

Cuerpo, Enfermedad y Experiencia: Una Mirada Gestáltica

Body, Illness and Experience: A Gestalt View

María del Pilar Gaviria Jiménez¹; Asesora teórica: Luisa F. Sanabria C.

Universidad Pontificia Bolivariana, Escuela de Ciencias Sociales, Facultad de

Psicología

Medellín, 2014

Resumen

Se realizó un trabajo teórico descriptivo de las categorías Cuerpo, Enfermedad y Experiencia desde la vertiente teórica Gestáltica de la Psicología Humanista. Su objetivo fue definir y comprender estas categorías; inicialmente, se hizo un rastreo de información del lineamiento histórico y teórico de cada categoría; posterior a esto, se utilizaron como herramientas para la sistematización y análisis de la información, las fichas de contenido y los Resúmenes Analíticos Especializados (RAE). Se pudo evidenciar que son varios los autores de la Psicología Humanista, que dan cuenta de estos conceptos, con relación a la categoría de Cuerpo, se establece la similitud con Organismo y que a través de éste, surge la Experiencia y, la falta de comprensión de esta Experiencia, conlleva al ser humano a enfermarse; esta Enfermedad o incapacidad de jerarquizar las necesidades en conflictos, se da cuando el sí mismo, no puede tomar contacto con el entorno. Se manifiesta a través del cuerpo. La categoría Experiencia, tiene contenido significativo, el cual se hace inseparable de las percepciones y sensaciones corporales y, la manera como el ser humano las significa

¹María del Pilar Gaviria Jiménez (mariadelpilargaviria03@hotmail.com)

es procesándolas con intencionalidad en la conciencia, permitiendo con ello establecer su realidad.

Palabras Clave: Organismo, Neurosis, Contacto, Darse cuenta, Cierre de Gestalts, Responsabilidad, Homeostasis.

Abstract

A theoretical work of the body, illness and experience categories was performed based on the Gestalt branch of the Humanistic Psychology. The main objective was to define and comprehend such categories. Initially data and information research was made for the historic and theoretical alignment of each category. Then, they were used as tools for the systematization and analysis of the information, the content tabs, and the RAE (Specialized Analytic Resume). It was evident that many Humanistic Psychology authors expressed their knowledge about these concepts. In relation to the Body category, it's established that there is a similitude with the organism, and it is through this, that Experience will go on; and the lack of this experience sickens the human being. The Illness or the inability to rank needs in conflicts is the result of the self nor being able to reach contact with the environment. Illness manifests in the body. The experience category has meaningful content that is completely related to the body's perceptions and sensations. The way that we give these perceptions and sensations meaning is through processing them intentionally in awareness allowing them to become our reality.

Keywords: Organism, Neurosis, Contact, Awareness, Gestalts Closure, Responsibility, Homeostasis.

Introducción

La historia de la Psicología Humanista acontece en situaciones de crisis al interior de la humanidad, compréndase por estas crisis, la guerra fría y la primera y segunda Guerra Mundial; estos eventos afectaron la manera de pensar de la filosofía y la ciencia, tomando fuerza formas de interpretación que más adelante influirían en la formación de la teoría en torno a la psique humana en el siglo XX; es a partir de este debate filosófico y científico que nace la Psicología Humanista como una postura en oposición a estos pensamientos considerados en su momento como mecanicistas y reduccionistas, proponiéndose así una nueva forma de abordar al hombre y las dimensiones que lo constituyen (Quitmann, 2006), es de resaltar que cuando nace la psicología primaban el pensamiento psicoanalítico y cognitivo.

Esta nueva postura, retoma elementos del psicoanálisis, la fenomenología existencial, la filosofía existencialista y la medicina. El psicoanálisis aporta a la Psicología Humanista la noción de asociación libre, que tiene como finalidad permitir que el sujeto exprese lo que en él acontece, aspecto fundamental de la fenomenología existencial. Entendiéndose la fenomenología como un método científico, que busca conocerla esencia del objeto que estudia, es decir, que define el objeto en su sentido mismo y no como otra cosa (Luypen, 1967). Por tanto, la esencia es un distintivo de los seres humanos, la que permite diferenciarlos de los otros seres vivos, pues es ésta la que se busca potencializar y desarrollar al interior la Psicología Humanista.

Aquí radica la principal noción de “esencia” del objeto de análisis, ya que ésta será constituida gracias a la manera en que el ser humano experimenta, a lo cual Quitmann

(2006) al hablar de la experiencia fenomenológica enuncia “todo lo que el hombre sabe sobre el mundo, incluso lo aprendido a través de la ciencia, lo conoce a partir de su visión o experiencia del mundo, sin la cual los símbolos de las ciencias carecerían de sentido”(p.46), sostiene entonces, que la experiencia tomará un papel protagónico, puesto que contiene la propiocepción y la abstracción de los significados y, conlleva a la conformación de la intencionalidad del “ser” que permite comprender las diferentes maneras de actuar y desenvolverse del sujeto en el mundo, gracias a la forma de concebirse y emerge en él, sus modos particulares de ser en el mundo. Y concluye Quitmann (2006), que “en el caso de las experiencias fenoménicas no se trata de estados en el interior del hombre, si no de intencionalidades, es decir, de distintos tipos del ser en el mundo” (p.47).

Otra postura teórica de la cual la Psicología Humanista se nutre, es la filosofía existencial, representada en Kierkegaard, Buber, Jasper, Heidegger, Sartre y Ponty.

Kierkegaard considera la elección desde el punto de vista ético, no como lo que se prefiera o se desee, sino como aquello que se da al asumir la responsabilidad del pensamiento y la propia acción, de esta forma valora la experiencia personal como camino a la elección. Buber, maneja la condición del ser desde la dualidad que conlleva la seguridad de la estabilidad y el riesgo de la aventura. Jasper y Sartre contribuyen con los conceptos de libertad, el primero establece que la búsqueda del ser lleva a un estado de desesperanza dado por los límites de la naturaleza humana, pero una vez se entiende esa condición, el hombre asume la responsabilidad de vivir; el segundo autor plantea la libertad humana como el poder de elegir y tener que elegir. Por su parte, Heidegger aporta la noción de la muerte futura presente en la existencia humana, y Ponty establece la importancia del cuerpo dentro de la percepción de hombre, como desarrolla su experiencia y como esto se

relaciona con su elección y la responsabilidad de dicha elección (Quitmann, 2006). Estos planteamientos contribuyeron en la conformación de los anteriores pilares existenciales.

De Castro (2006) y Herrera (2001), (citados en Velásquez, Quintero, Vega, Sanabria & Montoya, 2010) reconocen la importancia del cuerpo, aspecto que potencializa Ponty cuando define el cuerpo “como el punto de referencia a través del cual se articula el mundo” (p.44). Así mismo, estos autores dan cuenta de la corporalidad con la que podemos estar-en-el-mundo, haciendo énfasis en la necesidad de comprender que no es posible separar la mente del cuerpo, sino que es imprescindible verse como una unión o todo (Velásquez et al., 2010).

Es así como Ponty plantea una relación dual que constituye una sola entidad al ver el cuerpo como una totalidad, convergiendo con Goldstein en considerar ambos el cuerpo como una unidad compleja y no la suma de distintas partes (Velásquez et al., 2010).

La intranquilidad permanente y la predisposición de ir de un comportamiento desordenado a uno ordenado son entonces elementos esenciales para la autorrealización. Aunque ambas apreciaciones tienen raíces diferentes, desde la filosofía y desde la medicina respectivamente, coinciden en la función del cuerpo y relación que esta tiene con la experiencia; como herramienta, fuente y función de esta última que erigirá o descartará aquellas experiencias que determinen un papel un importante en la búsqueda de la autorrealización, pero cuando se deja de lado ese impulso inherente del cuerpo por autorrealizarse, es cuando aparece la enfermedad (Quitmann, 2006).

Y finalmente en la medicina en representación de Goldstein, se estructura el concepto del organismo, éste es comprendido como un ente que se encuentra en tensión

con el mundo y los ajustes de esta tensión conllevan a la autorrealización y transformación (Quitmann, 2006).

En base a lo planteado hasta este momento, se puede esclarecer que tanto el aporte filosófico existencial con la noción de cuerpo como el aporte de la medicina con su concepción de organismo, se determina que en la psicología humanista cuerpo y organismo son un mismo concepto.

