

Concepción de duelo partiendo de las bases teóricas de la psicoterapia Gestalt.

Presentado por:  
Sergio Andrés Gil Gil  
Vanessa Alexandra Flórez Cano

Asesor

Luis Alfonso Yepes

Revisión Documental

Asignatura:  
Opción de grado II

Corporación Universitaria Minuto De Dios  
Facultad De Ciencias Humanas Y Sociales  
Psicología  
Bello, Colombia  
2019

## Contenido

Resumen	6
Abstract	7
Introducción	9
Pregunta de investigación	12
Planteamiento del problema	12
Justificación	14
Objetivo General	16
Objetivos específicos	16
Antecedentes	17
Marco Teórico	23
Psicodrama de moreno y la psicoterapia Gestalt	23
La corporalidad en la Gestalt	25
Budismo Zen	26
Bases psicoanalíticas	27
Concepto de Organismo	29
Fundamentación Fenomenológico-Existencial de La Terapia Gestalt	29
Terapia Gestalt	30
Darse cuenta	31
Zonas	31
El contacto	32
Ciclo de la experiencia	33
Bloqueos en el ciclo de la experiencia	34
Figura-Fondo	38
Leyes de la psicología Gestalt	38
El duelo visto desde varias perspectivas	40
Etapas del duelo	43
Fase de shock y negación	46

Fase de reorganización	47
Evitación	47
Asimilación	48
Diseño Metodológico	50
Enfoque	50
Método	51
Tipo de investigación	51
Consideraciones Éticas	52
Reglamento de propiedad intelectual	52
Análisis	54
Resultados	55
Mecanismos de defensa desde la terapia Gestalt, ciclo de la experiencia y etapas del duelo	58
Conceptualización del duelo desde la psicoterapia Gestalt	59
Conclusiones	65
Referencias	67

## **Dedicatoria**

El presente proyecto está dedicado a todas aquellas personas que han apoyado nuestro proceso formativo y de alguna manera han creído en nuestro potencial como futuros profesionales en psicología.

## **Agradecimientos**

A todas las personas que nos regalaron su tiempo para despejar dudas y en especial a los docentes que nos apoyaron con sus consejos y conocimientos, incluyendo a los que no hacían parte de los asesores asignados para la investigación.

## Resumen

Este proyecto se realizó como un estudio de tipo teórico-documental en la que se toman en consideración los desarrollos teóricos de la psicoterapia Gestalt y las diversas teorías sobre el duelo. Se llevó a cabo una revisión documental de compilación teórica de tipo hermenéutica, la cual consiste en el análisis de textos (Velez & Galeano, 2002) , es decir, con el trabajo se recolectó información teórica en diversas bases especializadas, libros y artículos relacionados a la psicoterapia Gestalt y la definición de duelo a nivel general desde la psicología humanista.

La construcción de los resultados, consistió en categorizar en dos sesiones los objetivos específicos, donde el primero habla de la recopilación de bases teóricas desde la psicoterapia Gestalt que se puedan relacionar con el duelo y la segunda categoría, hace alusión a la relación que tienen las etapas de un duelo en general, con los mecanismos de defensa vistos desde la psicoterapia Gestalt y con el ciclo de la experiencia. En la tercera parte, se hace un análisis más exhaustivo y se construye una concepción de duelo para psicoterapia Gestalt luego de toda la recopilación anterior; dando así respuesta al objetivo general del proyecto.

En conclusión, se obtiene que para la psicoterapia Gestalt, el duelo es un proceso que afecta al sujeto emocional, física y mentalmente, modificando el contacto con otros y consigo mismo.

**Palabras clave:** duelo, psicoterapia gestalt, etapas del duelo, ciclo de la experiencia, mecanismos de defensa.

## Abstract

This project was carried out from a qualitative methodology, it was carried out by means of a monograph of theoretical compilation of hermeneutic type, which consists of the analysis of texts, that is, with the work theoretical information was collected in various specialized bases, books and articles related to Gestalt psychotherapy and the definition of grief at a general level from humanistic psychology.

The construction of the results consisted of categorizing the specific objectives in two sessions, where the first one talks about the collection of theoretical bases from Gestalt psychotherapy that can be related to the duel and the second category, refers to the relationship between the stages of a duel in general, with the defense mechanisms seen from Gestalt psychotherapy and with the experience cycle. In the third part, a more exhaustive analysis is made and a conception of grief for Gestalt psychotherapy is constructed after the entire previous compilation; thus responding to the overall objective of the project.

In conclusion, it is obtained that for Gestalt psychotherapy, grief is a process that affects the subject emotionally, physically and mentally, modifying contact with others and with oneself.

**Key words:** duel, Gestalt Psychotherapy, experience cycle, defense mechanisms.





## Introducción

Durante el desarrollo del trabajo, el lector podrá encontrar una serie de elementos teóricos que permitirán darle respuesta al objetivo general que básicamente pretende describir la concepción de duelo desde la psicoterapia Gestalt; allí se pone en juego la importancia de la revisión de literatura especializada para obtener una concepción verídica y un análisis acorde a la realidad teórica.

Este documento es una revisión documental que inicia con la recolección de teoría especializada y relacionada con psicoterapia Gestalt; luego de las revisiones teóricas, no es posible hallar un concepto de duelo para esta psicoterapia y por ello se propone realizar una construcción del concepto en base a los elementos teóricos recolectados sobre la psicoterapia Gestalt. La necesidad de llevar a cabo este proyecto, hace relación a la importancia que podría tener para estudiantes o docentes que trabajen desde la psicología humanista el hecho de tener en un solo documento información recopilada sobre el duelo, sin necesidad de que se remitan a diversas fuentes.

Para empezar a comentar lo que se encuentra en ésta revisión teórico documental, es importante hablar mencionar que Fritz Perls, fundador de la psicoterapia Gestalt, trabajaba desde el psicoanálisis, cuando lo abandonó, se enfocó en un sin número de elementos que aprendió de grandes pensadores de diferentes corrientes, tomando para su nueva concepción, elementos ya existentes de la psicología de la forma o psicología Gestalt.

Para describir la nueva mirada dentro de la tercera fuerza, es importante tener en cuenta que Perls, tenía bases teóricas relacionadas con la autorrealización de Goldstein, la influencia de la psicología de la forma propuesta por Wertheimer, Köhler y Koffka; la

influencia que Freud ejerció sobre él, los conocimientos sobre teoría organísmica de Goldstein, el teatro de Reinhardt y el psicodrama de Moreno, filosofías existenciales como el budismo Zen y la fenomenología.

Esta combinación de conceptos permitió a la psicoterapia Gestalt abordar de forma holística al ser humano, definiendo que el sujeto no percibe lo que le ocurre de forma aislada, es decir, siempre se tiene una sensación de totalidad.

Es decir, durante el proyecto se va a trabajar básicamente con toda la teoría que Perls recolectó de diversos autores; inicialmente el marco teórico menciona los elementos que el creador de la psicoterapia Gestalt, tomó de diversos autores y se definen los aspectos que integró en ésta psicoterapia. Luego se encuentra la descripción como tal de la terapia gestalt y otras bases teóricas importantes que la definen como lo es el darse cuenta, las zonas de la experiencia, el contacto, el ciclo de la experiencia con sus bloqueos, la figura fondo y por último se mencionan algunas leyes de la psicología de la Gestalt que sirvieron para complementar la psicoterapia.

Seguido a esto, se mencionó una definición de duelo general, abordada en su mayoría desde la psicología humanista, la cual lo define como la pérdida de un ser querido, un objeto o cualquier cosa con un valor sentimental. Además, se tratarán las etapas del duelo desde la perspectiva de Elizabet Kübler-Ross, experta en cuidados paliativos y se hace una comparación con otras teorías abordadas por psicólogos, psiquiatras, entre otros, expertos en el tema que también estudiaron las diversas etapas del duelo, llegando a una conclusión de que todas tienen relación y que no todos los individuos necesariamente, pasan por ellas.

Cabe destacar que se dejó de registro en el marco referencial, de algunos estudios que abordaron el duelo, pero no se encontró específicamente que lo hayan hecho desde la psicoterapia Gestalt.

Por otro lado, la parte del análisis hermenéutico, se dividió en 3 capítulos, donde se dio respuesta a las tres categorías que se habían definido en el objetivo general y los específicos. El primer capítulo habla de los elementos teóricos de la psicoterapia Gestalt, relacionados con el duelo, allí se mencionan elementos teóricos que van a permitir crear la concepción de duelo, los cuales se dividen en el darse cuenta, zonas de la experiencia, ciclo de la experiencia, figura fondo y mecanismos de defensa. Estos elementos teóricos se toman a partir de un análisis realizado luego de la revisión documental y se comprende que pudieran estar muy relacionados con el proceso que conlleva un duelo.

En el segundo capítulo, se abordan los mecanismos de defensa desde la terapia Gestalt, el ciclo de la experiencia y las etapas del duelo a nivel general; con estos tres referentes teóricos, se definió como puede percibir el mundo una persona que se encuentra en un proceso de duelo y en ocasiones, como evitar llevar a cabo el proceso, por ser muy doloroso.

En cuanto al último capítulo, allí se le da respuesta al objetivo general y se hace un análisis profundo de la relación que tienen las bases teóricas de la psicoterapia Gestalt y lo que podría llamarse duelo para esta psicoterapia.

## **Pregunta de investigación**

Para esta investigación es importante determinar conceptualmente

¿Cómo es la concepción del duelo partiendo de las bases teóricas de la psicoterapia Gestalt?

## **Planteamiento del problema**

Partiendo de lo general, es importante definir el concepto de duelo para la psicología humanista, la cual lo aborda como un proceso psicológico que afecta el estado de salud y el bienestar del individuo que tuvo una pérdida significativa (Ramirez, 2013)

Para Plaxats (2001) el duelo es “una experiencia vital complicada formada por un conjunto de procesos Psicológicos-físicos-emocionales-espirituales, a partir de la noción subjetiva de pérdida” (p.1). Es decir, ese fenómeno afecta al individuo en su totalidad.

El humanismo, asevera que el duelo es un proceso normal por el cual pasa cada persona en cualquier momento de su existencia. Así mismo, Frankl (2004) luego de su experiencia en los campos de concentración, llega a la conclusión que el duelo se da de la misma forma debido a situaciones extremas que afectan al sujeto en todas las dimensiones de su vida.

En las definiciones descritas en los párrafos anteriores y en la información consultada para llevar a cabo éste proyecto, se evidenció una similitud en el concepto de

duelo en diferentes fuentes, de allí surge la necesidad de elaborar una definición que parta de la fundamentación teórica de la psicoterapia Gestalt.

La problemática a tratar se ubica en el campo de la psicología humanista, específicamente en la psicoterapia Gestalt de Fritz Perls, ésta es definida como uno de los tres tipos de terapia humanista.

Ésta investigación, tiene como fin la construcción de un concepto de duelo, partiendo de las bases teóricas de la psicoterapia Gestalt. Al realizar una búsqueda en diversas bases de datos, repositorios, libros físicos y electrónicos, no se encontraron pesquisas concretas que aporten información sobre el duelo y el concepto que tiene la Gestalt sobre dicho fenómeno. La mayoría de información recolectada sobre el tema, estaba enfocada al tratamiento del duelo a nivel general y sus etapas.

Conocer que causa el duelo en cada persona, es de suma importancia, porque es algo que acompaña a todos los seres humanos y que deberán vivir en cualquier momento;” El duelo, en relación con la pérdida definitiva de los seres queridos marca hitos y mojones en las etapas de la vida” (Medina & Pezzi, 2009). Apoyando la idea de los autores descritos en éste párrafo, con este proyecto se espera abarcar teoría relevante desde la psicología humanista, para dar una respuesta objetiva al tema en relación con la psicoterapia Gestalt.

