

**INSTITUTO VENEZOLANO DE  
GESTALT  
NIVEL MEDIO**

# **EL AQUÍ Y AHORA**

Beatriz Perdomo  
Rafael Olivieri

Septiembre 2005

## ***Índice***

Introducción	2
La vida es Aquí y ahora	3
Aquí y ahora	3
El principio del Ahora	4
Podemos estar concientes del aquí solamente si este existe	5
El ahora es una inferencia	5
Claves del Aquí y Ahora	6
La relación pasado-presente-futuro	7
Aquí y Ahora en Gestalt	8
Aplicación e importancia del aquí y ahora en la terapia Gestalt	9
Anexos	12
Testimonio de una sesión terapéutica con F. PERLS Psicoterapia Aquí y Ahora (Yontef)	
Bibliografía	15

## **EL AQUÍ Y EL AHORA** **En Gestalt**

Ciertas cosas del pasado no fueron como deseabas. Aún sigues resistiéndote a lo ocurrido en el pasado, y ahora te estás resistiendo a lo que es. Lo que te hace seguir adelante es la esperanza, pero la esperanza hace que estés enfocado en el futuro, y ese enfoque permanente perpetúa tu negación del ahora y, por tanto, tu infelicidad.

E. Tolle (El poder del ahora)

### **Introducción**

La psicoterapia es una herramienta que sirve para introducirnos en nuestro interior y ver nuestras deficiencias psicológicas, emocionales y físicas. Y, desde el conocimiento de lo que somos en realidad, comenzar el camino de nuestra propia recuperación. La psicoterapia es una forma de acceder al conocimiento de uno mismo y nuestro entorno, y poder así vivir y sentir de una manera adecuada y de esta forma conocer el bienestar.

Muchas personas viven inmersas en el malestar y el sufrimiento y culpan de ello a las influencias externas. Muchas de ellas están convencidas de vivir en un mundo hostil y agresivo. Pero, la explicación del comportamiento de las personas que nos rodean puede entenderse desde nuestro propio comportamiento. Por ejemplo, si nuestra actitud es permanentemente sumisa y pasiva, es muy probable que estemos "provocando" con ello la agresividad de los demás.

La Gestalt como psicoterapia pretende resolver los conflictos y ambigüedades que provienen de la dificultad para integrar las configuraciones de la personalidad. Su papel es lograr que el cliente se haga consciente de sus sensaciones significativas hacia sí mismo y hacia su entorno, de suerte que pueda responder plena y razonablemente a cualquier situación. La clave es enfocarse en el "aquí y ahora", no en las experiencias del pasado, y una vez situados en el "aquí y ahora" puede enfrentar conflictos pasados o asuntos inconclusos —las llamadas gestalts inconclusas—. El cliente es estimulado a discutir sus recuerdos y preocupaciones en tiempo presente, dramatizando conflictos, por ejemplo. A través de éste método el cliente se familiariza con su problema, saca afuera aspectos reprimidos de su personalidad y adopta la posición de un tercer individuo, para analizar con más objetividad el problema.

En Gestalt se valora el aquí y ahora, es decir, la actualidad, el presente, lo que a la persona le está ocurriendo en este momento de su vida. Es obvio que muchas veces hablamos de acontecimientos del pasado o expectativas hacia el futuro, sin embargo en Gestalt estos recuerdos o expectativas se traen al presente, para darnos cuenta de cómo está repercutiendo en el momento actual. Por ejemplo, un duelo no resuelto por una muerte o una separación amorosa, observamos cómo está influyendo y

cómo continúa vivo en el presente aunque pertenezca al pasado. A veces una película nos trae a la memoria asuntos del pasado.

De igual modo el miedo al futuro nos puede incapacitar y es conveniente darse cuenta de qué tiene que ver con los miedos u otras emociones del presente. Por ejemplo, las personas que nunca terminan la carrera o que no encuentran trabajo por miedo a enfrentarse a las responsabilidades de la vida adulta.

### ***La vida es aquí y ahora***

¿Alguna vez has reflexionado acerca de lo maravilloso que es estar vivo en este instante? ¡La mejor parte de tu vida esta ocurriendo ahora! Este momento es único e irrepetible, no se volverá a presentar de la misma manera, así que vale la pena disfrutar y atender al máximo este instante, que puede transformar completamente el resto de tu vida. Muchas personas han vivido pendientes de todo lo bueno que les espera en el futuro, perdiéndose la oportunidad de vivir el ahora.

