dos mitades y una refleja, como en un espejo, la otra mitad. Está hecha con perfección como si fuera “una tarea en limpio”, para exportación, si tengo que presentar algo mío que sea lo mejor que puedo hacer, sin dejar que se vean imperfecciones pero que sí se las ve, que estas imperfecciones se noten y tengan un lugar, que también existan. La voy conduciendo en las preguntas y ella me explica que al centro está, en una mitad, como en su cajita, su papá como lo bueno, lo fuerte, a lo que se puede aferrar y no será derribado, que es sólido tanto o más que su personalidad. En contraposición hay un dibujo idéntico, pero me indica que representa a los otros hombres en sus relaciones, que si bien se pueden ver sólidos y confiables como su papá, en el fondo son sólo apariencia y que le producen la ambivalencia de querer intentarlo de nuevo pero sabiendo el final y que es apostar en vano. Respecto a los otros adornos, me indica que tienen que ver con que convergen siempre en lo mismo, que son principio y fin inconclusos, pero que siempre se vuelve a lo mismo con muchos signos de interrogación, situaciones que se repiten y muchos ojos que la ven dentro un margen cuadrado (como

ver las cosas dentro de un esquema muy cerrado) y que si bien son su familia extendida, la quieren, pero que en muchas situaciones la ven así, con “ojos cuadrados”, con censura, que es lo que siente, pese a que no se lo dicen.

**6.4.4.** Dibujo con tiza en papel, representando un momento de su niñez: una vez dada dicha consigna salí del consultorio para que efectúe dicho trabajo. A mi retorno, la vi muy compungida, por lo que me siento y le pido que me muestre su dibujo (fig. 6) Este dibujo no es tan prolijo como los otros, es como hecho por una niña. Ella lo pone sobre la mesita central y por medio de mis preguntas me empieza a narrar lo que representa. Me cuenta que al hacer el dibujo acababa de recordar que cuando tenía siete años, aproximadamente, sus papás salieron a una invitación y ella y sus hermanos se quedaron jugando, posteriormente sus padres retornaron y entraron a su cuarto como siempre, mientras tanto el juego con los hermanos terminó en llanto por parte de ella que no recuerda por qué, pero que este fue el motivo para que corriera a refugiarse en los brazos de su papá, como siempre. Pero que al abrir la puerta (que no estaba con llave), y ahora lo puede identificar, vio que su mamá le hacía sexo oral a su padre, ella indica que se quedó paralizada en la puerta y que su papá la vio, ella salió y cerró la puerta. Nunca se tocó el asunto y ella lo había olvidado completamente. Recordó que sus papás salieron del cuarto y ella no sabía cómo mirarlos, ellos nunca tocaron el tema ni a nivel relación, ni explicación de la sexualidad o sexo. Indica que un mandato que existe en la familia es que nunca se deben cerrar las puertas, ya que “el que cierra la puerta debe

estar haciendo algo malo”; y la forma de demostrar que esto no es cierto es que nadie cierra las puertas de sus dormitorios con llave.

**6.4.5.** Dibujos de su familia: explica que siempre compartió el dormitorio con sus otros dos hermanos mientras que sus hermanas estaban en otro dormitorio. Esta convivencia se refleja en el resultado que explica que ninguna de sus hermanas es profesional, en cambio ellos tres sí: el que era y es preferido de su mamá, con el que trabaja que es ingeniero y los últimos dos arquitectos. Se le indica que quizás este compartir de forma tan estrecha y permanente con sus hermanos es que le dio la forma de encarar la vida lo que se manifiesta en su comportamiento, como ser el consumo de alcohol, el ser muy amigüera y que le sea tan importante el título académico. Ella afirma que nunca tuvo un peluche en la vida, que éstos le parecen ridículos, que no sirven para nada, que lo importante es afrontar lo que venga, no llorar y no quejarse, al contrario, seguir adelante. Si uno se cae debe seguir adelante, siempre adelante.

**6.5. Técnicas de la terapia Gestáltica:** los resultados obtenidos a través de la terapia fueron evidentes y apreciables en el transcurso de las sesiones.

Los indicadores generales que lo muestran fueron rescatados a través de las verbalizaciones de la consultante durante las sesiones (principalmente en las últimas), y son las siguientes:

**6.5.1.** La transformación en la consultante desde una actitud inicial de desconfianza y reticencia frente a la terapia, hacia una

actitud abierta y espontánea que se manifestó pasadas las primeras sesiones.

- 6.5.2.** El grado de compromiso con la terapia de la consultante, tanto a través de su asistencia puntual, así como en la realización de las tareas terapéuticas que se le encomendaba.
- 6.5.3.** El entusiasmo por las actividades que, paulatinamente, fue incrementándose en la cliente.
- 6.5.4.** La disminución de las resistencias que se fue dando ya desde las primeras actividades creativas.
- 6.5.5.** El contacto con su propio YO.
- 6.5.6.** La superación de los eventos traumáticos.
- 6.5.7.** La superación del miedo al abandono que reflejaba al propiciar que sus parejas la vieran con otros y a abandonarlos ella misma.
- 6.5.8.** La aceptación de cierta incertidumbre en su vida, de la imposibilidad de predecir lo que venga y de la influencia de la suerte en lo que le acontece.
- 6.5.9.** La capacidad de ver aspectos positivos en lo ocurrido, según el dicho popular “no hay mal que por bien no venga”.

**6.5.10.** La capacidad de ver sus molestias, después de lo ocurrido, como algo normal y pasajero.

**6.5.11.** El fortalecimiento de sus relaciones familiares.

**6.5.12.** El establecimiento de una relación amorosa más saludable.

## **7. CONCLUSIONES**

### **7.1. Proceso en la cliente (Anexo 6)**

La información obtenida, a través de las técnicas creativas, fue expuesta por la cliente únicamente por haberse derribado la muralla de la resistencia y ello fue posible gracias a las técnicas creativas. No hizo falta recurrir a largas y dolorosas sesiones de indagación del pasado, pues a través del material creativo, las palabras salían por sí mismas.

Tanto los miedos como las fortalezas que la cliente posee, fueron expuestas con suma facilidad y de manera natural, por la sola manipulación creativa de los materiales que se le ofrecieron, despertando así, tanto en ella como en mi persona, una visión más amplia del poder creativo que existe en cada individuo y de la facilidad con que fluye la información con ella.

