

REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

Manejo asertivo del enojo en estudiantes de psicología a través de un taller teórico-vivencial con enfoque Gestalt

Autor: Ithzel Liliana Fernández Montaña

**Tesis presentada para obtener el título de:
Maestra en Psicoterapia Humanista**

**Nombre del asesor:
María Inés Gómez del Campo del Paso**

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar, organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación "Dr. Silvio Zavala" que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo "Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada", se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.





**MANEJO ASERTIVO DEL ENOJO EN
ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA A TRAVÉS DE UN
TALLER TEÓRICO – VIVENCIAL CON ENFOQUE GESTALT**

Tesis que para obtener el título de:

MAESTRA EN PSICOTERAPIA HUMANISTA

Presenta:

ITHZEL LILIANA FERNÁNDEZ MONTAÑO

Asesoras:

Mtra. María Inés Gómez del Campo del Paso

Mtra. María de los Ángeles López Ortega

AGRADECIMIENTOS:

A DIOS:

*Por darme la vida, por ser tan bondadoso conmigo.
Por brindarme los medios y guiarme el camino
para lograr siempre lo que me propongo.
Por manifestarte de tantas bellas maneras en mi vida.
Mi vida y mi amor es para ti.*

A TI ALDO:

*Por ser un buen compañero de vida y por tu gran amor.
Por tu apoyo a mi crecimiento personal y profesional.
Y sobre todo, por tolerar con paciencia los sacrificios
en cuanto al tiempo y al dinero que implicaron tanto
el estudio de esta maestría como la realización
de esta tesis para nuestra familia.
Te amo.*

A TI DANIEL:

*Gracias por llegar a mi vida en el momento más adecuado
y acompañarme en el último tramo de esta travesía que fue
el posgrado.
Por ser un gran maestro para mi, por enseñarme que todo
tiene un tiempo, a ir menos de prisa en la vida y a disfrutar
plenamente cada momento de mi existencia.
En una palabra por enseñarme a VIVIR.
Por ser mi gran motivo para cerrar ciclos y buscar la
congruencia a cada instante.
Por tolerar los esfuerzos para la realización de esta tesis.
Por ser mi hijo y por toda la felicidad que me das.
Te quiero mucho.*

A TI PAPÁ Y A TI MAMÁ:

*Por darme la vida, por quererme y aceptarme tal como soy
y por apoyarme incondicionalmente en cada etapa de mi vida.
Gracias por querer tanto a Daniel y por cuidarlo con amor
para que yo pudiera llevar a cabo este trabajo.
Los quiero mucho.*

A USTEDES MIS HERMANOS:

A ti Varo: *por ser un ejemplo de asertividad para mi.*

A ti Belly: *Por estar siempre presente en mi vida,
por enseñarme el valor para salir adelante ante las
adversidades y por dar vida a un ser tan hermoso como Sofía.*

Los quiero mucho.

A USTEDES DE MI FAMILIA POLÍTICA:

*Gracias por quererme, acogerme y apoyarme con tanto cariño
y por permitirme darles de mi.
Los quiero mucho.*

A USTEDES MIS AMIGOS:

Manuel, Palmira y Josié, *por su amistad,
por aceptarme tal como soy, por estar ahí siempre que
los necesito y por orientarme hacia el camino de la verdad y la vida.*

Los quiero mucho.

A USTEDES COMPAÑERAS Y AMIGAS:

Kenia, Barby, Tamara, Celia, Gaby por su amistad,
y por todos los momentos que compartimos durante
la maestría que me enriquecieron tanto.

Angie, por tu amistad, por tu valiosísimo apoyo como
observadora del taller y por tu tiempo para asesorarme.
Las quiero mucho.

A MIS MAESTROS Y ASESORES:

A ti Inés por tu tiempo y conocimientos para
asesorarme, por aceptar y respetar pacientemente
mis tiempos para la realización de esta tesis,

A ustedes Lulú y Mago, por sus conocimientos y tiempo
dedicado a este trabajo, pero sobretodo agradezco a las tres
por ser un ejemplo para mi de superación como mujeres y
profesionistas; por contagiarme el amor a la investigación.

Las admiro mucho.

A TI QUE PARTICIPASTE EN EL TALLER:

Gracias porque sin ti no hubiera sido posible llevar a cabo
esta investigación. Gracias por acudir al llamado y
coincidir conmigo en este momento de mi vida.

Por ser tan valiente para enfrentarte a ti misma.

Por permitirme darte de mi para tu crecimiento
y darme tanto de ti para el mío.

Te llevo en mi corazón.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.	7
1.1. Planteamiento del problema.	9
1.2. Objetivos de la investigación.	9
1.3. Supuestos.	9
1.4. Justificación	10
1.5. Antecedentes.	11
1.6. Trascendencia de la investigación.	13
1.7. Metodología	13
1.8. Contenidos	13
2. MARCO TEÓRICO.	14
2.1. El estudio de los sentimientos en la Gestalt.	
2.1.1. La psicoterapia Gestalt.	15
2.1.2. Desarrollo integral de la persona.	18
2.1.3. Definición y clasificación de los sentimientos.	22
2.1.4. Expresión de los sentimientos.	27
2.2. El enojo.	
2.2.1. Definición y clasificación del enojo.	30
2.2.2. Funciones del enojo.	33
2.2.3. Expresión y distorsiones del enojo.	34
2.3. Manejo asertivo del enojo en la Gestalt.	
2.3.1. Asertividad.	38
2.3.2. Técnicas y estrategias gestálticas.	41
2.3.3. Ciclo de la experiencia Gestalt: Fases, interrupciones y desbloques.	43
2.3.4. Otros abordajes.	53
2.4. El trabajo con grupos en la Gestalt.	
2.4.1. Definición y clasificación de los grupos.	59
2.4.2. Características del grupo gestáltico.	61
2.4.3. Etapas del grupo gestáltico.	65
2.4.4. Características de los talleres vivenciales de sensibilización Gestalt.	67

3. METODOLOGÍA.	70
3.1. Tipo de estudio.	70
3.2. Método.	70
3.3. Participantes.	71
3.4. Estrategias y procedimientos.	73
4. ANÁLISIS DE LOS DATOS.	74
4.1. Ciclo de la experiencia.	
4.1.1. Sensación vs. Desensibilización.	75
4.1.2. Formación de la figura vs. Proyección.	79
4.1.3. Energetización vs. Introyección.	84
4.1.4. Acción vs. Retroflexión.	92
4.1.5. Precontacto vs. Deflexión.	97
4.1.6. Contacto vs. Confluencia.	102
4.1.7. Poscontacto vs. Fijación.	106
4.2. Áreas de desarrollo integral.	
4.2.1. Física.	111
4.2.2. Mental.	115
4.2.3. Emocional.	121
4.2.4. Social.	127
4.2.5. Espiritual.	134
4.3. Asertividad.	138
4.4. Aprendizajes significativos.	144
5. CONCLUSIONES.	165
BIBLIOGRAFÍA.	176
ANEXOS.	179

1. INTRODUCCIÓN.

La psicología humanista surge en las décadas de los cincuentas y sesentas en Estados Unidos como una tercera fuerza (después del psicoanálisis y el conductismo), una nueva visión de la naturaleza humana.

Considera al hombre como “arquitecto de su propio destino”, siempre tendiente a la autorrealización, que es capaz de crear las condiciones necesarias que propicien su crecimiento, a través de la autoconciencia y la responsabilidad personal, logrando así una vida más congruente y satisfactoria.

La psicología de la Gestalt, fundada por Fritz Perls en 1940, es un enfoque que pertenece a la psicología humanista, cuya meta última, es la restauración de las funciones del organismo y de la personalidad que harán del individuo una totalidad y liberarán sus potencialidades. Concede mucha importancia a los sentimientos como parte clave para concluir satisfactoriamente el ciclo de la experiencia. Aporta elementos de diagnóstico y recursos terapéuticos para desbloquear las auto-interrupciones en dicho ciclo, de manera que el individuo fluya saludablemente en su vida.

Los sentimientos son reacciones internas a hechos externos que sirven de vehículo hacia las necesidades emocionales y existe una amplia gama de ellos siendo los más primitivos y naturales el afecto, alegría, tristeza, miedo y enojo.

Actualmente en nuestra sociedad el desarrollo intelectual y tecnológico ha superado al emocional. Lo podemos comprobar al ver a personas muy hábiles en el uso de las computadoras pero con gran dificultad para saber identificar y manejar sus emociones, llámese enojo o tristeza, miedo o incluso el afecto que aparentemente es un sentimiento positivo. Esta inmadurez emocional hace que los sentimientos sean excesivamente controlados y reprimidos y por lo tanto no cumplan la función para lo que existen y que la gente termine siendo presa de ellos.

El enojo es una emoción poderosa que tiene un gran impacto en la autorregulación y en las relaciones sociales. Puede ser estimulado por muchas fuentes y expresado de muchas maneras tanto positivas como negativas. Culturalmente se ha satanizado perpetuando la idea de que debe ser reprimido, evitado, controlado o minimizado, lo cual genera problemas tanto físicos como de relaciones humanas.

Durante los siete años de experiencia profesional como psicoterapeuta individual, de pareja y de grupos, he comprobado que el enojo es el sentimiento más difícil de manejar constructivamente, he constatado la dificultad de las personas para expresar lo que piensan, lo que desean, lo que no les agrada, para defenderse cuando se sienten invadidas, agredidas o tratadas injustamente y para establecer límites, teniendo como consecuencias problemas en la salud, en las relaciones interpersonales y en el grado de satisfacción personal. Además en algunos libros como el de “Inteligencia emocional” de Daniel Goleman (1998) y “El libro de trabajo del enojo” de Bilodeau (1998), afirman que el enojo es el sentimiento más difícil de manejar en las personas, incluso en mi propio proceso personal el manejo del enojo ha sido un tema central.

Fuera del consultorio es fácil darnos cuenta que este sentimiento no es bien regulado en nuestro país, sólo basta con ver las estadísticas de las enfermedades psico-somáticas a causa del resentimiento, el desbordamiento de la ira, o bien, ver en los noticieros los resultados de la agresión manifestada por la gente cuando su enojo se maneja inadecuadamente.

Los seres humanos vamos aprendiendo la forma de actuar según lo que observamos de pequeños con la gente que está alrededor de nosotros y que nos es significativa. Aceptamos de ellos conductas y creencias como verdaderas y únicas, para de esa forma responder a las situaciones o conflictos y al no analizarlas nos rigidizamos y siempre respondemos de la misma manera. No obstante, podemos reeducarnos en las emociones y sus reacciones evaluando la efectividad o funcionalidad de lo que hacemos y aprender un nuevo repertorio de conductas que sean más productivas y que nos ayuden a utilizar el enojo en nuestro beneficio.

En la sociedad mexicana tenemos algunos aprendizajes que impiden la sana expresión del enojo y, por lo tanto la satisfacción de la necesidad que se encuentra de fondo; mensajes como “el que se enoja pierde” o “las niñas bonitas no se enojan” son ejemplos de la concepción que se tiene de este sentimiento como algo malo que se debe evitar a toda costa para ser aceptado por los demás.

La psicología humanista cree que el compromiso con el propio crecimiento personal puede romper el determinismo producto de las vivencias primarias y los seres humanos no tenemos que estar condenados a responder ineficazmente a todo lo largo de nuestra vida.

1.1. Planteamiento del problema.

En base a lo anterior, la pregunta de investigación es:

¿De qué manera ayuda un taller teórico - vivencial con enfoque Gestalt en el manejo asertivo del enojo a estudiantes de psicología?

1.2. Objetivos de la investigación.

General: Conocer el proceso mediante el cual se generan cambios considerables en las diferentes áreas de la vida de los estudiantes de psicología al aprender a manejar asertivamente su enojo y el de los demás.

Particulares:

- Conocer el origen y manifestación de las diferentes autointerrupciones en el ciclo de la experiencia que funcionan como obstáculos en el manejo asertivo del enojo y profundizar en su disolución.
- Explicar los cambios que se generan en las áreas física, mental, emocional, social-familiar y espiritual de la vida de estos estudiantes por medio de una experiencia vivencial.
- Conocer las dificultades que tiene una persona para ser asertiva y los beneficios del entrenamiento en estas habilidades.
- Describir el proceso grupal que se da a través de un taller teórico - vivencial con enfoque Gestalt y su repercusión en el crecimiento individual.
- Fomentar actitudes congruentes y asertivas en las personas que participan en la investigación.
- Realizar aportaciones teórico – prácticas en el trabajo del enojo en la psicoterapia humanista y en la psicología en general.

1.3. Supuestos:

- El proceso de crecimiento personal a través de un taller teórico - vivencial con enfoque Gestalt genera cambios positivos en el funcionamiento de las diferentes áreas de la vida de los estudiantes de psicología.

- Las relaciones humanas de los estudiantes de psicología mejoran considerablemente al aprender a manejar asertivamente el enojo.
- La satisfacción personal aumenta sabiendo manejar el enojo.
- La persona mejora su salud física al manejar más asertivamente su enojo.
- La persona se vive más congruente entre lo que siente, piensa y actúa cuando maneja su enojo.
- La persona tiene actitudes de amor propio al saber manejar productivamente su enojo.
- Al aprender a manejar el enojo las personas lo usan como fuerza motivadora y emprenden acciones constructivas.

1.4. Justificación.

Debido a la importancia y trascendencia del manejo de sentimientos en el proceso de crecimiento integral de una persona y a su impacto en las relaciones sociales que éste establece, es de mi gran interés realizar una investigación acerca del manejo asertivo del enojo en estudiantes de psicología, que describa la forma en que un taller con enfoque Gestalt permite a las personas interesadas el descubrir nuevas alternativas en el repertorio de sensaciones, creencias y conductas para que esta emoción se vuelva una guía para su autorrealización.

Al hablar de manejo asertivo del enojo me refiero a utilizar este sentimiento con fines productivos que conduzcan a condiciones de bienestar tanto en las reacciones como en las acciones de la persona.

He elegido estudiantes de psicología de las universidades de Morelia porque llevan una formación académica fortalecida en el área intelectual, con pocos espacios para su proceso terapéutico y como futuros promotores de la salud mental independientemente del área que elijan, es importante tomar en cuenta su desarrollo personal y profundizar en su autoconocimiento para el mejor desempeño laboral.

Por lo que la intención de este proyecto de investigación es proporcionar una oportunidad de crecimiento para los estudiantes que permita conocer el proceso mediante el cual algunos de estos alumnos generan cambios considerables en su relación consigo mismos y con los demás, a través de aprender a manejar su enojo asertivamente y practicar dichos aprendizajes por medio de un taller teórico - vivencial con enfoque Gestalt.

1.5. Antecedentes:

Para conocer el impacto que pretende tener esta investigación a nivel local, realicé la búsqueda de trabajos recepcionales que estuvieran relacionados ya sea con los sentimientos y su manejo, o bien con el enfoque Gestalt en las universidades de Morelia a niveles de licenciatura y posgrados en psicología, así como algunas investigaciones nacionales.

Cabe mencionar que en la Universidad La Salle Morelia, en la maestría de Desarrollo Humano, no cuentan con un catálogo de las tesis realizadas por sus egresados y sólo me facilitaron el acceso a unas cuantas para revisión en sus instalaciones, comentándome la encargada que “sólo son algunas”, pero sin saber dónde están las demás. Por su parte, en el Instituto de Psicoterapia Gestalt, me impidieron el acceso al material que podría ser útil en la realización de esta investigación.

Tesis relacionadas con sentimientos:

- “El equipo de salud ante un paciente terminal: un proceso que involucra emociones y sentimientos”. Sara Patricia Colín Soto. (2000). Tesis de licenciatura. UDEM.
- “Desarrollo y evaluación de un programa de tratamiento para niños de cinco a diez años de edad con problemas en el manejo de enojo”. Aura Ivellisse Ortiz Sanchez. (2000). Tesis de maestría. UNAM.
- “Entrenamiento en autocontrol de enojo: una aproximación cognitiva-conductual para reducir episodios de enojo con agresión en niños de 9 a 13 años de edad” Brenda Mendoza González. (2000). Tesis de maestría. UNAM.
- “Estudio cualitativo de la inteligencia emocional de alumnos UVAQ generación 2000 – 2004 de las licenciaturas de Diseño Gráfico, Ciencias de la Comunicación y Sistemas Computacionales, estudio de casos”. Nadja Magaña Jaimes. (2005). Tesis de licenciatura. UVAQ.
- “Programa de intervención cognitivo-conductual para el manejo del enojo en población adulta”. Betsabé López Blanco. (2005). Tesis de licenciatura. UNAM.
- “Estilos de enfrentamiento, ansiedad y manejo del enojo en pacientes con hipertensión arterial esencial”. Armando Ruiz Badillo. (2006). Tesis de doctorado. UNAM.
- “Influencia de un grupo de sensibilización en la expresión de los sentimientos de los padres entre si y hacia sus hijos”. Ma. Eugenia Martínez Ayala. (2006). Tesis de maestría. UVAQ.

- “La ira”. Edgar Marcelo Carmona Nicolás. (2007). Tesis de Licenciatura. UNAM.
- “Trece estrategias para el manejo saludable de la ira, la hostilidad y la agresión: características de la personalidad tipo A”. Rebeca Paz Padilla. (2007) Tesis de maestría. UNAM.

Tesinas relacionadas con la Gestalt:

- “Gestalt: Un enfoque psicoterapéutico”. Adriana Ríos Hermsillo. (1995). UVAQ.
- “Manual de ejercicios Gestalt para el desarrollo personal en los trabajadores de la Clínica Hospital Maravatío”. Pamela Lugo Hernández. (2005). Tesis de licenciatura. UVAQ.
- “Espiritualidad aquí y ahora en la terapia Gestalt”. Zaid Arnoldo Huerta Chávez. (2007). Tesis de licenciatura. UMSNH.

Tesis relacionadas con Desarrollo Humano y Humanismo:

- “Autoconcepto y manejo grupal, elementos necesarios para el trabajo con grupos de desarrollo humano”. Aidee Adriana López Mojica. (2006). Tesis de licenciatura. UVAQ.
- “Efectos de la aplicación de un programa con enfoque humanista en el concepto de sí mismo en un grupo de niños”. Alejandra Acevedo Zavala y Verónica Pérez Corona. (2002). Tesis de licenciatura. UNLA.
- “Habilitación de talleres de Desarrollo Humano en el programa de Escuela para Padres”. Martha Patricia Jiménez Martínez. (2006). Tesis de maestría. LA SALLE.
- “Manejo asertivo del enojo en madres adolescentes”. Patricia Guerrero López y Lucía del Carmen Ramírez Herrera. (2008). Tesis de licenciatura. UMSNH.
- “¿Cómo vive cada uno de los miembros de la pareja el enojo entre ellos?” Olga Karina Nava Díaz y Viviana Vargas Bárcenas. (2008). Tesis de licenciatura. UMSNH.

Los hallazgos comprueban la trascendencia de este proyecto. En la ciudad de Morelia será la primera investigación de manejo asertivo del enojo a nivel de maestría y además que utilice como medio de diagnóstico y tratamiento el esquema de Salama (2006) del ciclo de la experiencia de la Gestalt.

1.6. Trascendencia de la investigación.

La trascendencia y alcances de esta investigación residen en 4 puntos:

1. Proporciono elementos teóricos útiles en la práctica de la Psicoterapia Gestalt que sirvan para futuras investigaciones y aplicaciones en esta área.
2. Realizo una aportación significativa en la formación de psicólogos al proporcionarles un espacio de reflexión y análisis personal que les permite realizar cambios significativos en su vida personal y laboral, brindando a la sociedad profesionistas más sanos emocionalmente que contribuyan al desarrollo de la misma.
3. En la parte profesional, como psicoterapeuta soy más eficiente al tener mayores herramientas para el trabajo de este sentimiento con los pacientes.
4. En lo personal me sirve para explorar mi propio enojo y ser más asertiva; por lo tanto más congruente en mis relaciones interpersonales.

Cabe mencionar que los alcances de esta investigación están limitados al enojo producto de experiencias generadoras de aprendizajes que distorsionan la expresión constructiva de este sentimiento, por lo que se excluyen las causas del enojo derivadas de psicosis o trastornos por consumo de sustancias tóxicas, debido a que éstas condiciones ciegan el proceso mental, distorsionan la realidad y entorpecen el juicio, y para esta investigación la voluntad y la conciencia son indispensables.

1.7. Metodología.

Esta investigación la realicé a partir de un taller teórico – vivencial con enfoque Gestalt con estudiantes de psicología, es de tipo cualitativo ya que describo lo ocurrido en este contexto, utilizando como método la fenomenología y como estrategia principal el análisis de los discursos.

1.8. Contenidos.

En este trabajo presento la teoría y bibliografía en la que me baso para sustentar los hallazgos (sentimientos, enojo, asertividad y grupos desde la perspectiva de la Gestalt), explico la metodología, realizo un análisis de los datos obtenidos, expongo las conclusiones a las que llegué después de todo el proceso y anexo la descripción de lo que ocurrió en las sesiones del taller.

2. MARCO TEÓRICO.

El fundamento teórico de este trabajo está basado en cuatro ejes principales, en donde en el primer capítulo abordo el estudio de los sentimientos desde la Gestalt, describiendo este enfoque como parte de la psicología humanista, las áreas de desarrollo integral de la persona a partir de una visión holística, así como su punto de vista sobre la definición, clasificación y expresión de los sentimientos.

Un segundo capítulo es completamente sobre el enojo como uno de los cinco sentimientos básicos; aquí profundizo en su definición, clasificación, expresión, funciones y distorsiones.

El tercer apartado es acerca del manejo asertivo del enojo, al cual me refiero como la habilidad que puede llegar a tener una persona para utilizar su enojo en su beneficio, a partir de un proceso de reeducación emocional y auto-reflexión. Explico algunas técnicas y estrategias gestálticas y de otros abordajes afines a la psicología humanista para lograrlo, doy especial énfasis a lo referente al ciclo de la experiencia actualizado por Salama y Castanedo en 1990, en cuanto a sus fases, interrupciones y desbloques.

En el último capítulo abordo el trabajo con grupos en la Gestalt, en donde expongo una definición y clasificación de los grupos en general y posteriormente me enfoco al gestáltico explicando sus características y etapas. Por último, se habla acerca de los talleres vivenciales de sensibilización Gestalt.

Elegí la psicología de la Gestalt para sustentar esta investigación, debido a que dentro de la psicología humanista es la que aporta mayor teoría y técnica, sin embargo, se incluyen autores que son afines a ésta.

2.1. EL ESTUDIO DE LOS SENTIMIENTOS EN LA GESTALT.

La Gestalt es una corriente psicológica que está englobada en la llamada tercera fuerza por su énfasis en el existencialismo y el darse cuenta de la experiencia aquí y ahora responsablemente.

A continuación abordo el contexto histórico en la que se originó, sus fundadores, sus preceptos principales, aportaciones y limitaciones, la importancia que concede al desarrollo integral de la persona y su perspectiva acerca de los sentimientos en cuanto a su definición, clasificación y expresión.

Los autores principales en los cuales lo sustento son: Kriz, Corey, Quitman, Salama, Stevens, Goleman, Muñoz, Greenberg, entre otros.

2.1.1. La Psicoterapia Gestalt.

“La terapia gestáltica es una de las fuerzas rebeldes, humanista y existenciales de la psicología que buscan detener la avalancha de fuerzas autoderrotantes y autodestructivas presentes en algunos miembros de nuestra sociedad”
Perls.

Fue fundada por Perls, quien era psicoanalista clásico y posteriormente creó su propio procedimiento de terapia al que inicialmente le llamó “Terapia de Concentración”, sin embargo, no le convencía el término y a finales de los 40’s al buscarle el nombre más apropiado pensó en “Psicoterapia de la Existencia” pero quería diferenciarla de los filósofos existencialistas y finalmente le puso “Terapia Gestáltica”. Gestalt se entiende como modelo o figura, como una forma totalizadora de organización de elementos individuales.

Además de él, otros fundadores son: Laura (su esposa), Paul Goodman, James Simkin, Paul Weisz y Ralph Hefferline.

Según Quitman (1989), el supuesto básico de esta psicología es el de que la naturaleza del hombre se compone de dichas estructuras totalizadoras y sólo puede ser comprendida y experimentada a partir de éstas.

Dicho por Kriz (1997), su meta última, es la restauración de las funciones del organismo y de la personalidad que harán del individuo una totalidad y liberarán sus potencialidades.

Y por Perls (1987) la meta como terapeutas es incrementar el potencial humano a través del proceso de integración.

Perls, como lo describe Kriz (1997) y Salama (1999), integró en la Gestalt diferentes abordajes y corrientes como la ley del cierre (Wertheimer) y el efecto (Zeigarnik); teatro (M.Reinhardt); Filosofía existencialista (Kierkegaard, Heidegger, Buber); Teoría de la indiferencia creativa (S. Friedländer); Psicoanálisis (Freud, Reich, Horney); el concepto holístico de la autorrealización orgánica (Kurt Goldstein); Filosofía social (Paul Goodman); Escuela de Chicago del pragmatismo (Dewey y otros); Psicodrama (Moreno) y Budismo Zen.

A través de estos antecedentes se puede entender mejor este enfoque, así encontramos que se centra al igual que el Existencialismo en recalcar la responsabilidad de nuestra vida, del Budismo Zen toma la regulación autónoma y el equilibrio de todas las fuerzas, de la Ley del Efecto, que las acciones inconclusas se conservan en la memoria con preferencia y así cada una de estas corrientes contribuyeron de forma positiva para alcanzar sus objetivos.

Los mandatos nucleares de la Gestalt, Kriz (1997), son:

- Vive aquí y ahora. No pasado o futuro.
- Vive aquí. Ocúpate de lo presente, no de lo ausente.
- Deja de representarte cosas, experimenta la realidad no la fantasía.
- Deja de racionalizar, experimenta.
- Expresa en vez de manipular, explicar, justificar y juzgar.
- Entrégate al desagrado como al dolor y alegría.
- No aceptes ningún “debes de” o “tienes que” que no sean tuyos.
- Asume la responsabilidad de tus sentimientos, acciones y pensamientos.
- Acéptate como eres ahora, y a los demás también.

Como se puede observar esta corriente pretende que la persona reconozca como propias todas las partes escindidas y se responsabilice de ellas, a través de la toma de conciencia y contacto consigo misma, evitando toda clase de mandatos que no sean suyos y rompiendo de esta manera con la alienación.

Salama (1999), un exponente gestaltista argentino, denomina neurosis al conjunto de ideas, pensamientos y conductas que son distónicas al yo, lo cual significa que éste no las desea, aunque tal vez viva con ellas por el resto de sus días a menos que haya un conocimiento y acciones adecuados que tiendan a suprimirlas como en un proceso terapéutico o por medio de una experiencia que le de la oportunidad de contactar consigo mismo.

El ciclo de la experiencia es un modelo didáctico en el cual se basa la Gestalt para el diagnóstico y el tratamiento de la neurosis. Fue desarrollado por Salama (1999) y abarca las 4 zonas de relación (interna, de fantasía, externa y el continuo de experiencia) y está dividido en varias etapas que podemos resumir en 3: precontacto, contacto y poscontacto. Más adelante se abordará ampliamente.

Durante este ciclo ocurren interrupciones a las cuales se les llama bloqueos, evitaciones del contacto o mecanismos de defensa, los cuales impiden el armonioso cierre de gestalten, y es

precisamente en éstos en los que se presta atención, de manera que el terapeuta y su paciente puedan identificar en cual fase del ciclo se atora y el proceso vaya encaminado al desbloqueo y al darse cuenta que promuevan el crecimiento y el flujo de energía, a través del diálogo y algunas técnicas y estrategias propias de este enfoque.

A continuación describiré las principales aportaciones y limitaciones de la psicología de la Gestalt, desde el punto de vista de algunos autores y el propio.

Según Corey (1995): “El interés por la expresión no verbal es congruente con las culturas que buscan los mensajes más allá de las palabras. Este enfoque proporciona muchas técnicas para trabajar con personas que están acostumbrados a la no expresión libre de sentimientos. La observación de las expresiones corporales es una forma de ayudar a los clientes a reconocer sus conflictos”. (P. 581)

Salama (1999) señala que el Enfoque Gestalt ha demostrado a través de la historia de su aplicación ser uno de los más efectivos, debido a la cantidad de técnicas vivenciales que ha aportado a la mayoría de las psicoterapias humanistas.

Quitman (1989) afirma que la aportación principal de Perls fue la elaboración de los pensamientos fundamentales de la filosofía existencialista y en el desarrollo del concepto psicológico de “contacto”.

En mi opinión, resumo las grandes contribuciones de Gestalt a la psicología de la siguiente manera:

- El hecho de ser una corriente integradora que otorga igual importancia a las sensaciones, sentimientos, necesidades, creencias y conductas del hombre, tanto conscientes o preconscious (figura), como inconscientes (fondo).
- El énfasis en el contacto aquí y ahora y cierre de gestalten.
- El ciclo de la experiencia con sus respectivas interrupciones (mecanismos de defensa).
- El gran número de técnicas y estrategias que posee para ayudar a la gente a fluir y vivir más consciente y armoniosamente, lo cual la hace un enfoque pragmático.
- El facilitar que la gente asuma la responsabilidad de su existencia dejándose de sentir víctimas del destino.

En cuanto a las limitaciones:

Según Corey (1995): Los clientes que están condicionados culturalmente a no expresar sus emociones pueden mostrarse reacios a sus técnicas. Considera que es importante no presionar a los pacientes para la expresión prematura de sentimientos, como mínimo hasta que la relación terapéutica haya sido establecida. También cree que algunos tendrán dificultades para comprobar que “ser consciente de la experiencia presente” puede llevarles a resolver sus problemas.

Vööbus, citado por Kriz (1997) se pone en contra de los “psicotécnicos”, de los “emparcha gestalten” que arreglan el alma humana con “mohozas tenazas”. Lo cual quiere decir que se opone a tanta dirección en la terapia y no está de acuerdo con el uso de tantas técnicas para ayudar a una persona a sanar en lo emocional.

En mi opinión, considero que este enfoque puede resultar demasiado directivo para psicólogos o personas que no lo sean.

2.1.2. Desarrollo integral de la persona.

*“El todo es más que la suma de sus partes”
Psicología de la Gestalt*

De acuerdo con Kepner (2000), el Modelo Gestáltico explica que el crecimiento y la formación del sí mismo se da a través del contacto, que significa la interacción con el entorno y con uno mismo, para tomar lo que necesitamos para sobrevivir y desarrollarnos. Asimilamos lo que nos ayuda a crecer y alienamos o rechazamos lo que no puede ser digerido.

La calidad de dicho contacto determinará la salud y funcionalidad de la persona. En la Gestalt el ser humano ha sido estudiado como una persona íntegra, abarcando todos los aspectos de su ser en igualdad de importancia y pretendiendo que el individuo crezca y explote todo su potencial en las diferentes áreas (física, mental, emocional, social – familiar y espiritual), mismas que se entrelazan y son dependientes unas de otras.

a) Área física.

Los hombres y mujeres hemos sido dotados de cuerpo, mente y espíritu, todos íntimamente ligados y desde Aristóteles se sabía que no hay nada que haya en la mente que no pase por los sentidos. El cuerpo humano es un sistema abierto en el que se dan en todo momento intercambios energéticos con el ambiente.

Rogers (2004), afirma que después de un proceso terapéutico exitoso “al parecer el individuo descubre paulatinamente que su propio organismo merece confianza, que es un instrumento adecuado para hallar la conducta más satisfactoria en cada situación inmediata” (P. 112).

El concederle confianza a lo que el cuerpo expresa, reduce la aparición de síntomas y enfermedades psico-somáticas, las cuales son producto del mal manejo de los sentimientos y una forma de retroflectarlos ya que como dice Kepner (2000):

“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)

El bienestar físico depende de la atención que la persona tenga para sí mismo en cuanto a la salud, tomando en cuenta la satisfacción de las necesidades básicas (Maslow, citado por Dicaprio, 1989) o fisiológicas que implican hambre, sed, descanso, sexo, hacer del baño, etc. Cuando esto no sucede de una manera adecuada la persona se sentirá frustrada y malhumorada.

La conciencia corporal o corporificación es el primer paso para el manejo del enojo.

b) Área mental.

El aspecto cognitivo en el manejo del enojo es esencial ya que se requiere un cambio de paradigmas acerca de este sentimiento y el equilibrio entre el sentir y el pensar, es decir, en ocasiones se requiere analizar la emoción para encontrar una respuesta a su adecuada canalización, pero a la vez que la razón no desplace a la emoción. (Bach, citado por Jourard, 2001)

A través de nuestra historia y nuestras vivencias vamos conceptualizando nuestra idea del mundo, asumiendo creencias de otros como nuestras y distorsionando nuestra realidad por medio de experiencias obsoletas y asuntos inconclusos. Para la Gestalt es básico el cuestionar los introyectos y convertirlos en internalizaciones, que según Salama (1999), se refieren a las ideas que por convicción vamos adquiriendo del exterior y de nosotros mismos, al lograr esto se va dejando paulatinamente a un lado la tiranía de los debes. También es importante que la persona conozca sus recursos y limitaciones para enfrentarse a la vida de una manera más congruente y realista.

Cuando somos conscientes tanto en la percepción como en el pensamiento de las acciones voluntarias, abrimos paso a una organización total, que responde a las formas generales de figura (lo que sobresale de los temas cotidianos) y fondo (lo que hay detrás). (Kriz, 1997)

Por medio del área cognitiva la persona es capaz de realizar un re-aprendizaje emocional mediante el cual se enfrenta de una manera más funcional a los desafíos de su existencia.

El primer cambio y más importante en el área mental, según, Bilodeau (1998) es el que el individuo conciba el enojo como algo natural y común en el ser humano.

Horney, Fromm y Reich,

“Han insistido en que nada excepto un cambio en la perspectiva de las ideas o filosofías básicas de los hombres y mujeres modernos, logrará reducir de forma significativa sus creencias neuróticas”. (Citados por Ellis, 1998, p.59)

c) Área emocional.

Las emociones o sentimientos en esta corriente son de suma importancia para el crecimiento personal, ya que son los medios que nos conducen al contacto con las necesidades vitales y su satisfacción. El conocimiento de éstos y su adecuada expresión son el tema central de este trabajo, por lo que se profundizará en ellos posteriormente.

Algunos sentimientos son naturales al ser humano, su manejo es lo que se va aprendiendo. Desde niños vamos adquiriendo habilidades emocionales para adaptarnos a nuestro medio, así según Erikson (citado por Dicaprio, 1989) en la primera etapa del desarrollo que es la infancia (0 a 18 meses) necesitamos desarrollar confianza, en la niñez (18 meses a 3 años), autonomía, en la edad de juego (3 a 6 años), iniciativa. De no lograrlo, la persona se queda acumulando carencias y en su lugar habrá desconfianza, vergüenza, duda y culpa respectivamente, que se manifiestan en la adultez como respuestas infantiles ante desafíos adultos.

La autoafirmación, o capacidad para defender lo propio, que se pretende a través del manejo asertivo del enojo se debió aprender en la segunda etapa de las mencionadas en el párrafo anterior, cuando no fue así la gente reacciona con berrinches, caprichos y otras formas neuróticas de manipulación a través del enojo para conseguir lo que desea.

El área emocional también incluye el desarrollo de la autoestima, que definida por Branden (1995) implica confiar en la propia capacidad para enfrentar los retos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad. El fortalecimiento del yo a través de un proceso terapéutico o en este caso de un taller teórico - vivencial permite a la persona sentirse agente de cambio (Greenberg, 2000) y autosuficiente para defenderse y autoafirmarse.

Además, el desarrollo en esta área se puede evaluar respecto a la seguridad independiente que se observa cuando una persona ha sido capaz de asumir que los individuos de los cuales depende para satisfacer sus necesidades están siempre disponibles y deseosos de actuar. (Blatz, citado por Jourard, 2001)

d) Área social - familiar.

Nacemos y crecemos en el seno de una familia que pertenece a una sociedad y cultura, nuestra vida está llena de constantes interacciones y como dice Anthony de Mello (1998), “la calidad de nuestra existencia se fundamenta en sus relaciones”.

La Gestalt introdujo a la psicología el término de “contacto” refiriéndose a los encuentros que ha de tener una persona con el exterior. Las relaciones humanas nos nutren y nos ayudan a crecer (Navarro, 1999), al mismo tiempo que sirven como un espejo para reconocer nuestras áreas de oportunidad o bien nos destruyen. Las funciones de contacto que ha de desarrollar un individuo para establecer vínculos más saludables han de ser el mirar, escuchar, dialogar, tocar, mover, sentir, actuar, etc.

Satir (1991) comenta que existen familias nutricias, en donde los miembros consideran que el hogar es un lugar interesante y seguro, y familias conflictivas que representan una amenaza, una carga o un motivo de aburrimiento. Las primeras son permisivas en la expresión de los sentimientos, por tanto evitan la violencia de sus miembros. Éste es un elemento esencial para la salud de sus integrantes, ya que las relaciones humanas en el núcleo familiar poseen una gran carga emocional que la mayoría de las veces no se es manejada adecuadamente. Jourard (2001) explica que las personas necesitan encontrar una salida a su irritación y formas social y personalmente aceptables para expresar su ira acumulada.

El enojo es un sentimiento común que viven los miembros de la familia frente a las interacciones cotidianas, cuando no se sienten respetados o valorados. Existen familias en donde este sentimiento es prohibido por considerarse inadecuado, generando esquemas de

comportamiento pasivos o bien, enfermedades psicosomáticas. Por otro lado, en algunas, esta emoción sólo se expresa con violencia, creando personas agresivas.

Existen algunas condiciones ante las cuales los integrantes de una familia se sienten enojados y con el paso del tiempo, resentidos, lo cual se refleja en sus relaciones sociales. Tal es el caso de los hijos parentales quienes por alguna razón, literalmente cargan con responsabilidades que les corresponden a los padres, sintiendo impotencia, ansiedad y tensión hacia sus padres débiles. (Chávez, 2006)

e) Área espiritual.

Esta terapia tiene un aspecto trascendental, es la conjunción de las áreas anteriores. Significa visualizar al ser humano como un todo conectado consigo mismo y con su divinidad. Hace hincapié en la importancia de cerrar ciclos para lograr una paz interna.

Cuando hay un cambio en el área espiritual, existe un reencuentro con su sabiduría interna o parte divina que todos llevamos dentro, que Bugental le llama “El verdadero yo”, Assagioli, “Su sí mismo elevado”, Frankl, “El Dios ignorado” y todos (citados por García, 2006) coinciden en que representa la esencia del Ser.

Maslow, citado por Jourard (2001), explicaba que cuando alguien satisface las necesidades básicas, puede dirigirse hacia la motivación del Ser, que se refiere a aspiraciones y necesidades superiores que llevan a la autorrealización. “Cuando hemos dejado de ser un problema para nosotros mismos, porque hemos satisfecho nuestras necesidades de seguridad, amor y prestigio comenzaremos a ver el mundo de forma distinta a como lo ven las personas motivadas deficientemente” (Jourard, 2001, p.95)

2.1.3. Definición y clasificación de los sentimientos.

*“Las emociones son guías que nos dirigen
para poder mantenernos vivos”
Greenberg.*

El ser humano ha sido creado de un modo perfecto. Nuestro cuerpo y sus funciones son un claro ejemplo. Nuestro organismo hace su trabajo por sí mismo, sin estar conciente de ello. Así, cada sistema, cada órgano, cada parte de él cumple su cometido sin que nos demos cuenta. Además de este proceso interno, hemos sido dotados con un sistema emocional que nos capacita para el contacto con el exterior. Éste está regido por el cerebro y determinado

por las sensaciones, percepciones y pensamientos, y para cumplir con su objetivo necesita del desarrollo de la conciencia, a diferencia del proceso fisiológico.

Goleman (1998), explica lo anterior enunciando que tenemos dos mentes: la racional y la emocional. La primera es reflexiva y analítica y la segunda es impulsiva e incluye a los sentimientos. Cuando más intenso es un sentimiento, domina la mente emocional, la racional se vuelve ineficiente. Por lo general, estas dos mentes funcionan juntas existiendo un equilibrio entre ambas, en el que la emoción alimenta a la razón, en tanto que la razón veta las emociones por seguridad. Las emociones establecen la meta final deseada y las cogniciones y el aprendizaje proporcionan los medios a través de los cuales se consigue alcanzar o no la meta. Sin embargo, estas facultades son semi-independientes, existiendo ocasiones en que la mente emocional aplasta la mente racional.

Cada una refleja la operación de un circuito distinto pero interconectado del cerebro. El sistema límbico es el encargado de las emociones y también incluye el aprendizaje y la memoria, lo que facilita la reeducación en las respuestas ante las emociones.

Las personas no podemos suprimir nuestras emociones, lo mejor que podemos hacer es aprender a aceptar nuestros sentimientos y aprender de ellos, ya que como dice Goleman (1998) "Nuestros sentimientos más profundos, nuestras pasiones y anhelos, son guías esenciales, y que nuestra especie debe gran parte de su existencia al poder que aquellos tienen sobre los asuntos humanos" (p. 22)

Greenberg (2000), comenta que aprender a regular nuestras emociones de un modo sano constituye una tarea que requiere muchos años de práctica, sin embargo, nunca es tarde para comenzar.

La palabra emoción viene del latín *e* (hacia fuera) y *movere* (mover): mover hacia fuera. "La experiencia visceral y sensorial del sentimiento se vuelve movimiento hacia fuera o dentro del entorno" (Kepner, 2000, p. 13)

Goleman (1998), utilizó el término emoción para referirse a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar.

Sentimiento: Sensación emocional (Definición del diccionario Webster, citado por Kepner, 2000). A pesar de que existe una diferencia entre emoción y sentimiento, ya que la primera

implica una reacción más fisiológica, y además depende del concepto de cada autor, en este trabajo se utiliza el enojo refiriéndose tanto a uno como a otro.

Las emociones, según Greenberg (2000), son señales internas que nos dirigen para poder mantenernos vivos y sus funciones principales según son:

- Regular el funcionamiento mental, organizando tanto el pensamiento como la acción.
- Guiar, movilizar y regular los vínculos sociales y con el mundo.
- Avisar sobre lo que le está afectando a una persona.
- Revelar los significados.
- Poner de manifiesto las necesidades, deseos y preferencias.
- Establecer la meta final deseada para satisfacer las necesidades.

En resumen, las emociones regulan nuestra atención, controlan el entorno, buscan los acontecimientos que son relevantes para la adaptación y alertan a nuestra conciencia cuando éstos se producen.

No son ni buenas ni malas, ni racionales o irracionales, más bien son adaptativas y se pueden categorizar como positivas o negativas en función a lo placenteras o armoniosas que sean o displacenteras, pero siempre avisan de que algo pasa en la experiencia de la persona que ha de ser reconocido, simbolizado y regulado de manera que favorezcan su crecimiento personal, a través de una mejor adaptación a su medio.

Muñoz (2005), una de las representantes más importantes de la Gestalt en México, explica que los sentimientos pueden ser:

- Momentáneos o duraderos.
- Profundos o superficiales.
- Agradables o desagradables.
- Intensos o suaves.
- Orientados hacia el pasado, presente o futuro.

Comenta que cuando se contactan los sentimientos sin restricciones y la persona se deja vivir, duran sólo unos minutos y explica retomando el ciclo de la experiencia gestalt que los sentimientos son precedidos por las sensaciones a las cuales distingue entre básicas (placer y dolor) y adicionales (vacío, satisfacción, opresión, tensión, comodidad, nerviosismo, plenitud, etc.).

Los sentimientos los clasifica en tres tipos: Primarios o innatos, existenciales o de desarrollo e introyectados o aprendidos. Las emociones primarias se caracterizan todas ellas por sus tendencias de acción adaptativa, los existenciales promueven el desarrollo y los sentimientos introyectados son un claro ejemplo del desequilibrio entre emoción y cognición, mismo que se mide en función al grado de crecimiento o estancamiento que produce.

La siguiente tabla describe esta clasificación y los sentimientos que comprende:

CLASIFICACIÓN	DEFINICIÓN	SENTIMIENTOS
PRIMARIOS O INNATOS	Promueven la supervivencia y el desarrollo. Vienen del centro de la persona, nacemos con ellos.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Afecto ▪ Miedo ▪ Alegría ▪ Tristeza ▪ Enojo
EXISTENCIALES O DE DESARROLLO	Promueven el desarrollo y la trascendencia, son producto del desarrollo de los innatos.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Soledad ▪ Amor ▪ Frustración ▪ Ternura ▪ Seguridad ▪ Confianza ▪ Paz ▪ Plenitud
INTROYECTADOS O APRENDIDOS	Proviene de la “domesticación social” y detienen el desarrollo.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Depresión ▪ Culpa ▪ Vergüenza ▪ Devaluación ▪ Rencor ▪ Envidia ▪ Celos

Las emociones son los vehículos que nos conducen a nuestras necesidades. En la medida en que las reconocemos y las satisfacemos de la mejor manera estamos más en armonía con nosotros mismos y con los demás. Por eso entre la comunidad de Desarrollo Humano comentamos que “Detrás de todo sentimiento hay una necesidad”.

Las necesidades psicológicas Muñoz (2005), las clasificó en:

NECESIDADES	DEFINICIÓN	CARACTERÍSTICAS
AUTÉNTICAS	Son congruentes con el crecimiento de nuestro organismo.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acompañadas de sentimientos fundamentados en sensaciones reales que impulsan a la satisfacción. ▪ Generalmente no hay conflicto en cuanto a su jerarquización. ▪ Tenemos recursos para satisfacerlas y amplitud de satisfactores.
INTROYECTADAS	Van en contra del desarrollo del organismo y están de acuerdo con las expectativas, actuales o pasadas de quienes han sido o son significativos.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Van acompañadas de sentimientos no naturales, es decir introyectados o aprendidos. ▪ Generan conflicto con las necesidades auténticas que se les oponen. ▪ Hay sensaciones de no tener los recursos personales suficientes para satisfacer la necesidad que no es propia.
OBSOLETAS	Van en contra de nosotros mismos, no funcionan para crecer ya que están enfocadas a cubrir expectativas pasadas de alguien especialmente significativo.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acompañadas de sentimientos aprendidos. ▪ Hay rigidez en la percepción de satisfactores, mal contacto con la necesidad y genera frustración al no satisfacerla. ▪ La persona tiene poco contacto consigo misma.

Las necesidades que están debajo de los sentimientos básicos o primarios son:

- AFECTO: Establecer contacto con los demás.
- MIEDO: Protección física o emocional.
- ALEGRÍA: Disfrutar de la vida y las relaciones.
- TRISTEZA: Sanar una pérdida.
- **ENOJO: Poner o mantener límites.**

Maslow, citado por Dicaprio (1989), realizó una clasificación de las necesidades en su famosa pirámide en la que jerarquiza como más importantes las básicas o fisiológicas, después las de seguridad, amor y pertenencia, autoestima, cognitivas, de belleza y autorrealización y trascendencia.

Explicaba que cuando una necesidad no ha sido cubierta existe tensión y por tanto frustración y no se puede pasar a la siguiente si no se ha cubierto la anterior.

2.1.4. Expresión de los sentimientos.

*“Las emociones no son refinadas. Emocionalmente, somos todos infantes, y nos parecemos a los elefantes, las lagartijas y los protozoarios”
Lee.*

Si es verdad que emocionalmente no somos refinados, si lo podemos ser en la expresión de los sentimientos.

Los sentimientos representan la energía desencadenada en nuestro organismo a partir de un evento que causa cierta tensión y que nos avisa de algo que sucede y al cual tenemos que atender para mejorar nuestra condición. Aún cuando muchos sentimientos, en especial los 5 básicos, son comunes a toda la raza humana, la expresión de éstos varía de acuerdo a lo permitido y prohibido en cada cultura e incluso en cada familia.

Algunas expresiones son saludables y cumplen su cometido para lo cual existen, pero la mayoría son disfuncionales y tienen que ver en gran medida con los aprendizajes previos al respecto.

“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” (Jourard, 2001, p.120)

Mayer, citado por Goleman (1998), realizó una clasificación de los estilos característicos que puede adoptar una persona para enfrentarse con sus emociones:

- **Consciente de sí mismo:** Sabe lo que le pasa en el momento que lo experimenta. Está en mayor contacto consigo mismo, tienen una buena salud psicológica y una visión positiva de la vida, es capaz de manejar sus sentimientos a su favor.

- **Sumergido:** Se siente atrapado por sus sentimientos sin saber cómo librarse de ellos, no es conciente de lo que experimenta y por lo tanto voluble. Frecuentemente se siente abrumado por su vida emocional y no puede deshacerse de su mal humor.
- **Aceptador:** Se da cuenta de lo que le pasa pero no tiene deseos de hacer algo para modificarlos. Se resigna a su situación emocional.

Lo ideal es que podamos estar conscientes de nuestros sentimientos en el momento en que ocurren estando abiertos a lo que sucede cada instante en nuestra experiencia a través de una actitud auto-reflexiva.