De esta manera, la Gestalt hace énfasis en el aquí y ahora de la situación terapéutica, no en términos de la vida del sujeto. Si habla de una experiencia pasada, el terapeuta no la ve como tal, sino como experiencia presente, significativa, viva, actuante. El pasado y cualquier otra fijación persisten por su funcionamiento presente. No es por inercia sino por función que una forma persiste, y no es por un lapso de tiempo sino por ausencia de función que una forma es abandonada

La transformación hacia la salud sólo es posible a través de un proceso de nuevas experiencias, en el “aquí y ahora” que integre lo intelectual, lo afectivo, lo corporal y lo espiritual.

### ***Aquí y ahora***

El concepto de aquí y ahora hace referencia al trabajo con el momento presente. El contacto, la experiencia ocurre y transcurre en el aquí y ahora. En general no estamos en contacto con el momento presente y por lo tanto vivimos en una fantasía socialmente acordada, pero ilusoria realidad al fin.

Nuestra cultura en particular fomenta el pre-ocuparse y no el ocuparse y de esa manera niega el momento presente. El pasado integra el presente y en consecuencia no importa cuando se generó un problema, pues persiste vivo en el aquí y ahora. Y si hay algo para resolver sólo lo podemos solucionar en el aquí y ahora.

Es realmente difícil aceptar que todo existe en el presente momentáneo. El pasado existe e importa tan sólo como parte de la realidad presente; cosas y recuerdos acerca de los cuales pienso ahora como pertenecientes al pasado. La idea del pasado es útil algunas veces, pero al mismo tiempo no debo perder de vista eso, que es una idea, una fantasía que tengo ahora. Nuestra idea del futuro es también una

ficción irreal, aunque algunas veces de utilidad, cuando lo asumimos como un ensayo y sólo como eso. Tanto nuestra idea del futuro como nuestra concepción del pasado se basan en nuestra comprensión del presente. El pasado y el futuro son nuestras concepciones acerca de lo que precedió al momento presente y lo que presajiamos que seguirá a lo actual. Y todo este adivinar ocurre AHORA.

El ahora es el presente, aquello de lo que me doy cuenta. Ya sea que estemos recordando o anticipando, lo estamos haciendo ahora. El pasado ya fue, el futuro aún no llega. Es imposible que nada exista excepto el presente. Como menciona un ejemplo de Perls: si coloco un disco en el fonógrafo, el sonido aparece cuando el disco y la aguja hacen contacto. No antes...ni después. Si pudiéramos borrar el pasado inmediato o la anticipación de lo que vendrá de inmediato, nos sería difícil entender la música del disco que estamos escuchando. Pero si borramos el ahora, entonces no hay nada. De modo que no importa si estamos recordando o anticipando, de todas maneras lo hacemos en el aquí y ahora.

### ***El principio del ahora***

Este es uno de los principios más vigorosos y más fecundos de la Gestalt. Con el fin de fomentar la conciencia del ahora, y facilitar así el darse cuenta, sugerimos a los clientes que comuniquen sus experiencias en tiempo presente. La forma más efectiva de reintegrar a la personalidad las experiencias pasadas es traerlas al presente, actualizarlas. Hacer que el sujeto se sitúe allí en fantasía y que haga de cuenta que lo pasado está ocurriendo ahora. Para ello hacemos preguntas como las siguientes: ¿De qué tienes conciencia en este momento? ¿De qué te das cuenta ahora? ¿A qué le tienes miedo ahora? ¿Qué estás evitando actualmente? ¿Cómo te sientes en este momento? ¿Qué deseas?

Todo lo que necesitas hacer es aceptar plenamente este momento. Entonces podrás estar cómodo en cada lugar e instante y sentirte a gusto contigo. Es la "filosofía del presente" que, según sus seguidores, permite ampliar la conciencia, liberarse de la esclavitud de la mente y conseguir lo que parece una utopía: ser feliz.

Ampliar la conciencia y enfocarla en el presente en vez de proyectar el futuro, actuar en vez de quejarse, vivir en lugar de esperar, descubrir la alegría de ser. Son algunas de las claves para vivir sereno en medio de la vorágine, centrado en medio de la dispersión, con sentido en medio de la desorientación. Viendo el mundo que tenemos delante en el momento presente, dejando la mente plenamente atenta al aquí y ahora.

El mayor obstáculo para disfrutar del ahora es que nos identificamos con lo que pensamos, somos incapaces de dejar de pensar y nuestra mente es como un mono loco que va de rama en rama, de conflicto en conflicto, del recuerdo a la anticipación, del pasado al futuro, lo cual produce una preocupación y dolor interminables.

Según Tolle, el ahora está fuera del tiempo y es lo único que hay: "la vida es ahora: nunca ha habido un momento en que no lo fuera ni lo habrá jamás. El pasado y el futuro, y en definitiva el tiempo, son una ilusión con la que hay que acabar".