El reto surge cuando se debe tener un análisis más profundo de la documentación encontrada y con ello, estructurar una concepción de duelo que no se encuentra explicitada en los textos de psicoterapia Gestalt. Siendo esta, la base de la revisión teórico documental y lo que lleva a cuestionamientos y profundizaciones en los conceptos de una forma estructurada.

## Justificación

Esta investigación se basará en la descripción del abordaje del duelo desde la Terapia Gestalt, es relevante abordar esta temática ya que el duelo es un fenómeno que concierne a todos los seres humanos en cualquier etapa de su ciclo vital, siendo una problemática que enfrentan los psicólogos en cualquiera de los enfoques teóricos.

Dado a que el contenido de ésta investigación será plasmado en un texto o trabajo de revisión teórico documental, es pertinente definir esta modalidad de trabajo investigativo y describir su relevancia social y académica.

La monografía, se define como un documento resultante de una investigación documental terminada, donde se analizan, sintetiza e integran los resultados de investigaciones publicadas o no reportadas, sobre una temática específica en el campo científico, tecnológico, humanístico o de diferentes fenómenos de orden histórico, psicológicos, sociológicos, entre otros. (Corona, 2015, p.65).

En el análisis de los antecedentes no se encuentra una definición del concepto de duelo desde la Gestalt, por ello, se pretende elaborar una definición que abarque conceptos teóricos importantes que se puedan relacionar con el proceso de duelo en un individuo.

La investigación sirve para delimitar, en una revisión teórico documental, información sobre el duelo desde esta psicoterapia; eso permitirá que tanto profesionales en formación, como terapeutas, docentes, accedan a este contenido y puedan ver con más claridad del concepto, sin tener que recurrir a diversas fuentes bibliográficas.

En el ámbito académico, esta investigación aportará a material bibliográfico de universidad, debido a la carencia en bases datos, libros electrónicos y físicos de información referente a la psicología humanista con énfasis en el duelo.

Frente al ejercicio profesional de la psicología, los resultados de esta investigación, van a presentar información acerca de un concepto de duelo que será de gran ayuda en un ejercicio psicoterapéutico para personas que están vivenciando este fenómeno.

Finalmente, el realizar esta investigación, va a permitir conocer a fondo el fenómeno del duelo en el ejercicio terapéutico desde la psicoterapia Gestalt, sirviendo de guía en caso de presentarse éste fenómeno en un ejercicio clínico.

## Objetivo General

Construir una concepción de duelo partiendo de las bases teóricas de la psicoterapia Gestalt.

## Objetivos específicos

- Identificar los conceptos teóricos fundamentales necesarios para una lectura teórica del duelo.
- Describir las fases del duelo a partir de una lectura teórica desde la psicoterapia Gestalt sobre los mecanismos de defensa y el ciclo de la experiencia.
- Elaborar una concepción de duelo que parta de las bases teóricas de la psicoterapia Gestalt.



## Antecedentes

Luego de la definición de algunos fundamentos teóricos de la Gestalt que entraran más adelante en discusión para definir el duelo, es pertinente hacer un rastreo de investigaciones recientes:

En la Universidad Autónoma de la ciudad de Juárez, México, se realiza un artículo que busca proponer un tratamiento para el proceso de duelo de una madre cuyo hijo trabajaba como sicario. Esta investigación propone unos conceptos teóricos desde psicología humanista y planteando un tratamiento desde la psicoterapia Gestalt.

Como ya fue nombrado anteriormente, la autora fundamenta su estudio con algunas teorías de la corriente humanista, además afirma que la psicoterapia Gestalt no prescribe etapas del duelo y carece de un marco de referencias (Delgado, 2014). Por la falta de documentación que sustente unas etapas desde esta psicoterapia, la autora hace un paralelo de la terapia Gestalt con la literatura humanista, eligiendo las etapas del duelo de la Dra. Elizabeth Kübler-Ross para su aplicación y refiriéndose a ellas como funcionales y sencillas para su comprensión, dichas etapas no tienen un orden cronológico, pero si hacen parte de un proceso relevante para el afrontamiento. Las etapas son: negación, ira o rabia, negociación, depresión y aceptación.

Respecto al duelo en el mismo artículo, Kübler-Ross (2006) citado en (Delgado, 2014) lo

define como un proceso donde la persona se desprende de algo con mucha relevancia o prioridad en su vida, de una relación afectiva de pareja, una pérdida de trabajo, la pérdida de la salud, la pérdida de un miembro de su cuerpo o el cambio de su lugar de residencia. Luego de haber definido el duelo en términos generales la autora expone un concepto de este, cuando acontece por el fallecimiento de un ser querido.

Se identifica que el duelo por la pérdida de una persona amada es extremadamente difícil de asimilar y que será menor dicha dificultad al enfrentar toda pérdida de cualquier objeto situación en la cual esté implicado el afecto como: status social, estabilidad económica o un divorcio, o de aspectos intangibles como la dignidad (Pinzón, 2010) citado en (Delgado, 2014, pág. 228).

En los antecedentes teóricos del mismo estudio, se presenta una postura de la Psicoterapia Gestalt muy favorable para esta investigación. Indicando que dicha psicoterapia busca que el ser humano pueda llegar al reconocimiento de sus necesidades en todos sus aspectos, lo afectivo, corporal, psicológico y espiritual. Luego de esa identificación, el ser humano tendrá que revivir dichas necesidades para poder cerrar lo que tenía incompleto, esto quiere decir, que la no satisfacción es igual a emoción. Para que puedan manifestarse las emociones de forma segura es necesario tener contacto con el sí mismo para poder llegar a un contacto eficaz con el otro (Castanedo,1997) cita en (Delgado, 2014).

2-. Otra investigación encontrada, fue un estudio que se efectuó en un centro geriátrico; La problemática se evidencia cuando los profesionales a cargo de la institución identificaron que parte de su población se veía afectada por diferentes pérdidas inherentes en la edad adulta. Aunque el trabajo de los investigadores incluye una investigación con muestreo a partir de un inventario (I, Texas), para este trabajo se toman referentes teóricos que relacionan el duelo desde la Psicoterapia Gestalt.

En lo referente al duelo se fundamentó de acuerdo a Fernando García Licea, Doctor en filosofía y psicología, Director del Centro de Investigación y Entrenamiento en Psicoterapia de la Gestalt Fritz Perls, describiendo el duelo como un fenómeno inherente al ser humano que se integra a los sentimientos más profundos (Ortiz & Gaona, 2015). Al mismo tiempo se habla de las implicaciones en el proceso dependiendo de quién parte y la forma como sucede la pérdida, además, el fenómeno del duelo se caracteriza por sentimientos dolorosos o aflicción, desinterés por el mundo y la separación de actividades que no tenga relación con la memoria del ser querido.

Además de la definición del concepto de duelo partiendo de la pérdida de un ser querido, la investigación en su marco conceptual presenta un concepto más general de este fenómeno definiéndolo como:

Proceso de adaptación emocional que sigue a cualquier pérdida (pérdida de un empleo, pérdida de un ser querido, pérdida de una relación, etc.). Aunque convencionalmente se ha enfocado la respuesta emocional de la pérdida, el duelo también tiene una dimensión física, cognitiva, filosófica y de la

conducta que es vital en el comportamiento humano y que ha sido muy estudiado a lo largo de la historia. (Ortiz & Gaona, 2015, pág. 50)

**3-**Otro estudio que enfatiza en el duelo, es una investigación de pregrado de la Universidad Minuto de Dios. En esta, se hace una propuesta pedagógica para el abordaje del duelo en espacios educativos para niños de 3 a 6 años.

En el marco teórico de la investigación se referencian temáticas que podrían tener cierto distanciamiento con la conceptualización del duelo desde la Psicoterapia Gestalt, se abordan lúdicas, música y dibujo. Sin embargo, en la discusión que se hace sobre el duelo se encuentra un apartado que relaciona la Psicología humanista, la Psicoterapia Gestalt y el duelo. Desde esta postura Ramírez (2013) citado en (Pulido, Millan, & Rodriguez, 2018), afirma:

Desde la perspectiva humanística y partiendo de la Terapia Gestalt, se considera que el duelo es un proceso que permite equilibrar la interacción del ser humano con su entorno, es el momento de la búsqueda constante por encontrar armonía, frente a la pérdida de su ser querido, para lo cual, la única manera de alcanzarlo es el enfrentarse a la realidad que se está viviendo (p.21).

**4-**En un artículo de revista llamado “La comprensión del duelo desde la psicoterapia humanista” se exponen algunas perspectivas desde esta corriente de la Psicología para

definir el duelo, aunque el artículo va enfocado a proponer unas técnicas de intervención para dicho proceso, contiene algunas definiciones que podrán dar aportes para la conceptualización que aquí se requiere. A continuación, se retoma una idea de la investigación anterior, pero con otra referencia que la complementa.

Como ya se mencionó, Ramírez (2013) plantea el duelo como un proceso para equilibrar al ser humano con su entorno. Agregando a esta idea Sastre, (2012) citado en (Pérez & Atehortua, 2016) sostiene:

El significado de la muerte y la comprensión del duelo, como cualquier suceso en la vida, lo que permite concebir la importancia de retomar la existencia y los sentimientos de las personas, debido a que en todo hay idiosincrasia, saber y tradición (p.2).

5- finalmente se tiene como referencia un artículo de investigación, que expone el resultado de un análisis comparativo del proceso de duelo desde dos perspectivas psicológicas: el psicoanálisis y el humanismo. En este documento se encuentra una revisión conceptual con un estilo monográfico, enfatizando en la noción, la etiología, el proceso y las estrategias clínico-terapéuticas para la elaboración del duelo.

En cuanto a la etiología de duelo, el humanismo (Psicología humanista) lo describe como un proceso normal que cada persona vive en algún momento de su vida, posterior aparece una sensación de dolor como consecuencia del vínculo que se tiene con un ser querido que ya está ausente. Guillén (2010) citado en (Orejuela & Garcia, 2011) asevera

que “sin apego no existe la pérdida”. Para que haya dolor debe haberse construido con anterioridad un lazo significativo para que dicha falta le genere un sentimiento doloroso.

Desde el humanismo se concibe el dolor que padece el sujeto durante el duelo como una manifestación que tiene su origen en la conciencia. Cuando la persona se percata del evento traumático, se genera en él la necesidad de darse cuenta de que el ser querido ya no está en la realidad y que no regresará nunca más. De ahí, que aparece una confusión, un choque entre el sujeto y una nueva realidad, es así como se produce la ruptura del vínculo de amor que los tenía unidos de forma simbólica (Orejuela & Garcia, 2011). Para el humanismo., en el duelo se tiene un valor de significado, es decir, va depender del lazo afectivo y la valoración que se tiene de la persona perdida, para que la pérdida se conciba como significativa y produzca un sentimiento doloroso.

## Marco Teórico

Para iniciar a describir los conceptos teóricos en relación a la psicoterapia Gestalt, es importante resaltar que se pretende realizar una revisión teórico documental, utilizando como base la relación que tiene la teoría recolectada de la psicoterapia mencionada y la concepción de duelo.

El tema a tratar es muy amplio, como lo indica Meza, García, Torres, Suarez, Martínez (2008):

Se tiende a pensar en el duelo sólo en el contexto de la muerte de un ser querido, pero también suele producirse como reacción ante la pérdida de una persona amada o de alguna abstracción que ha ocupado su lugar, como la patria, la libertad, un ideal, entre otros (p.28)

Es decir, la concepción que se quiere crear, habla del duelo en general y no de una forma específica.

La psicoterapia Gestalt, está constituida por varios elementos teóricos que se mencionarán y se describirán a continuación, los cuales han permitido el ejercicio psicoterapéutico permitiendo abordar diversos fenómenos con diferentes técnicas que han surgido en ésta psicoterapia.

