



dperspectivas siglo XXI

VOLUMEN 4 NÚMERO 8

27 DE DICIEMBRE DEL 2017

MATA CANO ANDRES



La conexión humana a través de la Psicoterapia Gestalt

Gabriela Ramírez Valdés

Maestra en Psicoterapia Gestalt

Adscrita a Campus Universitario Siglo XXI

Contacto: gabriela.ramirez@cus21.edu.mx



Recepción: 11/05/17

Aceptación: 08/10/17

DOI del número: <http://doi.org/10.53436/Jz37Dx81>

DOI del artículo: <http://doi.org/10.53436/D37x8J1z>

Resumen

A lo largo del tiempo como seres humanos, hemos sido testigos de diversas transformaciones sociales; el uso de las tecnologías de la información ha impactado de manera importante en los procesos de comunicación. En el presente artículo presentamos una reflexión acerca de esto desde el sentido individual y la psicoterapia Gestalt de la interacción humana. Se discurre sobre la importancia de interactuar desde la perspectiva de la intención personal, la consideración del otro, la capacidad, la potencialidad y el derecho natural a compartir experiencias e ideas dentro del mismo contexto. Sostenemos que la psicoterapia Gestalt implica establecer un vínculo con el otro, donde el intercambio se convierte en una herramienta de conciencia que invita a conectarnos sin tapujos ni prejuicios, a interesarnos en conocer nuestra propia esencia y resignificar nuestra vida, a través de la escucha profunda, la comprensión y la compasión real.

Palabras clave: Comunicación Humana, Interacción, Gestalt.

Abstract

Throughout time as human beings, we have witnessed various social transformations; the use of information technologies has had a significant impact on communication processes. In this article we present a reflection on this from the individual sense and Gestalt psychotherapy of human interaction. The importance of interacting from the perspective of personal

intention, consideration of the other, capacity, potentiality and the natural right to share experiences and ideas within the same context is discussed. We maintain that Gestalt psychotherapy implies establishing a link with the other, where exchange becomes a tool of conscience that invites us to connect openly and without prejudice, to be interested in knowing our own essence and resignifying our life, through deep listening, understanding and real compassion.

Keywords: Human Communication, Interaction, Gestalt.

Introducción

Entender la evolución del ser humano implica ser conscientes de los cambios individuales y colectivos que ha tenido tanto en lo histórico, geográfico, económico, político, educativo y familiar, así como en lo cotidiano, los cuales han permitido transformaciones sustanciales para la mejora de su vida y evolución como entes sociales.

Lo que hoy se observa como algo simple y sin importancia, en el pasado fue una compleja serie de estructuras difíciles de imaginar. Por ejemplo, los medios de comunicación actuales hace cincuenta años eran increíbles, pero ahora están para hacer más cortas las distancias, más fácil el acceso a la información y, aún más, para alimentar el ocio y el entretenimiento de individuos que, en su mayoría, sólo les importa tener dispositivos e internet para pasar el rato, sin interesarse en los procesos que les permiten mantener su vida social, digital y real.

Por ello, en este escrito se desarrolla la importancia de la comunicación como proceso de interacción social y entendimiento individual y colectivo.

Desarrollo

La comunicación es un recurso para compartir mensajes concretos o simbólicos, representa una herramienta de la que hacemos uso en la vida cotidiana como forma de expresión; permite externar información a otro – persona o contexto–; resultado de la interacción del lenguaje, por lo que no se puede separar de los aspectos internos del individuo, en referencia a esto Socorro Fonseca menciona:

Comunicar es llegar a compartir algo de nosotros mismos. Es una cualidad racional y emocional específica del hombre que surge de la necesidad de ponerse en contacto con los demás, intercambiando ideas que adquieren sentido o significación de acuerdo con experiencias previas comunes. (2000)

El uso de máquinas y recursos tecnológicos no ha sustituido aún la primacía del contacto humano e, incluso, diversos planteamientos sociales y pedagógicos han estudiado los aspectos que ocurren en los procesos comunicacionales, sin embargo, hemos objetivizado y economizado dicha idea como algo externo, ajeno a nosotros y, en este sentido es importante reflexionar desde una mirada distinta a ésta.

La comunicación no es un elemento simple; por un lado, involucra actitudes y conductas manifiestas y, por otro, pensamientos y emociones de las personas; ambos aspectos son importantes, sin embargo, en cierto sentido, los elementos internos son más relevantes que el propio lenguaje oral. Además, es un sistema que se encuentra en un proceso de estabilidad y cambio, las personas y el contexto le confieren la misma dinámica que lo hace la experiencia.

