

TALLER DE AUTOESTIMA. Gestalt- Branden

Yolanda Falcón Flores (*)

INTRODUCCIÓN

A lo largo del desempeño profesional he observado que los pacientes que llegan a terapia, detrás de cada conflicto psicológico, tienen un problema de baja autoestima. Esto me ha motivado a elaborar un programa con base en la terapia Gestalt que se puede utilizar en la terapia de grupo y en la individual. Como consecuencia de los procesos terapéuticos se da una elevación de la autoestima y si trabajamos con ésta en forma consciente, los resultados serán más rápidos y disfrutables. En mi propio proceso de crecimiento me he dado cuenta cuán diferente es mi autoestima ahora y la satisfacción que esto me reporta.

En este artículo expondré la definición, génesis y principales fundamentos de la autoestima de Nathaniel Branden, que es el autor a quien considero más acertado y prolífico, y a quien respeto por haber dedicado más de cuarenta años a la investigación de este tema. Compartiré el programa que he estado practicando, utilizando la terapia Gestalt; y presentaré testimonios de algunos pacientes.

Considero adecuado que los gestaltistas compartamos la experiencia de nuestro trabajo para enriquecernos unos de otros. Me doy cuenta cuánto aprendo cuando tengo la oportunidad de ver trabajar a Myriam Muñoz o a otros colegas en los congresos. Lo mismo cuando leo artículos, libros, ensayos o simplemente al conversar con los compañeros de nuestras experiencias, técnicas y demás. Creo que esto es invaluable.

¿Qué es la autoestima?

Al parecer el concepto “autoestima” no es fácil de definir. Al hacer esta investigación, encontré que a distintas cualidades o características, algunos autores les llaman por igual autoestima. Escogí la definición de Nathaniel Branden por encontrarla más completa. Él dice que: “la

(*)Yolanda Falcón Flores. Terapeuta Gestalt con estudios de Medicina y Psicología. Especialidades en: sueños, análisis transaccional, hipnosis, terapia psicocorporal, psicodrama y neurolingüística. Actualmente se dedica a la docencia y la terapia individual y grupal.

autoestima es la predisposición a experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida y como merecedor de felicidad” (Branden 1994, pág. 45).

Más específicamente consiste en:

- 1.** Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida.
- 2.** Certeza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

La autoestima es la visión más profunda que tenemos de nosotros mismos; es el autoconcepto, que influye sobre las decisiones y elecciones significativas y que por consecuencia modela el tipo de vida que llevamos. Esto nos indica la importancia de trabajar con ella. El hecho de tener una autoestima alta está íntimamente relacionado con la capacidad de disfrutar de la vida y encontrar fuentes de satisfacción en nuestra existencia. Al mismo tiempo, el nivel de vulnerabilidad es bajo, es decir, que una persona con autoestima alta no fácilmente se deja dañar por otras personas.

Una persona con autoestima alta:

- 1.** Proyecta el placer que tiene de estar viva a través del rostro, ademanes, modo de hablar, etc.
- 2.** Habla con tranquilidad de los logros o de los defectos de forma directa y honesta.
- 3.** Da y recibe estímulos positivos.
- 4.** Es abierta a la crítica y siente alivio al reconocer los errores, porque no busca la perfección.
- 5.** Proyecta tranquilidad y espontaneidad porque no está en guerra consigo misma.
- 6.** Tiene armonía entre lo que dice y lo que hace.
- 7.** Siente curiosidad y apertura a nuevas ideas, nuevas experiencias y nuevas formas de vida.
- 8.** Puede manejar su ansiedad e inseguridad.
- 9.** Tiene capacidad de disfrutar la alegría.
- 10.** Tiene flexibilidad personal para responder a situaciones o desafíos. Confía en sí misma.
- 11.** Siente bienestar propio al mostrar un comportamiento firme consigo misma y con los demás.

figura/fondo

12. Tiene capacidad para preservar la calidad de equilibrio y de dignidad en situaciones de estrés.

Una persona con autoestima alta, físicamente tiene ojos que están alertas, brillantes y llenos de vida, rostro color natural, buena textura en la piel; mandíbula, hombros y manos, relajados y sueltos, los brazos cuelgan en forma natural, postura carente de tensión, recta y equilibrada, paso decidido.

GÉNESIS DE LA AUTOESTIMA

La autoestima empieza a generarse desde los primeros años de vida. Generalmente se va formando por influencia de los adultos que rodean al niño; éstos con sus palabras, actitudes, gestos y conductas hacen que el niño se sienta bien o se sienta mal. Cuando las situaciones que lo hacen sentir bien o mal se repiten una y otra vez, el niño se va dando una idea de sí mismo y saca por conclusión si es digno de ser amado o no lo es.

Algunos niños tienen ambiente hostil, incomprensivo y amenazante que les impide desarrollar una buena autoestima y asumen la culpa por sus sentimientos de impotencia. Cuando los padres son inconsistentes, un día permiten algo porque están contentos y al día siguiente lo prohíben porque están de mal humor, los niños se confunden. Si ven a la madre llorar y preguntan qué le pasa y ésta contesta que no pasa nada, no entienden. Es como si nunca pudieran hacer lo que se espera de ellos, nunca saben qué está bien y qué está mal y nunca comprenden a los mayores.

Un niño pequeño no tiene capacidad para razonar los motivos por los que sus padres lo tratan mal, lo único que sabe con certeza es que se siente herido. El niño tiene que aceptar lo que sus padres dicen y hacen porque son su sostén. Si se atreviera a dudar que sus padres tienen la razón, su mundo se vendría abajo y su inseguridad sería total, ya que no tendría donde apoyarse.

Así pues, le da la razón a los padres y si éstos lo maltratan surge la idea de no ser digno de amor por no ser lo suficientemente bueno y por consecuencia la idea de no merecer nada.