El cuerpo, es el medio a través del cual el ser humano experimenta y permite evidenciar, continuidad en el cambio, la conciencia de este cambio le propicia transformar su existencia y trascenderla. Este es a su vez un ser activo direccionado hacia la trascendencia, en búsqueda de la expansión de este mismo en relación con su medio, por lo que se autoregula en función a lo que considera experiencias positivas o negativas, por medio de esto se evidencia la importancia que el cuerpo tiene al momento de comprender, elegir y experimentar (Jourard & Landsman, 1987).

Es importante hacer emergente que existe una relación entre la esencia y la existencia, como lo mencionan Rosental y Ludin (2003) “únicamente la unidad de existencia y esencia, de ser y de devenir, permite comprender todo lo existente” (p.163), donde la experiencia juega un papel principal en la abstracción de los significados de los diferentes sustratos reales.

Ahora bien, diferentes autores como Jourard y Landsman (1987), acentúan la importancia de la experiencia al momento de conocer y reconocer el entorno; la experiencia permite al sujeto conocer la realidad y reconocerse en ella, de esta forma podrá establecer un contacto significativo con su realidad y experimentarla de manera coherente, donde no

sólo se le dará paso a la reflexión de sí mismo sino a la espontaneidad que lleva el experimentar sin conciencia de sí, lo cual permitirá al hombre percibir, sentir y reflexionar sobre la experiencia cuando sea adecuado, permitiéndole con eso, una capacidad de dirigirse y orientarse a la resolución sana de sus necesidades y, al sentimiento de libertad y responsabilidad sobre la experiencia. Las necesidades del ser, a través del contacto con la realidad, construyen una realidad significativa y el sujeto puede reflexionar sobre su experiencia. En este sentido Quitmann (2006) al citar a Jourard y Landsman (1987) convergen al enunciar que el sujeto enfermo no logra tener un contacto significativo con la realidad y una reflexión sobre sí mismo.

Es decir, el ser humano no estará enfermo cuando se evidencie en éste una sensación de libertad y a su vez una de responsabilidad de su vida; es un ser autónomo con la posibilidad de transformarse por medio de la elección de sus conductas siempre en búsqueda de autorealizarse y en concordancia con el medio que lo rodea. Por tanto, el ser que no atiende en su existencia, su libertad y, su responsabilidad con ésta, se enferma (entendida como la incapacidad del hombre de comprender la relación entre el cuerpo y la experiencia, imposibilitando asumir libertades, elecciones y responsabilidades).

A partir de éstos aportes se concibe la noción de hombre para la Psicología Humanista, el cual es comprendido como la suma de sus partes, es capaz de elegir, decidir y direccionarse, a su vez, de ser consciente de sí mismo (Quitmann, 2006). De aquí que una personalidad saludable será aquella que posea la capacidad de experimentar la realidad de manera coherente, donde no solo se le dará paso a la reflexión de sí mismo sino a la espontaneidad que lleva el experimentar sin conciencia de sí, que permitiría al hombre percibir, sentir y reflexionar sobre la experiencia cuando sea adecuado, utilizando el cuerpo

como herramienta de experimentación y además dándole un significado o un valor afectivo a como se percibe este mismo (Jourard y Landsman, 1987). Estos autores plantean:

Tener una personalidad saludable significa considerarse a uno mismo como persona, libre y responsable, y no como instrumento pasivo de los impulsos o de las expectativas de las otras personas (...) trata a los demás también como personas, en vez de como objetos o herramientas. (p.27)

Es así como por medio de la concepción de hombre como ser holístico e integral que está en relación con el ambiente como se nombra en los autores anteriores y además como lo nombra Gadamer (1996), que da una significancia subjetiva, surge la necesidad de profundizar sobre los conceptos y la manera en que el cuerpo, la enfermedad y la experiencia obtienen protagonismo en esta concepción holística. Es entonces a partir de estas categorías, *cuerpo, enfermedad y experiencia*, que se realizó el rastreo teórico desde una mirada Gestáltica, postura en la cual se centra el presente estudio.

La utilización de diferentes terminologías para referirse a conceptos que abordan la misma temática como lo ha evidenciado anteriormente la propuesta de Ponty y Goldstein sobre el concepto cuerpo, surge la pregunta ¿Cómo se comprenden las categorías Cuerpo, Enfermedad y Experiencia desde la vertiente teórica Gestalt en la Psicología Humanista?

Antecedentes

En la visión de hombre de la Psicología Humanista, es de importancia comprender que Kierkegaard (como se cita en Quitmann, 2006) se centró en la importancia de la experiencia personal, comprendiendo ésta como que se “reduce todo el mundo social a cada

uno de los hombres y sitúa su esperanza en la relación del individuo consigo mismo” (p. 49), además “extrae por tanto el concepto de hombre a partir de una especie de experiencia personal” (p. 50), este autor considera entonces, que el hombre al experimentar sus miedos también abre la posibilidad de libertad, ya que el miedo moviliza y confronta al hombre a “elegir” o “decidir” sobre su experiencia.

Así mismo, Quitman, hace la relación que en esta experiencia del ser acontece el “principio dialógico” de Buber, “el cual conduce constantemente al hombre hacia el abismo de la dualidad; pues éste quiere siempre ambas cosas: la seguridad, con la sensación de que todo permanecerá como está y el riesgo, con todas sus posibilidades creadoras” (p.53).

Esta posición que tiene relación con los aporte de Kierkegaard, Jaspers, Heidegger y Sartre, sobre la confrontación del ser humano frente a la necesidad de elegir y en el caso de Buber, la elección a partir de las polaridades en las que se encuentra inmerso el hombre asumiendo las tensión que esta genera como una oportunidad para ser dinámico.

Jasper, partiendo de su experiencia se inspiró en los aportes sobre la libertad de Kierkegaard, aportando que el hombre en la búsqueda de sí mismo aprende a conocer sus límites, en esa misma búsqueda cae en un estado de desesperanza, confrontándose con la enfermedad, la muerte y el miedo, sin embargo son éstos la espuela que conlleva a que el ser humano acepte su responsabilidad, reafirmando su existencia al comprender y decidir sobre las situaciones vividas.

Para Sartre, su presupuesto fundamental es “la libertad humana; ve al hombre básicamente libre y en la prisión del no ser libre (...) ser libre no es sinónimo de tener

éxito, sino de poder elegir y, correspondientemente, de tener que elegir” (p.63). Para este filósofo existencialista, la ubicación en el “no ser” es una situación que conlleva a la movilización hacia la libertad, puesto que para éste, todo lo que se refiere a “elección, negación o maduración” (Quitmann, 2006, p. 63) genera proyectos para la solución de los problemas del ser.

Quitmann (2006) reitera que, el miedo y la libertad, son “aspectos de la conciencia y son, una unidad individual” (p.71). A su vez enuncia más adelante que estos aspectos, miedo y libertad, son dos caras del “ser arrojado” de la existencia humana y que ésta, implica estar inmerso en él sin haber elegido existir, siendo éste una amenaza constante al hombre en su cotidianidad. Por tanto, cuando el hombre acepta su existencia, puede conquistar su libertad por medio de la elección y decisión de las diferentes situaciones de su vida, ya que esta acción permitirá al ser tener un papel protagónico en cuanto a su existencia, haciéndose responsable a la vez de las acciones, contribuyendo a empoderarse de sí.

Es aquí donde la responsabilidad se presenta como lo que se asume en el pensamiento y la acción, determina y caracteriza al individuo por sus acciones en la búsqueda de su verdad verdadera independiente del bien común, de allí que el juicio moral este determinado por la experiencia personal y el propio criterio, en donde la conciencia no solo está en el individuo sino en el mundo que él entiende, en los objetos que lo conforman, en su manera de reconocerse e identificarse. La conciencia se destaca en el objeto intencional (Vásquez, 2012).

