

TÉCNICAS GESTÁLTICAS APLICADAS AL AUTOCONOCIMIENTO Y RELAJACIÓN

Rocío Menéndez Picón



“La Terapia Gestalt es un permiso para ser creativo, es un permiso para jugar con nuestras más bellas posibilidades durante nuestra breve vida” – Joseph Zinker

“Es una llave para abrir la frontera entre el exterior y el interior, entre el yo y el mundo” – Serge Singer

La terapia Gestalt propone una actitud que da prioridad a la experiencia inmediata como forma de llegar a una comprensión más profunda de nosotros/as mismos/as a través de la vivencia personal y directa. Enfatiza la toma de conciencia

de lo que ocurre en el aquí y ahora tanto a nivel cognitivo, como corporal y emocional, para poder así, con este conocimiento, responsabilizarnos de nuestra propia vida y de nuestras acciones y decisiones, profundizando en nuestra libertad de elección.

PRECEPTOS PARA VIVIR GESTÁLTICAMENTE

1. *Vive ahora, es decir, preocúpate del presente más que del pasado o del futuro.*
2. *Vive aquí: relaciónate más con lo presente que con lo ausente.*
3. *Deja de imaginar: experimenta lo real.*
4. *Abandona los pensamientos innecesarios; más bien siente y observa.*
5. *Prefiere expresar antes que manipular, explicar, justificar o juzgar.*
6. *Entrégate al desagrado y al dolor tal como al placer; no restrinjas tu percartarte.*
7. *No aceptes ningún otro «debería o tendría» más que el tuyo propio: no adores a ningún ídolo.*
8. *Responsabilízate plenamente de tus acciones, sentimientos y pensamientos.*
9. *Acepta ser como eres*

(Claudio Naranjo, 1989, p. 21).

Estos preceptos a su vez se pueden resumir en los siguientes tres principios:

- Vivir en el Aquí y Ahora. El Presente.
- Darse Cuenta. Atención y aceptación de la experiencia.
- Valoración de la Responsabilidad.

El Aquí y Ahora: Todos los acontecimientos que conforman nuestra vida, suceden en el ahora. Todos los sucesos del pasado ya han dejado de existir y los del futuro aún no existen. En el presente es donde sucede el verdadero aprendizaje, que estará basado en el descubrimiento de una/o misma/o, y de su relación con el medio, descubriendo nuestras capacidades, potenciales y nuestro apoyo.

El darse cuenta puede definirse como la toma de conciencia integral sobre lo que "me" pasa (sensaciones físicas, sentimientos, imaginación) y de lo que pasa en el medio ambiente en el que estoy integrada/o.

La responsabilidad no es un deber, es un hecho. Somos responsables de nosotros mismos, de nosotras mismas, queramos o no. La terapia Gestalt hace una permanente invitación a que cada persona se responsabilice de sí misma, a través de expresar lo que está sintiendo, evitando o negando, deseando, inhibiendo, etc., tomando conciencia de qué es lo que está poniendo de sí misma en las diferentes situaciones y sin responsabilizar al mundo de eso que le está sucediendo.

El instante presente es básicamente una experiencia de contacto con otro o con el entorno. El proceso psicoterapéutico desarrolla la toma

de conciencia sobre la manera en que el sujeto puede deformar esta experiencia, ignorar o rechazar sus necesidades y deseos, encerrarse en la repetición de situaciones anteriores, impedirse un contacto de ajuste creador (soluciones nuevas a problemas viejos, o soluciones nuevas a problemas nuevos) con el entorno.

Cuando hablamos de habilidades para el cuidado de personas enfermas de Alzheimer supone en gran medida una necesidad de afrontamiento continuo de problemas en contextos interpersonales, sea con el propio enfermo/a, otras personas cuidadoras, familiares, profesionales de salud... Las habilidades para emitir/ recibir críticas, demandar/ aceptar ayuda, expresar sentimientos negativos, etc... han de ser puestas continuamente en juego por parte del cuidador/a, lo cual es meramente imposible sino es a través del autoconocimiento y el DARSE CUENTA.