Esta autocondena es una estrategia de supervivencia, se usa como un cinturón de seguridad y se lleva hasta la adultez, sin darse cuenta que la necesidad de la estrategia se ha quedado atrás, que pudo haber ayudado a

los cinco años, pero que en la actualidad ya no sirve y puede estar matándolo.

El objetivo de la terapia sería romper el vínculo con la imagen que la persona se ha formado de sí misma como inadecuada, despreciable, incompleta. Renunciando a esta estrategia se enfrenta a su soledad y la necesidad de aceptar la responsabilidad de su vida como adulto.

Los niños necesitan límites y reglas porque esto les va a proporcionar seguridad. Si los padres son consistentes en sus reglas, los niños sienten que hay autoridad y esto les da protección, de otro modo ellos pensarían “si nosotros podemos con los padres, ¿de qué o de quién nos protegerían?”

Hay dos cosas importantes que ayudan al niño a desarrollar una buena autoestima. Una es el derecho a equivocarse y la otra es el derecho a ser visibles en el hogar. Si no se acepta que el niño se equivoque como parte normal del proceso de crecimiento, va a desarrollar terror a equivocarse, por el castigo o la ridiculización. Para una buena autoestima debe haber permiso de los padres al niño para equivocarse y como consecuencia, al no haber miedo, se cometen menos errores.

La experiencia de la visibilidad es importante porque nuestra personalidad se va formando como consecuencia de nuestros encuentros y esto va a influir en nuestras respuestas con los demás. Experimentamos quiénes somos en el contexto de nuestras relaciones y éstas contribuyen a la formación del autoconcepto. Hay padres que no permiten la presencia de los niños con los adultos, esto puede ser el origen de problemas de desarrollo, inseguridades y de incapacidad de relaciones adecuadas de adultos.

Los valores y metas que tenemos los concebimos primero en nuestra mente y luego los pasamos al exterior, por medio de la acción. Pero el valor más alto que tenemos es el autoconcepto y éste tiene que ser interno y central para nuestra motivación.

Nathaniel Branden en su libro “Los Seis Pilares De La Autoestima” (pág. 191) nos habla de una investigación que hizo Stanley Coopersmith para identificar las conductas de los padres encontradas con más frecuencia cuando los niños crecían manifestando una autoestima sana.

Los resultados reflejan que la autoestima alta no tiene que ver con la riqueza familiar, la educación, la clase social, la profesión del padre o que

figura/fondo

la madre estuviera siempre en casa. Lo que sí es de importancia, es la calidad de la relación entre el niño y los adultos importantes en su vida.

Encontró cinco condiciones asociadas a una alta autoestima en los niños.

- 1.** El niño experimenta una total aceptación de sus pensamientos, sentimientos, y del valor de su propia persona.
- 2.** El niño funciona en un contexto de límites definidos e impuestos con claridad que son justos, no opresores y negociables. No se le da una libertad ilimitada.
- 3.** El niño experimenta respeto hacia su dignidad como ser humano. Los padres no utilizan la violencia, humillación o el ridículo para controlar y manipular. Los padres se toman en serio las necesidades y deseos del niño. Impera la autoridad pero no el autoritarismo. Los padres no tienden a la disciplina punitiva, son más propensos a la recompensa. Se centran más en lo positivo que en lo negativo.
- 4.** Los padres tienen normas elevadas y altas expectativas por lo que respecta al comportamiento y al rendimiento. Su actitud no es la de se vale todo. Tienen expectativas morales y de rendimiento que transmiten en forma respetuosa, benévola y no opresiva, se reta al niño a que sea lo mejor que puede ser.
- 5.** Los propios padres tienden a tener un alto nivel de autoestima. Son modelos de eficacia personal y respeto hacia sí mismos. El niño ve ejemplos vivos de lo que tiene que aprender.

Pese a la enorme influencia parental en la génesis de la autoestima, Branden habla de “la voluntad de ser eficaz” que algunas personas desde niños sienten aunque su ambiente sea inadecuado y la describe como “la negativa de una conciencia humana a aceptar la impotencia como condición permanente e inalterable” (Branden 1994, pág. 78). Desafortunadamente este tipo de personas con una tendencia innata a tener una alta autoestima es sólo un porcentaje muy bajo, así como hay otro porcentaje, bajo también, de personas que tienen una tendencia innata a la depresión y al negativismo. La gran mayoría somos influidos por el ambiente familiar que tuvimos en la infancia.

La mayor herencia que podemos dejar a nuestros hijos es ayudarles a desarrollar una confianza en sí mismos que los lleve a tener un

autoconcepto positivo, dándoles permiso a equivocarse, permitiendo su visibilidad y sobre todo trabajando con nuestra propia autoestima.

FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA AUTOESTIMA

Nathaniel Branden dice que “lo que determina el nivel de la autoestima es lo que la persona hace” (Branden 1995, pág. 80). Habla de seis prácticas indispensables para la salud de la mente, que suponen una disciplina de actuación consistente. Como la autoestima es el producto de estas prácticas que se generan interiormente no podemos trabajar directamente sobre ella, hay que dirigirse a la fuente. Cuando comprendemos en qué consisten estas prácticas podemos empezar a iniciarlas en nosotros mismos y a relacionarnos con los pacientes de manera que los animemos a hacer lo mismo. No se trata de llegar a la perfección sino de aumentar paso a paso el nivel medio en el que nos movemos.

Los principales fundamentos de la autoestima o las prácticas que las fomentan, como Branden las llama son:

- La práctica de vivir conscientemente.
- La práctica de aceptarse a sí mismo.
- La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo.
- La práctica de la autoafirmación.
- La práctica de vivir con propósito.
- La práctica de la integridad personal.