Otro aspecto representativo de la Psicología Humanista es la condición de tiempo en el pensamiento existencialista, el tiempo está centrado en el presente y oscila, entre el pasado y el futuro. Esta concepción de presente Heideggeriana se debe a la existencia para la muerte, con lo que hace referencia a la certeza de la aparición futura de la muerte (Quitmann, 2006). Según este autor, el punto de unión de la Psicología Humanista y la filosofía existencial con el fin de ser nombrada ciencia, radica en la nueva visión metodológica centrada en las experiencias de las realidades a estudiar:

Las corrientes filosóficas de la filosofía existencialista y de la fenomenología, si bien se desarrollan paralelas en el tiempo, lo hicieron en principio independientemente la una de la otra. Ambas corrientes se cruzan por vez primera en la persona de Heidegger desarrollándose a partir de allí. (p.47)

Si se lleva hoy en día esta noción de temporalidad, desarrollada hasta este momento a la Psicología Humanista, se evidencia construcción, pues ésta se presenta hoy con una forma de conocimiento que no es exclusiva, sino que deviene desde diferentes construcciones teóricas previas a ésta, aspecto que Ginger y Ginger (1987) valida al enunciar:

La Gestalt surge desde diferentes fundamentos, unos fáciles de apreciar a simple vista y otros no tanto, pero es innegable la influencia de distintas posturas que dieron origen a esta vertiente teórica. (p.35)

De la fenomenología se toman distintas propuestas como la firma Ginger y Ginger en su libro *La Gestalt: Una terapia de contacto* (1987), entre ellas, la importancia de describir antes de explicar, la relevancia de la vivencia inmediata “tal y como es percibida o

sentida corporalmente (imaginar) así como el proceso que se desarrolla aquí y ahora” (p.38).

Según el mismo autor una de las premisas más importantes de la Gestalt que se relaciona con la propuesta de temporancia o la condición de presente expuesta por Heidegger, como se indicaba con anterioridad en los pilares de la filosofía existencial es el Aquí y el Ahora, destacando el presente para darse cuenta de lo que se hace y de cómo se hace.

A su vez se retoma el aspecto subjetivo trabajado por la fenomenología, donde se enuncia que diferentes factores afectan la percepción del entorno, donde se le da un sentido de cada percepción, ocasionando que el sentido sea diferente para cada quien, “la importancia de la toma de conciencia del cuerpo y el tiempo vivido, como experiencia única de casa ser humano (Ginger & Ginger, 1987, p.38).

Ahora bien, la Gestalt destaca y conserva los aportes de la postura filosófica existencial, retomando la propuesta de subjetividad para resaltar la importancia de la experiencia; además, resalta los principios de la fenomenología descriptiva antes que la interpretativa (Ginger & Ginger, 1987).

Quitmann (2006) refiere que Buber prioriza como base de su pensamiento el principio dialógico, el cual da cuenta del *abismo de la dualidad*, además enuncia que “el encuentro con el mundo se produce únicamente en la relación Yo- Tú” (p. 54), Jaspers por su parte plantea la trascendencia de la conciencia, a partir del encuentro con la libertad, aspecto que lleva a mantener que el hombre logre preocuparse por sí mismo, conociendo

sus límites, y con ello sus elecciones y sus decisiones, aspecto que permite en la existencia la relación con el ambiente.

De Heidegger, se retoma el concepto de Dasein que hace referencia al “estar aquí” que será tomado por la Gestalt como la concepción del *Aquí y ahora* y el concepto de Angustia, la Finitud del ser y la duda existencial, pilares básicos de la filosofía existencial que en Gestalt tendrá importancia por ser conceptos que conformaran y configuraran conceptos propios de la vertiente teórica analizada; por otra parte con Sartre, se vislumbra el concepto de Responsabilidad y Libertad, al hablar de la posibilidad de elección del ser humano sobre su existencia; por último y no menos importante Ponty es quien se encarga de darle un lugar al cuerpo en la manera en que éste experimenta (Quitmann, 2006).

Se puede concluir a partir del debate anterior que los pilares retomados de los filósofos existenciales, fueron la inspiración para los aportes de la vertiente teórica Gestáltica; al tener en cuenta lo enunciado por estos filósofos y sus fundamentos de esta vertiente teórica se comprende que los pilares propios de la filosofía existencial retomados fueron la libertad, responsabilidad, condición de presente, elección y la muerte en función de la angustia.

En este orden de ideas, otra influencia que permitió la conformación de la psicoterapia gestáltica fue la Psicología Gestalt. Por lo tanto para poder comprender las categorías de análisis, es ineludible hablar de la conformación de la terapia Gestalt a través de la historia, es así como pensadores con enfoque fenomenológico aportan a la psicoterapia Gestalt y se establecen como cofundadores de la Psicología de la Gestalt: Wertheimer al establecer bases para la psicología de la Gestalt con la percepción de figuras

complejas y ambiguas; Koffka y la importancia del movimiento visual; y Kohler y los procesos de pensamiento (Quitmann, 2006).

Por tanto, al preguntarnos por el objeto de estudio de la psicología Gestáltica, Ginger y Ginger (1987), reportan sobre el tema que “los psicólogos Gestaltistas estudiaban (esencialmente al principio), los mecanismos fisiológicos y psicológicos de la percepción, así como las relaciones del organismo con su medio” (p.41).

A medida que la psicología Gestáltica va profundizando en su investigación, temas como la personalidad toman protagonismo, recalcando que tanto los procesos biológicos como los psicológicos tienen una relación directa. A lo que afirma Ginger y Ginger (1987) “el objeto no tiene forma, es una forma, una Gestalt, un todo específico, delimitado, estructurado y significativo” (p.41). De esta manera, sensación y percepción se vinculan para dar forma al contexto, a la figura y el fondo.

La significación de las necesidades no satisfechas y la tensión que estas causan por la constante presión de ser acabadas. Lewin aplica la teoría Gestalt de los fenomenólogos alemanes mencionados en un campo más relacional, tratando temáticas que se relacionan con la relación con el ambiente; por su parte Goldstein médico y psiquiatra quien fue maestro de Perls en Fráncfort adopta el término organismo al referirse al cuerpo en su condición de médico; este habla sobre la importancia del mismo en la relación con el medio. (Ginger & Ginger 1987, p. 41)

Perls retoma el concepto de organismo goldsteniano para referirse al cuerpo, y a su vez, se ve influenciado por el concepto de Holismo de Smuts el cual Goldstein trataba de inculcar a sus aprendices (Ginger & Ginger 1987).

Es así como en 1946 Perls viaja a Nueva York donde se rodea de diferentes pensadores los cuales se nombraban *Intelectuales de Izquierda* como Goodman y From, quienes más adelante conformarían el Grupo de los Siete. Se dice que es una propuesta americanizada por la colaboración de diferentes personajes americanos que surge la *Gestalt Therapy* (Quitmann, 2006).

Teniendo presente los aportes mencionados por Velásquez (2001) se tiene en cuenta que:

Al revisar la fundamentación epistemológica de la Terapia Gestalt se pueden identificar claramente elementos teóricos y prácticos de diversas teorías y escuelas de pensamiento que convergen de manera apropiada en este modelo psicoterapéutico. Se puede identificar aquí la influencia de la psicología de la Gestalt, creada por Wertheimer, Kohler y Koffka; también..., la teoría organísmica de Goldstein, el teatro de Reinhardt, las filosofías orientales, y más concretamente el budismo zen; además de la fenomenología de Husserl y el existencialismo filosófico de Buber, Heidegger, Jaspers y Kierkegaard, entre otros. (p.134)

Por lo tanto se hace necesario comprender la visión que se tiene sobre la Terapia Gestáltica. A lo que Huneus (citado por Perls, 1974), en la edición de Sueños y Existencia presenta una definición de la palabra Gestalt:

La palabra “Gestalt” viene directamente del alemán. No se le puede traducir en una sola palabra española. Significa al mismo tiempo: forma, estampa, figura y estructura. El gestaltismo que inicialmente fue una escuela psicológica dedicada a la percepción, se propone aprehender los fenómenos psíquicos en su totalidad, sin disociar los elementos del conjunto en que se integran y fuera del cual pierden su

significado. Según esta escuela, uno de los procesos centrales de la percepción es la formación de la Gestalt o formación gestáltica. Se refiere a la distinción que surge entre lo que está en primer plano, la figura, y el ambiente en que se encuentra el fondo. Se le denomina también figura-fondo. (p.5)

Este aspecto de figura-fondo se retoma también por otro lado, en el texto *La personalidad saludable* de Jourard y Landsman (1987) al retomar los estudios de los psicólogos de la Gestalt Wertheimer, Kohler y Lewin entre otros, enuncian que la percepción se configura en un foco central de interés, al que designaron figura y un fondo; este último que delinea el resto de campo de la conciencia y proporciona la figura de un contexto o trasfondo. Este aspecto de percepción será de gran relevancia para comprender las categorías Experiencia y Cuerpo en este estudio.