En su tendencia a completarse, las situaciones inconclusas obtuvieron suficiente poder para generarle preocupación, pesadumbre, comportamiento compulsivo, energía opresiva y toda una suerte de actividades auto destructoras, tales como la incapacidad de establecerse en una relación de pareja, e inclusive,

el lupus, que según la descripción de síntomas de la consultante, podría ser meramente psicossomático.

Frente a este cúmulo de problemas, las técnicas creativas demostraron ser ciertamente efectivas para bajar la resistencia de la cliente ante las muchas situaciones inconclusas, además de la resistencia inicial hacia la terapia. La creatividad ayuda a sacar a la luz la personalidad y las características propias, sin censura, valoración o juicio. Además, propicia sentirse más felices porque ayuda a manifestar sentimientos, a poner en palabras las emociones y a hablar con normalidad de ellas, sintiéndonos aliviados y aprendiendo que es algo que pueden compartir con los demás con total naturalidad.

Al mismo tiempo se pudo comprobar que la creatividad no está destinada a ser utilizada sólo por algunos afortunados, sino que es inherente a todas las personas desde que venimos al mundo. Es una actitud que acompaña a cada individuo normalmente conformado y sólo hay que dejarla emerger y darle su tiempo y espacio, respetando los tiempos de cada persona.

La creatividad, para cualquier cliente, supone un recurso de vida indispensable, ya que al propiciar la misma, se cumple con uno de los principales objetivos de la terapia Gestáltica, que es “ayudar a desarrollar su propia creatividad”. Las interrupciones del contacto no son sino dificultades para encontrar nuevas soluciones y, por ello, la creatividad es indispensable para destruir formas antiguas y construir formas nuevas. Con las técnicas creativas y con la creatividad como fuente de inspiración, el terapeuta puede ayudar a la persona a actualizarse, a ver qué soluciones siguen siendo válidas y cuáles no.

En este caso el cierre de las situaciones inconclusas se determinó volviendo al viejo asunto y relacionándose con circunstancias análogas del presente. Logrado el cierre y una vez que se lo ha PODIDO experimentar plenamente en el presente, la preocupación fue desapareciendo y se logró avanzar a las posibilidades actuales.

A través de los encuentros terapéuticos con la consultante se pudo llegar a varios cierres y conclusiones de lo que fue pasando en el transcurso de su vida, situaciones que dejaron huellas muy profundas y, como estaban latentes, fueron marcando su comportamiento. El haber visto a sus padres en esa situación íntima y en ese momento no contar con la suficiente madurez o conocimientos para poder explicarse a sí misma lo que pasaba y, posteriormente, el no tocar el tema, habiendo sido “olvidado” hasta la utilización de la técnica, es lo que influyó para desarrollar en la paciente su comportamiento exhibicionista referente a la infidelidad con sus parejas.

En el aquí y ahora fue un darse cuenta que su educación, sus introyectos, etc. contaron con un cariz bastante machista en el cual sólo se apostaba al sexo masculino: si fueron tantos hermanos fue porque querían el hijo varón, después de tres intentos en los que “lastimosamente” nacieron mujeres, y como decía la mamá, cuando nació este hermano (el mayor a ella) ya era suficiente, no quería más; tanto ella como su hermano nacieron sólo por accidente. Al compartir de forma permanente el hábitat con estos hermanos, además de recibir la educación de que el ser hombre es mejor, al ser hombre se tiene que ser profesional y se tiene “permiso” para otros comportamientos a los



cuales no se puede llegar siendo mujer, es que adquiere modos de relacionarse similar a la de sus hermanos, despreciando los comportamientos socialmente definidos como femeninos.

Actualmente y después de aproximadamente 36 sesiones, la paciente ha espaciado sus visitas a una cada quince días. Se encuentra inmersa en una relación de pareja con el amigo de su hermano mayor; esta relación ya lleva una duración de cuatro meses, la cual según palabras de ella “está yendo de forma estable”. Ahora se da cuenta de los comportamientos que tenía para deteriorar sus relaciones anteriores y se cuida de no repetirlas. Indica que está yendo muy bien y que tienen proyectos de casarse.

En el presente trabajo se tomó como eje del proceso de terapia Gestáltica, la utilización de técnicas creativas de esta corriente, las mismas que fueron realizadas en un proceso de crecimiento tanto por parte de la consultante como por mí misma, como terapeuta.

## **7.2. Proceso en la terapeuta (Anexo 6)**

Es necesario que el facilitador o terapeuta tenga una formación teórico-práctica en las técnicas que vaya a utilizar, por tanto no propondrá ejercicios que no hubiera experimentado y cuyos objetivos no tenga claros. Tiene que ser transparente, comprometido y responsable. Su comportamiento debe revelarse congruente no sólo en un espacio específico, sino en su vida personal y en sus relaciones con los demás.

Observando los resultados obtenidos en este estudio de caso, es necesario recalcar la importancia de las técnicas creativas en la terapia dentro de una perspectiva como la Gestalt, no sólo para el cliente, sino también para el terapeuta, ya que es, ante todo, un artista con capacidad inventiva infinita y crea en cada sesión un espacio, un laboratorio, un campo fértil de prueba para que el cliente se explore de manera responsable y activa, de tal forma que sea un proceso de crecimiento, de resolución de problemas, de aprendizaje, de aspiraciones al cambio.

En cada encuentro, a través de la creatividad, la terapeuta busca la resolución parcial de un problema, encaminando los pasos hacia posibles exploraciones más profundas a partir de la propia experiencia. Es así, que valora el proceso de cambio, se aprende a valorar y disfrutar cada uno de los avances y se va forjando una disciplina y un gozo en el acompañamiento al cliente, evitando acosarlo, dejándolo avanzar a su ritmo de crecimiento, con respeto a la individualidad y a su propia naturaleza.

## **8. RECOMENDACIONES**

1.- Sería importante contar con espacios que proporcionen a las personas, en general, el servicio de autoconocimiento, para que de esta forma puedan cerrar situaciones inconclusas y tomar decisiones en su vida más acertadas en el aquí y en el ahora. Lo cual les mitigaría sufrimientos posteriores.

2.- Contribuir en el campo de los introyectos tanto familiares como culturales respecto a lo que se puede o no se puede hacer de acuerdo al género de la persona. Esto llevaría a generar futuras

generaciones con mayor independencia, ya sea que tengan o no preparación académica, y que sean seguras de lo que quieren, para que con estas bases conformen hogares funcionales y nutricios que den origen a generaciones con mayores probabilidades de amar y ser felices; no dependientes con un alto riesgo de sufrimiento emocional.