### ***Podemos estar concientes del aquí solamente si este existe***

Para estar concientes de nuestro momento inmediato, se requiere tener conocimiento del momento anterior y del momento posterior. Solo podemos inferir partiendo del momento ulterior y por lo tanto podemos solamente suponer el momento inmediato. La experiencia actual del momento próximo que va a llegar puede tener un efecto en nuestra conciencia... este efecto es imposible de predecir. Si esto no fuera así, la creatividad no existiría. Esta depende de la habilidad que tiene una persona para alterar el momento ulterior. Muy a menudo destruimos nuestra propia creatividad reinvertiendo el proceso e intentando disponer del momento ulterior. Por lo tanto la conciencia de una persona no puede ser nunca actual, dado que recibe constantemente nueva información.

El AHORA es una fracción de espacio entre el pasado y el futuro, moviéndose tan rápidamente que desafía a la conciencia.

### ***El ahora es una inferencia***

La conducta y la conciencia, asociadas, se basan en expectativas futuras nacidas de experiencias pasadas y de necesidades actuales.

La Terapia Gestalt responde a la conciencia psicofísica y no responde a la conciencia de la inteligencia, cuando esta última funciona independientemente de la primera. Cuando estas dos conciencias se encuentran separadas, el terapeuta escucha a la conciencia de la inteligencia con un oído, mientras que con el otro busca el mensaje de la conducta psicofísica. Parte del trabajo del terapeuta reside en integrar la conciencia de la inteligencia y la conciencia psicofísica, cuando estas se encuentran desintegradas una de otra.

La Terapia Gestalt se distingue especialmente por la diferencia que establece entre conciencia y experiencia. En la practica esta diferenciación exige la expresión activa de lo que uno es y no la mera descripción.

"Me siento triste" no se acepta en Terapia Gestalt porque significa conciencia y no experiencia. Vivir la tristeza lo más intensamente posible es el objetivo de la Terapia Gestalt. Solo así podremos lograr cambios cualitativos en el cliente. Cuando una persona llora no esta consciente del momento inmediato del ahora; el llanto es el nacimiento de otra conciencia. En un entierro una persona no puede, simultáneamente, llorar profundamente y estar consciente de que "ahora estoy en el proceso de crear alegría". La alegría, si surge, puede ser reconocida solamente después. Por esto el carácter histórico de la Terapia Gestalt niega el valor de la

descripción.

Después de la experiencia viene la conciencia. En Terapia Gestalt la explicación y la descripción se usan muy poco; se utilizan solamente para indicar una experiencia y no para describirla.

### ***Claves del aquí y ahora***

Se testigo, en lugar de juez. Mantente presente como observador de tu mente, de tus pensamientos y emociones, así como de tus reacciones a las diversas situaciones. Nota cuántas veces tu atención se va al pasado o al futuro.

Descubre el ruido mental. Entre el 80 y el 90 por ciento del pensamiento de la mayoría de la gente es inútil y repetitivo, y teniendo en cuenta su naturaleza disfuncional y a menudo negativa, buena parte de éste también es dañino. Observa tu mente, medita y te darás cuenta de que es verdad. El parloteo mental produce un serio desgaste de tu energía vital.

En vez de lamentarte, pasa a la acción. Cuando te quejas te conviertes en una víctima, cuando te expresas asumes tu poder. Por tanto, cambia la situación emprendiendo una acción o expresando lo que piensas siempre que sea posible o necesario.

Aceptar tu presente. Algunas personas siempre prefieren estar en otra parte. Si tu "aquí" te resulta insoportable y te hace desgraciado, tienes tres opciones: retirarte de la situación, cambiarla o aceptarla totalmente. Elige una opción y acepta las consecuencias, sin excusas ni negatividad.

Evita el sufrimiento. La mayor parte de tu dolor es innecesario: lo creas con tu propia mente. El sufrimiento surge de una falta de aceptación, y la negatividad es producto de la resistencia a una situación. Aceptar no significa resignarse, sino aceptar cualquier cosa que contenga el momento presente, sin resistirse a ella, como si se la hubiera elegido, y después actuar para resolverla, a favor de la paz interior, que surge de la ampliación de conciencia.

No esperes a vivir, ¡vive! Es bastante común pasarse la vida esperando la prosperidad para empezar a vivir: esperar a tener un trabajo, a que los niños crezcan, a hacer dinero, a triunfar... No hay nada malo en querer mejorar las condiciones de vida, pero la verdadera prosperidad es sentirse agradecido por el momento presente y por la plenitud de la vida ahora mismo.

Si te equivocas, no pasa nada. Es mejor hacer cualquier cosa que no hacer nada, sobre todo si te ves atrapado en una situación desdichada. Si cometes un error, al menos aprenderás algo de éste, y así el error dejará de serlo. Si permaneces atrapado, no aprenderás nada.