A continuación vamos a examinar cada una de estas prácticas por orden.

Vivir conscientemente

Vivir conscientemente significa generar un estado mental adecuado a la tarea que se realiza. Manejar un auto, hacer el amor, meditar, etc... Cada cosa requiere estados mentales diferentes. Yo determino lo que es adecuado según el contexto.

Cuanto más inteligentes somos mayor es nuestra capacidad de “darse cuenta”, pero el principio de vivir conscientemente sigue siendo el mismo, sea cual fuere el nivel de inteligencia. Vivir conscientemente significa darse cuenta de todo lo que tiene que ver con nuestras acciones, propósitos, valores y metas, al máximo de nuestras capacidades, sean cuales sean éstas, y comportarnos de acuerdo con lo que vemos y conocemos.

figura/fondo

Nuestra capacidad de pensar es privilegio humano. Vivir conscientemente implica estar en contacto con nuestra parte interna y respetarla, conocer nuestras necesidades, deseos, emociones y vivir responsablemente para con la realidad conociendo también el mundo exterior.

La autoestima depende del modo como usemos nuestra conciencia. Éste es el fundamento de autoconfianza y de autorrespeto.

El darse cuenta implica (Branden 91, pág. 44): Pensar, aunque resulte difícil, contra no pensar. El percatamiento, aun cuando sea un desafío, contra el desconocimiento.

- La claridad, se obtenga o no con facilidad contra la obscuridad o la vaguedad.
- El respeto por la realidad ya sea agradable o dolorosa, contra la evitación de la realidad.
- El respeto por la verdad contra el rechazo de la verdad.
- La independencia contra la dependencia.
- La actitud activa contra la actitud pasiva.
- La voluntad de correr riesgos adecuados aunque despierten miedo, contra la falta de voluntad.
- La honestidad con uno mismo contra la deshonestidad.
- Vivir en el presente y de acuerdo con él, contra replegarse en la fantasía.
- Enfrentarse a uno mismo contra evitarse a uno mismo.
- La voluntad de ver y corregir los errores contra la perseverancia en el error.
- La razón contra el irracionalismo.

Aceptarse a sí mismo

Aceptarme es estar de mi lado, valorarme, tratarme con respeto, defender mi derecho a existir y a ser feliz.

Aceptar mis emociones, mis pensamientos y conductas como parte mía. Es el respeto a la realidad aplicado a uno mismo.

Aceptar es experimentar, contemplar la realidad de algo e integrarlo en mi conciencia. Autoaceptación es ser amigo de mí mismo. La autoestima es imposible sin la aceptación de uno mismo.

Ser autorresponsable

Practicar la responsabilidad personal consiste en pensar por uno mismo, en tener la sensación de control sobre mi vida, asumir la responsabilidad de mis actos y del logro de mis metas, de mi bienestar y de mi felicidad. La autorresponsabilidad es esencial para la autoestima.

Ser responsable de uno mismo supone la admisión de lo siguiente (Branden, 1991, pág. 112):

- Soy responsable de la consecución de mis deseos.
- Soy responsable de mis elecciones y acciones.
- Soy responsable del nivel de conciencia que dedico a mi trabajo.
- Soy responsable de la manera de estructurar mi tiempo.
- Soy responsable de la calidad de mis comunicaciones.
- Soy responsable de mi felicidad personal.
- Soy responsable de elegir mis propios valores.
- Soy responsable de elevar mi autoestima.

Autoafirmación

La autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada a la realidad. Es la disposición a valerme por mí mismo(a), a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas. Es vivir de forma auténtica, hablar y actuar desde mis convicciones y sentimientos más íntimos.

La autoafirmación nos exige vivir de acuerdo a nuestros valores, expresarlos, perseguirlos y oponernos a lo que rechazamos. Saber que mi vida no pertenece a los demás y no estoy en la tierra para llenar las expectativas de otros, es practicar nuestro derecho a existir.

Si yo no puedo hacer valer mi derecho a ser yo mismo(a) ¿cómo puedo tener un nivel de autoestima? Hay que tener valor para respetar lo que deseamos y pelear por ello.

Podemos aprender a estar en una relación íntima sin abandonar nuestro sentido de identidad y podemos cooperar y ser amables con los demás sin traicionar nuestras convicciones.

Vivir con propósito

Vivir sin propósito es estar a merced del azar ya que no tenemos una norma para juzgar lo que vale y lo que no vale la pena hacer. Si quieres que algo funcione debes tener el propósito consciente de que así sea,

figura/fondo

utilizando nuestros recursos para llevar a cabo las metas que hemos elegido: estudiar, crear una familia, ganarnos la vida, empezar un negocio, hacer una investigación, construir una casa, mantener una relación romántica. Las metas nos impulsan, nos dan vitalidad, nos ayudan a desarrollar nuestros recursos.

Vivir con propósito es tener la capacidad para afrontar la vida. Es ser productivo, plasmando nuestras ideas en la realidad, fijando metas y actuar para conseguirlas, es el acto de dar vida a los conocimientos, bienes o servicios.

Los propósitos, para ser realizados, tienen que ser específicos, de otra manera sólo existen anhelos frustrados.

Lo que supone vivir con propósito es (Branden 1995, pág. 153):

1. Asumir la responsabilidad de nuestras metas y propósitos de manera consciente.
2. Interesarse por identificar las acciones necesarias para conseguir nuestras metas.
3. Controlar la conducta para verificar que concuerda con nuestras metas.
4. Prestar atención al resultado de nuestros actos, para averiguar si conducen a donde queremos llegar.

El vivir con propósito es aplicable a todas las facetas de la vida. Significa que vivimos y actuamos con congruencia.