A continuación describo los diez puntos que considera Muñoz (2005) en la expresión y comunicación de los sentimientos:

1. No todo tipo de sentimiento es igual de proclive a expresarse, sobre todo en forma directa. Los diversos tipos de sentimientos son expresados en forma distinta.
2. Los impulsos se expresan con menor fuerza en el gesto y en el tono de voz y toman cuerpo con fuerza en la acción.
3. El hombre puede controlar la expresión de sus sentimientos, esto no significa que al hacerlo no haya expresión, sino más bien que el sentimiento no se expresa intensa y claramente.
4. La expresión de los sentimientos es una de las fuentes principales de información que tenemos respecto a otra persona.
5. No sólo debemos aprender los signos en general (en la cultura), sino también aprender la significación específica de los signos particulares y concretos de las personas.
6. La expresión de información no sólo sobre el carácter del otro, su talante y su relación hacia uno, sino también sobre su relación con el mundo en general.
7. En su expresión los sentimientos pueden ser disminuidos, proporcionados o exagerados.
8. Los sentimientos se expresan a través de acciones o conductas, verbalmente, no verbalmente y signos psicosomáticos.
9. Uno de los peligros de contactar los sentimientos es que se manejen mal y luego tengamos sentimientos de sentimientos o meta sentimientos.
10. El sentimiento se demuestra a través de muchos aspectos de lenguaje no verbal que están relacionados entre sí.

La gente necesita vivenciar cómo es el darle voz a su propia tristeza, o el afirmar su derecho a expresar su enfado, no importa si el otro responde o no. Sentirse con derecho a la propia tristeza o enfado nos hace sentir más poderosos y cambia la sensación interna que uno tiene de sí mismo (Greenberg, 2000). Al aceptar los sentimientos se obtiene confianza, fortaleza y mayor contacto con el entorno.

Es importante aprender a expresar adecuadamente cada sentimiento ya que unos van acompañados de otros y desafortunadamente el sentimiento de amor, por ejemplo, que es un sentimiento que genera bienestar, se bloqueará hasta que se liberen los sentimientos de enojo, angustia o tristeza.

Existen algunos factores que promueven la supresión crónica de la emoción (Jourard, 2001):

- a) Dependencia de otras personas para resolver sus problemas y satisfacer sus necesidades, entonces las personas evitarán el rechazo y la crítica.
- b) La conciencia excesivamente estricta y el yo ideal: sus valores no les permiten experimentar ciertos sentimientos tanto en la conciencia como en la conducta.
- c) Definiciones rígidas de papel: Se siente o se actúa como los demás esperan que lo hagamos por cumplir ciertas expectativas, como en el caso de ser hijo, padre, doctor, sacerdote, psicólogo, etc.

El siguiente texto de Greenberg se resume las habilidades de inteligencia emocional que se requieren para una adecuada expresión de los sentimientos:

“La paz y la tranquilidad se consiguen en la vida cuando se es capaz de experimentar las emociones del momento, expresar los sentimientos propios de modo apropiado, permitir que el proceso siga su curso, superar la tormenta y el tumulto interno de los reveses del pasado, e ir más allá de las reacciones emocionales desadaptativas del momento que se producen debido a aprendizajes y conflictos internos del pasado”. (Greenberg, 2000, p.57)

2.2. EL ENOJO.

El enojo, como expuse anteriormente, está considerado como uno de los cinco sentimientos básicos con los que todos nacemos y nos sirve como una guía que nos avisa cuando nuestra seguridad psicológica está en riesgo, por lo tanto nos conecta con nuestra necesidad de autoafirmación.

En este capítulo abordaré este sentimiento para una mayor comprensión incluyendo su definición, clasificación, funciones, expresión y distorsiones, basado en las investigaciones de Bilodeau, Goleman, Evans y Suib, Muñoz, Perls, Greenberg, Salama, Barocio, Lee, entre otros.

2.2.1. Definición y clasificación del enojo.

*“El enojo es un instrumento para la protección de la identidad de una persona”
Bilodeau*

Como todos los demás sentimientos, el enojo puede ser sentido en diferentes intensidades que van desde la irritación leve, pasando por la molestia y enfado hasta la furia e ira intensas. Es importante distinguir entre el enojo como estado de ánimo y el enojo como sentimiento, ya que el primero, mejor conocido como “andar de genio”, puede ser pasajero y nos habla de insatisfacción de necesidades fisiológicas en algunos casos y el enojo como sentimiento es originado por necesidades psicológicas no cubiertas. (Goleman, 1998).

El enojo es causado por múltiples factores que lo detonan, todos los días y a cada momento estamos en contacto con situaciones que no nos gustan, que no son como quisiéramos que fueran, con personas que abusan o trasgreden nuestros límites. Además de las situaciones que se experimentan aquí y ahora, hay algunas del pasado que no han sido resueltas (asuntos inconclusos) y que el solo hecho de recordarlas nos generan enojo. Evans y Suib (2001), les han llamado puntos flacos o hot buttons en inglés.

La expresión del enojo también es variada dependiendo de los aprendizajes familiares, las historias de vida y lo que es permitido o no en la cultura en la que vive la persona. Las respuestas ante éste pueden ser saludables o adaptativas como el caso de las conductas asertivas, o bien patológicas y desadaptativas como la depresión (enojo hacia uno mismo) y la violencia (enojo hacia los demás). (Muñoz, 2005).

Esta emoción se convierte en ira e implica un problema, cuando una persona tiene poco contacto consigo misma, es decir, poca conciencia de lo que le sucede y ese enojo lo siente con demasiada intensidad, con demasiada frecuencia, va acompañado de pensamientos de revancha y lo expresa de manera inapropiada. El sentirse enojado intensa o usualmente causa extremado estrés en el cuerpo porque no se resuelve la necesidad que está de fondo, sino que se va alimentando más enojo y construyéndose ira sobre ira. (Goleman, 1998).

Los ataques de furia son una reacción a un peligro físico o psicológico. Goleman (1998), afirma que sus detonadores pueden ser una amenaza simbólica a la autoestima o a la

dignidad, es decir, el ser tratado en una forma injusta o ruda, ser insultado o menospreciado, quedar frustrado en la búsqueda de un objetivo importante, etc. Por otro lado las tensiones diversas crean una excitación adrenocortical, disminuyendo el umbral que provoca la ira, entonces la persona se encuentra más vulnerable a dichos ataques.

La expresión inapropiada del enojo tiene inicialmente muchas recompensas aparentes (por ejemplo, la reducción de la tensión y el control sobre otros), llamadas así debido a que las consecuencias negativas a largo plazo superan ampliamente las ganancias a corto plazo. (Reilly, 2006).

Lee (2000) comenta que el ira, el temor, el resentimiento, la desesperación y todas las llamadas “emociones negativas” solo son insalubres cuando quedan atrapadas en el cuerpo formando nudos o bloques de energía ahogada.

El cuerpo es sabio y tarde o temprano termina por expulsar esta energía, primero negándola y reprimiéndola en algún rincón que posteriormente se manifiesta en forma indirecta con trastornos o molestias físicas como dolor, anorgasmia, síntomas o alguna enfermedad, o bien en forma de sarcasmo, ridiculizando a los demás o siendo violento.

Bilodeau (1998) dice que lo desagradable no son nuestras emociones en sí, sino nuestros juicios sobre ellas. El enojo lo consideramos desagradable porque no es placentero pero sobretodo por lo que pensamos y hemos aprendido respecto a él.

Es necesario que la gente se libere de esos juicios y de la consecuente sensación de desagrado. Es falso que el hecho de sentir enojo sea peligroso; por el contrario puede ser sumamente útil si se escucha su objetivo.

Greenberg (2000) distingue 4 tipos de enojo:

a) Enojo primario: Es el que se produce ante un evento en el que se invadió a la persona, de manera que su función es avisar que algo pasó ante lo que necesita defenderse.

Lo ideal sería poder utilizar nuestro enojo de un modo adaptativo, cuando ocurriera una situación ante la que nos tenemos que defender o marcar límites, sin embargo, suele evitarse y convertirse en desadaptativo cuando deja de proteger a la persona del daño y la violación.

Las distorsiones del enojo primario adaptativo pueden darse en forma de sentimientos de indefensión, accesos frecuentes de llanto, depresión, entumecimiento, intelectualización, control racional, minimización por medio de trivialidades o bromas, enojo inadecuado y difuso, amargos resentimientos, culpando y quejándose de la gente y las situaciones.

El trabajo con el enojo primario radica en la expresión adecuada de éste accediendo a los significados del mismo, a los esquemas emocionales desadaptativos (evocando recuerdos: explorando y reestructurando), identificando la necesidad no satisfecha, externalizando adecuadamente la culpa y la responsabilidad, intensificando la sensación de fortaleza del sí mismo y facilitando la acción asertiva.

b) Enojo secundario: Es la máscara del verdadero sentimiento o proceso cognitivo. Puede bloquear el estrés y el dolor que se originan debido a otros sentimientos, eliminándolos de la conciencia. El enojo ayuda a descargar tensión muscular, reduce los altos niveles de activación que están asociados con el miedo o el dolor.

El objetivo principal en el trabajo del enojo secundario es acceder a la emoción central más vulnerable conociendo la situación activadora, la historia de aprendizaje y la función adaptativa del enojo primario, de manera que se cumpla la función del primer sentimiento, es decir, la necesidad que está debajo del miedo o tristeza por ejemplo.

Cuando no se reconoce la emoción primaria y por tanto su necesidad, el enojo se va construyendo sobre enojo.

Otras formas de enojo secundario son la autocrítica hostil que genera sentimientos de vergüenza, fracaso, culpa y depresión, dañando la autoestima y la reacción a una reacción, que es cuando las personas se enojan consigo mismas por sentir enojo, reconocer alguna necesidad o por sentirse asustadas. En estos casos hay que evaluar y trabajar con las emociones centrales que producen el enojo.

c) Enojo instrumental: Se refiere al uso aprendido que se le da al enojo para regular y manipular a los demás, obteniendo ganancias secundarias. Las consecuencias son que a pesar de que la gente logra su objetivo, se quedan amargados, resentidos y distantes.

El trabajo terapéutico con este tipo de enojo es la confrontación o interpretación y ayudar a la persona a conseguir lo que necesita por otros medios más saludables y adaptativos.

d) Enojo crónico: Significa que por alguna razón una persona ha hecho del enojo un hábito mal adaptado que rige su vida, generando consecuencias negativas, lo cual lo lleva a estados de aislamiento y soledad. Son personas que están a la defensiva y ven agresiones donde no las hay y tienen problemas interpersonales serios, además de problemas de salud por los altos niveles de testosterona en la sangre si son hombres y norepinefrina y cortisol en ambos sexos. Este tipo de enojo se convierte en rencor y resentimiento acumulado de tal manera que la persona no puede librarse de él porque cada día construye ira sobre la ira.

El que una persona con enojo crónico se permita explorarlo le permite acceder a su esquema emocional revisando sus creencias no adaptativas respecto a éste, tocar con sus necesidades y acceder a sus recursos internos y externos para satisfacerlas.

2.2.2. Funciones del enojo.

*“Lo que más tememos es enfrentar la soledad,
el dolor del abandono, la injusticia del mundo.
La ira es nuestro último bastión y no queremos dejarlo”
Lee*

Según Jourard (2001), la cólera surge cuando alguien o algo penetra sin permiso en nuestro “territorio”, cuando alguien se interpone en nuestros proyectos personales o como indignación moral cuando alguien ve que la gente tiene conductas que consideramos malignas. En palabras de Bilodeau (1998), sentimos enojo cuando nos han cometido una injusticia y/o no nos sentimos respetados con la actitud de alguien o algo.

Perls, (citado por Salama, 2006) menciona que la agresión es la fuente de la energía vital que la persona necesita para satisfacer sus necesidades. Es importante distinguir entre agresión y violencia, la agresión de la que habla Perls es la fuerza interna que necesitamos para vivir y que tiene diferentes salidas y la violencia es la manifestación neurótica de dicha agresión.

Este manejo de la energía desde el nivel de la agresión o empuje tiene varias utilidades:

- **Para sobrevivir:** Es la fuerza que impulsa a satisfacer las necesidades básicas del organismo como la respiración, el hambre, etc.
- **Para la defensa:** Para evitar la extinción del organismo y su especie frente al peligro.
- **Para crear:** Es la energía que se utiliza de forma productiva para resolver situaciones nuevas y permitir la evolución del ser humano.
- **Neurótica:** Manejo inadecuado de la agresión que perjudica al organismo.

Bilodeau (1998), realiza la siguiente clasificación de las funciones del enojo y comenta que éste no es un error grave como nos lo han querido hacer saber en nuestra cultura, tiene un objetivo y es imprescindible que se lleve a cabo:

- **Sobrevivencia:** Nos permite movernos para satisfacer las necesidades más básicas.
- **Cultural:** Cada cultura determina en qué momento es adecuada una respuesta de enojo y cómo expresarla. Se considera que el enojo es apropiado cuando las normas, costumbres y leyes culturales son infringidas. El enojo define los límites de la conducta aceptable en situaciones sociales y protege los valores sociales.
- **Lazo social:** Cuando un grupo se enoja con otro grupo, el enojo que comparten sus miembros refuerza su identidad grupal.
- **Protección psicológica:** El enojo sirve para la protección de la dignidad, identidad y autoestima personales. Toda persona debe ser capaz de defenderse ante agresiones físicas y verbales. Cuando su sola fuerza es insuficiente para garantizar esta protección, debe unirse a otras personas.
- **Establecimiento de límites:** Dejarle claro al otro hasta dónde puede llegar con nosotros.

El enojo nos informa de la necesidad de tenemos de sentirnos respetados, por eso nos indica que es el momento de que pongamos límites para enseñarles a los demás como queremos ser tratados.

2.2.3. Expresión y distorsiones del enojo.

*“La ira nunca carece de motivo, pero pocas veces se trata de un buen motivo”
Franklin*

Perls (citado por Salama, 2006) comenta que el organismo puede expresar de diferentes maneras el manejo neurótico de la agresión:

- **Pasivo:** Usando dobles mensajes, insinuaciones, desplazamientos, retrasando, sabotajeando o culpando indirectamente o aplacando.
- **Auto-agresivo:** La energía se dirige hacia sí mismo a través del auto-sabotaje, culpándose, victimizándose, alterando sus funciones fisiológicas básicas, reteniendo sus emociones y creándose enfermedades psicofisiológicas y adicciones.
- **Sobre-excitado:** La persona necesita expresar una mayor carga de energía y lo hace dañando a los demás, exagerando su conducta emocional, se auto-presiona y manifiesta miedos irracionales exagerados respecto al objeto real.

- **Aplanado:** El individuo manifiesta una disminución de su nivel energético en su expresión relacional minimizando y negando las emociones.

En el enojo distorsionado existe una negación de la identidad a través de la preponderancia de autoevaluaciones negativas, lo que genera una sensación de incapacidad ante la percepción de la amenaza producida por un hecho. Esto genera demasiado temor o angustia y puede ser actuado por medio de una respuesta depresiva (internalizada) hasta llegar al suicidio o bien en una respuesta agresiva (externalizada) que puede llegar al homicidio.

Algunos factores que contribuyen a su distorsión según Bilodeau (1998) son:

- **Alteraciones del equilibrio químico corporal:** Existen algunos factores que alteran el estado de ánimo y pueden propiciar hostilidad en persona ya que alteran el equilibrio químico corporal algunos de ellos son la dieta, los hábitos de sueño, la tensión, el ejercicio, medicamentos, bebidas alcohólicas, drogas, esteroides, etc.
- **Conciencia limitada:** El poco contacto con nuestro interior. No nos detenemos a ver qué nos sucede, hacemos intentos por suprimirlo y evitarlo. No nos permitimos sentir, existe miedo al placer y al displacer, lo cual nos impide saber lo que está pasando. Además existe la identificación confusa del enojo con otros sentimientos. Solemos culpar a los demás de lo que nos pasa. Quien fija o proyecta su atención y esfuerzo en los sentimientos de los demás carece de la energía necesaria para resolver sus propias necesidades y deseos.
- **Baja autoestima:** Auto-evaluaciones negativas, sentirse una persona sumamente imperfecta, con muy poco valor personal e incapaz de defenderse. Interpreta algunos hechos erróneamente como amenazas. Quien padece de una autoestima débil cree hervir de coraje, pero lo que ocurre es que malinterpreta y responde por lo tanto a la defensiva y con enojo, hechos objetivamente neutros que no representan de ninguna manera amenaza para él.
- **Introyecciones** y aprendizajes culturales y familiares acerca de la expresión del enojo en la cultura occidental. Los siguientes son algunos ejemplos de mitos o falsos preceptos a los que hacen referencia Reilly (2006) y Bilodeau (1998):
 - La violencia es hereditaria.
 - El enojo conduce automáticamente a la agresión.
 - Tenemos que ser violentos para conseguir lo que queremos.
 - El enojo es una acusación.
 - El enojo es malo por eso es mejor no sentirlo.
 - Enojarse es pecado.

- El enojo es peligroso y debe evitarse porque causa venganza, dolor y castigo.
- La responsabilidad de que uno se enoje recae en otros.
- Las mujeres nunca se enojan.
- **Limitación de opciones conductuales**, entonces la gente retrofecta, deflece o confluye. La gente tiende a actuar depresiva o agresivamente, lo cual es igual de destructivo. Las conductas depresivas varían de acuerdo al grado de daño personal, que van desde el menosprecio de sí mismo, la apatía, la auto-mutilación hasta la incapacidad de mantener funciones vitales y el suicidio.

Reilly (2006) realizó una esquematización del ciclo de la agresión, explicando que un episodio de enojo consiste en tres fases: *intensificación*, *explosión* y *postexplosión*. La fase primera se caracteriza por la presencia de señales tanto físicas y emocionales, como mentales, que indican que el enojo se está iniciando a partir de un evento que lo provocó. Si se permite que la fase de intensificación continúe, la fase de explosión vendrá a continuación. La fase de explosión se caracteriza por una descarga descontrolada del enojo que se manifiesta como agresión verbal o física. La fase de postexplosión se caracteriza por las consecuencias negativas que resultan de la agresión verbal o física desplegada durante la fase de la explosión. Estas consecuencias pueden incluir el ser encarcelado, tener que efectuar restituciones, ser despedido de un trabajo o expulsado de un tratamiento de drogas o de un programa de servicio social, perder a familiares u otros seres queridos y tener sentimientos de culpa, vergüenza y arrepentimiento.

Esta forma de ver el camino del enojo incluye las consecuencias que alguien puede tener por el desbordamiento de este sentimiento y propone hacer caso de las señales que vayan apareciendo para evitar la fase de explosión y esto es también el objetivo del manejo asertivo del enojo.

Lee (2000) precisa que el enojo debe ser sublimado a través de procedimientos que ni dañen a uno mismo, ni a los demás. En su trabajo profesional ha encontrado algunas dificultades para la expresión del enojo como:

- **La ignorancia:** El no saber para qué sirve liberarlo y cómo hacerlo.
- **El refinamiento:** Algunas personas consideran que si practican medios alternos para liberarse del enojo no son tan civilizados o educados como deberían.
- **El temor** a que después de sacar el enojo surjan los sentimientos más dolorosos que hasta el momento habían sido negados y reprimidos por medio de esta emoción.

Cabe mencionar que en algunas personas el enojo y su expresión están relacionados con su temperamento que es la disposición hereditaria para responder ante las situaciones cotidianas. Barocio (2005) clasifica los temperamentos en 4: Sanguíneo, colérico, melancólico y flemático. Éstos no existen de manera pura sino combinados, sin embargo, se tiene una tendencia natural hacia uno u otro. El trabajo desde la infancia es aprender a moldearlos para que las tendencias negativas no se rigidicen. Una persona puede lograr mayor auto-conocimiento al entender estos temperamentos, determinar el suyo y aprender de los otros tres las características que le faltan para integrarse.

Respecto al enojo, es el colérico quien tiene una mayor predisposición para activar más fácilmente este sentimiento, sus características son:

- **Tendencias positivas:** Decidido, fuerte, firme, entusiasta, elocuente, resistente, generoso, perseverante, consistente, directo en su trato, claro, individualista, rápido, activo, dinámico, gran voluntad, emprendedor, tiene iniciativa, trabajador, comprometido, organizado, valiente, aventurero, carismático, líder y visionario.
- **Tendencias negativas:** Impulsivo, enojón, impaciente, insensible, competitivo, rudo, brusco, iracundo, violento, autoritario, impositivo, necio, rebelde, mandón, déspota, controlador, intransigente, intolerante, arrogante, se siente indispensable, aplastante

Así como el colérico cada uno de los demás temperamentos tiene una parte positiva y una negativa en cuanto a las relaciones humanas. El sanguíneo es muy alegre y a la vez superficial, el melancólico es sensible y también egocéntrico y el flemático es tranquilo pero con poca iniciativa.

2.3. MANEJO ASERTIVO DEL ENOJO EN LA GESTALT.

Por manejo asertivo del enojo me refiero a la habilidad que puede llegar a tener una persona para utilizar su enojo en su beneficio, a partir de un proceso de reeducación emocional y auto-reflexión. Significa tener una respuesta afirmativa, ni agresión, ni retraimiento, sino firmeza.

Para resaltar su importancia quiero hacer referencia al siguiente texto de Claudio Naranjo, citado por Bucay (2006): "Padecemos una especie de subdesarrollo emocional que nos impulsa a ciertas conductas autodestructivas, tanto en nuestra vida pública como privada. Nos urge encontrar un camino que nos permita hallar una manera de ser más sanos, y este camino está íntimamente relacionado con el amor y la espiritualidad. El amor es el mejor

símbolo de la salud del hombre, es todo lo opuesto de la agresión, del miedo y de la paranoia, que a su vez representan la patología que nos desune”.

A continuación explicaré los diferentes abordajes para el manejo asertivo del enojo, centrándose en la propuesta de la psicología de la Gestalt, siguiendo como guía el ciclo de la experiencia desde un punto de vista diagnóstico y terapéutico. Los principales autores que abordo son: Salama, Castanedo, Covey, Aguilar, Lee, Hay, Goleman, Esquivel, etc.

2.3.1. Asertividad.

*“Aprender a regular nuestras emociones de un modo sano constituye una tarea que requiere muchos años de práctica”
Greenberg*

En la actualidad se escucha frecuentemente el término de inteligencia emocional que hace referencia a la capacidad de los seres humanos de reconocer y manejar adecuadamente sus sentimientos para conseguir sus fines vitales.

El desarrollo de este tipo de inteligencia ha sido opacada por la importancia que le da la modernidad al crecimiento intelectual. Esquivel (2006) afirma que a la “sociedad moderna” le estorban las emociones por eso las quiere reprimir y su mala expresión nos ha llevado a la mayor enfermedad de nuestra época, que a su juicio es la depresión y el mayor mal, la angustia, lo cual a nivel corporal genera desgaste prematuro de los órganos vitales disminuyendo nuestra calidad de vida.

O bien como dice Hay (2003) el enojo mal manejado que se convierte en rencor, puede traer consecuencias tan graves como el cáncer. Ella encontró en sus investigaciones y en su trabajo terapéutico que el resentimiento, la crítica, la culpabilidad y el temor causan más problemas que otra cosa.

Concluye también que la creencia interior de las personas con las que ha trabajado es siempre “No soy suficientemente bueno”. Esta auto-devaluación impide el sentirse con la fuerza necesaria para enfrentar los problemas cotidianos.

Es por esto que se hace apremiante la necesidad de aprender a manejar asertivamente nuestros sentimientos de manera que tengamos una sociedad más equilibrada.

Ya desde las primeras leyes y declaraciones de ética como el código de Hammurabi, los diez mandamientos de la Iglesia católica y los edictos del emperador Ashoka, entre otros, se

observan los intentos por dominar, someter y domesticar la vida emocional. (Goleman, 1998).

Es importante mencionar, como lo hace Goleman (1998), que todo evento y encuentro personal tiene un impacto en nosotros y tanto la valoración como la respuesta que damos están moldeadas por nuestro juicio racional, historia personal y hasta por nuestro lejano pasado ancestral.

Las emociones requieren de un proceso de aprendizaje que facilite su regulación y esto se logra a través de la práctica de nuevas respuestas acordes a las situaciones actuales, ya que el objetivo es encontrar un equilibrio dando el valor y el significado que tiene cada sentimiento.

El manejo asertivo del enojo implica el ejercicio práctico de ciertas habilidades, supone la percepción de diversos matices en toda situación y el ajuste de antiguas conductas para acomodarlas a nuevas necesidades. (Bilodeau, 1998).

En otras palabras:

“Actuar asertivamente, significa tener la habilidad para transmitir y recibir los mensajes de sentimientos, creencias u opiniones propias o de los demás de una manera honesta, oportuna, profundamente respetuosa, y tiene como meta fundamental lograr una comunicación satisfactoria hasta donde el proceso de la relación humana lo haga necesario” (Aguilar, 2007, p.5)

Otras formas no funcionales de expresarse son las conductas no-asertivas, pasiva o agresiva. En la primera, la persona se comunica de forma débil o tímida o no lo hace por temores principalmente al rechazo y al ridículo, limitándose de conseguir lo que desea y acumulando situaciones de malestar. En el segundo caso, la reacción es para defender lo que le es propio sin tomar en cuenta los sentimientos, la autoestima, dignidad, sensibilidad o respeto de los demás.

Davis (2000), comenta que la asertividad ayuda a prevenir y disminuir el estrés y describen, al igual que Aguilar (2007) una serie de derechos que el consultante debe tener claros y hacerlos valer para ser leal consigo mismo. Estos son:

- A cometer errores.
- A ser el juez último de sus sentimientos y aceptarlos como válidos.
- A tener sus propias opiniones y convencimientos.

- A cambiar de idea o de línea de acción.
- A la crítica y a protestar por un trato injusto
- A interrumpir para pedir una aclaración.
- A intentar un cambio.
- A sentir y a expresar el dolor.
- A ignorar los consejos de los demás.
- A recibir reconocimiento formal por un trabajo bien hecho.
- A decir “no”, sin sentir culpa.
- A estar solo aun cuando los demás deseen su compañía.
- A no justificarse ante los demás.
- A no responsabilizarse por los problemas de los demás.
- A no anticiparse a las necesidades y deseos de los demás.
- A no estar pendiente de la buena voluntad de los demás.
- A responder o no hacerlo.

El entrenamiento en asertividad lo proponen en base a 6 pasos:

1. Identificar el propio estilo de respuesta en las relaciones interpersonales: Asertivo, pasivo o agresivo.
2. Identificar aquellas situaciones en las que se desea aumentar la efectividad.
3. Describir las escenas problema.
4. Escribir un guión a seguir para conseguir un cambio de conducta.
5. Desarrollo de un lenguaje corporal adecuado.
6. Evitar la manipulación.

En resumen, se puede decir que una persona ha logrado dicho manejo cuando practica ciertas destrezas como las que resumo a continuación:

- Sabe identificar las señales físicas en forma de sensaciones que son producidas por un evento que inicia un ciclo y causa cierta tensión.
- Simboliza dicha experiencia (le pone nombre y significado).
- Distingue el enojo entre otros sentimientos.
- Disputa las creencias desadaptativas respecto al enojo y a la situación que lo produjo y las cambia por algunas más funcionales.
- Identifica la necesidad latente y,

- Recurre a todos los recursos internos y externos a su alcance para satisfacerla de un modo productivo, de manera que se cierre el ciclo de la Gestalt y fluya la energía saludablemente, preparándolo para una nueva experiencia de contacto. Evitando por tanto, pautas crónicas de detención como asuntos inconclusos, experiencias obsoletas y mecanismos de defensa que generan resentimientos y enojo encima de enojo que desembocan en reacciones neuróticas tanto hacia uno mismo como la auto-agresión, el auto-sabotaje o la depresión, como hacia los demás como violencia abierta o encubierta.

Al manejar asertivamente el enojo se pretende que la persona vaya alcanzando la madurez, definida por Perls, citado por Stevens (1987), como la transición del apoyo ambiental al auto-apoyo, la cual según él, en la terapia gestáltica se logra a través de la disminución del apoyo externo, el aumento de la tolerancia a la frustración y el desmoronamiento del falso afán por representar roles infantiles y adultos.

3.3.2 Técnicas y estrategias gestálticas.

“Antes de aprender a soltar mi furia, debo fortalecerme lo suficiente como para estar a solas conmigo mismo”

Lee

La Gestalt como una corriente terapéutica se interesó por la creación y utilización de diferentes técnicas que promovieran el darse cuenta y cambios significativos en la personalidad. Ya que es una terapia integrativa, retomó de muchos enfoques recursos que ayudaran a expandir la conciencia, como ya se comentó en sus antecedentes, consolidándose como la escuela del Humanismo más completa al aportar tanto teoría como suficientes elementos prácticos que facilitan tanto el diagnóstico como la terapéutica.

Tanto Castanedo (1997) como Salama (1999) clasificaron las técnicas gestálticas en tres grupos: supresivas, expresivas e integrativas.

- a) **Supresivas:** Sirven para que el individuo deje de hacer lo que está actuando y descubra la experiencia que se oculta detrás de una determinada actividad. Algunas de estas técnicas son: Experimentar el vacío, no hablar acerca de, descubrir los debeísmos, encontrar formas de manipulación, captar cuando se pide aprobación.
- b) **Expresivas:** Pretenden reunir la energía suficiente para fortalecer el contenido del darse cuenta al intensificar o exagerar la atención de la acción deliberadamente.

Algunas de estas técnicas son: Expresar lo no expresado, terminar o completar la expresión, buscar la dirección y hacer la expresión directa.

- c) **Integrativas:** Busca integrar las partes alienadas del individuo y algunas son: Encuentro intrapersonal, asimilación de lo proyectado, fantasías guiadas.

Las técnicas antes mencionadas se aplican en forma de experimentos. Salama (1999) se refirió al experimento como "Proceso metodológico vivencial en el cual aplicamos técnicas gestálticas para facilitar el darse cuenta del consultante". P. 98.

Los experimentos le permiten a la persona ampliar su conciencia y analizar sus resistencias.

Para aplicar un experimento se necesita seguir algunos pasos que esquematiza Moreno, citado por Salama (1999) como son:

- **Caldeamiento inespecífico:** Contacto con el cuerpo a través de la respiración y relajación.
- **Caldeamiento específico:** Busca aclarar la figura y energetizarla.
- **Acción:** La aplicación del experimento hasta que se cumpla el objetivo.
- **Retroalimentación:** Es el compartir la integración de la experiencia.
- **Cierre:** El individuo reporta cómo se queda después del experimento y para qué le sirvió el mismo.

En cuanto al experimento de grupo, Zinker (2006) lo describe como un evento creativo que crece a partir de la experiencia grupal, que no es premeditado y sus resultados no pueden predecirse. Y el ejercicio de grupo como un dispositivo de aprendizaje preparado para el grupo antes de que se reúna.

El uso de varias técnicas se conoce como estrategias terapéuticas y se utilizan para desbloquear cierta problemática concreta del consultante y las más comunes en la Gestalt son: La silla vacía, manejo de polaridades, descarga en objetos neutros, confrontación, anclaje emocional, psicodrama fenomenológico, sueñodrama, manejo de introyectos, sueños, duelos, chismes y fantasías.

Los principales autores gestaltistas que han retomado de otras corrientes y han aportado técnicas y estrategias son: Perls, James Kepner, Joseph Zinker, Irving Polster, Claudio Naranjo, Gary Yontef, Héctor Salama, entre otros.

2.3.3. El ciclo de la experiencia Gestalt: fases, interrupciones y desbloques.

*“La vida humana es un proceso, un deslizarse de situación en situación, caracterizada en lo interior por necesidades, sentimientos, experiencias; y en lo exterior por percepciones, contactos, diálogos y encuentros, que se entretrejen de manera compleja y total”
Kriz.*

Todo lo que ocurre en la vida obedece a un ciclo. Los seres humanos al igual que los demás seres vivos, nacemos, crecemos, nos reproducimos y morimos. Todo tiene un tiempo en este proceso, todo tiene su momento de inicio y de término.

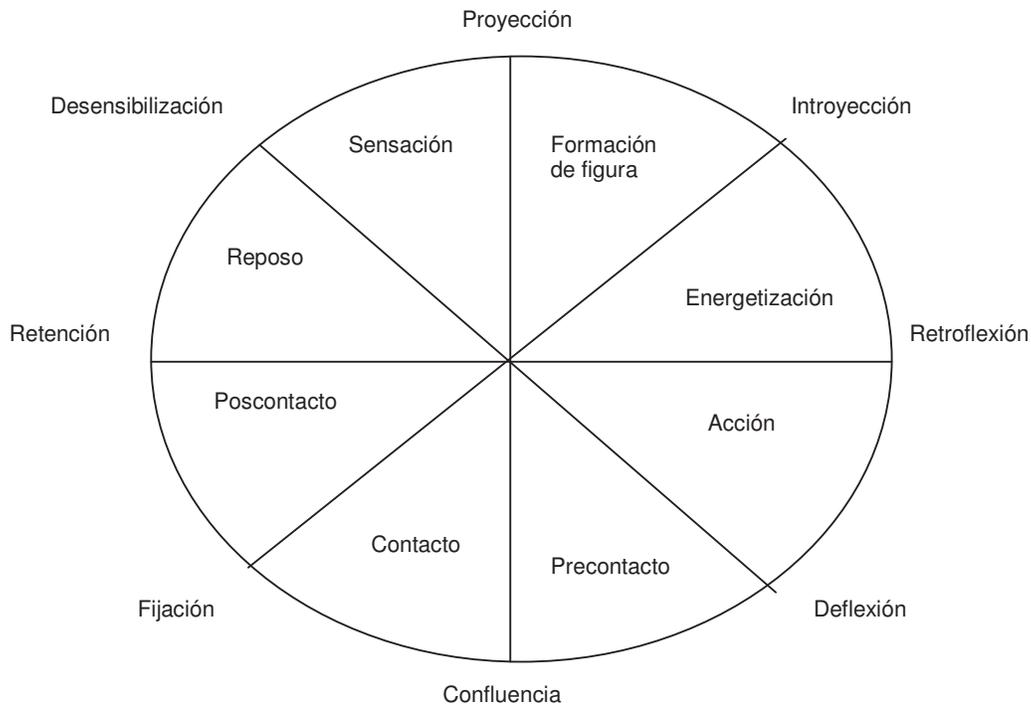
El ciclo de la experiencia fue utilizado por el conductismo y retomado por algunos representantes de la Gestalt como Zinker y Ginger integrándolo a la explicación del funcionamiento total del organismo. Ha sido actualizado por Salama y Castanedo en 1990 y precisado por el primero en el 2002, bautizándolo como “Ciclo Gestalt de Salama”, teniendo incluso un test de psicodiagnóstico basado en este esquema.

Este ciclo es un modelo fisiológico que explica el recorrido que tiene la energía desde que un evento tiene cierto impacto en el organismo hasta descubrir y satisfacer la necesidad que le produjo. Esto es desde un punto de equilibrio dinámico u homeostasis hasta llegar a otro momento de equilibrio diferente al anterior con su debido aprendizaje.

Está dividido en 4 áreas, que simbolizan las zonas de relación en las que se mueve el individuo, son las siguientes:

- La zona **interna**, representa la parte del organismo que va desde la piel hacia adentro, todas las sensaciones.
- La zona **intermedia o de fantasía**, incluye los procesos mentales como ideas, fantasías anastróficas o catastróficas, los pensamientos, memoria, etc.
- La zona **externa**, va de la piel hacia fuera e incluye el contacto del organismo con el ambiente.
- El **continuo de experiencia**, representa la integración de las tres zonas de relación. En esta etapa el organismo tendría que asimilar lo que le ha servido y alienar lo que le es tóxico de manera que fluya la energía y se cierre el ciclo.

En esta figura se observan por dentro las fases del ciclo de la experiencia y por fuera los bloqueos que se dan entre fase y fase.



Cuando una fase del ciclo está bloqueada emergen ciertas emociones que la caracterizan y avisan de que la energía no está fluyendo adecuadamente. Cuando se interrumpe la sensación surge el miedo; cuando se evita la conciencia, hay culpa; cuando no se permite la energetización y surge una introyección, existe remordimiento; el bloqueo de la acción genera ira y tristeza; el impedimento del precontacto, implica desagrado y rechazo; cuando no se da el contacto, emerge la vergüenza; el atorarse en el poscontacto, produce resentimiento y el postergar el reposo trae consigo desidia y desgano. (Salama, 2006)

Cabe mencionar, que como se ve en este esquema, Salama (2006) expone el reposo como el punto de inicio de una experiencia, pero para fines prácticos propios de esta investigación tomaremos la sensación como el inicio.

A continuación se presentan las diferentes fases que componen este ciclo, sus interrupciones y los medios para desbloquearla, haciendo una integración de lo que sería la propuesta del Enfoque Gestalt para el manejo asertivo del enojo por este medio que es el camino de la energía.

1. Sensación vs. Desensibilización.

Todo evento cotidiano produce una sensación que causa una tensión, es la identificación en la zona interna de alguna necesidad que todavía no se conoce.

Con cada una de las emociones el cuerpo tiene una reacción diferente, en el caso del enojo las sensaciones más comunes son el calor corporal, apretar la mandíbula, empuñar las manos, ligero dolor en el estómago, etc. y cuando el enojo sube de intensidad y se convierte en ira se ha comprobado que la sangre fluye por las manos, el ritmo cardíaco se eleva y aumenta el nivel de hormonas como la adrenalina, lo cual genera una gran cantidad de energía como para originar una acción vigorosa, como el caso de golpear, gritar o tomar un arma. (Goleman, 1998).

Cuando se presenta una negación del contacto sensorial entre el organismo y la necesidad emergente, se denomina desensibilización, la cual es una forma de no permitir la sensación, por lo tanto bloquear el libre cauce de la energía hacia su objetivo final. En estos casos la gente a través de sus experiencias de vida ha aprendido a no sentir. Frecuentemente se presenta en personas que sufrieron abusos, maltratos corporales, que han vivido momentos traumáticos que los llevan a “aplanarse” en las sensaciones, ya que el mensaje que recibieron fue el de “no te amarán”. Su principal temor es a sufrir y su frase más común es “no siento”. (Salama, 2006)

El trabajo terapéutico con la desensibilización consiste en ayudar al consultante a familiarizarse con sus sensaciones, aprender a reconocerlas, darles crédito, perderle el miedo al placer y al sufrimiento y concientizarlo de la importancia de estar en contacto con sus sensaciones corporales para identificar sus necesidades emocionales y satisfacerlas. (Castanedo, 1997 y Salama, 1999)

La Gestalt da mucha importancia al experimentar el aquí y el ahora, es decir lo que está pasando en este momento y esa es la intención con las personas que utilizan la desensibilización como mecanismo de defensa, que puedan regresarse al presente lo más posible.

En el manejo asertivo del enojo se busca que la persona se sensibilice y que aprenda a sentir de un modo proporcionado para la situación a través de identificar las sensaciones que experimenta cuando empieza a sentirse enojado y no sólo eso, sino que tenga la capacidad de utilizarlas para su beneficio quedando en un estado propicio para continuar el ciclo, es decir, evitando distorsiones.

2. Conciencia vs. Proyección.

En esta fase se establece la figura clara de la necesidad y se hace conciente la sensación. El organismo ha diferenciado lo que le pertenece y necesita satisfacer, cuando esto no es así, la persona proyecta hacia el exterior lo que le sucede, impidiendo el darse cuenta del sentimiento que experimenta y atribuyendo a situaciones o personas lo que le pasa, lo cual implica no asumir la responsabilidad de los propios actos, pensamientos y emociones. (Salama, 2006)

Cuando la persona no es capaz de tener clara la figura que representa su necesidad, proyecta en el exterior lo que le sucede, impidiendo el darse cuenta del sentimiento y por tanto de su aviso.

En la proyección la persona atribuye a otras situaciones o personas lo que le pertenece, lo cual implica no asumir la responsabilidad de los propios actos pensamientos y emociones. En este caso la emoción latente es la ira y la manifiesta es la queja. La gente culpa al exterior por todo lo que le ocurre. Su frase común es “por culpa de”. (Salama, 2006)

En este bloqueo el enojo tiene un papel fundamental ya que la persona se muestra “enojona” o “mal humorada” por lo que está sucediendo, pero el enojo solo es una máscara que le impide darse cuenta de la verdadera realidad. Cuando logra formar la figura de lo que le pasa la gente se siente segura y por el otro lado confundida e insegura.

Hay una frase que esquematiza la proyección y es “lo que te choca, te checa”. Esto se refiere a que algo nos mueve lo que estamos criticando y es más fácil verlo afuera y seguirlo negando que analizar qué tiene que ver con nosotros, ya que esto podría ser doloroso. La proyección nos protege de un castigo imaginario ya que el mensaje recibido desde pequeños fue “te dañarán”. (Salama, 2006)

Además de esconder un sentimiento y una necesidad, esta auto-interrupción nos habla de un deseo no reconocido: “Lo que criticas, es lo que deseas”.

La propuesta de trabajo con este bloqueo está básicamente enfocada a la asimilación de lo proyectado y al asumir la responsabilidad que implica, de manera que el consultante pueda aclarar la figura y diferenciar los sentimientos y necesidades involucrados, lo cual le permita avanzar a la consecución de la meta. Se pretende que la gente tenga la capacidad de

ponerle nombre a lo que le está pasando, es decir, que pueda simbolizarlo. (Castanedo, 1997 y Salama, 1999)

3. Energetización vs. Introyección.

Una vez que ha quedado clara la figura, el organismo se dispone a satisfacer la necesidad que hasta este momento se ha hecho evidente y se carga de la energía indispensable para hacerlo.

Sin embargo, no en todas las ocasiones dicha energía cumple su cometido. Cuando existen distorsiones, la persona la bloquea desgastándola en creencias desadaptativas que detienen el proceso provocando asuntos inconclusos que emergen una y otra vez a la conciencia esperando ser reconocidos y elaborados.

La introyección se encuentra dentro de la fase de movilización de la energía. Implica por un lado, la incorporación de actitudes, ideas y creencias que no fueron asimiladas por el organismo y son distónicas con el Yo, y por otro, una alianza con el agresor al cual imita aun cuando no esté de acuerdo con él o ella. (Salama, 2006).

La persona utiliza la racionalización con el fin de obtener la aceptación de quienes considera importantes, atribuyéndose responsabilidades que no le corresponden.

Estos introyectos son aprendidos desde la infancia por modelos o mensajes de personas significativas que condicionan su amor hacia nosotros mediante la expectativa de ciertas respuestas de nuestra parte. De esta manera nos imponen, la mayoría de las veces de forma inconciente y según con “buenas intenciones”, un sistema de valores que nos “tragamos” para ser aceptados y que determinan nuestra postura ante cada experiencia.

Al no ser digeridas, dichas creencias no nos pertenecen aún cuando las hayamos adoptado como propias, nos determinen, en muchos casos nos impidan cerrar ciclos adecuadamente por el “que dirán” y vivamos experiencias obsoletas que sólo detienen nuestro crecimiento.

La cultura, la religión, la moral y buenas costumbres influyen de manera significativa en la formación de las introyecciones marcándonos lo que “debería ser”. Nos han dicho “debes contenerte, debes soportarlo, debes aguantar”. (Salama, 2006)

No todas las creencias son disfuncionales, de hecho la mayoría de ellas nos ayudan a la mejor convivencia. Lo disfuncional es el que no nos detengamos a cuestionarlas y que

actúen por sí mismas. Cuando nos lo permitimos se convierten en internalizaciones (Salama, 1999), que son convicciones, no obligaciones, que nos facilitan la lealtad hacia uno mismo y el estar conectados con nuestra esencia nos permite vivir para nosotros no para los demás. (Salama, 2006)

La Gestalt retoma de Karen Horney “la tiranía de los debes” dándole gran énfasis como parte central en la neurosis, afirma que el papel principal del proceso terapéutico es que éstos sean cambiados por “quieros”.

El temor que está debajo de esta interrupción es a ser rechazados ya que el mensaje que se recibió fue el de “te rechazarán”, por lo que la frase característica es “debería”. Cuando una persona se maneja por sus internalizaciones, se vive con confianza y cuando utiliza sus introyecciones e interrumpe el ciclo se siente desconfiado y necesita aceptación. (Salama, 2006)

En cuanto al enojo, la introyección es uno de los mecanismos de defensa que permanece durante todo el ciclo y es de las principales causas de distorsión del mismo. En México, mensajes como “las niñas bonitas no se enojan”, “el enojo es de gente maleducada” o “el que se enoja pierde”, limitan la libre expresión de este sentimiento y por tanto su manejo asertivo.

El trabajo terapéutico va enfocado a la disputa de estos preceptos que detienen el proceso y propiciar la restructuración cognitiva favoreciendo el cambio de creencias por unas más racionales y saludables. Las estrategias a utilizar son las siguientes: Identificación de creencias irracionales sobre el enojo a través de un análisis de su respuestas imaginarias e ideales frente al mismo y de los mensajes recibidos desde su infancia al respecto, romper los debeísmos (viejas órdenes figurales) y cambiarlos por quiero, manejo de polaridades, manejo de introyectos a través de la silla vacía, diálogo externo, análisis de mitos, refranes, proverbios, cuentos y metáforas, para proponer modelos más acordes a su realidad actual y romper círculos viciosos estériles. (Castanedo, 1997 y Salama, 1999)

4. Acción vs. Retroflexión.

En este momento del ciclo ya se espera el contacto con el exterior al movilizarse el organismo hacia el objeto relacional.

El bloqueo de esta fase ocurre cuando la persona se convierte en dicho objeto, es decir, en lugar de sacar la energía la guarda para sí, haciéndose en términos agresivos lo que le gustaría hacerle a otros, lo cual se llama retroflexión. Aún cuando paradójicamente el temor principal es a la propia agresión. (Salama, 2006)

Esto se manifiesta a través de somatizaciones como colitis, neurodermatitis, gastritis, úlceras, migrañas u otros dolores, insomnio, trastornos de la alimentación, vicios e incluso lo que parecerían accidentes. También podemos interrumpir la energía a través de auto-sabotajes, auto-críticas o auto-exigencias, siendo la persona su propio enemigo y verdugo.

Lee (2000) comenta que cuando el enojo no se libera del cuerpo se queda en él en forma de energía contenida que va formando nudos energéticos en diferentes partes del organismo produciendo enfermedades, disminución de placer como en el caso de las anorgasmias, dolores y malestares en general.

Considero que la retroflexión más grande es la depresión ya que expresa un enojo muy grande contra uno mismo que no se ha elaborado.

El mensaje que se ha introyectado en esta interrupción es el de “no actúes”, por lo que comúnmente se les escucha la frase “me aguanto”. La necesidad que está debajo es la de expresar. Cuando una persona satisface esta necesidad se siente decidida. (Salama, 2006)

Cuando somos niños, somos muy sensibles al trato que nos dan las personas que se encargan de nosotros y aprendemos de ellos a tratarnos a nosotros mismos. Es común ver a una niña cómo regaña a su muñeca de la misma manera que lo hacen con ella. Cuando somos adultos este patrón que aprendimos desde pequeños continua teniendo vigencia aun cuando se haya convertido desde hace mucho tiempo en una experiencia obsoleta que ha de ser reflexionada y modificada. Todo esto hace referencia a la auto-crítica que es una manera de exigirnos lo que no somos, de negar nuestra esencia y de dañarnos por lo que creemos que merecemos aguantar.

La gente tiene un temor muy grande de soltar el enojo, ya que en la mayoría de las ocasiones éste se relaciona con violencia. Creemos que enojarnos es igual a violentarnos y preferimos como mejor opción lastimarnos, aunque sea de forma inconsciente. Hemos de cambiar esta concepción del sentimiento para que pueda haber una libre expresión del mismo.

El punto de partida para el trabajo terapéutico de la retroflexión es la localización de los introyectos y posteriormente es necesario llevar a la persona a liberarse de la energía que implica el enojo de manera que no haga “implosión”. Significa concienciarlo de que es mejor tenerlo afuera que adentro, aunque también hay que cuidar que a la hora de salir no se dañe ni a sí mismo ni a los demás, que son las dos reglas de oro del manejo del enojo. (Castanedo, 1997 y Salama, 1999)

5. Precontacto vs. Deflexión.

El gran problema del manejo del enojo es que su razón de ser se desvirtúa no siendo atendida la necesidad. La persona hace muchas cosas con este sentimiento menos resolver el conflicto o enfrentar la situación o persona que lo provocó distorsionándose el sentido del mismo.

Es común ver a personas claramente enojadas diseñando mentalmente estrategias para vengarse de quien los han ofendido, quejarse crónicamente por las injusticias que viven y las faltas de respeto constantes, desquitarse con quien se les para enfrente, en lugar de ir con la persona con la que existe el conflicto y remediar la situación estableciendo límites de contacto al aclararle al otro cómo quiere ser tratado. Pero cuando la tiene enfrente decide agredirla, dejarle de hablar o decirle “no te preocupes, no pasa nada” con una sonrisa.

En todos estos casos la gente defleciona, lo cual significa que la energía tendiente al contacto se utiliza para otros fines, a veces por asociación y a veces por polaridad, interrumpiendo el cierre adecuado de la gestalt. La frase común en este bloqueo es “lo evito”, y el mensaje que ha recibido es “no enfrentes”. (Salama, 2006)

Existe un gran temor a enfrentar el objeto relacional, por lo que el organismo dirige su energía a objetos que son alternos y no significativos. Y aunque por un lado conserva la relación, por el otro evita la situación. De cualquier manera, el cuerpo es sabio y todo lo que no dice lo actúa y cuando la deflexión es frecuente y constante, el organismo se va desgastando, no se resuelve nada, se van quedando asuntos inconclusos, uno tras otro, y en el caso del enojo, la gente se va quedando resentida y cuando llega a “explotar” las consecuencias pueden ser desastrosas.

Quien se guarda las cosas o las expresa de manera errónea causa mayor incertidumbre y peligro que quien lo dice aunque de forma grosera, ya que con éste sabes a lo que te atienes y el primero te la puede cobrar de diferentes maneras que no te dejará opción de defensa.