## La relación pasado-presente-futuro

Es evidente que la definición del Aquí y Ahora de Feo García (Fracción circunstancial en el evento llamado espacio-tiempo, donde y cuando están ocurriendo cada uno de los fenómenos de la existencia) esta íntimamente ligada, casi sinónima, a la idea de lo que es el presente, y hablar de presente es rozar el concepto de tiempo.

Empezaremos diciendo que el tiempo esta conectado con lo que es el espacio. Claramente podemos verlo desde alguna definición enciclopédica: “duración de las cosas sujetas a mudanza” lo cual implica que todo a lo que se le atribuye una duración -medida de tiempo-, se enlaza al hecho de que tiene la facultad de trasladarse -acción y efecto de un movimiento-, es decir, desplazarse en el espacio.

En los acontecimientos humanos, la conciencia de tiempo-espacio nos viene dado en el presente, siendo este, punto central de la experiencia vital, lo que llamamos el aquí y ahora. Es en el aquí y ahora donde podemos darnos cuenta de todo lo que somos como seres vivos. El pasado no existe, existió. Permanece en los recuerdos, concientes o no y nada podemos hacer para cambiarlos en su contenido. El futuro no existe, existirá. Ahora comprende las fantasías y expectativas, pero de ninguna manera podemos asegurar o controlar que serán concretadas posteriormente.

Aquí se presenta una formidable paradoja existencial, un Koan (Planteamiento de la filosofía Zen que parece insoluble), diría un filósofo oriental:

Nada existe excepto el aquí y ahora.

No es posible vivir solo en el aquí y ahora.

Como paradoja del Aquí y Ahora tenemos el ejemplo de Perls de la siguiente manera: si se coloca un disco en un fonógrafo de aguja, el sonido aparece cuando el disco y la aguja hacen contacto; ni una fracción de segundo antes ni una fracción de segundo después. Ese seria el aquí y ahora absoluto, es decir, con una supuesta existencia en si mismo. Pero solo con el no tendríamos la mas mínima idea de la música contenida en el disco pues si el disco se detiene, aunque permanezca en contacto con la aguja ya no hay sonido. ¿Que hubo antes y que habrá después de este instante? una serie concatenada de renovados aquí y ahora sucediéndose uno tras otro, localizados entre el pasado, la música que oí, y el futuro, la música que oiré. Esa maravillosa conjunción es el *proceso* en movimiento, que constituye el fundamento de toda la existencia humana.

Solo acercándonos al evento temporo-espacial en términos de proceso, podemos resolver el Koan. El aquí y ahora, este momento en que oigo, miro, suspiro, gozo, me entristezco, existe -es-, relacionado indefectiblemente con lo que existió -ya no es, fue-, y a lo que existirá -no es, será-.



### ***Aquí y ahora en Gestalt***

Muchos autores que trabajan con la Gestalt corren el riesgo de trabajar en el aquí y ahora en forma literal y rígida, no tomando en cuenta lo esencial, que es el paciente mismo; así es la aplicación de técnicas, olvidando el proceso de la persona a quien se le aplican esas técnicas. Por ejemplo, al paciente con una fuerte carga emocional es importante facilitarle el contacto y expresión de esta carga, y no estarle preguntando sobre su aquí y ahora.

Yonteff sostiene que una actitud existencial real incluye un tomar en cuenta la necesidad del paciente de hablar, tanto de su pasado como de su presente y en su presente, tanto lo que ocurre en el encuadre (setting) terapéutico como fuera. Este cambio en el enfoque del aquí y ahora se viene dando desde los últimos años de la década de los 60. Yonteff, hace la siguiente división del aquí y ahora:

1. **EL AQUÍ Y AHORA:** es lo concreto y observable inmediatamente, el significado a la persona, situaciones inconclusas que aparecen, dudas y temores frente al futuro expresadas en el presente, cargas emocionales del pasado vividas en el momento.
2. **EL ALLÁ Y AHORA:** es el espacio de la vida de la persona fuera del contexto terapéutico. Es la totalidad de la existencia actual de la persona.
3. **EL AQUÍ Y ENTONCES:** es el contexto terapéutico. Implica la relación terapéutica, reconociendo patrones de transferencia y diálogos sobre la relación terapéutica dentro del marco de la terapia.
4. **EL ALLÁ Y ENTONCES:** es la historia de la vida del paciente. El desarrollo de la persona en el tiempo. Toma como ejemplo el libro de Polster "La vida de cada persona es una novela". En este último aspecto, incluye la corriente psicoanalítica y su trabajo sobre los Trastornos de Personalidad, como el trastorno Borderline y el Trastorno Narcisista. En estos cuadros la historia del sujeto es indispensable para su comprensión y establecimiento de un plan terapéutico.