Integridad personal

La integridad consiste en la integración de ideales, convicciones, normas, creencias, por una parte, y por otra la conducta. Cuando nuestra conducta es congruente con nuestros valores, cuando concuerdan los ideales y la práctica, tenemos integridad.

La mayoría de las cuestiones relativas a la integridad que afrontamos no son grandes cuestiones, sino menores, pero el peso acumulado de las elecciones tiene una incidencia en nuestro sentido de la identidad.

Es adecuado pensar o reformular nuestros valores, compromisos y prioridades más profundos y estar dispuestos si es preciso a desafiar a la autoridad.

BRANDEN - GESTALT

La primera práctica que propone Branden para elevar la autoestima es “Vivir conscientemente”, y cuando pienso en la psicoterapia Gestalt que tiene como fundamento el “darse cuenta”, evidentemente estamos hablando de lo mismo.

Perls dice en su libro **Dentro y fuera del tarro de la basura**:
“Yo he hecho del darse cuenta el eje de mi enfoque, reconociendo que la fenomenología es el paso primordial e indispensable para saber todo lo que hay que saber. Sin conciencia no hay nada, sin conciencia hay vaciedad” (Perls 1990, pág. 66).

Yontef dice que: *“El darse cuenta es una forma de vivenciar. Es el proceso de estar en contacto, alerta con la situación más importante ambiente/individuo, con un total apoyo sensorio -motor emocional, cognitivo y energético”* (Yontef 1995, pág. 171).

La psicoterapia Gestalt tiene como objetivo primordial “El darse cuenta”. Branden hace énfasis en el vivir conscientemente.

Zinker en **El proceso creativo de la terapia guesáltica** habla de su teoría de las polaridades y nos dice que:

“...para crecer como persona y tener con los otros experiencias de conflicto más productivas, tengo que estirar el autoconcepto. Debo enseñarme a invadir aquella parte de mí mismo que no apruebo. Debo poner al descubierto esa parte de mí mismo de la que me desentiendo. Necesito entrar en contacto con esa parte de mí mismo que no asumo” (Zinker 1979, pág. 162).

Lo que está diciendo Zinker es que aceptarse a sí mismo facilita el autoconocimiento y la autoaceptación con la teoría de las polaridades.

La autoaceptación es la segunda práctica de Branden.

Cuando en terapia Gestalt se propone que hay que ayudar al paciente a que tenga menos soportes externos y más soportes internos se está hablando de autorresponsabilidad, tercera práctica de Branden y cuando se orienta al paciente a que se dé cuenta de que él siempre elige lo que hace, dice, siente y piensa se trata de autoafirmación.

figura/fondo

Podemos decir entonces que todo lo que trabajamos en terapia Gestalt está relacionado con la autoestima, así pues no hay que tender un puente Gestalt-Branden, éste ya está tendido, sólo necesitamos conscientizar cómo crece nuestra autoestima cuando trabajamos con terapia Gestalt.

A continuación les comparto un taller estructurado para grupos utilizando conceptos de Branden y de terapia Gestalt cuyo objetivo es trabajar con la autoestima.

TALLER DE AUTOESTIMA

1a. Sesión - contactando al niño

1. Definición de autoestima
2. Autoestima alta. Autoestima baja
3. Génesis de la autoestima
4. Fantasía guiada
5. Asuntos inconclusos
6. Introyectos

Objetivo. Que quede claro el concepto de Autoestima. Hacer conciencia de los sentimientos que se tienen en la autoestima alta y en la autoestima baja. Darse cuenta dónde y cuándo se genera la autoestima. Hacer un viaje a la niñez para descubrir algunos asuntos inconclusos o introyectos para trabajarlos.

1. Definición de la autoestima. Pedir a cada uno de los participantes del grupo que den su propia definición de autoestima y reflexionar en estas opiniones para luego hacer énfasis en la definición de Nathaniel Branden que en su forma más sencilla es: Tener confianza en nuestra capacidad de pensar y afrontar los problemas de la vida y sentirnos merecedores de la felicidad.
2. Autoestima alta y autoestima baja. Invitar a los participantes a ponerse cómodos, a relajarse y que vayan entrando en sus sensaciones al recordar alguna ocasión que se sintieron importantes, valiosos, con éxito, con su autoestima alta. Regresar a aquella experiencia y revivir sensaciones y sentimientos. Recordar otra ocasión en la que se sintieron incapaces de resolver algún problema o no tuvieron éxito en algo que emprendieron. Con autoestima baja. Revivir sensaciones y sentimientos. ¿Con qué frecuencia se sienten con la autoestima alta y con la autoestima baja? Comentarios en triadas. Comentarios en

común. Con estos comentarios ir haciendo una lista en el pizarrón de características de la autoestima alta y otra de la baja.

3. Génesis de la autoestima. Explicar la importancia de las experiencias infantiles y los mensajes parentales. Invitarlos a que se den cuenta de sus propios mensajes y comentarlos en el grupo.
4. Fantasía guiada. En relajación imaginar que hacen un viaje a la infancia y llegan a los 6 ó 7 años de edad. Recuerden a todos los adultos con los que convivían en esa época de sus vidas. Imaginen que a todas estas personas las colocan en dos filas. A la derecha colocan a los que los hacían sentir bien y a la izquierda los que los hacían sentir mal. Tomen conciencia por qué unos los hacían sentir bien y otros los hacían sentir mal. Procesamiento.
5. Asuntos inconclusos. En el procesamiento del ejercicio anterior casi seguro que van a aparecer resentimientos con las figuras parentales que se pueden traducir a lo que llamamos “asuntos inconclusos” en la psicoterapia Gestalt. Lo adecuado es trabajar los asuntos inconclusos con silla vacía, teatralización o algún experimento según el caso.
6. Introyectos. A veces en estos ejercicios de fantasías guiadas puede aparecer algún introyecto. Hay que hacer conciencia de él y trabajarlo.
7. Cierre de la sesión.