3.- Implementar consultorio con especialistas en terapia Gestáltica cuyas consultas tengan un costo reducido para que así se pueda llegar a una mayor cantidad de personas y, de esta manera, repercutir en todo el ámbito relacional de los consultantes en un lapso de tiempo menor, generando su funcionalidad de forma más efectiva.

4.- Concienciar a la población, en general, y por medios masivos, de que la terapia psicológica no es un servicio que sólo lo requieren “los locos”, sino, por el contrario, es un servicio como cualquier otro al que puede acudir una persona sin tener que llevar dicho estigma; desmitificando el trabajo del profesional en psicología como “el sanador” para que de esta forma la persona que requiera sus servicios no se vea a sí misma como enferma.

## CAPÍTULO IV

### MARCO PROPOSITIVO

#### 1. LA NECESIDAD DEL CAMBIO

Frente a la importancia de una labor terapéutica efectiva, se hace indispensable el uso de técnicas prácticas que logran cambios positivos en un tiempo aceptable.

Los cambios estructurales, constantes y dinámicos que se han ido dando paulatinamente en estos últimos siglos, han impactado el mundo contemporáneo, generando en las personas un fenómeno que puede definirse en una palabra alemana “Unsicherheit”, la cual fusiona tres palabras del español: incertidumbre, inseguridad y desprotección.

La psicoterapia enfrenta el desafío de generar recursos creativos y prácticos para estos padecimientos, además de combatir la reticencia por acudir al psicólogo que aún persiste en una gran parte de la población.

Es por ello que este trabajo se plantea como una alternativa saludable, ya que describe técnicas sencillas, estímulos y materiales accesibles y que además de brindarle al cliente un ambiente propicio y creativo, no lo expone a la presión de un interrogatorio que trate de vencer la resistencia natural que las personas interponen, sobre todo, considerando que deben exponer sus vidas y su vulnerabilidad frente al extraño que resulta ser el terapeuta.

## **2. OBJETIVO DE LA PROPUESTA**

En el presente trabajo se pretende mostrar la efectividad que tienen las técnicas terapéuticas gestálticas para llevar a buen término una terapia de la misma corriente, dentro de estas técnicas, las que se describirán son las utilizadas en creatividad.

## **3. DISEÑO, CONTENIDO Y FUNCIONAMIENTO DE LA PROPUESTA**

### **3.1. Condiciones iniciales de la terapia**

Es necesario que el terapeuta haya adquirido cierta experiencia vivencial en las técnicas que utilizará, además de haber pasado por un proceso de autoconocimiento, para que logre tomar consciencia de las situaciones en el aquí y ahora. Sólo así se capacitará para ser un instrumento terapéutico que puede sintonizarse con sus propias vivencias y sentimientos, así como con los del cliente. Debe ser una auténtica caja de resonancia y debe permitirse su propio crecimiento a través de cada terapia que dirige.

### **3.2. Pautas para recabar la información preliminar**

Durante las primeras sesiones es recomendable permitir al cliente que hable con cierta libertad y comodidad. Si se percibe que pone resistencia a tocar ciertos temas o situaciones de su vida, con mucha naturalidad se debe cambiar la conversación hacia tópicos más agradables o cómodos para él. Sin embargo, el terapeuta debe tomar en cuenta estas resistencias y recordad hacia qué aspectos se vinculan, para proponer las técnicas creativas y las áreas que se revisarán con ellas.

### **3.3. El uso de las técnicas creativas**

Existen muchas técnicas creativas que se pueden utilizar, dependiendo de los objetivos de la terapia. Es de vital importancia que el terapeuta esté familiarizado con los recursos que utilizará, que entienda claramente los objetivos que busca, pues sólo así estará apto para recibir todo lo que el cliente explicará. Se puede improvisar creativamente, pero sólo si se está seguro de lo que se quiere obtener del cliente y no como un recurso para salir del paso, porque no se planificó la sesión. Si es posible, es decir, si el cliente lo permite, se puede grabar las sesiones, puesto que el orden de las palabras y los silencios del cliente son de suma importancia para el desarrollo de la terapia. Para proporcionar el material al cliente, hay que prever contratiempos o accidentes con el fin de evitar que éste se cierre. Pero si ello ocurriera, la creatividad del terapeuta podría canalizar el suceso hacia un estímulo más para el crecimiento.

### **3.4. La terapia Gestáltica**

La propuesta involucra el acercamiento a la historia de una persona, sus relaciones y sus experiencias, que en muchos casos, le pueden generar sufrimiento. Se debe saber exactamente cuál es su demanda ante la terapia y qué lo llevó a realizar la consulta. Los trabajos creativos gestálticos, Mandalas, trabajo corporal, dibujos, etc. son los instrumentos básicos para arribar a un buen término de las situaciones inconclusas. El objetivo final debe ser siempre mejorar la calidad de vida del cliente, quien, paulatinamente, mostrará sus avances y se debe estar atento a ellos. Se deben

analizar las pautas vivenciales que generaron sufrimiento, registrando, paso a paso, los cambios que irá produciendo el cliente, que logrará vivir en el presente con una concepción del “aquí y ahora”, y tomará conciencia que su experiencia es lo que más importa.

El terapeuta debe registrar todas las reflexiones y vivencias previas al proceso, el desarrollo en el cual se considera el análisis de los discursos de un proceso terapéutico gestáltico y las conclusiones que fueron escritas, con la esperanza de generar nuevos desafíos para los investigadores afines a esta corriente y a la utilización de estos instrumentos como facilitadores de una toma de conciencia en el aquí y ahora, tanto del consultante como del terapeuta.

Es más que importante, como terapeutas, brindar una atención de calidad al cliente que demanda una guía profesional y confiable en la terapia. No sólo porque como profesionales estamos obligados a ello, sino porque además implica la posibilidad de un auto crecimiento que se desarrolla en cada sesión, en cada proceso terapéutico y con cada cliente.

#### **4. BENEFICIOS**

Existen muchos beneficios y ventajas en la aplicación de este tipo de terapias, y que no sólo tienen que ver con la culminación exitosa de la terapia para el cliente, sino, además, con el crecimiento del propio terapeuta. El desarrollo de la creatividad marca por sí misma una directriz brillante que puede ser planteada como estrategia de aplicación en diferentes ámbitos del trabajo para la salud, más allá de la terapia psicológica, como es el caso de la educación y formación de niños y

adolescentes, por ejemplo, entre otras muchas áreas. Sobre todo cuando las personas cierran las posibilidades de la comunicación.