Para 1984 el mismo Polster habla de un manejo más flexible del aquí y ahora. Sostiene que es falso abandonar literalmente el pasado o el futuro. El mismo Fritz decía que el presente es un fenómeno en continuidad y así no excluye recordar y planificar. Todo esto conduce a una actitud más amplia y flexible en el contacto con el paciente y no dejarse atrapar por el USO de unos conceptos que en vez de acercar, alejan del proceso del individuo.

Yalom sostiene que ser responsable es ser autor de cada uno de nosotros siendo el autor de su propio diseño de vida. Como los pacientes tienden a resistirse al hecho de asumir su responsabilidad, la terapia debe ir dirigida a desarrollar técnicas para hacer que este paciente se dé cuenta de cómo crea sus propios problemas. Esta técnica se hace en el aquí y ahora.

Una hipótesis de trabajo siempre presente en la Terapia Gestalt es que el interés o la necesidad más urgente o más vigente de la persona tiende a aparecer naturalmente como figura, en el primer plano de la atención, mientras que todo lo demás tiende a pasar al fondo. La figura es la cuestión más importante en el aquí y ahora de la persona, bien sea una comezón que requiere rascarse, una idea que necesita clarificación o una tarea que tiene que hacer. (Ejemplo: hombre que está leyendo y siente sed).

El aquí y ahora es la localización en tiempo y espacio del darse cuenta de la persona. El darse cuenta ocurre en el aquí y ahora, pero el objeto de este darse cuenta con frecuencia es un evento fuera de la relación terapéutica, sea del pasado o una anticipación futura. Si en este momento hay contacto, podemos decir que estamos en el aquí y ahora.

Para vivenciar tenemos que estar presente, tenemos que estar aquí y ahora. La realidad es nuestra acción consciente de recordar, nuestro deseo de recordar nuestras acciones aquí y ahora. Lo mismo ocurre con nuestros pensamientos sobre el futuro, no dejamos de planificar, organizar eventos futuras a anticipar situaciones, pero la hacemos en el presente con los pensamientos, fantasías y emociones ligadas a estos sucesos.

En muchos momentos la vivencia de poner la atención sobre el presente puede resultar incómoda a dolorosa y esto llevarnos a una tendencia de vivir en el pasado, en el futuro o en la abstracción.

### **Aplicación e importancia del aquí y ahora en la terapia Gestalt**

Si consideramos al presente como un punto cero del evento temporo-espacial, donde y cuando se suceden los fenómenos vitales, entendemos como el organismo lo organiza "estirándolo" o "estrechándolo" de acuerdo a una particular circunstancia: que sus vivencias sean agradables o desagradables. En una situación placentera el tiempo es sentido como "corto" ("el tiempo paso volando"); en cambio, en una situación tediosa, el tiempo es sentido como "largo" ("el tiempo parecía interminable"). Lo cual nos lleva a la siguiente afirmación: el tiempo no tiene existencia absoluta, es decir, cada individuo posee su propia medida -experiencia- personal del tiempo.

Las vivencias emocionales ante nuestro devenir temporal provienen de experiencias vividas desde las épocas más tempranas de la niñez. Transcurridas unas horas durante las cuales el bebe descansa placidamente luego de comer, llega un momento en que la tensión ocasionada por el hambre lo despierta. Si pasa mucho tiempo sin que la necesidad sea satisfecha, el llanto se recrudece como una expresión de desajuste ante el desagrado por el tiempo transcurrido. La insatisfactoria experiencia vivida ocasiona que "el tiempo se le haga largo". Si el alimento se le hubiere suministrado a los pocos segundos de despertar, su

experiencia hubiera sido satisfactoria, quiere decir, “el tiempo se le habría hecho corto”.

En esa balanza que es la interrelación con el mundo en donde en un platillo están las experiencias gratificantes, cada ser va desarrollando una evaluación emocional del tiempo, de su tiempo, personal y subjetivo, matizando incluso hasta rasgos de personalidad: paciencia impaciencia, capacidad o incapacidad para el manejo de frustraciones, entre otros.

¿Y que sucede con el pasado? Tiene dos caminos. El primero, que haya sido metabolizado pasando a enriquecer nutritivamente, el fondo de la persona. En segundo lugar, que no haya podido ser desestructurado permaneciendo en el fondo como situaciones abiertas, molestando y pulsando por salir en cada nuevo presente (abandonos, pérdidas, violencias, descalificaciones, humillaciones).

En Terapia Gestáltica no descuidamos el pasado. Aceptamos que el inicio del conflicto neurótico esta en el pasado. Pero no se sufre por un trauma del ayer. La tragedia neurótica consiste en que el padecimiento antiguo es vivenciado como si estuviera sucediendo en el presente. En otras palabras, es como actualiza su pasado en el aquí y ahora lo que realmente lo hace sufrir. Y acá esta lo poderoso del trabajo gestáltico. No es analizando, ni interpretando, ni comprendiendo lo que paso; no es hurgando en las causas originarias que el neurótico puede descargarse del auto castigo que se impone. Es concientizándolo (dándose cuenta) en el aquí y ahora.