2a. Sesión - El Niño Herido

1. Contactar al niño herido
2. Permisos y mensajes
3. Características de una persona con autoestima alta.

Objetivo. Contactar al niño herido y conscientizar que las heridas fueron causadas por ignorancia o por falta de recursos de las figuras parentales. Recibir las palabras y permisos que no tuvieron en la infancia y darse cuenta de las características de una persona con autoestima alta.

1. Fantasía guiada. En relajación recordar una vivencia de la infancia que haya sido desagradable. En el procesamiento se escoge a alguien que quiera trabajar con su recuerdo y se hace una teatralización para que fluyan las emociones. Al final se invita a la persona que está trabajando a que se dé cuenta de qué cualidades o recursos le hicieron falta a su mamá, su papá o adulto involucrado para que la escena hubiera sido agradable para él. Se hace una segunda teatralización adjudicando estos recursos a la persona que está representando a la figura parental de tal forma que la escena cambie y para el niño(a) sea positiva. Se

figura/fondo

sugiere a todo el grupo que cierren sus ojos e imaginen sus escenas diferentes, que se conviertan en gratificantes.

2. Permisos y mensajes. Que cada miembro del grupo escriba en una hoja las cosas que quería que sus papás le hubieran dicho y nunca le dijeron, o los permisos que les hubieran gustado tener y no tuvieron, haciendo énfasis en el permiso para cometer errores. Se trabaja en grupos de cuatro o seis personas. Pasa uno al centro y los demás le dicen cosas o le dan los permisos, hablando todos al mismo tiempo para que tenga más potencia. Se procesa.
3. Entre todos se hace una lista de las características de una persona con alta autoestima y se hacen dramatizaciones, intentando apropiarse de esas cualidades. Procesamiento.
4. Se les encarga de tarea que durante diez minutos diarios piensen en recuerdos positivos de la infancia o en escenas ya corregidas para recuperar la parte positiva del niño. He descubierto que cambiando las escenas traumáticas logra el paciente transformar introyectos por creencias positivas de sí mismo.
5. Cierre de la sesión.

3a. Sesión - Vivir Conscientemente O Darse Cuenta

1. Darse cuenta
2. Zona interna, zona externa y zona intermedia
3. Continuo de conciencia
4. Focalización

Objetivo. Conocer la importancia del concepto central de la psicoterapia Gestalt, el darse cuenta. Concepto que Branden llama “Vivir conscientemente” y que coloca como primer paso en el trabajo de la autoestima.

1. Darse cuenta. Se explica a los participantes lo que significa vivir conscientemente y la manera en la que puede enriquecerse la vida si se desarrolla la capacidad de darse cuenta de pensamientos, sentimientos y acciones. Se pregunta a cada uno de los asistentes cómo se está sintiendo en el momento presente.
2. Se da información de qué es la zona externa, zona interna y zona intermedia.
 - a) Trabajo de pares. Sentarse frente a frente con un compañero, observarse mutuamente y por turno decir frases que comiencen con: Ahora me doy cuenta de...
 - b) Hacer lo mismo con objetos de la zona externa.

- c) Hacer el ejercicio con zona interna, distinguiendo una de otra.
- 3.** Explicar el continuo de la conciencia y practicarlo.
- a) Hacer un ejercicio de ir y venir, de la zona interna a la externa y viceversa detectando cuándo interviene la zona media.
- 4.** Focalización. En relajación dar las siguientes instrucciones: Contacta tu relajación... y tu respiración. Date cuenta de qué partes de tu cuerpo detectas más fácilmente... ¿Cuál es la sensación?... Da una palabra que describa la sensación... ponla dentro de una frase... Repite esta frase mentalmente varias veces... ¿Dónde sientes la tensión?... ¿De qué te habla esa sensación o tensión?... ¿Con qué la relacionas?... Salir lentamente de la relajación. Compartir y procesar.
- 5.** Cierre de la sesión.

4a. Sesión - Aceptarse A Sí Mismo

1. Autoaceptación
2. Polaridades
3. Aceptar sentimientos

Objetivo. Darse cuenta que aprender a aceptarse con sus capacidades y debilidades es indispensable para lograr una autoestima alta.

1. Autoaceptación. Hablar al grupo de autoaceptación y para ejemplificar contar el cuento del pez y la golondrina. Un pez y una golondrina se hacen amigos. El pez quiere aprender a volar y la golondrina a nadar. Después de muchos intentos ambos deciden aceptarse como son, sin querer parecerse al otro y ser amigos aceptando las diferencias.
2. Explicar la teoría de las polaridades. En relajación inducir una fantasía tocando dos polaridades, por ejemplo la cordura y luego la locura o la debilidad y la fuerza. Procesar y trabajar de ser posible en integración de polaridades, con experimentos, silla vacía, teatralización, etc.
3. Aceptar sentimientos. En relajación detecta uno de tus sentimientos que no te resulta fácil afrontar: dolor, rabia, miedo, envidia, humillación... Aísla el sentimiento, ve si puedes enfocarlo claramente, quizás imaginando lo que normalmente te provoca... Ahora respira este sentimiento, es decir, céntrate en él... Imagina que lo inhalas y lo exhalas... Imagina cómo te sentirías si aceptaras ese sentimiento plenamente... Analiza tu experiencia... Dite a ti mismo: “En este momento estoy sintiendo esto y esto, sea cual sea el sentimiento y lo acepto plenamente”... Si el sentimiento existe, existe... “Ahora estoy analizando el mundo de la envidia, la humillación o lo que sea... Procesar.

figura/fondo

4. Fantasía guiada. Imaginar a la persona de la cual te has sentido más amado(a) en tu vida, frente a ti... Date cuenta del amor que hay en su mirada y de lo que siente por ti... Cambia el lugar con ella y conviértete en esa persona, conscientizando lo que ve en ti que la hace amarte tanto... Acéptalo y vuelve a hacer el cambio... Ahora siente el amor que dicha persona te tiene y el tuyo propio. Procesar.
5. Cierre.