Comenzaremos por plantear que la comunicación por origen es una “común-unió”, como lo menciona Barceló (2011) “cada interactor llega a considerar de manera peculiar al otro y al vínculo que los liga; siente que la relación encierra una cualidad única” (p. 85). Cada momento comunicativo es exclusivo ya que posee una serie de peculiaridades que parten de la individualidad de las personas, de su historicidad y de lo que rodeó en algún momento las relaciones que estableció.

Detenernos en la cuestión personal es fundamental, implica retornar en la vida de las personas hasta llegar a su sentido actual y en su realidad presente. La Gestalt nos impulsa a revisar qué sucede con nuestro ser, exige un acercamiento que no sea superficial, sino un adentramiento profundo.

Esto implica tener la conciencia de, cuando creamos falsas interpretaciones del mundo del otro nos desconectamos y esto rompe con la unión comunicativa. Ahora bien, para mejorar la comprensión de este proceso entre las personas habría que clarificar lo que cada uno comparte; evitar que se interprete de otra forma; estar abiertos a retroalimentarse continuamente a través de la escucha; y sensibilizarse para ir de un lenguaje

individual a uno universal que nos acerque a otros. Si tenemos la capacidad de estar con toda intensidad con nosotros mismos y de adquirir esa conciencia, la interrogante es: ¿qué es la conciencia? Jung responde a esto de la siguiente forma: “Ser consciente es percibir y reconocer el mundo exterior, así como al propio, ser en sus relaciones con este mundo exterior” (Jung, 2009).

Es acercarnos a la conciencia, es decir, la labor de autoconocimiento. “Conocer, es así, revelar, develar la realidad de las esencias, es ver mediante un acto de conocimiento que el yo dirige a las cosas mismas ya ahora claramente entendidas como esencias” (Xirau, 2011). El conocimiento de las cosas desde su esencia, se relaciona también con lo que el Budismo Zen menciona: “Debe haber un vuelco, un despertar, un sentimiento nuevo de conciencia extendida, la ruptura de una situación sin salida” (Suzuki, 2010). Para el Zen, el conocimiento no es suficiente, sino que se debe acompañar de la visión personal y la de otros planos para que así podamos acercarnos a nuestra realidad, aunque no completamente. Desde esa postura las cosas son percibidas por medio de los sentidos, la mente y el corazón, con ellos se permite conocer una sensibilidad diferente a las cosas que nos rodean, y los sentimientos se reconocen únicamente si no se basan en intereses egoístas.

Entonces la conciencia es un estado, no sólo psicológico, sino personal, desde el cual cada uno puede dilucidar todos los aspectos de su existencia: esta subjetividad incomprensible para los conductistas, se devela. Como Husserl menciona: “un fenómeno es un dato de la experiencia... se refiere a todo lo que se ofrece a la conciencia (Xirau, 2011) y esta es meramente individual para cambiar así en el “darse cuenta” de las cosas.

Hora Thomas citada por Watzlawick (1991) menciona que “Para comprenderse a sí mismo, el hombre necesita que otro lo comprenda. Para que otro lo comprenda, necesita comprender al otro”. Por el momento podemos configurar una idea de lo que implica la comprensión desde la postura del otro y, sobre todo, cuando no se es, siendo que el otro representa sólo la idea que se configura momento a momento en el lenguaje, la experiencia y la existencia; sólo actúa en el presente y de forma bidireccional; la línea que une un mensaje y su receptor permite que esto sea adquirido y asimilado desde otra estructura individual.

Krishnamurti (2012) menciona: “El que habla va a señalar cuál es la cuestión central. Y les ruego que no muestren asentimiento ni disconformidad con lo que diga. Examínenlo, mírenlo, vean si es verdad o falso. Para descubrir

lo que es verdadero tiene uno que mirar” (p.22). Si explicamos que el que habla lo hace desde la parte del ser, entonces éste nos dice qué es lo importante, se elimina la distancia y los obstáculos que nos unen desde la esencia, y así entre dos personas no existen prejuicios, ya que ambos desde su verdad nos mostrarán qué es importante en nosotros mismos. Esto más que parecer una idea romancista es la única manera que puede favorecer que los seres humanos se muestren auténticos al comunicarse.