### Psicodrama de moreno y la psicoterapia Gestalt

En su juventud Perls trabajó como actor en la compañía de Max Reinhardt, desde ese momento Perls quedó cautivado por este hombre que estaba haciendo historia en el

teatro alemán y posteriormente también en el cine, tanto en Alemania como en Estados Unidos (Peñarrubia, 2008)

Las obras de Reinhardt se caracterizaban por incluir al público en la historia, es decir buscando la forma que los espectadores queden inmersos en la acción. En las puestas en escena de sus obras, utilizaba decorados intimistas y sólo permitía la entrada a un grupo muy reducido de espectadores que quedaban casi metidos en la escena. El objetivo era que los espectadores llegaran a captar hasta los gestos más sutiles de los actores, y la vibración de la escena alcanzaba todo el recinto. Posiblemente esto influyó en el modo de Perls de concebir la terapia grupal.

Por otro lado, se presenta el Teatro terapéutico o Psicodrama, creado por el médico rumano Jacobo Levy Moreno, quien desarrolló esta técnica psicoterapéutica como un teatro personal, que representa escenas de la vida de los participantes y utiliza la improvisación con un fin terapéutico. Esto tuvo gran influencia en Perls ya que este asistió con cierta regularidad a las sesiones públicas de psicodrama que Moreno realizaba periódicamente en una sala del Carnegie Hall de Nueva York.

Es muy evidente la fecunda relación del psicodrama y la Psicoterapia Gestalt, ya que Perls incluye aspectos como el despliegue de sentido, la espontaneidad creadora y la incursión en la vida humana que son reconocibles en ellos. De ahí que esta terapia potencia y desarrolla el psicodrama. Según Peñarrubia (2008) las técnicas de la terapia gestáltica como el cambio de roles, la silla vacía y el monodrama, son elementos que Perls tomó de Moreno.



Según Espina (2001) “la Gestalt propicia el cambio de roles entre la figura y el fondo, es decir entre la persona y su decorado de forma imaginaria” (p.41). En concordancia, el psicodrama propone materializar a partir de lo imaginario en el cómo sí de la escena. Es decir, rellenar la silla vacía para adquirir una mayor plenitud de sí mismo. En definitiva, la Psicoterapia Gestalt incluye al psicodrama en su praxis, permitiendo que la persona exprese su mundo interno y sus sentimientos, además, tendrá la posibilidad de confrontarlos y afrontarlos mucho mejor.

### **La corporalidad en la Gestalt**

Perls, también tomó de Wilhelm Reich lo relacionado al abordaje corporal y el ciclo de la respiración. Reich llegó a formular un concepto relacionado a cuerpo-mente, donde describía:

La tensión y el alivio psíquico no pueden existir sin una representación somática, pues tensión y relajamiento son procesos biofísicos. Hasta ahora hemos transferido estos conceptos al dominio psíquico. Esto era correcto, salvo que no se trata de “transferir” el concepto fisiológico al dominio psíquico, no se trata de analogía, sino de una verdadera identidad, la identidad de las funciones psíquica y somática (Reich, 1997, p.348).

Es decir, el individuo en su totalidad orgánica recurre al cuerpo para expresar lo que no logra transmitir por medio del lenguaje.

Reich (1994) observando a sus pacientes, encontró una participación activa del cuerpo en la inhibición de impulsos, censurando sus sentimientos por medio de respuestas físicas como tensiones musculares, respiración intermitente, entre otras. Reich, denominó a estos

estudios como Coraza Muscular, lo que impide al individuo manifestar sus impulsos, cumpliendo también un rol defensivo.

La influencia que tuvo Reich sobre Perls, hace alusión a la importancia que tiene el cuerpo en el proceso terapéutico y a las resistencias que se pueden evidenciar como funciones del propio organismo.

La Gestalt, adoptó esta teoría para llevar a cabo los procesos psicoterapéuticos y como lo indica Kepner (1995):

La terapia Gestalt se distingue de muchas orientaciones terapéuticas por su énfasis en el holismo, la unidad del organismo, y su interés hacia lo experimental y fenomenológico. Estas distinciones también se aplican a un enfoque Gestalt del proceso y la estructura corporales. (p.50).

Los aportes recibidos de Reich, le permitieron a Perls tener muy presente el lenguaje no verbal de la comunicación del paciente durante las sesiones de psicoterapia, logrando trabajar con la totalidad de cada individuo.

### **Budismo Zen**

De las filosofías orientales, en especial el Budismo Zen, la psicoterapia Gestalt toma la comprensión que se tiene de la realidad y la importancia del aquí y ahora, apuntando a un equilibrio entre lo espiritual y lo transpersonal.

Tanto en la psicoterapia Gestalt, como en el budismo Zen, se busca que la persona descubra por misma sus bloqueos, descubriendo el camino para la superación. (Stevens, 1987)

Es decir, Perls tomó el despertar de los propios sentidos para aplicarlo en la psicoterapia, llevando a que el cliente se centre en el aquí y el ahora e incluso reconozca su propio vacío.

### **Bases psicoanalíticas**

Para profundizar en los conceptos de la Terapia Gestalt es necesario contemplar sus orígenes y sus influencias para su conformación. Cabe aclarar, que Friedrich Salomon Perls (1893-1970) es el fundador de la psicoterapia Gestalt y por ello, se van a retomar puntos importantes que le permitieron a él llegar a ésa construcción.

En un recorrido histórico, es importante mencionar que Perls, era psicoanalista, pero empezó a diferir con Freud en diversos elementos; por ejemplo, el tema de la sexualidad en el psicoanálisis. Perls encontró que la oralidad de los niños y la necesidad de contacto, era clave para su desarrollo; otro punto importante, hace relación a los conflictos entre el organismo y el medio, pero para el psicoanálisis, implicaba una represión o prohibición social. (Ambriz, 2002)

Un elemento que podría ser clave para tratar el duelo, es la ley de cierre, Perls da cuenta de la necesidad del individuo de cerrar ciclos y completar figuras (Santacruz, Valiente, Velásquez, & Lazcano, 2011). Por el contrario, Freud, habla de un sujeto que

tiene un impulso que lo lleva a repetir pensamientos, sueños, actuaciones o situaciones desagradables.

A esto se agrega el concepto de presente (aquí y ahora), cobra importancia en la psicoterapia Gestalt, mientras en el psicoanálisis, lo importante es el pasado, para entender el presente del individuo. Otro elemento importante que permitirá abordar la temática de éste trabajo, es el darse cuenta del paciente, Perls difería en que el analista era el que debía interpretar la situación, en cambio, descubrió que el cliente, podía hacer su propio análisis y darse de cuenta de lo que le ocurría. (Santacruz, Valiente, Velásquez, & Lazcano, 2011)

Los autores citados en el párrafo anterior, mencionan un punto fundamental de lo que pudo tomar Perls de las teorías de Freud y hace alusión a los mecanismos de defensa, los cuales serán descritos en los siguientes apartados haciendo alusión a los bloqueos del ciclo de la experiencia.

Así también, para el año 1942 Perls termina su libro: *Ego, Hunger and Agresion* (Yo, hambre y agresión), del cual, dedicó su contenido a Max Wertheimer, porque Max produjo gran impacto en él con su psicología de la Gestalt. Este texto aparece como una obra cuya base se fundamenta en la teoría psicoanalítica de esa época y en la que se apuntan algunas ideas disidentes en relación a resistencias orales mencionadas en los párrafos anteriores, el continuo de la consciencia, el holismo y la regulación auto-organísmica (Perls, 1942). Todo esto, más tarde en el año 1951 conformarían los cimientos de la teoría y de la práctica de la Terapia Gestalt con la publicación de su obra central, *Gestalt Theraphy*.

## **Concepto de Organismo**

Kurt Goldstein realizó aportes a la psicoterapia Gestalt desde los principios de figura-fondo plasmados inicialmente en la psicología de la Gestalt. Por ello, plantea el hecho de que el organismo funciona como una totalidad y cualquier cosa que le ocurra, lo modifica por completo. Al extraer las leyes de la forma, llegó a una conclusión que se podía relacionar con la psicoterapia Gestalt, donde adaptó un concepto holístico de autorrealización en cada organismo. (Santacruz, Valiente, Velásquez, & Lazcano, 2011)

En el mismo texto citado en el párrafo anterior, se dice que Perls toma básicamente de las propuestas de Goldstein, el tema de autorregulación orgánica como la forma en que el sujeto tiene una constante necesidad de elegir y decidir; igualmente, la autorregulación, que hace alusión a la búsqueda constante del individuo, recordando que cada cosa que le pase, influye en la totalidad de su ser.

## **Fundamentación Fenomenológico-Existencial de La Terapia Gestalt**

La fenomenología, estudia la conducta y la forma de aprender a través de la experiencia, lo sensorial, perceptual, o lo cognitivo (Martín, 2013). Esto hace parte de lo que Perls tomó, puesto que describe al sujeto y a la relación con el mundo exterior, del mismo modo define unas zonas de la experiencia, que lo llevan a pensar y hacerse consciente de lo que lo rodea.

Cabe destacar, que la fenomenología gira alrededor de la experiencia y la percepción, por ello, desde la psicoterapia Gestalt, se ve la necesidad de trabajar en base a

una experiencia inmediata que se dé a través del todo, como una unidad indivisible.

(Martín, 2013)

Adicionalmente, Heidegger, desde el existencialismo, realiza un aporte fundamental basado en el término Dasein, el cual se define como “ser en el mundo”; de aquí la psicoterapia Gestalt pudo tomar la manera en que se entienden los trastornos de una persona y la forma como se relacionan con esa crisis, el no conocer como “ser en el mundo” y enfrentarse a una crisis que no le permite fluir. Se busca entonces que el cliente en terapia, asuma su experiencia personal en plenitud. (Peñarrubia, 2008)

En el texto de la Vía del Vacío Fértil, citado en el párrafo anterior, el psicoterapeuta Rollo May afirma: “el objetivo de la terapia existencial es aumentar la conciencia del cliente respecto a su propia existencia y ayudarlo a que la experimente como real” (p.71)

## **Terapia Gestalt**

Es importante indicar que la base para desarrollar la revisión teórico documental, se desprende de la Gestalt, recordando, como indica Martín (2008) “la psicología de la Gestalt ve la necesidad de retornar a la percepción sencilla, a la percepción inmediata. Los individuos no percibimos sensaciones aisladas que posteriormente vamos integrando en totalidades, sino que más bien tenemos una sensación de totalidad” (p.10)

Siguiendo con la idea de Ángeles Martín González, tanto la psicología como la psicoterapia Gestalt hablan de una totalidad y es más bien conocida como la teoría de la forma, donde se habla de una percepción global que existe en el hombre y en la naturaleza.

## **Darse cuenta**

En la recopilación de conceptos importantes, el “darse cuenta” es fundamental en la Gestalt, este, le permite al individuo conocerse y reconocer su interior, para tomar las medidas necesarias que le garanticen procesos que le ayuden a mejorar su calidad de vida; teniendo en cuenta que, se le intenta dar respuesta al: cómo, y para qué de la situación acontecida. (Estange & Lecona, 2014)

## **Zonas**

Continuando con la idea, del darse cuenta de la zona interior de cada individuo, hace alusión a lo que físicamente el cuerpo percibe, es enterarse de lo que se siente y de que esas sensaciones cambian a medida que el individuo cambia de espacio o viva otras experiencias. Esta parte es fundamental, porque al hacerse cargo de lo que le pasa físicamente al cuerpo, se pueden ir cambiando sensaciones incómodas, es decir, al volverse consciente e ir entrando en contacto con esas zonas que se están notando, se pueden tener más momentos de relajación en el propio sistema. (Martin, 2008)

También, según la autora, cada persona tiene una zona exterior que debería conocer, la cual se relaciona con la percepción que tienen todos los sentidos del ser humano, de lo que pasa afuera del propio organismo; es decir, lo que se puede ver, lo que se puede escuchar, tocar, oler y probar.