Podemos decir que a través del darse cuenta, se incrementa el nivel de conciencia y por lo tanto la persona puede hacerse cargo responsablemente de lo que siente y quiere, integrando un modo de relación sano con el entorno, la persona enferma de Alzheimer y consigo misma. Esta línea de trabajo, aporta un mayor autoconocimiento y facilita la comunicación interpersonal dirigida a establecer un contacto real y auténtico con las personas enfermas de Alzheimer con las que trabajemos. Para ello, es necesario que dentro de nuestras posibilidades, establezcamos primero ese contacto con nosotras/os mismas/os, tomar conciencia de nuestras propias dificultades de contacto, nuestros miedos, cualidades, ver cómo las barreras que tengo conmigo misma son las

barreras que tengo con los grupos, analizar mis propios prejuicios. Reconocer que las demás personas pueden tener opiniones, gustos, preferencias diferentes a las nuestras sin que eso suponga una amenaza, ni un rechazo, ni superioridad ni inferioridad. Aprender a escucharnos y escuchar, a respetarnos y respetar, a aceptarnos y aceptar.

Para ello, es importante entrar en contacto con nuestras actitudes.

Las actitudes se van transmitiendo, adquiriendo y modificando, en la medida en que ponen en juego experiencias y vivencias aceptadas libremente por la persona y contando con su implicación y participación activa. Normalmente se relacionan con los problemas que nos afectan en el aquí y ahora tanto de forma individual como grupal.

Las actitudes están fundamentadas sobre tres componentes básicos:

- **Componente mental o cognitivo:** ¿Qué pienso? (ideas y creencias, prejuicios, mitos, opiniones). Está basado en los conocimientos y el sistema de creencias de cada persona, muchas veces nos encontramos con creencias y opiniones que pueden ser poco racionales pero normalmente son muy importantes. Ej: Este enfermo/a realmente me odia, ahora tiene mala intención y lo hace para ponerme furioso/a...
- **Componente afectivo o emocional:** ¿Qué siento? (emociones y afectos). Incluyen aspectos fisiológicos como alteraciones en la piel, respiración agitada, postura corporal, gestos... Las manifestaciones son más o menos fuertes cuanto más emotividad provoquen. Ej: Respiración entrecortada, postura agresiva, nerviosismo interno...
- **Componente comportamental:** ¿Qué hago? (tendencia a actuar de una forma determinada) Este componente es fruto de los anteriores, se manifiesta en las actuaciones concretas así como en las declaraciones de intenciones. Ej: Me siento culpable, no sirvo para esto, ya no me pasa más...
- **Conceptos claves:** Flexibilidad, Creatividad, No juzgar.

Desde mi experiencia personal cuando he recibido la información "aprender habilidades para el cuidado de personas enfermas de Alzheimer" he intentado saciar, de conocimientos mi cabeza, de mañas y destrezas automatizadas esa variedad de técnicas que me llevan al cuidado "perfecto"

del enfermo/a de Alzheimer. He puesto el tesón, la responsabilidad y sin lugar a duda el cariño para hacerlo lo mejor posible, pero he olvidado lo más importante quien soy yo.

Solo siento que desde el ESTAR AQUÍ Y AHORA, soy capaz de ESTAR con el otro desde el respeto a lo que soy y los derechos que como persona, y en este caso como cuidador/a, podemos interiorizar.

DERECHOS DEL CUIDADOR/A:

- El derecho a cuidar de sí mismos/as, dedicando tiempo y haciendo actividades simplemente para ellos sin sentimientos de culpa, de miedo y sin autocrítica.
- El derecho a mantener facetas de su propia vida que no incluyan a la persona a la que cuidan, justo como lo harían si esa persona estuviera sana.
- El derecho a buscar soluciones que se ajusten razonablemente a sus necesidades y a las de las personas cuidadas.
- El derecho a ser tratados con respeto por aquellos a quienes solicitan consejo y ayuda.
- El derecho a cometer errores y ser disculpados por ello.
- El derecho a quererse a sí mismos/as y admitir que hacen lo humanamente posible.
- El derecho a recibir consideración, afecto, perdón y aceptación por lo que hacen por la persona a quien cuidan.
- El derecho a admitir y expresar sentimientos, tanto positivos como negativos
- El derecho a decir "no" ante demandas excesivas, inapropiadas o poco realistas.
- El derecho a seguir desarrollando su propia vida y disfrutando de ella.
- El derecho a liberarse de sentimientos y pensamientos negativos, destructivos e infundados, aprendiendo a manejarlos y controlarlos.
- El derecho a rechazar cualquier intento que haga la persona cuidada para manipularle haciéndoles sentir culpables o deprimidos.
- El derecho a estar orgullosos/as por la labor que desempeñan y aplaudir el coraje que tienen que reunir muchas veces para satisfacer las necesidades de la persona de la que cuidan.
- **El derecho a ser uno/a mismo/a ...**