Dada la versatilidad y facilidad de su aplicación, se puede generalizar diversos problemas del diario interaccionar de las personas, desmitificando la idea de que psicología es cura de enfermedad.

Debido a que el objetivo inmediato de la terapia es lograr que el cliente aprenda a cerrar sus asuntos inconclusos desde el Yo, apoyado inicialmente por el terapeuta quien se convierte en un Yo auxiliar, merced a una conducta congruente, armónica y transparente y, por otra parte, que el objetivo mediato es favorecer en el paciente la adopción de una filosofía de vida auténtica con la que mejore considerablemente su calidad de vida; no se vuelve a la persona dependiente de la misma terapia, sino que se la prepara para afrontar sus experiencias con el reto de las soluciones creativas en el aquí y en el ahora.



## ANEXOS

## ANEXO 1: DESARROLLO DE LAS TÉCNICAS CREATIVAS

<b>TABLA DESCRIPTIVA DE LAS TÉCNICAS CREATIVAS E INSTRUMENTOS</b>		
<b>NOMBRE</b>	<b>CONCEPTO</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
1.- Entrevistas	INSTRUMENTO utilizado para recoger información inicial necesaria para formular el camino a seguir en la terapia posteriormente.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Considerar los aspectos ambientales (temperatura media, privacidad, comodidad) procurando que el ambiente sea acogedor.</li> <li>2. Escuchar atenta y activamente.</li> <li>3. No interrumpir abruptamente al cliente; si se desvía de un tema o divaga, conducirlo suavemente hacia los puntos importantes.</li> <li>4. Si es posible, grabar las sesiones, si el cliente está de acuerdo.</li> <li>5. Durante la primera sesión se establecen las pautas para evitar el uso del celular durante las sesiones, recomendar puntualidad y asistencia regular a la terapia.</li> </ol>
2.- Relajación	TÉCNICA utilizada para disminuir la tensión que pueda tener el cliente y favorecer la terapia.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Procurar que el cliente esté cómodo: asiento firme, ropa holgada (si algo molesta se puede aflojar, desabrochar, etc.).</li> <li>2. Se indica al cliente que ponga los pies en contacto con el piso, que cierre los ojos y se concentre únicamente en su respiración.</li> <li>3. Después de unos dos minutos, se le indica que debe tratar de respirar lenta y profundamente.</li> <li>4. Una vez que se observa que el cliente logró bajar el ritmo respiratorio, se le indica que trate de entrar en contacto con su cuerpo, reteniendo brevemente la respiración.</li> <li>5. Es en este momento en el cual se puede dar la consigna para que imagine algún pensamiento requerido para la terapia o para las técnicas creativas. Si no es el caso, simplemente se deja que el cliente termine la relajación de todo su cuerpo.</li> </ol>

3.- Verbalizaciones del cliente	INSTRUMENTO utilizado para recoger información y permitir al cliente que se exprese libremente.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es necesario generar empatía desde el principio para que el cliente se sienta cómodo al hablar de su vida.</li> <li>2. Puede que en ocasiones el cliente no esté predispuesto a hablar, sobre todo de ciertos temas. Cuando eso ocurra, no se debe insistir en ese momento, pero es necesario prestar mucha atención a esas resistencias porque a partir de ellas se podrá comprender cuáles son las situaciones inconclusas.</li> <li>3. En otro momento se puede generar un espacio oportuno al tema a través de las técnicas de creatividad, pero el terapeuta no debe desaprovechar estos momentos.</li> <li>4. De no poder grabar las sesiones, tomar nota para no olvidar ningún detalle que pueda orientar sobre situaciones inconclusas, entre otros elementos indispensables para la terapia.</li> </ol>
NOMBRE	CONCEPTO	PROCEDIMIENTO
4.- Momento feliz de su vida	TÉCNICA CREATIVA que utiliza el collage para representar un momento feliz.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se invita al cliente a relajarse, tal como se explica en la técnica correspondiente.</li> <li>2. Con los ojos cerrados, reteniendo brevemente la respiración se le indica que traiga a la memoria un momento feliz de su vida, que lo visualice.</li> <li>3. Cuando el cliente indica que ya logró imaginarse dicho momento, se le indica que abra los ojos y se le presenta el material: se pueden colocar cartulinas, tiras de colores de cualquier material, tijeras, pegamento, etc.</li> <li>4. Se le indica que utilice los materiales que quiera para efectuar algo que represente ese momento feliz de su vida.</li> <li>5. Se deja al cliente un momento a solas, para que entre en contacto con los materiales y empiece su labor libremente y sin la guía del terapeuta. Debe hacerlo creativamente y sin consignas o directivas.</li> <li>6. Cuando el cliente ya ha realizado el trabajo en su mayor parte, recién se puede regresar para observar, sin importunarlo.</li> <li>7. Una vez que haya concluido el collage, se le pide que explique su construcción y la asocie a la explicación de aquel "Momento feliz" de su vida que recordó en este ejercicio.</li> </ol>

5.- Sus 12 características	TÉCNICA CREATIVA para representar 12 características.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Esta técnica se la indica o explica al cliente al finalizar una sesión, como tarea que debe realizar en su casa y traerla para la próxima vez.</li> <li>2. Se le explica que debe construir algo que represente 12 características suyas, utilizando los materiales que guste y de la manera que le parezca conveniente.</li> <li>3. Si el cliente no realiza la tarea para la siguiente vez, se le puede dar una semana más para su conclusión.</li> <li>4. Cuando presenta su trabajo, se le pregunta qué representa y se escucha activamente cómo describe sus doce características plasmadas en su creación.</li> <li>5. Es importante estar atentos a las verbalizaciones del cliente para detectar situaciones inconclusas, entre otros elementos importantes para la terapia.</li> </ol>
6.- Construcción de Mandala	TÉCNICA CREATIVA en la que el dibujo es un conjunto de líneas circulares que representan el sí mismo.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nuevamente, al final de una sesión se le indica que debe construir un Mandala para la siguiente sesión que refleje también las 12 características del anterior trabajo.</li> <li>2. Se explica brevemente lo que es un Mandala y se le indica que construya uno para la siguiente sesión, dejando a su libre creatividad la construcción del mismo.</li> <li>3. En la siguiente sesión se pregunta al cliente cuál es el significado de su dibujo, incluyendo los colores y cuáles son las 12 características que lo representan.</li> </ol>