Algunas actitudes de este tipo las tienen personas que de tanto que evitaron, deciden abandonar o “dar donde más le duele” al otro.

El trabajo terapéutico con este bloqueo deberá estar dirigido a identificar la necesidad que se necesita cubrir y el satisfactor más adecuado, al mismo tiempo que se realice el análisis de lo que está evitando y temiendo. Las sugerencias son: Enseñar a la persona a actuar asertivamente evitando conductas pasivas y agresivas, identificar la escena que provoca peligro, buscar introyectos, crear una escena agradable y enfrentar la situación, preguntarse ¿qué es lo peor que puede pasar si enfrento?, etc. (Castanedo, 1997 y Salama, 1999)

6. Contacto vs. Confluencia.

Ha llegado el momento del ciclo en donde el organismo tendría que estar listo y dispuesto para establecer el contacto en la zona externa y concentrarse en descargar toda su energía en la satisfacción adecuada de la necesidad. Cuando esto sucede la persona fluye y se siente fiel a sí mismo y cuando no, confluye, es decir, actúa complaciendo a los demás y desatendiéndose.

La confluencia consiste en perder los límites propios del “Yo” en los de los demás, con el objeto de tener su aceptación o reconocimiento y evitar asumir responsabilidades. Son personas dependientes que buscan a toda costa el apoyo de los otros. (Salama, 2006)

En este bloqueo la persona hace lo que los demás digan para no tener conflictos, a los cuales les teme con gran intensidad, igual que al hecho de ser rechazado o abandonado. Por lo tanto tratan neuróticamente de conservar la relación sacrificándose y pagando el precio que sea necesario para no vivirse solos de la forma “hago lo que tú quieras, con tal de que me quieras”. Sin embargo hay que diferenciarlo del agresivo-pasivo que puede actuar de la forma de “lo que tú quieras” y después cobrársela o hacerlo por molestar y terminar haciendo lo que él quiere. El que confluye lo hace por miedo y por falta de contacto con sus deseos personales. (Salama, 1999)

La frase más común que utiliza es “tú mandas”, ya que el mensaje que introyectó fue el de “te dejarán” y “no te van a querer” y para evitarlo cede una y otra vez. La falta de establecimiento de límites de contacto genera, por un lado, enojo por la sensación de invasión y por otro, frustración por que cada vez sus deseos “importan menos”. (Salama, 2006)

El trabajo principal con las personas que confluyen es el facilitar la diferenciación individual e invitarlos a expresarse en lo que hasta este momento no se habían atrevido. Además se

sugiere: Favorecer la separación del sí mismo del ambiente, trabajar en las creencias falsas para aumentar la autoestima, descubrir falsas identificaciones, preguntas como: ¿Cómo sabe que está de acuerdo? ¿Qué hace ahora? ¿Qué siente? ¿Qué desea?, que experimente las elecciones, necesidades y sentimientos propios. (Castanedo, 1997 y Salama, 1999)

7. Poscontacto vs. Fijación.

Una vez que se ha establecido el contacto y se ha satisfecho la necesidad, el organismo se dispone a asimilar la experiencia. La forma positiva de vivir el poscontacto es el quedarse con el aprendizaje y la parte que le beneficia de la situación. Lo negativo consiste en quedar fijado en el pasado acumulando asuntos inconclusos que impiden el libre flujo de la energía para abrir una nueva gestalt y cubrir necesidades actuales. Significa quedarse con situaciones truncas rumiando acerca de ellas sean buenas o malas. (Salama, 2006)

La gente se expresa así: “no puedo dejar de pensar, actuar o sentir de otra manera”. El temor es a estar libre y el mensaje recibido es el de “estarás solo”. En la fijación hay mucha negación, debajo de la cual se esconde la sensación de vacío existencial, que puede llevar a la depresión por estar teñida de resentimientos y culpas. (Salama, 2006)

El trabajo terapéutico para disolver la fijación consiste en buscar figuras alternativas y anclajes en fantasías o en el ámbito corporal y facilitar el sentido del comportamiento de modo que no se quede a medio camino el proceso alcanzando así el sentido de identidad que se desarrolla, completando las pequeñas secuencias de la propia vida.

8. Reposo vs. Postergación.

Salama (1999) comenta que saber cuándo algo está terminado es una verdadera maestría en el arte de vivir. Si uno puede permitir que cada experiencia cumpla su objetivo, pasará al fondo para darle paso a una nueva figura, si no, se evitará el reposo al postergar el cierre.

La frase más común en la postergación o retención es “luego lo hago” y el mensaje que ha introyectado es el de “no mereces”, la persona necesita relajarse y soltar. Tiene un gran temor al triunfo o éxito.

Las estrategias están dirigidas a trabajar las polaridades de exageración, al aprender la diferencia que existe entre sostener (quedarse con) una experiencia hasta el final y estancarse en ella (engancharse a) tratando de obtener algo más de una situación terminada o agotada. Además: Facilitar el proceso de quedarnos con lo que nos nutre y eliminar lo que

es tóxico, incluir la nueva experiencia en el sí mismo por la conciencia del impacto del contacto lo cual resulta en crecimiento, eso es asimilación y el cierre es la sensación de calma y de estabilidad, etc. (Castanedo, 1997 y Salama, 1999)

Salama (1999), explica algunas notas importantes sobre los mecanismos de defensa:

- Si por alguna razón se detiene el flujo de energía la vida se vuelve torpe, inconexa y vacía porque se ha perdido la marcha del proceso vital.
- Los introyectos, deflexiones y fijaciones se encuentran en todos los bloqueos por lo que Salama (2006) los ha llamado bloqueos universales.
- Cuando se hacen conscientes estos mecanismos pueden estar al servicio del yo y utilizarlos en beneficio personal.
- Cada bloqueo tiene su función, como ya se mencionó y debajo de éstos se encuentra un temor: A triunfar (retención), a sufrir (desensibilización), al castigo (proyección), al rechazo (introyección), a la propia agresión (retroflexión), a enfrentar (deflexión), al abandono (confluencia) y a ser libre (fijación).

En este capítulo se describieron técnicas y estrategias que se pueden utilizar para favorecer los desbloques, sin embargo algunas funcionan sólo como liberadoras del enojo y ayudan para disminuirlo pero si no se reconoce y satisface asertivamente la necesidad de fondo, no se resuelve el sentimiento y no se cierra el ciclo.

2.3.4. Otros abordajes.

“Mientras sigamos esperando esas disculpas que, lo sabemos muy bien, no recibiremos nunca, por más que las merezcamos; mientras sigamos queriendo cambiar al otro en vez de cambiar nosotros mismos, la ira seguirá siendo nuestra obsesión. Una fatal obsesión”. Lee

La Gestalt ha sido una corriente que además de tener su propia esencia se ha integrado a través de otros enfoques, enriqueciéndose de los mismos. Y así como ha aportado gran cantidad de teoría y técnica, también está abierta a recibir de la misma manera. Así que por tal motivo, conociendo la naturaleza ecléctica de la Gestalt, en esta investigación se decidió tomar en cuenta diferentes perspectivas que abordan el manejo del enojo desde otros puntos de vista, que tienen en común el procurar la armonía de la persona y que dicho sentimiento tenga un cauce saludable. A continuación resumo algunas de estas propuestas:

Goleman (1998) en *“La inteligencia emocional”* comenta que darle rienda suelta a la ira es una de las peores formas de calmarla, ya que explica que esto intensifica la excitación del cerebro emocional, dejando a la persona más enfurecida, lo que sugiere es:

- Desafiar los pensamientos que disparan el enojo.
- Buscar información atenuante que le facilite la comprensión de la actitud del otro.
- Calmarse. Asistiendo a dar un paseo caminando, quedarse a solas mientras se tranquiliza, respirar profundamente y relajar los músculos.
- Frenar el ciclo de pensamiento hostil buscando alguna distracción.
- Escribir los pensamientos cínicos u hostiles en el momento en que surgen.
- Existen condiciones específicas en que funciona dejar salir libremente la ira como: cuando se expresa directamente a la persona que es el blanco de la misma, cuando restablece la noción de control o repara una injusticia, o cuando inflige un “daño adecuado” a la otra persona y logra que modifique algún acto grave sin tomar represalias. “Pero debido a la naturaleza incendiaria de la ira, es más fácil decirlo que hacerlo”.(p. 87)

Este autor describe a la propia motivación, la empatía y el manejo de las relaciones como otras actitudes que denotan inteligencia emocional. Así pues, con respecto al enojo, es fundamental que sepamos cómo manejarlo en nosotros para después hacerlo con los demás. Para esto propone la sincronía emocional que es la habilidad para no engancharse con el sentimiento improductivo del otro y evitar conflictos innecesarios o peligrosos e implica el distraer al otro cuando se prevee que las manifestaciones del enojo pueden ser peligrosas. En muchas situaciones es necesario sentir coraje y canalizarlo adecuadamente para poder emprender acciones positivas, sin embargo, para que el enojo sea útil no basta con sentirlo.

Bilodeau (1998), en el *“Libro de trabajo del enojo”* define 4 momentos importantes para su adecuado manejo:

1. Sentirlo.
2. Identificar la situación que lo produjo.
3. Determinar una meta sana y productiva para remediar la situación.
4. Conservar el enojo hasta que se den los primeros pasos hacia la meta.

Compartir los sentimientos da relaciones más sólidas y esto sucede con el enojo.

Cuando una persona no libera su enojo, lo almacena en sí misma, de manera que cada vez que se enoja acumula un enojo inexpresado mayor, el cual no puede dejar de desbordarse a la larga en forma de una explosión violenta y agresiva. Ventilar el enojo permite reducir la carga acumulada y así evitar la violencia.

Hay que identificar lo que hay debajo del enojo, porque éste funciona como una defensa, entonces no sirve la fórmula sentir y expulsar, volver a sentir y expulsar, alguien podría estar atrapado en esto y alejar a la gente, hay que profundizar de qué se está defendiendo. La catarsis no reduce la aparición fisiológica del enojo, lo que lo reduce es la actividad física motora o ejercicio.

Bilodeau (1998) afirma que el enojo siempre se acompaña de angustia, que es una defensa contra ella. Por esto piensa que el enojo está más en la categoría de defensas que de sentimiento.

Propone explorar los sentimientos que hay de fondo, sobre todo el miedo, ya que como es una defensa por eso la liberación verbal del enojo no acerca a los antagonistas, la catarsis no reduce el surgimiento de la ira y la ventilación no aminora la intensidad de la emoción. Porque lo que existe realmente es miedo, la máscara es el enojo.

Cuando las autoevaluaciones positivas son más numerosas que las negativas, evoluciona una identidad personal afirmativa. Una identidad afirmativa produce la sensación de capacidad de contar con lo necesario para enfrentar los hechos de todos los días. El papel del enojo es proteger esa sensación de capacidad contra situaciones y hechos percibidos como amenazas a una identidad afirmativa. Lo más importante es creernos y sentirnos una persona merecedora de respeto.

Cuando el enojo es constructivo, no se eligen conductas con el propósito de resolverlo. Las soluciones son de los problemas, y éste no lo es. Es un instrumento para la protección de la identidad de una persona.

El individuo elige y pone en práctica una conducta que proteja su identidad, pero sin dañar a los demás ni a sí mismo. Una respuesta asertiva o afirmativa es un programa de acciones en el que una conducta da lugar a otra, ésta a otra más y así sucesivamente. Una persona asertiva da el primer paso pero se mantiene firme a lo largo del proceso. Se necesita constancia ya que la gente no cambia porque se lo pidamos, pero sí nos toca decirlo y no permitir abusos.

Los estilos de respuestas tanto agresivos como depresivos pueden modificarse tras la obtención de nuevos conocimientos y experiencias. Sin embargo, cuanto más intensa sea la experiencia original de aprendizaje, tanto menos probables serán tales modificaciones. Entonces, estamos condenados a responder ineficazmente a todo lo largo de nuestra vida, a menos que nuestro repertorio se enriquezca por alguna causa.

Greenberg (2000), con su técnica llamada “*Intervención focalizada en las emociones*”, que está muy cercana a la Gestalt, propone los siguientes puntos para el manejo asertivo del enojo:

- Atender a las sensaciones corporales.
- Simbolizar. (Ponerle nombre a lo que le está sucediendo),
- Intensificar la activación.
- Fomentar la autorresponsabilidad y la sensación de ser agente activo.
- Superar el exceso de control racional.
- Manejar los resentimientos persistentes debido al enojo no expresado.

Cuando el enojo es causado por abandono y traición, la persona pierde la confianza de quién le hizo el daño, se debilita su autoestima sintiéndose decepcionada, injustamente tratada, perjudicada, timada, indeseable y rechazada. El trabajo terapéutico tiene que ir dirigido al facilitar un duelo normal en el que el papel del enojo es central.

En el enojo por violación y abuso es frecuente que se dé la evitación que protege del sufrimiento, se puede iniciar trabajando el enojo hacia otra persona que no los cuidó lo suficiente y con los sentimientos que están alrededor del enojo, para al último llegar al enojo con el abusador.

Esquivel (2006)) propone que una manera saludable de liberar las emociones es a través de actividades como la literatura, el cine, la comedia, siendo selectivos y buscando de esto lo que genera salud y nos hace sentirnos armonizados. Afirma que la risa es liberadora y puede incluso evitar problemas cardiacos liberando la tensión y el sobrecalentamiento de los órganos vitales.

Lee (2000) sugiere la libre expresión del enojo como un medio saludable que evita acumular tensión, a través de procedimientos que permiten sublimarlo como gritos, descarga en objetos neutros, la risa, el bostezo, etc.

Hay (2003), explica que ya que el resentimiento y la culpa causan los principales padecimientos físicos en el ser humano, el camino es el amor propio, propone afirmar ciertas frases como “me amo y me apruebo” o “estoy dispuesto a cambiar” para que nuestro cerebro se acostumbre a tener una visión más positiva de nosotros mismos y de las principales cuestiones de la vida como el amor, el dinero, el trabajo, la salud, las relaciones humanas, etc.

Además, hace referencia a que la mayoría de nuestras creencias erróneas sobre nosotros mismos vienen desde la temprana infancia en nuestra relación con nuestros padres, por lo tanto para sanar esto es imprescindible hacer ciertos ejercicios en donde perdonemos a los padres. El perdón hacia uno mismo y hacia los demás y la actitud mental positiva hacia la vida, para ella, son los ejes centrales del tratamiento.

De **Covey** (2001), retomo 2 de *los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, que me parecen fundamentales para el manejo del enojo. El primero y más importante es el de “Pensar en ganar – ganar”, propone la negociación ante todo en donde las dos partes salgan beneficiados, de manera que ninguno se resienta con el otro por sentirse abusado, ni el otro saque ventaja de la situación. Este hábito hace referencia a la justicia, significa que cada persona involucrada tendrá lo que merece y este sentido de equidad proporciona el sentimiento de respeto y valoración.

Por otro lado, uno más de los hábitos a considerar en el manejo del enojo es el de “Primero busca entender y luego ser entendido”. Éste hace referencia a la habilidad de la empatía, que es una de las características de la inteligencia emocional, en la que la persona antes que cualquier cosa, antes que llegar con la espada desenvainada, puede ponerse en el lugar de su contrincante, disminuyendo las defensas de aquél y las propias para abrir el camino al diálogo y la negociación y por consiguiente la resolución del asunto.

Evans y Suib (2001), en su libro “*Que la gota no desborde el vaso*” que es un manual para la resolución de conflictos, explican que el enojo lo sentimos todo el tiempo. En todos lados hay situaciones que nos lo despiertan, al conducir un auto, en el cine, en el teatro, en el trabajo, en el banco, en la gasolinera, en el gimnasio, etc. Hacen una analogía a este proceso a través de los “red buttons”, que en español serían los puntos flacos y comentan que es importante identificar en qué momento se activan y cómo podemos manejarlos para que no salgamos lastimados. Proponen algunas técnicas que ayudan a liberar el enojo como hacer una metáfora del mismo, meditación trascendental, llevar un diario, etc.

En el “Programa de manejo del enojo en clientes con abuso de sustancias y trastornos de salud mental” realizado por el U.S Department of Health and Human Services por Reilly (2006), propone estrategias inmediatas y preventivas para el manejo de este sentimiento, así mismo explica el curso del enojo a través de un ciclo de la agresión en tres fases: intensificación, explosión y postexplosión. Entre las primeras estrategias está el “timeout” que implica el tiempo que una persona con una alta intensidad de enojo se puede tomar para tranquilizarse y luego regresar a la situación estresante, ejercicios de respiración profunda y el cambio de pensamientos para no alimentar la ira. En cuanto a las preventivas, considera un plan de ejercicio y el cambio de creencias irracionales que dificulten su manejo.

Por otro lado, sugiere que se entrene a las personas en el arte de ser asertivas y en la resolución de conflictos. Esto último consiste en varios pasos: identificar el problema, identificar los sentimientos relacionados, identificar el impacto específico, decidir si se va a resolver el conflicto, enfrentar el conflicto y resolverlo. Considera que un factor significativo en el manejo del enojo es la familia de origen, por lo cual, trabajan con todo lo relacionado con ella.

A pesar de que cada abordaje es un camino diferente en el manejo del enojo, el destino es el mismo. Todos pretenden que la persona se sienta mejor consigo misma y con los demás, rescatando la importancia de la valía personal y el cambio de creencias irracionales como aspectos clave en este proceso. Proporcionan herramientas para la liberación y resolución del sentimiento y explican tanto la naturalidad como la funcionalidad del mismo.

Con todo lo anterior llego a la siguiente conclusión y la expreso en esta frase:

“Cuando se procesan tanto el enojo como los sentimientos de miedo y tristeza que lo acompañan, se abre el camino para que surjan el amor y la alegría que permiten al hombre crear, disfrutar y trascender”.

2.4. EL TRABAJO CON GRUPOS EN LA GESTALT.

El trabajo grupal es fundamental para el desarrollo de la personalidad de un individuo, ya que a través de éste se enriquece al sentirse aceptado y en confianza para expresar lo que le sucede, a la vez que va conociendo las partes escindidas de sí mismo con el compartir de los demás.

En este apartado expongo la definición y clasificación de grupos desde la corriente humanista centrando la atención al grupo gestáltico, sus características y las etapas por las que pasa, aterrizando todo lo anterior en los talleres de sensibilización Gestalt.

Los autores en los que lo sustento este capítulo son: Rogers, Zinker, González, Salama, Castanedo, Corey, entre otros.

2.4.1. Definición y clasificación de los grupos.

*“Dádme un punto de apoyo y levantaré el mundo”
Galileo Galilei*

Para hablar de grupos es necesario que exista la reunión de dos o más personas, como lo comentan Cartwright y Zander (citados por González, 1994) y que existan ciertas características.

Bales (citado por González, 1994) define un grupo así: “Cualquier número de personas que interactúan entre sí cara a cara, en un encuentro o una serie de encuentros, a donde cada miembro recibe alguna percepción de los demás participantes, lo bastante distintiva que lo capacita, en este momento o en un interrogatorio posterior a dar alguna reacción a cada uno de los otros miembros como persona individual (aunque sólo sea recordar que el otro estaba presente)”. (p. 6)

Este encuentro de persona a persona va sirviendo al otro como espejo, como medio de crecimiento al reflejarle en algunas ocasiones los aspectos agradables, en otras lo desagradable de sí mismo, pero siempre siendo determinante la mirada del otro. Es por esto que a partir del siglo pasado se empezó a conceder demasiada importancia al valor terapéutico de los grupos, misma que prevalece hasta la fecha.

En 1931, Jacobo Moreno (citado por Castanedo, 1997), utilizó por primera vez el término “terapia de grupo”, habiéndola ya practicado desde 1910 y entre los años 40 y 50 nace en Estados Unidos la “Dinámica de Grupo” que se aplica a toda clase de gente, iniciado por Kurt Lewin, misma que enfatiza los procesos grupales.

Rogers (1979), psicólogo humanista, representante del Enfoque centrado en la persona, realiza la siguiente clasificación de los grupos en base a las necesidades que cubren, la teoría y técnica que utilizan, asimismo hace referencia al contexto histórico en el que surgen,

que es a partir de la segunda guerra mundial. Esta clasificación sigue vigente. Algunos son utilizados exclusivamente en terapia y otros propios para su uso en escuelas y empresas.

- a) **Grupo T:** Grupos de entrenamiento (training), se capacita a las personas en habilidades vinculadas con las relaciones humanas. Se hace énfasis en el proceso grupal y en la interacción entre los miembros.
- b) **Grupo de encuentro:** A partir de un proceso basado en la experiencia, con poca estructura, se hace hincapié en el desarrollo personal y el aumento y mejoramiento de la comunicación y las relaciones interpersonales. El líder practica las actitudes terapéuticas de congruencia, aceptación incondicional y empatía descritas por Rogers, mismas que son de gran importancia para el desarrollo del grupo.
- c) **Grupos de sensibilización:** Se puede parecer a los dos anteriores. Se utilizan algunos ejercicios que ayuden a los participantes a sensibilizarse respecto a un tema específico.
- d) **Grupos de conciencia sensorial, grupos de conciencia corporal, grupos de movimiento corporal:** Tienden a poner de relieve la conciencia física y la expresión por medio del movimiento, la danza espontánea, etc.
- e) **Laboratorios de expresión creativa:** Se enfoca en la creatividad a través de medios artísticos. Su finalidad es la espontaneidad y la libertad de expresión individuales.
- f) **Grupo centrado en la tarea:** Se centra en la tarea del grupo, dentro de su contexto interpersonal. Se utiliza mucho en la industria.
- g) **Grupos de desarrollo organizacional:** Está estructurado para trabajo con líderes, se enfoca en mejorar la capacidad para dirigir personas.
- h) **Grupo de integración de equipos:** Se utiliza en las empresas para crear equipos de trabajo de alto desempeño que estén ligados en forma más estrecha.
- i) **Grupo de “juego” Synanon:** Desarrollado por la organización Synanon para el tratamiento de drogadictos. Tienen como objetivo principal atacar de manera casi violenta las defensas de los participantes.
- j) **Grupo gestáltico:** El énfasis recae en un enfoque terapéutico gestáltico, en el que un terapeuta experto se dedica por completo a un individuo por vez, pero desde un punto de vista diagnóstico y terapéutico.

Existe otra variedad de grupos entre los cuales éstos son los más utilizados y a pesar de que se distinguen por sus metas y medios para lograrlas, tienen en común que son pequeños (de ocho a dieciocho personas) y que casi en todos los casos la responsabilidad del coordinador

es facilitar la expresión de los sentimientos y pensamientos de los integrantes. Tanto el coordinador como los miembros del grupo se centran de lleno en el proceso y la dinámica de las interacciones personales inmediatas.

Zinker (2006), define al **grupo terapéutico** como una comunidad de aprendizaje:

“Conjunto de personas que se han reunido en torno de otra más capacitada, que las dirige, para resolver problemas personales e interpersonales”. (Zinker, 2006, p. 15)

Comenta que el grupo tiene que ser un espacio de crecimiento en donde además de ser aceptadas y confrontadas las personas, se propicie el ambiente en el que puedan crear en común.

Perls, citado por Stevens (1987), explica que la teoría básica de la terapia gestáltica es que la maduración es un proceso de crecimiento continuo en el que el apoyo ambiental se transforma en auto-apoyo. Por lo tanto, el grupo terapéutico tiene como finalidad crear el ambiente propicio para que el participante pueda explotar su potencial y desarrollar habilidades que lo capaciten a afrontar su vida más funcionalmente y que en algún momento pueda hacer frente a su existencia sin necesidad del grupo.

2.4.2. Características del grupo gestáltico.

“Siempre es una experiencia profundamente conmovedora para el grupo y para mí el terapeuta, ver cómo personas que hasta entonces han sido meros cadáveres robotizados comienzan a volver a la vida, logran mayor sustancialidad, comienzan la danza del abandono y la auto-realización. La gente de cartón se está transformando en gente de verdad”.
Perls

Didier Anzieu, citado por González (1994) dice que las principales características de un grupo son:

- a) Estar formado por personas, para que cada una perciba a todas las demás en forma individual y para que exista una relación social recíproca.
- b) Es permanente y dinámico, de tal manera que su actividad responde a los intereses y valores de cada una de las personas.
- c) Posee intensidad en las relaciones afectivas, lo cual da lugar a la formación de subgrupos por su afinidad.
- d) Existe solidaridad e interdependencia entre las personas, tanto dentro del grupo como fuera de éste.
- e) Los roles de las personas están bien definidos y diferenciados.

- f) El grupo posee su propio código y lenguaje, así como sus propias normas y creencias.

Los grupos tienen algunos elementos en común que los distinguen de los demás como lo son sus antecedentes, patrón de participación, tipo de comunicación, cohesión, atmósfera, normas, estructura y organización, metas y roles. (González, 1994)

Estas características y propiedades se aplican a todos los grupos. En este escrito se tomarán como referencia y se profundizará en la historia y características de los grupos terapéuticos con enfoque Gestalt.

Al respecto se puede mencionar que existen dos escuelas dentro de la corriente gestáltica, la primera es representada por Perls quien en 1964, inicia el modelo de laboratorio o taller en Esalen Institute. Utilizó la terapia individual aplicándola a grupos, se ocupaba del continuum de darse cuenta minuto a minuto y su esposa Laura trabajaba con pequeños grupos en la relación de uno a uno. En uno de sus artículos titulado "Terapia de grupo vs. terapia individual" opina: "En realidad, he llegado a considerar que toda terapia individual está obsoleta y debería ser reemplazada por talleres de terapia gestáltica". (p.21) Analizaba que el aprendizaje acerca de uno mismo era más fácil lograrse a través de nuevas experiencias.

Zinker (2006), define el trabajo de Perls como "La antigua terapia gestáltica: la rueda de carro rota", porque no gira, por la escasa interconexión entre los integrantes, por no constituir una comunidad. Perls pretendía que el resto del grupo aprendiera de sí a través de observar el trabajo que realizaba con un miembro a la vez. No le interesaba el proceso de grupo como tal, sino efectuar demostraciones con métodos de trabajo e individuos en presencia de grupos.

En la década de los setentas se desarrolló el modelo actual de terapia gestáltica que se basa en el trabajo del Gestalt Institute of Cleveland, con Joseph Zinker, que considera al grupo como una totalidad que tiene una fuerza potente; esa totalidad determina las partes y es más y diferente que la suma de las mismas.

En este modelo el miembro del grupo puede arriesgar y crear nuevas situaciones que conduzcan a la solución de sus problemas, lo que corresponde a una integración de Terapia Gestalt y la Dinámica de Grupo. Este estilo además está íntimamente relacionado con el ciclo de la experiencia Gestalt iniciado por Zinker y modificado por Castanedo y Salama.

La principal diferencia entre ambos modelos reside en el énfasis que le conceden a la interacción grupal. En la antigua escuela, la gente no piensa de sí misma como alguien en relación a otros, el terapeuta trabaja de uno en uno, sin tomar en cuenta el proceso grupal y en la de Cleveland se concede demasiada importancia al contacto activo entre los participantes como parte de su crecimiento.

Zinker (2006) describe que todo grupo es un sistema único, dotado de su propio carácter y su propio sentido de poder. Un conglomerado de las energías que emanan de los individuos y se interrelacionan en una configuración sistemática. Es una totalidad, una entidad, una gestalt cuya índole es más amplia que la suma de varias partes.

Esta interrelación puede ser dispersada o desviada por confabulaciones, conflictos internos, lealtades y actitudes estáticas.

Corey (1995) menciona las siguientes características del grupo gestáltico:

- a) **Meta:** Se propicia el ambiente que facilite la capacitación de los miembros a prestar atención a las experiencias que viven en cada momento de manera que puedan conocer e integrar los aspectos de sí mismos a los que han renunciado.
- b) **Rol del terapeuta:** Sugiere técnicas destinadas a ayudar a los participantes a intensificar su experiencia y a estar alerta a sus mensajes corporales. Ayuda a los clientes en la identificación y trabajo sobre los asuntos pendientes del pasado que intervienen con su funcionamiento habitual. Se centra en las conductas y sentimientos de los miembros.
- c) **Estructura y responsabilidad:** El terapeuta es responsable de ser consciente de su experiencia centrada en la persona y de usarla en el contexto grupal: estructura el grupo introduciendo técnicas apropiadas para intensificar las emociones. Los miembros deben ser activos y efectuar sus propias interpretaciones.
- d) **Técnicas:** El terapeuta puede usar muchas técnicas orientadas a la acción, todas las que intensifiquen la experiencia inmediata y la conciencia de los sentimientos habituales.

Una de las ventajas del grupo terapéutico gestáltico es que las observaciones que hace el grupo de los juegos manipulativos del neurótico, de los roles que actúa con el objeto de mantenerse en un estado infantil, facilitan su propio auto-reconocimiento. (Zinker, 2006)

Como ya se mencionó existen dos clases de terapia grupal gestáltica, la desarrollada por Perls y la de Zinker (Instituto de Cleveland). Naranjo (1990) las ha llamado “La vieja y novísima Gestalt”. A continuación se describen los principios del proceso grupal del segundo modelo, el cual es utilizado como fundamento en esta investigación:

- a) **Primacía en cada momento de la experiencia grupal en marcha:** La atención se centra en lo que experimenta el individuo en el presente momento a momento. Todo lo que sucede en el marco del grupo tiene importancia y debe ser aclarado, subrayado y creativamente orientado hacia una resolución.
- b) **Proceso de desarrollo de la conciencia grupal:** La conciencia grupal significa preocupaciones y temas que se comparten. Esa conciencia grupal son más que la suma de las conciencias individuales y cada uno tiene el deber de considerarlas. El trabajo terapéutico va dirigido a subrayar el tema y traducirlo en acción e interacción entre los integrantes del grupo.
- c) **Importancia del contacto activo entre los participantes:** Es el encuentro entre lo que yo soy y lo que no soy yo, lo que me obliga a inventar nuevas respuestas para enfrentarme con el ambiente y avanzar hacia el cambio. Y dicho encuentro se logra a través del contacto activo con los participantes ya que éstos servirán para espejear lo que soy y no soy. El crecimiento se va dando a través del impacto que los demás tienen sobre cada uno, dándose un equilibrio entre asimilación y acomodación a un ambiente cambiante.
- d) **Empleo de experimentos de interacción estimulados por un líder que interviene activamente en ellos:** Los experimentos son medios que utiliza el terapeuta para modificar de manera intencional el proceso de cada persona. A diferencia de otros enfoques terapéuticos el líder Gestalt siempre hace sentir su presencia y su poder se experimenta con claridad estimulando en cada momento el trabajo individual y grupal.

Las funciones del facilitador del grupo son el desarrollar un clima psicológico de seguridad, donde los participantes puedan expresarse libremente y disminuyan sus actitudes defensivas.

De tal manera que de esta libertad nazca un ambiente de confianza en donde cada miembro se orienta hacia una mayor aceptación de la totalidad de su ser (física, mental, emocional, social y espiritualmente) tal cual es, incluidas sus potencialidades.

Rogers (1979) menciona en común para todos los grupos, que con individuos menos inhibidos por la rigidez defensiva, se vuelve menos amenazadora la posibilidad de un cambio

en las actitudes personales, en los métodos profesionales, y en los procedimientos y relaciones administrativos.

Además los miembros del grupo pueden escucharse mutuamente y aprender unos de otros.

La retroalimentación entre los miembros del grupo es muy importante ya que le da la posibilidad a cada individuo de saber cómo aparece ante los demás, cómo aparecen los demás ante él y qué huella deja en las relaciones interpersonales.

Como catalizador, el director gestáltico, integra los dispersos temas individuales bajo forma de creaciones comunitarias espontáneas. (Zinker, 2006)

En palabras de Castanedo (1997) el terapeuta gestaltista funciona como un maestro que enseña los procesos fenomenológicos y asiste a los miembros del grupo a integrarse, asimismo que se den cuenta cómo y de qué forma la toma de conciencia y la energía están bloqueadas, y cómo la excitación y el contacto con el medio están siendo evitados.

2.4.3. Etapas del grupo gestáltico.

*“Quería cambiar el mundo, pero me he dado cuenta que lo único que podemos cambiar, es a uno mismo”
Aldo Huxley*

Las etapas del grupo gestáltico fueron reseñadas por Elaine Kepner, citada por Castanedo (1997), quien concede especial importancia a que el facilitador debe tener lentes bifocales que por un lado ponga atención al desarrollo individual y por otro al del grupo como sistema social. Las primeras tres etapas del grupo están relacionadas con las tres categorías de necesidades que Schutz (citado por Castanedo, 1997) ha observado que la gente lleva al grupo: de afiliación y pertenencia, de autonomía y de afecto.

1) Primera etapa: Identidad y dependencia.

Implica darse cuenta de uno y de los otros. La identidad de cada miembro del grupo depende de la forma en que es percibido y respondido por cada uno de los demás integrantes, incluyendo al facilitador.

Con algún nivel de conciencia, el individuo que ingresa en un grupo terapéutico tiene tres niveles de preguntas que plantearse:

- a) Yo y mi identidad “aquí”: ¿Cómo debo presentarme?, ¿Qué es lo que quiero y qué debo hacer para obtenerlo?, ¿Puedo ser aquí lo que yo soy y no obstante seguir perteneciendo al grupo?, etc.
- b) La identidad de las otras personas del grupo: ¿Hay aquí alguien como yo?, ¿Seré comprendido o recibiré soporte de alguien de aquí?, ¿Cómo se sentirán los demás conmigo y qué pensarán de mí?, etc.
- c) El facilitador y el proceso: ¿Qué haremos aquí?, ¿Cómo lo haremos?, ¿Cuáles son las reglas y expectativas que reinan aquí?, ¿Qué descubriré yo de mi mismo que no conozca?, ¿Cómo seré tratado; seré juzgado y rechazado o aceptado y cuidado?

Zinker (2006) establece que para llevar a cabo la terapia grupal es necesario tanto aclarar las expectativas de los participantes, como determinar ciertas reglas, que si bien no se aplican en una atmósfera rígida ni autoritaria, proporcionan encuadre y seguridad a los participantes. Se resumen de la siguiente manera:

- Asumir la propiedad del lenguaje y la conducta.
- Otorgar prioridad a lo que experimenta aquí y ahora.
- Prestar atención a la forma en cómo atiende a los demás.
- Esforzarse por hablar directamente al otro.
- Prestar atención a los sentimientos de los demás y reconocer su validez.
- Prestar atención a su propia experiencia física y a la de los demás.
- Guardar la confidencialidad de lo que se maneja en el grupo.
- Aceptar en la medida de lo posible correr riesgos al participar en la discusión.
- Aprender a “poner entre paréntesis” y excluir aquellos sentimientos o expresiones que interrumpen en forma evidente algún acontecimiento importante en marcha dentro del grupo.

2) Segunda etapa: Influencia y conraindependencia.

Las palabras que definen esta etapa son: Energía y excitación, ansiedad, resistencia, movilización. En esta etapa cada miembro del grupo está consciente de que está siendo influido por todo lo que ocurre en el grupo y que ciertas normas implícitas o explícitas en el grupo hacen difícil conducirse diferentemente de lo que parece ser aceptado por el grupo.

Las normas pueden ser confrontadas al igual que al facilitador, interrumpiendo o expresando entre ellos reacciones negativas a lo que está sucediendo o directamente al líder cuestionando su competencia y autoridad.

La tarea principal del facilitador es trabajar con el grupo para incrementar la diferenciación, divergencia y flexibilidad entre los roles de los miembros, a través de la toma de conciencia de las normas que operan en el grupo.

3) Tercera etapa: Intimidad e interdependencia.

Tiene que ver con el contacto y la acción para completar el ciclo. Esta fase consiste en ayudar al grupo a realizar el cierre y dar a conocer a los miembros del grupo los asuntos inconclusos que no han podido enfrentarse.

4) Cuarta etapa: Cierre.

Reposo, retirada de energía, reconocimiento de lo que no es posible, y apreciación de lo que se ha realizado en el grupo. Los miembros deben decir adiós a aquellas personas con las que compartieron la experiencia grupal, planeando cómo transferir los aprendizajes realizados y el soporte recibido en grupo a sus vidas cotidianas, cuando ya estén fuera del contexto grupal. Un modelo para hacer lo anterior es realizar las siguientes preguntas: ¿Qué es lo más importante que has aprendido de esta experiencia?, ¿Qué piensas acerca de la forma en que puedes darte auto-soporte con estos procesos cuando regreses a tu vida cotidiana?.

En algunas ocasiones sucede que el grupo no termina en la etapa final de intimidad, en estas situaciones grupales incompletas es necesario que los miembros tomen conciencia tanto de los aspectos positivos como negativos de la experiencia; las necesidades que no fueron satisfechas, las expectativas que no fueron cumplidas y las experiencias que no fueron realizadas. Además evaluar lo que se esperaba y lo que realmente ocurrió.

2.4.4. Características de los Talleres Vivenciales de Sensibilización Gestalt.

*“La vida es un taller en donde forjamos la naturaleza humana para convertirla en divina”
Anónimo*

Muñoz (1999) define la sensibilización como el medio por el cual se busca promover que las personas logren una percepción mejor y más completa de sí mismas y del mundo que les

rodea, todo esto apoyado en un fundamento teórico y filosófico y llevado a cabo con una metodología coherente con dicho fundamento.

Y la sensibilización Gestalt como aquella técnica semiestructurada (dirigida en términos generales y no particulares) que trata de promover el darse cuenta y la responsabilidad de sensaciones, sentimientos, pensamientos, acciones etc., para que la persona se ponga más vívidamente en contacto consigo misma y con el mundo, para que esté alerta a su propia experiencia, se dé cuenta de ella y con esto se descubra, se desbloquee, descubra a los otros y logre una mayor fluidez en su relación intra e inter personal.

De manera que a través de un taller de sensibilización la persona pueda encontrar sus recursos y posibilidades que tiene en su interior para enfrentar de una mejor manera las situaciones cotidianas y libere todo su potencial, reflejado en un mejor funcionamiento de todas las áreas, sin embargo, según Muñoz (1999), la sensibilización no significa psicoterapia porque no se trabajan las pautas crónicas de detención que son patrones repetitivos con la que la persona evita el contacto consigo misma y con su ambiente.

Muñoz (1999) considera necesario tomar en cuenta los siguiente puntos en toda propuesta de taller de sensibilización: Objetivos, a quién va dirigido, el número de participantes, la duración y forma de distribución del tiempo, metodología, temario general, lugar, materiales necesarios, obligaciones bilaterales y el costo y forma de pago.

Las sesiones tienen tres momentos importantes (Muñoz 1999):

- a) La **preparación** tiene que estar relacionada con la teoría.
- b) En la **experiencia** se debe tomar en cuenta la calidad de las instrucciones (claras y concretas, ritmo adecuado, voz y tono, cuidado y atención al grupo), el nivel de riesgo de los ejercicios según las características del grupo, la calidez y seguridad que brinde el facilitador.
- c) En el **procesamiento** se debe evitar evaluar, interpretar, comparar y manipular la información de la persona, permitiendo que sea ella quien descubra por sí misma sus significados. Es importante que el procesamiento sea creativo, divertido, impactante y novedoso. Ayudarle a la persona a que se responsabilice de lo que dice al personalizarlo. Es importante observar la comunicación no verbal del grupo y cuando considere relevante hacerla obvia. Es necesario cerrar lo que se abre con cada participante y promover el aprendizaje, ir de uno en uno sin perder

de vista a los demás. El facilitador debe mostrarse seguro, cálido, firme, empático y congruente.

Según esta autora es necesario que el facilitador o sensibilizador fomente un adecuado ambiente grupal en donde haya:

- **Apertura** por parte de los participantes: él puede modelar siendo abierto a sus propias carencias y errores
- **Retroalimentación:** Que el grupo exprese cómo percibe al otro de una manera espontánea y aunque la mayoría de las veces sean proyecciones, al otro le ayuda a saber cómo está siendo vivido y experimentado porque se lo dicen varias personas.
- **Toma de riesgos:** Tomar el promedio del grupo para fomentar paulatinamente riesgos observando qué les resulta amenazante y qué es fácil. Pensando en que los menos arriesgados lo hagan más y los que más se arriesgan no impongan su estilo.
- **Validación personal:** Es importante que cualquier expresión de los participantes sea atendida, aún la más insignificante de manera que se sientan valorados.

Además, explica que para realizar ejercicios es importante tomar en cuenta el nombre, grado de riesgo (dependiendo del grado de contacto con el exterior), número de participantes, logística y tiempo requeridos, descripción del ejercicio, variaciones y marco teórico de sustento.

3. METODOLOGÍA.

3.1. Tipo de estudio.

Realice una investigación con **enfoque cualitativo** cuyo propósito en palabras de Hernández y otros (2003), consiste en “reconstruir” la realidad tal y como la observan los actores en un sistema social previamente definido, en este caso las estudiantes de psicología, cómo sienten, cómo piensan, cómo actúan, etc., sin la necesidad de mediciones numéricas.

En base a este enfoque, describo lo que sucede en el Taller Teórico – Vivencial, interpreto tales eventos, categorizo todas las respuestas y las contrasto con la teoría, yendo de lo particular a lo general, no pretendiendo generalizar los resultados a poblaciones más amplias y tratando de comprender el fenómeno estudiado desde una perspectiva holística.

Para lo anterior se he puesto énfasis en la observación de la dinámica y proceso grupal, así como en los significados de las experiencias personales de cada participante.

3.2. Método.

El método que utilicé fue la **fenomenología** ya que se caracteriza por centrarse en la experiencia personal y valora la importancia de la subjetividad en el comportamiento.

Fue creado por Husserl en 1890 y da relevancia a la percepción inmanente, que es la conciencia que tiene el yo de sus propias experiencias. Observa el fenómeno sin prejuicios, ni creencias apriorísticas. (Rodríguez, 1999).

Álvarez-Gayou (2004) describe los 4 aspectos en los que se basa este método y son: temporalidad (tiempo que vive la persona), la espacialidad (el espacio vivido), la corporalidad (el cuerpo y sus sensaciones) y la relacionalidad (interacción humana).

Lo anterior lo apliqué en este trabajo, a través del análisis de la experiencia global (zonas interna, de fantasía y externa) de cada participante en el aquí y en el ahora.

3.3. Participantes.

El grupo estuvo formado por 16 mujeres estudiantes de psicología, 15 de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH) y 1 de la Universidad Latina de América (UNLA).

Les asigné un nombre utilizando las dos primeras letras del suyo, de manera que se mantenga la confidencialidad.

Todas cumplieron las características planteadas para las participantes de esta investigación que eran:

- Ser estudiantes de psicología.
- Identificar como problema el manejo del enojo en su vida.
- Interés en su crecimiento personal.
- Compromiso para asistir al taller mínimo 10 de 12 sesiones.

En la siguiente hoja presento una descripción más detallada de las personas que participaron en el taller en donde se especifica el nombre que se les dio para guardar la confidencialidad, edad, estado civil y las expectativas que tuvieron desde la primera sesión.

PARTICIPANTE	EDAD	ESTADO CIVIL	EXPECTATIVAS DEL TALLER
AN	20	Soltera	No tengo. Sólo aprender de cada situación (buena o mala).
BI	24	Casada	Aprender a manejar mi enojo.
DA	21	Soltera	Aprender cómo expresar mi enojo sin agredir a las personas y que perciban mi enojo para poder solucionar situaciones sin romper relaciones.
ED	43	Casada	Aprender a manejar y a identificar el enojo.
ER	21	Soltera	Encontrar explicación a los estados de ánimo y Cómo pueden moldearse.
FB	21	Soltera	No asistió a la primera sesión.
GL	23	Soltera	Aprender a manejar asertivamente mi enojo para no dañarme ni dañar y ser coherente.
GU	39	Unión Libre	Conocer más de mi y aprender a conocer de una manera más sana y funcional mis emociones, especialmente el enojo.
IL	21	Soltera	Que voy a conocer gente nueva, compañeras con las cuales tenemos en común algo: el enojo. Aprender también de forma profesional, técnicas, manejo de un grupo.
LA	22	Soltera	Que me ayude a entenderme, a controlar mi Enojo y aprender.
LG	22	Soltera	Espero aprender cómo manejar mi enojo y no ser tan explosiva y egoísta como soy a veces con las personas que me rodean y que quiero mucho.
LI	22	Soltera	El poder manejar de la mejor manera mi enojo, no ser tan explosiva.
LU	22	Soltera	Saber cómo sacarle provecho al enojo.
MC	20	Soltera	Lograr manejar el enojo.
MO	20	Soltera	Poder controlarme. Enojarme pero no decir o dañar a otros.
YE	21	Soltera	Espero que me guste Espero aprender mucho Ojala que me sirva de algo.

3.4. Estrategias y procedimientos.

Realicé un taller teórico - vivencial con enfoque Gestalt con duración de 12 sesiones de 3 horas cada una, iniciando el miércoles 5 de septiembre del 2007 y cerrando el 28 de noviembre del mismo año, de 4 a 7 p.m., en el aula de capacitación del Centro de Psicología integral para el crecimiento humano (PSICREH), al cual pertenezco. Los motivos por los cuales elegí este medio de recolección de datos los menciono a continuación:

Taller porque es semi-estructurado, tiene ciertas reglas en cuanto a su procedencia, participantes y duración. Consta de una parte teórica y una parte práctica.

Teórico porque consideré importante el proporcionar teoría a las participantes de manera que tuvieran mayores elementos para “ponerle nombre” a lo que les ocurre y además como futuros profesionistas de la psicología, puedan aplicar estos conocimientos a su vida laboral.

Vivencial porque hice énfasis en la experiencia, en lo que sucedió ahí y en ese momento. Para promoverla usé un espacio amplio, con cojines. Las participantes entraron sin zapatos y se sentaron en el piso, con la intención de que esta disposición fomentara el aumento en el contacto con ellas mismas; disminuyeran las defensas psicológicas y la racionalización; y además se lograra mayor apertura al estar más expuestas.

Con **enfoque Gestalt** porque utilicé la teoría y la terapia de la corriente Gestaltista, a pesar de que lo estructuré con características de un taller de sensibilización, fui más allá del sólo “darse cuenta”, ya que sí toqué y trabajé las pautas crónicas de detención, lo que lo convirtió en un grupo terapéutico en el cual utilicé el recurso de la sensibilización.

Las estrategias que utilicé para la recolección de datos fueron las siguientes:

- Análisis de los discursos de los sujetos durante el Taller Teórico - Vivencial.
- Aplicación y análisis de cuestionarios sobre los bloqueos del ciclo de la experiencia realizados ex profeso para el taller.
- Aplicación y análisis de técnicas y estrategias gestálticas.
- Análisis de las tareas terapéuticas asignadas.

Las evidencias se obtuvieron por medio de los registros de la observadora (Mtra. María de los Angeles López Ortega) y míos como facilitadora durante el proceso grupal, la grabación de 20 videos durante las 12 sesiones y los cuestionarios y ejercicios escritos.

4.- ANÁLISIS DE LOS DATOS.

La información que obtuve en el taller la organicé en 3 categorías basándome en los objetivos de la investigación y a partir del material que consideré significativo para este fin.

La primera categoría es sobre el ciclo de la experiencia. Consideré importante que las participantes pudieran evaluar a través de este esquema sus dificultades en relación al manejo asertivo del enojo. Las subcategorías que elegí son las fases y bloqueos en el ciclo en donde encontré mayor información. Los resultados los obtuve de la integración personal que hacían las participantes de los ejercicios vivenciales durante el taller, así como de los conflictos que iban haciendo conscientes y registrándolos en su diario.

La segunda es acerca de los cambios que ellas percibían sesión tras sesión en las diferentes áreas de desarrollo personal (subcategorías), mismos que compartían al grupo. Éstos eran producto de los darse cuenta que iban teniendo durante los momentos de procesamiento de los aprendizajes en el taller, o bien, en la semana al realizar las tareas terapéuticas.

La tercera es de asertividad y surgió debido a que a lo largo del taller las participantes expresaban tanto su facilidad como dificultad para manejar el enojo asertivamente, actuando en ocasiones pasivas o agresivas y en algunas asertivas.

4.1. CICLO DE LA EXPERIENCIA.

*“Cuando tropezamos una y otra vez con la misma piedra,
caminamos en círculos y con la mirada hacia atrás.
Si algo no está solucionado en el pasado, nuestra
atención seguirá en lo pendiente, por lo que no
puedo ocuparme de lo presente”
Stecca de Alvizúa*

El ciclo de la experiencia es un modelo fisiológico que explica el recorrido que tiene la energía desde que un evento tiene cierto impacto en el organismo hasta descubrir y satisfacer la necesidad que le produjo.

En esta categoría describo en forma de subcategorías los bloqueos más significativos que identificaron las participantes en cada fase del ciclo de la experiencia Gestalt respecto al manejo de su enojo, a través de los ejercicios vivenciales dirigidos con el fin de descubrir la problemática en este aspecto.

A través de los discursos analizo las causas del conflicto e ilustro tanto las dificultades como, en algunos casos, aspectos de crecimiento, en las zonas de relación (interna, intermedia o de fantasía, externa y el continuo de conciencia). También explico los motivos por los cuales la energía de la persona no fluye hacia el cierre del ciclo.

4.1.1. Sensación vs. Desensibilización.

*“Sólo se volverá clara tu visión cuando puedas mirar en tu propio corazón.
Porque quien mira hacia fuera, sueña; y quien mira hacia adentro, despierta”
Jung.*

El ciclo de la experiencia inicia con una sensación, todo evento produce un impacto en la persona, es la identificación física en la zona interna de una tensión que representa el surgimiento de una necesidad aún no conocida. Cuando se presenta una negación del contacto sensorial entre el organismo y la necesidad emergente, se denomina desensibilización, la cual es una forma de no permitir la sensación, por lo tanto bloquear el libre cauce de la energía hacia su objetivo final. (Salama, 2006).