Otra zona de gran importancia para deducir como se podría concebir el duelo desde la Gestalt, es la zona de la fantasía, porque es allí donde se gestan los pensamientos presentes, pasados y futuros, además, la zona intermedia, puede planificar, soñar, imaginar y la manera como ésta se afronte, da como resultado un individuo que vive un presente o

que, por estar fantaseando, no sabe en qué momento de su existencia se encuentra. (Martin, 2008)

El darse cuenta es un estado que va cambiando, la atención va migrando de un lugar a otro, por ello, el concepto es indispensable para conocer en cuál de las zonas se encuentra un individuo que está pasando por un duelo.

Es oportuno ahora mencionar, el “aquí y ahora”, lo cual permite formar una percepción de lo real, es decir, tal y como se presenta en la conciencia (Hernandez A. B., 2014).

Santander, relaciona el concepto desde la psicología humanista en general, con una forma de abordar las situaciones de pérdida de seres queridos, es decir, se intentaría llevar al sujeto a un estado donde se dé cuenta de su situación actual y se detenga ante el pensamiento de sus vivencias pasadas que lo pueden llevar a la confusión o incluso a un incremento del dolor, haciéndolo pasar por sus zonas, logrando que sea consciente de lo que siente físicamente, de sus pensamientos y en ocasiones, de lo que pasa a su alrededor mientras él se encuentra en ese estado.

## **El contacto**

El ser humano, desde que inicia su crecimiento en el vientre materno, estuvo acostumbrado a un constante contacto y una estabilidad que suplía todas sus necesidades básicas. Pero cuando nace, el individuo, aunque depende por completo de su madre, va perdiendo esa característica y va logrando poco a poco una independencia, para luego unirse nuevamente y separarse, eso en cada aspecto de la vida. (Martin, 2008)



Luego, Martín, menciona que el ser humano, está en un constante contacto-alejamiento, ser acerca, pero busca quedarse solo y vivir con un recuerdo que puede reemplazar la cercanía. Para el individuo es indispensable la individualidad, puesto que permite definir la cantidad de contacto, calidad, duración, cercanía, que se necesita para no sentirse invadido o que su espacio se está violando.

También, mediante el contacto, se producen aprendizajes por el intercambio que se realiza, aunque en ocasiones se va a los extremos y la persona por estar resguardada en su lugar seguro, se aleja del entorno, caso contrario, cuando excede los límites del contacto y deja de lado su espacio, ocasionando una pérdida de intimidad que puede traer consecuencias.

El contacto no solo es con el mundo externo, también es con nuestras propias sensaciones, lo que le proporciona a cada ser humano, un darse cuenta de lo que ocurre dentro y por medio de un análisis, lograr manejar sus sensaciones. La Gestalt entonces busca un contacto continuo con el cliente, intentando que él se reconozca en el mundo, que logre describir como propio lo que le pasa, encontrando respuestas holísticas.

### **Ciclo de la experiencia**

El ciclo de la experiencia, abarca varias etapas y se representa en forma circular, donde se quiere mostrar similitud a una figura que se completa, por ello, los autores (Espinola & Pintado, 2014) en base a lo que propuso Zinker, afirman:

“A partir del ciclo de la experiencia es posible observar y conocer en qué momento se produce en la persona la interrupción o bloqueo que le impide

la resolución o satisfacción de la necesidad que dio origen al ciclo, obstaculizando el equilibrio y desarrollo” (p.113)

Es importante entonces describir las etapas del ciclo, puesto que de allí se pueden tomar herramientas valiosas para determinar en un cliente cuando siente libertad para satisfacer sus necesidades o cuando tiene bloqueos y de allí en adelante, trabajar en conjunto para encontrar las respuestas.

Las etapas que describe Zinker Salama y Villareal, (citados en Estange y Lecona, 2014) ,son:

- 1- **Reposo:** aquí, ya se ha resultado una necesidad y el individuo está en un estado de relajación.
- 2- **Sensación:** en esta inicia el ciclo, aquí no se define claramente la necesidad, pero la percibe.
- 3- **Darse cuenta:** se forma una consciencia de la necesidad que estaba percibiendo, por ende, se identifica que puede satisfacerla.
- 4- **Energetización:** el individuo en ésta etapa, reúne la energía para llevar a cabo la acción.
- 5- **Acción:** la persona empieza a satisfacer la necesidad, utilizando la energía que había acumulado.
- 6- **Contacto:** se cierra un ciclo porque el individuo logra su cometido.

Luego de ver estas etapas, surge la necesidad de abordar los elementos que pueden bloquear el proceso natural del ciclo descrito.

### **Bloqueos en el ciclo de la experiencia**

Anteriormente, se estaba hablando de un ciclo organísmico que es común en cada individuo, pero, para la Gestalt, el que no se lleve de forma secuencial, puede ser evidencia

de neurosis que define una serie de mecanismos de defensa, los cuales generan bloqueos en el individuo.

El primer mecanismo definido por Perls es la **desensibilización**, es un mecanismo que, como su nombre lo indica, es el hecho de evitar sentir, es decir, si se está pasando por algún suceso en la vida y se quiere evitar alguna sensación para la persona es indeseable, ese sujeto puede elegir no sentir o desviar su atención a otra cosa que no le genere malestar; si es algo físico, el sujeto puede elegir no sentir, sea porque debe continuar con tareas más importantes, porque el contexto donde se encuentre, no le permite sacar a flote toda su sensación o por el uso de sustancias que alteren el organismo, produciendo niveles sensoriales más altos y alejándose de la experiencia común y habitual. (Sassenfeld, s.f.)

**La proyección**, es otro mecanismo que consiste en volver responsable al otro de cualquier cosa que se origine en el propio individuo. Es sentir que algo propio, le pertenece al exterior y de esa manera se evita hacerse cargo de esa situación, creyendo que no es responsabilidad del individuo. Para André Sassenfeld “Visto desde la perspectiva de las etapas del proceso de contacto, la proyección es un mecanismo neurótico que actúa interfiriendo el contacto pleno entre las etapas de sensación y darse cuenta” (p.15).

Otro mecanismo importante y bien descrito por Perls por medio de una metáfora, es la **introyección**; en la metáfora, Perls hacía alusión al proceso fisiológico que le sigue a la ingesta de alimentos, relacionado con el “digerir” psicológico que se debe llevar a cabo para formar la personalidad. Como lo indica Yontef (citado en Sassenfeld, s.f.,p.20):

En terapia gestáltica, el metabolismo se usa como metáfora del

funcionamiento psicológico. Las personas crecen mascando un trozo de

tamaño adecuado (ya sea alimentos, ideas o relaciones), masticándolo (considerándolo) y descubriendo si es nutritivo o tóxico. Si es nutritivo, el organismo lo asimila convirtiéndolo en parte de él. Si es tóxico, lo escupe (lo rechaza). (p. 131)

Se puede decir entonces que introyectar es adoptar como propio cosas que vienen de afuera, que fueron impuestas a la conducta en algún momento, pero que realmente no coinciden, no se relacionan o no se han asimilado, pero que son usadas comúnmente, ya sea por agrandar, por seguir un patrón, por obedecer, pero no porque realmente haga parte de la propia personalidad.

De igual forma, la **retroflexión**, es otro mecanismo que prácticamente define que el individuo se hace a sí mismo, lo que quiere hacer a su entorno, esperando hacer hacerse a sí mismo, lo que desea que su entorno le haga a él. Básicamente, la retroflexión habla de no lograr redistribuir la energía, para lograr actuar frente a una necesidad o promover acciones en él y en otro; lo que, si hace, es volverse un blanco de la conducta y en ocasiones, somatiza las sensaciones que debería haber reflejado.

Como lo mencionó el autor André Sassenfeld: “el retroreflector es capaz de aceptar la auto-agresión con más facilidad que la agresión dirigida hacia el entorno; de hecho, de manera típica el surgimiento de agresión hacia los demás es vivido con culpa” (p.28)

En el mismo orden de ideas, la **confluencia**, Perls la define básicamente como la no existencia de límites frente al entorno. En este mecanismo, el sujeto evita sentirse frustrado o desolado y busca siempre la seguridad que le trae algún evento, aunque sabe que no le

genera bienestar, se queda allí porque le puede resultar familiar; se puede tratar de la forma en que un individuo se queda en su zona de confort, logrando un estancamiento en su vida.

Sassenfeld, afirma que el individuo que utilice este mecanismo, se deja llevar comúnmente por lo que dicte la sociedad, sin darse por enterado de sus propios deseos; aquí se evidencia una falta de consciencia y el sujeto muestra con sus acciones que se siente indefenso.

También, se tiene el **egotismo**, el cual es un mecanismo que pone al individuo con un engrandecimiento narcisista del ego, el sujeto prioriza sus necesidades y se olvida de los que lo rodean. Las relaciones que crea, no son fuertes ni legítimas, y puede estar en constante búsqueda de control y manipulación frente a su entorno. (Sassenfeld, s.f.)

Finalmente, el autor descrito en los párrafos anteriores, menciona **la deflexión**, en éste la persona evita un contacto real con su entorno, lo que se relaciona con el hecho de que una persona evite hablar de un tema cuando le preguntan algo y entonces opte por desviar la atención a otra cosa, evitar el contacto visual con el otro, tomar todo con un chiste, no prestar la suficiente importancia a lo que se trata, entre otros aspectos que la definen.

Básicamente, la deflexión, consiste en utilizar eufemismos, que para él (Diccionario de la Lengua española) es una:

“Manifestación suave o decorosa de ideas cuya recta y franca expresión sería dura o malson ante”

## **Figura-Fondo**

Es de gran relevancia, mencionar la definición de la palabra Gestalt y de esa manera iniciar a relacionarla con el concepto de figura-fondo. Según Castañedo (1997): “La palabra Gestalt se refiere a una entidad específica concreta, existente y organizada que posee un modelo o forma definida. Gestalt significa cómo se perciben en la mente los objetos conocidos en la vida diaria” (p.44).

Haciendo una relación con la figura, Oviedo (2004) complementa indicando que: “La figura se caracteriza por tener una forma muy definida, fácilmente ubicable espacio-temporalmente. La presencia de contornos permite darle a la figura cualidades tan importantes como relieve, tamaño, textura y permite fácilmente referir a un interior y a un exterior” (p.95)

Es decir, figura como aquello que llama más la atención o que está marcando una situación en especial para un individuo y un fondo que puede ser cambiante.

## **Leyes de la psicología Gestalt**

La escuela Gestalt en sus inicios fue propuesta por varios autores y guiada a temas científicos, pero de allí, se partió para la creación de la terapia gestáltica como se conoce hoy. De allí, empezaron a surgir leyes teóricas que trataban diversos temas. Por ejemplo, la ley de pregnancia, que fue enunciada por Kóhler, trata de como la percepción, adopta las formas más simples posibles para generar recordación.

También, Köhler en 1940, define la ley de proximidad como la tendencia de agrupar los elementos que se encuentran más cerca, formando una sola Gestalt, los fenómenos se visualizan y se sienten como uno solo. Del mismo modo, la ley de la semejanza, demuestra que los pares de estímulos semejantes se aprenden con mayor sencillez que los que no son semejantes. (Martin, 2008)

En la ley de cierre, se afirma que las partes cerradas de una imagen, son más estables que las abiertas, que se pueden mezclar o difuminar. Si se hace alusión a la vida humana, podría relacionarse con personalidades herméticas que tienden a ser más estables, sin que la cosa de afuera les afecte; al contrario, las personas más abiertas, tienen tendencia a que el medio influya en ellos.

Ángeles Martín, indica que la ley de la buena continuidad, trata de la tendencia de agrupar elementos continuos con un mismo patrón, aunque no sean constantes o no estén tan cerca. Igualmente, la ley del contraste, hace alusión que, a mayor contraste en los elementos de una figura, mayor facilidad existe para formar figuras.