Pero el neurótico presenta grandes resistencias a enfrentar el presente. Y tiene buenas razones, porque implicaría darse cuenta de sentimientos “negativos” como la rabia, el dolor o el miedo; porque no ha descubierto como enriquecer su presente, habitualmente vacío, artificial y desesperanzador; porque sigue inmerso en los fantasmas del pasado atribuyéndoles la responsabilidad de su malestar, sin saber que el mismo es quien los mantiene vivos en el presente. En este orden de ideas, ahondar en las causas del pasado contribuye al mantenimiento de la neurosis, pues refuerza las evitaciones a vivenciarse y responsabilizarse en el presente.

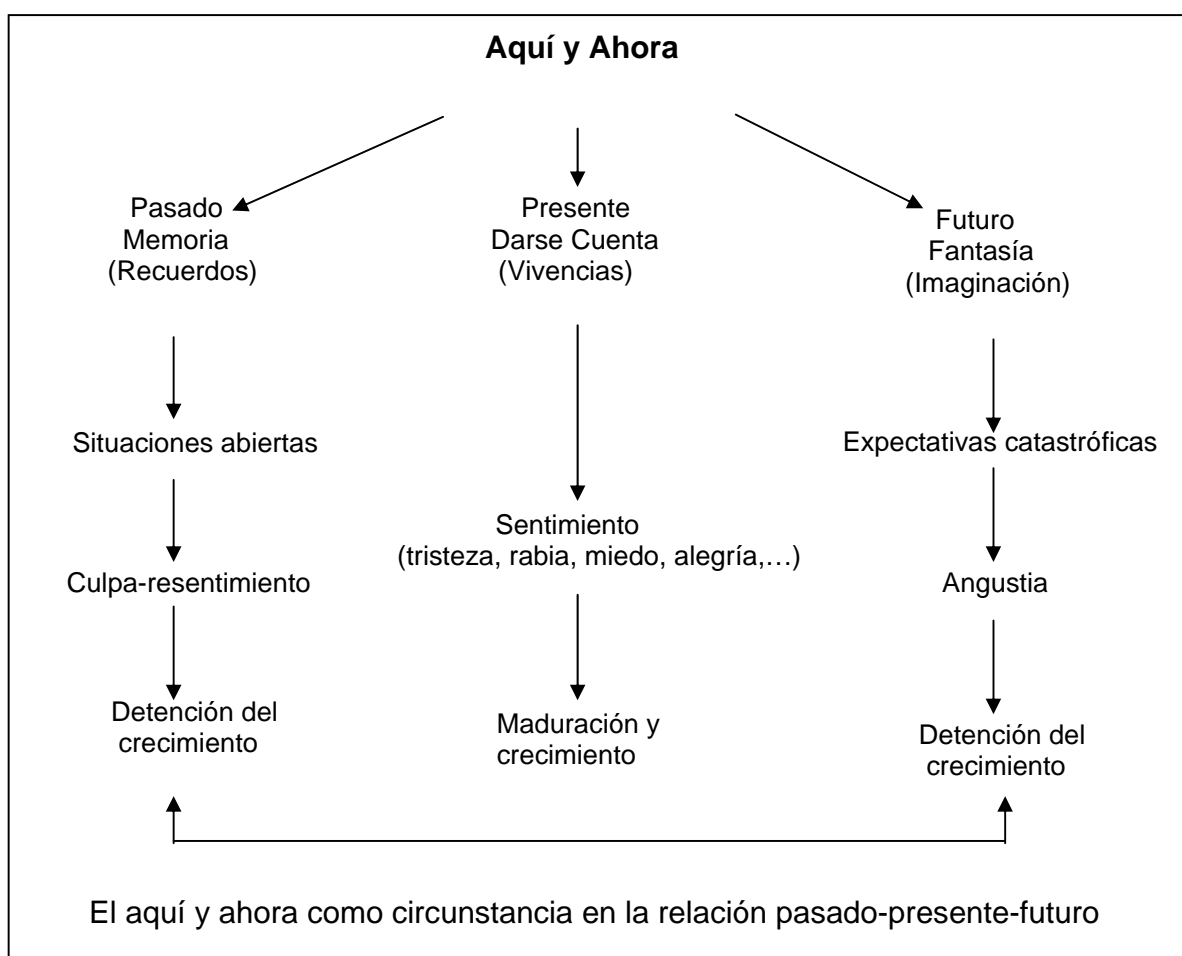
Como consecuencia de la evitación neurótica a estar en el presente, y sobrevivir anquilosado en el pasado, las actitudes hacia el futuro no pueden ser otras sino las de temor y angustia. Lo sucedido en el pasado es utilizado para prevenirse que, en el futuro, aquello no se repita. Así los viejos fantasmas son acompañados ahora por los nuevos, tan amenazantes como los antiguos, quedando entrampados entre la culpa y el resentimiento por lo que sucedió, y la angustia por lo que podría suceder.