En el manejo asertivo del enojo se busca que la persona se sensibilice y que aprenda a sentir de un modo proporcionado para la situación a través de identificar las sensaciones que experimenta cuando empieza a sentirse enojado y no solo eso, sino que tenga la capacidad de utilizarlas para su beneficio quedando en un estado propicio para continuar el ciclo, es decir, evitando distorsiones. En esta subcategoría describo las principales sensaciones

identificadas por las participantes cuando experimentan enojo, a partir de ejercicios de sensibilización corporal, cuyo objetivo fue el contacto consigo mismas.

Según Goleman (1998) con cada una de las emociones el cuerpo tiene una reacción diferente, en el caso del enojo las sensaciones más comunes son el calor corporal, apretar la mandíbula, empuñar las manos, ligero dolor en el estómago, etc. y cuando el enojo sube de intensidad y se convierte en ira se ha comprobado que la sangre fluye por las manos, el ritmo cardíaco se eleva y aumenta el nivel de hormonas como la adrenalina, lo cual genera una gran cantidad de energía como para originar una acción vigorosa, como el caso de golpear, gritar o tomar un arma.

Las principales sensaciones que las participantes identificaron que experimentan cuando están enojadas fueron: dolor o ardor de estómago, tensión en la mandíbula, calor corporal o escalofrío, sudoración, rigidez muscular en hombros y brazos, sensación de vacío en el pecho, enrojecimiento facial y dolor de hígado; lo cual coincide con lo que dice Navarro (1999), quien afirma que las personas acostumbran frenar sus impulsos más primitivos con tensiones en el estómago. Una de las participantes lo expresa de este modo: *“Lo que yo detecto es en mi estómago y yo siento mi mirada, yo luego, luego sé, estoy enojada” DA.* Esta persona reconoce la sensación que se despierta en su cuerpo ante un evento en el que se siente enojada, lo cual habla de su consciencia corporal.

Según Hay (2003) la tensión en la mandíbula representa el control del enojo. Un ejemplo de ello lo encontramos en lo que la participante comentó durante una de las sesiones:

“Yo he detectado en mi, no digo nada generalmente, no digo inmediatamente, o sea, trato de ver por qué o qué, pero si siento en el maxilar, aprieto la boca, como cállate no digas nada” GU

Aún cuando en esta persona se puede apreciar que hay buen control de impulsos y piensa antes de actuar, la tensión en el maxilar demuestra la rigidez ante el enojo.

Otra de las formas de expresión del enojo, la encontramos en esta frase de otra participante: *“Me siento caliente, caliente, tengo ganas de pegar, mis manos me están sudando y me siento muy caliente” BI.* Según Navarro (1999), el calor implica movimiento interno que prepara para el movimiento externo. Así pues, tal discurso nos habla de situaciones inconclusas respecto al enojo que se han acumulado en el cuerpo y están a punto de manifestarse a través de violencia.

Navarro (1999) explica que el modo de llevar los hombros refleja algunos rasgos de la personalidad asociados con la manera típica de soportar el peso de la vida; lo cual se refleja en la siguiente expresión de una participante: *“Empecé a sentir en esta parte de aquí así (estómago), como ardorcito, ardorcito y de repente los hombros rígidos, rígidos” ED*. Como se puede apreciar, esta narración expresa incapacidad para enfrentar y digerir las situaciones que por alguna razón tienen un impacto en ella.

Zinker (2006) dice que cuando una persona se bloquea en el límite entre sensación y conciencia puede experimentar algunas de sus sensaciones pero no comprende qué significan. Las señales que recibe de su cuerpo le son extrañas e incluso pueden provocarle miedo, como el caso de la siguiente participante, quien se siente delatada y como si se le desbordara la emoción sin saber qué hacer, al expresar: *“Yo identifico que con cualquier emoción me pongo roja y empiezo a sentir mucho calor” LI*. El calor indica la necesidad de movilizarse para cubrir la necesidad.

Navarro (1999) comenta que el hígado es uno de los órganos que están relacionados con la digestión y asimilación de alimentos, emocionalmente se refiere a situaciones nutricias o tóxicas. Así, una de las participantes da a conocer que su dificultad para manejar adecuadamente el enojo le ocasiona problemas con el buen funcionamiento de un órgano vital ya que el dolor avisa que algo está sucediendo en él, ella comenta: *“Cada que me enojo me duele el hígado” MC*

El siguiente discurso muestra la habilidad para la identificación de las sensaciones en la fase de intensificación (Reilly, 2006) y que desencadenan el proceso de desarrollo del sentimiento del enojo: *“Yo noté que a mi me da escalofrío sólo al principio, ya después es mucha aquí la mandíbula, el estómago y aprieto mucho los músculos de los brazos” GL*. Aquí, la tensión en la mandíbula tiene que ver con la dificultad para expresar verbalmente desacuerdos; la rigidez muscular, para actuar asertivamente; el dolor de estómago, para digerir la situación y el temor ante lo desconocido o amenazante para el ego y el calor corporal indica la movilización de la energía para cumplir la meta, que en el caso del enojo es la autoafirmación.

El siguiente discurso esquematiza la conciencia corporal frente al enojo y cómo en algunas ocasiones este sentimiento viene acompañado por varias sensaciones: *“Cambia mi temperatura corporal, es como calor y empiezo a sentirlo como si fuera en el pecho y en el estómago, una sensación de vacío. Lo siento luego, luego en el estómago y en la mandíbula” IL*. Lo más significativo de este discurso es “una sensación de vacío” que muestra el miedo al

rechazo, a la soledad y a la falta de aceptación y validación de este sentimiento por parte de los demás.

Todo lo anteriormente expuesto indica el excesivo control hacia el enojo. Se percibe a las participantes muy contenidas en la libre expresión de sus sentimientos, lo cual es un indicador de la incapacidad para manejar y enfrentar su agresión, concibiéndola como una fuerza destructiva y no constructiva que hay que evitarse y controlarse a toda costa, limitando así la oportunidad de autoafirmarse y atorando su energía vital y la calidad de sus relaciones con los demás. No obstante, el bloqueo principal de las participantes no es éste, ya que tienen facilidad y claridad para identificar las sensaciones corporales producidas por su enojo y para contactar con su zona interna, lo que no saben es qué hacer después con eso que implica una tensión, ya que está clara la sensación, más no la necesidad que representa, como puede verse en el siguiente discurso: *“Mi problema es que sé la situación que me molesta, que me enoja, lo siento y lo demuestro pero no sé que hacer”* DA. En este caso, a pesar de que tiene contacto consigo misma, reporta problemas en la zona de fantasía (*“no sé que hacer”*), que se demuestra en la zona externa (conductas) en sus relaciones interpersonales.

Hasta cierto punto existe también el temor de que el sentimiento las rebase y la impotencia por que las cosas no sean como ellas quieren. Dice una de las chicas: *“Me enojo mucho porque las cosas no se hacen como yo digo”* GL

En el grupo con que trabajé, únicamente MO muestra claramente la desensibilización o la negación del contacto sensorial entre el organismo y la necesidad emergente (Salama, 2006). *“Se me hace muy difícil llorar y yo sentía un nudo en la garganta y ahorita lo estoy sintiendo pero no me salen las lágrimas”* (lo dice con una sonrisa) MO. Como puede apreciarse, ella tiene dificultades para expresar congruentemente sus sentimientos, en este caso, el “nudo en la garganta” que refiere tristeza, no corresponde a la sonrisa con que lo dice, y aunque lo puede identificar en el aquí y en el ahora, en la gran mayoría es a nivel racional, porque si fuera a nivel corporal, realmente le saldrían lágrimas y contactaría con su dolor. La desensibilización le ayuda para protegerse del supuesto sufrimiento que está evadiendo.

Los hallazgos en este apartado demuestran cómo algunas de las participantes a través de los ejercicios de sensibilización han lograron la corporificación, término con el que Kepner (2000) se refiere al proceso de hacer consciente nuestra experiencia corporal, otras ya conocían las sensaciones que inician su enojo y sólo las describieron y una de ellas evidenció el uso del mecanismo de desensibilización.

4.1.2. Formación de la figura vs. Proyección.

*“Si sois capaces de reconocerlos dormidos,
ser conscientes de que no estáis despiertos, ya es un paso”.*
Anthony de Mello.

La formación de la figura significa que la persona identifica la necesidad indicada por la sensación, el organismo ha diferenciado lo que le pertenece. Cuando no lo consigue proyecta lo que le sucede, impidiendo el darse cuenta del sentimiento y por lo tanto de su aviso.

La proyección consiste en atribuir algo externo al individuo lo que le pertenece a sí mismo, negándolo en él (Salama, 2006).

En esta subcategoría describo la forma en que las participantes proyectan su enojo, demostrando su incapacidad para el manejo de su propia agresión. Muestro las estrategias obsoletas que utilizan para disminuir la tensión que les representa dicha fuerza y ejemplifico los “darse cuenta” que implican la formación de figuras.

Por medio de ejercicios vivenciales en el taller descubrieron que una forma que utilizaban para proyectar su enojo era criticar o culpar a otros, esto coincide con lo que dice Salama (2006) de que en la proyección la emoción latente es la ira y la manifiesta es la queja. La gente culpa al exterior por todo lo que le ocurre. Su frase común es “por culpa de”. Además como dice Polster (2003), el proyector es un individuo que no puede aceptar sus propios actos o sentimientos, porque “no debería” actuar o sentir así. El siguiente discurso nos habla de una parte rígida que le genera culpa, su búsqueda de aceptación y que lo que critica en el fondo es lo que desea: *“Me molesta de ella su forma de ser, el hecho de que ella sí se puede adaptar hipócritamente con toda la gente y yo no lo puedo hacer sin sentirme mal” MC*

En el mismo sentido, Polster (2003) dice que el sujeto proyector no reconoce su culpa y se la achaca a cualquiera, menos a sí mismo, como esta persona que dice: *“No puedo creer como puedan estar bien, a veces digo, están acostados en tal ropa en la cama, o sea, digo, porqué no se ponen a ver la tele y a recoger, es lo mismo” YE.* Le conflictúa que los demás no tengan el mismo esquema de orden que ella. Está esperando que la gente le adivine el pensamiento y tomen la iniciativa que tiene que tomar ella para generar acuerdos, necesita flexibilizarse. Se siente tan insegura que necesita orden afuera para tener seguridad adentro. Al ordenar o exigir al otro en la misma medida que lo hace con ella, les manda el mensaje de inútiles, “yo soy mejor que tú”, lo cual dificulta sus relaciones humanas.

Por otro lado, las participantes descubrieron que ante el enojo de los demás suelen proyectar su propia agresión experimentando sentimientos, pensamientos o conductas desagradables o disfuncionales, lo cual coincide con lo que dice Navarro (1999) que la proyección ocurre cuando la persona percibe falsamente, como si estuvieran afuera, algunos aspectos de la personalidad que le atemorizan y son inaceptables. Los siguientes discursos son ejemplos de cómo se paralizan frente al enojo del otro:

“Con el enojo de él (novio) no sé que hacer, me quedo paralizada, aunque no esté enojado conmigo” IL; “También me da miedo que la gente que quiero se enoje conmigo y también como IL no se qué hacer” LG

Estos textos demuestran la forma de manejar sus impulsos agresivos, así como el temor a los mismos. Poseen un gran miedo hacia la desaprobación y la pérdida del amor de las personas que le son significativas, el cual, considero que está fundamentado en una idea irracional, que según Ellis (1998) es creer que es una necesidad extrema para el ser humano adulto ser amado y aprobado por prácticamente por cada persona significativa de su comunidad.

Navarro (1999) explica que lo típico es proyectar hacia el exterior (en otras personas) algunas energías agresivas, que al no aceptarlas en uno mismo se teme en personas importantes. Una de las participantes lo expresa de este modo: *“Cuando son mis papás (los que se enojan), es mucho miedo a estar mal, a defraudarlos” FB*. Se observa gran tensión ante el cumplimiento de las expectativas de los padres, miedo a perder su amor y enojo encubierto. Refleja su dependencia emocional hacia éstos.

Según Salama (2006) en la proyección la persona tiene miedo al castigo, temor que niega un sentimiento de culpa hacia las figuras significativas por lo que su necesidad es creer que recibirá un castigo, el cual evita atribuyendo a otros su responsabilidad. Generalmente aplica a individuos que han sido amenazados desde niños y no se les cumplió la amenaza por lo que su estado de alerta es continuo y desgastante, como en el siguiente caso: *“Cuando alguien se enoja, me engancha, me da miedo, a parte, este, me siento como si yo hubiera defraudado a la otra persona, me siento acusada, es como, lo hice mal, pero el miedo es más como qué vas a hacer, ¿me vas a regañar?” GL*. Sus actitudes ante el enojo de los demás demuestran miedo a su propia agresión, denota padres o figuras significativas de la infancia muy rígidas y estrictas en la educación.

Algunas actitudes neuróticas o distónicas del yo ante situaciones reales o imaginarias, descritas por las participantes, representan la fijación en etapas primarias principalmente en la niñez (de 1 año y medio a 3 años) y edad de juego (de 3 a 6 años), según la teoría del desarrollo psico-social de Eric Erikson (citado por Dicaprio, 1989) en donde al no lograr la autonomía y la iniciativa, se generan sentimientos de vergüenza y duda en el primer caso “*Cuando alguien se enoja conmigo me siento chiquita, chiquita ¿qué hice que no le pareció?*” BI y culpa en el segundo “*Cuando me decían, estoy enojada contigo, dije ay qué hice*” DA, lo cual indica que las figuras más significativas de la infancia pudieron haber sido rígidas, estrictas y exigentes lo cual les produjo una sensación de alerta ante el enojo de los demás y el temor constante al castigo como ya lo había explicado en el párrafo anterior.

Observo que la reacción emocional que tienen en el aquí y en el ahora es igual que allá y entonces. En el presente reaccionan frente al enojo de acuerdo con lo que aprendieron y conceptualizaron respecto al ser aprobadas y/o queridas. Aún cuando ya son mayores, algunos asuntos inconclusos rigen su vida afectiva, siendo ineficientes en el manejo de este sentimiento. Intelectualmente, y sobretodo por el hecho de estudiar psicología, se pueden dar cuenta de estas actitudes infantiles y comprender que son inadecuadas para su desempeño personal, sin embargo a nivel vivencial no es igual porque van acompañadas de muchos otros sentimientos, que la mayoría de las veces son dolorosos. Los siguientes discursos de la misma persona demuestran cómo las carencias de afecto resultantes del abandono de su padre, están siendo atribuidas a su esposo a manera de frustración constante.

“Exploto de cualquier cosita, varias cosas que él hace (esposo) me enojo mucho y puede hacer las mismas cosas otra personas y no me enojo mucho...” “...Con mi papá no somos muy unidos, antes era muy cariñoso y después que se fue ya no... necesito cuidado de mi papá, hasta ahorita me voy dando cuenta” BI

Analizo cómo en algunos casos, la ambivalencia (odio –amor) sentida hacia uno de los padres les genera culpa, confusión, minimización del enojo y su expresión, lo cual les impide ver con claridad la necesidad que existe debajo de este sentimiento y por lo tanto la movilización de la energía hacia la satisfacción de la misma provocando así, una relación disfuncional donde como dice Greenberg (2000) se construye enojo sobre enojo y ninguno de los sentimientos ambivalentes se viven intensa y congruentemente ya que finalmente, el mayor obstáculo es el miedo a perderse como en el siguiente ejemplo:

“Me siento triste, no sé, es que siento que de un tiempo para acá yo me la había vivido peleando con ella (mamá), como buscándola, pero o sea, no me había dado cuenta que pasamos mucho tiempo juntas, y que cuando ella se va de vacaciones y me deja sola, no me hallo yo sola, me protege mucho, pero también me asfixia, a veces siento como que me atrapa” DA

Cuando las participantes asimilan lo proyectado (Salama, 2006) a través del darse cuenta de sus pensamientos, conductas y sentimientos respecto al enojo y realzan la figura de las necesidades que están debajo del mismo, ésta expansión de la conciencia, les abre una brecha hacia el flujo de la energía y las obliga a responsabilizarse por su crecimiento. Esto e ilustrado con el siguientes discursos:

“Con mi hija mayor no me gusta como es, o sea, me enoja mucho que como que le valga todo, está ella, es ella y sólo ella. Luego hay ocasiones en que ya es muy noche y no he terminado de hacer ciertas cosas y no, no me puedo ir a acostar porque todavía está sucio esto, porque todavía está lo otro y hasta que no sé que ya quedó todo listo, así, para el día de mañana, bueno a lo mejor también es como el deseo de yo también decir, hoy yo también no lo voy a hacer” ED

Lo que le molesta de su hija es lo que desea para ella. Al hablarlo se va formando la figura, quisiera pensar en ella pero su autoexigencia es alta y no se da permiso, al verlo en su hija se siente enojada de que ella si lo hace. También se observa su incapacidad para delegar funciones domésticas y ejercer su autoridad lo cual le genera un alto grado de enojo y frustración.

“Yo ya me había identificado como berrinchuda pero cuando vi las imágenes dije, sí así soy” MO

Estas personas van integrando en su yo las partes hasta entonces escindidas, viviéndose cada vez más como una totalidad en proceso de desarrollo.

Los siguientes discursos son otros ejemplos de que cuando se forma la figura y se rompe la proyección, se facilita el flujo de energía hacia la satisfacción de necesidades como lo comenta Castanedo (1997).

“Descubrí hoy que, este, que proyecto mucho, casi siempre la gente que me cae mal es la que actúa de la misma forma, o sea, como que tengo un estereotipo de gente que me cae mal... sí me he dado cuenta que cosas que no me atrevo a hacer en otras personas me caen muy mal y que yo catalogo como cosas feas, indebidas y me cae mal” LA

“Lo que me hace falta es integrar esa parte mala mía en mi y saber que me caen mal a mi porque yo también lo tengo pero no lo quiero reconocer” LA

Al estar concientes de sus necesidades saben que tienen que moverse a satisfacerlas y responsabilizarse por el éxito o fracaso durante este proceso, como no les queda salida a la proyección, se sienten presionada porque hasta antes de esta sesión les era desconocido y era más fácil culpar hacia fuera como lo esquematiza esta persona: *“Yo me quedo con así, como con, mucha responsabilidad porque siento que tengo que hacer mucho y me siento algo presionada también” LU*

En los siguientes discursos observo claras proyecciones, que aún no se hacen conscientes, en el primer ejemplo, el perro la representa a ella, que en algunas situaciones se vive desvalida, desprotegida y maltratada. Su incapacidad de autoafirmación le genera ansiedad y una gran carga emocional. Necesita aprender a pasar del apoyo al auto-apoyo. En el segundo, su sueño demuestra mucho miedo al crecimiento, sintiéndose sin apoyo e insegura de practicar todo lo que está aprendiendo, aunque también el gran deseo de superación.

“Empezó a llorar un perro y empecé a sentir algo y sentí ansiedad y salí a ver quién le había pegado al perro, o sea, y vi que eran los de control canino que iban arrastrando a los perritos, sentí mucha ansiedad y dolor en los hombros” ED

“Yo sueño mucho escaleras, soy yo la que voy subiendo, pero llega una parte y volteo hacia atrás y veo oscuro y me da mucho miedo porque no hay forma de regresar y no tengo de donde apoyarme” ED

Esta persona concluye la cuarta sesión así:

“Me doy cuenta que tengo que trabajar muchas cosas” ED

El hacer consciente esto, quiere decir que la energía se movió y se han marcado algunas figuras que reclaman su elaboración y cierre, este es el primer paso del camino de su

crecimiento, sin embargo, como dice Zinker (2006): “Muchas personas, si bien tienen conciencia de lo que tienen que hacer, no están en condiciones de desarrollar bastante energía como para ejecutar lo que saben que les cuadra perfectamente” (p.88)

Por último, analizo que las participantes se proyectan a través de algunas metáforas, las cuales evidencian la manera en que viven su enojo: *“Cuando me enojo me siento como el pez globo que se enoja y explota”* BI En este caso su enojo está relacionado con actitudes autodestructivas.

En este apartado quedo claro cómo proyectan las participantes, manifestado a través de sentimientos, pensamientos y conductas que expresan queja y temor. También se ilustró la forma en que a partir de analizar sus proyecciones pueden identificar sus necesidades. A partir del taller estas personas empezaron a ver y aceptar partes negadas de su sí mismo que han sido polares a su autoconcepto, lo cual les da la oportunidad de irse integrando como una totalidad.

4.1.3. Energetización vs. Introyección.

*“Yo hago lo mío y tú haces lo tuyo.
No estoy en este mundo para llenar tus expectativas.
y tú no estás en este mundo para llenar las mías.
Tú eres tú y yo soy yo.
Y si por casualidad nos encontramos es hermoso.
Si no, no puede remediarse”. Perls.*

La introyección se encuentra dentro de la fase de Movilización de la energía. Significa la incorporación de actitudes, ideas y creencias que no fueron asimiladas por el organismo y son distónicas con el Yo. (Salama, 2006).

Las introyecciones son aprendidas desde la infancia por modelos o mensajes de personas significativas que condicionan su amor hacia nosotros mediante la expectativa de ciertas respuestas de nuestra parte. De esta manera nos imponen, la mayoría de las veces de forma inconsciente y según con “buenas intenciones”, un sistema de valores que nos “tragamos” para ser aceptados y que determinan nuestra postura ante cada experiencia.

Las creencias, así como los aprendizajes culturales y familiares acerca de la expresión del enojo en la cultura occidental son un gran impedimento para el buen manejo del enojo. Los siguientes son algunos ejemplos de mitos o falsos preceptos a los que hacen referencia Reilly (2006) y Bilodeau (1998) respecto a este sentimiento: La violencia es hereditaria, el enojo conduce automáticamente a la agresión, tenemos que ser violentos para conseguir lo

que queremos, el enojo es una acusación, el enojo es malo por eso es mejor no sentirlo, enojarse es pecado, el enojo es peligroso y debe evitarse porque causa venganza, dolor y castigo, la responsabilidad de que uno se enoje recae en otros, las mujeres nunca se enojan, etc.

En esta subcategoría describo las introyecciones que las participantes identificaron por medio de ejercicios de introspección acerca del enojo que les impiden su adecuado manejo resumiéndolas en una frase ilustrativa, algunos coinciden con lo que dicen los autores antes mencionados y otros son resultado de esta investigación. Por la naturaleza de este apartado lo expongo a manera de incisos, con la intención de que esta esquematización logre una mejor comprensión.

La mayoría de las participantes identificaron sus introyectos, un gran paso en el proceso de re-aprendizaje emocional, y se pueden resumir en los siguientes:

a) El enojo hace que las mujeres se vean feas, por lo tanto hay que evitarlo.

“El que se enoja se ve feo y las mujeres no deben verse feas, ni enojarse, yo les comentaba que a nosotros nos decían que las mujeres trompudas no se veían feas, no se veían bonitas, sino feas, que las mujeres, les digo que mi papá siempre nos decía, las mujeres enchinguetadas se ven muy feas” ED

“Igualmente no podíamos expresar ni que estábamos muy contentas ni que estábamos enojadas, si expresábamos alegría actuábamos como locas” ED

Desde mi punto de vista, la mayoría de las mujeres tendemos a poner nuestra seguridad en la belleza física y si ella aprendió que enojarse era igual que verse fea, hace cualquier cosa para evitarlo, pagando el precio de la represión y sus consecuencias. Además, aprendió que todos los sentimientos eran malos y no debían expresarse porque la hacen verse inadecuada.

b) El enojo es peligroso porque causa venganza, dolor y castigo.

Bilodeau (1998) dice que lo desagradable no son nuestras emociones en sí, sino nuestros juicios sobre ellas. El enojo lo consideramos desagradable porque no es placentero pero sobretodo por lo que pensamos y hemos aprendido respecto a él, como lo demuestra este texto: *“El enojo genera problemas” LU*

c) Enojo es igual a violencia, pelea, discusión, gritos, etc.

“Veo una ambivalencia entre mi papá y mi mamá, porque mi papá en ese sentido es una persona que se reprime mucho en sus emociones, en todas... y yo soy muy similar en eso, soy una persona que me reprimo mucho, mucho, mucho y más sin embargo cuando a lo mejor ya es un cúmulo de tantas cosas actuó como mi mamá, soy muy explosiva, grito y hasta cierto punto en algún momento yo vi que asociaba, o también introyecté: “Enojo es igual a violencia y se expresa con violencia” IL

Esta persona reprime y aguanta como su papá por cuidar la relación pero paradójicamente termina explotando como su mamá y sintiéndose culpable. Sus actitudes agresivas demuestran su identificación con su agresora (madre) ya que como dice Salama (2006) la introyección implica una alianza con el agresor en tanto lo imita a pesar de que las ideas introyectadas son distónicas con su Yo. Dicha identificación le impide ser asertiva, ya que no lo ha aprendido al vivir en un ambiente familiar e incluso cultural de agresión vs. pasividad.

El siguiente texto expresa cómo esta participante se ha identificado con su hermana, que en algún momento fungió como agresor. Quiere tener las situaciones bajo control y se siente incomprendida porque la gente no hace lo que ella quiere, pero ni ella misma comprende porqué actúa de tal manera que no es tan racional y le complica sus relaciones, tiene la necesidad de comprenderse a sí misma ya que posee una adecuada capacidad para identificar su responsabilidad en el conflicto.

“Chocamos mucho con la niña por la limpieza, quisiera yo llegar y dejar las cosas como yo las dejara, de hecho yo creo que esta parte la aprendí, porque recuerdo mucho desde que me acuerdo yo dormía con mi hermana y ella era así, nunca se permitía así tener el cuarto tirado y siempre como que me enseñó a, tienes tú que tener esto, entonces lo que pasó con ella ahora yo lo quiero hacer con las niñas y a ellas no las he podido hacer a mi modo y eso es lo que me llega” YE

d) El que se enoja es una mala persona.

Según Salama (2006), este mecanismo aparece en todo momento bloqueando sensaciones, formación de la figura, acción y contacto e impidiendo el libre flujo de la energía emocional, esto lo podemos comprobar en los siguientes casos en donde el autoconcepto está sujeto a

las creencias que han incorporado sobre la expresión del enojo en relación a la bondad o maldad de una persona.

“Como que yo tenía el papel de siempre FB la buena, o sea, la que nunca se enoja, la tranquila, la que le puedes hacer cosas y no dice nada y pues al ratito ahí está, no se enoja” “Ese era también mi miedo, hacer que por mi enojo ellos también se molestaran y yo volverme como mala y de verdad sí me sentía como mala, decía es que no le puedo decir porque se va a sentir mal, lo voy a ofender o así” FB

Ella con tal de no perder el amor y la aceptación de los demás permitía situaciones que no le agradaban o beneficiaban. Les teme a sus impulsos agresivos y es muy sensible a la crítica, lo que demuestra una dependencia emocional.

“Me di cuenta de que este... muchos de los introyectos que tenía del enojo era de que no me tenía que enojar, porque si no, era mala persona, porque las buenas personas nunca se enojan y nunca o sea nunca, nunca tratan mal a las demás gentes aunque las hagan enojar, o sea son muy pacientes” LA

Ella quiere buscar una explicación lógica a su enojo antes de sentirlo. Necesita unir la cabeza y el corazón, entender sus necesidades emocionales y dirigir su enojo a cosas positivas, así como, estructurar un nuevo autoconcepto de una buena persona que se puede enojar.

e) El enojo implica pérdida de relaciones significativas.

Para Salama (2006) el temor que está debajo de esta interrupción es a ser rechazados ya que el mensaje que se recibió fue el de “te rechazarán”, por lo que la frase característica es “debería”. Dos personas del grupo comentan: “Si les digo mira estoy enojada por esto que pasó, mira estoy inconforme con esto, siento que se van a ir” IL; “A la gente que quiero decirles estoy enojada contigo, es como decirles, olvídate de mi” MC. Estos discursos lo que en realidad están tratando de decir es “no tengo que decirlo porque ya no me van a querer y qué voy hacer sin el amor de los demás”.

f) Las mujeres no se deben enojar con los hombres ni con figuras de autoridad.

Navarro (1999) comenta que las madres identificadas como sufridas, en un esquema tradicional donde el hombre aparentemente tiene más valor que la mujer, educan a sus hijas

para ser buenas, sumisas, resignadas y masoquistas A continuación expongo dos ejemplos de la transmisión de estas creencias, la primera por la madre y la segunda por el padre:

“En mi casa siempre fue, nunca, nunca te puedes pelear con un hombre, o sea, eso fue siempre, como siempre con el primero que me peleaba era con mi hermano, o sea, nunca te puedes pelear con un hombre, porque siempre va ser más fuerte que tú y si lo haces enojar entonces te va pegar o tú vas a salir perdiendo si te peleas con un hombre, entonces siempre ha sido así la ley de mi vida” “No puedo discutir con ella (su mamá) porque nunca voy a ganar tampoco” DA

Esta persona Identifica enojo con pelea. Tiene la sensación de haga lo que haga siempre va perder, sea con hombres o mujeres, de que no está bien ser ella y se siente inadecuada. Su discurso denota la rivalidad y competencia con el sexo opuesto y con su mamá.

Con estos discursos percibo actitudes de derrota, fragilidad, ineficacia personal y el vivirse como víctima de las circunstancias. Veo una gran necesidad de autoafirmación ya que además de sus introyecciones tiene la creencia irracional como lo explica Ellis (1998), de que la historia pasada es un determinante decisivo de la conducta actual y que algo que ocurrió una vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente.

“Hoy me doy cuenta que por él (su papá), tengo muchos introyectos, como que nosotras las mujeres o yo y mi mamá tenemos que quedarnos calladas. Que el enojo es gritar, demandar, pedir cosas, solamente enojada puedo pedir las cosas y solamente enojada expongo mi opinión o doy a entender lo que yo quiero en vez de platicar” GL

En este discurso se percibe una incongruencia ya que por un lado comenta el supuesto introyecto de que *“tenemos que quedarnos calladas”* y hace lo contrario *“solamente enojada puedo pedir las cosas”*. Su actitud hacia el enojo es una rebeldía hacia su padre porque hace exactamente lo contrario y tal vez se vive como “enojona” porque ha introyectado el sentido del enojo que tiene éste y por no cubrir sus expectativas, no es asertiva.

En este mismo sentido, Navarro (1999) explica que las familias y culturas tradicionales asignan a los varones el papel sociocultural y psicosexual de machos. Una de las participantes lo expresa de este modo: *“Como mujer aguanta y satisface al hombre y el hombre pues manda y él es el mero mero...tú como eres mujer, calladita. Los hombres te van a mantener, tú pasiva y tranquila” LU*

Desde mi punto de vista, la cantidad del enojo en las mujeres depende en gran medida de las creencias culturales que ponen en desventaja a la mujer respecto del hombre, además, la mayoría relaciona el enojo con violencia y confunden el sentir con el actuar, es decir, les es difícil diferenciar el sentimiento de la conducta.

g) Enojarse es un pecado.

Para Navarro (1999) como parte de sus juegos auto-acusatorios algunos fabrican diálogos internos que repiten los comentarios negativos de sus padres o maestros y que tienen que ver con el sentido pecaminoso que le infunden al enojo. El siguiente texto de una participante lo ejemplifica:

“Mi educación más que nada me la impartió pues casi siempre mi abuelita cuando yo era muy pequeña y ella era muy católica, entonces yo quería ser religiosa, y este, dentro de los siete pecados capitales está la ira, entonces para mí es, sí, si se me hacía como algo malo, porque yo decía: ¿cómo puedo sentir tanto enojo con alguien?, ¿cómo puedo desearle tantas cosas feas?, ¿cómo puedo decir cuando estoy tan enojada ay ojala que se muera, ojala que se caiga, que la pisen o cosas así? y yo decía: ay es que soy bien mala. Yo decía: ¿cómo puedo sentir esas cosas tan feas?, y luego decía: ay Diosito por favor perdóname porque no debo de sentir esto y dame otro corazón y cosas así” LA

Esta persona sufre por la connotación negativa que le da al enojo, como consecuencia de su formación, sin embargo, paradójicamente se aleja más de Dios al no manejar estos introyectos ya que se siente una mala persona. Sus creencias la han llevado a cuestionarse sus sentimientos y los pensamientos que los acompañan y considera que tienen que evitarse a toda costa, ya que como dice Salama (2006) a través de los introyectos la gente intelectualiza el enojo, lo que favorece una disociación entre el pensar y el sentir y por lo tanto el reconocimiento de la necesidad real. Los temores que acompañan al enojo son más pensados que sentidos, más imaginarios y neuróticos que reales.

h) La gente enojona no se casa y se queda sola.

“Los introyectos que yo creo que tengo son este, si me enojo me voy a quedar sola, eso siempre lo dice mi mamá, porque tengo un tío de ella que nunca se casó y es como muy geniudo y me dice te vas a quedar como mi tío” LA

Es claro que no conceptualiza el enojo como una oportunidad de crecimiento en las relaciones interpersonales, sino al contrario, como algo desagradable que la aleja de la vivencia del amor.

i) El enojo se debe evitar y no perder el tiempo en él y no es adecuado enojarse con personas queridas o cercanas porque se descompone la relación.

Ellis (1998) considera como creencia irracional, la idea de que es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida. Esta persona piensa que el enojo terminará con la relación, lo que habla de la incapacidad para encarar su agresividad con sus padres: *“Yo creo que no estamos como para perder el tiempo en enojarnos y para perder una relación tan bonita como es con mis papás” MC*. Sus introyectos describen sus miedos al rechazo, la crítica y la desaprobación de sus seres más queridos.

j) El enojo enferma.

“Mi mamá me decía que no me enojara porque si me enojaba me iba a doler mi panza, y después resultaba que sí me dolía, o sea, me enojaba, me dolía y recuerdo que una vez me dio vómito y me decía, ya ves fue porque te enojaste” YE

Identifica el enojo con enfermedad y lo somatiza en ciertas ocasiones. Su creencia es que el enojo es peligroso y debe evitarse, ha permitido que el comentario de su madre sea un decreto para ella.

k) El que se enoja pierde.

“Mi introyecto es así: El que se enoja pierde. Mi mamá me decía: No te enojos porque si no te voy a castigar. Cuando yo me enojo desde chiquita aviento las cosas y soy agresiva, hasta que me desahogo estoy a gusto. Y cuando iba a ser mi cumpleaños siempre me portaba mal o algo hacía y me castigaban y ya no me compraban mi pastel y me decían: Ya estás castigada, y me decía: Ya ves, el que se enoja pierde, y hasta la fecha siempre que me enoja pierdo algo”. BI

Relaciona el enojo con castigos y pérdidas de privilegios, sin embargo, no es el enojo lo que la hace perder, sino su mal manejo del mismo, debido a las experiencias primarias que hasta ahora habían estado presentes.

l) El que se enoja es un inútil.

“Mi papá decía, no hay necesidad de que se enojen, siempre salen perdiendo; de mi mamá que decía si te enojas tienes que decirlo y tratar de arreglarlo, pero finalmente pues la gente muy enojada y todo no cabe en ningún lado” GU

El “no hay necesidad de que se enojen” era de su padre y demuestra su propio miedo a la expresión de este sentimiento, la anulación e invalidación del mismo y la relación que hace de enojo – pérdida.

El decir “no cabe en ningún lado”, o como en otro ejemplo, *“También mi mamá dice: Vete de aquí si estás enojada, no me sirves de nada” LA*, es como decir que nadie te va querer y para el ser humano la aprobación y el cariño de los demás son fundamentales. Además estas expresiones considero que son agresiones fuertes a la integridad de las personas ya que descalifican el sentimiento y las devalúan.

m) El enojo debe controlarse para ser aceptados.

Esta creencia genera trastornos en quienes la introyectan ya que las personas no podemos suprimir nuestras emociones, lo mejor que podemos hacer es aprender a aceptar nuestros sentimientos y aprender de ellos, ya que como dice Goleman (1998) “Nuestros sentimientos más profundos, nuestras pasiones y anhelos, son guías esenciales, y que nuestra especie debe gran parte de su existencia al poder que aquellos tienen sobre los asuntos humanos” (p. 22)

“Casi toda la familia de mi mamá las mujeres tienen el carácter muy fuerte, entonces, este, siempre, mi abuelita, siempre dice: Es que tienes que controlar tu carácter, ella le llama carácter al hecho de no expresar lo que sientes, el enojo, es que tienen que aprender a controlar su carácter, se van a cansar de ustedes” MC

n) El enojo debe evitarse para dar un “buen ejemplo”

Según Chávez (2006), el hijo parental está convencido de que debe ser un ejemplo para sus hermanos, como en el caso de esta chica que dice: *“Mi mamá me decía mucho: No te enojas porque tus hermanos te van a ver y luego se van a enojar igual que tú” MC*. Este es un ejemplo de la represión del enojo por mandato de la madre. Además, según Salama (2006) el que introyecta, utiliza la racionalización con el fin de obtener la aceptación por las personas que

están consideradas por él o ella como importantes, atribuyéndose responsabilidades que no le corresponden.

Los temores que encuentro en este bloqueo en base a los discursos anteriores son: al rechazo, al conflicto, a la pérdida de la relación, a ser inadecuadas y malas personas, a no ser aceptadas o aprobadas, a sentirse expuestas, a ser incapaces de enfrentar la situación, mismos que en ocasiones se materializan a manera de profecías autocumplidas que al no tenerlas conscientes ejercen un gran poder como en el caso de BI y de YE.

A través de estas creencias las participantes demuestran sus carencias en la satisfacción de necesidades tempranas de amor y pertenencia, lo cual fundamenta sus temores.

Otra constante entre estas participantes y que tiene que ver con la edad es la necesidad de independizarse emocionalmente de sus padres o de alguno de ellos ya que su concepto de sí mismas y/o del enojo está basado en ellos, las formas en que expresan este sentimiento algunas veces desbordado y algunas otras reprimido representa la necesidad de autoafirmación, además de que existe una clara identificación con el agresor, algunas comentan parecerse al progenitor con el que más conflicto tienen o con el que se han vivido más agredidas aunque conscientemente esto sea desagradable para ellas.

Analizo que todos estos introyectos demuestran la dificultad para expresar y manejar asertivamente el enojo ya que por un lado hay que evitarlo para no verse fea, mala o perder personas y por otro, el enojo sólo se puede expresar agrediendo o de una forma inadecuada.

Estas creencias erróneas y obsoletas puedo afirmar que son el principal y más difícil obstáculo para el manejo asertivo del enojo ya que en algunos casos están muy arraigadas y relacionadas con sentimientos de seguridad al estar íntimamente ligadas con el autoconcepto.

4.1.4. Acción vs. Retroflexión.

*“El enojo es como un hacha, puede ser tan productivo o tan destructivo según su uso”
Bilodeau*

En este momento del ciclo ya se espera el contacto con el exterior (acción) al movilizarse el organismo hacia el objeto relacional.

El bloqueo de esta fase ocurre cuando la persona se convierte en dicho objeto, es decir, en lugar de sacar la energía la guarda para sí, haciéndose en términos agresivos lo que le gustaría hacerle a otros, lo cual se llama retroflexión. Aún cuando paradójicamente el temor principal es a la propia agresión.

En esta subcategoría muestro las formas de retroflexión que utilizaban las participantes identificadas a partir de los ejercicios vivenciales que hacían relucir sus malestares tanto físicos como emocionales relacionados con el manejo que le dan a este sentimiento, estas fueron: somatizaciones en el estómago (colitis y gastritis), problemas con el funcionamiento de la garganta, dolor de piernas, espalda, brazos, oídos e insomnio; actitudes autodestructivas cargadas de culpa, autocrítica, autocastigo (igual que lo hacían sus agresores) y el mal manejo de sus emociones, en algunos casos, las arrastra a las adicciones, en especial del cigarro.

Observaron que al no exteriorizar su furia cometían ciertos ataques a su cuerpo a manera de síntomas psicósomáticos, a lo cual Muñoz (2005) se refiere como que quien no habla lo que le pasa lo expresa actuando o a través del organismo. Así hubo quienes somatizaron en el estómago y garganta como lo expresa esta persona: *“La forma en que me agredo, todo va a mi, a mi estómago, ya me da la gastritis, y cuando no me puedo, también no me puedo desahogar, que no puedo decir las cosas, se me atora aquí (garganta) se me hace un nudito”* BI, quien a través de su discurso expresa la incapacidad para exteriorizar su energía agresiva y literalmente atorándola en estas dos partes de su cuerpo. Ante esto Navarro (1999) comenta que ciertos individuos fabrican ácido gástrico para destruir a las personas que las irritan, en un esfuerzo emocional demasiado absurdo.

Respecto a los problemas con la garganta, Hay (2003) explica que tienen que ver con mucha ira acumulada y no expresada, como lo platica esta persona: *“... eso me dio mucho coraje a mi, pero yo, o sea yo, no le dije a mi mamá ni a nadie se lo dije, fui y me encerré al cuarto y empecé a llorar, al día siguiente, ni me había dolido la garganta, ni estaba mala de la gripa, ni nada, al día siguiente ya no podía hablar y así duré como unas tres semanas pero no podía hablar nada, nada, nada, nada y fui con el doctor y me dijo que no tenía, que no tenía ni las cuerdas inflamadas ni nada”* MC. Aquí demuestra su incapacidad para pedir sus necesidades, para enfrentar su enojo, y lo dirige hacia sí misma de una manera autodestructiva.

LG en la sesión de retroflexión no pudo participar porque no podía hablar, estaba enferma de la garganta. El inevitable contacto consigo misma al que la conduce el taller, le evidencia lo no expresado y las necesidades no reconocidas que se manifiestan a través del cuerpo.

Perls (citado por Salama, 2006) comenta que una de las utilidades neuróticas del enojo implica el manejo inadecuado de la agresión que perjudica al cuerpo, como en el siguiente caso: *“Tengo muchos problemas con mis piernas y a partir de un enojo se agudizó, al grado que traje mi pierna lesionada” ED*. Los dolores en las piernas representan para Navarro (1999) el no atreverse a tomar un rumbo propio. Esta persona está dañando lo que la sostiene y pone el apoyo en los demás y la protección y necesita ser su propio apoyo.

Para Jourard (2001) la cólera suprimida crónicamente es un factor que interviene en el desarrollo de muchas enfermedades psicosomáticas. En el siguiente discurso es muy clara la somatización del enojo no elaborado, lo cual le genera tensión y malestares físicos: *“Por todo el camino venía con un dolor de estómago, tenía así como mucho asco... me callaba tantito y sentía como me dolía el oído, pero es también yo sabía que era también porque estaba muy tensa” LA*

Lo que no expresa la boca, lo expresa el cuerpo como lo dice esta persona: *“Ay veces que cuando me baja, ay veces que me dan unos dolores horribles que no me puedo levantar, y este, y vomito todo, le digo que hasta bilis, digo yo, lo último que me sale es bilis, y aunque ya no tengo nada que vomitar es pura bilis” (lo dice riéndose) MO*. En este caso si su dolor no le sale con lágrimas les sale en su menstruación con sufrimiento. Se la cree que no pasa nada (desensibilización) y evade, pero el cuerpo es muy sabio y le da mucha información acerca de lo culpable que se siente de enojarse, de no saber manejarlo y esta es una forma de castigarse. También tiene que ver con el hecho de ser mujer. Polster (2003) dice que cuando la persona sepa qué está pasando en su interior, su energía movilizada podrá buscar salida en la fantasía o en la acción, no en el cuerpo.

Esta misma autora dice que la retroflexión reiterada bloquea las salidas al mundo y el sujeto queda atrapado entre fuerzas antagónicas pero estancadas. Mientras el enojo no se enfrenta y se cubra la necesidad de sentirse tratada justamente, de hacerse respetar, poner límites, volcarán el enojo hacia sí mismas como ellas mismas lo expresan: *“Yo padezco mucho de insomnio, a veces estoy dormida y estoy reviviendo lo que me enojó” LA*; *“Cuando me enojo tiendo a no poder dormir” YE*. Su insomnio denota los asuntos inconclusos o pendientes de resolver.

Salama (2006) dice que la persona evita la expresión de su agresión por la fantasía de no ser aceptado, reprimiendo e intelectualizando la energía, dirigiéndola hacia sí mismo, lo cual se traduce en la emergencia de síntomas o enfermedades psicosomáticas o adicciones.

Dos participantes comentaron utilizar el cigarro como un medio para castigarse por no manejar adecuadamente su enojo:

“Si me enojo lo primero que hago es el cigarro, lo que quiero es lastimar mi garganta y mi estómago, pero más que nada la garganta por no poder decir las cosas, este, lo fumo rápido, no como disfrutarlo y todo, pero si le doy el golpe para lastimarme la garganta, eso lo tengo muy identificado” GL

En este discurso está presente el miedo a la propia agresión. Su discurso alude mucho al castigo, lo que habla de su incapacidad para expresarse. Se observa una actitud infantil de “mira me hago daño para que se te quite”, como una venganza.

“Hubo un tiempo en que estaba como que enojada y lo que hacía era fumar, ni sabía fumar ni nada, o sea, nada más aventaba el humo, pero como que era de no sé, decía, me hace daño, pero ya ni modo, lo mismo me hace el enojo, pero prefiero estar así, fumando, ni me gustaba, me dolía la cabeza después” MC

En esta persona percibo su autoagresión y la incapacidad para externar el enojo, a través de una adicción. El “como que enojada” habla de su racionalización, minimización o ignorancia del sentimiento.

En ocasiones el enojo que manifiesta la persona no representa al evento que lo propició, es la máscara del verdadero sentimiento o proceso cognitivo a lo que Greenberg (2000) denominó enojo secundario. Algunas manifestaciones son la autocrítica hostil que genera sentimientos de vergüenza, fracaso, culpa y depresión, dañando la autoestima y la reacción a una reacción, que es cuando las personas se enojan consigo mismas por sentir enojo. Una participante lo representa de este modo: *“Otra cosa que hago así muy destructivamente es que empiezo a no cuidar mi salud a comer cosas que me dañan, cuando me enojo voy y me compro mi coca y algunas frituras y me siento a ver la tele y a comérmelos y yo sé que eso me hace daño y que no lo debo de comer” (tose). ED.* Busca castigarse por sentirse ineficaz para defenderse, el enojo lo retrofecta. Todo lo que le quisiera decir a los demás, se lo hace a sí misma. Considero que no ha contactado con todo el dolor que le produce el no sentir que puede autoafirmarse.

Polster (2003) explica que en la retroflexión la escisión suele causar abrasión interna y considerable estrés, porque permanece autocontenida y no se convierte en la actividad necesaria, generando muchos síntomas a la vez como en este caso: *“Yo somatizo, o sea, me empieza a doler mis piernas, me empieza a doler la espalda, o un brazo, o la garganta, o sea, me pasa de todo”* (Se ríe) ED, en donde vemos una gran carga de enojo y en donde se observa lo que Kepner (2000) llamo la existencia de aspectos negados del sí mismo relacionados con los procesos corporales.

Por otro lado, además de la acumulación de enojo en el cuerpo, encontré retroflexiones respecto a procesos cognitivos y actitudes autodestructivas cargadas de culpa, autocrítica, autocastigo, ya que como dice Navarro (1999), en este bloqueo el individuo no expresa sus emociones, ni inicia acción motriz alguna por el temor a dañar a los demás. Al no poder expresar afuera lo que les molesta lo hacen consigo mismas, como esta participante: *“Me enojaba mucho el no poder controlar que cuando me enojo grito, entonces después de gritar como que digo, ay a lo mejor, este, no fue correcto y, y me siento culpable”* YE, en quien observo la falta de integración entre los sentimientos y el pensamiento. Su enojo es más pensado que sentido. La falta de contacto con sus necesidades emocionales le generaba explotar y perder el control de sí, desencadenando consecuencias negativas que le generan culpa.

En este mismo sentido fue común encontrar que las participantes retroflectaran devaluándose y autoagrediendo lo que demuestra una actitud constante de autocrítica y exigencia. Los siguientes textos son algunos ejemplos:

“Algo que al lo mejor yo también me agredo es como decir, ay estás tonta, te vuelven a hacer lo mismo o como devaluarte ¿no?” ER; *“Me agredo sintiéndome como tonta o que la gente piense que soy tonta o inocente o que diga, ay pobrecita, no sé y digo, ay que tonta”* FB; *“Me devalúo, me entristezco, me regaño y siento culpa”* GL

Continuando con la descripción de conductas autodestructivas puedo mencionar que algunas personas que también tienden a regañarse y castigarse, como estos casos: *“Me regaño yo sola, me digo ahora de castigo no vas a comer, ahora de castigo no vas a salir”* LA, reflejando una identificación con actitudes de sus agresores en la infancia; o bien a darle vueltas en la cabeza a los asuntos inconclusos y evitarse el descanso: *“Estoy pensando siempre tanto, tanto, tanto en algo, me duermo pero no descanso, entonces es como no permitirme descansar”* IL, la razón por lo que racionaliza tanto es que se impide

sentir y no encuentra la necesidad que hay debajo del sentimiento por eso no resuelve y como no cierra ciclos, no descansa física y emocionalmente.