Por lo anterior se esclarece que la terapia Gestalt se sustentó en diferentes raíces, que si bien, tienen una lógica de conformación en la historia, se ve atravesada por muchos autores y pensamientos.

Un pensamiento importante a retomar es la concepción de hombre, donde se le presta consideración a la persona como ser holístico compuesto por un ser que tiene cuerpo, significa y se relaciona con el ambiente, basándose su comprensión en los aspectos existenciales mencionados anteriormente. Por consiguiente, la experiencia es la relación del organismo con el ambiente, y es a través de esta relación que se puede comprender el cuerpo y la enfermedad. Por consiguiente esta relación con el ambiente es la que conlleva a la experiencia, permitiendo con ello darle un carácter significativo a éste suceso, para que

dicho contacto exista. Ahora bien, esta significación es particular y es una cualidad propia del ser, aspecto que da cuenta de la conciencia según Jourard y Landsman (1987):

La conciencia como cualidad propia del ser humano se caracteriza por ser reflexiva, determinando la capacidad inmediata del hombre de reflexionar y cuestionarse por ella misma, es decir, la habilidad del ser humano de salirse de sí mismo y mirarse como objeto para comprender no solo como él se considera sino como lo hacen los demás dando un amplio significado de la realidad. (p. 41)

Estos autores consideran por tanto que “la experiencia propia siempre tiene algún contenido significativo (...) este contenido se erige como figura en el campo de la conciencia de la persona (...) siempre tiene una cualidad emocional” (p.42). Aspectos que los llevan a comprender que:

Las necesidades insatisfechas y las emociones fuertes pueden, moldear nuestra experiencia de tal manera que interpretaremos mal los hechos (...) no lograremos ver ni escuchar lo que en verdad está presente (...) comprobar la realidad significa aplicar las leyes de la lógica y de la investigación científica a la cotidiana (...)
Haremos esto si sabemos que la verdad, en última instancia, es el mejor servidor de nuestras necesidades y tiene valor por sí misma. (p. 72)

Para Jourard y Landsman (1987),

La conciencia posee un carácter afectivo y emocional definido por la experiencia, por consiguiente esta última estará regida por un componente significativo que se establece como figura en el campo de la conciencia de la persona, la cualidad de la

conciencia de percibir lo que es real o irreal es asignada por la experiencia de la persona. (pp.41 y 42)

Con base en lo anterior estos autores, consideran positivo la propuesta de Laing en su libro *The Politics of Experience* al considerar que la conciencia tienen también un carácter político, permitiendo que “cada perspectiva tendrá un valor importante al momento de distinguir cuales de ellas serán reconocida como correcta, sanas o verdaderas; de ahí que exista una competencia entre las personas para establecer cual explicación de la situación se considera auténtica” (pp. 41 - 42).

Al tratar la conciencia como dividida o unificada hacen énfasis en lo señalado por los filósofos orientales, quienes comprenden la conciencia occidental como un ente dividido, donde no hay una unión entre la mente y el cuerpo, el yo y la naturaleza; es importante tener conciencia de sí mismo y reflexionar sobre la experiencia propia como forma adaptativa. Sin embargo, una conciencia de sí mismo todo el tiempo se convierte en algo perjudicial para la persona, en cuanto que su relación con el mundo se hace agonizante.

Para comprobar la realidad, existe un ciclo de experimentación donde se pueden presentar bloqueos o interrupciones que son necesarias en la vida del sujeto para darse cuenta de cómo está funcionando Salama y Villareal (1992) refieren que:

El ciclo de la experiencia expresa de manera didáctica y clara en qué momento del proceso y cómo se presentan las interrupciones, es un proceso dirigido a lograr el objetivo fin la de la necesidad de ese momento, en términos gestálticos podría decirse: es el proceso que nos lleva al contacto que implica la vivencia y resolución

total de algún asunto inconcluso (...). La experiencia ocurre en la frontera entre el organismo y su ambiente, básicamente en la superficie de la piel y los otros órganos de respuesta sensorial y motora; así la experiencia es una de las funciones de la frontera de contacto. (pp. 24-25-30)

Es en esta frontera que estos autores expresan, que es donde se realiza el acercamiento con la realidad y la experimentación, siempre en función de la satisfacción de las necesidades, siendo veraz el contacto, aunque esto no garantiza la calidad de la experiencia, como lo mencionan Salama y Villareal (1992) “el contacto es importante ya que este puede existir sin el darse cuenta, pero el darse cuenta no puede existir sin el contacto” (p.32), y continúan los autores, “el esfuerzo básico de la Gestalt es que el paciente se dé cuenta de cómo está funcionando ahora, como organismo y como persona” (p.29).

Además de esto, para la Gestalt la Experiencia está dada por la percepción y articulación de los significados corporizados en la memoria del cuerpo propio, donde se construirán configuraciones sobre la relación con el mundo, es así que la experiencia implanta la necesidad de hacer relevantes algunas experiencias sobre otras, dándole a la experiencia una noción individual y única. Donde la percepción toma gran significación por ser quien permitirá leer y moldear el mundo que lo rodea.

Desde la búsqueda de la importancia de la categoría de análisis Experiencia desde la Gestalt, para este estudio se puede hacer referencia a ésta, afirmando que se centra en la capacidad que los seres humanos tienen para experimentar la realidad de manera coherente, donde no sólo se le dará paso a la reflexión de sí mismo sino a la espontaneidad que lleva el

experimentar sin conciencia de sí, que permitiría al hombre percibir, sentir y reflexionar sobre la experiencia cuando sea adecuado, utilizando el cuerpo como herramienta de experimentación y además dándole un significado o un valor afectivo a como se percibe este mismo (Jourard & Landsman, 1987).

El medio que el ser humano, utiliza para realizar ese contacto con el entorno, y estructurar su experiencia, Velásquez et al. (2010) quienes retoma a De Castro, García, Rodríguez (2006) al hablar de la apreciación de Ponty sobre el cuerpo considera que,

La corporalidad es el vehículo de nuestro estar-en-el-mundo, el cual rompe con el paradigma cuerpo/mente, y abarca al hombre en su totalidad y define al yo como síntesis del cuerpo y del alma, dando lugar a la dimensión corporal. (p.44)

Por tanto al hablar de Cuerpo, se muestra en desacuerdo con la separación de este con la mente, además Ponty (como se cita en Quitmann, 2006) plantea una relación dual que constituye una sola entidad al ver el cuerpo como una totalidad; convergiendo con Goldstein en considerar ambos, el cuerpo como una unidad compleja y no la suma de distintas partes. López (2003) plantea que se comprende así que, el Cuerpo ya no se considera un vehículo pasivo de la mente sino una parte de ella misma, y viceversa.

Frente al cuerpo, es importante enunciar que en la Gestalt, la dicotomía cuerpo-mente, no existe, por lo que se puede decir que hablar de cuerpo es hablar de organismo, ya que ambos lenguajes están atravesados por la mirada holística del ser humano y van dirigidos hacia la misma significación.

Por su parte Perls (como se cita en López, 2003) expone que el organismo (compréndase que es lo mismo cuerpo)

Es el ser humano, un ser humano constituido por dos elementos: cuerpo-mente, que se unifican para formar una sola fuerza (...) fuerza que proporcione nuevos elementos para relacionarse con su ambiente en función de autorrealizarse; es así como una de las principales características de Cuerpo para la Gestalt es la utilidad de este como herramienta de transformación. (p. 41)

Toman relevancia entonces ciertos conceptos al hablar de Cuerpo, entre estos está el de Organismo; brindado por Goldstein como se mencionaba con anterioridad, si bien la Gestalt lo entiende como una totalidad organizada de aspectos psíquicos y físicos del hombre donde cada parte de este juega un papel importante y el cambio de cualquiera de ellas puede generar consecuencias y modificaciones en otras, es también un ente activo y dinámico que se mueve constantemente hacia la trascendencia buscando la constante relación con el ambiente que le rodea, por lo que le es necesario autorregularse según lo que considere experiencias positivas o negativas, lo que habla de una característica peculiar del organismo, la habilidad para valorar o dar una connotación a las situaciones desde las vivencias; que nos habla a su vez de un sistema de valores intrínsecos que funcionará direccionando las conductas del Organismo con el fin de satisfacer las necesidades este (López, 2003).