5a. Sesión - Ser Autorresponsable

1. Soportes externos y soportes internos
2. Proyección
3. Impotencia
4. Generalizaciones

Objetivo. Admitir que somos responsables de nosotros mismos. Darse cuenta de los soportes que utilizamos y las trampas que nos ponemos para evitar la autorresponsabilidad.

1. Soportes externos y soportes internos.
 - a) Los soportes externos son: el piso, el aire, mi casa, mi familia, mi pareja, mis amigos.
 - b) Los soportes internos son: mi darme cuenta, mis conocimientos, mi conciencia corporal, mis sensaciones corporales, la respiración, darme tiempo, las experiencias positivas.
 - c) Ejercicio: Relájate y cierra los ojos. No cambies de postura, sólo obsérvate... ¿dónde estás apoyado(a)? date tiempo... ¿en alguna parte apoyas más?... fijate qué lugares tienes tensos y dónde haces fuerza... toma conciencia de tus puntos de apoyo... date cuenta de tu postura, las sensaciones de tensión, fuerza, presión, etc... tómate tu tiempo... te dicen algo acerca de ¿cómo estás en este momento?... ¿cómo te sientes?... necesitas algo en este instante?... Procesar.
 - d) Trabajo de pares. “A” empezará a contar algo, en lo posible personal, alguna situación presente que le preocupe de sí mismo incluyendo lo que siente en este momento. “B” será soportativo: mirar a “A” escucharlo en serio y desde adentro. Darse tiempo. No hay prisa. Cambio de roles. Procesar.
 - e) Hacer una lista de las personas que en un momento dado pueden ser tus soportes externos interpersonales.
 - f) Conscientizar qué tipos de soportes son. ¿Es gente que te acepta? ¿que comparte tus gustos? ¿que te ayuda en tus cosas? ¿que te escucha? ¿que te da ternura? ¿que te presta dinero?

g) Conscientizar si son soportes positivos o son personas con las que tienes dependencia a quienes estás pasando tu responsabilidad.

2. Proyección. En la proyección rechazo alguna parte mía que no me agrada y la pongo fuera para no hacerme responsable.

a) Imagina que frente a ti se encuentra una persona que te desagrada mucho. Detecta qué cualidad o conducta es la que te molesta de esa persona. Ahora imagínate a ti mismo(a) adoptando esa cualidad y descubre qué tanto es proyección tuya. Es una forma de recuperar partes rechazadas.

b) Se puede hacer este mismo ejercicio imaginando una persona por la que sientes admiración.

3. Impotencia. Una manera de evitar responsabilidad es la de comportarnos como si no fuéramos capaces de ser responsables de nosotros mismos.

a) Escribir en una hoja una lista de oraciones que inicien con las palabras “yo no puedo...”

b) Repetir la lista cambiando las palabras “Yo no puedo...” por “Yo no quiero...” Procesar.

4. Generalizaciones. A veces utilizamos palabras indefinidas como “uno” o “alguien” para negar la responsabilidad de lo que decimos.

a) Trabajar en parejas. A describe un evento que le haya sucedido utilizando las palabras “alguien” o “uno” en lugar de “yo” y “tú”.

b) Volver a contar la misma historia del evento utilizando ahora las palabras “yo” y “tú”.

c) Cambiar roles. Ahora B cuenta su historia haciendo los mismos cambios. Procesar.

5. Hacer una lista de cosas de las que yo me estoy haciendo realmente responsable. Compartirla con un compañero.

6. Revisar qué tan responsable estoy siendo en las siguientes áreas:

a) Salud

b) Emociones

c) Elección de pareja

d) Elección de amigos

e) Bienestar económico

f) Conciencia y responsabilidad en el trabajo

g) En las relaciones

h) Manera de tratar a la gente

i) Desarrollo intelectual

figura/fondo

j) Carácter

k) Felicidad

l) Autoestima

Calificar de 1 al 10 cada área.

Compartir con un compañero en qué forma puedo ser más responsable.

7. Cierre.

6a. Sesión – Autoafirmación

1. Tengo derecho a existir

2. El triángulo de la congruencia

3. Valores

Objetivo. Conscientizar nuestro derecho a existir. Conocer el triángulo de la congruencia y darse cuenta de la jerarquización individual de los valores.

1. Tengo derecho a existir. Pedirle a alguien del grupo que repita esta frase y preguntar al grupo si le creyeron. Repetir la frase todos, uno por uno, lo menos cinco veces. Hacer conciencia de lo que la frase significa. Comentarios y reflexiones acerca de esto.

2. El triángulo de la congruencia. Dibujar en el pizarrón un triángulo y escribir en uno de los lados pensamientos, en otro sentimientos y en el tercero acciones. Explicar la importancia que tiene la congruencia entre pensamientos, sentimientos y acciones.

a) Se invita al grupo a participar compartiendo qué tan congruentes son en estas tres cosas y en qué área de su vida se les dificulta más la congruencia. Pedir ejemplos concretos. Procesar.

b) Trabajar con un voluntario. Sugerir al resto del grupo que haga su propio ejercicio mentalmente. Hacer una línea recta imaginaria y ubicar el pasado hacia un lado y el futuro hacia otro. Colocar al paciente en el punto medio que simbólicamente es el aquí y el ahora. Una vez ubicado en el presente se le hace recorrer hacia el pasado diez años. Se detiene en diez años antes y hace el recorrido contrario, o sea del pasado hacia el presente, dándose cuenta de sus conductas, pensamientos y sentimientos, todo aquello que lo ha llevado a estar donde está. Cuando llega al momento presente se le pregunta si está satisfecho con el camino que está llevando y si puede imaginarse cómo será su vida dentro de otros diez años. Si está contento con ese camino se continúa la línea recta, si quiere cambiar de rumbo se traza el punto hacia donde quiere llegar y se

conscientiza paso a paso los cambios que tendría qué hacer en sus pensamientos, sentimientos y acciones para lograr la meta deseada.