Además, Kepner (2000) explica que la retroflexión es el proceso por el cual el movimiento se inhibe o se distorsiona, por lo tanto la persona no resuelve cada evento que le va produciendo enojo y va construyendo enojo sobre enojo como lo comenta Bilodeau (1998). Una persona del grupo lo expresa así: “Ay veces que me enojo y como 3 días o una semana ando muy enojada, o sea, cada cosa que me dicen es para que me enoje o me siento irritada o no me siento a gusto” MO

En este apartado describí la incapacidad de las participantes para iniciar la acción en el exterior, es decir, manifestar su enojo hacia una persona, objeto o situación, lo cual les produce estos síntomas, que al venir siendo constantes, les ha causado un sentimiento de ineficiencia personal, mismo explica su dificultad para autoafirmarse y dignificarse. Observé en ellas la tendencia a razonar esta emoción más que a sentirla, causándoles tal circunstancia, una pseudo-seguridad, más no una salud integral (física, mental, emocional, social y espiritual). No han aprendido a equilibrar la razón y la emoción.

Encontré que el principal temor es a la propia fuerza agresiva y a todos los mencionados en la subcategoría de introyección. La función de estos temores, que en su mayoría son neuróticos y no realistas, es proteger a la persona de lo temido, por lo tanto la persona paga el precio, de no expresarse y por tanto volcar su energía hacia sí mismo.

4.1.5. Precontacto vs. Deflexión.

*“El secreto de la liberación te llegará cuando te hartes de sufrir.
Necesitas encontrar el tesoro escondido que sólo está dentro de ti”
Anthony De Mello.*

La deflexión se lleva a cabo cuando el organismo evita enfrentar al objeto relacional dirigiendo su energía a objetos que son alternativos y no significativos. (Salama, 2006) Existe un gran temor a enfrentar y aunque en algunos casos, por un lado conserva la relación, por el otro evita la situación. Es por esto que esta fase es previa al contacto.

El gran problema del manejo del enojo es que su razón de ser se desvirtúa (deflecta) no siendo atendida la necesidad. La persona hace muchas cosas con este sentimiento menos resolver el conflicto o encarar la situación o persona que lo provocó distorsionándose el sentido del mismo, a veces por asociación y a veces por polaridad, interrumpiendo el cierre

adecuado de la gestalt. La frase común en este bloqueo es “lo evito”, y el mensaje que ha recibido es “No enfrentes”. (Salama, 2006)

En esta subcategoría expongo las deflexiones de las participantes expresan, que por un lado representan las conductas aprendidas para manejar inadecuadamente el sentimiento del enojo, y por otro, el gran temor al conflicto y sus consecuencias, por lo tanto, la gran mayoría tiene problemas para enfrentar las situaciones en las que no se sienten respetadas o dignificadas.

Las principales deflexiones fueron: desplazar el enojo a otras personas, minimizar y evitar el conflicto, no enfrentar las situaciones o personas motivo de su enojo, sentir culpa, actitudes autodestructivas, el alejamiento o distanciamiento afectivo, etc. Los temores que las acompañan y que funcionan como barreras del contacto son: al rechazo, a la crítica, a la burla, al ridículo, a la desaprobación, a la falta de aceptación, a ser juzgadas, a las figuras de autoridad, a dar una mala impresión, a equivocarse y a la pérdida del vínculo afectivo.

Según Salama (2006), el que deflecta asume una actitud temerosa, de evitación ante cualquier situación que amerite riesgo, un ejemplo de esto lo encontramos en el discurso de una de las participantes que dice: *“Yo digo: para evitarme problemas”* FB, sin embargo, el riesgo de que no diga no, es que se cargará de enojo y es probable que posteriormente explote de alguna manera.

Ante el temor a enfrentar qué está detrás de la deflexión, la persona elude la identificación del objeto relacional y así evita la angustia de la confrontación. La frase frecuente es: “mejor lo evito”. (Salama, 2006). Una chica lo expresa así: *“Siento que no son las personas con las que tengo que decir, entonces, digo, entonces me lo quedo otra vez y volvemos a como estaba, cómo voy a saber cómo lo va tomar”* (Lo dice tristemente) MC. Ella le tiene miedo a su propia fuerza agresiva y no posee un repertorio de conductas asertivas, ni siquiera ha aprendido que éstas son una posibilidad por lo tanto deflecta, evitando el contacto y quedándose por consecuencia más enojada.

Otra forma de evitar el contacto directo con la persona que es fuente de su enojo es desplazando su energía hacia otro individuo, quedándose sin resolver, ya que como dice Polster (2003) la deflexión es una maniobra tendiente a soslayar el contacto directo con otra persona, un medio de enfriar el contacto real. Los casos de estas dos personas ejemplifican lo anterior: *“Cuando estoy enojada y no expreso, lo que hago generalmente es enojarme con otra persona que no tiene nada que ver”* GU; *“Casi siempre que me enojo con mi hermana*

no le digo nada, porque ay siento que me dan ganas de cachetearla o algo así, pero siempre bajo y le reclamo a mi mamá muy enojada de lo que me hizo, me enoja que no ponga un alto” LA. Ellas identifican la fuente de su enojo, pero se sienten incapaces de enfrentar la situación y hacen algo diferente que no les ayuda a resolver. En lugar de asumir su responsabilidad de hacerse respetar se la ponen a otra persona.

Salama (2006) dice que la persona puede suprimir sus emociones por el temor a las consecuencias de la expresión. Una integrante del grupo expresa lo siguiente: *“Con mi papá es miedo, le tengo miedo a mi papá, de poder hablar con él porque si yo le digo algo bien, él me puede gritar, entonces, es mi miedo a que me grite, no me dice cosas feas ni nada, pero me puede decir, para qué quieres eso, quítate eso de la cabeza” BI. Tiene miedo a la desaprobación y dificultad para enfrentar desacuerdos, principalmente con su padre porque está de por medio el afecto.*

Otro ejemplo de esta misma participantes es: *“Siempre que quería como defender él (esposo) siempre me decía que era mensa, que era tonta, entonces como eso no me gusta que me lo digan prefiero como mejor no enfrentar, no confrontar” ED. Para evitar las consecuencias del enojo de su esposo mal dirigido hacia ella, deflecta cargándose de resentimiento.*

Las consecuencias temidas de las que habla Salama (2006) van orientadas también hacia la autoridad, la crítica, al rechazo, al castigo, probablemente por unos padres o una madre rígidos como se observa en los siguientes casos:

“Me da mucho miedo cambiar cosas y arriesgarme, me da miedo no poder hacer algo o que quiera hacerlo, me da miedo equivocarme, entonces por eso creo que más bien he actuado así de forma pasiva para no frustrarme si algo me sale mal. Si me da mucha pena hacer muchas cosas y si es algo como que me cuesta mucho trabajo, yo quisiera hacer algo como decirle al señor de la combi que me venía apachurrando (ríe) y me aguanté todo el camino de decirle que me venía apachurrando, mejor me aguanto y me voy así toda enojada, pero no le digo nada, o sea me da mucha pena” LA

“A veces las personas no están dispuestas, como que digo, lo digo o no lo digo y si se complica la relación, cómo vamos a seguir conviviendo” MC

En esta persona se observa el temor al conflicto y a no ser lo suficientemente eficiente para continuar el vínculo afectivo después de un enojo, por lo tanto mejor no enfrenta su enojo y por lo tanto, tampoco lo resuelve, necesita depojarse de la creencia de que el enojo es peligroso.

Otras formas de deflechar que descubrimos con las participantes fueron las actitudes autodestructivas cargadas de culpa y sacrificio, que una de ellas lo expresa así: *“Yo me voy algo tristezona al darme cuenta de cómo a veces me sacrifico, me quedo callada, me aísto, pido perdón cuando no debería pedir perdón”* GL. Ella al hacer conciente estas actitudes aprendidas contacta con la tristeza que hay debajo del enojo hacia ella misma por no sentirse capaz de exteriorizarlo y se siente culpable cuando llega a sacarlo.

Por otro lado, Covey (2001) explica que cuando una persona se queda en una postura de yo pierdo y el otro gana, es decir, el sacrificarse por cuidar los sentimientos del otro, sucede porque le hace falta fuerza o coraje para pedir lo que necesita y demuestra exceso de empatía, lo ideal es que estén equilibrados estos dos aspectos. Algunos ejemplos son:: *“No lo digo, creo que pienso mucho en qué va sentir ella”* FB; *“Es que no tengo que decirlo porque el otro se puede molestar o sentir mal”* MC

Las formas en que deflecha la siguiente participante son claras, *“Con la menor y mi hermano el mayor no nos hablamos y cuando hay una bronca, o si algo me parece mal, este, mejor me trago mi coraje o le digo a mi mamá, o a cualquier otra persona, pero a ellos no”* LU, dirige su enojo a sujetos diferentes al blanco original o hacia ella misma (retroflexión). Su discurso demuestra el patrón de conducta que domina en ella cuando la intensidad del enojo es grande y mal manejado que es la desvinculación y alejamiento a través del habla, lo cual ha aprendido en su núcleo familiar como queda demostrado en el siguiente discurso: *“Mi mamá con mi papá no se hablan, viven juntos y duermen juntos, bueno ya estoy contando cosas que no...”* LU. Le cuesta mucho trabajo exponerse y abrir lo que le causa conflicto, siente que no debería contar tanto de sí misma y de su familia por lealtad. Sin embargo su narraciexpresa que esta actitud violenta silenciosa de sus padres ejerce cierto impacto en su vida emocional y su conducta.

Una vez que ya han reconocido el enojo y la necesidad que está de fondo, el conflicto para algunas participantes, es el hecho de distinguir el momento oportuno para expresarlo y al no identificarlo deflechan actuando de forma pasiva. Además describen su dificultad para evaluar las situaciones en que es más conveniente ser prudente (no pasivo), que ser congruente, causándoles ansiedad y autocrítica por creer que “deberían ser asertivas”. Una de ellas lo

describe de este modo: *“Yo no, no sé poner límites y así, entonces no sé cuándo, o sea, no sé el momento justo en el que tengo que decir las cosas porque a veces lo dejo pasar” DA.* No es un problema de capacidad intelectual como ella cree sino de la angustia que le genera el enfrentar la situación.

Según Bilodeau (1998) cada cultura determina en qué momento es adecuada una respuesta de enojo y cómo expresarla. Se considera que este sentimiento es apropiado cuando las normas, costumbres y leyes culturales son infringidas. Este define los límites de la conducta aceptable en situaciones sociales y protege los valores sociales. Sin embargo, como en el caso anterior, las participantes refieren sentirse confundidas por las nuevas estrategias para manejar el enojo porque usaban algunas que aparentemente les funcionaban como lo dice esta persona: *“No sé cuándo decirlo porque decirlo no me ha funcionado, como si se complicaran las cosas” GU.* Observo que está confundida entre la prudencia y la congruencia, está rompiendo esquemas de relación que antes le funcionaban y mientras encuentra el equilibrio esta desconcertada, sin embargo, su discurso demuestra que está comenzando a hablar sus molestias, está buscando un equilibrio, ya que como explica Jourard (2001) la personalidad saludable no muestra expresión inmediata, ni supresión crónica de la emoción exclusivamente, sino que tiene capacidad para elegir entre la alternativa de supresión y expresión.

Por otro lado, analicé que como dice Bilodeau (1998) la energía del enojo se debe mantener hasta que se satisface la necesidad que representa, ya que como muestro en el siguiente ejemplo, los recursos que utiliza le ayudan a liberar la tensión del sentimiento, sin embargo, en ocasiones se queda sin energía para enfrentar el conflicto: *“A veces eso (caminar y orar) hace que tape el no hablar con la persona” YE*

Como quedó demostrado, la mayoría de las participantes deflecan al no saber pedir directamente lo que necesitan emocionalmente y al no poner límites. Los temores principales que fungen como barreras son: al rechazo, a la crítica, a la burla, al ridículo, a la desaprobación, a la falta de aceptación, a ser juzgadas, a las figuras de autoridad, a dar una mala impresión, a equivocarse, a la pérdida del vínculo afectivo, etc. que muchas veces en realidad son historias o suposiciones que tienen por experiencias anteriores y la dificultad aumenta cuando debido a que en todos estos miedos está de por medio la necesidad de sentirse amadas. Sin embargo, el temor y la ignorancia principales, son a la regulación y manejo de su propia fuerza agresiva.

En base a todo lo anterior, puedo afirmar que para todas es un gran desafío la expresión adecuada y oportuna de su enojo.

4.1.6. Contacto vs. Confluencia.

*“Un no emitido desde la convicción más profunda es mejor y más importante que un sí emitido simplemente para complacer o, lo que es peor, para evitar problemas”
Ghandi.*

Ha llegado el momento del ciclo en donde el organismo tendría que estar listo y dispuesto para establecer el contacto en la zona externa, esto significa concentrarse en descargar toda su energía en la satisfacción adecuada de la necesidad. Cuando esto sucede la persona fluye y se siente fiel a sí mismo y cuando no, confluye, es decir, actúa complaciendo a los demás y desatendiéndose.

La confluencia consiste en perder los límites propios del “Yo” en los de los demás, con el objeto de tener su aceptación o reconocimiento y evitar asumir responsabilidades. Son personas dependientes que buscan a toda costa el apoyo de los otros.

En esta subcategoría muestro las formas en que las participantes interrumpían el contacto a través de la confluencia, mismas que estuvieron representadas por la dificultad para establecer límites y decir “no” principalmente con figuras significativas, algunas veces por aprendizajes que se hicieron hábitos y en otras ocasiones por todos los temores que están de fondo y que se han mencionado en las subcategorías anteriores. Expresan, también, las necesidades de aceptación, de aprobación, de afecto, de amor y de afiliación.

La falta de establecimiento de límites de contacto genera, por un lado, enojo por la sensación de invasión y por otro, frustración por que cada vez sus deseos “importan menos” (Navarro, 1999). Esta persona lo describe así: *“Mi papá, a veces siento que me trata como su esposa, a mi me deja todo el dinero, y yo digo, a mi eso no me toca, porque no lo paga alguien más, pero él me lo carga a mi. Y yo digo, porque yo tengo que andar haciendo lo de todo mundo” DA.* Los límites se los dice sí misma pero no a su papá. Se enoja por tener que cargar con las responsabilidades de la familia y tener que actuar como una persona mayor quitándose la oportunidad de vivir las cosas que le tocan a su edad. Está enojada por haber tomado el papel de su papá cuando él se fue de Morelia. Y no sabe cómo quitarse esta carga.

Salama (2006) dice que la confusión entre los límites yoicos y los límites de los demás hace que las personas no diferencien sus fronteras de contacto, como lo expresa esta chica, *“Me di cuenta de que siempre acabo cediendo, a lo mejor aunque no quiera, siempre acabo cediendo, sigo teniendo problemas para poner límites” ED,* quien decide pagar el precio de confluir haciendo lo que los demás quieren con tal de que no la dejen de querer. Teme la

pérdida del objeto relacional y no se siente con la suficiente fuerza para hacer valer sus deseos, porque en ocasiones ni siquiera los reconoce.

En este mecanismo se bloquea el contacto para quedar bien con los demás, perdiendo sus límites por el temor al abandono (Salama, 2006), además, según Jourard (2001) este miedo impide la pérdida de la relación objetal significativa, fusionándose en el otro, desde cualesquiera de los tres aspectos de la personalidad (emocional, mental o actitudinal), en el siguiente caso en el último, donde la acción es asumida sin tomar en cuenta sus intereses personales:

“Me pasó muchas veces ya hasta como que ya no eran peticiones, ya eran así como órdenes... luego a veces así de todo el día de andar así haciendo cosas que no eran para mi, no alcanzaba a comer o cosas y ahí era cuando decía, es que yo no tengo esta necesidad de andar en el sol, de andar sin comer o cosas así, y luego cuando llegaban me preguntaban cómo te fue y yo decía, bien, o sea, no decía nunca, me cansé, para la otra vas tú o algo así” LA

Para Salaman (2006) la frase más común que utilizan en la confluencia es “tú mandas”, ya que el mensaje que introyectó fue el de “te dejarán” y “no te van a querer” y para evitarlo cede una y otra vez, como en el siguiente ejemplo: *“No pude ser asertiva con mi suegra, ya me dejé (dar masaje) y ando mal de todos lados, pero por mensa y ahí no pude me sentí atacada por todas, le hubiera dicho muchas gracias señora pero a mi no me gusta eso” BI*. En este caso lo emocional (sentirse atacada) rebasa lo intelectual, porque tiene claro lo que le podía decir pero su miedo se lo impidió.

Otro ejemplo de ello es el siguiente: *“Para mi es difícil tanto decir no como que me digan que no, es que digo, es que se van a molestar o tratar a lo mejor de que todo esté bien aunque no pueda, y a veces me da coraje, porque digo, ay no hubiera hecho eso, como a veces trabajos que de repente yo digo, yo lo hago y digo, ay yo lo estoy haciendo y todos en la fiesta” ER*, en donde podemos observar que el evitar conflictos y el enojo de los demás la lleva a confluir sintiéndose enojada con ella misma por identificar más tarde el abuso que ella misma propició.

Dos personas del grupo comentan fungir como confidentes de sus mamás y una de ambos, lo cual les genera mucho enojo al sentirse invadidas y no saber manejar asertivamente la situación.

“Ella (mamá) sólo tiene una hermana, sus papás ya murieron y todo eso. Ella ha puesto muchas cosas en mi y es donde yo quisiera que ella tuviera alguien más para safarme y decir ay ya” ER; “Me siento mal. Cuando ella (mamá) se enoja con mis hermanos o con todos, siempre va conmigo y como que me siento yo con esa carga, bueno no carga, como darle ánimos... (llora), no puedo con tanto” FB

Este rol que asumen con su madre ante su incapacidad para establecer límites no favorece su salud emocional al sentirse con mayor responsabilidad que la que realmente les corresponde. Sin embargo, en sus discurso ambivalentes expresan culpa por sentirse enojadas, lo cual demuestra que la confluencia se va rompiendo ya que como dice Polster (2003) “El sentimiento de culpa es una de las grandes señales de que se ha roto la confluencia” (p.99), porque al menos ya lo tienen más consciente.

“Yo soy la confidente de mi mamá, a mi me cuenta todo, entonces, y mi papá también es así conmigo, entonces, yo me sé las historias de los dos. Es el momento (se va casar) en el que ahora tengo más el temor de que de verdad se fracture su relación” IL

Esta persona ha fungido como mediadora, hija parental y sustento emocional de su familia, tal rol le ha impedido expresar asertivamente su enojo de las situaciones familiares porque al parecer en su familia solo es la receptora del enojo de otros, limitando el propio.

La confluencia expresa las necesidades de aceptación, de aprobación, de afecto, de amor, de afiliación y por ser necesidades tan sublimes van acompañadas de los temores que las protegen de la vulnerabilidad. (Salama, 2006). Los que se identificaron las participantes fueron al rechazo, a la pérdida del objeto relacional, al conflicto, a la propia fuerza agresiva, al enojo de los demás, a la ruptura de la relación, a ser juzgadas como “malas”, etc. como está quedando demostrado con sus discursos en los diferentes apartados de esta subcategoría.

Aquí muestro cómo está consciente este sentimiento en una relación: *“Lo que me ha detenido es mi miedo a que me diga, pues entonces ya no vuelvo a venir y dónde me encuentre otra como ella (empleada doméstica)” GU*, así pues tal discurso expresa su miedo a perder una persona cuya relación no es afectiva, sino laboral y valora mucho su eficiencia lo cual le impide hablar lo que no le parece. Observo que no considera alternativas para la solución de conflictos, entonces actúa tolerando lo que la empleada diga otorgándole el poder.

A través de los ejercicios vivenciales en el taller y la autorreflexión, las participantes descubrieron que el confluir les genera ciertas consecuencias negativas, una de ellas son las dificultades económicas, una chica lo expresa así: *“Yo he llegado al grado de que he comprado cosas sin necesitarlas nada más porque es mi amiga” GL*. En este discurso observamos cómo a través de esta actitud mide su incapacidad para expresar sus verdaderos deseos principalmente con personas en donde hay de por medio un afecto. El confluir le impide tener en algunos casos relaciones más auténticas ya que como dice Polster (2003) este mecanismo es una base demasiado precaria para una relación.

El siguiente es otro ejemplo en relaciones menos significativas pero que representa su incapacidad para decidir qué hacer con su dinero desde un esquema más maduro y no desde el remordimiento y la dificultad para decir “no”: *“De hecho a las personas que piden como limosna a mí me cuesta trabajo decirles no, siento feo” FB*

Salama (1999) dice que no hay que confundir la confluencia con la agresión pasiva y en esta investigación descubro que ésta es consecuencia de la primera porque el inconsciente sí reconoce que el deseo o necesidad no está siendo cumplido, aunque el consciente lo sacrifique para no verse amenazado. Estas actitudes son frecuentes en las participantes y hablan de su incapacidad para expresar lo sentido y lo necesitado de una forma directa, honesta y adecuada, como se muestra a continuación: *“A mi suegro siempre me quedo calladita, a mi suegra ya me di cuenta que es por debajito por donde me la friego” BI*. Esta persona lo que no habla lo actúa, lo que le pasa con su suegra (discurso mostrado anteriormente en esta subcategoría) es posible que tenga que ver con sus sentimientos agresivos no admitidos hacia su madre y con su suegro siente miedo igual que con su papá, como en el discurso de la categoría anterior.

Por último, cuando se rompe la creencia que propicia la confluencia, aparece la culpa que después se diluye, la persona queda lista para establecer contacto desde esta flexibilidad en la zona de fantasía, ejemplo de ello es el siguiente discurso: *“Si digo que estoy enojada, hújole, se va romper la relación o voy a tener problemas con la persona si le digo y todo... entonces bueno, esto de tengo derecho a decir, soy libre de decir lo que pienso y siento, pues sí, soy libre de hacerlo, yo lo que pase tendré que asumirlo” GU*. Observo que tiende a confluir por el temor a la pérdida del objeto relacional significativo, sin embargo, esto va cambiando al ir descubriendo sus derechos asertivos.

En este apartado mostré las formas en que las participantes descubrieron que confluyen, los temores y creencias que propician dicho bloqueo, así como sus consecuencias, siendo esta

autoconsciencia un gran paso en su proceso de crecimiento porque les permite diferenciar sus límites de contacto.

4.1.7. Poscontacto vs. Fijación.

“Mientras voy creando en mi interior un patrón de autoestima, dejaré de tener la necesidad de postergar mi bien”.
Luisa Hay.

Una vez que se ha establecido el contacto y se ha satisfecho la necesidad, el organismo se dispone a asimilar la experiencia. La forma positiva de vivir el poscontacto es el quedarse con el aprendizaje y la parte que le beneficia de la situación. Lo negativo consiste en quedar fijado en el pasado acumulando asuntos inconclusos que impiden el libre flujo de la energía para abrir una nueva gestalt y cubrir necesidades actuales. Significa quedarse con situaciones truncas rumiando acerca de ellas sean buenas o malas.

En esta subcategoría describo las diferentes manifestaciones de la fijación, la cual se evidenció en las participantes a través de las integraciones de los ejercicios vivenciales, por medio de asuntos inconclusos en etapas anteriores y que se manifiestan en forma de resentimientos, algunos conscientes y otros no, siendo obstáculos para establecer relaciones saludables. Cuando se estancan en esta etapa el enojo se convierte en secundario, instrumental y crónico, porque no es auténtico, la supuesta razón de ser del sentimiento no es la verdadera.

A través del mecanismo de la fijación, las participantes evitan el cierre de ciclos y por lo tanto la elaboración del enojo. En algunos casos estos asuntos inconclusos, que para la Gestalt son una pauta crónica de detención del crecimiento (Salama, 1999), explican la calidad de su enojo hacia ciertas personas. Como en el caso de experiencias tempranas como el sentirse desplazadas por un hermano menor. Lo que sucedió allá y entonces tiene mucho significado aquí y ahora como se observa en los siguientes discursos:

“Con mi hermano, está en la adolescencia y no se le puede decir nada y a mi eso me molesta, es con el que más conflicto tengo, me enojo mucho con él, no sé porqué me conflictúa mucho con él. El es 6 años menor que yo y yo era la niña consentida en mi casa, eso es. Pero a pesar de todo soy la que más lo cuido y la que más lo procuro, si le he dicho, nadie te puede hacer nada sólo yo” MO

“Yo me identifiqué con MO porque le gano con 7 años y yo tampoco quería, me la paso peleando con él pero también lo busco mucho por que yo era la que lo cuidaba. Es como si fuera mi hijo, porque mi mamá me lo dejo a mi cuidado” LI

En ambos casos observo que las participantes hacen consciente el enojo primario producto del desplazamiento, sin embargo, considero que también existe un enojo secundario que como dice Greenberg (2000) es la máscara del verdadero sentimiento o proceso cognitivo. Puede bloquear el estrés y el dolor que se originan debido a otros sentimientos, eliminándolos de la conciencia. En ellas quizá exista mucho dolor y tristeza desde el nacimiento de sus hermanos y hasta ahora se empiezan a dar cuenta de la magnitud del impacto de dichos eventos.

Otro ejemplo de fijación por asuntos inconclusos aunque mucho menos significativa que los anteriores es el siguiente: *“Una chava del salón me quedó a deber un lápiz y ya nunca se lo cobré” (cara de molestia) YE.* Este discurso expresa la dificultad para reclamar lo propio y terminar ciclos, que de irse acumulando también lo hará el enojo.

Igual como concluí en la subcategoría de proyección, las fijaciones en etapas anteriores están representadas por actitudes y sentimientos ante el enojo que les llegaron a funcionar pero ahora son un impedimento para su crecimiento y autoafirmación como los berrinches, la envidia, la demanda excesiva del otro, la obediencia pasiva, ser hija parental, el evitar la situación y a la persona involucrada en la misma, etc., representados en los siguientes discursos:

“A veces soy como muy egoísta, muy berrinchuda, muy critica ¿no?” ; “Ayer me di cuenta que no tolero que alguien me diga que no” ; “Yo sí me moría de mucha envidia por que ella (cuñada) económicamente es un poquito más bajo que nosotros, entonces, este, llega a mi casa y tiene todo, todo, todo, entonces mi mamá la lleva de compras y todo, entonces yo me quedo así (sorprendida y enojada)” GL

Los textos de esta persona demuestran que se ha quedado estancada en sentimientos y actitudes infantiles (principalmente en la etapa de la niñez según Erikson) de demanda hacia los demás creyendo y esperando que estén a su disposición, al verse frustrada en el mundo del adulto se siente resentida. En el último discurso al decir “todo, todo, todo” se refiere también al amor de sus papás y eso es lo que más le enoja.

“Cuando tengo un novio siento así como que soy muy demandante, como que a veces siento que soy como una niña, como que pido demasiadas atenciones, como cosas que no le tocan hacer a los novios” LA

En este discurso está representada la necesidad de afecto de parte de su padre y se la pone a sus parejas. De alguna manera idealiza y sobrevalora a los hombres con los que se relaciona esperando demasiado de ellos porque no ha tenido contacto con el hombre más significativo de su vida y es más fácil para ella enojarse con su mamá que contactar el verdadero enojo con su padre por su abandono y por lo mucho que le ha hecho falta como lo comenta en el siguiente discurso.

En algunos casos las fijaciones son producto de las experiencias vividas a lo largo del tiempo que al no ser procesado el enojo y cubierta la necesidad, se van acumulando resentimientos y este sentimiento se convierte en crónico. Éste significa que por alguna razón una persona ha hecho del enojo un hábito mal adaptado que rige su vida, generando consecuencias negativas, lo cual lo lleva a estados de aislamiento y soledad. Son personas que están a la defensiva y ven agresiones donde no las hay y tienen problemas interpersonales. (Greenberg, 2000) Una participante lo expresa así: *“Siento que tengo un enojo dentro de mí como que se está echando a perder, como algo rancio, como que tengo un enojo que no he podido liberar y eso me provoca que cualquier otra cosita, incluso insignificante, me provoca esa sensación, como si se me desgarró algo”*; *“Siento que traigo un costal así grandote, grandote, grandote arrastrando” ED*. Esta persona ha experimentado tantas situaciones de malestar y de faltas de respeto que se han convertido en resentimiento. Ha llegado al punto de no distinguir la cantidad de enojo que le corresponde a cada situación porque se confunde con los anteriores.

El siguiente texto ilustra la forma en que una persona ha acumulado enojo y lo ha convertido en crónico: *“Siento que estoy muy enojada con mi mamá, porque ay no sé, o sea, siento que mi mamá, este pues, ha orillado mucho a que mi papá se vaya, por eso estoy muy enojada con ella y creo que entonces ya por eso busco estar alejada de ella. Cuando mi papá está aquí (México) mi mamá lo trata mal y yo siento que no le queda otra opción que irse” LA*. En esta participante analizo cómo en ocasiones las madres no les permiten a los hijos la cercanía con el padre, por enojo no elaborado con éste, y resulta saludable tanto enfrentarlas, como confrontarlas para poder sanar la relación con su progenitor.

Según Salama (2006) la fijación consiste en la necesidad de no retirarse del contacto, lo que lleva a rigidizar sus patrones de conducta, un ejemplo de ello es: *“Tiendo mucho a seguir las*

órdenes, tal cual son las cosas, siempre” FB. Esto le imposibilita el pedir, manejar su enojo de forma distinta y practicar conductas asertivas ya que como dice Covey (2001) si seguimos haciendo las mismas conductas seguimos teniendo los mismos resultados, como en el siguiente caso que se observa la consciencia para ir rompiendo sus paradigmas:

“Yo estaba muy enojada otra vez pero me fijé que hice lo mismo, o sea, estaba muy enojada, me subí a mi cuarto, o sea, este, acabé de comer rápido, quietecita, calladita, como siempre, me subí a mi cuarto y ya, y me fijé que estaba muy enojada y después dije de qué me está sirviendo si sigo haciendo lo mismo todos los días, o sea, sentía que no me servía de nada y pues ya dije después me puse a pensar, porqué no trato yo de decir lo que me molesta, pues porque si llegó así un punto de que alguien me enfada y si estoy así mucho muy enojada” LA

Esta chica se da cuenta de sus conductas repetitivas que la hacen disfuncional, de la intensidad de su enojo y de que tiene que haber un cambio en ella inevitablemente, que tiene que cubrir la necesidad de hacerse respetar y ya no puede seguir pensándolo tiene que actuar. El “pero” que habla en el segundo renglón de este discurso hace la diferencia entre otras ocasiones y en ésta, estaba enojada pero ahora el enojo es diferente, se da cuenta que algo tiene que hacer. Se va movilizandando la energía.

Según Navarro (1999) la fijación es una manera de anclarse a lo que ha pasado, con el propósito de no enfrentarse al momento presente y correr riesgos, es una forma de no comprometerse, fijando la energía para no continuar el proceso de crecimiento, una persona del grupo lo dice así: *“Cuando les pido un favor, si me lo niegan me enojo y queda el resentimiento” GL*. Observo en ella cómo se queda anclada con ciertas situaciones estancando su energía para continuar con un nuevo ciclo. Salama (2006) dice que el individuo se aferra a las personas, situaciones o cosas por temor a la libertad.

Ellis (1998) dice que es una creencia irracional la idea de que invariablemente existe una solución, precisa, correcta y perfecta para los problemas humanos y que si está no se encuentra sobreviene la catástrofe, así que hay ocasiones en donde la fijación es inevitable. En el siguiente ejemplo observo un tipo de fijación desde mi punto de vista más adulta en donde el cierre del ciclo a través de la generación de acuerdos no depende del todo de la persona y se vive en una encrucijada existencial donde la necesidad del enojo inevitablemente tiene que ser cubierta por otros medios: *“Muchas veces no me atrevo a enfrentar directamente cuando no tengo confianza con la persona o cuando dudo si se va a arreglar o cuando algo se ha repetido y se vuelve a repetir y siento que ya no hay mucha*

posibilidad, también nocivo para mí, pero me quedo con el coraje, tengo actitud positiva y pienso que algo aprenderé” GU. Esta participante se queda fijada con el enojo de situaciones que al parecer no tienen posibilidades de establecer acuerdos y a pesar de que identifica que son repetitivas y utiliza el recurso de pensamiento positivo, el riesgo es que en ocasiones el coraje se va acumulando.

En este apartado expliqué la forma en que las integrantes del grupo detienen su energía y la acumulan por no procesar su enojo, lo cual les acarrea la vivencia de situaciones inconclusas que día a día va convirtiendo este sentimiento en crónico. En todas puedo percibir la gran necesidad de exteriorizar dichas experiencias para irse desbloqueando y avanzar hacia nuevas direcciones. Aquí termino la parte de identificación de bloqueos a partir del diagnóstico que el taller nos permitió tanto a ellas como a mí como investigadora.

4.2. ÁREAS DE DESARROLLO INTEGRAL.

*“Cada darse cuenta es un paso en el proceso creativo de convertirse en persona”
Ithzel.*

El supuesto básico de la psicología de la Gestalt es el de que la naturaleza del hombre se compone de estructuras individuales y sólo puede ser comprendida y experimentada como una forma de organización de éstas (Quitman, 1989). Es ver a la persona como más que la suma de sus partes: sentimientos, mente, cuerpo, espíritu, etc., no como cualquiera de sus partes.

Dicho por Kriz (1997), su meta última, es la restauración de las funciones del organismo y de la personalidad que harán del individuo una totalidad y liberaran sus potencialidades. La meta como terapeutas según Perls (1987), es incrementar dicho potencial a través del proceso de integración. Para Rogers (2004), esto significa un proceso de convertirse en persona que implica la tendencia a un funcionamiento pleno.

Esta visión holística del ser humano abarca todos los aspectos de su ser en igualdad de importancia. Las áreas de desarrollo integral son física, mental, emocional, social-familiar y espiritual, mismas que se entrelazan y son dependientes unas de otras.

En esta categoría se describen en forma de subcategorías los cambios que las participantes refieren haber tenido en las diferentes áreas mencionadas en el párrafo anterior, a partir de su compromiso para auto-explorarse por medio del taller teórico vivencial. Se explican las razones de dichas modificaciones y los aprendizajes involucrados.

4.2.1. Área física.

“Cuando como, como y cuando duermo, duermo”.
Anónimo

El área física de un ser humano representa la imagen y los procesos corporales. El bienestar físico depende de la atención que la persona tenga para sí mismo en cuanto a la salud, tomando en cuenta la satisfacción de las necesidades básicas (Maslow, citado por Dicaprio, 1989) o fisiológicas que implican hambre, sed, descanso, sexo, hacer del baño, etc. Cuando esto no sucede de una manera adecuada la persona se sentirá frustrada y malhumorada.

En esta subcategoría describo los cambios que las participantes refieren en esta área a partir de la experiencia en el taller, como parte de su proceso integral de crecimiento. Estos se manifestaron a través de la disminución de algunas tensiones corporales y los síntomas psico-somáticos provocados por el mal manejo del enojo, se interesaron por su salud física y se promovió la disolución de la desensibilización, retroflexión y deflexión como formas de bloquear su energía, a través del despertar sensorial, así como del aprender a escuchar y atender los mensajes de su cuerpo.

Para Kepner (2000) 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. Coincidiendo con esta autora, encuentro que en algunas participantes van creciendo, sus problemas físicos van cediendo al mejorar su comunicación, al reconocer lo que le sucede y ponerle palabras a su sufrimiento. El enojo crónico estaba estancado en su garganta y piernas principalmente, que representan el hablar y el avanzar en la vida. Una persona lo expresa así: *“Estoy sanando mi cuerpo poco a poco... y quiero poner más atención a mi alimentación y practicando relajación muscular”*; *“Me siento diferente, mi salud empieza a mejorar, empiezo a mejorar de mis piernas, de mi garganta, o sea, estaba mucho muy enferma y ahorita me aventé desde que empezó el taller enferma de la garganta y todavía de repente me aparece la tosesita, pero ya nada significativo como estuve” ED*

En la misma línea, observo que en una integrante el cuidado de la salud es una consecuencia de la liberación de la energía del enojo, que se está redirigiendo de forma saludable, lo cual le genera el incremento de la energía vital. Su discurso lo demuestra: *“Ahora si tengo ganas de correr o de gritar lo hago aunque cancele otras actividades” AN*

Kepner (2000) dice que existimos, amamos, trabajamos y satisfacemos nuestras necesidades siempre cambiantes a través de nuestro ser físico y de nuestras interacciones

con el mundo, en relación a esto descubrimos que cuando una persona tiene un cambio en el área física pone mayor atención a la calidad de la satisfacción de necesidades básicas, lo cual implica la valoración de su cuerpo, como lo ejemplifican los siguientes discursos:

“Aunque no me cuido mucho todavía, ahora voy al doctor o pido ayuda”; “Cuido un poquito más mi alimentación y me consiento más” AN

“Estoy cuidando más mi alimentación. Lo más sobresaliente: dejé de tomar coca – cola. Y hago meditación 2 veces por semana, cosa que había dejado por casi 6 meses” GU

Veo que el taller facilitó la motivación para continuar con actividades que producen bienestar, sirvió como un recordatorio para dar fuerza y seguir en el camino, así como para verse como un todo. Estas personas describen escuchar más a su cuerpo y estar más al pendiente de él. Al reconocer la acumulación de energía negativa en su interior y liberarla pudieron redirigir su fuerza agresiva hacia el exterior, dando la oportunidad de emerger la ternura y el autocuidado.

De acuerdo con Kepner (2000) debe existir capacidad limitada de conciencia de nuestra sensación corporal antes de que sea posible el trabajo integrado, una chica comenta lo siguiente al respecto: *“He aprendido a identificar lo que sucede en mi cuerpo, por ejemplo cuando es una leve molestia, hasta cuando de verdad estoy molesta; también a tomar en cuenta que cuando hay algún desequilibrio en mi cuerpo se va ver reflejado en otras áreas, hay que tener paciencia; tal vez he estado cansada porque he tratado de liberar esa energía” IL.* Su capacidad para contactar la intensidad de su enojo a través de sus sensaciones corporales le facilita de una manera significativa el manejo asertivo de su enojo. Además su discurso expresa el concepto que tiene de sí misma como una persona integral.

Esta misma autora del párrafo anterior llama corporificación al proceso de hacer conciente nuestra experiencia corporal, lo cual sucede a través del taller y en palabras de una de ellas: *“Pienso un poquito más en mi cuerpo y estoy más conciente de él” AN*

Además, dice que en la persona normal, la experiencia y la conducta somática importantes, pueden identificarse plenamente como sí mismos: *“Ubicar la parte que más se deteriora cuando me enojo y en donde almaceno más mis emociones” ER.* Esta persona al tener este aprendizaje posee la capacidad para reconocer la necesidad emocional que está representada corporalmente. Otro ejemplo: *“He logrado escuchar a mi cuerpo, darle más*

ternura y cuidado al respetarlo” GL, ella se está viendo a sí misma, está menos enojada con ella y se vive en condiciones de contactar con la polaridad de la expresión de su enojo, que es la ternura.

Otro aspecto importante en los cambios físicos es la disminución de la tensión corporal, una de ellas dice: *“Siento el enojo con menor intensidad” DA. La razón es que su enojo ya no se acumula al reconocerlo y procesarlo de una manera más saludable. Otra expresa: “Siento que puedo expresar en mi rostro todas las emociones, y con todo lo que he dicho anteriormente mi cuerpo se siente bien, a gusto y feliz” MO. Lo que sucede en su cuerpo es la mejor medida de su funcionalidad. Se está dando la oportunidad de expresar lo no expresado y validar sus sentimientos frente a los demás, ya no hay riesgo de mostrarse.*

Muñoz (2005) explica que los sentimientos se expresan a través de acciones o conductas, verbalmente, no verbalmente y signos psicósomáticos. A partir de verbalizar su enojo y aprender un nuevo repertorio de conductas asertivas, las participantes disminuyeron la cantidad de somatización. Comienzan a dar importancia a su cuerpo, sabiendo que en él se encuentra una gran sabiduría: *“Cuando me llego a enojar ya no tiendo a agredir, ahora ya no se me cierra la garganta y tampoco me autoflagelo” BI. Aprendió a dejar de retroflectar y deflectar, así que cuando se enoja ya no atenta contra otros, ni con ella misma, este discurso muestra la ampliación de su repertorio de conductas frente a este sentimiento.*

Otra forma de disminución de síntomas la encontramos en la siguiente frase: *“El dolor de estómago y el endurecimiento de la mandíbula y las manos ya ha desaparecido un poco porque aunque vea a estas personas con las que estoy enojada ya no es tan molesto para mi y ya puedo estar cerca de ellas” LG. Quizá no ha resuelto la necesidad que hay de fondo de su enojo, sin embargo, al traerlo a la conciencia y expresarlo con palabras, ha disminuido la intensidad del mismo y la tensión corporal que lo acompañaba.*

El estreñimiento representa el contener lo que el cuerpo no necesita, a nivel emocional significan situaciones no asimiladas. (Hay, 2003), una chica dice: *“Yo sufro de mucho estreñimiento y sobre todo en los últimos días me he sentido mejor” LI. Este trastorno ha disminuido debido a que se ha dado la oportunidad de liberar lo que no le servía en lo emocional y se manifiesta también en el área física.*

Otra persona ha dejado de somatizar su enojo, a través de algunas técnicas corporales se ha liberado de él. Su fuerza agresiva ya no se está quedando dentro, está dando espacio a los sentimientos en su conciencia y no en su estómago: *“El cambio físico que yo sentí fue el*

que en el momento en el que algo me incomodaba, se presentaba, ya no sentía el dolor en el estómago y mucho mejor aún ya no me dolía el hígado. Mediante la respiración lograba controlarlo” MC

Según Hay (2003) los problemas en la garganta representan ira contenida, al liberarse la energía atorada, se elimina también el síntoma como en el siguiente caso: *“Creo que cambió una parte, ya que al principio de este taller me enfermé de la garganta y después se me quitó a la siguiente sesión, al parecer tenía algo atorado” YE*, donde su discurso muestra su habilidad para reconocer los mensajes que su cuerpo le manda a través de los síntomas o enfermedades y sabe que al hacer algo al respecto, la energía se libera.

Una condición para el trabajo terapéutico integrado según Kepner (2000), es una creencia básica en la relación entre el proceso corporal y los problemas psicológicos, algunas participantes reconocieron esta vinculación entre el cuerpo y las emociones y lo expresan de la siguiente manera:

“Aprendí que mis emociones están íntimamente ligadas con mi cuerpo y que en muchas ocasiones me avisa cómo me siento, me avisa que a nivel emocional me encuentro mal aunque no quiera aceptarlo. Aprendí a escuchar mi cuerpo y a cuidarlo” LA; *“Aprendí a manejar mi enojo por medio de respiraciones profundas, aprendí a respirar, a moverme y también a aceptarme como soy” LU*

La práctica de técnicas en el aspecto físico le ha permitido liberar de su energía destructiva, dando cabida a sentimientos positivos hacia sí misma.

En resumen, las participantes reconocieron el bienestar corporal como medida de su funcionalidad emocional y sus señales corporales como una fuente importante de información para el manejo asertivo de sus sentimientos, evitando así la retroflexión y deflexión. Además, los resultados en esta área también demuestran que se desbloqueó satisfactoriamente el mecanismo de desensibilización, favoreciendo el contacto en la zona interna y así permitiendo el avance en el ciclo de la experiencia.

Descubrieron que algunos de sus síntomas o enfermedades no son situaciones aisladas, sino la repercusión de sus experiencias mentales y emocionales y se pudieron reconocer como personas integrales en donde lo que sucede en una área repercute en las demás, tanto positiva como negativamente.

4.2.2. Área mental.

*“Lo más importante no es lo que sabemos,
sino lo que hacemos con lo que sabemos”
Anónimo*

El área mental se refiere a toda aquella actividad que sucede en la zona de fantasía y que incluye los pensamientos, ideas, creencias, etc.

Para la Gestalt es básico el cuestionar los introyectos y convertirlos en internalizaciones (Salama, 1999) y dejar a un lado la tiranía de los debes. También es importante que la persona conozca sus recursos y limitaciones para enfrentarse a la vida de una manera más congruente y realista.

Este cambio en el área mental implica, además de lo mencionado en el párrafo anterior, una modificación de paradigmas acerca de la expresión de los sentimientos que han sido transmitidos a través de las enseñanzas sociales ilógicas y que son causantes de neurosis.

En esta subcategoría muestro los cambios descritos por las participantes en el esta área, los cuales demuestran la disolución de algunos introyectos o creencias irracionales que les impedían el manejo asertivo del enojo debido la percepción neurótica que tenían del mismo, permitiendo ahora la energetización del organismo para la satisfacción de la necesidad. Se desbloqueó también el mecanismo de proyección a través de asimilar lo proyectado.

Lo más significativo en este aspecto fue la reestructuración cognitiva que llevaron a cabo las integrantes del grupo, misma que implicó reconocer y superar sus dificultades con el enojo en la zona de fantasía a través de: El conocimiento de sus creencias y actitudes, reconocimiento y validación del sentimiento, identificación de lo no expresado, aprendizaje sobre cómo disminuir su intensidad al no alimentar sus pensamientos destructivos, diferenciación entre el sentirlo y el actuarlo, aprendizaje de alternativas para su liberación y el darle la connotación de guía para su bienestar concibiéndolo como un vehículo de necesidades de autoafirmación. Los siguientes discursos esquematizan lo anterior:

“He aprendido mucha teoría, he crecido mucho respecto al conocimiento de mí misma y de lo que me sucede; soy más capaz de identificar situaciones; puedo detener pensamientos; he roto mucho de los introyectos que no me dejaban crecer y puedo identificarlos más fácilmente” AN

Lo que comenta se resume en la frase bíblica “La verdad os hará libres”. Según Perls, citado por Kepner (2000) cuando el sí mismo crece debe destruir muchos prejuicios, introyecciones, ataduras al pasado, etc.

“Yo pensaba que el no manifestar mi enojo era como algo bueno, como algo que yo podía controlar, pero resulta que es como una conducta autodestructiva, nunca me había puesto a pensar en esto hasta ahorita me cayó el veinte” ED

“Me di cuenta que si uno dice, igual de buena manera si te ayudan como que si te quedas callada, tú eres la única que te quedas con el problema y nadie se da cuenta y ya” FB

Aprendieron que tiene derecho a considerar sus necesidades y que los demás también tienen derecho a no adivinárselas. Además al expresarlas de manera asertiva pueden conseguir lo que necesitan.

“Aprendí que para evitar enojos muy fuertes lo ideal es hablar con la persona con la que se presentó el problema y de esta forma tratar de solucionar las cosas sin llegar a algo más grave” LG

Reconoce su tendencia a racionalizar sus sentimientos y cómo esto le evita reconocer sus necesidades emocionales.

“Comprendí cuáles eran mis introyectos poco a poco lo he tratado de dejar de un lado, también los he compartido, e intentado el no fomentarlos para modificar cosas en mi familia. En conocimientos, creo que estoy sorprendida conmigo, los he compartido con mi grupo, creo que les han agradado. Tanto que he provocado investigar más sobre ellos”. IL

El taller promovió el interés por el conocimiento y por el autoconocimiento.

“Aprendí que no todos los introyectos están de acuerdo conmigo, que mi mente tiene mucho poder en mi vida” LA

Esta persona rompió con los principales obstáculos en el manejo de su enojo que eran las creencias irracionales hacia el mismo. Sus aprendizajes favorecerán la utilización de su mente para manejar su fuerza agresiva de manera constructiva. Lleva a cabo el paradójico

mandato nuclear de la Gestalt (Kriz, 1997): No aceptes ningún “debes de” o “tienes que” que no sean tuyos”.

“Sí, definitivamente hubo muchos cambios, antes tomaba al enojo como algo negativo y malo y me doy cuenta que no es así” YE

La reestructuración cognitiva del concepto de enojo y su función ha sido generadora de cambios significativos en la zona de fantasía facilitándole el flujo de la energía hacia la zona externa, ya que como Horney, Fromm y Reich (citados por Ellis, 1998) “Han insistido en que nada excepto un cambio en la perspectiva de las ideas o filosofías básicas de los hombres y mujeres modernos, logrará reducir de forma significativa sus creencias neuróticas”. (p. 59)

El compartir del grupo acerca de la problemática en el manejo del enojo generó un clima de confianza y apertura que favoreció el sentido de universalidad en cada persona, reconociendo este sentimiento como algo intrínseco al ser humano que tiene la función principal de protección psicológica y es susceptible al aprendizaje de manifestaciones funcionales para adaptarse de una mejor manera en las diferentes áreas de su vida. Un ejemplo de ello es el siguiente: *“Me voy emocionada, contenta, porque me sentía desesperada y ya veo que no soy la única y eso me ayuda” BI*, en el cual vemos que el compartir al grupo sus dificultades le da un sentido de universalidad a su problemática y esto le es terapéutico.

Dicha identificación entre las participantes les permitió sentirse comprendidas, acompañadas, aceptadas y motivadas para continuar la autoexploración, asimismo disminuyó la ansiedad que les generaba el vivirse como “enojonas” y dimensionaron su dificultad para la expresión proporcionada de este sentimiento, una participante lo expresa así: *“Me siento identificada, como enojonas anónimas” MC*. La identificación con sus compañeras por la vivencia del enojo, universaliza sus problemas y le da sentido de pertenencia en el grupo

Otros ejemplos son: *“Darle las gracias a YE por lo que ella compartió porque cuando ella estaba hablando de eso yo también tengo esa parte del orden, entonces me gustó ver eso para estar más al pendiente con esas actitudes” GU*, ella en su discurso demuestra que cuando una persona comparte sus experiencias, todo el grupo está trabajando simultáneamente, permitiendo el “darse cuenta” de conflictos afines y rescatando al mismo tiempo recursos para su solución; *“Creo que sí aprendí de GU porque ya con lo que ella dijo me quedó claro que sí tengo que, tengo que, este, pues aclarar las cosas con la personas,*

porque la mayoría de veces yo no aclaro las cosas con gente” LG. Expresa la formación de la figura que realizó con el trabajo de GU sobre la necesidad de cerrar asuntos inconclusos en sus relaciones y su dificultad hasta ahora para hacerlo.