Posteriormente Van De Riet (1980) al retomar lo enunciado por Combs y Snyagg refiere que el organismo:

Es la totalidad de los aspectos esenciales, partes u órganos que funcionan como una unidad completa en la persona. El organismo es, entonces, un término o concepto usado para denotar la unidad total de cualquier persona dada, incluyendo estructuras biológicas y psicológicas, funciones y procesos. (p.52)

El organismo funciona bajo los principios de formación y destrucción de géstales, por otro lado, Perls (como se cita en Quitmann, 2006) describe una concepción muy importante sobre el organismo donde se da la relación de este con el holismo, como la manera de existencia del hombre, constituidos por dos aspectos, uno biológico y otro social. Perls centra su definición desde la idea de que la vida del organismo está guiada por el principio de la homeostasis; un proceso donde el organismo a través de un desequilibrio y equilibrio constante satisface sus necesidades.

Por tanto son las necesidades que aparecen como respuestas individuales ante el proceso homeostático las que determinaran el origen o razón de ser del comportamiento (Quitmann, 2006); esta idea se complementa en Van De Riet (1980) quien aporta al hablar de la Homeostasis psicológica, que en ella “la autorregulación es una parte integral, espontanea del organismo” (p.16).

De esta manera, como establece Van De Riet (1980) se da cuenta de la relación entre la Homeostasis y la autorregulación orgánsmica, ya que para que el proceso homeostático se lleve a cabo se hace presente la autorregulación orgánsmica, proceso que tiene como finalidad lograr el equilibrio homeostático en función de satisfacer las necesidades.

Salama y Villareal (1992) al referirse a Holismo expresan que:

Esta concepción es básica en la obra de Perls, ya que sostiene una de las premisas más importantes de la terapia Gestalt: no brindar prioridad al pensar o a la racionalización y sí equilibrar en importancia los mensajes dados por el resto del organismo, es decir, la comunicación no verbal. (p.36)

Este proceso perceptual, evidencia una de las principales funciones del organismo, convergiendo con Van De Riet (1980) al referirse a las funciones del organismo al decir que “son el darse cuenta y regular las necesidades internas y relacionarse recíprocamente con el ambiente para satisfacer sus necesidades. Del total de las experiencias fenomenológicas, el organismo atiende los aspectos más exactos, urgente, interesantes o probables de satisfacer” (p.53).

Se podría decir entonces que el Cuerpo habla o constituye su lenguaje, al hacer notoria sus necesidades, molestias, cualidades que se presentan en la relación con el entorno, dando cuenta de la relevancia que este tiene para la conexión con lo que lo rodea. Velásquez (2006) (como se cita en Velásquez et al., 2010) cuando habla de Cuerpo Vivido, señala que el cuerpo acapara una vivencia, es dinámico, y está en constante relación con el ambiente, por tanto este cuerpo vivido habla desde dos aspectos, uno interior y otro exterior, y de la capacidad de comprensión que este tiene sobre él mismo y su contexto.

A su vez, este autor, al retomar al pensador Husserl enuncia que este último concibe que es por medio del cuerpo que se constituye el mundo perceptivo y se logra la conexión con el entorno. Esta concepción del cuerpo influye en el desarrollo de la Gestalt que retoma al cuerpo como configurador de los pensamientos. Este aspecto le otorga la capacidad al cuerpo de acentuar la importancia de la experiencia al momento de reconocer la realidad.

Quitmann (2006), considera que el Cuerpo juega entonces un papel muy importante al momento de la constitución y la manifestación del sí mismo, cumpliendo entonces la función fundamental en la realización del sujeto, ya que por medio de este es que se crea un

punto entre el proceso homeostático que permite conseguir el equilibrio entre el sujeto con su entorno (Salama & Villareal, 1992).

Ahora bien, cuando el proceso de homeóstasis se ve interrumpido y no puede conseguir el equilibrio entre el sujeto y el entorno surge la enfermedad, aspecto que Salama y Villareal (1992), amplían la visión del concepto de homeostasis al describir:

Este proceso que permanente está en búsqueda de equilibrio está al servicio de satisfacer las diferentes y continuas necesidades (tanto físicas como psicológicas) del organismo. Si el desequilibrio se prolonga y el organismo es incapaz de satisfacer la necesidad apremiante, está enfermo, si definitivamente falla, el organismo muere. (p.36)

Por consiguiente, en el caso de la categoría Enfermedad para la Gestalt, se analiza en función de la posibilidad de autorrealización. López (2003) afirma que está “enfocada hacia los problemas que se le presentan al individuo al no poder enfrentar positivamente la realidad, aquellas situaciones personales, o de relación con los otros” (p.47), que podría evidenciarse en manifestaciones del cuerpo como se mencionó anteriormente, es decir que el Cuerpo manifiesta los problemas del sujeto frente al entorno.

Salama y Villareal (1992), amplían la concepción de enfermedad, con el concepto de Neurosis, en relación con los problemas equilibrio del sujeto con el entorno. Por lo que conceptos como Neurosis toman protagonismo para significar la Enfermedad según estos autores, y conciben que ésta tenga capas o estratos:

Este tema abarca dos aspectos de la personalidad: 1) la manera de ser o de comportarnos ante los demás; Perls afirma que: en nuestro esfuerzo por tratar de ser,

no somos, y en este juego utilizamos ‘roles’; 2) acerca del proceso por el que atravesamos en nuestra existencia, Perls plantea que, antes de llegar a existir plenamente, el neurótico tiene que romper las capas que se han construido por encima de él mismo. (p.23)

Al referirse a la neurosis retomando a Perls (como se cita Salama & Villareal, 1992):

Pareciera que el hombre nació con un sentido de equilibrio social y psicológico tan agudo como su sentido físico. Cada movimiento que realice en el plano psicológico social, es un movimiento dirigido a encontrar ese balance, a establecer el equilibrio entre sus necesidades personales y las exigencias de su sociedad. Sus dificultades no surgen de un deseo de rechazar tal equilibrio, si no de movimientos mal dirigidos a hallarlo y mantenerlo (...), así, la vivencia neurótica es autorreguladora. La estructura del contacto neurótico está caracterizada por un exceso de cautela, atención fija y con los músculos siempre dispuestos a una reacción en particular, es decir, la neurosis es: una maniobra defensiva para protegerse a sí mismo de la amenaza de ser aplastada por un mundo avasallador. (p.41)

A partir de allí se puede comprender que el hombre enfermo se caracterizará por no jerarquizar sus necesidades en conflicto, un sujeto sano será aquel que posea la capacidad de experimentar la realidad de manera coherente, donde no sólo se le dará paso a la reflexión de sí mismo sino a la espontaneidad que lleva el experimentar sin conciencia de sí, que permitiría al hombre percibir, sentir y reflexionar sobre la experiencia cuando sea adecuado, utilizando el cuerpo como herramienta de experimentación y además dándole un

significado o un valor afectivo a como se percibe este mismo que definirá a su vez el carácter saludable de la personalidad al poder alcanzar las necesidades personales y a autorrealizarse (Salama y Villareal, 1992).

Es a partir de este momento que propuestas como las de Jourard y Landsman (1987), con su noción de *personalidad saludable* se evidencian cuando el ser humano presenta una sensación de libertad a su vez de ser responsable de su vida; es un ser autónomo con la posibilidad de transformarse por medio de la elección de sus conductas siempre en búsqueda de autorrealizarse y en concordancia con el medio que lo rodea.

Como el centro de la terapia se basa en alcanzar esos estados de *salud* es importante comprender en qué consiste la Terapia Gestáltica. Para ello Montoya, (1995) enuncia que ésta “consiste en la restauración del proceso del darse cuenta, sus metas últimas, es la restauración de las funciones del organismo y de la personalidad” (p.55).

Es a partir de estas funciones del organismo y de la personalidad que se hace fundamental para la Gestalt la necesidad de comprensión de la subjetivación humana, por lo que para esta investigación ha sido fundamental, ir a dicha subjetivación humana, a partir de la mirada de comprensión y significación de las categorías de cuerpo u organismo, enfermedad y salud, que cada autor representativo para esta visión teórica realiza de estos conceptos, con la intención de profundizar en ellos.