En el mismo sentido, la autora afirma que la Gestalt se conforma de una serie de principios, pero para hablar de duelo, posiblemente, se pueda hacer alusión al principio de la experiencia, donde se afirma que se tiene una tendencia a juntar elementos conocidos que se vivieron en tiempo pasado, podría relacionarse con prejuicios o conceptos adquiridos en otro momento de la vida.

Luego de mencionar lo relacionado a la terapia Gestalt y sus bases teóricas, es importante dar una breve mirada al duelo desde la psicología humanista:

### **El duelo visto desde varias perspectivas**

Si se parte de lo global a lo particular, se puede mirar el duelo como fenómeno antropológico, donde la vida de los seres humanos está marcada por sus duelos básicos, también por el momento, la frecuencia y la edad en que aparecen. Los cambios que ha tenido la cultura, han hecho del duelo que era ante todo una situación social, un aspecto casi individual, ahora indica que es un trabajo más de lo íntimo de la pérdida, que una situación colectiva. El término “estar en duelo” todavía hace referencia a la persona perdida, pero la expresión “hacer el duelo” es más banalizada para proponer las sucesivas renunciaciones que se imponen necesariamente en el curso de toda existencia. (Gómez, 2007)

El duelo es universal tanto como lo es la muerte. Toda sociedad desde la más tradicional hasta la más moderna dispone de ciertos rituales cuando una persona muere, inclusive en las sociedades modernas se han reemplazado los rituales funerales, pero sin embargo tenemos nuestros propios comportamientos que ya hacen parte de una cultura contemporánea.

Para continuar con el desarrollo de un ciclo vital, es importante que se haga un proceso que permita al individuo, separarse de la persona perdida conservando lazos diferentes con ella y reencontrando la libertad del funcionamiento psíquico. Intentar inconscientemente escapar a él, significa introducirse en una vía de complicaciones graves. El trabajo del duelo es siempre necesario, su bloqueo y sus perturbaciones pueden concluir a serias dificultades y ahorrarlo, no es la mejor manera de luchar contra los efectos



disolventes de las pérdidas que se pueden presentar en la vida de cualquier individuo (Gómez, 2007).

En el párrafo anterior, se está afirmando que el duelo ayudará a “pasar la página” frente a un suceso doloroso y le permitirá al individuo retomar su vida, es decir, siempre que se presenta una pérdida, es necesario vivirlo.

Además, Marcos Gómez indica que los antropólogos que se han encargado de estudiar otras sociedades, sus culturas y sus comportamientos frente a la pérdida de sus seres queridos; dicen que en una sociedad de cualquier parte del mundo se produce un intento de regresión a su objeto perdido, además de esto, para muchas culturas prevalece la creencia de la vida después de la muerte donde es posible reunirse con ese ser querido.

También propone que la pérdida de un ser querido, de un objeto o un ideal, puede llevar a la persona a padecer de un sufrimiento profundo, dicho dolor podría curarse de forma natural mientras no ocurra nada que retarde la cicatrización; la persona en duelo deberá habituarse a la carencia que da por las pérdidas.

A pesar de que el fallecimiento es un hecho natural, puede provocar angustia a los más allegados, del mismo modo, cualquier tipo de pérdida, puede generar sufrimiento, de ahí que le corresponde a la sociedad ayudar en el afrontamiento de dicha pérdida, porque la persona, probablemente no va a tener las suficientes herramientas para superarlo.

También, se pueden contemplar otros conceptos que alimenten la teoría trabajada y por eso, en términos médicos el duelo sigue conservando una definición similar, donde se describe como un proceso que conlleva a una reacción emocional y del comportamiento, manifestándose en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe;

para (Davalos, y otros, 2008) ,este término abarca un amplio rango de sentimientos y conductas que son normales después de una pérdida de una persona o un objeto.

La medicina por su parte, concibe al duelo como un proceso normal donde la persona tiene que adaptarse ante la pérdida, también se tiene un tiempo establecido para catalogar a un duelo en sus formas patológicas. Por ello, la medicina, ha estimado que doce meses es el tiempo aceptable para concluir un proceso y que además lo importante es transitar y resolver cada etapa, y en caso de no resolverse en el tiempo establecido será necesaria la ayuda de un profesional (Meza, García, Torres, Suarez y Martínez, 2008).

El ser humano debe pasar por un ciclo que le permita adaptarse a su nueva realidad, evitando el surgimiento de malestares a futuro. Dicha pérdida, no se limita únicamente a un objeto material con un valor significativo, sino también, un ideal, una persona o cualquier cosa que está cargada con un valor subjetivo (Orejuela & Garcia, 2011)

Eso quiere decir, que el ser humano está en constante duelo, puesto que al realizar cambios y adaptarse a ellos, también está partiendo de un proceso que le ayudará a afrontar su nueva vida.

A esto se agrega, Moya y Figuerola (2011) que definen:

El concepto de duelo como el de la muerte, indica que es universal y está íntimamente ligado al sufrimiento psíquico. Conciernen a todos los seres humanos. Atañe a niños y adultos que pasan por los mismos rituales. No obstante, su universalidad, los sentimientos del duelo a veces no son expresados ni reconocidos como tales; sin embargo, el duelo es necesario

para poder continuar viviendo, para lograr separarse del ser perdido o amado y recobrar la libertad de funcionamiento psíquico (p.134).

Moya y Figuerola, afirman que el duelo es universal y aseveran que es un proceso de gran relevancia para que la persona que lo vive, continúe su camino, logrando separarse psíquicamente de la persona perdida.

Complementando lo anterior, algunos teóricos de la psicología humanista, indican que el duelo busca equilibrar y armonizar la vida de los individuos cuando se enfrentan a la pérdida y al dolor que ésta puede dejar (Pérez & Atehortua, 2016). En ese orden de ideas, el ser humano está en constante búsqueda del equilibrio, porque también está en constante pérdida, no solo por muerte, sino, como se hablaba al inicio del texto, de objetos, de ideales, entre otros.

Para Worden (2009), cada persona asume el duelo de maneras diferentes y esto debido a que todos viven experiencias distintas, con vínculos relacionales y culturales diferentes.

## **Etapas del duelo**

Es importante mencionar que el duelo tiene varias etapas que se dan durante el proceso que el individuo va llevando cuando sufre una pérdida, por ello, se pretende describir las diversas etapas que existen, según la mirada de diferentes autores que son grandes teóricos, pero no necesariamente hacen parte de una corriente humanista. Vale aclarar que las etapas no necesariamente se van a cumplir en orden en cada sujeto y tampoco los autores consultados las nombran a todas de la misma manera.

A continuación, se inicia con Elisabeth Kübler-Ross, quien fue una psiquiatra y escritora experta en cuidados paliativos humanizados; con su ayuda, en la primera parte, se va a desglosar cada etapa del duelo y la descripción que ella le brinda a cada una:

**Tabla 1:** Etapas del duelo

<b>No.</b>	<b>FASE</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<b>1</b>	<b>NEGACIÓN</b>	Rechazo consciente o inconsciente de los hechos o la realidad de la situación
<b>2</b>	<b>IRA</b>	Resentimiento hacia la persona que parte, causando dolor y culpabilidad
<b>3</b>	<b>NEGOCIACIÓN</b>	Se piensa en lo que se pudo haber hecho diferente para evitar la pérdida
<b>4</b>	<b>DEPRESIÓN</b>	Se comprende la certeza de la muerte, se rechaza visita de seres queridos, se siente tristeza, miedo, incertidumbre frente al futuro
<b>5</b>	<b>ACEPTACIÓN</b>	Se establece un acuerdo con el acontecimiento trágico, se permite reflexionar acerca del sentido de la vida

(Pérez & Atehortua, 2016)

Al definir cada etapa, la autora, realiza aclaraciones importantes en su libro Sobre la muerte y los moribundos, por ejemplo, Kübler-Ross (1975) para la etapa de negación, afirma que es un mecanismo que funciona como amortiguador luego de recibir una noticia que no se esperaba y éste sirve como mediador entre la realidad y los sentimientos del sujeto.

Por su parte, la ira se enlaza con la negación, puesto que el sujeto pretende seguir omitiendo lo acontecido, pero al no poder continuar con ese pensamiento, surge la segunda etapa que ayuda a acentuar más el dolor, según la autora, es la etapa más complicada, por el hecho de que se puede empezar a sentir ira hacia cualquier persona o cosa que rodea al individuo, ya que se encuentra en un dilema donde debe seguir llevando una vida normal, pero afrontando un sentimiento demasiado fuerte.

La siguiente etapa que se define como negociación, es donde el sujeto se encarga de llegar a un acuerdo con la vida o con un ser supremo según sus creencias. Allí la persona que está en duelo, empieza a afrontarlo por medio de un pacto que le permite minimizar su sentimiento de culpa por la muerte del ser querido y finalmente la lleva a encontrar un sentido a lo que está viviendo y lo que está por vivir en el futuro.

La depresión hace alusión a sentimientos que pueden darse en un cuadro depresivo, como lo es el insomnio, la tristeza, el desánimo, la falta de apetito, entre otras. Según Kübler, esas sensaciones negativas, están preparando al individuo para un cambio, donde en conclusión va a aceptar la realidad por más dolorosa que se presente. En ésta etapa, la autora aconseja que a la persona que está sufriendo se le acompañe y se eviten comentarios que hagan relación a que no debe estar triste o que la muerte es normal y que lo debe superar, eso con el fin de no frenar el proceso propio de cada individuo.

Y la última etapa que define Elisabeth Kübler, es la aceptación, allí el sujeto no se encuentra en un estado de felicidad constante, al contrario, puede ser que no exprese ningún sentimiento, eso puede deberse a que siente que ya la lucha a terminado y por consiguiente

empieza a tomar todo el proceso con mayor tranquilidad, logrando volver a vivir su cotidianidad un poco más centrada hacia la realidad.

Continuando con otra perspectiva, se abordará también a Erich Lindemann, autor y psiquiatra germano-estadounidense y su especialidad fue extensa en el tema relacionado con efectos traumáticos. Para ésta parte entonces, en el artículo sobre manifestaciones del duelo, Guillem, Romero y Oliete (s.f.) define tres etapas:

### **Fase de shock y negación**

En esta etapa se pueden llegar a producir variedad de sensaciones y comportamientos confusos.

### **Fase de angustia aguda y aislamiento**

Esta etapa es la más extensa del proceso y tiene una serie de componentes que la describen: 1) la primera se puede definir como dolor físico, se da recién acontecida la situación y puede ser variable en duración de tiempo. 2) se suele pensar muy a menudo en la persona que falleció. 3) aparecen espacios donde la persona se puede culpar por lo ocurrido. 4) el enfado es un factor común, ya sea que exista una molestia contra sí mismo, la familia o contra Dios. 5) se puede presentar un descuido en las rutinas diarias y los hábitos, esto se convierte en ansiedad que se ve reflejada en no poder conciliar el sueño. 6) el sujeto puede empezar a imitar a la persona fallecida, lo más común es que lo haga trayendo a su propia conducta la enfermedad del difunto.

## **Fase de reorganización**

El sujeto que vivió la pérdida, intenta modificar nuevamente su conducta, sus hábitos vuelven a ser los anteriores al suceso y empieza poco a poco a continuar aceptando lo ocurrido.

Robert A Neimeyer, el cual es un catedrático en la Universidad de Memphis, luego de su doctorado, ha publicado cerca de 25 libros relacionados con el duelo. Entonces, Neimeyer (2002) en su libro llamado: Aprender de la pérdida, menciona tres etapas de las que puede estar compuesta un ciclo del duelo:

## **Evitación**

En esta etapa se presenta confusión e incredulidad acerca de la forma como acontecieron los hechos que llevaron a la pérdida de un ser querido. Tal llega a ser la conmoción, que luego de reconocer la muerte, se pueden dar momentos en el que el sujeto actúe como si el ser perdido, estuviera vivo y luego al reaccionar, se empieza nuevamente a sentir el dolor.