Sin embargo, somos seres que hemos vivido en la inconsciencia de nuestra esencia, muchas veces desconectados de nuestro *ser*; y difícilmente podemos acceder a lo profundo de nuestro interior para poderlo comunicar con toda lucidez; los condicionamientos externos nos han alejado de nosotros mismos, ¿podríamos lograr una comunicación externa si en ocasiones no logramos comunicarnos con nuestro ser? Habría que reconocer de manera clara que no existe división entre lo interno y lo externo. Como menciona Glendin (cit. por Barceló, T. 2011) “(...) lo mejor es vernos como si nos metiésemos dentro de nosotros mismos” (p.89), romper con nuestra propia fragmentación y lograr que, a partir de la compasión de nosotros mismos podamos transformarnos para poder lograr una comunión personal espiritual y así una comunicación con el otro, identificar que en ocasiones las ideas y prejuicios limitan nuestras relaciones.

Cuando entre hablantes tenemos ideas preestablecidas se crea una línea que divide los mundos, el personal y el del otro y nos impide poder vivenciarlos desde la realidad de nuestras experiencias como menciona Stevens (2000): “Una imagen fuerte de sí mismo lo llevará a ser un autómatas social útil, rígido y predecible, una persona que se identifica con la idea de sí misma en vez de hacerlo con la realidad de sus sentimientos, experiencias y acciones actuales” (p. 77), pero resulta fundamental que nuestra realidad se manifieste de adentro hacia fuera y se comunique en el mismo nivel. Entonces, es innegable afirmar que toda comunicación es un proceso de dos mundos internos, el del paciente y el del terapeuta, que la comprensión de sí mismos creará un lazo que fluye y se solidarice en la comunicación de forma dinámica.

Por otro lado, en la visión alterna, y haciendo énfasis en lo externo, es importante mencionar que para comunicarse, en ocasiones creamos imágenes que se muestran a nivel social, desde un sentido superficial que puede funcionar para comunicarse en cierto sentido; sin embargo la psicología humanista e incluso la filosofía han planteado que si se abastece al ego se fragmenta la sociedad humana, aquello que nos hace interpretar nos

engaña en asumir la posición de poder entre uno y otro, como menciona Krishnamurti (2012): “Si ha de haber solidaridad entre nosotros, comunicación y comunión entre uno y otro es evidente que tiene que desaparecer esta barrera de primero yo, y todo lo demás en segundo lugar” (p.12), nuestra labor es desaparecer nuestras máscaras y borrar a través de comunicación la línea que nos divide.

Huneus, F. citado por Stevens (2000) menciona “Si solamente pudiéramos comunicarnos verdaderamente. Si solamente yo me detuviera a escuchar las señales que percibo desde dentro de mí. Si solamente escuchara y atendiera a todo lo que me está expresando el otro cuando me dirige la palabra... no estaríamos metidos en esta loca carrera de poderío y destrucción” (p.11), porque podríamos pensar también que actualmente lo que ha patologizado las relaciones es esta idea individualista de comunicar sólo con intención personal sin considerar al otro desde su capacidad, su potencialidad y su derecho natural al compartir dentro de la misma realidad su visión individual de la misma.

Cuando nos acostumbramos a ser o actuar de una determinada manera, es entonces cuando nos es más difícil reconocer las cosas que podemos cambiar y, a su vez, acallamos los llamados internos que nos dicen hacia dónde y para qué es importante comunicar.

Así es, como también se ha mencionado por otros autores, el ego, la parte que actúa, define su propia estructura de la realidad, tiene formas de pensar particulares que intenta mostrar y bajo la cual opera con mecanismos de control en las personas, muchas veces desde la utilización del poder que otorga el hablar y comunicarse ante otros, así como menciona Krishnamurti (2012): tal autoridad le impide al ser humano ser una luz para sí mismo. Cuando cada uno es una luz para sí mismo, sólo entonces puede cooperar, amar, sólo entonces hay un sentido de comunión de unos con otros... Sólo una mente libre es la que puede estar en comunión, la que puede cooperar. Esto se presenta dado que las ideologías o lo que se tiene en la fuente de conocimiento sobre algo o alguien en una experiencia puede generar conclusiones que se convierten en prejuicios que condicionan la relación entre las personas e impiden una mirada compasiva, real y verídica de la experiencia del otro.

Por lo que, para pensar en la estructura del ego de cada una de las dos personas que se comunican habría que señalar varios aspectos; por un lado,

como lo que menciona Barceló, T. (2011) “Desde este marco conceptual podemos captar la significación de las relaciones basadas, no solamente en antagonismos, sino en complementariedades e interferencias recíprocas. Esto nos abre a entender el uso compartido del lenguaje relacional y/o terapéutico, la emergencia de expresiones comunes en la relación, y la utilización de formas expresivas que sólo adquieren el significado y el sentido para los interactores y no para las demás personas que no forman parte del sistema” (p. 83) por lo que esta relación se vuelve única en el mundo de subjetividades e interpretaciones, tan importante en el ahora del contexto de la psicoterapia.