Este trabajo es propuesto desde la línea de psicología Humanista de la Facultad de Psicología de la Universidad Pontificia Bolivariana (UPB) en el grupo de investigación en psicología Sujeto, Sociedad y Trabajo (GIP), en la cual se están aportando datos que permitan el fortalecimiento del área de la Psicología Humanista. Se considera de gran

importancia, dar a conocer un estudio que aporte bases teóricas en el campo de la psicología Humanista Existencial, con la finalidad de fortalecer la corriente psicológica a nivel de la universidad, abriendo campo a nuevas investigaciones orientadas al saber de la psicología Humanista Existencial.

El interés por realizar este trabajo investigativo “*Cuerpo, Enfermedad y Experiencia: Una mirada Gestáltica*” es profundizar sobre los conceptos además de hacer emergentes nuevas herramientas de información que permitan un mejor abordaje y comprensión de las categorías analizadas. Así mismo, se pretende que con los resultados se motive a un mayor compromiso con la investigación y con la aproximación al aporte conceptual desde la Psicología Humanista.

Método

El presente estudio es de enfoque cualitativo de tipo documental, teórico-descriptivo. Es un aporte a la construcción de la línea de Psicología Humanista Existencial donde se retomaron los trabajos de distintos autores de la vertiente teórica Gestáltica y de otros que tomaron relevancia como los aportes de los filósofos existencialistas, la psicología Gestalt, la fenomenología entre otros.

Inicialmente se llevó a cabo la exploración desde el Análisis Existencial y Gestalt, siendo esta última en la que se centró el estudio. Las fuentes fueron básicamente libros, trabajos de grado, maestría y doctorado y, artículos de revista que abordaran el tema de las categorías Cuerpo, Enfermedad y Experiencia desde esta vertiente.

El registro y sistematización de la información se realizó utilizando las fichas RAE (Resumen Analítico Especializado) y las fichas de Contenido, como estrategia para la descripción categorial y posterior construcción teórica.

Cuerpo, Enfermedad y Experiencia desde una mirada Gestáltica

Categoría Cuerpo

En la Terapia Gestalt el término Organismo es utilizado para referirse a la categoría de Cuerpo y, el Organismo es comprendido como una totalidad de partes y órganos, de aspectos esenciales que funcionan como una unidad completa en la persona (Van de Riet, 1980).

Como lo mencionan Jourard y Landsman (1987) el cuerpo en la Terapia Gestalt se percibe como una unidad, no como una dualidad o un ente separado del ser. Esto se evidencia, según los autores citados, al afirmar que por medio del cuerpo se puede generar un cambio en el sujeto. Lo que tiene gran relación con lo propuesto por la parte de Perls (Como se cita en López, 2003) quien define al organismo como “el ser humano, un ser humano constituido por dos elementos: cuerpo-mente, que se unifican para formar una sola fuerza” (p.41).

De estos autores se puede entender que la Terapia Gestalt comprende el cuerpo como una totalidad más grande que la sumatoria de órganos y tejidos. Es decir, que el cuerpo no puede pensarse como una parte aislada del ser humano, sino como una parte de la totalidad. Es por esto que Quitmann (1989) ve en el organismo la manera de existir del hombre.

Entre los hallazgos sale a relucir que el concepto de Organismo es ampliado a través de la descripción de sus funciones, entre estas descripciones se encuentra el aporte de (Van de Riet, 1980), donde enuncia que, las principales funciones del Organismo, “son el darse cuenta y regular las necesidades internas y relacionarse recíprocamente con el ambiente (...) el organismo atiende los aspectos más exactos, urgente, interesantes o probables de satisfacer” (p.52), profundizando esta afirmación, éste autor enuncia, que el Organismo opera bajo los principios de formación y cierres de géstales, que llevan a este a tener una fuerte necesidad de completar y cerrar las géstales para poder tener un sentido de totalidad.

Otra característica del organismo se encuentra en constante tensión con el entorno, puesto que las géstales abiertas del organismo sólo son cerradas en la interacción con el entorno. Esta tendencia del organismo a equilibrarse se conoce como el principio de homeóstasis, quien en su búsqueda de la satisfacción de las necesidades y del cierre o completación, proporciona el sentido de totalidad; por tanto, se comprende que el Organismo se rige bajo este principio de homeóstasis (Quitmann, 1989). Este principio da cuenta del proceso que se presenta en función de la necesidad de obtener el sentido de completud o totalidad que se mencionaba anteriormente.

Salama & Villareal (1992) al referirse a este principio enuncian, “este proceso que permanentemente está en busca de equilibrio está al servicio de satisfacer las diferentes y continuas necesidades (tanto físicas como psicológicas) del organismo” (p.36).

Convergiendo con la afirmación de que naturalmente el organismo está habituado a completar géstales para recuperar el equilibrio homeostático (Schnake, 1987).

La Terapia Gestalt le presta gran relevancia a comprender los mensajes brindados por el organismo, en vez de priorizar la razón o el pensamiento (Salama & Villareal, 1992), para de esta forma alcanzar el equilibrio psicológico, aunque en cierta parte el organismo

tampoco desea quedarse en este estado de equilibrio u homeostasis. Van de Riet (1980), enuncia que la autorregulación es una parte integral, espontánea del organismo, complementándose en la concepción de la autorregulación orgánica. Salama y Villareal, (1992) afirman que, este es el proceso que se lleva a cabo para lograr el equilibrio homeostático.

Para complementar el aporte sobre el equilibrio homeostático, es importante que emerja el estado espontáneo de consciencia, que según Perls (como se cita en Van de Riet, 1980) “la necesidad dominante y su organización de las funciones de contacto es la forma psicológica de la autorregulación del organismo” (p.274). Dando cuenta así de la importancia del organismo y del proceso de autorregulación para el *darse cuenta*. Este *darse cuenta o awareness*, se desarrolla de manera espontánea al enfocar la atención en cierta región particular del límite de contacto entre el organismo y el ambiente (Diez, 1976). Es en este proceso de *darse cuenta* en que el organismo puede hacerse cargo y satisfacer sus necesidades, y en el momento en que lo hace es capaz de lograr un contacto con su entorno (Van De Riet, 1980).

Se entiende por *Contacto*, según Kepner (1987) que, “nuestro ser corporal es intrínseco a la relación con nuestro mundo y forma una base para el contacto con nuestro entorno tanto físico como especialmente humano, de modo que podamos satisfacer nuestras necesidades y crecer” (p.7), y es través del *Sí mismo* que se evalúa ese sistema de contacto en pro de satisfacer las necesidades (Van De Riet, 1980) , así mismo, Perls (como se cita en Polister & Polister, 1973) dice, “el *Sí mismo* o el sistema de contactos, siempre integra las funciones perceptivas-propioceptivas, las funciones motores-musculares y las necesidades orgánicas (p.56) por tanto el *Sí mismo* es el encargado de evaluar la idoneidad o lo que es apropiado para el organismo.

Desde este punto de vista se comprende que, el ser humano tiene la capacidad de elegir sobre ciertas situaciones a experimentar, por tanto el organismo restringe o bloquea la percepción de determinadas partes o funciones, sustrayéndolas al sentido que tiene de sí misma (Polister y Polister, 1973). Pero en algunas ocasiones cuando se restringe el flujo natural del organismo, se tiende a volverse menos auténtico; a lo que Kepner (1987), refiere que “cuando hacemos de nuestra experiencia corporal un “eso” en vez de un “yo”, nos hacemos menos de lo que somos” (p.7). Este aspecto, Van De Riet (1980), complementa la concepción homeostática enunciada anteriormente, ya que, al intentar someter o controlar este proceso homeostático se entorpece la asimilación y por ende el proceso de conformación de figuras y fondos, tomando con ello la relevancia y la pertinencia para el organismo que éste busque asimilar las situaciones inconclusas.

Esta conformación y resolución de figuras y fondos se llevan a cabo en la existencia, la cual es comprendida por Velásquez et al. (2010) como:

La conciencia de existir son inseparables entre si y a su vez del cuerpo, el sentido de la existencia encarnada en un cuerpo se reconoce como la percepción y es el punto de partida de un análisis esencial de la existencia. (p.44)

Para finalizar es importante realzar que el Cuerpo para la Gestalt, es el mediador de la relación mente y ambiente, convirtiéndolo a partir de allí en una herramienta de acceso a la experiencia, la cual puede ser cerrada satisfactoriamente llevando al ser a un contacto sano y, además es el medio de manifestación de la enfermedad y de la patología cuando hay un proceso de situaciones inconclusas.