La única manera de salirse de la trampa está en concientizarse en el presente. Solo en el aquí y ahora podrá “vomitar” todo lo toxico que ha venido “tragándose” en el transcurso de su vida. Solo en el aquí y ahora podrá darse cuenta de *como* hace para mantenerse en la zozobra e inefectividad. Solo en el presente podrá aprender a correr los riesgos -inquietantes y saludables-, necesarios para asimilar lo nutritivo del contacto con el ambiente. Entonces, ya habrá adquirido una hermosísima

justificación para existir, al descubrir que el es solo potencialidades en el presente para elegir como direccionalizarse en el futuro.

Y en este nuevo punto cero, empezara a escribir su propia historia.....

Figura: El aquí y ahora como circunstancia existencial en la relación pasado-presente-futuro.



## **ANEXOS**

### *TESTIMONIO DE UNA SESIÓN TERAPÉUTICA CON FRITS PERLS*

*Frits Perls una vez, le dio a un paciente tres oportunidades para decir algo real.*

*Le dijo: "Te daré tres golpes".*

*"Pero no se que quiere decir".*

*"Ese es uno".*

*"Frits, por lo menos podrías explicarme".*

*"Ese es el segundo".*

*"¡ Por la cresta!"*

*"Ya estas 'in' ", dijo, y el tipo estaba "in" porque esa fue una expresión honesta de frustración y de verdadero sentimiento.*

*Testimonio de George I. Brown, citado por Jack Gaines en su obra "Frits Perls Aqui y Ahora", Cuatro Vientos Editorial.*

***Psicoterapia -Aquí y Ahora-***  
***(Tomado de "Proceso y Dialogo en Psicoterapia Gestáltica"***  
***escrito por Gary Yontef)***

En una terapia fenomenológica, el "ahora" comienza con el darse cuenta actual del paciente. Lo que ocurre primero no es la infancia, sino lo que se vivencia ahora. El darse cuenta ocurre ahora. Eventos previos pueden ser objeto del darse cuenta presente, pero el proceso de darse cuenta (por ejemplo recordar) es ahora.

Ahora puedo contactar al mundo que me rodea, o ahora puedo contactar recuerdos o expectativas. No conocer el presente, no recordar o no anticipar, son alteraciones.

El presente es una transición en permanente movimiento entre el pasado y el futuro. A menudo los pacientes no conocen su conducta actual. En algunos casos, viven en

el presente como si no tuvieran pasado. La mayoría vive en el futuro como si fuera ahora. Todas estas son alteraciones del darse cuenta temporal.

“Ahora” se refiere a este momento. En la sesión de terapia, cuando los pacientes se refieren a su vida fuera o antes de la sesión, es no ahora.

En Terapia Gestáltica estamos más orientados al ahora que cualquier otra forma de psicoterapia. Se trabajan experiencias de los últimos cinco minutos, días, años o décadas que tengan importancia en este momento. Tratamos de alejarnos de hablar acerca de y acercarnos a la experiencia directa. Por ejemplo, hablar a una persona que no está físicamente presente, más que hablar *acerca* de ella, moviliza una mayor experiencia de sentimientos.

### **El “Ahora” y el mecanismo de cambio**

La noción moderna de enfatizar las circunstancias actuales de la vida del paciente es en un sentido el *ahora*, en contraste a la noción freudiana del *entonces*. Sin embargo, en terapia Gestáltica el ahora es un concepto funcional que se refiere a actos realizados precisamente ahora. Al relatar eventos de la noche anterior, el ahora es contar, la noche anterior es entonces. Al discutir un encuentro de hace cinco minutos, el encuentro es entonces. La experiencia Aquí y Ahora de sentimientos y conductas inmediatos, se realiza levemente a expensas de recordar el pasado.

Este énfasis en la inmediatez, en la experiencia en bruto, ha llevado a una explicación del proceso de cambio diferente de la mayoría de otros modelos psicoterapéuticos.