Cuando la evitación está latente, se presentan momentos de “irrealidad”, donde la persona afectada, puede llegar a perder capacidades para desarrollar tareas básicas y va a requerir en ese momento un apoyo en actividades puntuales, todo esto hasta que logre aceptar su nueva condición. Del mismo modo, podrá presentar sentimientos de ira contra sí mismo, contra los posibles implicados con la pérdida e incluso contra Dios.

## **Asimilación**

El sujeto que está viviendo la pérdida, poco a poco la va asimilando y luego de experimentar la ira y la evitación, se empieza un estado de soledad intenso, donde se van recolectando los aprendizajes, pero donde se presenta la realidad que ya no muestra a ese ser querido.

La persona que está sufriendo, puede tener una tendencia a alejarse de la sociedad y a vivir su elaboración, para lograr lo más rápido posible, adaptarse a la nueva realidad, pero en este lapso de tiempo, se presentarán sueños relacionados con el ser querido, momentos de tristeza y llanto, desesperanza, ansiedad, poca capacidad para concentrarse en las labores diarias y nuevamente espacios donde se va a creer ver a la persona fallecida en el mundo externo. Adicional a lo anterior, se puede presentar un exceso de estrés y por ese motivo podrían surgir diversas dolencias y enfermedades físicas.

Finalmente, las sensaciones que se presentaron en la fase anterior, empiezan a ceder y se inicia un proceso de resignación, intentando aceptar lo ocurrido. Es normal también en esta fase, volver a llevar a la memoria a esos momentos de tristeza, es por eso que no es un proceso estable, sino una lucha constante para encontrar una mejoría. El autor indica que en muchos casos se vuelve difícil mantener un equilibrio entre el pasado y el futuro venidero sin la persona amada, incluso, indica que después de dos años de acontecida la pérdida, se estarán aun realizando reajustes.

Existen diferentes aportes acerca del mismo tema, pero no definen unas etapas, en cambio, hablan de fases que se pueden presentar en una elaboración de un duelo normal.



Para su explicación, se abordará el artículo publicado por Yoffe (2003), donde se hace un recuento de varios autores que tienen ideas comunes a cerca de las fases:

En la publicación, Worden define una primera fase que la denomina anestesia emocional; aquí, el sujeto niega haber perdido a su ser querido y para salir de ese estado de shock, la persona se puede rodear de otros que hablen del suceso acontecido, ya que probablemente, de esa manera se derribe el estado de insensibilidad por la que está pasando el afectado.

De forma general, Bolwby, habla de que la segunda se refiere a la rabia que se da por la pérdida; en ese momento, el sujeto se siente frustrado, por el hecho de experimentar una pérdida y no podrá estar nuevamente en su quehacer diario acompañándolo.

Continuando con la secuencia, la fase número tres se define como desesperación, en la cual los autores coinciden en que es la más aguda de ese proceso de elaboración, allí, aumenta el dolor y el pánico al notar que por más que pasa el tiempo, la persona perdida no volverá; en esa fase el sentimiento será muy fuerte y la persona puede optar por retraerse del mundo.

Finalmente, se presenta la última que habla de reorganización en la conducta, en ésta fase coinciden la mayoría de los autores, puesto que el sujeto que está sufriendo, empieza a adaptarse nuevamente a un mundo donde acepta que su ser querido no está, y logra evocarlo con menos dolor, logrando recordar al individuo sin desestabilizarse.

## **Diseño Metodológico**

Existen diversos tipos de investigaciones, en este caso, se decidió trabajar con una revisión teórico documental, ya que requiere un alto nivel de exigencia porque luego de una revisión consciente de la teoría que se quiere trabajar, se pretende elaborar una concepción de duelo en base a los fundamentos teóricos encontrados en la terapia Gestalt. Este análisis hace parte de un reto que se vuelve interesante afrontar como profesionales en formación en el área de psicología, preparando el terreno, para futuros retos en diversos ámbitos.

### **Enfoque**

La investigación se realizó desde un enfoque cualitativo, el cual, según Hernández, Fernández y Baptista (2014): “Utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevos interrogantes en el proceso de interpretación” (p.7). El enfoque fue seleccionado, puesto que se pretende realizar una revisión teórico documental, donde luego de una revisión a fondo de la temática a tratar, se debe presentar una construcción propia que dé respuesta a la pregunta de investigación (Lopez, Piovesan, & Patrón, 2016)

El enfoque cualitativo, permite un poco más de libertad frente a la creación de conceptos y ayuda a un conocimiento más extenso adquirido por medio de gran cantidad de bibliografías.

## **Método**

Partiendo de la autora María Eumelia Galeano y sus postulados sobre la investigación cualitativa, tenemos que, para ésta revisión teórico documental, se utilizó un método Hermenéutico, el cual, según la autora define que:” La hermenéutica tiene como propósito descubrir los significados de las cosas, interpretar las palabras, los escritos, los textos, los gustos, así como cualquier otro acto, es obra, pero conservando su singularidad en el contexto de que forman parte” (velez & Galeano, 2002, pág. 49)

Se elige entonces esta metodología, porque nos permite aportar a la academia una lectura novedosa y diferente, donde se hace una interpretación de teoría que podría mencionar implícitamente, conceptos relacionados con el duelo, los cuales se pueden unir para formar un texto completo y amigable para el lector.

## **Tipo de investigación**

La investigación es de tipo descriptivo, la cual “busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población” (Hernandez, Fernández, & Baptista, 2014, pág. 92)

Para éste caso, la investigación debía ser de tipo descriptiva, puesto que se necesitaba primero tener conocimiento de todas las bases teóricas, por ello, se describieron los conceptos más relevantes para la terapia Gestalt y luego con esas herramientas, poder hacer una construcción un poco más explícita relacionada con el duelo. La justificación de

la elección de este tipo de investigación obedece a no habrá una medición de variables, por el contrario, la investigación se basará en la construcción de una propuesta teórica sobre la concepción de duelo desde la psicoterapia Gestalt.

### **Consideraciones Éticas**

De acuerdo con los principios establecidos en el código deontológico por la ley 1090 de 2006, que reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología en Colombia, hacemos referencia a esta investigación y sus implicaciones éticas con el Artículo 29 de dicho código, que exige en el caso exposición oral, impresa, audiovisual u otra, de casos clínicos o ilustrativos con fines didácticos o de comunicación o divulgación científica, de modo que sea oculta la identificación de la persona, grupo o institución de que se trata, o en el caso de que el medio utilizado conlleve la posibilidad de identificación del sujeto, será necesario su consentimiento previo y explícito (Colombia, 2006).

### **Reglamento de propiedad intelectual**

Teniendo en cuenta las políticas de la Corporación Universitaria Minuto de Dios orientadas a la construcción de una cultura de respeto a los derechos de propiedad intelectual, tenemos el Reglamento de Propiedad Intelectual, en el Artículo 58 que especifica las conductas que infringen los derechos del propietario intelectual, en este caso se nombran a las que estas sujetas esta investigación por ser un proyecto de grado propiamente dicho (Uniminuto, 2016)

- Reproducir en trabajos propios o de otros, obras de otros autores sin una previa autorización.
- Omitir la cita, es decir, no nombrar la fuente y el autor de una obra utilizada.
- Modificar una obra preexistente para hacerla figurar como propia.
- Distribuir creaciones intelectuales sin autorización del propietario con fines de lucro o sin ellos.
- Acceder a contenidos protegidos en la internet para la realización de los trabajos de grado y sin la previa autorización del dueño de los derechos.
- En términos generales es vulnerar los derechos de la explotación de los bienes intelectuales o derechos personales o morales.

## Análisis

En esta fase del proyecto, se realizará el análisis de la información documental recolectada, lo que permitirá identificar y describir las diferentes posturas teóricas, para luego generar un concepto del tema propuesto. El análisis, se realizará por medio de una interpretación de las diferentes categorías propuestas, que permitirá trabajar a fondo de los conceptos utilizados.

Las categorías en las que se va a dividir el análisis, son los conceptos teóricos fundamentales necesarios para una lectura teórica del duelo; descripción de las fases del duelo a partir de una lectura teórica desde la psicoterapia Gestalt sobre los mecanismos de defensa y el ciclo de la experiencia y, por último, la elaboración de un concepto de duelo para la psicoterapia Gestalt, en base a los elementos teóricos recolectados.

## Resultados

### Conceptos teóricos fundamentales necesarios para una lectura teórica del duelo

Para la elaboración final de duelo desde la psicoterapia Gestalt, se deben delimitar las bases teóricas, logrando claridad para dar forma a un nuevo concepto.

Inicialmente se parte de un concepto fundamental en la psicoterapia Gestalt que se nombra como: “darse cuenta”, el cual es una herramienta y a su vez, un objetivo en la terapia, logrando abrir un camino para resolver los bloqueos que se puedan presentar, frente a cualquier situación.

Como lo afirman Espinola y Pintado (2014):

En la terapia Gestáltica se enfatiza el “darse cuenta” pues se considera que es en este aspecto donde surgen los conflictos, en la aceptación o no aceptación de lo que la persona está percibiendo de sí mismo y de la situación en la que se encuentra inmerso (p.109)

En el darse cuenta, según (Peñarrubia, 2008), se habla de tres zonas; la primera hace alusión al darse cuenta de la zona interna, allí se gestan las sensaciones corporales y las emociones; en ésta zona se pretende que el individuo, logre un acercamiento a sus emociones internas e incluso a reconocer su funcionamiento fisiológico.

La siguiente zona, es la externa, en ésta se espera que el individuo perciba la realidad del mundo que lo rodea, dejando de lado los filtros y viendo la realidad tal y como se presenta.

Finalmente, se encuentra la zona intermedia, aquí se elaboran fantasías, los pensamientos sobre el pasado, el futuro, los miedos, las distorsiones, entre otros.

En relación a lo anterior, el “aquí y ahora” es otro concepto fundamental para desarrollar la concepción de duelo, porque hace alusión a la necesidad que se tiene de llevar al sujeto a vivir el presente tal y como se le presenta, motivando al individuo a vivenciar, percibir y explorar lo que le ofrece el mundo exterior y su propio interior.

El aquí y ahora, implica lo cognoscitivo, relacionado con el comprender, pensar y razonar. (Shepherd & Fagan, 2005).

Cabe destacar que, la figura fondo, es un elemento relevante a tratar dentro de la terapia Gestalt, aquí se hace alusión a lo que el sujeto observa y se vuelve importante, es decir, el fondo donde está inmerso deja de ser relevante y va mudando según las necesidades que van surgiendo. Cuando la Gestalt (o figura) es clara, permite una correcta integración de la experiencia percibida.

Las necesidades se encuentran en constantes desarrollos, es decir, están organizadas por figuras y fondos que de forma constante pueden desaparecer o reemplazar por otras. (Burga, 1981)

De igual forma el ciclo de la experiencia, es un elemento importante que brinda claridad frente a las necesidades de un individuo, relacionándolo con la satisfacción, donde una necesidad orgánística apela por una pronta respuesta a suplirla.

Para Salama y Villareal (1988), el ciclo de la experiencia tiene una serie de fases que describen la manera como se lleva a cabo la satisfacción de una necesidad; estas fases son:

Reposo, el cual hace alusión a un individuo satisfecho que ha concluido una Gestalt.



Sensación, es algo que surge y saca al sujeto de su reposo, haciéndolo sentir intranquilo, pero sin saber el motivo.

El darse cuenta, es cuando el sujeto puede nombrar su necesidad e identifica que la puede satisfacer.

Energetización, se adquiere fuerza para llevar a cabo la acción que permitirá suplir lo que la necesidad demanda.

Acción, aquí se cierra la Gestalt que estaba dominando, pasando del pensar al actuar.