Según George Bach (citado por Jourard, 2001) un aspecto importante para manejar el enojo desde el aspecto cognitivo es analizar la emoción, entender porqué se siente uno así, y mediante esta comprensión, reducir la intensidad del sentimiento e incluso en ciertas circunstancias, hacerla desaparecer, coincidiendo con esto un cambio en una integrante del grupo fue: *“Tiendo a razonar más mi enojo, me pregunto el por qué, me molesto y pienso que debe haber una solución, pero también estoy conciente que tengo el derecho a enojarme”.* BI. Este discurso muestra la integración que realiza entre lo emocional y racional, dándose permiso para sentir viviéndolo como un derecho. Aquí demuestra el desarrollo de su inteligencia emocional al buscar alternativas para dar un cauce adecuado a su sentimiento.

Otra forma de expresarlo es: *“Aprendí los bloqueos y cada vez que hago algo me preguntó si es auténtico o es un bloqueo” GL,* en donde su narración demuestra el reconocimiento de la importancia del ciclo de la experiencia como guía para su proceso de crecimiento personal, la búsqueda de congruencia y la adquisición de la habilidad para la formación de la figura por medio de la introspección.

Dicho de otra manera: *“Que después de sentir, una forma de disminuir el enojo es preguntándome ¿porqué o para qué me enojo?” MC.* Estas preguntas que se realiza ante su enojo, facilitan la formación de la figura evitando la proyección.

El taller propició la autoexploración, misma que promueve la habilidad para concretar los sentimientos y necesidades (Eagan, 1982), por lo tanto, la persona al utilizarla posee una sabiduría que lo conduce al bienestar, ya que como dice Goleman (1998): “Nuestros sentimientos más profundos, nuestras pasiones y anhelos, son guías esenciales” (p. 22), una persona manifiesta: *“Puedo pensar más claramente y aprendí a identificar lo que necesito o lo que quiero de la persona con la que me enojé; cambié mis creencias y conozco técnicas y otras cosas”.* DA, lo cual demuestra que aprendió a clarificar la figura representada por la necesidad que evidencía su enojo y a concretarla hacia la persona motivo del mismo, dándole la oportunidad al organismo de energetizarse para la satisfacción de ésta, evitando así detener el ciclo de la experiencia con la proyección y la introyección.

Siguiendo con los “darse cuenta”, una chica lo describe de esta manera: *“Yo me di cuenta que me cae mal eso, ¿no?, no dejar claras las cosas con alguien con quien estoy conviviendo” GU*. Para la Gestalt una pauta crónica de detención del crecimiento es el dejar asuntos inconclusos, que se refieren a el evitar cerrar ciclos. Esta persona por medio del taller concretó su necesidad para tener en orden las relaciones que por alguna razón implican mayor contacto, a través de explicitar lo que sucede y de la metacomunicación.

Un mandato nuclear de la Gestalt (Kriz, 1997) es: Asume la responsabilidad de tus sentimientos, acciones y pensamientos, esto sucedió con una de las participantes, quien a través de su experiencia en el taller lo expresan así: *“Yo me doy cuenta que todo ese enojo que tengo es porque yo misma lo he propiciado, lo he permitido” ED*. Esta vivencia favoreció en ella la autoconciencia que le permite dejar de vivirse como víctima, asumiendo la responsabilidad de su vida.

“La capacidad de darnos cuenta es la principal herramienta para efectuar cambios positivos en nuestras conductas y desarrollar nuestras potencialidades” (Navarro, 1999, p. 147) Los “darse cuenta” que lograron a través del taller explican la expansión de su conciencia que les permite dejar de exagerar o minimizar la vivencia del enojo y reconocer el poder de su mente para utilizar su fuerza agresiva constructivamente evitando así el malgaste de su energía vital. Una persona comenta: *“Siento que tengo una gran madeja que tengo que ir acomodando, que tengo que trabajar muchas cosas principalmente mi autoestima y mi autoconcepto” ED*. Su discurso demuestra la conciencia de enfermedad que posee y la claridad en los ejes de trabajo personal, así como los puntos de partida.

Según Mayer (citado por Goleman, 1998) la persona consciente de sí misma sabe lo que le pasa en el momento que lo experimenta. Está en mayor contacto consigo mismo, tienen una buena salud psicológica y una visión positiva de la vida, son capaces de manejar sus sentimientos a su favor, esto se comprobó con los cambios manifestados por una de las participantes así: *“Estoy más conciente de mis estados de ánimo y estoy cambiando mi actitud ante mi enojo, lo acepto y lo asumo” GU*. En ella el taller favoreció el conocimiento y validación de sus emociones, así como la responsabilidad por mismos.

Rogers (2004) llamaba aprendizajes significativos, aquellos a los que les ponemos mayor interés y son aplicables para resolver asuntos vitales. Éste autor explica que existe un cambio cuando la persona tiene la posibilidad de indagarse y descubrir en sí mismo sentimientos extraños, desconocidos y considerados hasta entonces peligrosos, cuando

sucede esto, se percibe como un proceso no un producto. Un ejemplo es: *“Aprendí conocimientos para aplicar a la vida diaria” ER*. Su comentario habla de la practicidad del taller y de la importancia de hacer de la asertividad un hábito de vida.

Otro aprendizaje significativo es: *“Cada que me enojo recuerdo lo aprendido en el taller y trato de ponerlo en práctica. Además de que me he conocido y he aceptado cosas que me costaban mucho trabajo. Mis creencias han cambiado un poco pues todavía necesito trabajar para poder conseguir lo que yo quiero de otra manera. Todo el conocimiento lo tengo que poner en práctica para que sea útil” MO*. Ella ha traído a la conciencia aspectos ocultos y difíciles de reconocer por el dolor que implicaban. Este autoconocimiento le permite tener mayor dominio sobre su vida emocional ya que ahora puede identificar la necesidad de movilizar su energía en su beneficio.

En su expresión los sentimientos pueden ser disminuidos, proporcionados o exagerados. (Muñoz, 2005). El aprendizaje de técnicas para el manejo asertivo del enojo beneficia a la persona en la expresión proporcionada de este sentimiento, como se puede ver en el siguiente discurso: *“Me siento más tranquila, mi mente no divaga mucho en exageraciones como antes y conozco más alternativas para estar bien” FB*. Esta persona aprendió a conceptualizar su enojo de una manera más proporcionada dimensionando funcionalmente el sentimiento y las situaciones que lo generan, asimismo amplió el repertorio de opciones para facilitarse bienestar.

Greenberg (2000) dice que aprender a regular nuestras emociones de un modo sano constituye una tarea que requiere muchos años de práctica, lo cual queda comprobado en lo que dice una participante: *“Aprendí qué técnicas utilizar cuando me siento muy enojada, aunque no lo logro todavía del todo” LI*, en el que manifiesta que no es lo mismo saberlo que vivirlo, que aunque el aprendizaje se asimile racionalmente, experiencialmente lleva más tiempo y es un proceso de toda la vida en el que a veces se tienen logros y en otras ocasiones retrocesos.

Por medio de todo lo explicado anteriormente, puedo concluir que las participantes lograron la disminución de la culpa por sentir enojo y por no ser como aprendieron que “deberían ser” o “deberían sentir” para ser aceptadas, cambiaron su autoconcepto de “inadecuadas” y/o “malas” por sentir enojo, dejaron de utilizar la racionalización como un mecanismo de defensa que les impedía sentir y de esta manera aprendieron a integrar la razón y la emoción, como dos procesos que trabajan en conjunto, descubrieron que la razón no es suficiente para manejar su enojo y ubicaron la importancia de este equilibrio como algo

fundamental para lograr este objetivo. Aprendieron también a pensar como adultas, no como niñas respecto a este sentimiento, como lo comparte esta persona: *“Me siento satisfecha en este aspecto, pues también me dio mucha tranquilidad de saber que puedo experimentar y expresar cualquier sentimiento sin culpa. También libré creencias o por lo menos con capacidad de cuestionarlas. Obtuve mucho aprendizaje” LU*

En este apartado hablé de los cambios que refirieron las participantes haber tenido a partir de su experiencia en el taller, son muy representativos, ya que el cambio de paradigmas respecto al enojo las ha liberado de culpas e introyectos, aspecto crucial en la reestructuración cognitiva, así ellas comienzan progresivamente a sentir que el foco de evaluación se encuentra en ellas mismas, como lo explica Rogers (2004).

4.2.3. Área emocional.

*“Nuestros sentimientos más profundos, nuestras pasiones y anhelos, son guías esenciales, y que nuestra especie debe gran parte de su existencia al poder que aquellos tienen sobre los asuntos humanos”
Goleman*

El área emocional se refiere al conocimiento y manejo de los sentimientos. Rogers (2004) reconoce como cambio emocional cuando la persona tiene la posibilidad de indagarse y descubrir en sí misma sentimientos extraños, desconocidos y considerados hasta entonces peligrosos.

Las personas no podemos suprimir nuestras emociones, lo mejor que podemos hacer es aceptarlas y aprender de ellas.

En esta subcategoría describo los cambios que las participantes refirieron haber tenido a partir del taller en ésta área. Entre lo más sobresaliente puedo mencionar que aprendieron a identificar y nombrar el enojo, así como a diferenciarlo de otros sentimientos y a encontrar la necesidad que está de fondo, logrando una integración entre razón y emoción Al diferenciar las experiencias de sentir y actuar, pudieron fortalecer su autoestima al rescatar recursos personales, contactar con su fuerza interna y explotar potencialidades. Con todo esto, aumentaron su inteligencia emocional.

La mayoría de las participantes reportan el desarrollo de la habilidad para identificar y nombrar como enojo, el sentimiento que se despierta en ellas por algunos aspectos en el contacto ejercido con otras personas, cuando no se han sentido respetadas o bien, tratadas con dignidad y justicia, siendo capaces de reconocer que este sentimiento es un regulador

de la vida emocional y cuya función es el avisar de la necesidad de autoafirmación que ahora son capaces de reconocer y reclamar, como se puede ver en el siguiente ejemplo:

“Puedo identificar, expresar y dejarme sentir emociones que antes reprimía; puedo manejar en lugar de controlar mis emociones un poquito más; puedo identificar la necesidad que hay detrás de cómo me siento a veces y puedo nombrar situaciones” AN

Este discurso describe cómo esta persona ahora puede contactar con sus necesidades emocionales al permitir llegar a la conciencia los sentimientos que antes eran amenazantes para el yo y que por lo tanto los controlaba o reprimía. Se ha abierto a la experiencia. Un cambio muy significativo es el hecho de poner en palabras lo que le ocurre en la zona interna y de fantasía, dándole esto la pauta para su mejor manejo. Esta integración a través del lenguaje favorece la comprensión de su sí mismo y evita la distorsión de su enojo y la confusión de éste con otros sentimientos.

Para Greenberg (2000) las emociones regulan nuestra atención, controlan el entorno, buscan los acontecimientos que son relevantes para la adaptación y alertan a nuestra conciencia cuando éstos se producen, de ahí la importancia de identificarlos como lo expresa el siguiente discurso: *“Identifico la intensidad de mi enojo e identifico cuando aparece” DA*. Esta persona aprendió a reconocer las señales emocionales de su enojo y a jerarquizar su intensidad, permitiéndose avanzar hacia la zona externa.

En este sentido, algunas participantes comentan que el taller contribuyó a que a través de la expresión verbal, lograran clarificar la figura de los diversos tipos de sentimientos involucrados en una experiencia, logrando diferenciar cada uno y su función. De igual manera, ahora es más fácil reconocer las necesidades que están detrás de cada sentimiento en especial las de valía personal, autonomía y autoafirmación. Satir (2000) afirma que el aceptar con franqueza los sentimientos es esencial para establecer contacto. Un ejemplo de esto lo podemos ver en las palabras de esta participante quien dice: *“Del enojo como eso de negarlo ¿no? Sí me cayó mucho el veintote, si son muchas las veces que cuando mi pareja me dice, ay ya ves ya te enojaste, ¿yo?” GU*, con lo cual expresa que los ejercicios del taller le permitieron tomar conciencia del mecanismo de negación que utiliza frente al enojo aun cuando su pareja se lo evidencia.

Las integrantes del grupo encontraron que el fondo de la figura del enojo está representado principalmente por temor, culpa y tristeza que al hablarlos disminuyeron considerablemente.

“La gente que siente culpa, lástima y desprecio, no puede establecer contacto afectivo” (Satir, 2002) , así que lo más significativo fue que reconocieran los sentimientos que acompañan al enojo para poderlos trabajar, una persona aprendió lo siguiente: *“Aprendí a reconocer mi enojo y también a conocer que detrás de todo ese enojo existen sentimientos de tristeza” ER*, y descubrió que su enojo en ocasiones era secundario (Greenberg, 2000) porque encubría su tristeza.

Otro ejemplo es este: *“Me siento más tranquila porque no siento la culpa que antes tenía al enojarme” FB*, en donde el expresar su molestia verbalmente favoreció la liberación de energía acumulada y en el discurso se observa el mayor contacto con su zona interna y de fantasía. Al comunicar verbalmente sus conflictos y disolver sus creencias irracionales sobre el enojo, se ha dado la oportunidad de ser ella misma sin culpas.

La identificación de estos sentimientos en el manejo asertivo del enojo es fundamental y también lo es el trabajarlos a la par cuando vienen acompañados, ya que como dice Muñoz (2005) uno de los peligros de contactar los sentimientos es que se manejen mal y luego tengamos sentimientos de sentimientos o meta sentimientos.

En su expresión los sentimientos pueden ser disminuidos, proporcionados o exagerados. (Muñoz, 2005). Algunas participantes refieren haber encontrado en la expresión de su enojo una forma de liberación, dejando de temerle y haciéndolo de una manera proporcionada, como en el siguiente caso: *“Cuido mis emociones en no desbordarlas, llorar cuando quiero hacerlo, enojarme y manifestarlo” ED*, esta persona expresa el permiso que se da de dar salida a sus sentimientos y la necesidad de encontrar un equilibrio entre la minimización y exageración de los mismos.

Para Jourard (2001) la personalidad saludable no muestra expresión inmediata, ni supresión crónica de la emoción exclusivamente, sino que tiene capacidad para elegir entre la alternativa de supresión y expresión, como lo hace esta participante: *“Siento que ahora me he permitido sentir más y he podido expresar más lo que quiero decir. Me he permitido enojarme sin sentir culpa y he podido controlarlo un poco más que antes” FB*. En ella es claro cómo el taller le ayudó a flexibilizar sus esquemas mentales fluyendo en la vivencia y expresión de sus sentimientos, disminuyendo así el sentimiento de culpa y adquiriendo mayor fuerza manifestada al sentirse con dominio sobre su vida emocional.

Greenberg (2000) comenta que la gente necesita vivenciar cómo es el darle voz a su propia tristeza, o el afirmar su derecho a expresar su enfado, así lo hace esta participante quien comenta: *“Logré el primer objetivo que me propuse que fue el hablar, decir, cómo me siento”*. IL. Considero que es un gran logro ya que la expresión verbal es el principal medio para el manejo asertivo del enojo.

Otro ejemplo de los beneficios de la expresión de los sentimientos es el siguiente:

“A lo largo de todas las sesiones he estado diciendo cosas que a lo mejor ya me tenían muy, así como muy presionada, muy nerviosa y pues, este, siento y si hasta cierto punto me da gusto, ya empezaba a ver tranquilidad, incluso el decir que estaba enojada antes me espantaba, yo me enojaba y decía, cómo voy a estar enojada con ella, pero ahora sé que es posible y que no es malo que esté enojada con ella” LA

En esta persona la palabra hablada de situaciones conflictivas actuales y la escucha del grupo le ayudaron a liberarse de estados emocionales desagradables y a identificar, validar y expresar su enojo, así como a favorecer una reestructuración cognitiva del mismo en beneficio de su salud mental, reconociendo que su principal obstáculo es el temor a sentir. La siguiente frase anónima resume lo que le sucede a esta participante: *“Cuando las cosas salen a la luz pierden el poder que tienen sobre nosotros”*.

El taller ha favorecido en cierto grado el contacto consigo mismas y la expresión verbal de sus conflictos, asimismo la conciencia de avanzar en el ciclo de la experiencia utilizando su enojo como una fuerza constructiva no autodestructiva como lo dice esta chica quien menciona: *“He tratado de expresar otras (emociones), a veces hasta el llanto, pero se me hace difícil llorar frente a los demás. Cuando me enojo o tengo o tengo que decir algo positivo o negativo trato de hacerlo de la mejor manera posible y cuando lo hago me siento tranquila y liberada pues siento que así es la mejor forma para que los demás no se sientan mal” MO*

El desarrollo de habilidades para permitirse la introspección, así como para concretar sus experiencias, sentimientos y conductas y darles un significado por medio del lenguaje, les produce una sensación de orden interno que les genera estados de tranquilidad. El siguiente es un ejemplo: *“Después de lo que pasó la semana pasada (explorar su enojo con su mamá), siento que ya no siento la carga, o sea, no sé es raro, no pensé que fuera pasar, hasta ahorita digo, si es cierto, si estoy más tranquila” FB*

Según Rogers (2004) cuando una persona logra un cambio en el área emocional, tiene mayor apertura a la experiencia, lo cual es lo opuesto a mostrar actitudes defensivas. El individuo se vuelve más abiertamente conciente de sus propios sentimientos y actitudes. Una persona lo vive así: *“Aprendí a no tener miedo a mis emociones, a vivirlas y experimentarlas, a poder enojarme, a poder llorar cuando lo necesite sin sentir pena o temor”* LA, ella encontró que lo que le hacía figura era el enojo pero el fondo era un gran temor, así que al enfrentarlo, facilitó la congruencia en la expresión de sus sentimientos.

“Esta capacidad de abrirse a la experiencia lo vuelve más realista en su actitud frente a la gente y a las situaciones y problemas nuevos” (Rogers, 2004, p.110), un ejemplo es: *“Estoy liberada, ya no me afecta tanto las discusiones que hay entre los miembros de mi familia. Me siento sensible, con ganas de experimentar cada emoción que hay en mí”* LI, Aquí podemos observar cómo su fuerza interior aumentó, dejó de sentirse responsable por lo que ocurre en su familia. Su deseo de contactar con sus emociones demuestra que les está perdiendo el miedo y empieza a equilibrar razón y emoción como algo fundamental para su bienestar, esto coincide con lo que dice también Perls (2006): “Si el paciente está dispuesto, a la postre, a prescindir de sus intentos de control y a aceptar su viaje por su vacío tal como ocurre, se sentirá que se mueve sin esfuerzo, y con el tiempo comenzará a descubrirse” (p.76)

Aprendieron a distinguir entre la experiencia de sentir y la experiencia de actuar, reduciendo el temor que provocaba esta confusión, alguien lo expresó así: *“Aprendí a dejar de tapar una emoción o sentimiento con otro, que enojo no es conducta”* GL, ella puede distinguir entre la experiencia en la zona interna (sentimientos) y la externa (conductas). Esta conciencia le permite ejercer su poder para beneficiarse de estos los procesos. Desarrolló la habilidad para diferenciar los múltiples sentimientos que ocurren en su interior y reconocer el fondo de lo que en ese momento le hace figura.

Para Rogers (2004) la vivencia del sentimiento consiste en descubrir los elementos desconocidos del sí mismo, una persona del grupo esquematiza muy claramente este descubrimiento: *“He logrado identificar muchas partes de mi vida, que a lo mejor no quería como aceptarlas, entonces el compartir y el escuchar a todas como que me doy cuenta que pues hay cosas que checan en mi de cada persona y que yo los puedo poner en mi como para poder resolver algo y esto me hace sentir satisfecha”* ER. En ella podemos ver cómo el trabajar su problemática a través de la participación de las demás le ha permitido traer a la conciencia aspectos de su yo que hasta entonces estaban ocultos por ser amenazantes para

su seguridad. Esto la motiva a generar cambios personales y sentir bienestar personal al sentirse empatizada con las demás.

Una de las libertades de Satir (2002) es: "La libertad para decir lo que se siente o piensa, en lugar de lo que se debería sentir y pensar" (P.19), lo cual lo podemos ver representado en el siguiente discurso: *"Me sentí liberada al decirles (grupo) porque yo sabía pues, pero yo no había dicho pues a nadie que era por eso, aunque mucha gente me decía que era porque él era más chico y que me desplazó o así. Como que yo lo sabía pero no lo había aceptado, hasta el miércoles y lo dije y sí me sentí mejor al decirlo"* MO. Esta integrante del grupo aprendió también a confiar en el grupo y sintió la libertad para exponerse y reconocer su enojo con su hermano como parte de asuntos inconclusos con su hermano desde la infancia quedando fijada en sentimientos primarios producto de vivir el evento como desplazamiento y competencia por el amor de la madre.

"Establecer contacto es una forma de mantener integridad, alimentar la autoestima en crecimiento y de fortalecer las relaciones consigo mismo y con los demás" (Satir, 2002, p. 11). Uno de los principales cambios en el área emocional es la mejoría en su autoestima, ya que confían más en su capacidad para defenderse y se ven a sí mismas como merecedoras de respeto. De esta manera pueden pedir y tomar de sus relaciones lo que les causa mayor bienestar y sentirse orgullosas cuando lo van logrando, como lo dice esta persona: *"También sueño con una casa vieja, destruida y abandonada, también busco una persona y no la encuentro, sé que está ahí. Así me había sentido yo, puedo ser yo que estaba en esa búsqueda de rescatarme"* ED. Su sueño expresa el inicio de un proceso de crecimiento y cómo se percibe al inicio del mismo, así como su deseo de superación. Su discurso demuestra la capacidad para rescatar información de su sí mismo tomando al sueño como portador de un mensaje existencial.

En resumen, el taller vivencial favoreció en la mayoría de las participantes la disminución de la tendencia a racionalizar los sentimientos, y en su lugar la búsqueda de un sano equilibrio entre razón y emoción, sabiendo que ambos procesos son indispensables para el buen manejo del enojo. Esto se logró en gran medida, por un lado por la pérdida del miedo a sentir flexibilizándose al grado de darse permiso para experimentar diferentes sentimientos y por otro, por la aceptación de las emociones como fuentes generadoras de información para el bienestar integral.

Observo en la mayoría el fortalecimiento de su yo manifestado en una percepción más realista y por tanto menos neurótica de las situaciones, en la responsabilidad por sus propios

sentimientos y reacciones y en la pérdida del miedo a experiencias que involucran enojo, ya que se sienten con mayores elementos para manejarlas y todo esto evita la distorsión del sentimiento teniendo conciencia de alternativas más funcionales de contacto.

4.2.4. Área social – familiar.

“La persona necesita encontrar respiro de la irritación y formas aceptables social y personalmente para expresar su cólera acumulada” Jourard

El área social – familiar se refiere a la relación que tiene el ser humano con los demás y el significado que tiene la misma en su calidad de vida.

Es importante que el ser humano conceptualice el enojo como un sentimiento natural que es fuente de información, de que por alguna razón, surgió un desequilibrio en las interacciones. La energía que lo acompaña ha de ser utilizada para construir acuerdos y conciliar diferencias en beneficio de la relación, no para destruir.

En esta subcategoría describo los cambios que las participantes reportan haber vivido en esta área. Lo más relevante es que se desbloquearon los mecanismos de defensa de deflexión, confluencia y fijación, ya que las participantes aprendieron y practicaron actitudes asertivas y cerraron algunos asuntos inconclusos de experiencias pasadas. Reconocieron a la comunicación y la metacomunicación como un medio para expresarse, resolver diferencias y generar acuerdos. Abandonaron paulatinamente patrones de comportamiento infantiles, vencieron los temores relacionados con la pérdida del vínculo afectivo, lograron seguridad independiente y en la mayoría de los casos sus contactos se volvieron más auténticos, realistas, cercanos y disfrutables.

El principal recurso que descubrieron las participantes para elaborar su enojo con las personas que se relacionan fue la comunicación asertiva, que según Aguilar (2007) tiene la característica de ser directa y oportuna, como lo mencionan dos de ellas: *“Expreso lo que quiero y no quiero; ya es más fácil decir “No quiero” y decir “Quiero”; expreso mis necesidades a mi familia y amigos; soy más abierta; disfruto más de la gente y me doy más; ya no soy congruente a lo güey” AN; “Aprendí a relacionarme más sanamente, a pedir y a decir lo que siento. A ser más tolerante y a ser más asertiva defendiendo lo mío y aceptando lo de los demás” GL.* En ellas sus discursos expresan la madurez psicológica adquirida a través del taller, resumida en el desarrollo de tolerancia, asertividad y empatía, lo cual mejora la calidad de sus relaciones.

Bilodeau (1998) explica que una función del enojo es poner límites, es decir, enseñarle al otro cómo quiero ser tratado, una chica comenta lo que ha logrado a través del taller: *“Si he sabido poner los límites de que ya no quiero cuidar a mis hermanos, porque no me toca cuidar a mis hermanos” MC*. Observo que está empezando a conocer sus derechos asertivos y a contactar con sus necesidades y expresarlas. Reordenó su rol familiar.

Otro ejemplo de cómo han aplicado sus conocimientos adquiridos en el taller para establecer límites es el siguiente: *“Pues decir cosas en el momento y con la persona adecuada aceptando que se puede molestar pero ese es su problema. Pedir y dar teniendo en cuenta que así como yo puedo decir que no, ellos me pueden contestar así” MO*. En ella percibo una actitud flexible hacia el enojo propio y el de los demás, diferenciando qué le pertenece y qué no y asumiendo que el decir “no” es un derecho bilateral que le permite tener un equilibrio saludable en el intercambio inevitable de dar y el recibir de las relaciones interpersonales.

El enojo sirve para la protección de la dignidad, identidad y autoestima personales. Toda persona debe ser capaz de defenderse ante agresiones físicas y verbales. (Bilodeau, 1998). En este apartado se demuestra el cumplimiento del principal objetivo del taller que era que las participantes lograran manejar su enojo asertivamente sabiendo autoafirmarse, muestro varios ejemplos de esto:

“Puedo relacionarme mejor con las personas, me defiendo de quien sea, exijo mis derechos y manifiesto mi enojo sin dañar a los demás” DA

Esta persona manifiesta el desarrollo de habilidades de autoafirmación. Se ve a sí misma como una persona digna de ser respetada y con la fuerza suficiente para conseguirlo, lo cual mejora la calidad de sus relaciones humanas.

“Ahora que ya me doy cuenta, que ya empiezo a poner más límites, incluso ya me dijo (esposo) , eso es lo que estás aprendiendo, eso es lo que vas a aprender, le digo sí, y siento como más respeto” ED

Ella reconoce la necesidad de ser respetada como un aspecto central en su proceso de crecimiento y ha empezado a solicitarlo, de esta manera han mejorado algunas de sus relaciones al ir obteniendo logros. Se observa menos vulnerable a la crítica, en especial de su esposo. El mensaje que anteriormente enviaba a los otros acerca de cómo debía ser

tratada, está cambiando en su beneficio y esto, en ocasiones para los demás no es conveniente.

“Y yo les dije (a sus hijas), vamos a hacer esto y esto y a ti te toca hacer esto y esto (labores domésticas)” ED

Este discurso pareciera hablar de una conducta autoritaria, sin embargo, puede ser considerada asertiva ya que en el rol de madre solicitó la ayuda requerida para las labores domésticas que benefician a todos los miembros del sistema y no lo hizo todo ella evitándose el cargarse de más enojo.

“Creo que me he enojado más con la gente que me rodea pero me he sentido satisfecha de poder hacerlo” FB

Esta persona se siente orgullosa de sí misma al descubrir que la expresión de su enojo puede ser parte de su repertorio de conductas y el dejar de reprimirlo le causa satisfacción.

“Creo que poco a poco estoy aprendiendo a poner límites, a expresarle a los demás cuando algo me desagrada, me incomoda, también a respetar a los demás”. IL

El “poco a poco” de su discurso demuestra que a pesar de que en su caso no es tan fácil la autoafirmación, lo hasta practicando y se está enfrentando a sí misma, y además está tratando a los otros como les gustaría que la trataran.

“El mensaje que recibí de mi sueño es no fijarme a una sola opción en la vida porque esa opción me puede estar dañando, que hay otras opciones, que no me dañan tanto y que de igual forma puedo llegar al objetivo. Y sobre todo a no estar esperanzada a que los demás hagan algo por mi” MC

Observo el comenzar a romper la dependencia emocional en sus relaciones interpersonales, el volverse autosuficiente responsabilizándose de sus propias necesidades y teniendo en cuenta la amplia gama de alternativas para resolver un problema.

Greenwalt (citado por Navarro, 1999), opina que cualquier individuo recibe en sus encuentros con los demás, algunas experiencias que contribuyen a su bienestar y desarrollo, lo cual es más fácil asimilar cuando las experiencias negativas se están resignificando, coincidiendo con este autor, comento que uno de los cambios más significativos en este

taller yo lo resumo en la siguiente frase propia: “Cuando se procesan tanto el enojo como los sentimientos de miedo y tristeza que lo acompañan, se abre el camino para que surjan el amor y la alegría que permiten al hombre crear, disfrutar y trascender” y lo podemos ver en el discurso de esta participante que dice: *“Y así como tenía esa necesidad de expresar mi enojo, ahora también siento esa necesidad de expresar y decirles a las personas que las quiero” ED.* Al salir la fuerza destructiva da lugar a la fuerza amorosa y constructiva, generadora y creadora.

A través del taller observé la disminución a la pérdida del vínculo afectivo, lo cual ocurrió debido a que conocieron y practicaron la técnica de negociación como un medio para crear acuerdos que benefician a las dos partes, por lo tanto ahora saben que existe una gama amplia de alternativas de solución de conflictos, como lo expresa la siguiente frase: *“Aprendo a que se pueden enojar conmigo aunque sean personas que conozco” LG.* El conocimiento de la existencia de la negociación le ayudó a perder el miedo a su propia fuerza agresiva y a la de los demás y entender que se vale enojarse con personas con las que mantiene una relación y no por esto se terminará.

Una creencia irracional según Ellis (1998), es la idea de que uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y preocupaciones de los demás, una persona comenta al respecto que aprendió: *“A darme cuenta de que pues, si ella necesita algo de mi va venir a mi y que no tengo que andar detrás de toda la gente tratando de que esté bien” MC.* Su discurso demuestra la necesidad introyectada de atender a las necesidades del otro todo el tiempo para no perderlos y cómo éste se va disolviendo.

Rogers (2004) explica que después de un proceso de crecimiento el individuo llega progresivamente a sentir que el foco de evaluación se encuentra en él mismo y no en los demás. En términos de la Gestalt la persona va rompiendo la tiranía de los debes y cambiándola por los quiero. Una persona lo expresó así: *“El mensaje que yo recibí (del sueño), el que yo necesito estar sola conmigo, específicamente con una parte de mi vida y necesito estar sola aunque los demás no quieran” AN.* En sus palabras observo su capacidad para darse cuenta de los mensajes existenciales encontrados en sus sueños e identifica la privacidad como un medio de satisfacción y un derecho que ha de ejercer, aunque esto implique no cumplir las expectativas de otros, lo cual demuestra su independencia emocional.

En base a lo anterior puedo concluir que en las participantes se redujo la lucha interna entre lo que consideraban “bien” y “mal”, entre lo que “quieren” y “deben”. Se distingue su

habilidad para resignificar sus experiencias negativas, asimilando el aprendizaje que les da para la superación de su ser. Además, un derecho asertivo según Aguilar (2007) es a que tu privacidad, a que te dejen solo.

Por otro lado, también descubrí que algunas conductas infantiles fueron sustituidas por otras que demuestran que están avanzando en dirección hacia la madurez psicológica a través de la seguridad independiente, misma que en palabras de Blatz (citado por Jourard, 2001) se logra cuando una persona ha sido capaz de asumir que los individuos de los cuales depende para satisfacer sus necesidades están siempre disponibles y deseos de actuar. Un ejemplo de esto es el siguiente:

“Ya sé que los otros tienen derecho a decirme que no, por lo tanto no me debo enojar si no pueden hacer lo que yo quiero, para eso existe la negociación y la técnica de ganar – ganar” BI

Esta persona por un lado asimiló las técnicas de “negociación” y “ganar – ganar” como un medio para manejar su enojo, pero por otro se adjudicó otro introyecto que es el de “no debo enojarme si dicen no”. Se observa que aún no comprende del todo que sentir no es actuar.

Las participantes lograron relaciones humanas más auténticas, realistas, cercanas y disfrutables, lo cual fue a partir de que han aprendido a enseñarle al otro cómo quieren ser tratadas y de la misma manera se comportan con ellos. Esto fue consecuencia de la dirección constructiva de su enojo a través de la palabra hablada, dando lugar a que la alegría y el amor figuraran y sus necesidades de fondo fueran atendidas, creando por tanto, contactos de mayor goce y calidad. Sin embargo, no en todos los casos han mejorado y es debido a que las participantes empiezan a dejar de responder a todas las expectativas de los otros porque ahora conocen sus límites de contacto, por tanto al no confluír, éstos se sorprenden y en ocasiones les molesta dicha independencia emocional ya que no les es conveniente que se empiece a defender. Algunos ejemplos son los siguientes:

“Tengo mejores relaciones con los demás, siento más respeto con los que me rodean” ED

Aquí cito este texto “Cada quien es responsable de buscar las relaciones que le nutren emocionalmente y evitar las que son poco gratificantes o perjudiciales” (Navarro, 1999, p.27) porque considero que esto es lo que le está sucediendo a ED.

“Aprendí a estar bien conmigo y a tomar de los demás sólo lo que me sirve y a eliminar lo que no es mío” LA

Su discurso demuestra que su relación consigo misma y con los demás es menos neurótica, la veo con mayor independencia emocional y asumiendo la responsabilidad de su propia existencia. La frase “Eliminar lo que no es mío”, manifiesta la disolución de introyectos como un elemento central de su trabajo terapéutico en su participación en el taller.

“Ya estoy mejor en las relaciones con mi familia. Me siento con la libertad de expresar a los otros que estoy enojada” LI

El concepto de enojo de esta chica se ha flexibilizado fomentando la mejoría en sus relaciones familiares y la congruencia en la vivencia y expresión del sentimiento. Perls (citado por Polster, 2000) considera que cuando crece el sí mismo arriesga.

“Creo comprender más a las personas y no juzgarlas. Aprendí a escuchar y sentirme integrada con la gente” LU

Analizo que lo mismo que está haciendo con ella misma lo está manifestando hacia los demás: comprensión, empatía y aceptación. Sus relaciones humanas se volvieron más auténticas y cercanas.

Otro cambio importante en esta área es que las participantes por un lado se perciben con la suficiente fuerza para solicitar lo que necesitan y por el otro para tener consideración, tolerancia y empatía por los demás, logrando así que ambos salgan victoriosos. Según Covey (2001) la justicia, significa que cada persona involucrada tendrá lo que merece y este sentido de equidad proporciona el sentimiento de respeto y valoración. Una de ellas comenta su cambio: *“Una mayor tolerancia a la frustración y sobretodo a entender que somos diferentes, reaccionamos diferentes y pensamos diferente, situaciones que no me tienen que enojar” MC*. A pesar de que el aprender a tolerar las diferencias individuales le disminuye su enojo, persiste el introyecto de “no me tienen que enojar” otorgándoles poder a dichas situaciones y devaluando su poder personal. Además no le ha quedado claro que el sentir enojo es inevitable, la diferencia es qué se hace con eso.

Algunas participantes reportan haber analizado la relación con sus padres, concluyendo que en algunas ocasiones el establecimiento de alianza con uno de ellos les ha provocado un concepto erróneo del otro y por tanto un distanciamiento emocional, que ahora va

modificándose al ir tomando conciencia de esta dinámica, llegando quizá a contactar el enojo hacia el primero hasta lograr un equilibrio homeostático en la relación con sus progenitores. Esto comprueba cómo en ocasiones la persona puede tener un mayor conflicto (no identificado) con el padre que aparentemente está “bien” que con el que está supuestamente más enojada, en otras palabras, puede ser que se esté más molesto del que no se habla, que del que más se expresa. Una persona menciona lo siguiente: *“Yo creo que estaba tan unida a mi mamá que no veía el lado positivo de mi papá” GL*. Su discurso da la impresión de que se dio el permiso para enojarse con su madre, lo cual favoreció que volteara a ver a su padre y disminuyera el posible enojo hacia éste por todo lo negativo que creía que era, teniendo ahora un concepto propio y más realista acerca de él. Esto la prepara para establecer relaciones más saludables, auténticas y de independencia emocional con sus progenitores, lo cual es un gran logro en su proceso de crecimiento.

Otro ejemplo de lo anterior es: *“Aprendí a no sentirme culpable a lo mejor de que me está platicando (mamá) de algo que hizo mi papá o mi papá me dice algo de mi mamá, no sentirme como que tengo que tomar parte de quien me lo está diciendo, sino de que son problemas que tienen que arreglar ellos, entonces me quedo tranquila” MC*. Ella ahora reconoce su culpa y es un paso importante para dejar de confluír, sin embargo, empieza a tener recursos para liberarse de ésta. Se observa el reajuste cognitivo – emocional de su rol de hija parental, que realiza a partir del taller, al tomar el lugar que le corresponde en su sistema familiar y dejar de responsabilizarse y culparse por los conflictos de sus padres.

Por último, descubro que pesar de que la mayoría refiere a través de su discurso el ir disolviendo algunos introyectos (*“Aprendí a... eliminar lo que no es mío” LA*), permitiéndose fluir en el ciclo, se observan algunas nuevas creencias erróneas que surgen a partir del taller (*“No debo enojarme si dicen no” BI* y *“Situaciones que no me tienen que enojar” MC*) que limitan su crecimiento.

En este apartado mostré los cambios que las participantes reportaron haber tenido en cuando a la funcionalidad de sus relaciones con los demás, a partir de su experiencia en el taller, siendo lo más significativo el aprender y practicar los límites de contacto, trayendo consigo mayor congruencia y autenticidad en sus interacciones, así como la aparición del afecto que les permite la cercanía con los demás.

4.2.5. Área espiritual.

*“Señor, concédeme serenidad para aceptar
que hay cosas que no puedo cambiar,
valor para cambiar lo que puedo cambiar
y sabiduría para distinguir la diferencia”
San Francisco de Asís*

El área espiritual se refiere al contacto íntimo que tiene un ser humano consigo mismo y con un ser supremo demostrado en estados de armonía y paz, así como en experiencias de trascendencia del ser. Los cambios generados en el área espiritual a través del trabajo con las emociones es una consecuencia del avance en la integración total de la personalidad.

Dicho contacto consigo mismos favorece el cumplimiento saludable de la función de los sentimientos y el vivirse éstos de una manera más auténtica conlleva a la práctica congruente de valores que ayudan a trascender.

En esta subcategoría muestro los cambios que las participantes refirieron haber tenido en esta área a partir de la integración de las experiencias en el taller, encontré que lograron trascender su enojo, reportaron sentirse satisfechas consigo mismas, tranquilas, con paz interior, en comunión con Dios, a través del contacto con su propia divinidad, de liberarse de la lucha interna entre lo que “deben” y “quieren” y de la pérdida del temor a ser ellas mismas, pudiendo ser congruentes con valores supremos como el perdón.

Uno de los mandatos nucleares de la Gestalt según Kriz (1997), es el de “Vive aquí y ahora” y se refiere a estar en el presente, no pasado, no futuro, experimentar lo que corresponde a cada asunto responsablemente. En este aspecto las participantes expresaron poner mayor atención al enojo durante todo su proceso. Alguien lo expresó así: *“Me estoy dando la oportunidad de hacer que el enojo no se acumule y estoy viviendo más el momento presente” GU*. Ella expresa su conciencia de la importancia de liberar el enojo movilizándolo su energía en el aquí y en el ahora, buscando la constante autorrenovación, evitando así que el enojo se convierta en crónico.

La mayoría de las participantes reportan los cambios en esta área como estados de tranquilidad, paz interior, liberación y comunión con Dios, a consecuencia de permitirse el contacto consigo mismas y la expresión asertiva de su enojo, sobretodo del que ya se había vuelto crónico o instrumental, revelando la manifestación de lo más hermoso de su Ser. Una característica del yo óptimo es la armonía interna: El individuo se aprecia a sí mismo; necesidad de tener cierta intimidad o soledad. (Coan, citado por Jourard, 2001), un ejemplo de esto es el siguiente discurso: *“Al paso del taller, aprendí a estar más conmigo misma, a*

tener más tranquilidad y sentirme bien” BI, en ella el taller le facilitó el contacto con su esencia, se reencontró a sí misma y esto le causa bienestar.

Otra forma de expresarlo es esta: *“Yo he notado como más tranquilidad incluso de las demás personas de mi familia” ED. Ella al ser madre, tiene un rol central dentro de su sistema familiar y pareciera que al reacomodar su energía vital al mismo tiempo lo hace con la de su sistema.*

Algunos ejemplos más de la creación de estados de armonía a raíz del taller son estos:

“Encontré esa parte de tranquilidad cuando detecto lo que siento y así poder encontrar un punto medio” ER. Su discurso demuestra que el orden en el área emocional (identificar y manejar sentimientos) genera orden las demás áreas, en este caso en la espiritual (tranquilidad y equilibrio).

“Me siento un poco más tranquila conmigo misma porque ya no me preocupa tanto el enojo que sentía con las personas que me han hecho daño, ahora me siento más tranquila y con más paz interior” LG. Ella al expresar “ya no me preocupa el enojo que sentía” habla de la paulatina pérdida del miedo a sentir y a sus consecuencias, porque ha reconocido como liberadores algunos medios incluyendo el voltear a ver a su interior y el asumir la paz como un valor digno de practicarse.

Una característica del yo óptimo es la trascendencia: “Unidad mística con un todo, relación con alguien absoluto que lo abarca todo, con la naturaleza o con Dios” (Coan, citado por Jourard, 2001, p. 67). Los siguientes discursos de la misma persona en diferentes momentos lo ilustran: *“Cuido mis pensamientos y controlo más los malos pensamientos, creo que hay un ser supremo y protector que me da fuerza”; “Estoy más en comunión con mi creador meditando, relajación y oración” ED. Por medio de estos textos observo mayor dominio de sí misma, reconociendo sus pensamientos tóxicos, además ha aprendido a contactar con aspectos profundos de su ser por medio de recursos que le permiten el contacto consigo misma y con un ser supremo, llenándose de fuerza para crear, evitando la autodestrucción.*

Otra forma de expresar lo anterior es esta: *“Me siento con paz interior, por lo menos una vez al día y doy gracias a Dios por la vida con más frecuencia. Reconozco que mucho de lo bueno y lo malo que percibo en el exterior es un reflejo de mi mundo interno” GU. Ella aprendió a diferenciar lo que le pertenece a su sí mismo, a partir de lo que capta fuera de ella, dejando de utilizar la proyección como un mecanismo de defensa y asumiendo la*

responsabilidad de su propia existencia. Su discurso expresa los valores que describen su madurez y desarrollo espiritual, así como su calidad personal: Paz, gratitud, alegría de vivir, comunión consigo misma y con Dios.

El siguiente discurso demuestra cómo el taller favoreció la actitud de búsqueda de estados de bienestar: *“Aprendí a buscar la paz interior y la armonía que necesito, aprendí a buscar a mi Dios supremo cuando creo que no puedo con la carga” LA*. Esto demuestra que cuando se van cubriendo necesidades de autoestima y de amor y pertenencia, figuran necesidades superiores que tienen que ver con la perfección del espíritu por medio de la práctica de valores universales como la paz y el amor a Dios. Una palabra clave de lo que expresa como aprendizajes es *“buscar”*, porque demuestra una actitud pro-activa hacia los asuntos de su vida, sintiéndose con el suficiente poder personal para facilitarse estados internos de armonía y para diferenciar cuándo es algo que necesita entregar a una Fuerza Superior porque no está a su alcance la solución. Su discurso también manifiesta el concepto que tiene de Dios como un ser bondadoso al que se le puede confiar y compartir una carga de frustración para ser ayudado y no como Alguien que castiga.

Encontré la disminución del temor a ser ellas mismas, lo cual ha ocurrido porque ahora se viven como un todo integral perfectible, susceptible a ser modificado en ciertos aspectos que le son amenazantes y distónicos, a través de la expansión de la conciencia en las diferentes áreas de su desarrollo y de la práctica de su poder personal para crear circunstancias de vida más funcionales, viviéndose como agentes de cambio y como dice Satir (2002) todos poseemos herramientas que necesitamos para establecer un buen contacto humano, aunque tal vez, todavía no las hemos encontrado, en el caso de las participantes las están empezando a encontrar, esto se puede ver en sus discursos: *“Aprendí a estar en contacto conmigo y con mis emociones y sentirme libre” LI*. Ella vive el valor de la libertad como una consecuencia de aprender a escuchar los mensajes existenciales de sus emociones y desarrollar el contacto consigo misma, lo cual la prepara para el contacto con el otro.

Otra persona comenta haber aprendido: *“A aceptarme más. A relajarme” GL*. La palabra *“aceptarme”* tiene un gran significado, ya que expresa la asimilación de partes escindidas integrándolas ahora en su sí mismo, convirtiéndose cada día en la persona que realmente es. Y al saber que no es tan amenazante ser lo que es, disminuye su tensión, esto es congruente con lo que encontró Maslow (citado por Jourard, 2001) en el hombre autorrealizado, la aceptación de sí mismo.

La persona después de un proceso terapéutico exitoso, se percibe más como un proceso que como un producto expresándolo de esta manera: “Aún no he terminado la tarea de integrarme y reorganizarme, pero esto sólo me confunde, no me acobardo, puesto que ahora me doy cuenta de que es un proceso que continua...” (Rogers, 2004, P. 115). Un ejemplo de esto es el siguiente discurso: *“A través del tiempo he aprendido a manejar mis sentimientos con terapia, la edad, la psicología, la meditación, pero me sigo atorando, sigo teniendo sentimientos sin manejar” GU.* Aquí demuestra que el manejo de su vida emocional ha sido un trabajo al que ha dedicado tiempo y energía, a través de diferentes recursos y que a veces tiene avances y otras veces retrocesos. Expresa también la dificultad que conlleva el proceso de manejo de sentimientos por todo lo que involucra y que es una labor de toda la vida de disciplina, práctica, formación de hábitos y sobretodo de mucha conciencia para identificar en que momento del ciclo se detiene la energía y hacer algo para desbloquearla.

Por otro lado, un concepto de la personalidad saludable según Jourard (2001) es la capacidad para integrar experiencias negativas dentro del yo. Una participante expresa lo siguiente: *“Aquí es donde más enseñanzas me llevo, pues el enojo asertivo me deja una tranquilidad y una liberación de todo aquello que quiero dejar que no me gusta o ya no necesito... de cargas que no son mías y otras tantas que fueron mías pero que ya no necesito” MC.* Sus palabras “Aquí es donde más enseñanzas me llevo” el valor terapéutico que tuvo en ella el taller, ya que los cambios en esta área son los más profundos y permanentes porque van directamente a la esencia de la persona. Se observa la movilización de la energía para hacer un limpieza de todas las estructuras internas distónicas a su yo y la liberación consecuente. Se observa el valor para debilitar las resistencias más significativas le impedían fluir en dirección de su autorrealización.

Una de las 5 libertades de las que habla Satir (2002) es: La libertad de arriesgarse por su propia cuenta, en lugar de optar únicamente por estar seguro y no perturbar la tranquilidad. Se observó el aprender a trascender su enojo después de procesarlo, al grado de llegar al perdón hacia sí mismas y hacia los demás, valor que demuestra la capacidad desarrollada para cerrar el ciclo de la experiencia en ciertas situaciones y con ciertas personas, avanzando con mayor energía a otros asuntos vitales.

La aceptación que refieren de sí mismas es el logro del manejo de los sentimientos y elementos que implicaron el duelo por no ser como “hubieran querido ser” o “debieron ser” y por la asimilación del enojo como algo inevitable de su vida.

Todo lo anterior expresa que el taller propició la transición hacia el proceso de convertirse en persona (Rogers, 2004), hacia la autorrealización (Maslow, citado por Jourard, 2001), hacia la integración de su organismo (Perls, 1987) y hacia el desarrollo de su yo óptimo (Coan, citado por Jourard, 2001). Al conectarse con su propia divinidad, floreció en ellas la semilla abandonada de valores supremos como el amor, la justicia, la paz, el respeto, la libertad, la aceptación, la tolerancia, la armonía, el equilibrio, la gratitud, la congruencia, etc. que las hacen más parecidas a lo divino que a lo animal. Y comprueba que el taller no sólo se limitó a la mera descarga del sentimiento sino a cuestiones más profundas y trascendentes que se quedan grabadas en su Ser, una persona del grupo lo dice así: *“Hay una parte dentro de mí que me equilibra y ahora se de el perdón, parece algo mágico y liberador”* DA

Bugental (1979) le llama “El verdadero yo” a esa conciencia absoluta que cada ser humano lleva dentro. Ahora que puede acceder a esa parte sabia de sí misma, es capaz de reconocer el perdón como un medio para sanar y liberarse. La asimilación de este valor como propio la hace crecer espiritualmente. Un ejemplo es el siguiente: *“Me liberé, he perdonado poco a poco; entender que otras personas tienen derecho. Me siento tranquila, ya no me engancha con tanta facilidad”* IL

En este apartado analicé que las participantes al saberse con derecho para expresar lo no expresado, así como al asumir la responsabilidad de sus sentimientos, su energía destructiva se liberó y se siente en condiciones para comprender y hasta perdonar a otras personas, que en el fondo lo que quiere decir es que se está comenzando a entenderse y perdonarse a sí misma. Esto expresa que está aprendiendo a trascender su enojo y ser más independiente con los asuntos de su vida.