3. Valores. Un valor es algo que consideramos importante, necesario y que nos hace sentir bien. Hay valores universales como el amor, la verdad, la justicia, la belleza, etc... y otros que son cambiantes según las circunstancias, la edad, la época que toca vivir.

a) Poner una cartulina grande al centro del grupo. Que cada uno vaya escribiendo sus valores dando la prioridad a los más importantes, hasta que la cartulina queda llena.

b) Sugerir que cada participante tache con una cruz el valor que no es importante para él.

c) Darse cuenta qué sentimientos aparecen cuando los demás tachan mis valores.

d) Qué sienten al tachar un valor del otro. Procesar.

4. Darles las siguientes preguntas para que las trabajen en pares.

a) ¿Quién soy?

b) ¿Qué pienso?

c) ¿Cuáles son mis sentimientos?

d) ¿Qué es lo que quiero?

e) ¿Qué tanto respeto mis deseos, necesidades y valores?

4. Fantasía guiada. Se les invita a relajarse y a recordar un momento en el que se hayan sentido con todas sus potencialidades en su máxima expresión. Un momento cumbre en el cual se hayan sentido muy felices por lo logrado. Recuperar las sensaciones de aquel momento y cuando ya las tienen se les pide imaginar una luz de cualquier color que los cubre totalmente para fijar las sensaciones que permanecerán con ellos todo el resto del día. Se sugiere hacer este ejercicio cada mañana.

6. Cierre.

7a. Sesión - Vivir Con Propósito

1. Metas

2. Recursos y debilidades

3. Contratos

Objetivo. Conscientizar metas, recursos y debilidades. Hacer compromiso de cumplir alguna meta.

figura/fondo

1. Metas. Contestar el siguiente cuestionario:
 - a) ¿En qué quiero que consista mi vida?
 - b) ¿Qué quiero lograr como profesional?
 - c) ¿Qué quiero en mis relaciones personales?
 - d) ¿Cuáles son mis metas en mi relación con mis hijos, mi pareja, mi familia y mis amigos?
 - e) ¿Están mis metas enfocadas con claridad o son vagas y poco definibles?
Compartir con un compañero.

2. Recursos y debilidades
 - a) Buscar al menos una meta en cada área. Conmigo mismo(a), con mi pareja, con mi familia, con mi trabajo, con mis amigos. Compartir con un compañero.
 - b) Escribir una lista de cinco recursos, cualidades o fuerzas que me sirven para cumplir las metas.
 - c) Otra lista de cinco debilidades o deficiencias que son obstáculos para llevar a cabo las metas.
 - d) Una lista más de cinco pasos que tengo que hacer para poder llevar a buen término las metas.
 - e) Hacer por escrito un pequeño contrato en el que me comprometo a cumplir las metas que creo poder cumplir, ya sea que lo cambie con un compañero o me lo lleve a casa, ya que el contrato es conmigo mismo(a).

3. Hablar de las polaridades fuerza - debilidad y de introyectos como posibles frenadores para lograr metas y si el caso lo requiere trabajar con lo que se presente.

4. Cierre.

8a. Sesión - Integridad Personal

1. Integridad
2. Creencias
3. Reformular valores

Objetivo. Que quede claro el concepto de integridad. Revisar creencias. Quedarse con las positivas y trabajar introyectos. Conscientizar si los valores son individuales o heredados.

1. Integridad.

a) Sin reflexionar escribe tantos finales como puedas para cada una de las siguientes frases:

Integridad significa para mí...

Si considero los casos en los que encuentro que la integridad total es difícil...

Si apporto un 5% más de la integridad a mi vida...

Si apporto un 5% más de integridad a mi trabajo...

Si apporto un 5% más de integridad a mis relaciones...

Se mantengo la lealtad a los valores que creo correctos...

Si me niego a vivir de acuerdo con los valores que no respeto...

Si considero mi autoestima algo prioritario...

b) Reflexionar acerca de las respuestas que se dieron.

2. Creencias

a) Revisar las creencias que cada uno tiene de sí mismo

b) Darse cuenta cuáles creencias son positivas y cuáles son introyectos.

c) Trabajar con los introyectos.

3. Reformular valores.

a) Hablar de valores. Dibujar en el pizarrón tres círculos concéntricos. Ubicar en el círculo del centro los valores universales, en el segundo los valores intermedios y en el externo los periféricos.

b) Conscientizar qué tanto mis valores son realmente míos o son una herencia parental.

Reflexionar si habría que reestructurar la escala de valores o está bien como la tengo.

Reflexionar si mis valores, ideales y convicciones están integrados a mis conductas. Compartir.