NOMBRE	CONCEPTO	PROCEDIMIENTO
7.- Entrar en contacto con su niño	TÉCNICA CREATIVA que permite plasmar algún momento de la infancia.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se inicia esta técnica con la relajación mencionada anteriormente, y cuando está con los ojos cerrados, se pide al cliente que se ponga en contacto consigo mismo en su niñez.</li> <li>2. Cuando abre los ojos se le presenta el material de apoyo, que en este caso es una tiza y papel.</li> <li>3. Se explica al cliente que debe plasmar en un dibujo la experiencia de ese contacto que tuvo durante la relajación, aclarándole que su dibujo no debe ser perfecto.</li> <li>4. Se lo deja solo para que realice el trabajo libremente y se retorna cuando haya finalizado.</li> <li>5. Se escucha todo lo que el cliente tiene que decir sobre su dibujo. Si no se expresa libremente, se pueden hacer preguntas en función de lo que muestra el dibujo.</li> </ol>

## ANEXO 2: DESARROLLO DE LAS ESTRATEGIAS DE LA TERAPIA

<b>TABLA DESCRIPTIVA DE ESTRATEGIAS DE LA TERAPIA</b>		
<b>NOMBRE</b>	<b>CONCEPTO</b>	<b>¿CÓMO Y CUÁNDO SE UTILIZÓ?</b>
Confidencialidad	REQUISITO TERAPÉUTICO necesario para generar confianza en el cliente.	En la primera sesión se aclaró el tema de la confidencialidad y se creó un ambiente de empatía al mostrarle a la consultante que la confianza que depositaba en la terapia no sería defraudada.
Ambiente de contención	REQUISITO TERAPÉUTICO que brinda al cliente un espacio cómodo para que baje la resistencia.	Este ambiente, indispensable para generar confianza y empatía en la terapia, se logró respetando los tiempos de la consultante, evitando presionarla para conseguir información, escuchándola de manera activa y mostrando sensibilidad a sus demandas y necesidades directas ante la terapia. Además, fue indispensable que el ambiente físico fuera apropiado para cada técnica y cada sesión en general.
Re-encuadre	TÉCNICA GESTÁLTICA con la que puede cambiarse la perspectiva de algo, generando una visión más amplia y saludable.	Se escuchó con suma atención todo lo que la consultante decía y se hizo hincapié en las narraciones o percepciones negativas que describía, como al inicio de la terapia cuando se advirtió su resistencia inicial. El otro re-encuadre apareció cuando la consultante hablaba de que su padre fallecido era el que unía a la familia y se le hizo notar que cuando estuvo internada ella los mantuvo unidos.
Escucha empática	TÉCNICA GESTÁLTICA en la que se busca COMPRENDER a la otra persona y hacerla sentir escuchada.	Durante cada sesión, y de manera natural, la escucha activa se fue dando como resultado de las técnicas, de la empatía naturalmente adquirida entre la consultante y mi persona. No fue impuesta o forzada. Pero principalmente se la utilizó en la realización de las técnicas creativas, cuando la consultante explicaba sus obras y detallaba lo que simbolizaban. Se la pudo ACOMPAÑAR en sus momentos de alegría, pena, angustia y desafío, dejando que ella dirigiera el camino. Las conversaciones eran muy amenas y no competía con ella por ser escuchada ni por decirle lo que debía hacer con su vida. Mi papel fue el de estar presente, animarla y acompañarla en su propio descubrimiento y creación.

NOMBRE	CONCEPTO	¿CÓMO Y CUÁNDO SE UTILIZÓ?
Caja de resonancia	TÉCNICA GESTÁLTICA en la que cuando se da el CONTACTO existe una influencia mutua y el terapeuta participa y no es sólo un observador pasivo.	En el transcurso de cada sesión se buscó la resonancia mutua con la consultante. Sin embargo, fue más evidente en el desarrollo de las sesiones donde se aplicaron las técnicas creativas, porque ellas permitieron que este fenómeno se diera de manera natural, sin forzarla, permitiendo y, a la vez, siendo propiciada por la empatía. Por otra parte, cuando la consultante permitía que aflore algún elemento doloroso, alegre, frustrante, etc. se buscó y logró una confrontación abierta a las ideas nutritivas.

### ANEXO 3: DESARROLLO METODOLÓGICO DE LAS SESIONES

Estas sesiones no están descritas secuencialmente sino por el impacto que tuvieron en la consultante.

TABLA DESCRIPTIVA DE LAS SESIONES				
Nº	NOMBRE	OBJETIVOS	RECURSOS	RESULTADOS
1	Entrevista (dos sesiones)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Obtener, sin presiones, la información básica necesaria para poder desarrollar la estrategia terapéutica.</li> <li>2. Bajar la resistencia inicial con la que llegó a terapia.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escucha activa.</li> <li>• Empatía.</li> <li>• Explicar, en términos generales, cómo se llevará la terapia.</li> <li>• Confidencialidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se cumplieron a cabalidad los dos objetivos.</li> <li>• Se constata la resistencia hacia ciertos temas que la consultante no quiere profundizar.</li> </ul>
2	Sesión del "Momento feliz"	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cambiar el rumbo convencional de la terapia incrementando las técnicas creativas.</li> <li>2. Propiciar, en la consultante, la creatividad en la manipulación de los materiales y en la construcción simbólica de su Momento feliz.</li> <li>3. Disminuir o vencer sus mecanismos de defensa.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1ª técnica creativa: construir una representación de un momento feliz de su vida con materiales de papel y pegamento.</li> <li>• Técnica de relajación.</li> <li>• Escucha activa.</li> <li>• Caja de resonancia.</li> <li>• Re-encuadre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se cumplieron a cabalidad los tres objetivos.</li> <li>• Se advirtió, además, que la consultante en esta sesión se comprometió más con el proceso terapéutico.</li> <li>• Se obtiene mucha información importante como la forma en que la consultante se percibe a sí misma en su familia.</li> </ul>
3	Sesión de las "12 características" (Dos sesiones)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollar más niveles de creatividad en la manipulación de los materiales y en la descripción de sí misma.</li> <li>2. Seguir disminuyendo los mecanismos de defensa de la consultante.</li> <li>3. Obtener más información para detectar y vencer las situaciones inconclusas.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2ª técnica creativa: construir una representación de 12 características que la definan.</li> <li>• Escucha activa.</li> <li>• Caja de resonancia.</li> <li>• Re-encuadre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se cumplieron a cabalidad los tres objetivos.</li> <li>• Se obtiene información importante sobre cómo se percibe a sí misma.</li> <li>• Aparece el primer dato sobre sus dificultades de pareja, pero aún no se profundiza sobre el tema.</li> <li>• Se constata la fuerza de la técnica para que ella pueda hablar: "esto no le digo a nadie" y lo pueda expresar; tanto miedos como fortalezas sin mecanismos de defensa, como si hablara de otra persona.</li> </ul>