Categoría Enfermedad

En el 2003, López comprende que la incapacidad para jerarquizar en el ser humano conlleva a que el *sí mismo*, no se contacte con el entorno y se manifieste lo que pasa con esta falta de contacto en el cuerpo; por consiguiente, la posibilidad de mantenerse en contacto con el entorno y con el cuerpo permite establecer la posibilidad de autorrealización; es de resaltar entonces, que este contacto se manifiesta en el cuerpo cuando las problemáticas del individuo al no poder encararse de manera eficaz y positivamente ante la realidad (situaciones personales, o con el entorno) generando con ello manifestaciones de enfermedad o síntomas que dan cuenta que algo falta por resolver y por establecer un contacto pertinente para llevar al proceso de autorrealización.

Es a partir de esta concepción enunciada anteriormente que se comprende que, los estados de salud y de enfermedad pueden ser experimentados tanto psicológicamente como fisiológicamente (Van de Riet, 1980), aspecto que Salama & Villareal (1992) complementan enunciando que, “el hombre enfermo se caracterizará por no jerarquizar sus necesidades en conflicto” (p. 62).

Como se ha mencionado a lo largo de este estudio el proceso de homeostasis tiene una fuerte significación para la comprensión de las categorías de análisis. Al referirse a homeostasis Salama y Villareal (1992) dicen que:

Si alguna de las necesidades se hace presente al mismo tiempo, el organismo sano organizará una jerarquía de predominancia, ya que es incapaz de hacer adecuadamente más de una cosa a la vez y atenderá a la necesidad de sobrevivencia dominante. (p.36)

Más adelante, estos autores complementan enunciando que, “cada movimiento que se realice en el plano psicológico social, es un movimiento dirigido a encontrar ese balance, a establecer el equilibrio entre sus necesidades personales y las exigencias de su sociedad” (p.41). Plantean además, que la consecuencia de no conseguir este equilibrio es porque “las dificultades no surgen de un deseo de rechazar tal equilibrio, si no de movimientos mal dirigidos a hallarlo y mantenerlo” (p.41).

Es así como a veces ese equilibrio no se presenta algunas veces, ya sea porque cada persona vive en un ambiente que no siempre ofrece las experiencias que estimulan o satisfacen las necesidades orgánicas, o que facilita el poder completar gésales (Van De Riet, 1980).

Se comprende entonces que no siempre se pueden satisfacer o cerrar gésales; presentándose bloqueos, dando cuenta de la incapacidad de cerrar gésales, Van de Riet (1980) lo expresa, “el bloqueo de la interacción química inhibe el proceso esencial de la formación- destrucción – reformación de gésales motivando de esta manera estados que no son saludables.” (p.90). A esta asimilación de las emociones Jourard y Landsman (1987) consideran que estas tienen relación permanente a la hora de satisfacer las necesidades sentidas:

La capacidad para experimentar una amplia gama de emociones y para controlar su expresión probablemente existe más en personas que han satisfecho sus necesidades básicas, que han mantenido un contacto firme con la realidad, que han logrado una ‘estructura del yo’ sana, y cuyas relaciones con otras personas son seguras y auténticas. (p.120)

Por consiguiente, es importante resaltar que la persona está en continuo movimiento de encausar su energía, para establecer el contacto sano, pero que si sus si sus esfuerzos no rinden el fruto deseado, se tiene lo que Salama & Villareal (1992) enuncian como “una larga lista de molestos sentimientos: ira, confusión, fastidio, resentimiento, impotencia, decepción, etc.” (p.41), es entonces a partir de aquí, que estos autores comprenden que:

El hombre que puede vivir en un contacto significativo con su sociedad, sin ser completamente tragado por ella y sin retirarse completamente de ella, es el hombre bien integrado. Él se autoabastece porque entiende la relación existente entre el mismo y su sociedad, tal como las partes del cuerpo entienden instintivamente su relación al cuerpo como un todo. Él es el hombre que reconoce el límite de contacto entre si y su sociedad. (p.41)

Es por tanto necesario estar en contacto con los propios sentimientos y no asustarse de manifestarlos sinceramente (Oaklander, 1992).

Al abordar la categoría enfermedad, se hace representativo complementarla con el concepto de Neurosis, ya que Perls (citado por Salama y Villareal, 1992) nombra la enfermedad afirmando que, en nuestro esfuerzo por tratar de “ser, no somos, y en este juego utilizamos ‘roles’. Se hace necesario aclarar que antes de llegar a existir plenamente, el neurótico tiene que romper las capas que se ha construido por encima de el mismo” (p.41).

La responsabilidad es entonces la manera de obtener ese contacto sano que permite la resolución del estancamiento que conlleva a la neurosis, por tanto, “cada persona tiene, alguna responsabilidad no sobre el ambiente, sino sobre la relación del ‘sí mismo’ y el

ambiente” (Van De Riet, 1980). Entonces el ser responsable para este autor significa ser capaz de dar respuesta a las expectativas de uno mismo, y al mismo tiempo tener la capacidad de no responsabilizarse por ciertas cosas.

Categoría Experiencia

Es importante comprender que Experiencia, es la significación que se le da a la existencia, que tiene contenido significativo y que este contenido se erige como figura en el campo de la conciencia de la persona, es decir, que se presenta como figura en la conciencia del sujeto, donde presenta un carácter emocional (Jourard & Landsman, 1987).

Para Velásquez et al. (2010) la Experiencia, “está dada por la percepción y articulación de los significados corporizados en la memoria del cuerpo propio, es en éste donde se configuraran las dinámicas de relaciones con el mundo” (p. 45). Así mismo, los autores consideran que es importante para la experiencia hacer emergente, o figuras, de las diferentes experiencias logrando con ello que solo se hagan relevantes para la misma la que más sobresalga, “aspecto que le otorga a ésta una noción individual, propia y única. Donde la percepción toma gran significación por ser quien permitirá leer y moldear el mundo que lo rodea” (p. 45).

La afirmación anterior da cuenta de la relevancia de la conciencia, por ende es importante tener en cuenta que la conciencia, es la manera de comprender la experiencia humana (Quitmann, 1989). Por tanto, la experiencia permite al sujeto conocer la realidad y reconocerse en ella, de esta forma podrá establecer el contacto que se necesita para darse cuenta de los bloqueos y de cómo está funcionando como persona (Salama y Villareal, 1992). Para ello se trae a colación el concepto de contacto desarrollado en Van De Riet (1980):

La experiencia ocurre en los límites entre el organismo y su ambiente, principalmente en la superficie de la piel y los otros órganos de respuestas sensoriales y motoras. La experiencia es la función de estos límites y psicológicamente lo que es real es la configuración como un “todo” de este funcionamiento para obtener algún significado, el cual al haber sido obtenido sintetiza alguna acción completa. (p.229)

Es muy importante dar cuenta que la Experiencia se presenta en la frontera entre el organismo y su ambiente, siendo esta una de las funciones para que el sujeto realice el contacto con su realidad y satisfaga las necesidades (Salama y Villareal, 1992). A su vez se debe enunciar que existen tres zonas de la experiencia que toman relevancia por la interacción de estas que van a determinar el funcionamiento de la persona y su personalidad (Van De Riet, 1980).

Estas tres zonas de la experiencia según Martín (2007) son: Zona externa, Zona interior y Zona intermedia. La primera de éstas, la Zona exterior, se relaciona directamente con los sentidos, con lo obvio de la experiencia o fenómeno:

El darse cuenta del mundo externo se relaciona con todo lo que percibimos a través de nuestros sentidos y que proviene del mundo exterior, es decir, es el contacto que mantengo en cada momento con los objetos y los acontecimientos del mundo que me rodea. (p. 25)

Así mismo enuncia esta autora, que la Zona interior que hace referencia al contacto de los sucesos internos como las sensaciones corporales, abarcando las sensaciones,

pensamientos, emociones en el cuerpo. Y por último lugar está la zona Intermedia en la cual se da relevancia a la actividad mental, enunciando que:

La zona intermedia incluye toda la actividad mental que va más allá de lo que sucede en el presente. La zona de la fantasía abarca el pasado y el futuro, y comprende las actividades relacionadas con el pensar, adivinar, imaginar, planificar, recordar el pasado o predecir y anticipar el futuro. (p.26)

Por tanto, es importante tener en la cuenta que estas tres zonas de la experiencia se tienen presentes a la hora de trabajar en el ciclo de la experiencia, el cual da cuenta de las interrupciones o bloqueos que se presentan en el sujeto, este comienza con la sensación o sentimiento corporales, habla de las necesidades orgánicas, pensamientos y las percepciones que se tienen sobre lo que se encuentra alrededor, hasta que la necesidad que surge le da el carácter organizado esta necesidad (Kepner, 1987).