La mayor parte de los terapeutas piensan que el cambio ocurre en función de un creciente conocimiento, insight o darse cuenta. Difieren en como definen conocimiento y en que tipo de conocimiento se requiere. En terapia Gestáltica, el conocimiento equivale a lo que se verbaliza, oral o internamente. Autores psicodinámicos analizan esta diferencia en términos de insight real e intelectual. El tipo de conocimiento que enseña la terapia Gestáltica, se refiere a como alejamos la atención de la información sensorial en bruto inmediata de la experiencia. El mecanismo mediante el cual el sujeto sustituye por un Aquí y Ahora activo, con respecto a inquietudes emocionales, es objeto particular de experimentación en terapia Gestáltica. Mediante la recuperación del darse cuenta de este mecanismo, previamente fuera del darse cuenta, el paciente en terapia Gestáltica puede analizar los procesos por medio de los cuales apoya conductas insatisfactorias y adquiere las herramientas para aumentar en forma independiente su darse cuenta en el futuro.

En las terapias de Rogers, Bach, Berne, Glasser, Ellis y Satir, se subraya el contenido, El Problema, el análisis de la interacción social y la discusión de las circunstancias de la vida. Esto difiere del énfasis de la terapia Gestáltica en el *Ahora*. En terapia Gestáltica, hablar acerca de, como se hace en algunas terapias intermedias, es tabú. En su lugar, la terapia Gestáltica usa la experimentación.

### **Si la psicoterapia Gestáltica es experimental, ¿Cómo aplica el Aquí y Ahora?**

La psicoterapia Gestáltica es experimental en el verdadero sentido de la palabra; es vivenciarse uno mismo o intentar una conducta para ver si calza “-vivir realmente un evento o eventos”- Este énfasis se puede apreciar a través del encuentro existencial. La terapia Gestáltica comparte con otras psicoterapias existenciales la fe en la relación terapéutica: Yo y Tu-Aquí y Ahora.

Pero este encuentro se usa en terapia Gestáltica para experimentar con la vida y para descubrir. En terapia Gestáltica se representan roles para que el paciente aprenda a discriminar que conductas satisfacen sus necesidades, no para practicar nuevas conductas. En terapia Gestáltica, la relación no es curativa; aprender a descubrir es curativo. La experimentación es mas que una técnica de la terapia Gestáltica -es una actitud inherente a ella-. La terapia Gestáltica podría ser un proceso de experimentación ideográfica con un darse cuenta dirigido al continuum del darse cuenta.

Este enfoque experimental es exclusivo de la terapia Gestáltica. Está influenciado por religiones orientales, especialmente el taoísmo y el budismo Zen, y por experimentos fenomenológicos. Sin este énfasis y de las técnicas derivadas de él, no pueden mantenerse las actitudes discutidas anteriormente.

La alternativa a la experimentación Aquí y Ahora es el re-acondicionamiento ya sea abierto y sistemático como en la modificación conductual o encubierto como en la mayoría de las psicoterapias. Aun cuando la terapia Gestáltica descubre los mismos procesos del paciente que las terapias intermedias, su objetivo es el *proceso* de descubrimiento, no el descubrimiento en sí.

Virginia Satir (1964) ayuda a cada miembro de una familia a identificar sentimientos e imágenes del sí mismo -de otros y lo que otros piensan del sí mismo y que es lo que apoya a los sentimientos-. Las líneas de comunicación se remontan a los inicios del matrimonio. Sin embargo, no se enfatiza el proceso por el cual el paciente se centra ahora en el pasado en lugar de centrarse en sus inquietudes actuales, el proceso por el cual el paciente evita darse cuenta de sus propios sentimientos y se ocupa en cambio de las expectativas de otros.

Rogers cree que el encuentro entre un terapeuta incondicionalmente atento y un paciente producirá el cambio. Este encuentro y este hablar acerca de, conducen a técnicas de psicoterapia diferentes a las de la terapia Gestáltica, aun cuando existen parentescos filosóficos entre los dos sistemas. Ambos usan el encuentro y ambos persiguen el crecimiento positivo. La terapia Gestáltica no habla acerca de; experimenta para descubrir como *precisamente ahora* uno esta manipulando y evitando darse cuenta de la manipulación.

**Bibliografía**

CASTANEDO Secadas, Celedonio. "Terapia Gestalt Enfoque Centrado en el Aquí y el Ahora", Editorial Herder. 4ta Edición revisada año 2002

FEO García, Guillermo, "CAOS Y CONGRUENCIA la terapia Gestáltica: un estudio científico de la personalidad" Editorial Galac, 2003.

GAINES, Jack "Frits Perls Aquí y Ahora". Editorial Cuatro Vientos.1979.

YONTEF, Gary, "Proceso y Dialogo en Psicoterapia Gestáltica". Editorial Cuatro Vientos. 2da Edición año 1997.

SERGE, Ginger. "La Gestalt: Una terapia de contacto", Editorial El manual moderno, SA. México, DF

TOLLE, Eckhart, "Practicando el poder del ahora", New World Library, Novato, California.

Instituto Venezolano de Gestalt, Manual Curso Básico. Caracas