Nº	NOMBRE	OBJETIVOS	RECURSOS	RESULTADOS
4	Sesión del Mandala	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollar más niveles de creatividad en la creación de un Mandala que representa las mismas 12 características de sí misma.</li> <li>2. Seguir disminuyendo los mecanismos de defensa de la consultante.</li> <li>3. Obtener más información para detectar y vencer las situaciones inconclusas.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3ª técnica creativa: construir un Mandala que represente las 12 características que la definían.</li> <li>• Escucha activa.</li> <li>• Caja de resonancia.</li> <li>• Reencuadre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se cumplieron a cabalidad los tres objetivos.</li> <li>• Aparece la sensación de que falta algún elemento que ella no verbaliza, una situación muy fuerte que tiene un dominio muy fuerte dentro su vida. Busca una imagen que no va a encontrar, y ella sabiendo (o no) que es así insiste en la búsqueda de este otro idéntico a su padre que no encontrará.</li> </ul>
5	Sesión de contacto con sí misma como niña	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Obtener mayor información sobre las situaciones inconclusas.</li> <li>2. Continuar desarrollando la creatividad.</li> <li>3. Continuar disminuyendo las resistencias.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4ª técnica creativa: dibujar la impresión de entrar en contacto consigo misma como niña con tiza sobre un papel.</li> <li>• Técnica de relajación.</li> <li>• Escucha activa.</li> <li>• Empatía.</li> <li>• Caja de resonancia.</li> <li>• Reencuadre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se cumplieron a cabalidad los tres objetivos.</li> <li>• La cliente recuerda en esta sesión un hecho olvidado de su infancia, que para ella fue desagradable.</li> <li>• Dicho dato me hace pensar y sentir que esta es la situación inconclusa que la lleva a tener relaciones con cierto cariz exhibicionista (como ella dice de besarse con uno mientras mira el otro).</li> </ul>

6	Sesiones de dibujo de su familia	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Obtener mayor información sobre las situaciones inconclusas.</li> <li>2. Determinar cuál era la conformación familiar.</li> <li>3. Continuar disminuyendo las resistencias.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5ª técnica creativa: dibujar a su familia.</li> <li>• Técnica de relajación.</li> <li>• Escucha activa.</li> <li>• Empatía.</li> <li>• Caja de resonancia.</li> <li>• Reencuadre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se cumplieron a cabalidad los tres objetivos.</li> <li>• Se obtienen datos importantes, como el que su madre quería un hijo varón y no una niña cuando ella nació.</li> <li>• Compartir de forma tan estrecha y permanente con sus hermanos varones le proporcionó una forma de encarar la vida: consumo de alcohol, ser amiguera y que le sea tan importante el título académico.</li> </ul>
Nº	NOMBRE	OBJETIVOS	RECURSOS	RESULTADOS
7	Demás sesiones	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Seguir recabando información que la cliente quisiera verbalizar de manera natural.</li> <li>2. Utilizar la información obtenida para realizar el cierre de las situaciones inconclusas.</li> <li>3. Centrarla en el "aquí y en el ahora".</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escucha activa.</li> <li>• Empatía.</li> <li>• Caja de resonancia.</li> <li>• Reencuadre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se cumplieron a cabalidad los tres objetivos.</li> <li>• Se pudo llegar a varios cierres y conclusiones de lo que fue pasando en el transcurso de su vida, situaciones que le dejaron huellas muy profundas.</li> <li>• En el aquí y ahora fue un darse cuenta que su educación, sus introyectos, etc. contaron con un cariz machista en el cual se apostaba al sexo masculino.</li> <li>• Después de unas 36 sesiones la cliente se encuentra inmersa en una relación de pareja con el amigo de su hermano mayor.</li> <li>• Además, se da cuenta de los comportamientos que tenía para deteriorar sus relaciones y se cuida de no repetirlos.</li> </ul>



## **ANEXO 4: DESCRIPCIÓN DEL AMBIENTE FÍSICO Y LOS MATERIALES**

El ambiente utilizado para todas las sesiones de la terapia fue el consultorio psicológico propio para mi trabajo. Las características son las siguientes:

1. El tamaño de la habitación es de 3 x 3 mts, aproximadamente.
2. El color de las paredes es un azul que, al no ser de reflejos chillones o fuertes, genera un ambiente apacible.
3. El mobiliario consta de un escritorio mediano, una mesa pequeña, cuatro sillas cómodas y firmes, un librero de mediano tamaño lleno de libros y algunas plantas.
4. El ambiente tiene una sola ventana y una puerta de madera que permite el ingreso al lugar.
5. El ambiente terapéutico es sencillo y acogedor, sin excesivos adornos en las paredes ni en los muebles.
6. La habitación previa es un pasillo largo que conduce a la puerta principal de acceso al piso.
7. Por la ubicación geográfica del consultorio, no existen distractores fuertes, como ruidos persistentes, luces brillantes o cualquier otro interferente.
8. La temperatura generalmente se mantiene entre los 13 y 18 °C dadas las características anteriores, es decir, que normalmente es un ambiente protegido del frío.
9. Los materiales utilizados para el desarrollo de las técnicas creativas fueron de fácil acceso y no hubo necesidad de construir o adquirir ninguno: papeles de colores, recortes, tijeras, pegamentos, tizas, entre otros.