Para la Experiencia las necesidades insatisfechas y las emociones fuertes tienen gran importancia porque estas son capaces de moldearla (Jourard & Landsman, 1987). Por lo que tiene una fuerte significación mencionar la relación que el sí mismo tiene con la Experiencia donde, según Quitmann (1989), “el ser humano no tiene un sí mismo, sino que es, sí mismo; es un amontonamiento de experiencia que se representa a través del sí mismo” (p. 135), corroborando lo dicho por Ginger y Ginger (1987), “nuestros pensamientos, nuestras acciones, nuestro comportamiento, nuestras emociones, son nuestro modo de experiencia” (p.147).

Conclusiones

En el trabajo teórico realizado sobre las categorías Cuerpo, Enfermedad y Experiencia de la vertiente teórica Gestáltica de la Psicología Humanista, se concluye que estas categorías deben ser abordadas de manera conjunta.

En primer lugar el Cuerpo se nombra como Organismo que habla del carácter orgánico que tiene el ser para la conformación y satisfacción de sus necesidades. Desde la categoría Cuerpo es imprescindible reconocer como esta se presenta a lo largo del estudio como herramienta principal para el proceso del Darse Cuenta, reconociéndose a esta como una unidad transformadora del ser humano por medio de la conciencia de sí (Jourard & Landsman, 1987; López, 2003).

Por consiguiente el Cuerpo u organismo, son contenedores del Darse Cuenta, aspecto de vital importancia para la Terapia Gestalt, ya que ésta postura psicoterapéutica y teórica busca comprender los mensajes brindados por éste (Van De Riet 1980). Por tanto los bloqueos, dolencias y síntomas son de importancia para comprender el organismo y el proceso del ser humano, y no solo dan cuenta de las enfermedades sino que es a través del conocimiento y la conciencia de estos se logra alcanzar el equilibrio psicológico, ya que en esta vertiente teórica se priorizan estos aspectos en vez de la razón o el pensamiento (Salama y Villareal, 1992).

Es así como, la enfermedad acontece con la presencia de los bloqueos en el ciclo de la experiencia y en el sentido orgánico de la existencia misma, no se separa del Darse cuenta, porque es en la ausencia de este en que se presenta el malestar; ya que no se pueden jerarquizar las necesidades para ser satisfechas, se da cuanto el sí mismo no puede tomar

contacto con el entorno, manifestándose en el Cuerpo (López, 2003), la manera en cómo se puede trascender la Enfermedad y transformar estos bloqueos del ciclo de la experiencia, es por medio del contacto (Salama & Villareal, 1992); es necesario entonces, estar en contacto con nosotros y el cuerpo mismo (Oaklander, 1992.), como una forma de sobrepasar la Enfermedad, obtener un contacto con ella y responsabilizarse de ésta, logrando así una responsabilidad no solo sobre el ambiente sino también sobre sí (Van De Riet, 1980).

Ahora bien, el organismo y sus manifestaciones se manifiestan en la Experiencia, la cual toma un papel protagónico ya que es por medio de esta que se logra comprender la relevancia de las situaciones significativas y el carácter subjetivo del sujeto, donde es por medio de esta Experiencia que se permite al sujeto, reconocer y establecer el contacto que se mencionaba anteriormente para permitir el Darse Cuenta y la identificación de los bloqueos, y responsabilizarse de éstos (Salama y Villareal, 1992). Es importante comprender que es en ésta, en donde se dan los ciclos de la experiencia y con esta la identificación de los bloqueos que presenta la persona (Kepner, 1987).

Referencias

- Cardona, A., Maldonado, L. & Zauner, C. (2006). El concepto de experiencia: integración de la filosofía fenomenológica existencial de Heidegger y la psicología humanista a partir de la psicoterapia experiencial de Eugene Gendlin.
- Cuartas, J. (2011). Merleau-Ponty: “carne de mundo” y “experiencia del otro” *Filosofía UIS*, 10 (1).

- De Castro, M. (2000). "La psicología existencial de Rollo May". Colombia: Ediciones Uninorte.
- Gadamer, H. (1996). *El estado oculto de la Salud*. Barcelona: Gedisa.
- García F. (2009). *Procesos Básicos en psicoterapia Gestalt*. Chile: 2ª edición Manual Moderno.
- Ginger, S. & Ginger, A. (1987). *La Gestalt. Una terapia de contacto*. México: Editorial El Manual Moderno S.A. de C.V.
- Jourard, S. & Landsman, T. (1987). *La personalidad saludable. El punto de vista de la psicología humanística*. México: Trillas.
- Kepner, J. (1987). *Proceso Corporal. Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. México: Manual Moderno S.A. de CV.
- Latner, J. (1972) *Fundamentos de la Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- López, F. (2003). *El cuerpo como medio terapéutico desde un enfoque humanista*. Trabajo de grado. Convenio. UPB. Universidad Católica de Oriente. Facultad de Ciencias Sociales. Programa de Psicología
- Luyten, W. (1967). *Fenomenología Existencial*. México: Ediciones Carlos Lohlé.
- Martín, A. (2007). *Manual práctico de Psicoterapia Gestalt*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Martínez, Y. (2009). *Filosofía existencial para terapeutas y uno que otro curioso*. México: Paperback, Segunda edición.

- Montoya, C. (1995). *Terapia Gestalt Creativa. Revista Alborada, la revista de Padres y Educadores*. No 298.
- Naranjo, C. (1989). *La Vieja y La Novísima Gestalt. Actitud y Práctica*. Santiago de Chile 1990: Cuatro vientos.
- Oaklander, V. (1992). *Ventanas a nuestros niños. Terapia Gestáltica para niños y adolescentes*. Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- Peñarrubia, F. (1998). *Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil*. Madrid: Alianza Editorial.
- Perls, F. (1974). *Sueños y existencia. Terapia Gestáltica*. Santiago de Chile. Cuatro vientos.
- Polister, E. & Polister, M. (1973). *Terapia Gestáltica*. México: Manual Moderno S.A. de CV.
- Quitmann, H. (2006). *Psicología humanística*. Barcelona: Herder.
- Rosental, M & Ludin, P (2003). *Diccionario Filosófico*. Ciudad de la Habana: Política.
- Salama, H. & Villareal, R. (1992). *El enfoque Gestalt. Una psicoterapia humanista*. México: El Manual Moderno.
- Schnake, A. (1995). *Los Diálogos del Cuerpo*. Cuatro Vientos.
- Schnake, A. (1987). *Sonia, te envió los cuadernos café. Apuntes de Terapia Gestáltica* Buenos Aires: Estaciones.
- Stevens, B. (1970). *No empujes el río porque fluye solo*. Santiago de Chile: Cuatro vientos 1979.

Stevens, J. (1975). *Esto es Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro vientos.

Van De Riet, V. (1980). *Una Introducción a la Terapia Gestalt*. Cali-Valle-Colombia.

Fundación de psicología Colombiana y ciencias afines (PISCOL).

Vásquez, A. (2012). Teoría Fenomenológica de las Emociones, Existencialismo Conciencia

Posicional del Mundo. *Nómadas. Revista Crítica de Ciencias*

Sociales y jurídicas. [En línea], 36. [Fecha de consulta: 25 de Abril de

2014]. Disponible en:

http://www.bidi.uam.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=62:citar-recursos-electronicos-normas-apa&catid=38:como-citar-recursos&Itemid=65#7

Velásquez, J., Quintero, Vega, Sanabria & Montoya (2010). Categorías esenciales para comprender la existencia del ser humano y sus transformaciones en la psicología humanista existencial. *El Ágora USB*. (10), 35- 53.

Velásquez, L. (2001). Terapia Gestáltica de Friedrich Solomon Perls. Fundamentación fenomenológica- existencial. *Psicología desde el Caribe*. Universidad del Norte. (7), 130-137.