4. Fantasía guiada. En relajación. Imagina un valle, rodeado a lo lejos por árboles y colinas; en el centro de ese valle imagina que eres una semilla sembrada debajo de ese pasto verde; siente el calor de la tierra, su humedad, hacia arriba no ves nada. Poco a poco empieza a sentir que brota de ti algo que busca la superficie, un tallo que empieza a crecer y que traspasa la tierra. Ve la luz del sol, siente su calor. El tallo se va convirtiendo en tronco, que cada vez se va ensanchando y alcanzando mayor altura. La savia que corre por su tronco, el calor y la luz del sol lo ayudan a crecer aún más. Ahora comienzan a brotarle flores, flores que se convierten en frutos que caen como racimos. Todo aquel que pasa encuentra sombra y descanso bajo él y goza sus flores y saborea sus frutos. Ese árbol eres tú. Sus raíces son tus pies, su tronco tu cuerpo, sus ramas y follaje, tus brazos y cabeza; en lo alto de tu cabeza

figura/fondo

brilla el sol, en tus brazos y en tus manos hay racimos de frutos que como dádiva se ofrecen a los que pasan, a los que acoges en tu sombra y das descanso. Ahora empieza a regresar aquí y ahora, lentamente, a tu ritmo. Procesar.

5. Cierre.

9a. Sesión

1. Síntesis
2. Evaluación
3. Despedida

Objetivo. En la última sesión hago un resumen de todo lo que vimos en el taller.

Les pido por escrito una evaluación tanto del material que se vio como del instructor y les sugiero que compartan, cómo se sienten y para qué les sirvió el curso.

Método

En la primera sesión acostumbro elaborar un pequeño reglamento, que hacemos entre todos. Las principales reglas que yo sugiero son: confidencialidad, respeto, no aconsejar y no hablar de terceras personas.

Durante la sesión, doy información del tema que estamos viendo, atiendo lo que fluye y pongo atención especial en detectar asuntos inconclusos, introyectos y conductas obsoletas para trabajarlos. Hay flexibilidad en el programa, a veces lo de una sesión me lleva tres o cuatro.

Antes del cierre pregunto si hay algo pendiente entre los miembros del grupo, para evitar problemas entre ellos. Para el cierre hacemos un círculo de pie, nos tomamos de las manos y repetimos un sonido tres veces, alargando la vocal por ejemplo “om”. Esto sirve para estabilizar la energía.

Finalmente intercambiamos abrazos.

TESTIMONIOS

A continuación transcribo comentarios de algunas de las personas que han asistido al taller.

“Me resultó doloroso darme cuenta que compraba afecto, difícil aceptarme tal como soy, pero ya empiezo a encontrar cosas positivas en mi personalidad”.

Luis

“No fue fácil contactar, conscientizar y aceptar que mis padres hicieron lo que pudieron con lo que tenían, pero eso está en el pasado. En el aquí y ahora me tengo a mí”.

Alicia

“Llegué sin conciencia, descubrí que existe la autoestima. Durante el proceso empecé a ser consciente de mí misma, he aprendido a quererme y valorarme, a saber qué quiero y a buscarlo y darme cuenta que soy yo la que lo hago”.

Ana María

“En este taller he logrado aprender conceptos que me ayudan a entenderme mejor. Ahora estoy más ubicado en mis necesidades inmediatas antes de complacer a los demás. En este proceso de hacerme responsable de mí, también he logrado mayor participación de mis hijos. Estoy en el camino y vale la pena el esfuerzo”.

Claudio

“Cuando llegué al taller tenía una relación muy conflictiva, que me desgastaba mucho. A lo largo del proceso me fui dando cuenta de mis valores, de mis propósitos, de la importancia del darse cuenta y del vivir aquí y ahora, y sobre todo de mi responsabilidad en lo que elijo. Dejé por fin a mi pareja dispareja y ahora disfruto de mi tiempo, de mis amistades, del grupo. Siento que la vida me sonríe”.

Mónica

CONCLUSIONES

Este material que elaboré para grupos puede utilizarse también por supuesto en la terapia individual. Acostumbro estructurar talleres con diferentes temas: resentimientos, el niño herido, sexualidad, comunicación, etc... y los tengo por ahí redactados. Algo de esto se queda en mi cabeza y me ayuda a que la terapia individual fluya de manera creativa.

Esta investigación de la autoestima me ha ayudado a tomar conciencia de estos conceptos que para Nathaniel Branden son importantes, que están presentes en la psicoterapia Gestalt y en todos los procesos terapéuticos. Conocerlos, aplicarlos primero con nosotros mismos y luego colocarlos como telón de fondo en el escenario del trabajo terapéutico es enriquecedor.

Esta es una de las formas en las que estoy haciendo psicoterapia Gestalt. Compartirla con ustedes me es gratificante.

BIBLIOGRAFIA

BRANDEN, Nathaniel. (1990). *EL RESPETO HACIA UNO MISMO*. Ed. Paidós. México - Buenos Aires.

BRANDEN, Nathaniel. (1991). *COMO MEJORAR SU AUTOESTIMA*. Ed. Paidós. México, Buenos Aires, Barcelona.

BRANDEN, Nathaniel. (1994). *EL PODER DE LA AUTOESTIMA*. Ed. Paidós. México, Buenos Aires, Barcelona.

BRANDEN, Nathaniel. (1995). *LOS SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA*. Ed. Paidós. México, Buenos Aires, Barcelona.

BRANDEN, Nathaniel. (1997). *COMO LLEGAR A SER AUTORRESPONSABLE*. Ed. Paidós, México, Buenos Aires, Barcelona.

PERLS, Frederick S. (1990). *DENTRO Y FUERA DEL TARRO DE LA BASURA*. Ed. Cuatro vientos, Chile.

POLSTER, Erving y Miriam. (1991). *TERAPIA GUESTALTICA*. Amorrortu Editores, Buenos Aires.

SHEPARD, Martin. (1977). Fritz Perls. *LA TERAPIA GUESTALTICA*. Ed. Paidós. Buenos Aires.

STEVENS, John O. (1988). *EL DARSE CUENTA*. Ed. Cuatro vientos, Chile.

ZINKER, Joseph. (1979) *EL PROCESO CREATIVO EN LA TERAPIA GUESTALTICA*. Ed. Paidós. Buenos Aires.