Contacto, se termina el proceso y el individuo cumple el objetivo, cerrando ésta Gestalt, se da paso a iniciar nuevamente otro proceso.

Dentro de ese contexto, se encuentran inmersos los bloqueos que impiden que el ciclo descrito anteriormente, no se lleve a cabo de forma adecuada; Salama (2004), brinda la descripción de los bloqueos y los relaciona con las fases del ciclo de la experiencia.

Los mecanismos generadores de bloqueo, hablan de la desensibilización, la cual se refiere a la pérdida de contacto sensorial, lo que impide que se clarifique la Gestalt. Así mismo, la proyección es otro mecanismo que se basa en culpabilizar al otro, de lo que me sucede, en cuanto a sentimientos, pensamientos y acciones. Igualmente, la introyección, se ubica en la fase de movilización de la energía y está relacionada con actuar de acuerdo a lineamientos impuestos por otros, así no hagan parte de la esencia del yo. La retroflexión, hace parte de la acción, aquí la persona actúa sobre sí mismo, sustituyendo lo que le gustaría hacer a otros. Del mismo modo, la deflexión, evita que el sujeto satisfaga sus necesidades,

desviando su atención a objetos que no son significativos. Finalmente, en la confluencia se confunde propia y el contacto con el otro.

### **Mecanismos de defensa desde la terapia Gestalt, ciclo de la experiencia y etapas del duelo**

Hablar de duelo, implica hablar de algunas etapas que hacen parte del proceso para afrontarlo. Durante dichas fases, la persona puede enfrentarse con un sin número de emociones, pensamientos, fantasías, sentimientos, que implican un cambio en el contacto con el aquí y el ahora, cambiando su forma de percibir su mundo interior y exterior. Cabe aclarar, que éstas etapas no constan de un orden, además no todos los sujetos las vivencian.

Para hablar de las etapas, se eligió la forma que utiliza Elizabeth Kübler-Ross, la cual describe la negación como una de ellas, y menciona que es un mecanismo que sirve como mediador entre la realidad y los sentimientos del sujeto. (Kübler-Ross, 1975).

Durante la negación, el sujeto puede defenderse desviando la atención de lo realmente importante, evitando darse cuenta de la realidad, de lo que le acontece; en la psicoterapia Gestalt, éste mecanismo se relaciona con la deflexión, debido a que la persona se encuentra dispersa y desvía su energía hacia un objeto diferente (Oblitas, 2004)

La ira, hace parte de otra etapa en el duelo, allí el sujeto puede sentirse culpable de la pérdida, con pensamientos relacionados a lo que pudo haber hecho y no llevó a cabo. En el texto mencionado en el párrafo anterior: “La ira es fuerza y puede anclar, confiriendo temporalmente estructura al vacío de la pérdida” (p. 31). En relación a los bloqueos en la

psicoterapia Gestalt, la retroflexión, se hace presente cuando el sujeto se vuelve contra sí mismo o contra otros, aflorando sentimientos negativos durante o después de la pérdida.

La negociación ante una pérdida, se puede dar antes de saber que se va a perder algo o alguien y durante el proceso de afrontamiento. Negociar, le permite al sujeto protegerse de la dura realidad y lo puede conducir a la culpa, interfiriendo con el proceso de curación (Cuadrado, 2010). Se puede relacionar con la desensibilización, puesto que el sujeto intenta bloquear sus sensaciones frente a la pérdida y para ello utiliza la negociación como un método para crear acuerdos que le eviten vivenciar la realidad.

Respecto a la depresión, ésta hace parte de una etapa del duelo que se relaciona con el miedo que siente la persona que está padeciendo la pérdida, se manifiesta por medio del cuerpo, el sujeto se da cuenta de su presente e inicia con una aceptación de la realidad. Ésta etapa no se relaciona como tal con ningún bloqueo, debido a que el individuo está entrando en una aceptación del suceso acontecido.

Finalmente, se encuentra la etapa de la aceptación, allí el sujeto se da cuenta de su realidad y se encuentra en contacto con lo que implica su pérdida. “Aceptar no significa sentirse bien o estar de acuerdo con lo que ha pasado, es asumir que hay una nueva realidad y que debemos aprender a vivir con ella” (Cuadrado, 2010, p.57). El darse cuenta en esta etapa, incluye que el individuo se haga consciente de lo que siente su cuerpo, de lo que sucede en su entorno y finalmente de sus pensamientos, fantasías o miedos (Martín, 2013).

### **Conceptualización del duelo desde la psicoterapia Gestalt**

Algunos autores desde la psicoterapia Gestalt, intentan dar una definición para el duelo, planteando que es un proceso que equilibra la relación de un individuo con su entorno,

de igual forma armonizando la condición de vida frente a cualquier tipo de pérdida (Pérez & Atehortua, 2016).

Vale aclarar que la terapia Gestalt, surge influenciada por diversas teorías, adoptando algunos conceptos de la psicología Gestalt. La construcción de una concepción de duelo para la psicoterapia Gestalt, podría contemplarse inicialmente teniendo en cuenta que se habla de una totalidad e integralidad, es decir, cada cosa que le acontezca al individuo deberá completarse, ya sean ciclos, actividades pendientes, relaciones inconclusas; el ser humano está siempre en una búsqueda constante de completar lo que inicia. (Burga, 1981)

Cuando un sujeto pierde a un ser querido, un ideal, un objeto, o cualquier cosa con un valor significativo, entra en un estado donde todo su ser, padece la pérdida, pero el evento acontecido, se vuelve el principal elemento presente en la mente de esa persona, es decir, el contexto donde se encuentre inmerso, pierde importancia, el entorno deja de ser relevante, pero su sufrimiento y su pérdida, se vuelve el foco de sus acciones y pensamientos.

En relación a lo anterior, “El fondo se encuentra más alejado, y es lo que constituye el resto del campo visual. La figura sobresale, impacta en el estado de conciencia, se recuerda mejor y se asocia con un mayor número de formas” (García, 2005, pág. 21)

En ese constante pensar, el sujeto se enfrenta a recuerdos incesantes de ese ser querido y empieza a pasar su tiempo uniendo recuerdos, agrupando ideas y pensamientos relacionados a la pérdida de esa persona, ideal u objeto que le importaba tanto; posiblemente empiece a observar rostros similares, a ver el nombre de la persona amada de forma frecuente y todo esto, va generando un malestar creciente, a veces nublando la vista

y haciendo que el sujeto se desprenda de su presente y deje de lado su vida actual, concentrando su energía en el duelo.

Poco a poco, el sujeto que está en pérdida, empieza a vivir un ciclo de sensaciones que lo llevan a varios estados de ánimo; el sentimiento de desolación sigue haciendo figura, por no tener al lado a su ser amado, pero empieza un proceso de darse cuenta de lo que pasa y en ese momento, probablemente empiece a fantasear con lo sucedido; es común que el individuo que está en duelo, empiece a pensar en posibles culpables o inicie a culparse el mismo de lo acontecido.

Al tener su mente en la zona de la fantasía, su energía va a estar enfocada en inventar posibles acontecimientos que evitaran la pérdida, en recordar constantemente sus vivencias juntos o simplemente, su imaginación, le empezará a servir como escudo para evitar sentir dolor y entra en una etapa de desensibilización, logrando mostrarse fuerte frente a lo que le causa dolor y hablando con “tranquilidad” sobre lo que pasó. La desensibilización, es “la negación del contacto sensorial entre el organismo y la necesidad emergente” (Salama, 1993, pág. 32)

Como bien se sabe, la Gestalt habla de un principio fundamental que es el de la experiencia, allí, el sujeto que está en duelo y que se encuentra en una etapa de fantasía, donde comúnmente piensa en relación a lo acontecido, logra unir varias ideas y pensamientos y empieza a crear prejuicios en contra del tema (Durand, 2010); en ocasiones, lo que hace es proyectar en el otro su sensación, ya sea culpabilizándolo o afirmando el estado anímico de los otros, el que probablemente surge de él, pero lo evita demostrar.

Como bien se conoce, cada individuo pasa por una serie de etapas al perder a un ser querido, perder un ideal o un objeto con el que tenga un vínculo. Estas etapas no se viven completas y tampoco tienen un orden, pero comúnmente, como se ha venido hablando, el sujeto que lo vive, al estar fantaseando constantemente, puede tener diversidad de sensaciones; la ira y la negación es de las más comunes y por ello, la persona puede utilizar mecanismos que lo alejen de la realidad. (Kübler-Ross, 1975)

En ocasiones, el sujeto empieza a evitar a toda costa el contacto con el otro, a pesar que desde la psicoterapia Gestalt el contacto es indispensable y no solo para el desarrollo del ser humano, sino también, para la evolución de una consulta con un cliente; probablemente, una persona que esté pasando por un duelo, quiera evitarlo y entre en un estado de depresión donde se empieza a aceptar que la pérdida es real y que ése suceso le está ocurriendo a él a pesar de todos los pronósticos y todo lo que había venido evitando. El individuo inicia un proceso donde se da cuenta de lo que pasó, aunque probablemente, aún en ésa etapa, esté desconectado de su cuerpo y de lo que siente el mismo.

De una forma general, desde la psicología humanista, el duelo es concebido como un proceso normal que se vive en cualquier momento del ciclo vital, y aparece como dolor cuando se tiene una pérdida material o inmaterial (Pérez & Atehortua, 2016). Claro está, para que haya dolor debe haberse construido previamente un vínculo significativo. El proceso de duelo tiene implicaciones emocionales y a su vez unas conductas, que se pueden presentar como ira, tristeza, sentimiento de culpa, rencor, entre otros.

Relacionando este proceso en la persona con la Psicoterapia Gestalt, tenemos el “aquí y el ahora” que se constituye como un elemento primordial en ésta terapia, el estar en "contacto con", es decir, estar con el propio self (Vásquez, 2000).

Ahora cabe preguntarse, ¿La persona que afronta el duelo sí tiene una integración al darse cuenta en el aquí y el ahora? Como ya fue mencionado, el sujeto en duelo se enfrenta con sentimientos de ira, miedo, tristeza. justo por los pensamientos o fantasías con ese pasado doloroso que le angustia por la pérdida ocurrida. Esto quiere decir que el sujeto que atraviesa por un proceso de duelo no está vivenciando una experiencia inmediata sin tener un “contacto” con el aquí y el ahora.

Con respecto a lo anterior la Terapia Gestalt propone.

Únicamente en el presente el paciente puede tomar contacto con sus emociones bloqueadas y en esa forma expresarlas. Al establecer contacto con "el aquí y el ahora", se pierde el control intelectual, y se llega a la sensación experiencial, liberándose el paciente de arrepentimientos y rumiaciones del pasado, así como de imaginaciones y expectativas del futuro (Vásquez, 2000, pág. 1).

Ya teniendo una explicación para entender ese distanciamiento de la persona en duelo con el contacto hacia el “aquí y ahora”, podría llevarse a otro proceso que en terapia tiene una tendencia, “la resistencia”, no entendida como una dificultad relacional en un espacio terapéutico cliente-terapeuta, sino más bien como una resistencia al contacto.

Básicamente, se puede concluir que el duelo desde la psicoterapia Gestalt, afecta las sensaciones del cuerpo, los pensamientos y la vinculación con los otros.



## Conclusiones

La psicología humanista ha tratado de definir el duelo con base a diferentes autores desde la psicología en general, donde se entiende al duelo como la pérdida de un objeto, un ideal, una persona o algo que tenga un valor significativo, afectando al ser humano en su totalidad (sentimientos, emociones, pensamientos, corporalidad).

Igualmente, la psicoterapia Gestalt con sus bases teóricas puede definir este proceso como un aislamiento del ser humano, es decir, una evitación del contacto con el aquí el ahora, sin darse cuenta de su experiencia inmediata. Lo anterior conlleva que el sujeto en medio de su confusión, experimente diversas sensaciones. Se afirma que es únicamente en el presente donde el paciente puede tomar contacto con sus emociones bloqueada y en esa forma expresarlas.