4.3. ASERTIVIDAD.

*“Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil.
Pero estar furioso con la persona correcta,
en la intensidad correcta, en el momento correcto,
por el motivo correcto, y de la forma correcta...
eso no es fácil”
Aristóteles*

“Actuar asertivamente significa tener la habilidad para transmitir y recibir los mensajes de sentimientos, creencias u opiniones propias o de los demás de una manera honesta, oportuna, profundamente respetuosa, y tiene como meta fundamental lograr una comunicación satisfactoria hasta donde el proceso de la relación humana lo haga necesario” (Aguilar, 2007, p.5)

En esta categoría muestro ejemplos de los discursos de las participantes acerca de conductas tanto asertivas, como pasivas y agresivas identificadas durante el taller en situaciones presentes y pasadas, de la misma manera expongo sus aprendizajes sobre el beneficio de la asertividad en sus relaciones interpersonales y en el manejo del enojo.

Respecto a las conductas asertivas puedo mencionar que la mayoría de las integrantes del grupo pudieron practicarlas, sintiéndose orgullosas de sí mismas, a continuación muestro sus propios discursos que lo comprueban.

Para Aguilar (2007) Ser apropiado al buscar el momento adecuado para comunicar nuestra molestia es un aspecto importante de la asertividad que evita provocar aún más incomodidad más que diálogo porque no se ignoran los sentimientos del otro. Alguien lo dice así: *“De mi marido cuando está enojado por su trabajo, le digo, ay deja que se te baje y ahorita hablamos, es lo que hago” BI*. Aquí observamos cómo no le asusta el enojo del otro porque no le asusta el propio y es capaz de pedir lo que necesita (hablar cuando su esposo esté relajado).

El apenarse ante situaciones comunes es un ejemplo de conductas no-asertivas. (Aguilar, 2007) El siguiente ejemplo muestra cómo esta participante ha podido superar la pena que era un obstáculo para expresar lo que realmente pensaba de las situaciones, empezando a ser asertiva: *“Me daba pena decir que no, siempre decía, sí está bonita, y ya no me la ponía, entonces luego empecé a decir no”*.

Un derecho asertivo según Aguilar (2007) es a obtener una calidad relativa a lo que se paga, los siguientes discursos demuestran que las participantes lo ejercieron.

“Le dije al señor: Porqué le vamos a pagar si no usamos la máquina” DA; “Le dije ya no quiero la tostada, porque la pedí para al principio y no me la traían” FB; “Me sorprendí de haber dicho que estaba molesta porque no me gustó el corte de cabello” IL; “Yo le digo, me lo cambia, yo lo quería de vainilla” MO

Todas ellas demuestran la capacidad para defender sus derechos dando argumentos realistas cuando siente que la situación no es justa.

Otro derecho asertivo es a rehusar peticiones sin sentirse culpable o egoísta. (Aguilar, 2007), un ejemplo de esto es lo que comenta una persona: *“Ellas me estaban obligando a que le*

mordiera al pastel y yo dije no” LG, ella es capaz de negarse ante algo que no desea. Confunde el sentirse presionada con el ser obligada por los otros a ser algo.

Ser asertivo no es ganarle al otro: es triunfar en el respeto mutuo, en la continuidad de los acercamientos satisfactorios y en la dignidad humana, no importando que a veces no se logre un resultado práctico o personalmente beneficioso o inclusive que se requiera ceder. (Aguilar, 2007). Esta persona empieza a ser asertiva: *“Con mis hermanos, yo soy la mayor y era de que así se hace y yo gano, ahora estoy tratando de negociar, también con mi novio” IL*

Según Fernsterheim, H. y Baer, J. (1976) Se puede ser asertivo en un área y en otra no, coincidiendo con este autor puedo comentar que para algunas era fácil ser asertivas con ciertas personas y con otras no y esto explica que depende del tipo de relación con quien pueden o no confluir, según el grado de riesgo en cuanto al amor que creen que existe en la relación. Los ejemplos siguientes explican lo anterior:

“Si me atrevo, si estoy haciendo lo que, o sea, expresando lo que siento y tratando de hacerlo asertivamente pero en ciertas lugares, en ciertas áreas ¿no? de mi vida, no en todas y con las personas más cercanas me vuelvo pasiva, así como que bueno ni es para tanto, total no pasa nada si no digo y me quedo con el coraje aunque no sea mayor” GU

“A mis compañeros de clase les digo, oigan yo me estoy quedando las dos horas y no se me hace justo que ustedes se salgan y yo si me quede... pero llega mi hermana y ayúdame, ayúdame a hacer esto y me desvelo ayudándole, cuando ya estoy en la cama, entonces creo que a veces si se aprovecha de mi o me explota” IL

“Depende con quien esté es cuando se me dificulta decir que no o pedir las cosas” LG

Lo que está en juego afectivamente es lo que determina su facilidad o dificultad para establecer límites.

Por otro lado, los discursos de algunas participantes reflejan sus intentos por empezar a expresar sus molestias, aunque aún no son del todo asertivas porque no son explícitas ni claras en sus necesidades, sin embargo, están avanzando en la dirección de la asertividad.

Aguilar (2007) decía que aprender a decir no de manera eficaz requiere primero un cambio de mentalidad respecto a todos aquellos pensamientos que hemos repetido durante mucho tiempo y que tienen el efecto de hacernos sentir culpables e inhibir nuestro poder para establecer límites. A través del taller tuvieron la oportunidad de descubrir que pueden expresar su molestia y aunque algunos discursos demuestran que no son del todo asertivas, también expresan que hacen intentos por manifestar su molestia como en los siguientes casos: *“Le dije, oye se vale apartar o qué, y yo me sorprendí, dije ay FB, dejé que no se aprovecharan”* FB; *“Entiendo que estén muy divertidas pero la verdad es que estamos en un examen y yo no me puedo concentrar, como que se sorprendieron pero no se molestaron”* DA

En el siguiente texto se observa otro intento por hablar de lo que no le gusta aunque aún no es asertiva: *“El tener tan buena relación y todo, era como un arma en contra porque de repente ella decía, es que ya no te importa, y yo es que mamá, es que porque se enojaban y algo le decía, es que mi papá, a ver ven arrímame esto, quiero comer o caliéntame o cosas así y yo, mamá es que eso no me toca yo no tengo que hacer eso”* ER. Aquí ante la “buena” relación con su mamá se sentía imposibilitada para manifestar su enojo, de todas maneras lo hacía y le retroalimentaba que su lugar no era el de esposa cuando ellos (padres) estaban enojados. Sin embargo, a pesar de que se mostraba asertiva al expresar su necesidad y defender su derecho sin agredir a su mamá, la parte de su discurso “era como un arma en contra” denota la culpa que le genera el establecimiento de límites de contacto con personas cercanas.

Para Aguilar (2007) otras formas no funcionales de expresarse son las conductas no – asertivas, pasiva o agresiva. En la pasiva, la persona se comunica de forma débil o tímida o no lo hace por temores principalmente al rechazo y al ridículo, limitándose de conseguir lo que desea y acumulando situaciones de malestar. Esta incapacidad es percibida en los demás como lo demuestra la siguiente expresión: *“Mi hija me dice: ay mamá a ti ni los perros te obedecen”* ED, en este discurso analizo su falta de autoridad, como se percibe ella la perciben los demás, no se hace respetar, no se autoafirma por lo tanto el mensaje que manda es “trátenme como quieran”.

Las siguientes narraciones expresan actitudes pasivas reflejadas en la dificultad para decir no ante situaciones que evidentemente no son de su agrado.

“A mi se me dificulta muchísimo decir que no, me cuesta mucho trabajo pedir y decir que no, van a decir que yo que mala onda” IL

“A veces como que me da mucho miedo decir las cosas, entonces pues no puedo negociar por que al final de cuentas no estoy diciendo nada, a lo mejor estoy esperando que las personas adivinen qué es lo que quiero, pero pues no va pasar” LA

“Me pasó casi todo el último semestre o todo el año que hablaban mucho y a mi me fastidiaba tanto que no se oía la clase pero nunca decía, ya cállense porque o sea, era tanto, yo estaba enojada, hasta luego decía, es que yo decía es que a qué, yo no sé a qué entran si no van a escuchar, yo cuando no quiero venir, cuando no quiero entrar no vengo y ya” LA

“Ay veces que sí debería decir este, no, así como más firme, ¿no?, así como muchas veces hago así, por ejemplo con mi mamá, a veces llega, ay te compré esta blusa porque me gustó a mi, y digo ah bueno, aunque a mi no me guste” LI

En el último caso el “debería decir no” expresa una necesidad y un deseo de autoafirmación en especial con su mamá. Existe un temor a estar en desacuerdo con ella por la consecuencia que esto puede implicar como la fantasía neurótica de “ya no me va querer”.

Otra conducta no asertiva es la agresiva según que Aguilar (2007) es la forma de expresión de los sentimientos, creencias u opiniones que pretenden hacer valer lo propio, atacando o no considerando la autoestima, dignidad, sensibilidad o respeto de los demás. Un ejemplo es el siguiente:

“Ella (mamá) a veces se expresa mal de mi papá y yo a veces, así como que me molesta, no le digo nada, solo una vez le dije que él va ser mi papá y siempre, que yo lo voy a querer siempre, que y que a lo mejor puedo estar muy enojada con él pero que no lo voy a dejar de querer. Un día le dije que yo ya no quería escuchar a mi abuelita expresándose mal de mi papa, le dije muchas cosas feas” LA

Su última expresión “le dije muchas cosas feas” demuestra agresividad que representa todo el enojo acumulado por actuar pasivamente la mayor parte del tiempo.

Algunas participantes compartieron manifestar su agresión por medio de conductas conscientes con toda la intención de destruir al otro, ante la incapacidad para resolver conflictos y situaciones que les generan enojo, como ellas mismas lo dicen: *“Me hiciste esto, lo tengo que sacar de alguna forma y yo hacía que, ah esto, agarraba esto y lo echaba a la basura y luego en muchas ocasiones cachaba, él se daba cuenta porque luego a veces yo veía que ya lo había sacado de la basura y yo decía, ay ahorita me va reclamar (cara de angustia)”* ED. Este es un ejemplo de una conducta pasiva – agresiva, donde la carga de enojo es muy grande y como no la enfrenta directamente, se venga indirectamente.

Otro ejemplo es el siguiente: *“Si he hecho algunas cosas que digo, ay Dios, (ríe) pero yo sí estoy a gusto así porque digo siquiera de alguna manera me puedo vengar de lo que me hacen y no se dan cuenta que soy yo”* LG. En ella la agresión pasiva ha sido un medio para conseguir lo que necesita, porque hasta entonces no había tenido la oportunidad que podía obtenerlo de otra manera, es decir, tener un repertorio más amplio de conductas asertivas.

En resumen, de sus discursos en presente se deduce que están comenzando a practicar la asertividad como un medio para manejar su enojo, expresando directa y oportunamente sentimientos, pensamientos, deseos, molestias, etc., pero al no estar aun familiarizadas con éste, tienen tropiezos, a veces pasivas, a veces agresivas, aunque siempre quieren ser asertivas.

Algunas anécdotas del pasado demuestran la comprensión y diferenciación de estas actitudes. Las observo venciendo algunas barreras personales que hasta entonces les habían impedido ser funcionales en la comunicación como la vergüenza, la duda, los temores al ridículo, al rechazo, etc.

4.4. APRENDIZAJES SIGNIFICATIVOS.

*“La boca habla de lo que está lleno el corazón”
Frase bíblica*

A continuación presento los resultados del ejercicio final del taller llamado “Escudo de armas” en donde les dio la instrucción de que integraran sus aprendizajes en un dibujo con símbolos que representaran su experiencia en el taller y los recursos obtenidos en el mismo.

Es un resumen de lo vivido y lo aprendido por cada una de las participantes, con su propia ilustración y expresión del mismo, que pretende mostrar el cumplimiento de los objetivos del taller al ver la reorganización perceptual y la integración de los diversos aspectos del ser persona, trayendo como consecuencia una personalidad más saludable.

Cabe mencionar que las fotos fueron tomadas bajo su autorización. Algunas incluyen su nombre o foto, sin embargo, ellas estuvieron de acuerdo en que se publicaran en este trabajo.

Incluyo un comentario acerca de las observaciones que registré de cada una en su proceso de crecimiento por medio del taller.

AN



“Está feo pero muy significativo. Yo puse un escudo como las herramientas y todo lo que aprendí en el taller que me pueden servir para defenderme, pero también puse una **espada** por que también aprendí muchas cosas que yo puedo hacer, o sea, no solo en esta parte pasiva de ver qué, si no también hago.

Y bueno con lo que yo me quedo del taller es con, conmigo porque encontré muchas cosas más que yo no sabía y me conocí bastante, pero nada más puse la **cabecita** porque no me conozco completamente, todavía me falta mucho que conocer pero ya empecé.

Bueno puse también una **bocinita**, porque identifique que a veces sí digo las cosas pero no me escuchan, como que las digo pero bajito, bajito, bajito, de por sí cómo hablo, pero no me hago escuchar, entonces me quedo con eso: levanta la voz si quieres que te escuchen.

Puse también una **cajita de herramientas** por que sí puedo identificar que sí tengo muchas cosas que puedo hacer y que de hecho sí las hago pero me falta creérmela.

Y me pasó algo muy curioso porque lo estaba haciendo aquí, ahorita rapidito por que tampoco tengo mucho tiempo y llega una niña y se me acerca y me dice, pero te faltan cosas ¿no? y yo: ¿qué le falta? y me dice, **una casita** y yo, ah si es cierto, es mi familia y sí identifiqué aquí, rescaté muchas, muchas cosas de mi familia que no había identificado y también me dice y si le ponemos **un perrito** y le dije bueno, y también me cayó el veinte de que soy una persona muy creativa pero hace mucho tiempo que no me doy la oportunidad de hacer nada por que me meto en muchas cosas.

Y también le falta un **monito** y yo bueno, pero completo y también rescata esta parte que a mi me costaba mucho trabajo manejar el enojo con los hombres, pero que ahora sí puedo hacer figura y que ya me es más fácil hacer figuras con el trabajo con el enojo.

Y también una **mariposita** por esto de disfrutar la vida y como cada detalle y también puse una frase aquí en la espada que es la frase de mi filosofía que es "**Conocer para crear**", porque tengo que conocerme a mí misma para poder crear y ya.

Esta persona faltó dos ocasiones sin avisar y me daba la impresión de que se comprometía y a la vez no, sin embargo, venció muchas resistencias personales a través del taller y se permitió exponerse ante sus compañeras. Tiene una gran capacidad para conectarse consigo misma, es inteligente y se dio la oportunidad de sentir más que pensar sus sentimientos, ya que tiene una tendencia a la racionalización.

BI



“Los puse en cuatro espacios. En el primero es como yo sentía que llegué, bien enojona. Aquí está una **monita enojada**. El segundo está una **monita enojona, un monito enojón** y le puse que, según lo que quise representar es de que yo me enoja, ésta soy yo y hago enojar al otro, el otro se enoja y me hace enojar más a mi, entonces el tener conciente eso, los dos enojados, fue lo que fui aprendiendo y manejando en mi vida. Y ya después el llegar a los acuerdos, el de negociar, aquí estoy **yo según y otro monito** y el monito dice “yo no quiero eso” y lo que estoy escribiendo en el pizarrón es “tú quieres” y ya le puse puntos suspensivos y después, “yo quiero” y después, “podemos hacer”, que es el negociar.

El símbolo del dinero: Lo pongo como representando el ganar, ganar igual a ganar, que es lo que ahora ya trato de hacer en mi vida, la negociada; **balanza:** Que dice “Consideración y Coraje”, que debo de tenerlo al mismo nivel, yo quería poner primero aquí el coraje y luego consideración pero no se por qué, ya ahora tengo que tener más consideración; **angelitos:** Significan como más tranquilidad, ya me siento más tranquila, ya no me he peleado, ya ni siquiera he tenido que escribir en el diario de que me enoje, ya así como que trato de razonar, pero porqué me enoja, si también tienen derecho y eso y son 12 ángeles que significan 12 sesiones.

Asistió a todas las sesiones y se mostró muy participativa. Su escudo demuestra su proceso de crecimiento a lo largo del taller.

Durante esta experiencia se dio cuenta de la forma agresiva y pasiva-agresiva como reacciona ante el enojo y modificó algunas actitudes infantiles al contactar con las necesidades afectivas insatisfechas desde temprana edad.

Se permitió contactar con este sentimiento hacia personas significativas. Se le observa resignificando su agresividad y dispuesta a continuar con su desarrollo integral.

Su sentido del humor favoreció la cohesión del grupo.

DA



“Hice esto con mucho entusiasmo. Creo que todas estas cosas que puse aquí son mi herramienta y me van a proteger de pues, del mundo, de todo lo que hay allá afuera, voy a poder salir con esto, que no es tan grande, que lo sentí de un tamaño justo.

Letrero de “A la medida”: Siempre me he enojado con mucha intensidad y ahora me enojo o intento enojarme más como a la medida del problema, o sea, no hacer tanto escándalo si no lo requiere tanto o sólo el que se necesita”.

Familia: Me gustó que unos estaban así sentados y otros parados y se veían así como con mucho orden, entonces eso me gustó y es lo que yo quiero en mi familia, quiero o sea, tomar el lugar que me corresponde dentro de la familia y creo, me estoy moviendo y me siento muy bien, como más libre, pues, más contenta.

Dos muñequitos: Aprendí a ser más considerada con la gente con la que me enojo y a considerar que la gente se enoje conmigo que fue lo que más trabajo me costó aquí, como la parte donde la gente se enoja conmigo.

Pareja: Con mi pareja, me dice que me volví muy grosera, pero ya me defiende más o digo, ay eso no me gusta.

Anillos: Yo me comprometo así como aquí adentro, hacerlo allá afuera, como no nada más hacer la tarea, sino que esa tarea se vuelva parte de mi vida.

Monita enojada: Por que descubrí que también estoy enojada conmigo, con ciertas partes que yo me he adjudicado y que no me tocaban, que no es que la gente haga algo siempre que yo me enoje si no que yo misma me lo atribuyo.

Camioneta: Creo que me estoy subiendo por ahí y aunque a veces me freno, digo, no ya, otra vez.

Boca que dice “late” (tarde): Me gustaría decir las cosas en el momento adecuado porque siempre cuando quería hacer algo era cuando ya había pasado mucho tiempo o no decía nada o alguien me pedía hacer algo, entonces también descubrí que soy una persona muy confluyente muchas veces.

Hombre y mujer: Acá manejé lo de mi introyecto. Quiero poder enojarme con quien sea.

Señor con espada al lado de un corazón: El hecho de que me defienda, antes sentía que si yo me enojaba con alguien los iba a dañar o la manera en que lo hacía dañaba a la gente que yo quería, entonces quiero poder defenderme sin dañar a la otra persona, como tener la dos cosas juntas.

Reloj: Hace mucho tiempo que yo tenía conflictos con mi manera de enojarme, entonces esto me ha tomado mucho tiempo y también en el relojito vienen 12 que fueron las 12 sesiones que estuve aquí.

Foto suya: Y pues para comprometerme y para sentir que esto era mío.

“A mí me gustó mucho este taller y este, les agradezco a todas que me hayan escuchado siempre que quise hablar y que les digo que aprendí muchas cosas que yo no sabía de mí y que aprendo también muchas cosas de cada una y que pues, que me sentí con mucha, mucha confianza, he estado en muchos, este, lugares donde comparto cosas, pero no siempre es la misma confianza, a pesar de que éramos muchas, yo creo que hubo algo con cada una de ustedes y me siento contenta”.

Es una persona muy comprometida con su crecimiento personal. El taller le permitió resignificar su concepto de enojo y aprendió a defender sus derechos de una forma asertiva. Pudo liberarse del rol de hija parental al contactar con la frustración que le generaba la relación con sus padres y hermano. Disolvió también, algunos introyectos respecto a los roles psico-sexuales, de manera que esto le permitió relaciones más saludables tanto con hombres y mujeres, como consigo misma.

Observo en ella la capacidad para metafóricar sus aprendizajes significativos.

Se mostró muy entusiasmada e interesada en el taller, frecuentemente era la primera que participaba en la retroalimentación de los ejercicios o tareas terapéuticas.

ED



“El mío está chafa. Dibujé una **fortaleza** porque creo que yo así me voy del taller, me siento fuerte, me siento resistente, como que ya no cualquier cosa me va derrumbar ¿sí?.

Puse a **mi familia con un sol**, porque estoy viviendo cosas nuevas ¿sí?, igual como el sol sale cada día y aunque es el mismo, ya se ve distinto, así me siento.

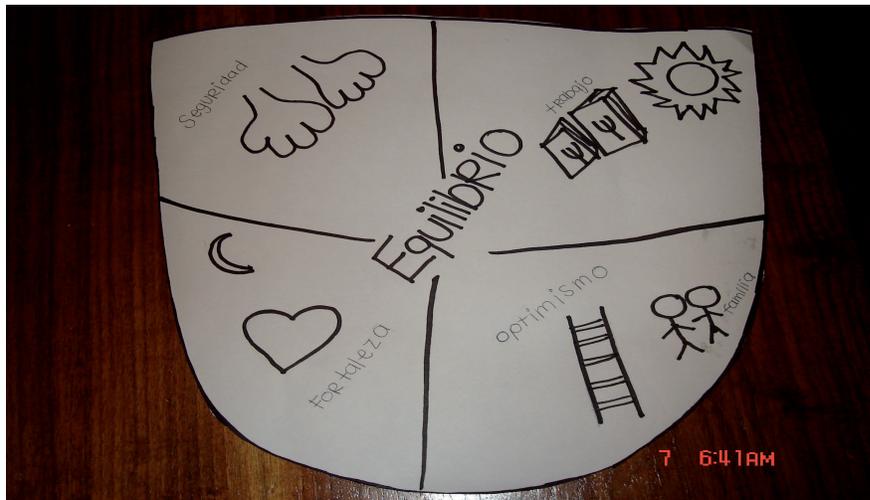
Igualmente puse un **libro, una vela**, porque el libro da sabiduría y uno siempre necesita una luz en la vida ¿sí? Y en este caso es como tú, o sea, tú has sido una luz para mi crecimiento ¿sí?.

Puse cosas de la naturaleza, como una **mata de maíz**, de la cual va haber muchas semillas y yo así considero que esto que aprendí aquí va servir, principalmente para mí, pero también para toda mi familia ¿sí?. Y como dicen que la misma **agua** nunca cruza por el mismo río, sirve de alimento a la planta, así me veo.

A pesar de que su autoestima sigue estando disminuida (aunque ya no del todo), producto de sus vivencias y el concepto de sí misma, lo cual se puede comprobar con su expresión (“El mío está chafa” refiriéndose a su escudo), el taller favoreció su auto-conocimiento y su compromiso con su desarrollo personal. Sesión tras sesión observaba cambios muy considerables en ella, se arriesgó a expresar su problemática, que hasta el momento era una carga que guardaba en su cuerpo, y por lo tanto dejó de somatizar sus emociones, confrontó algunos de sus introyectos que no le permitían ser ella misma, se permitió contactar con el dolor que le producía el sentirse devaluada por personas significativas en su familia principalmente y sobretodo rescató su fuerza interna para enfrentar su vida. Su expresión corporal y verbal manifiestan este poder que ahora practica y el hecho de asumir la responsabilidad de su propia existencia.

Durante el taller aceptó la propuesta de mi parte de asistir a terapia individual y fue de mucho provecho el trabajo personal y grupal.

ER



“Puse una palabra clave que para mí lo es, el **equilibrio**, creo que es algo que yo aprendí en el taller, porque a pesar de que pueda haber muchos aspectos, por ejemplo **mi profesión, mi familia, mis amistades**, todo esto, creo que debe haber un equilibrio en esta parte.

Escalerita: Porque también es como que me siento que voy a subir y eso, esto es como un paso, como algo nuevo que quiero comenzar.

Palabras: Fortaleza, optimismo y seguridad, que es otra de las cosas que aprendí aquí.

Manitas: Que representan, este, como esa solidaridad que yo sentí por parte de este grupo y que creo que de muchas manitas así unidas podemos crecer.

ER fue muy comprometida con el taller. Observé que no estaba acostumbrada a hablar de sí misma frente a un grupo, sin embargo, se atrevió a profundizar en los sentimientos que están presentes en este momento respecto a su familia y a diferentes situaciones vitales actuales. Se mostró solidaria con sus compañeras, amigable, confiable, con un gran sentido del humor y a la vez tierna y auténtica.

En algunas sesiones llegaba quejándose y renegando por el calor, el cansancio por el día y otras cosas, pero, a la hora del trabajo, se entregaba y rescataba mucha información valiosa para su autoconocimiento y su proceso de crecimiento personal.

GL



“Estas ondas son **el ciclo de la experiencia**, según yo, y es cómo a veces, este, tenemos un ciclo, después tenemos otro y luego otro ¿no?.

Empecé con las **emociones**, me encantó saber que tenemos la polaridad, de cómo tenemos una emoción y después tenemos otra, todas las tenemos.

Me encantó conocer mi **cuerpo**, escucharlo, darle ternura, dar ternura, elegir por mí.

En esta parte puse lo de los **bloqueos**, los introyectos, la confluencia, retroflectar, todo esto ¿no?.

Y en esta parte puse las **estrategias asertivas** como el negociar, el pedir, el ser congruente, el evitar poner límites.

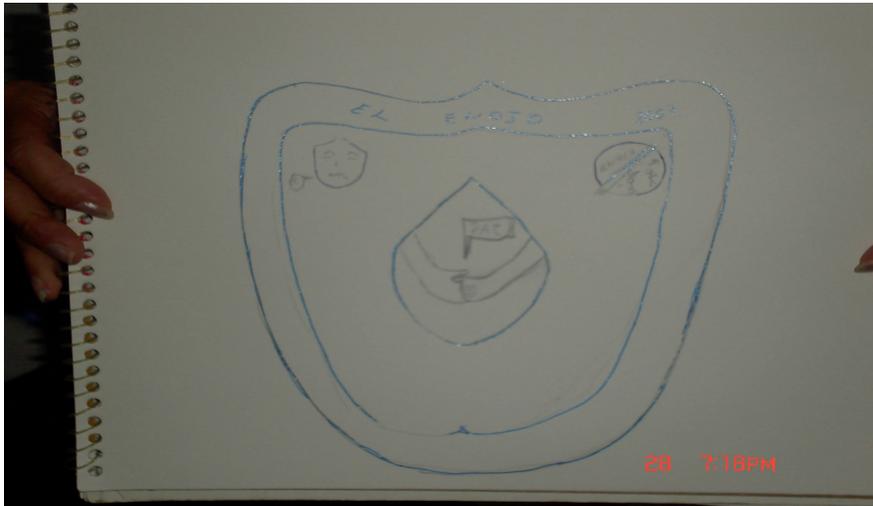
Terminé mi escudo con una frase “**momentos como éste, dan sentido a mi vida**”, creo que todo esto, todo mi enojo, todas mis experiencias soy yo ¿no? y esto me encanto del taller, de lo que puedo ser.

Mostró mucho interés y compromiso por el taller desde que fue invitada hasta el término del mismo. Profundizó en sus dificultades para manejar su enojo y poco a poco fue abandonando comportamientos infantiles ante éste.

Exploró sus asuntos inconclusos en sus relaciones familiares. La mayoría de las sesiones hablaba del enojo hacia su padre y descubrió que la alianza con su madre no le permitía establecer un vínculo más cercano con su papá, este sentimiento funcionaba instrumentalmente para evitar el contacto, sin embargo, aprendió a tener un concepto propio de su progenitor y una relación más auténtica.

Analizó la sobreprotección de sus padres hacia ella como un motivo de enojo por sentirse en ocasiones incapaz de enfrentar situaciones vitales, sin embargo, tomó conciencia de la responsabilidad de su existencia y de su poder personal.

GU



“Hice un escudo que le puse título, estoy viendo que nadie le puso, le puse “El enojo 2007” por que creo que para mi fue algo muy importante del 2007 y en este taller que vine a trabajar con el enojo, entonces, lo más importante que descubrí, yo cuando llegué aquí al taller, pues yo llegué con una idea y algo que me había funcionado toda la vida de no expresar mucho el enojo. Aquí pongo una **carita enojada** pero no tan enojadota, esto para mi es importante porque puse que descubrí aquí en el taller que quiero aprender a expresar el enojo pero en el momento que lo tengo, no dejarlo acumular hasta expresarlo cuando ya esté para estallar y me gustó mucho aprender eso, lo estoy empezando a hacer y me ha costado mucho trabajo pero quiero seguirlo haciendo, entonces, por eso puse esta carita en el escudo.

Acá puse **un símbolo de esos de prohibido**, de no y todo, como de no estacionarse y le puse “enojo no”, pero que no significa igual a separación, a pleito, a pelea y todo eso, eso me gustó, tener claro aquí esto, que puedo expresar mis desacuerdos y todo, no tengo por qué romper relaciones ni nada, por expresar que no estoy de acuerdo, inclusive por enojarme ¿no?.

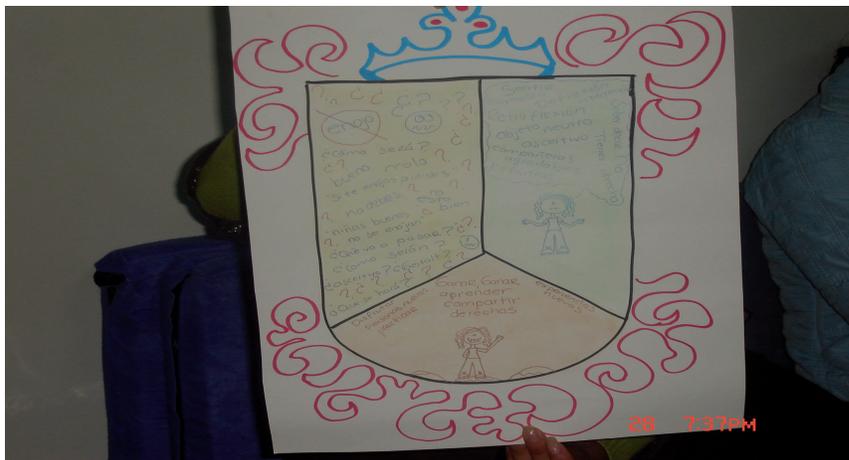
Acá abajo pongo como **una gotita de agua** grandotota, en donde están **dos manos**, así apretándose y bueno esto para mi significan muchas cosas, una todas las experiencias de todo el grupo que a mi me ayudaron mucho a ver cosas de mi, cada vez que alguien participaba, encontraba alguna parte, aunque sea pequeña, en otras más grande, con algo que me identificaba yo, entonces esto como que me fortaleció, me ayudó también, pero también en la parte del enojo, que expresar el enojo, decir las cosas, que aprendí mucho, especialmente de lo que me dijiste el día de la congruencia y todo eso, cuando es en su momento, en su lugar y cuando hay la disposición y se presta todo, pues esto me provoca que me quede con una paz interior y en lugar de irme con enojo y esto, me gustó, más que

creo que esto es como para mi, la clave de también darme cuenta cuando hay veces que también no se puede ¿no?, y si no se va poder para que creo más conflicto, entonces me gustó mucho esto y le puse aquí las manitas y pues, **la paz** ha representado para mi darme paz a mí misma a través de mis propias actitudes y cómo manejo mi enojo.

Gracias a todas, a ti **Ithzel** te agradezco porque tus participaciones fueron muy respetuosas y con mucho profesionalismo, me inspiras mucho como ser humano.

GU es una mujer muy madura psicológicamente, que lleva un gran camino recorrido en su proceso de desarrollo personal, a través de varios medios, y en grupo aportó su sabiduría, lo cual enriqueció considerablemente a sus compañeras, además del apoyo que les brindó a cada una de ellas y que a la vez recibió. Observo un equilibrio en la razón y la emoción. Sabe identificar y vivir sus emociones en el aquí y en el ahora. Posee una gran capacidad para darse cuenta de sus necesidades y para integrar las partes negadas de su yo. El taller le permitió la disolución de ciertos introyectos respecto al enojo, lo cual favorece en ella conductas asertivas. Concede una considerable importancia a los aspectos espirituales de su ser, generándose constantemente estados de paz y armonía. Como consecuencia de todo lo anterior sus relaciones son auténticas.

IL



“Yo puse como **3 etapas** y los **colores**, para mi esos colores son como de esperanza, de entusiasmo, simbolizan para mi eso.

En la **primera etapa** que yo puse, fue como muchas dudas, así como a lo que iba a pasar, este, como todos los introyectos, como las creencias, pensamientos, qué iba a suceder, como esas dudas, que el enojo no era bueno, todo, todo, toda la parte antes de llegar aquí y las primeras sesiones que tuvimos.

Después **en la siguiente, en la verde**, es como al momento de ya estar trabajando aquí en las dinámicas, este, lo que era sentir, que a lo mejor ponerse a pensar, bueno, no pensar, más bien, identificar cuáles eran las sensaciones que íbamos teniendo, la retroflexión, confluencia, todo eso.

Ya después, así como que bueno, lo tengo y ahora qué hago con eso y a lo mejor empecé a tener como muchas dudas, como habíamos visto con MC y con GU así de y como cuándo es el momento adecuado, cómo se va haciendo, entonces lo puse así como con **duda** de qué va suceder.

Y en la parte de abajo que ya sería como la **última etapa** o las últimas sesiones en las que hemos tenido que yo puse algo con lo que más me quiero quedar que es ganar – ganar, aprender, compartir, saber que hay derechos, disfrutar, este, conocí personas nuevas, hay que ponerlas en práctica y ya nada más.

Y de los dibujos que habíamos hecho, yo había puesto uno de que quería llegar a la cima y aquí le puse que ya **llego a la cima**.

En medio está como el **signo de paz**, que es como lo que quiero alcanzar.

Corona: Que es como para mí, y tenerlo muy presente siempre, entonces es lo que me quiero llevar por lo que paso de estar aquí.

Agradecerles a **todas**, creo que nos hicimos muy buen grupo en el que nos podíamos abrirnos y decir lo que pensábamos o sentíamos, que ya nos quitamos muchos tapujos o temores y tuvimos la confianza para hablar de muchas cosas.

Y a ustedes también agradecerles de que tuvieron intervenciones muy buenas, nos acompañaron en cada uno de los procesos que estuvimos teniendo.

Es una mujer que se está permitiendo conocerse, con una gran fuerza interior que se negaba a reconocer por experiencias donde se vivió devaluada y maltratada en la infancia. El trabajo en grupo le facilitó conectarse consigo misma, descubrirse y utilizar dicho poder en su beneficio.

Aprendió a conocer sus bloqueos en el ciclo de la experiencia y técnicas para disolverlos, principalmente algunas creencias irracionales acerca del enojo y de sí misma, así como de ciertas somatizaciones.

Cuestionó su rol de hija parental en su salud integral, modificando ciertas actitudes hacia su familia que le causaban molestia y a través de esta experiencia pudo, al hablarlo, procesar los sentimientos experimentados por la pérdida de las ganancias que conlleva la soltería, ya que tres semanas después de que se terminó el taller se casó.

Se mostró muy amigable y adaptable con todas sus compañeras a pesar de que era la única alumna de una escuela diferente.

LA



“Aquí puse, este, **bebés**, porque siento que aquí acaba algo y es como volver a nacer a cosas diferentes.

Puse cuatro palabras claves para mí que es: **Cambio**, creo que implica **Voluntad, Responsabilidad y Fuerza**.

También puse esta **niñita** por que siento como que se está aventando algún lugar como que se va arriesgar a algo.

Puse una **cara feliz, cara sorprendida, una así de duda y otra, este enojada**.

Esta **señora**, esta persona que puse aquí, la veo así con más visiones, como este, o sea, como analizando qué es mejor para esa persona.

Aquí puse otra **persona que está feliz** y aquí también puse una **persona que está pensativa, como triste**, porque creo que todas las emociones están en nosotros, pero eso no nos limita y nada más.

Quiero agradecer a todas porque me inspiraron mucha confianza, todas, y a que muchas de las cosas, de las cosas que yo no podía decir, a lo mejor alguien más lo dijo y eso me ayudó a mí.

LA fue una de las participantes que llegó al taller con mayor carga de enojo (crónico), con muchas dificultades para manejarlo adecuadamente por todos los obstáculos que se lo impedían, principalmente la rigidez de sus creencias sobre las emociones y su limitada gama de respuestas ante éstas.

Descubrió que no es víctima de las circunstancias, actitud que le servía para evadir la responsabilidad de sus sentimientos y de su vida, creía que diciéndose “pobrecita” era más

buena, ahora sabe que no y que el enojo se vale. Las compañeras la percibieron diferente a partir de la tercera sesión.

Faltó en la sesión #6, justo a la mitad del taller y regresó en la siguiente sesión, en la que comentó haber faltado, entre otras cuestiones, por sentirse enojada de no ver cambios en ella respecto al manejo de este sentimiento, sin embargo, decidió regresar porque se dio cuenta que dichos cambios son su responsabilidad y descubrió que ante una situación molesta responde de la misma manera y por eso la mayoría de las veces obtiene los mismos resultados.

Sus participaciones eran frecuentes y se observaba en ella una gran capacidad para integrar lo que le pasaba y para aprender de sus compañeras.

Tanto su postura corporal como su expresión verbal cambió considerablemente antes y después del taller.

LG



“Yo puse así como los sentimientos que tuve durante las sesiones del taller, y aquí primero puse **un grupo de puras mujeres**, y yo lo vi como que somos nosotras y aquí está otra persona es una **señora** y veo así como que eres tú y dije, bueno ésta y le puse que en este grupo había unión y compañerismo.

Acá le puse, está un **niño dormido** y puse que me sentía muy relajada cuando estaba aquí pero también puse la palabra “**sueño**” porque dos veces me quedé dormida y bueno también puse eso.

Acá puse una **muchacha en una hamaca**, porque siento como que expresa la tranquilidad que sentía cuando estaba aquí.

Acá **una niña**, atrás está una **señora** y la niña va caminando sola por un puentecito y le puse recorrer un nuevo camino, entonces es como todo esto que estuvo pasando, siento como que fue un camino nuevo que estuve recorriendo.

Una niña aquí como llorando, porque hubo momentos en que sentí mucha, muchas ganas de llorar, este, esta niña, este, yo veo como que tiene miedo o algo así, siempre, algunas veces también sentí miedo de descubrir ciertas cosas y sentí angustia también.

Y éstas de acá (**3 mujeres**), no tiene nada que ver con el taller, pero la puse porque yo siento como que somos nosotras 3 (LA, LI y LG) y por eso le puse "**Amistad y Apoyo**".

Y acá esta frase que me dijo LA y dije bueno sí, está bonita y tiene razón y dice: "**Una parte muy importante del crecer, es el renacer**", y dije, está bien, la pongo.

Para LG el taller le sirvió para confrontarse consigo misma ante el manejo de sus emociones en los asuntos actuales y pasados de su vida.

En ocasiones se mostraba participativa y se permitía auto-explorarse y expresarse al grupo y en otras más bien resistente. En una sesión no podía hablar por problemas de la garganta y en otras se quedaba dormida en los ejercicios de sensibilización o utilizaba la risa para no contactar, sin embargo, asistió a todas las sesiones.

Se mostró amigable con el grupo y en la segunda parte del taller compartió aspectos trascendentes para su proceso de crecimiento.

Posee una forma característica de expresar sus vivencias y nos causaba mucha gracia el escucharla.

LI



"Puse 3 palabras como importantes para mi dentro del taller, puse **tristeza**, por que a veces como el darme cuenta de algunas cosas de mi familia me ponía triste, pero muchas otras

También aquí pongo algunas de las cosas que nos dijiste para movernos, pues para buscar la forma correcta de controlarlo, como era como hacer diarios, el comer bien, dormir bien, este muchas cosas, el movernos, el hacer ejercicio.

Éste, lo saqué de un cuento, este dibujo lo saqué de un cuento que se llama “**Teceo el renegón**”, que de todo reniega y un día se atasca su carreta e invoca a Atlas que no le ayuda a sacarla, sólo le dijo cómo hacerlo, fue su guía, entonces yo a Atlas lo veo como tú, fuiste nuestra guía para aprovechar todas las herramientas que adquirimos.

Aprendí también que el enojo como cualquier otra emoción, este, no es mala, simplemente está ahí, pues hay que saber vivir con ellas.

Cuete: Que nos decías que nos imagináramos que era nuestro enojo y soltarlo, tomar la respiración.

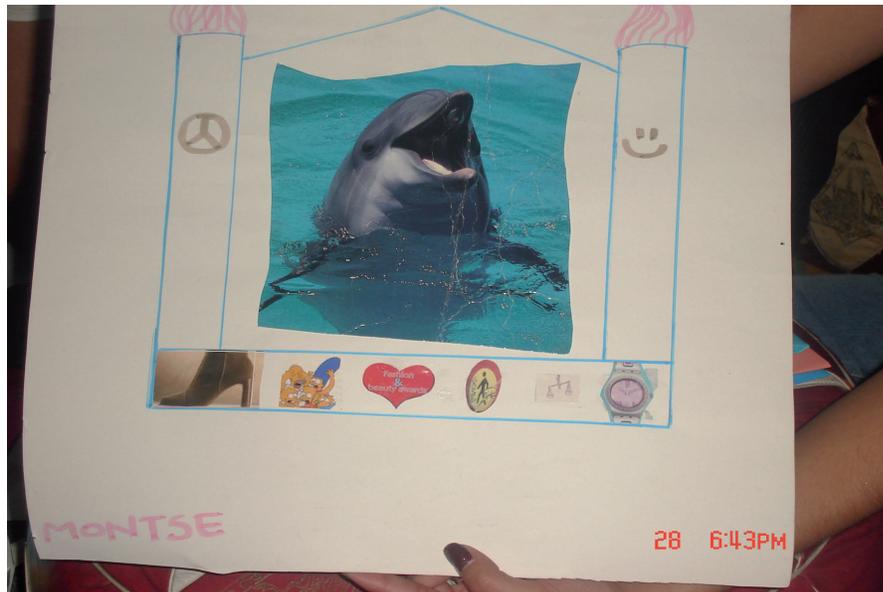
Bote de basura: Donde yo, pues, desecho algunas cosas como son los introyectos: como hombre, como mujer debes bla, bla, bla... este, los dichos de, no te enojas porque te enojas, no te enojas porque etc. y también el principal de enojarse es malo, también la pasividad y la agresividad.

Hombre y mujer jugando: Éste, simboliza 2 cosas, que es aparte de otra técnica para el enojo, de jugar, moverse, también es la convivencia de hombre – mujer.

Símbolo de masculino y femenino: E insisto con el símbolo y esto finalmente es como yo me siento, me siento libre, me siento liberada.

Asistió a todas las sesiones y mostró gran compromiso con su crecimiento. Observé que desarrolló habilidades asertivas, que incluso puso en práctica en algunas sesiones donde no quería compartir su experiencia en los ejercicios, aunque sí los realizaba y profundizaba en ellos. Mostró su creatividad en algunas tareas y su entusiasmo por las mismas. Su trabajo principal fue la ruptura de introyectos y prototipos acerca del rol femenino adquiridos en su núcleo familiar, lo que la lleva a experimentar los roles psico-sexuales de una manera más funcional y saludable.

MC



Zapatos: Para mi significa el tener los pies bien puestos en la tierra y sobre todo saber y reconocer bien mis raíces y no olvidarme de ellos.

Familia Simpson: Es mi familia, aprendí que soy la primera de 3 hijos, que me había costado un poquito de trabajo.

El hecho de demostrar lo que siento o decirles lo que siento, y que cuando es sobre todo negativo, no significa que no los quiera, si no que simplemente es una forma de sentir mía y creo que esto me puede llevar a tener una relación con amor no solo con mi familia si no con toda la gente que me rodea.

Una imagen caminando: Es como una consecuencia de vivir con paz, con amor, el seguir caminando y seguir adelante a pesar de todas las cosas que a lo mejor son medias feas. Aprender de ellas, sobre todo, pero lo más importante es seguir adelante.

Balanza: Haciendo un equilibrio de todo esto sale triunfando.

Reloj: Lo venía manejando desde la primera sesión el introyecto de que no hay tiempo para enojarse, entonces ahora sé y aprendo que hay tiempo para enojarse, pero también hay tiempo para hacerlo asertivamente.

Delfín: Para mi el delfín es un animal muy bonito, que es muy inteligente emocionalmente y así como que es mi ídolo, me gustaría mucho ser así, creo que es un animal que a parte de todo transmite mucha paz y mucha diversión y me gustaría yo transmitir la paz y la diversión.

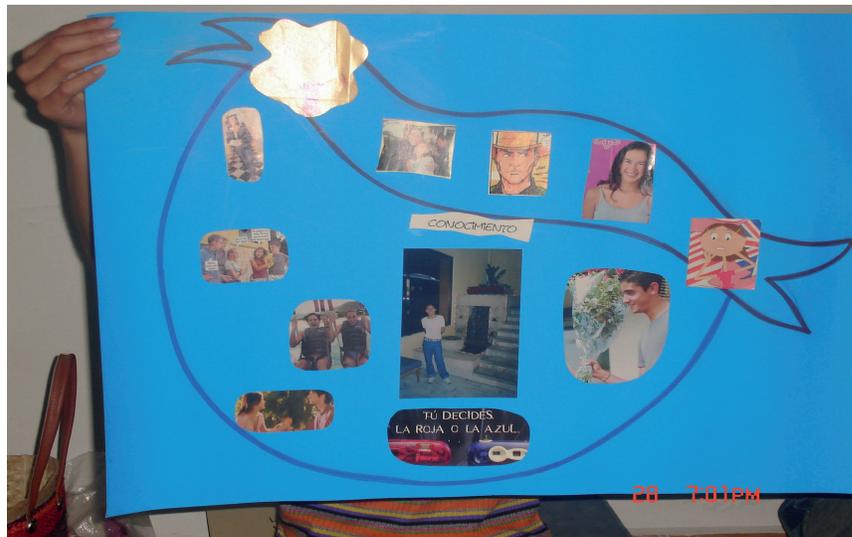
Estuvo muy interesada y comprometida desde un inicio, asistió a todas las sesiones puntualmente y fue muy participativa. Se mostró muy solidaria y amigable con el grupo.

Uno de sus grandes logros en su proceso personal fue el reconocer que en su sistema familiar desempeña el rol de hija parental haciendo cargo de aspectos que no le corresponden y que le causaban enojo e irse reacomodando en su lugar. Por otro lado, se dio la oportunidad de disputar sus creencias irracionales respecto a este sentimiento.

A pesar de su juventud, como muchas de sus compañeras, está muy dispuesta para conocerse y generar los cambios necesarios para avanzar en su proceso de desarrollo personal.

Me parece que muchas de las características que ve en el delfín y quisiera tenerlas ya las tiene en acto y otras en potencia para ser explotadas, aunque aún no las reconozca como propias.

MO



Es un **medio círculo con una banda** aquí, esta banda puede completar el círculo pero también puede quedar un círculo abierto. Yo hice una analogía de que siempre estamos abriendo y cerrando círculos o a veces los dejamos incompletos.

Aquí están la **emociones**, la tristeza, el afecto, el enojo lo puse aquí (centro) porque fue el tema del taller, la alegría y la tristeza.

Aquí yo puse una palabra de **conocimiento** por que obtuve mucho conocimiento a través de este taller, como el pedir, el dar, el hablar de lo que sientes, el negociar para no provocar problemas.

Y decidir, aquí dice **“tú decides, la roja o la azul”**, yo siempre voy a tener, yo y todas nosotras vamos a tener siempre varias opciones y creo que debo de elegir las que nosotras creamos más conveniente.

Me pongo aquí en medio porque me conocí y me llevo todos estos conocimientos.

El taller fue un espacio de crecimiento para MO, ya que obtuvo mucho conocimiento de sí misma. Durante las primeras sesiones se mostró resistente, utilizaba mucho la risa como un obstáculo para contactar y así ocultaba sentimientos difíciles para ella como el enojo, el miedo y la tristeza, sin embargo, al paso del tiempo fue profundizando en su auto-exploración, permitiéndose más “darse cuentas”. Fue muy amigable con todo el grupo y su sentido del humor fue clave para el clima de confianza que se generó en el taller. Uno de los logros en su proceso fue el reconocimiento del origen de los sentimientos hacia su hermano menor como asuntos inconclusos de su infancia.

YE



“Primero puse aquí como representándome a mí misma, así como que así me siento, como que **ganadora**, bueno se supone que aquí ella gana un premio, entonces así me siento, que gané algo y siento que para poder estar siempre así aprendí a que tengo que **hacer ejercicio**, a **negociar** y a **hablar** las cosas o los problemas que tenga y la **alimentación** que también es importante tomar en cuenta y los puse abajo porque siento que esto es la base, como la base para que yo esté así y a partir de que yo esté así también mi **familia** puede estar así como más unida o así y a partir de todo esto puede ser que mi relación con mi **pareja** pueda ser mejor, al igual que con la de mis **amigas**”.

YE es una asistente que a pesar de sentir cansancio, cólicos, o alguna enfermedad a lo largo del taller, se mostró muy participativa y dispuesta al trabajo. Era muy puntual y acudió a todas las sesiones lo cual demuestra su compromiso. Es una persona que tiene una tendencia al control y por lo tanto pensaba más de lo que sentía y sus logros fueron en el

sentido de permitirse experimentar sensaciones corporales, darle importancia a su cuerpo y expresar lo que le sucedía para no somatizarlo.