Una de las batallas constantes con estas ideas preconcebidas se relaciona con lo que hemos vivido; cada ser humano puede permanecer viviendo sin conciencia, rumiando en las cosas que han sucedido, descifrando el por qué de los eventos y de las personas, cantidades de energía y tiempo destinados en pensamientos y emociones que no pertenecen a la vivencia actual mismo que se arrastran. Gran parte de los conflictos humanos devienen de la relación que establecemos con el pasado, como hace referencia Nietzsche en su libro *Así habló Zaratustra*, donde menciona la metáfora del camello, simbolismo que denota cómo el ser humano carga no sólo con su pasado sino también con las creencias que le han impuesto, esto conlleva a no vivir el aquí y el ahora, el no darse cuenta de su potencial a nivel psicológico, emocional y espiritual.

El camello necesita una transformación; y el ser humano requiere cuestionar sus creencias, ideas o conceptos para una autorrealización, recordando que antes de llegar al punto máximo de esta, necesita pasar el nivel de la estética que se relaciona con la belleza espiritual del ser humano, es un despertar existencial que duele para estar aquí y ahora. Duele, porque no estamos preparados para esta conciencia sobre el ser y porque tememos mirar en nuestra obscuridad personal y dialogar con nuestra polaridad.

Así también se ha hablado de que los estados de ánimo, sensaciones y actitudes físicas influyen la comunicación en el transcurso de la terapia, esta se desarrolla en un vaivén, en un contacto-retirada para ir identificando lo que es del paciente y lo que es del terapeuta para que ambos sean conscientes y puedan seguir desarrollándose, que las polaridades se muestren y se transformen.

Otras perspectivas terapéuticas resaltan esta distinción, jerarquizan la relación terapéutica, colocan en una posición al paciente y en otra al terapeuta

y delimitan claramente su interacción y su nivel de comunicación, desde la postura gestáltica con base humanista, se entiende que el principio fundamental es observar la totalidad del otro; también desde lo espiritual y conectar el *ser interior*, lo que implica acceder a algo que requiere un ejercicio de desarrollo personal y que, como en el caso de la Gestalt, se incluyen el comprender al otro –por decirlo así– desde las emociones.

Desde esta idea central, como menciona Krishnamurti (2012), “únicamente es posible actuar de manera completa, y no en fragmentos, cuando vemos todo el problema humano en su totalidad, no sólo los fragmentos” (p.13), ya que mientras exista fragmentación de nuestro propio ser, existirán fragmentos en los otros, uniendo estas partes comprendemos al todo, así también en la comunicación creando un contacto lograremos conexiones verdaderas.

También esto es posible sólo si el ser humano puede revalorar las ideas que lo han predispuesto de ciertas formas y, al ser capaz de identificarlas, entender que muchas de ellas lo han colocado en la posición de no ver más allá de lo que ha acostumbrado, pero al observarlas puede también hacerlo desde una nueva postura, la que lo coloca aquí y ahora en su existencia real y que es diferente de lo que pudo suceder en otro momento que ya no es. Aunque existen diversas formas en las que revivimos las experiencias, la Gestalt intenta un camino en el que, a través del descubrimiento se desarrolle una conciencia nueva y total de sí mismo, busca, en otras palabras: reeducar el pensamiento para mirar con ojos nuevos lo que se ha vivido y lo que se puede hacer a partir de ello.

Para lograr esto, debemos ser capaces de evolucionar nuestra comunicación como dice Stevens (2000) “ir reconociendo y renunciando a mis imágenes, a fin de retomar el contacto con mi verdadera vivencia y mis respuestas reales. Cuando estoy en un contacto sólido con la realidad que fluye, viviendo con los acontecimientos tal y como realmente son no tengo necesidad de un autoconcepto o un ego fuerte para decirme cómo soy y qué debería hacer” (p.78). Estar abierto en sentimientos y pensamientos nos permitirá estar en disposición para considerar al otro, mirarlo desde su experiencia y acceder a la totalidad que lo significa.

Ahora la pregunta sería: ¿Cómo contactarnos con nuestro ser consciente? Y se escriben de manera personal estas dos palabras juntas: el *ser* y la *conciencia*.