**ANEXO 5: FOTOS DE LOS TRABAJOS REALIZADOS**

Figura 1:

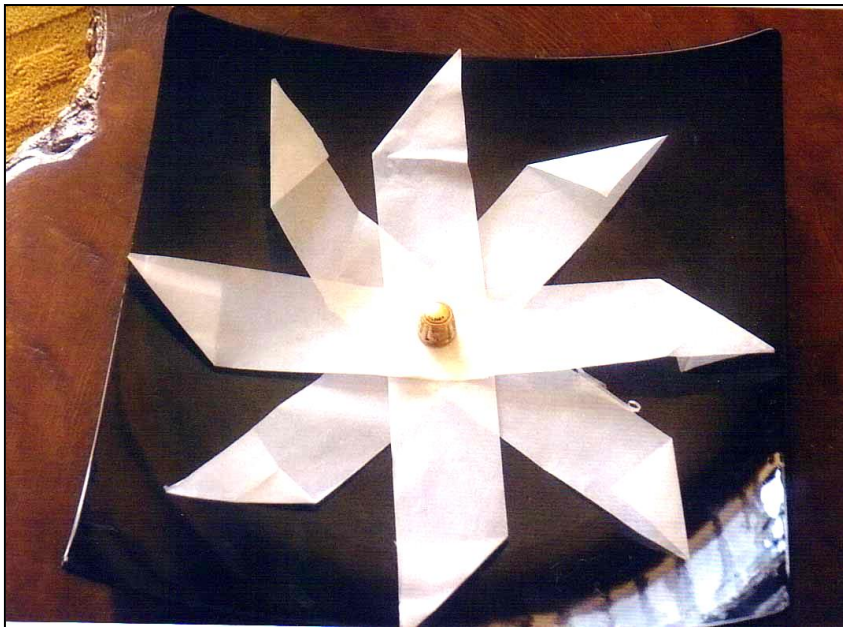


Figura 2:



Figura 3:



Figura 4:



Figura 5:



Figura 6:



Figura 7:

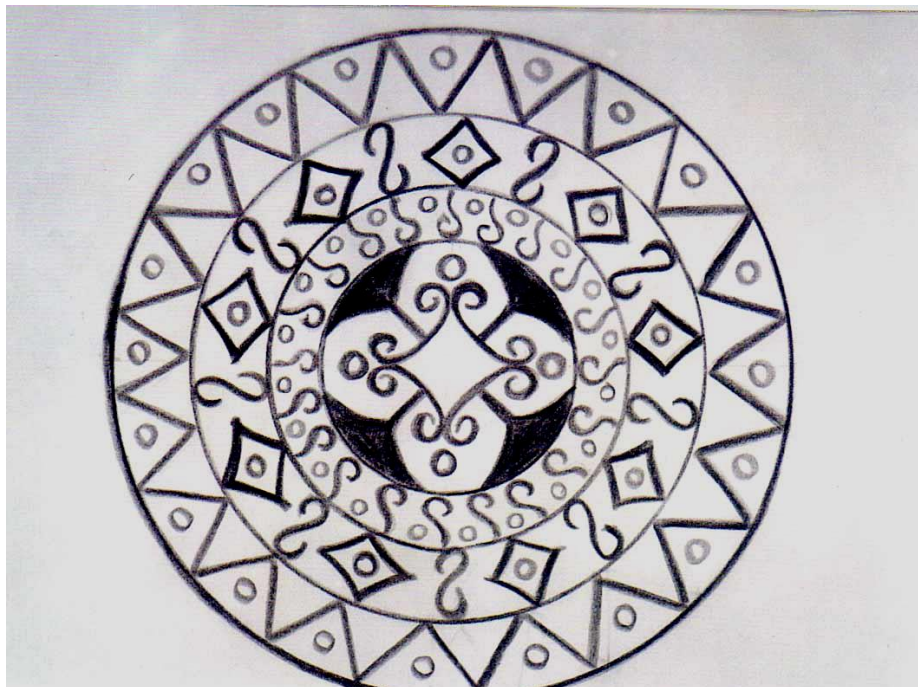
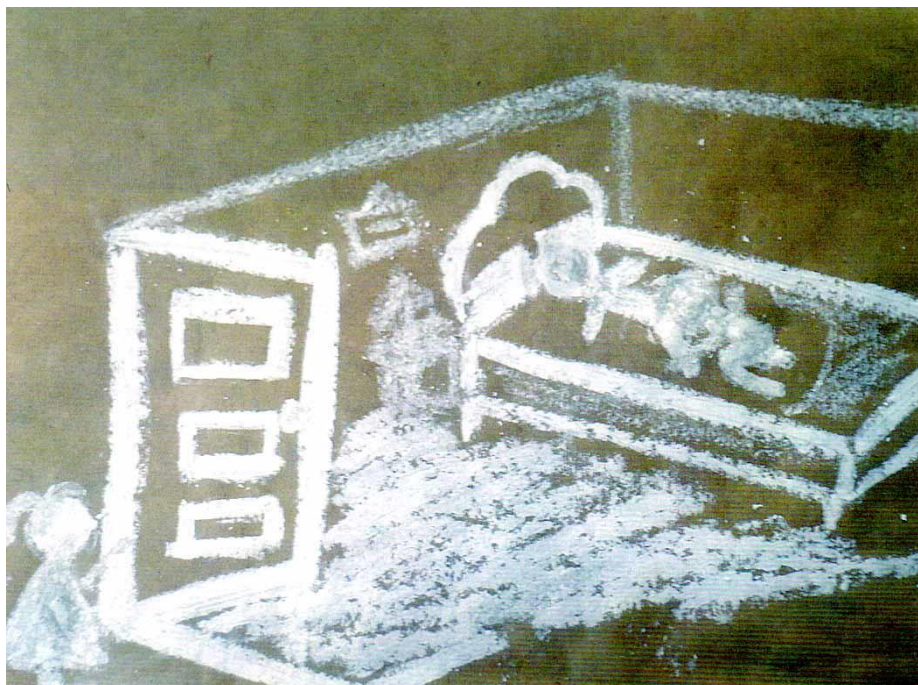


Figura 8:



## ANEXO 6: TÉCNICAS Y PROCESOS PARA CLIENTE Y TERAPEUTA

TÉCNICAS TERAPÉUTICAS		PROCESOS	
		CLIENTE	TERAPEUTA
1	ENTREVISTA	Vervalización	Preguntas y escucha activa.
2	RELAJACIÓN	Tomar conciencia del cuerpo en el aquí y ahora.	Inducción por medio de la voz.
3	VERBALIZACIONES	Narración de diferentes situaciones.	Crear el ambiente terapéutico, influyendo y dejándose influir.
4	TÉCNICAS CREATIVAS	Elaboración	Entrega de materiales e inducción.
	Construcción representativa de un momento feliz de su vida.	Narración	Escucha activa y empatía.
	Construcción representativa de 12 características suyas.	Descripción de dicha construcción.	Escucha con la "caja de resonancia"
	Dibujo de un Mandala.	Descripción del mandala.	Ir integrando todos los trabajos creativos con la narración y situaciones de la cliente.
	Dibujo con tiza en papel	Descripción del momento traumático.	Un darse cuenta de la situación inconclusa que se repite.
	Dibujos de su familia		

## BIBLIOGRAFÍA

ARON, L. (1996), "A meetings of minds. Mutuality in Psychoanalysis".  
Apuntes de clases de asignatura de Magíster Teoría y Clínica de  
Trauma Relacional, 2007 Universidad Nacional Andrés Bello.