Al inicio del taller, como algunas de sus amigas (FB y ER), tenía la impresión de que sería más teórico que vivencial y hasta que se sintió más segura en el grupo comenzó a compartir y llegó a tocar sentimientos que estaban debajo del enojo como la tristeza y el miedo. Aprendió que puede seguir siendo tierna sin dejar de ser firme cuando necesite defender algún derecho.

5.- CONCLUSIONES.

El manejo del enojo es un tema de mucho interés en mujeres estudiantes de psicología, y me atrevo a afirmar que en el público en general, lo cual quedó demostrado en la amplia respuesta ante la convocatoria del taller y en el compromiso constante de las 16 participantes durante las 12 sesiones, dada su dificultad para sentirlo y actuar con congruencia.

En base a los resultados obtenidos en la experiencia vivencial de las asistentes, el análisis de los mismos, así como de mis observaciones, presento las siguientes conclusiones:

Habiendo planteado como pregunta eje ¿De qué manera ayuda un taller teórico - vivencial con enfoque Gestalt en el manejo asertivo del enojo a estudiantes de psicología?, encuentro que:

Un taller teórico – vivencial con enfoque Gestalt ayuda proporcionando a las participantes un espacio para el contacto personal y grupal confiable, en el aquí y en el ahora, que favorece la universalidad de las vivencias, en el que pueden tanto identificar, como asimilar, las partes escindidas de su yo, causadas por los bloqueos de energía en el ciclo de la experiencia, así como expresar conflictos presentes y pasados cargados de enojo.

Lo anterior permite una reorganización saludable de las funciones de contacto en las diferentes áreas de su desarrollo y la comprensión de que el manejo asertivo de este sentimiento es un proceso integral durante toda la vida. Este proceso implica la constante expansión de la conciencia; la responsabilidad y compromiso de su propia existencia; la práctica de su poder personal y la aplicación de los recursos aprendidos en su beneficio y el de los demás. Llevando finalmente a la persona a:

LA AUTOAFIRMACIÓN QUE POSIBILITA LA AUTORREALIZACIÓN.

Dando cumplimiento a los objetivos de la investigación expongo los siguientes hallazgos:

SOBRE LOS BLOQUEOS EN EL CICLO DE LA EXPERIENCIA QUE IMPIDEN EL MANEJO ASERTIVO DEL ENOJO:

Las **sensaciones** corporales identificadas como iniciadoras del ciclo fueron principalmente en el estómago, en la mandíbula, calor corporal o escalofrío, sudoración, rigidez muscular en hombros y brazos, sensación de vacío en el pecho, enrojecimiento facial y dolor de hígado. La característica principal en esta fase es el excesivo control de este sentimiento, por temor a que las rebase y no sepan que hacer.

Las formas que utilizaban para **proyectarse** fueron: culpar a otros, paralizarse, atemorizarse, sentirse culpables, inadecuadas, avergonzadas o dudar de sí mismas ante su enojo y el de los demás. Todas estas reacciones emocionales infantiles.

Los **introyectos** que descubrieron en el taller fueron los siguientes, algunos funcionan como profecías auto-cumplidas:

- El enojo hace que las mujeres se vean feas, por lo tanto hay que evitarlo.
- El enojo es peligroso porque causa venganza, dolor y castigo.
- Enojo es igual a violencia, pelea, discusión, gritos, etc.
- El que se enoja es una mala persona.
- El enojo implica pérdida de relaciones significativas.
- Las mujeres no se deben enojar con los hombres ni con figuras de autoridad.
- Enojarse es un pecado.
- La gente enojona no se casa y se queda sola.
- El enojo se debe evitar y no perder el tiempo en él.
- No es adecuado enojarse con personas queridas o cercanas porque se descompone la relación.
- El enojo enferma.
- El enojo debe controlarse para ser aceptados.

Los temores en este bloqueo son producto de la insatisfacción de necesidades primarias de afecto y pertenencia y son: al rechazo, al conflicto, a la pérdida de la relación, a ser inadecuadas y malas personas, a no ser aceptadas o aprobadas, a sentirse expuestas, a ser incapaces de enfrentar la situación, los cuales demuestran por un lado el miedo a la propia

fuerza agresiva y por otro los deseos destructivos que los introyectos han impedido llegar a la conciencia, como en el caso de anhelar soltar una relación o aniquilar a un ser querido.

Las principales **formas de retroflexión** que se encontraron en las participantes fueron: somatizaciones en el estómago (colitis y gastritis), problemas con el funcionamiento de la garganta, dolor de piernas, espalda, brazos, oídos e insomnio; actitudes autodestructivas cargadas de culpa, autocrítica, autocastigo (igual que lo hacían sus agresores) y el mal manejo de sus emociones, en algunos casos, las arrastra a las adicciones, en especial del cigarro.

Las principales **deflexiones** fueron: desplazar el enojo a otras personas, minimizar y evitar el conflicto, no enfrentar las situaciones o personas motivo de su enojo, sentir culpa, actitudes autodestructivas, el alejamiento o distanciamiento afectivo, etc. Los temores que las acompañan y que funcionan como barreras del contacto son: al rechazo, a la crítica, a la burla, al ridículo, a la desaprobación, a la falta de aceptación, a ser juzgadas, a las figuras de autoridad, a dar una mala impresión, a equivocarse y a la pérdida del vínculo afectivo.

La forma en que interrumpían el contacto a través de la **confluencia** estuvo representada en la dificultad para establecer límites y decir “no” principalmente con figuras significativas, algunas veces por aprendizajes que se hicieron hábitos y en otras ocasiones por todos los temores que están de fondo y que se han mencionado en los párrafos anteriores. Expresa, también, las necesidades de aceptación, de aprobación, de afecto, de amor y de afiliación.

La **fijación** se evidenció por medio de asuntos inconclusos en etapas anteriores y que se manifiestan en forma de resentimientos, algunos conscientes y otros no, siendo obstáculos para establecer relaciones saludables. Cuando se estancan en esta etapa el enojo se convierte en secundario, instrumental y crónico, porque no es auténtico, la supuesta razón de ser del sentimiento no es la verdadera.

SOBRE LOS CAMBIOS GENERADOS EN LAS PARTICIPANTES A TRAVÉS DEL TALLER:

Los cambios en las diferentes áreas de desarrollo integral se fueron dando mediante el darse cuenta y la responsabilidad de sensaciones, sentimientos, pensamientos, necesidades, acciones etc., así como del análisis y modificación de pautas crónicas de detención del crecimiento como experiencias obsoletas, introyectos y asuntos inconclusos, que eran

patrones repetitivos con los que la persona evitaba el contacto consigo misma y con su ambiente.

En el área **física**, se disminuyeron algunas tensiones corporales y los síntomas psicosomáticos provocados por el mal manejo del enojo, se interesaron por su salud física y se promovió la disolución de la desensibilización, retroflexión y deflexión como formas de bloquear su energía, a través del despertar sensorial, así como del aprender a escuchar y atender los mensajes de su cuerpo.

En el área **mental**, a través del cuestionamiento y cambio de creencias irracionales, se disolvieron introyectos, generándose una reestructuración cognitiva sobre el enojo manifestada en la diferenciación de éste con la violencia y en la connotación como fuerza positiva, lo cual permitió la movilización de la energía para avanzar en el ciclo. Se desbloqueó también el mecanismo de proyección a través de asimilar lo proyectado.

En el área **emocional**, aprendieron a identificar y nombrar el enojo, así como a diferenciarlo de otros sentimientos y a encontrar la necesidad que está de fondo, logrando una integración entre razón y emoción. Al diferenciar las experiencias de sentir y actuar, pudieron fortalecer su autoestima al rescatar recursos personales, contactar con su fuerza interna y explotar potencialidades. Con todo esto, aumentaron su inteligencia emocional.

Se observa en la mayoría el **fortalecimiento de su yo** manifestado en una percepción más realista y por tanto menos neurótica de las situaciones, en la responsabilidad por sus propios sentimientos y reacciones y en la pérdida del miedo a experiencias que involucran enojo, ya que se sienten con mayores elementos para manejarlas y todo esto evita la distorsión del sentimiento teniendo conciencia de alternativas más funcionales de contacto.

La **comunicación intrapersonal** que facilitó en ellas el taller, les ayudó a saber en qué momento de su proceso personal se encuentran y cuáles son los cambios que requieren propiciar para estar mejor.

Un aspecto importante que intervino en el logro de todo lo anterior es el hecho de que en el taller las integrantes del grupo pudieron “**trabajar a través de**” las demás compañeras, concepto que yo defino cuando una persona comparte y otra(s) se identifica en algún aspecto sacando provecho de la experiencia, logrando una compatibilidad tal que equivale casi como si ellas hubiesen compartido, ya que el aprendizaje es igual de significativo y que en muchos casos la asimilación de la experiencia que realizan por este medio sería difícil

debido a la participación de los mecanismos de defensa en este proceso. Además esta forma de trabajo les ayuda a dimensionar su problema comparándolo con el del otro.

En el área **social – familiar**, se desbloquearon los mecanismos de defensa de deflexión, confluencia y fijación, ya que las participantes aprendieron y practicaron actitudes asertivas y cerraron algunos asuntos inconclusos de experiencias pasadas. Reconocieron a la comunicación y la metacomunicación como un medio para expresarse, resolver diferencias y generar acuerdos. Abandonaron paulatinamente patrones de comportamiento infantiles, vencieron los temores relacionados con la pérdida del vínculo afectivo, lograron seguridad independiente y en la mayoría de los casos sus contactos se volvieron más auténticos, realistas, cercanos y disfrutables.

En algunas participantes se observa un reajuste en su **rol familiar**, tomando el lugar que les corresponde como hijas, dejando de cargarse y responsabilizarse por asuntos que son de sus padres y a nivel emocional repercute en la disminución de tensión, de desgaste de energía y del sentimiento de culpa por sentir que no son lo suficientemente eficientes para resolver los asuntos de su sistema.

En el área **espiritual**, las personas que lograron trascender su enojo, reportaron sentirse satisfechas consigo mismas, tranquilas, con paz interior, en comunión con Dios, a través del contacto con su propia divinidad, de liberarse de la lucha interna entre lo que “deben” y “quieren” y de la pérdida del temor a ser ellas mismas, pudiendo ser congruentes con valores supremos como el perdón.

Todo lo anterior demuestra que se comenzó a encender lo que yo llamaría **la luz interior** (fuerza personal) y apagando **la luz exterior** (otorgar el poder al otro o al entorno para dejarlo que determine nuestras circunstancias). Además todos los puntos de este apartado comprueban los supuestos de esta investigación, que fueron:

- El proceso de crecimiento personal a través de un Taller Teórico - Vivencial con Enfoque Gestalt genera cambios positivos en el funcionamiento de las diferentes áreas de la vida de los estudiantes de psicología.
- Las relaciones humanas de los estudiantes de psicología mejoran considerablemente al aprender a manejar asertivamente el enojo.
- La satisfacción personal aumenta sabiendo manejar el enojo.
- La persona mejora su salud física al manejar más asertivamente su enojo.
- La persona se vive más congruente entre lo que siente, piensa y actúa cuando maneja su enojo.

- La persona tiene actitudes de amor propio al saber manejar productivamente su enojo.
- Al aprender a manejar el enojo las personas lo usan como fuerza motivadora y emprenden acciones constructivas.

SOBRE LA ASERTIVIDAD:

El **nivel de autoestima** está directamente relacionado con la calidad del manejo asertivo del enojo, ya que cuando se saben merecedoras de respeto y capaces de ser agentes de cambio para defender sus derechos, es más fácil conseguirlo adecuadamente y viceversa.

La **dirección constructiva, atinada y oportuna de la fuerza agresiva** es fundamental en la salud integral de un individuo y determina su funcionalidad y adaptabilidad dentro de su ambiente.

Observo mayor **consideración** con los demás en algunas participantes que reaccionaban agresivamente ante el enojo, y en otras más **fuerza**, disminuyendo su pasividad.

Lo más relevante al **ser asertivas** es que evitan castigar al otro y a sí mismas por algo que no les pareció y son capaces de solicitar el servicio o la actitud que requieren del otro y para sentirse respetadas.

La **frecuente convivencia** con algunas personas, es un factor determinante en la dificultad para ser asertivas, ya que encuentran desagradable y en ocasiones imposible el relacionarse después de un desacuerdo.

Otra dificultad en la asertividad es la incapacidad para distinguir entre la **persona y el acto** que causó enojo.

SOBRE EL PROCESO GRUPAL:

Este grupo tuvo características de un **grupo de sensibilización**, por la estructura y la aplicación de ejercicios en las participantes para sensibilizarse en algún tema específico y de un **grupo gestáltico**, ya que el enfoque predominante fue la Terapia Gestalt y como facilitadora me dedicaba por completo a una persona a la vez, desde un punto de vista diagnóstico y terapéutico. (según la clasificación de Rogers, 1973). Aunque también entra en la definición de Zinker (2006) de **grupo terapéutico gestáltico**, "Conjunto de personas que

se han reunido en torno de otra más capacitada, que las dirige, para resolver problemas personales e interpersonales”.

Según lo expresado en el párrafo anterior, se puede comprobar que los **alcances** de un taller teórico – vivencial con enfoque Gestalt, al menos en el trabajo con las emociones, van más allá de la mera sensibilización y “darse cuenta”, como lo manifiesta Muñoz (2005), ya que sí se realizan cambios en la personalidad y el contexto grupal permite el trabajo con pautas crónicas de detención del crecimiento, que es la medida que establece la autora entre el límite de sensibilización y terapia. En este grupo ocurrieron las dos cosas por medio de esta experiencia.

Todo lo expuesto en el punto anterior propició, por un lado una sensación de alivio al saber que no son las únicas “raras” a quienes les pasa lo que les pasa, y por otro, un **cambio epistemológico** del enojo y de su concepto de sí mismas como “enojonas”, al concebir este sentimiento como un elemento clave en su crecimiento y al vivirse como la persona que siente enojo, pero también como la persona que ama, que sufre, que perdona, que puede ser asertiva en unas situaciones y en otras no, finalmente de verse a sí mismas como un ser integral en proceso, que es más que lo que siente, capaz de experimentar cualquier emoción, pero también de descubrir la necesidad que trae consigo y movilizarse para su satisfactorio cumplimiento y trascenderla.

La **directividad** y la estructuración previa de las sesiones favorecieron el contacto íntimo en algunas áreas significativas de su vida, sin embargo, por otro lado, algunas participantes (GU, MO, YE, AN) lo vivieron como un contacto forzado con ciertos aspectos que quizá en ese momento no les hacían figura, lo cual limitaba su espontaneidad y hacía que trabajaran mejor en unas sesiones que en otras según el tema a tratar.

Otra situación que expresaron como dificultad a lo largo del taller fue que la experiencia les **despertó el temor** de qué hacer con todo lo que ahora estaban sabiendo, ya que sus actitudes anteriores frente al enojo, si bien, no les funcionaban, sí les causaba cierta seguridad. Éste fue disminuyendo al poner en práctica los conocimientos y escuchar a sus compañeras en sus retos. Algunas continuaron su proceso de auto-conocimiento en psicoterapia individual.

El **contacto activo** entre las participantes, **mi compartir personal y aceptación como facilitadora** y la semejanza y a la vez diferencia de **edades**, permitieron la universalidad de los conflictos, el espejeo de lo que son y no son, y el “trabajar a través de”.

Los siguientes cuatro párrafos exponen el desarrollo del proceso grupal en las diferentes **etapas** del Grupo Gestáltico según Zinker (2006), que explican el cumplimiento de los objetivos del taller:

Las tres primeras sesiones abarcaron la etapa de **identidad y dependencia** y sirvieron para el establecimiento del clima de confianza que perduraría durante todo el taller. Las asistentes respetaron las reglas establecidas en el encuadre y se sintieron integradas a sus compañeras, lo cual facilitó el logro de los objetivos que se plantearon desde un inicio.

La etapa de **influencia y conraindependencia**, se presentó aproximadamente de la sesión 3 a la 6 en donde algunas personas se mostraron resistentes al trabajo por medio de risas, ausencias, retardos, durmiéndose en los ejercicios de sensibilización e incluso cuestionando la utilidad de los contenidos del taller, lo cual manifestaba que se empezaba a movilizar la energía al despertar asuntos inconclusos y sentirse influidas por el grupo.

La etapa de **intimidad e interdependencia**, de la 7 a la 11, se dio el mayor contacto en el grupo, la mayoría se mostraba dando primacía a la experiencia presente y al desarrollo de la conciencia grupal, esto favoreció cambios significativos en la conciencia individual.

En la etapa de **cierre**, que fue la última sesión, todas reconocieron los beneficios del trabajo realizado en el grupo para su persona. Tuvieron la oportunidad de despedirse y aunque manifestaban tristeza por la conclusión, refirieron sentirse satisfechas con los aprendizajes, apoyadas por el grupo para su desarrollo y en general con la certeza de su poder personal para enfrentar los desafíos de su vida, es decir, pasar del apoyo ambiental al auto-apoyo, sabiendo que cuando necesitaran de alguna compañera o de la misma facilitadora ahí estaríamos, no como dependencia, sino como interdependencia.

OTROS HALLAZGOS:

Los **elementos teóricos** permitieron a la persona simbolizar lo que le sucede, cambiar sus paradigmas, ponerle nombre a lo que le pasa y entenderse mejor, reduciendo así sus estados de ansiedad y creciendo en el aspecto profesional.

Los **aspectos vivenciales** favorecieron el contacto íntimo consigo mismas y con las demás, el darse cuenta y la disolución de bloqueos. Además, el taller ayudó a las participantes a expresar proporcionadamente sus sentimientos evitando su distorsión.

El ser **estudiantes de psicología** y en algunos casos, llevar un camino recorrido en el desarrollo personal, favorecieron el compromiso y la generación de cambios significativos.

Una de las funciones del enojo es **evitar el contacto** íntimo con el otro, ya que algunas participantes reportaron tener miedo a las separaciones y para evitarlas ponían este sentimiento como barrera.

El sentimiento más difícil de manejar en ellas no es el enojo, como lo creían, sino el **miedo**, esto quedó demostrado en todos los temores analizados a lo largo del taller.

Se observó en ellas la frecuente tendencia a razonar el enojo más que a sentirlo, queriendo resolver desde la cabeza, sin embargo, la mera conciencia no es suficiente, hay que procesarlo desde la **experiencia global** (Zonas interna, de fantasía y externa).

Uno de los obstáculos más importantes para el manejo asertivo del enojo que se registró son las **respuestas obsoletas** ante éste, aprendidas en la infancia y utilizadas en la adultez, siendo totalmente disfuncionales como en el caso de los berrinches o los caprichos para conseguir lo que se desea. Debido a que la mayoría de las participantes tienen una edad promedio de 21 años, un factor común fue la **dolencia por “crecer”**, manifestado en la conciencia de sus respuestas infantiles y a la vez el lamento por ahora identificar la necesidad de abandonarlas.

Las **causas** más relevantes de enojo reportadas por las participantes que implican un conflicto actual, están asociadas con sus relaciones humanas en el núcleo familiar presentes y pasadas, algunas de éstas son:

- La sobreprotección o abandono de los padres en la infancia y los sentimientos ambivalentes (amor – odio) que están involucrados.
- El desempeño de roles parentales.
- La identificación con el agresor.
- La convivencia con hermanos adolescentes.
- El miedo a la agresión o a la pérdida del amor por parte de un familiar.
- Los conflictos conyugales entre sus padres y ser confidente de uno de ellos o de los dos.
- La lealtad invisible y la alianza con uno de los progenitores.

Junto con las asistentes, encontramos las funciones de las **estrategias para liberar enojo** (Escribir un diario, ejercicio, descarga en objetos neutros, hablarlo con amigos, relajación muscular, detención de pensamientos, respiración profunda, baile, gritos, etc.):

- Descarga del exceso de energía involucrado en una situación evitando la retroflexión.
- Ver con mayor claridad la necesidad y la forma adecuada de contacto.
- Ayudan cuando por conveniencia no se puede enfrentar la situación o persona motivo del enojo.
- En algunos casos son contraproducentes por ser distractores y favorecedoras de la deflexión, cuando no queda suficiente energía para la satisfacción de la necesidad a través del establecimiento de límites y acuerdos. Piensan que ya no hay problema, que ya no tienen que hacer nada porque ya no sienten enojo.

TRASCENDENCIA DE LA INVESTIGACIÓN:

La presente investigación es una aportación didáctica, desde la Psicoterapia Gestalt, para la psicología humanista, corriente a la cual pertenece, cuyo beneficio es la comprensión del curso de la energía de un organismo ante un evento que desencadena el sentimiento de enojo y cómo ésta puede ser utilizada de forma constructiva o destructiva.

Los resultados de este trabajo son de gran utilidad para todos los profesionistas que trabajan en la salud integral de la persona, tanto en la parte preventiva, como en la terapéutica, en lo individual y en lo grupal, los que aún están en formación y todo aquél que se interese en su propio crecimiento y el de otros, ya que el manejo asertivo del enojo, como quedó explicado, es un paso para lo que llamó Rogers el proceso de convertirse en persona, en donde si bien no dejamos de tener retos que enfrentar por nuestra condición de seres humanos, pero sí dejamos de ser un problema para nosotros mismos, y desde mi punto de vista, uno de los grandes retos de la humanidad es que cada individuo sea capaz de conquistarse a sí mismo, pasando del apoyo ambiental, al autoapoyo como decía Perls, de manera que pueda contribuir creativamente al desarrollo de la sociedad en donde se desenvuelva.

Para futuras investigaciones sugiero profundizar en el trabajo de los temores que distorsionan la sana expresión del enojo; la búsqueda de pautas crónicas de detención del crecimiento en este sentimiento en otras poblaciones como niños, adolescentes, parejas, familias, maestros, empleados, comunidades, profesionistas, estudiantes de otras carreras, varones, etc.; definir los alcances de los diferentes tipos de grupos; estudiar la relación con otros sentimientos; describir los beneficios del trabajo del enojo en psicoterapia individual;

investigar sobre las enfermedades psico-somáticas por el mal manejo de esta emoción; estudiar el enojo como parte de la elaboración de un duelo, etc.

MIS APRENDIZAJES:

Mi experiencia tanto en el taller, como en la realización de esta tesis, fue demasiado enriquecedora. Fue una oportunidad para cumplir con mi misión de vida, para crear, para dar, para sanar, para crecer, para trascender, para integrar todos mis conocimientos desde la licenciatura hasta la maestría y adquirir nuevos, para fortalecer habilidades, para reafirmar mi vocación y para enamorarme de la investigación. Además, resolví algunas dudas que tenía en relación a la Psicoterapia Humanista.

Como lo comenté al cierre del taller, de cada una de las participantes aprendí algo, trabajamos a la par, ya que en esta vivencia también me confronté con mis propios bloqueos, al grado de enfermarme dos veces de la garganta durante el proceso, hasta no poder hablar más en una sesión durante unos segundos, por la tos, lo cual manifestaba algunos elementos del mal manejo de mi enojo en ese momento de mi vida, y por lo tanto me dio mucha información para enfrentar asuntos vitales que tenía inconclusos.

Resumo esta vivencia como un gran logro y un gran paso, un parteaguas en mi proceso de desarrollo personal y profesional y me quedo muy satisfecha conmigo misma y agradecida con Dios y con las personas que gozaron y sufrieron conmigo en el camino.

Finalizo las conclusiones con una reflexión personal:

El manejo del enojo es un **arte**, como menciona Fromm (1996) acerca del amor, necesitamos una parte teórica y mucha práctica, yo le agrego constancia y firmeza, es un trabajo de toda la vida. Además se necesita desarrollar la **sabiduría interna** para diferenciar cuándo es oportuno hablar y cuándo callar, para ser congruente en el sentir y prudente y proporcionado en el expresar.

BIBLIOGRAFÍA.

- Aguilar, E. (2007). *Asertividad: Cómo ser tu mismo sin culpas*. México: Pax.
- Álvarez – Gayou. (2004). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. México: Paidós Educator.
- Ayala, M. (2006). *Influencia de un grupo de sensibilización en la expresión de los sentimientos de los padres entre si y hacia sus hijos*. Tesis de maestría. UVAQ. Morelia, Mich., México.
- Acevedo, A. (2002). *Efectos de la aplicación de un programa con enfoque humanista en el concepto de sí mismo en un grupo de niños*. Tesis de licenciatura. UNLA. Morelia, Mich., México.
- Barocio, R. (2005). *Los temperamentos en las relaciones humanas*. México: Pax.
- Bilodeau, L. (1998). *El libro de trabajo del enojo*. Panorama Editorial.
- Branden, N. (1995). *Cómo mejorar su autoestima*. México: Paidós.
- Bucay, J. (2006). *El camino del encuentro*. Argentina: Océano.
- Castanedo, C. (1997). *Esto es Gestalt*. Herder.
- Chávez, M. (2006). *Tu hijo, tu espejo*. México: Grijalbo.
- Colín, S. (2000). *El equipo de salud ante un paciente terminal: un proceso que involucra emociones y sentimientos*. Tesis de licenciatura. UDEM. Morelia, Mich., México.
- Covey, S. (2001). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. México: Paidós.
- Corey, G. (1995). *Teoría y práctica de la terapia grupal*. España: Desclée De Brouwer.
- Davis, M. (2000) *Técnicas de autocontrol emocional*. España: Martínez Roca.
- De Mello, A. (1989). *El autoconocimiento*. Argentina: Lumen.
- Dicaprio, N. (1989). *Teorías de la personalidad*. México: Mc. Graw Hill.
- Eagan, G. (1982) *El orientador experto*. México: Grupo Editorial Iberoamérica.
- Ellis, A. (1998). *Razón y emoción en psicoterapia*. España: Desclée De Brouwer.
- Esquivel, L. (2006). *El libro de las emociones: Son de la razón sin corazón*. México: De bolsillo.
- Evans, S. y Suib, S. (2001) *Que la gota no desborde el vaso. Manual para la resolución de conflictos*. España: Mondadori.
- Fagan y Sheperd. (2000). *Teoría y técnica de la psicoterapia Gestalt*. Argentina: Amorrortu.
- Fernsterheim, H. y Baer, J. (1976). *No diga si cuando quiera decir no*. México: Grijalbo.

- Fromm, E. (1996). *El arte de amar*. México: Paidós.
- García, Y. (2006). *Soltería no voluntaria*. Tesis de maestría. UVAQ. Morelia, Mich., México.
- Goleman, D. (1998). *Inteligencia emocional*. Javier Vergara Editor, S.A.
- González, J. (1994). *Dinámica de grupos*. México: Pax.
- González, J. (1999). *Psicoterapia de grupos*. México: Manual Moderno.
- Greenberg, L. y Paivio, S. (2000). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. España: Paidós.
- Hay, L. (2003). *Tú puedes sanar tu vida*. México: Diana.
- Hernández, R. y otros. (2003). *Metodología de la investigación*. México: Mc. Graw Hill.
- Huerta, Z. (2007). *Espiritualidad aquí y ahora en la terapia Gestalt*. Tesis de licenciatura. UMSNH. Morelia, Mich., México.
- Jiménez, M. (2006). *Habilitación de talleres de Desarrollo Humano en el programa de Escuela para Padres*. LA SALLE. Morelia, Mich., México.
- Jourard, S. y Landsman, T. (2001). *La personalidad saludable*. México: Trillas.
- Kriz, K. (1997). *Corrientes fundamentales de psicoterapia*. Argentina: Amorrortu.
- Kepner, J. (2000). *Proceso corporal*. México: Manual Moderno.
- López, A. (2006). *Autoconcepto y manejo grupal, elementos necesarios para el trabajo con grupos de desarrollo humano*. Tesis de licenciatura. UVAQ. Morelia, Mich., México.
- Lee, J. (2000). *Soltar la ira*. Artículo de la revista Prometeo.
- Lugo, P. (2005). *Manual de ejercicios Gestalt para el desarrollo personal en los trabajadores de la Clínica Hospital Maravatío*. Tesina de licenciatura. UVAQ. Morelia, Mich., México.
- Magaña, N. (2005). *Estudio cualitativo de la inteligencia emocional de alumnos UVAQ generación 2000 – 2004 de las licenciaturas de Diseño Gráfico, Ciencias de la Comunicación y Sistemas Computacionales, estudio de casos*. Tesis de licenciatura. UVAQ. Morelia, Mich., México.
- Muñoz, M. (1999). *La sensibilización Gestalt: una alternativa para el desarrollo del potencial humano*. México: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.
- Muñoz, M. (2005). *Los sentimientos en psicoterapia*. México: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.
- Naranjo, C. (1990). *La vieja y novísima Gestalt*. Chile: Cuatro Vientos.
- Navarro, R. (1999). *Las emociones en el cuerpo*. México: Pax.
- Perls, F. (1987). *Dentro y fuera del tarro de la basura*. Chile: Cuatro Vientos.

- Perls, F. (1988). *Sueños y existencia*. Chile: Cuatro Vientos.
- Polster, M. & Irving. (1980). *La Terapia Gestáltica*. Argentina: Amorrortu.
- Quitman, H. (1989). *Psicología Humanística*. España: Herder.
- Reilly, P. (2006). *Programa de Manejo del enojo en clientes con problemas de abuso de sustancias y trastornos de salud mental*. U.S. Department of health and human services. www.samhsa.gov. Recuperado el 3 de febrero del 2007.
- Ríos, A. (1995). *Gestalt: Un enfoque psicoterapéutico*. Tesina de licenciatura. UVAQ. Morelia, Mich., México.
- Rodríguez G. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Aljibe.
- Rogers, C. (1979). *Grupos de encuentro*. Argentina: Amorrortu.
- Rogers, C. (2004). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós.
- Salama, H. (1999). *Psicoterapia Gestalt: Proceso y metodología*. México: Alfaomega.
- Salama, H. (2006). *TPG (Test psicodiagnóstico Gestalt) El ciclo de la experiencia*. México: Alfaomega.
- Satir, V. (2002). *En contacto íntimo*. México: Pax.
- Satir, V. (1991). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. México: Pax.
- Stevens, J. (1988). *El darse cuenta*. Chile: Cuatro vientos.
- Stevens, J. (1987). *Esto es Gestalt*. Chile: Cuatro vientos.
- Varios. (1999). *Biblia de América*. España: La casa de la Biblia.
- Zinker, K. (2006). *El proceso creativo en la Psicoterapia Gestalt*. México: Paidós.

ANEXOS.

En esta sección incluyo las 12 sesiones del taller que se llevaron a cabo, describiendo cada una según el número, fecha, objetivo, desarrollo, tareas asignadas y observaciones generales.

SESIÓN #1: 5 de septiembre del 2007.

OBJETIVO: Que los participantes y la facilitadora se conozcan, expresen tanto sus temores como sus expectativas y se cree el ambiente propicio para el inicio del taller.

DESARROLLO:

1. Presentación de los participantes y facilitadora.
2. Presentación del taller como parte de un proyecto de investigación de tesis de maestría.
3. Realización de un cuestionario inicial por parte de los participantes con el fin de que reflexionaran cómo estaban sus relaciones consigo mismo y con los demás al inicio del taller, aclarar temores y expectativas y hacer un diagnóstico sobre su problemática y bloqueos respecto al enojo.
4. Compartir ante el grupo de las respuestas del cuestionario inicial.
5. Aclaración de expectativas.
6. Información teórica de:
 - Zonas de relación.
 - Ciclo de la experiencia, sus fases e interrupciones.
7. Explicación de la forma de trabajo durante el taller.
8. Establecimiento de las reglas y encuadre del grupo.
9. Establecimiento de compromisos personales.
10. Se les entregó una libreta que sirvió como diario para registrar sus “darse cuenta” respecto a su vivencia del enojo.

TAREA:

- Hacer anotaciones en su diario acerca de los eventos que produjeron su enojo durante la semana en una escala del 1 al 10 y las sensaciones corporales que los acompañaron.

OBSERVACIONES: Llegaron 15 personas muy motivadas por el tema del taller y con gran interés en poner de su parte para cumplir los objetivos del mismo.

Al comenzar a escuchar la presentación de las participantes y su problemática con el enojo se empezaron a sentir relajadas al sentirse identificadas con alguna persona y alguna dijo que se sentía como en alcohólicos anónimos cuando se presentan y dicen “hola soy “X” y soy alcohólico”, ellas se sentían como “Hola soy “X” y soy enojona”.

SESIÓN #2: 12 de septiembre del 2007.

OBJETIVO: Que el participante experimente en el aquí y el ahora sus sensaciones corporales frente al enojo, de manera que desbloquee el mecanismo de **desensibilización**.

DESARROLLO:

1. Se revisó la tarea en grupo. ¿Qué escribieron en su diario y de qué se dieron cuenta?
2. Explicación teórica de:
 - Intensidad, funciones, distorsiones y reacciones fisiológicas del enojo.
3. Sensibilización:
 - Identificación de cómo están corporalmente aquí y ahora.
 - Identificación de su sensación - sentida cuando experimentan enojo.
 - Se les preguntó constantemente ¿De qué te das cuenta?.
4. Retroalimentación de la sensibilización.
5. Ejercicio de anclaje emocional acerca de la sensación de “ser agente activo”.
6. Cierre de la sesión.

TAREA:

- Practicar las técnicas aprendidas en esta sesión y registrar sus resultados. Respiración profunda, relajación muscular progresiva, meditación conciente, identificación de sensaciones corporales.

OBSERVACIONES:

- Asistieron 15 personas, 14 que iniciaron el taller y FB que se integró en esta sesión. AN faltó.
- Nos llevamos 2 horas procesando lo que había pasado durante la semana respecto a sus anotaciones en su diario del enojo.
- Algunas fueron breves y concretas en sus intervenciones, otras tenían más necesidad de hablar del conflicto presente. La mayoría se conectaba con el conflicto de la que estaba hablando y se les despertaba una Gestalt.
- Todas estuvieron muy claras en la identificación de las sensaciones corporales que acompañan al enojo y que inician el ciclo de su experiencia.
- Todas refirieron que les agradó la técnica del anclaje emocional porque pudieron penetrar la sensación de poder personal en su cuerpo, algunas dijeron que no se la creían.

SESIÓN #3: 19 de septiembre del 2007.

OBJETIVO: Que el participante tome conciencia de sí mismo y clarifique su figura en cuento a sus emociones y necesidades involucradas en una situación particular, de manera que desbloquee el mecanismo de **proyección**.

DESARROLLO:

1. Comentaron acerca de las distorsiones del enojo en cuanto al desequilibrio físico y la escala del enojo.
2. Se les mostraron imágenes de la gente enojada y se identificaron con una o varias a las que se parecen cuando están enojadas y compartieron su experiencia.
3. Ejercicio de sensibilización para identificar proyecciones respecto al enojo:
4. Compartir abierto de la sensibilización. Cada participante era ayudada por el grupo y la facilitadora a aclarar su figura (lo que proyecta).
5. Explicación teórica de:
 - La proyección como bloqueo.
 - El temperamento colérico como otro factor determinante en la expresión del enojo.
6. Cierre.

TAREA:

- Realizar cuestionario de proyección.
- Practicar la técnica de detener los pensamientos y cambiarlos por otros más armoniosos.

OBSERVACIONES:

- Asistieron 15 personas. Faltó IL.
- Fue una sesión muy productiva porque considero que en ésta se estableció la confianza en el grupo. El hecho de sentarlas en círculo juntas para ver las imágenes ayudó mucho porque se sintió cohesión y además el que se empezaran a comentar lo que cada una ve de las demás y que les puede ayudar, el comenzar a retroalimentarse.
- Hoy no pudieron hablar todas por falta de tiempo pero las que hablaron lograron establecer su figura que era la meta para esta sesión.
- Se observa a la mayoría de las participantes aprovechando los discursos de las demás para trabajar sus propios asuntos.

SESIÓN #4: 26 de septiembre del 2007.

OBJETIVO: Que el participante localice y movilice su energía a través de explorar y disputar sus creencias obsoletas acerca del enojo, de manera que desbloquee el mecanismo de **introyección**.

DESARROLLO:

1. Se comentó el cuestionario acerca de la proyección que hicieron de tarea y de qué se daban cuenta durante la semana.
2. Sensibilización Gestalt:
 - Fantasía dirigida para identificar sus creencias erróneas sobre el enojo que aprendieron en su familia.
3. Contestaron de forma individual el cuestionario: “El enojo y tu familia” y después lo compartieron en triadas.
4. Explicación teórica de:
 - Función de los sentimientos.
 - Mitos y creencias sobre el enojo.
5. Retroalimentación en grupo.

TAREA:

- Identificar los introyectos relacionados con su enojo y metaforizarlos con algún dibujo o imagen.

OBSERVACIONES:

- Asistieron las 16 participantes. ED llegó tarde.
- Se percibe que las asistentes se muestran muy inquietas corporalmente ante el trabajo con el enojo aprendido en su familia, se ven ansiosas ante lo vivenciado en esta sesión.
- La mayoría contactan con sentimientos profundos de dolor al recordar la violencia física sufrida por alguno de sus padres y esto permite que el resto del grupo traiga al presente situaciones relacionadas con injusticias recibidas en el pasado.

SESIÓN #5: 3 de octubre del 2007.

OBJETIVO: Que el participante localice y movilice su energía a través de explorar y discrepar sus creencias obsoletas acerca del enojo, de manera que desbloquee el mecanismo de **introyección**.

DESARROLLO:

1. Revisión de la tarea.
 - ¿Cuáles introyectos encontraron y cómo los representaron?
2. Ejercicio: Hicieron dos listas de: “Debo y no debo...” y “quiero y no quiero...”
3. Ejercicio: Entrega de introyectos.
 - Una por una eligió algunas personas que representaban a las personas significativas de su vida de las cuales aprendió el introyecto.
 - Por medio de un símbolo físico les hizo entrega de éstos y después comentó al grupo cómo estaba.
4. Ejercicio: “Mis creencias saludables sobre el enojo”.
5. Cierre de la sesión.

TAREA:

- Practicar la técnica de reestructuración cognitiva.
- Escribir un evento que le provoque enojo, las creencias y sentimientos relacionados y cambiarlos por unos más realistas.

OBSERVACIONES:

- En esta sesión las participantes profundizaron en los introyectos recibidos de su familia y mostraron dolor al reconocer que han sido obstáculos para el funcionamiento saludable de sus relaciones interpersonales.
- Algunas optaron por no participar y se les observaba identificadas con el trabajo de sus compañeras.
- Para la mayoría fue fácil identificar la tiranía de sus “debes” y expresarlos en grupo, además demostraron entusiasmo por manifestar sus “quieros”.
- La mayoría de las participantes tienen una edad promedio de 21 años y un factor común es la dolencia por “crecer”.
- En esta sesión se percibe el cambio en algunas participantes en cuanto a la identificación y expresión de sentimientos, pensamientos y necesidades.

SESIÓN #6: 10 de octubre del 2007.

OBJETIVO: Que el participante reflexione acerca de cómo el manejo inadecuado de su enojo hacia los demás repercute de manera negativa en sí mismo, tanto en la zona interna como de fantasía, y dirija su energía hacia la acción asertiva, de manera que desbloquee el mecanismo de **retroflexión**.

DESARROLLO:

1. Analizamos algunas frases relacionadas con el enojo.
2. Sensibilización: ¿De qué estás tan enojado contigo?
3. Escribieron en su diario lo reflexionado en la sensibilización.
4. Caminando por el salón se observaron a los ojos y eligieron una persona que les inspiraba confianza para trabajar. Con apoyo de su pareja descargaron su enojo hacia sí mismas en objetos neutros.
5. Se pusieron en dos equipos frente a frente, uno representaba la polaridad de la autoagresión y el otro el autocuidado y se expresaron.
6. Cierre.

TAREA:

- Carta de amor a su cuerpo agradeciendo y pidiendo perdón por los maltratos y pensando porque no ha tendido cuidados con él mismo (identificar introyectos).
- Se les dio una hoja con las técnicas sugeridas para evitar la retroflexión y otra con los derechos asertivos para que la fueran analizando para la siguiente sesión.

OBSERVACIONES:

- En esta sesión se sentía una gran tensión al iniciar, algunas refirieron estar cansadas, una con cólico, otra con sueño, pero se sentía un ambiente de pocas ganas de estar ahí, sin embargo, todas estuvieron dispuestas a participar y rescataron aspectos muy valiosos para su crecimiento personal.
- DA y LA faltaron. Han sido personas que a lo largo del taller se han expuesto y su ausencia pareciera una resistencia a continuar tocando aspectos que hasta cierto punto pudieran considerar como dolorosos.
- Al final, la mayoría refirieron que les había gustado descargar su enojo físicamente y se sintieron liberadas, otras que no se sentían tan conectadas con el sentimiento en ese momento y otras dijeron que se sentían ridículas y observadas.

SESIÓN #7: 17 de octubre del 2007.

OBJETIVO: Que el participante analice la forma en que evita el contacto adecuado con el satisfactor y aprenda técnicas para el manejo asertivo del enojo, de manera que desbloquee el mecanismo de **deflexión**.

DESARROLLO:

1. Revisión de la tarea. ¿Qué técnicas para evitar la retroflexión utilizaron y cuáles fueron los resultados? Reflexión de la carta de amor para su cuerpo.
2. Análisis de los derechos asertivos. ¿Qué te hicieron pensar o reflexionar?
3. Actuación de situaciones con respuestas asertivas, pasivas y agresivas.
4. Explicación teórica de: Asertividad, pasividad y agresividad.
5. Reflexión personal.
6. Cierre.

TAREA: Se les asignaron algunas conductas asertivas para practicarlas durante la semana.

OBSERVACIONES:

- En esta sesión las participantes demostraron un gran avance para reconocer su conflictiva respecto al manejo del enojo, pudieron identificar las conductas tanto pasivas como agresivas que asumen ante determinadas situaciones, con las que evitan el contacto.
- Algunas participantes se arriesgaron a compartir experiencias personales en las que han actuado de forma pasiva – agresiva y se sintieron liberadas por expresarlo.
- En esta sesión GL y ED llegaron tarde, pero todas asistieron, lo que demuestra entre otras cosas el compromiso personal y grupal.
- Se observa y se siente un ambiente cálido de contención, respeto y aceptación por cada una de las asistentes.

SESIÓN #8: 31 de octubre del 2007.

OBJETIVO: Que el participante analice la forma en que evita el contacto adecuado con el satisfactor y aprenda técnicas para el manejo asertivo del enojo, de manera que desbloquee el mecanismo de **deflexión**.

DESARROLLO:

1. Revisión de la tarea. ¿Cómo les fue en sus tareas terapéuticas?
2. Sensibilización para identificar de qué manera deflektan.
3. Compartir abierto de cuáles han sido los cambios o logros a través del taller.
4. Por equipos compartir las formas de asertividad en diferentes lugares.
5. Ejercicio de la hoja. Se observó su capacidad para negociar.
6. Explicación teórica de:
 - Hábito de ganar –ganar.
 - Hábito de primero buscar entender luego ser entendido.
7. Aprendizajes personales.
8. Cierre.

TAREA: Practicar técnicas para evitar la deflexión.

OBSERVACIONES:

- Únicamente GL no asisitó.
- En esta semana las participantes se mostraron muy contentas de compartir sus logros en las tareas terapéuticas acerca de la asertividad y se percibe un ambiente divertido en la sesión.
- Algunas comentaron sentirse sorprendidas y a la vez orgullosas de sí mismas por arriesgarse a experimentar conductas asertivas.
- El ejercicio de “La hoja” arrojó mucha información para todas las asistentes, ya que a través de éste reconocieron sus limitaciones para negociar. Sólo se observó esta habilidad en la pareja formada por IL y AN.

SESIÓN #9: 7 de noviembre del 2007.

OBJETIVO: Que el participante distinga entre las necesidades de los otros y las propias y conozca formas de establecer límites saludables, de manera que desbloquee el mecanismo de **confluencia**.

DESARROLLO:

1. Revisión de la tarea. ¿Qué técnicas para evitar la deflexión utilizaron y cuáles fueron los resultados?
2. Ejercicio de preparar un viaje para analizar las formas de confluencia.
3. Retroalimentación.
4. Ejercicio: Pedir y decir no. Retroalimentación.
5. Ejercicio: “Estoy enojada contigo”. Retroalimentación.
6. Reflexión personal de cómo manejo el enojo de los demás.
7. Explicación teórica de: Confluencia y sincronía emocional.
8. Cierre.

TAREA:

- Traer una foto de 3 personas significativas en su vida para realizar un ejercicio en sesión.
- Escribir un sueño recurrente.

OBSERVACIONES:

- En esta sesión no asistió AN.
- Las participantes identificaron sus problemas para establecer límites saludables con los demás. Para algunas los ejercicios evidenciaron sus dificultades para pedir lo que necesitan de los demás.
- La mayoría pudieron auto-explorarse acerca de lo que les hace figura del enojo de los demás y qué hacen con eso.
- ER hizo la observación de que le hubiera gustado no saber la instrucción del ejercicio de “Pedir y decir no” para actuar más espontáneamente.

SESIÓN #10: 14 de noviembre del 2007.

OBJETIVO: Que el participante identifique los asuntos inconclusos que posee con personas significativas que le generan o le generaron resentimiento y realice el cierre de los mismos, de manera que desbloquee el mecanismo de **fijación**.

DESARROLLO:

1. Revisión de la tarea.
2. Sensibilización: Confrontación con los resentimientos.
3. Experimentos:
 - Manejo de sueños recurrentes acerca de agresiones o enojo.
 - Identificación de asuntos inconclusos con las personas que están en las fotos.
 - Trabajar los resentimientos a través de cartas.
4. Retroalimentación de los ejercicios.
5. Cierre.

OBSERVACIONES:

- Las participantes se mostraron muy interesadas y participativas ante el trabajo de manejo de sueños y algunas pudieron rescatar los mensajes existenciales de estos.
- En esta sesión se permitieron explorar el enojo acumulado hacia personas significativas de su vida, que se ha convertido en resentimiento y bloquea su energía en la fase de poscontacto.
- La mayoría refirieron haberles agradado mucho el trabajo con fotos, ya que les permitió tener mayor conciencia de la calidad de sus relaciones presentes y pasadas, así como un mayor conocimiento de sus compañeras.

SESIÓN #11: 21 de noviembre del 2007.

OBJETIVO: Que el participante identifique los asuntos inconclusos que posee con personas significativas que le generan o le generaron resentimiento y realice el cierre de los mismos, de manera que desbloquee el mecanismo de **fijación**.

DESARROLLO:

1. Sensibilización. ¿Cómo están mis relaciones aquí y ahora con mi familia?
2. Retroalimentación de la sensibilización.
3. Realización de esquema familiar y compartir al grupo cómo se viven dentro de su sistema familiar.
4. Cierre.

TAREA:

- Realizar un escudo de armas integrando los aprendizajes significativos de todo el taller, representándolos con símbolos.
- Escribir una carta a cada una de sus compañeras.

OBSERVACIONES:

- En esta sesión las participantes identificaron asuntos inconclusos que bloquean el flujo hacia el cierre del ciclo, conflictos ocurridos en su núcleo familiar y que tienen significado en el aquí y en el ahora en cuanto al manejo de su enojo.
- En esta sesión se movió mucha energía en las participantes, el ambiente se sentía caliente. La mayoría se permitieron explorar a profundidad los sentimientos que están presentes hacia su familia por el lugar y el rol que ocupan en ella.
- Se les observa a la mayoría de las participantes tristes, enojadas y sorprendidas con el trabajo de este día.
- En esta sesión GL, ED y GU están enfermas de tos, esto ha sido una constante en la mayoría de las participantes durante el taller, incluso en mi como facilitadora.

SESIÓN #12: 28 de noviembre del 2007.

OBJETIVO: Que los participantes integren y expresen sus aprendizajes significativos durante el taller, comparen sus expectativas iniciales con los resultados finales y se despidan de la situación, la facilitadora y sus compañeros.

DESARROLLO:

1. Sensibilización (Repaso de cada una de las sesiones destacando sus aprendizajes significativos).
2. Análisis de cambios realizados en las diferentes áreas de desarrollo a partir del taller.
3. Revisión de tarea: “Escudo de armas”.
4. Compartir y retroalimentación del ejercicio.
5. Cierre: Cada participante y la facilitadora le dirán a todo el grupo, uno a uno, qué aprendieron y cómo se quedan con ellos.
6. Celebración de lo aprendido a través de un ritual.

OBSERVACIONES:

- Asistieron todas las participantes como habíamos acordado en el encuadre.
- Todas hicieron la tarea de hacer una carta para cada una de sus compañeras. Al entregárselas y leerlas se mostraron muy contentas y agradecidas por lo que les decían. La mayoría comentó la importancia del grupo en su crecimiento personal a través del taller por el clima de confianza que se estableció y por todas las experiencias compartidas.
- Para todas fue fácil contactar con cada una de sus áreas de desarrollo integral y describir los cambios ocurridos en éstas a partir de su asistencia en esta experiencia.
- Todas trajeron la tarea que se les asignó que fue el “Escudo de armas”, algunas se esforzaron más que otras, sin embargo, todas cumplieron con el objetivo que era el de integrar todos sus aprendizajes en símbolos.
- Todas refieren haber tenido cambios muy significativos en su relación intra e interpersonal y que el taller rebasó sus expectativas.
- Tanto Angie (observadora), como yo retroalimentamos a cada una de las participantes con los cambios observados en ellas y lo que aprendimos de cada una, además expresamos el significado del taller en nuestras vidas.