Para hablar más profundamente de estos fenómenos subjetivos; José Ortega

y Gasset menciona “Yo soy yo y mi circunstancia, y si no la salvo a ella no me salvo yo” (Xirau, 2011), considerando esta perspectiva para pensar en la vida y sus circunstancias el ser humano podría hacer esta reflexión desde su realidad inmediata (que no sólo es sobre lo físico, sino en relación a todo lo que le rodea); observar las situaciones (cómo se presentan, las características que las componen y las personas en ellas); hacer este análisis fenomenológico para entender más profundamente estas circunstancias. Es decir, desde este análisis personal, el mismo autor pronuncia: “El punto de vista individual me parece el único punto de vista desde el cual debe mirarse el mundo de su verdad, Otra cosa es artificio” (Xirau, 2011), otra cosa es distracción, otra cosa es inconsciencia... otra cosa, menos mirarse.

Desde el punto de vista gestáltico toda situación está dispuesta en un conjunto de energía por parte del organismo, por lo que el manejo de esa depende de cómo la persona pueda vivir la experiencia, aquí es en donde entra la comunicación como herramienta, por la cual se movilizan y manifiestan las energías, y donde se confiere todas las cualidades intrapsíquicas o internas y externas; es así que cualquier interrupción en la energía tendrá un efecto en la comunicación.

Si vislumbramos esto en las relaciones interpersonales se forman una serie de obstáculos en la relación que a nivel interno también desarrollan ciertos conflictos que perturban el contacto que se tiene consigo mismo, esto lo reconoce Krishnamurti (2012) cuando menciona “Cuando no hay separación entre el observador y la cosa observada, no hay conflicto, hay acción inmediata...cuando hay esta división... hay conflicto... todo esto es un despilfarro de energía” es así que cuando nos damos cuenta de lo que sentimos y nos contactamos con eso, somos eso, no sólo hay una simple percepción sino estamos actuando sobre lo que existe.

Conclusiones

La psicoterapia, sobre todo en lo relacional, se orienta a la homeostasis interna, a la salud y a la calidad de vida en las relaciones, entonces, todo aquello que interrumpe la energía genera patología y va en contra de nuestra naturaleza espiritual.

Claude Bernard citado por Watzlawick (1991) menciona que “la estabilidad del medio interno es la condición para la existencia de vida libre” considerando ahora que el proceso de la psicoterapia, nos otorga la responsabilidad

individual de estar en disposición con el otro es importante desarrollar las habilidades necesarias y profundas de manera personal para liberarnos de lo que obstaculice formar una entera relación que nos permita ver claramente tal cual lo que ocurre en la otra persona.

Finalmente, el proceso de comunicación para la psicoterapia Gestalt implica establecer un vínculo con el otro, vínculo que permita a los individuos desarrollarse; la comunicación se convierte en una herramienta de conciencia que nos invita a conectarnos sin tapujos ni prejuicios, a interesarnos en conocer nuestra propia esencia y resignificar nuestra vida; a lograr que una nueva mirada de nuestras experiencias nos liberen de las ideologías que nos han separado de contactarnos con el mundo de manera diferente. A través de la conexión humana se favorece la escucha profunda, la comprensión y la compasión real, ayuda a incorporar una nueva actitud a estar con nosotros mismos, como dice Ortega y Gasset (cit. por Barceló, T. 2011) “(...) vivenciar es sentir y darse cuenta” (p. 93). Si nos damos cuenta de lo que nos sucede abrimos nuestra consciencia y la posición de nuestra presencia en el mundo, esto, más que esperanzador, parece una cualidad de estar por delante de nuestros propios límites.

Referencias

- Barceló, T. (2011). *Comunicación, Interacción y Psicoterapia: Los procesos de relación interpersonal desde la complejidad*. Artículo publicado de miscelánea comillas. Vol. 69 (No. 134) España. Feb- Nov 2010.
- Fonseca, M. (2000). *Comunicación Oral Fundamentos y Práctica Estratégica*, Pearson Educación, México.
- Jung, C. (2009). *Los complejos y el inconsciente*. Editorial Alianza: Madrid.
- Krishnamurti, J. (2012). *La libertad interior*. Ed. Kairós: Argentina.
- Stevens, J. (2000). *El darse cuenta, sentir, imaginar, vivenciar*. Ed. Cuatro Vientos: México.
- Suzuki, D. (2010). *Budismo Zen*. Editorial Kairoz: Barcelona.
- Watzlawick, P. et. al. (1991). *Teoría de la comunicación humana*. Ed. Herder: Barcelona.
- Xirau, R. (2011). *Introducción a la historia de la filosofía*. UNAM: México.