BALINT, M. (1969), "Trauma and object relationship. International  
Journal of Psycho Analysis" (50: 429 – 435).

ALMENDRO, M. (1995), "La terapia Gestalt en Psicología y  
Psicoterapia Transpersonal", Editorial: Kairós, Barcelona.

ALLERAND, M. (1992), "Piedra libre, Terapia Gestáltica", Editorial:  
Planeta, Buenos Aires.

ATIENZA, M. (1987), "Estrategias en Psicoterapia Gestáltica:  
psicoterapia de grupo, de parejas y dinámica gestáltica", Editorial:  
Nueva Visión, Buenos Aires.

Baranchuk, Julia, "Atención, aquí y ahora. La terapia Gestáltica".  
Editorial: Abaddon Ediciones, Buenos Aires.

BAUMGARDNER, P. y PERLS, F. (1994), "Terapia Gestalt. Teoría y  
Práctica". (Perls), "Una interpretación (Baumgardner), Editorial: Árbol  
Editorial, México.

BEAUDOT, A. (2005), "La creatividad", Editorial: Fabre.

BERKOWITZ, R. (1999), "El potencial para el trauma en la transferencia y en la contratransferencia".

BINDERMAN, M, "El tema de la responsabilidad en terapia gestalt". En LAFARGA y GÓMEZ DEL CAMPO. Vol. 1.

BORJA, G. (1993), "Una terapia sin "reglas de juego". En NARANJO, "Gestalt sin fronteras".

BORJA, G. (1995), "La Locura lo cura". Editorial: Ediciones del Arkan. México D.F. Edición española: (1999). "La Llave", Vitoria.

BUTLER, T. (2007), "BOWDON: 50 clásicos de la psicología". Editorial: Sirio, Barcelona.

CASTANEDO, Celedonio. (1990), "Grupos de encuentro en terapia gestalt", Editorial: Herder, Barcelona.

CASTANEDO, Celedonio. (1988), "Terapia Gestalt. Enfoque del aquí y el ahora", Editorial: Herder, Barcelona.

CASTANEDO, Celedonio. (1990), "Seis enfoques psicoterapéuticos", Editorial: El Manual Moderno, México.

DE CASSO, P. (2003), "Gestalt, terapia de autenticidad". Editorial: Kairós, Barcelona.

DELISLE, G. (2000), "Las perturbaciones de la personalidad: una perspectiva gestáltica", Editorial: Los libros del CTP, Madrid.

Forward, S. (1989), "Padres tóxicos", Diario El País, Montevideo.

FRAMO, J. (1999, "Estructura familiar", Editorial: PAIDOS, España.



GILFORD, J. (1978), "Creatividad y educación", Editorial: PAIDOS, Buenos Aires.

GINGER, S y A. (1993), "La Gestalt, una terapia de contacto", Editorial: El Manual Moderno, México.

GÓMEZ, I. (1999), Revista de historia de la Psicología, Milán E.

KRIZ, J. (1990), "Terapia Gestáltica"; (Perls), En "Corrientes fundamentales en Psicoterapia". Capítulo13, Editorial: Amorrortu, Buenos Aires.

KEPNER, James. (2000), "Proceso corporal: Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia". Editorial: El Manual Moderno, Bogotá.

KUSTENMACHER, Werner y Marion. (2002), "Energías y fuerza a través de los Mandalas", Editorial: Obelisco, Barcelona.

LAPEYRONNIE, B. (2003), "La Confluencia", Editorial: Los Libros del CTP, Madrid.

LÓPEZ-YARTO, L. (1997), "Los grandes humanistas, en Dinámica de grupos. Cincuenta años después". Editorial: Desclée de Brouwer, Bilbao.

MARC, E. (1993), "Gestalterapia", En "Guía práctica de las nuevas terapias", Editorial: Kairós, Barcelona.

MARCUS, E. (2000), "Terapia Gestalt", Editorial: Los libros del CTP, Madrid.

MARTORELL, J. L. (1996), "Psicoterapia Gestáltica". PERLS Fritz, En "Psicoterapias. Escuelas y Conceptos básicos", Editorial: Pirámide, Madrid.

MIGUENS, M. (1993), "Gestalt transpersonal", Editorial: Era Naciente, Buenos Aires.

MOREAU, A. (1987), "La Gestalterapia", Editorial: Sirio, Málaga.

MOREAU, A (1999), "Ejercicios y técnicas creativas de Gestalterapia", Editorial: Sirio, Málaga.

OLDMAN, J.; KEY, T. y STARACK, Y. (1992), "El riesgo de vivir", Editorial: El Manual Moderno, México.

PÉREZ, M. (1997), "La terapia Gestáltica, en Tratamientos psicológicos", Editorial: Universitas. Madrid.

PERLS, Frederick.; HEFFERLINE; GOODMAN, Paul. (2006), "Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana", Imprenta Fareso. S.A.

RAMS, A. (1993), "Testimonio de un aprendizaje". En NARANJO: "Gestalt sin fronteras".

Rams, A. (2001), "Clínica Gestáltica. Metáforas de Viaje". Editorial: La Llave, Vitoria.

SALAMA, H. (2001). "Psicoterapia Gestalt proceso y metodología", Edotorial: Peitros.

SATIR, V. (1988), "El contacto íntimo", Editorial: Iberlibro, España.

SINAY, S. y BLASBERG, P. (1995), "Gestalt para principiantes", Editorial: Era Naciente, Buenos Aires.

SLEMENSON, M. F. (1996), "Con el prisma de la Gestalt", Coleccionables de AGBA. Nº 1, Buenos Aires.

VINOGRADOV, Sophia. y YALOM Irvin, D. (1996), "Guía breve de psicoterapia de grupo", Editorial: PAIDOS, Barcelona.

Von, Franz. (1974), "aproximación al concepto de sombra en la psicología", de Carl Jung, España.

WHEELER, G. (2002), "La Gestalt reconsiderada", Editorial: Los libros del CTP, Madrid.

Yalon Irvin, D. (2000), "Psicoterapia existencial y terapia de grupo", Editorial: PAIDOS, Buenos Aires.

YACUZZI, E. (2005), "El estudio de caso como metodología de investigación: teoría, mecanismos casuales, validación", Editorial: Universidad del CEMA, Córdoba.

WIASBURD, G. (2000), "Creando Mandalas", Editorial: PAIDOS, Buenos Aires.