El sujeto en duelo se enfrenta a ciertos sentimientos y pensamientos con efectos en lo corporal, buscando defenderse de dicha situación, utiliza una serie de mecanismos que le permiten afrontar la realidad a su manera.

Cuando el individuo niega su realidad y evita sentir, se está hablando de un mecanismo llamado desensibilización; así mismo, al desviar su atención a otras cosas sin importancia, está evitando darse cuenta del suceso acontecido, nombrando a éste mecanismo como deflexión. De igual forma mismo modo, cuando el individuo se vuelve contra sí mismo o contra otros después de ocurra la pérdida, está ingresando en un proceso de retroflexión. Finalmente, el hecho de culpar a los demás por la pérdida, le permite al individuo proyectar sus emociones, su culpabilidad en el otro.

En la psicoterapia Gestalt, el concepto de duelo no se aleja mucho de la definición general que se tiene, pero agrega que es un proceso que equilibra la relación de un individuo con su entorno, armonizando la condición de vida frente a cualquier tipo de pérdida.

Partiendo de que en la psicoterapia Gestalt se habla de una totalidad, el duelo deberá completarse, porque desde ésta concepción, ser humano se encuentra en una búsqueda constante de completar lo que inicia.

También se encontró que el sujeto en duelo enfoca su atención al evento causante de dolor, dejando de lado el contexto donde se encuentra inmerso como el trabajo, el estudio, su familia; pasando esto a un segundo plano y como la define la psicoterapia Gestalt, pasando a ser parte del fondo.

Se propone que, en futuras investigaciones, se ahonde en temas más específicos y del mismo modo, sean analizados desde la psicoterapia Gestalt. El tema propuesto hace alusión a las relaciones de pareja y la forma como se vive el duelo cuando uno de los dos pierde un ser querido, teniendo en cuenta que hay un constante contacto y una relación profunda que puede cambiar debido a situaciones de pérdida muy dolorosas. Es muy importante considerar el hecho de que en una relación de pareja la conexión y la dependencia en ocasiones es de gran magnitud y sería interesante analizar un estudio de caso donde se evidencie el fenómeno y las consecuencias de perder un ser querido.

## Referencias

- Ambriz, R. S. (2002). ACERCA DEL MÉTODO PSICOANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN. *Universidades*, 49-63.
- Burga, R. (1981). Terapia Gestaltica. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 85-96.
- Cabodevilla. (2007). Las pérdidas y sus duelos. *Anales del sistema sanitario de navarra*, 163-176.
- Calderón, I. R. (2011). La Terapia Gestalt y la presencia terapéutica de Fritz Perls: una entrevista a Claudio Naranjo. *Un i v e r s i t a s P s y c h o l o g i c a*, 291.
- Castañedo, C. (1997). Terapia Gestalt, Enfoque centrado en el aquí y ahora. *Herder*.
- Colombia, C. d. (2006). Código Deontológico. En C. d. Colombia, *Código Dentológico*.
- Corona, J. L. (2015). Uso e importancia de las monografías. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas.*, 64-68.
- Cuadrado, D. (2010). Las cinco etapas del cambio. *Capital Humano*, 54-58.
- Davalos, E. M., Garcia, S., Gomez, A. T., Castillo, L., Suarez, S., & Silva, B. M. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de especialidades Médico-Quirúrgicas*, 28-31.
- Delgado, R. (2014). Elaboración del duelo de una madre cuyo hijo trabajaba como sicario en Ciudad Juárez, Chihuahua. *Nósis*, 226-244.
- Durand, A. (2010). *Reflexiones sobre el espacio de lo verbal en las sesiones de terapia gestalt*. Madrid: Jornadas Nacionales A.E.T.G.
- Enright, J. (1989). Introducción a las técnicas gestálticas. *Amorrortu*, 112-129.
- Espina, J. A. (2001). Integración del Psicodrama con otras líneas teóricas. *Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 33-49.
- Espinola, I. d., & Pintado, O. L. (2014). Conceptos básicos de psicoterapia gestalt. *Eureka*, 106-117.
- Estange, I. d., & Lecona, O. (2014). Conceptos básicos de psicoterapia gestalt. *Eureka*, 106-117.

- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- García, F. (2005). *Psicoterapia Gestalt proceso figura-fondo*. México: Manual moderno.
- Gómez, M. (2007). *La pérdida de un ser querido, el duelo y el luto*. Madrid: ARAN.
- Guillem, V., Romero, R., & Oliete, E. (s.f.). *MANIFESTACIONES DEL DUELO*. Obtenido de SEOM:  
<https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/sociosyprofs/documentacion/manuales/duelo/duelo05.pdf>
- Hernández, A. B. (2014). EL AQUÍ Y AHORA: EL ENFOQUE FENOMENOLOGICO COMO UNA FORMA DE HUMANISMO EN PSICOTERAPIA. *EntreTextos*, 1-4.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de investigación*. Mexico: Mc Graw Hill Education.
- Kepner, J. (1995). *Proceso corporal un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. México: El manual moderno, S.A de C.V.
- Kübler-Ross, E. (1975). *SOBRE LA MUERTE Y LOS MORIBUNDOS*. Barcelona: Grijalbo SA.
- Latner, J. (1972). *Fundamentos de la Gestalt*. México: Cuatro Vientos.
- Latner, J. (1973). *Fundamentos De La Gestalt*. México : Editorial Diana.
- Latner, J. (1992). The theory of Gestalt therapy: Perspectives and Applications. *Gestalt Press*, 13-56.
- Lopez, M., Piovesan, S., & Patrón, C. (2016). Orientaciones para realizar una monografía de revisión. *Facultad de odontología*, 1-28.
- Martin, A. (2008). *Manual práctico de psicoterapia gestalt*. Madrid.
- Martín, Á. (2013). *Manual Práctico de la Psicoterapia Gestalt*. Madrid: DESCLEE DE BROUWER.
- Medina, E. G., & Pezzi, P. P. (2009). El duelo y las etapas de la vida. *Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 455-459.
- Meza, E., García, S., Gomez, T., Castillo, Suarez, S., & Martinez. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Especialidades médico-quirúrgicas*, 28-31.

- Moya, M. P., & Figuerola, M. R. (2011). El duelo, más allá del dolor. *Desde el jardín de Freud*, 133-148.
- Neimeyer, R. A. (2002). *Aprender de la pérdida: una guía para aprender a afrontar el duelo*. Barcelona: Bolsillo Paidós.
- Oblitas, L. (2004). *¿Cómo hacer psicoterapia exitosa? Los 22 enfoques más importantes en la práctica psicoterapéutica contemporánea y de vanguardia*. Bogotá: Psicom.
- Oblitas, L. A. (2004). *CÓMO HACER PSICOTERAPIA EXITOSA*. Bogota: Psicom Editores.
- Orejuela, J. J., & Garcia, J. C. (2011). Análisis comparativo del proceso de duelo desde dos perspectivas psicológicas: el psicoanálisis y el humanismo. *Revista de Ciencias Humanas*, 9-26.
- Ortiz, M., & Gaona, P. (2015). *Terapia Gestaltica En La Elaboración Del Duelo En Adultos Mayores No Institucionalizados Del Centro Gerontológico Del Buen Vivir Mies ( Proyecto de Grdo )*. Riobamba.
- Oviedo, G. L. (2004). LA DEFINICIÓN DEL CONCEPTO DE PERCEPCIÓN EN PSICOLOGÍA. *Revista de Estudios Sociales*, 89-96.
- Peñarrubia, F. (2008). *Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil* (Vol. 2). Madrid: Alianza Editorial S.A.
- Pérez, D. A., & Atehortua, M. R. (2016). La comprensión del duelo desde la psicología humanista. *Psyconex*, 1-9.
- Perls, F. (1942). *Yo, hambre y agresión*. Madrid: La Sociedad De Cultura Valle Inclán.
- Perls, F., & Baumgardner, P. (2006). *Terapia Gestalt*. Mexico: Pax Mexico.
- Perls, F., Goodman, P., & Hefferline, R. (1951). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Madrid: Los libros del CTP.
- Plaxats, M. A. (2001). *Los procesos de duelo ante pérdidas afectivas*. Obtenido de Psicología Online: [www.psicologia-online.com/ciopa2001/actividades/05/05](http://www.psicologia-online.com/ciopa2001/actividades/05/05)
- Pulido, D., Millan, N., & Rodriguez, E. (2018). *Propuesta Pedagógica Para El Abordaje Del Duelo En El Aula Para Niños de 3 a 6 Años ( proyecto de grado )*. Bogotá.
- RAE. (s.f.). *Diccionario de la Lengua española*. Madrid.
- Ramirez, J. (2013). *Articulos de Universidad Gestalt*. Obtenido de <http://mundogestalt.com/proceso-de-duelo/>

- Reich, W. (1994). *La función del organismo*. México: Paidós.
- Reich, W. (1997). *Análisis de carácter*. Barcelona: Paidós.
- Rivero, E., & Pinto, B. (2005). *Terapia Gestáltica Aplicada a La Violencia Conyugal. Ajayu, 2*.
- Robine, J. M. (1999). *Contancto Y La Relación En Psicoterapia*. Santiago de Chile: Edorial Cuatro Vientos.
- Salama, H. (1993). *Manual de Test Psicodiagnóstico Gestalt de Salama*. México: El psicoasesor.
- Salama, H. (2004). *Gestalt de persona a persona*. México: Alfaomega.
- Salama, H., & Villareal, R. (1988). *El enfoque gestalt: una psicoterapia humanista*. Mexico: Manual Moderno.
- Santacruz, S., Valiente, X., Velásquez, L., & Lazcano, P. (febrero de 2011). *Introducción a la terapia gestalt*. Obtenido de Wordpress:  
<https://clasepatxi.files.wordpress.com/2011/02/introduccion-terapia-gestalt.pdf>
- Sassenfeld, A. (s.f.). *La resistencia y los mecanismos de la neurosis en psicoterapia gestáltica*. Obtenido de Universidad de Chile:  
[http://www.facso.uchile.cl/psicologia/caps/docs/La\\_resistencia\\_y\\_los\\_mecanismos\\_de\\_la\\_neurosis\\_en\\_la\\_terapia\\_gest\\_ltica.pdf](http://www.facso.uchile.cl/psicologia/caps/docs/La_resistencia_y_los_mecanismos_de_la_neurosis_en_la_terapia_gest_ltica.pdf)
- Shepherd, I., & Fagan, J. (2005). Teoría y técnica de la psicoterapia gestalt. *Amorrortu*, 53-74.
- Solis, S. R., & Proal, C. V. (2006). Características del Psicoanálisis y la Gestalt. *Universidad del Valle de Mexico* , 12.
- Stange, I., & Pintado, O. (2014). CONCEPTOS BÁSICOS DE PSICOTERAPIA GESTALT. *Eureka*, 115.
- Stevens, J. (1987). *Esto es gestalt*. Chile: Cuatro Vientos.
- Uniminuto, C. A. (2016). *Acuerdo No. 075*. Bello.
- Vásquez, F. (2000). La Relación Terapéutica del "Aquí y el Ahora" en Terapia Gestáltica. *UNMSM*.
- velez, O., & Galeano, M. (2002). *Investigación Cualitativa Estado del arte*. Medellín: Universidad de Antioquia Facultad de Ciencias Sociales y Humanas.

- Worden, J. (2009). *Grief counselling and Grief therapy*. Springer Publishing Company.
- Yoffe, L. (2003). El duelo por la muerte de un ser querido: creencias culturales y espirituales. *Unirioja Psicodebate*, 127-157. Obtenido de Unirioja.
- Zinker, J. (1977). *El proceso creativo en la terapia gestáltica*. México, Buenos Aires, Barcelona: Paidós.