

EL SÍ MISMO Y LA PSICOTERAPIA GESTALT

por Ana V. Nocerino

PREFACIO

Pretender circunscribir a unas cuantas páginas la grandeza infinita del sí mismo equivale a pretender encerrar en un puño el aire que respiramos, lo cual hablaría de la grandeza del ego de quien escribe.

El sí mismo ha acaparado desde hace siglos la atención de muchas áreas del conocimiento, lo ha trascendido llegando al ámbito espiritual y religioso. En fin, son muchas las reflexiones, análisis y estudios de pensadores, filósofos, antropólogos, médicos, físicos, químicos, católicos, budistas, hinduistas y psicólogos del mundo, teniendo entre sí aun, a pesar del tiempo, ciertas divergencias diferencias por lo que aun, hoy en día no tenemos una visión única sobre el self, vocablo en inglés para referirse al sí mismo.

Pero esta preocupación y ocupación no ha sido solo de estudiosos y eruditos, a diario podemos encontrarnos nosotros mismos, al sorprendernos de pronto con alguna reacción inesperada, no habitual, quedarnos mudos frente a esta "simple" pregunta. ¿Quién realmente soy?

Seguramente habrá unos cuantos que al haberse aventurado a responderse a sí mismos, habrán dejado escapar, como quien no quiere, alguna etiqueta que forma parte de algún rol que desempeñan en la vida, o alguna cualidad que los identifica. y es que identificarse con algo, alguien es tan importante, identificarse con creencias, posturas de vida, formas de pensar o

vivir refuerza esa primera parte nuestra que se manifiesta e interpreta la propia esencia llamada ego.

Habr  quienes consideren que la pregunta más difícil de responder, especialmente si se la repiten seguidamente una y otra vez es precisamente esa: * Qui n eres?*

Tan complicado puede ser que muchas veces vemos el yo, el sí mismo lo conforman los demás y creemos ser lo que los demás dice de nosotros, desde el observador que son, de su percepción del mundo.

Se me ocurre que a Jesús lo sorprendieron con la misma pregunta y al ver que con pocas palabras con o sin el recurso de las metáforas, era complicado satisfacer la necesidad de quien preguntaba y a lo mejor hasta la propia respondió: ***Yo soy El que soy.***

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación, si bien muestra distintas visiones del sí mismo se concentra principalmente en la visión y enfoque gestáltico.

La Terapia Gestalt al igual que muchas otras corrientes se ha ocupado del estudio del sí mismo en un intento de ayudar al ser humano a comprenderse y aceptarse a sí mismo.

Es fundamental para el logro del objetivo en esta expedición llamada *“La búsqueda del self”*, observar sin criticar, observar con apertura y disposición a y coraje para encontrar lo que hay, guste o no, con la esperanza que desde la aceptación ese darse cuenta surja.

Ahora bien, cual es la mejor manera de llegar? Permaneciendo inmóviles, aislados y reclusos en las profundidades del silencio de una habitación en la que se puede distinguir y distanciar la propia humanidad del aire contenido allí, del rayo de luz que entra por la ventana, de las paredes y muebles que desde hace tiempo han acompañado a ese ser humano que inicia ese viaje o mejor desde la relación y la interacción con el mundo y observando las propias reacciones, emociones y sentimientos que cada interacción despierta.

A medida que interactuamos con otros, algo dentro de nosotros resuena o nos produce ruido. ¿Cómo explicarlo? A veces, la mejor manera es siendo ese otro o esa parte del otro que por alguna razón me impactó y puede que así lleguemos a descubrir una parte de esa esencia, de ese self que permanecía oculta para nosotros y que solo la veíamos en la otredad.

Según Krishnamurti debemos romper para descubrir. Afirma que la verdadera revolución es la interior, la que ve las cosas claramente y eso para él es amor. Continúa diciendo que en ese estado, la persona no se identifica con nada.

Para él, darse cuenta es un proceso de descubrimiento que se bloquea por medio de la identificación. Es un proceso donde no hay cabida para la condena. Es a través de esta observación silenciosa sin juicio que se llega a la libertad.

La búsqueda mas noble es saber que debe hacer uno para convertirse en ser humano.

Immanuel Kant

Si al leer estas líneas, se auto plantea el reto de llegar a esa esencia, de llegar al self, entonces es conveniente que deje atrás su historia personal. Estar anclado en el pasado no le permitirá centrarse en el aquí y en el ahora.

Probablemente se pregunte como es posible lograr eso si usted es la sumatoria de eventos, vivencias y experiencias que en conjunto forman su propia historia, suya y de nadie más!!! Que si echa eso a un lado llagará a la nada! Pues justamente esa es la invitación, partir de su aquí y su ahora ya que si inicia esta expedición siendo un producto de su pasado llevará consigo el peso de esa música que le tocó bailar desde que aprendió que había que bailar al son que le tocaran. Por lo tanto, desde lo que hoy, aquí y ahora siente y constituye su manera de observar el mundo, permítase re-elaborar su relación con su entorno.

Lo más grande de este reto es que a partir del verdadero conocimiento y entendimiento de esa esencia suya que interactúa con el mundo y lo define, usted puede más que ser un gran bailarín de la música tocada por otros, ser el compositor y director de su propia creación.

En el libro *Relatos de Poder* de Carlos Castaneda, el maestro Don Juan dice:

“Un día, descubrí que no necesitaba mi pasado, así que, como la bebida, lo dejé”.

El libro *Curso de Milagros*, en relación al pasado dice:

Volver a nacer es dejar que el pasado se marche y mirar a presente sin condenarlo..... Sólo se te pide que dejes ir al futuro y lo deposites en las manos de Dios. Y mediante la experiencia verás que también has depositado el pasado y el presente es sus manos, porque el pasado ya no te castigará, y el temor al futuro carecerá ahora de sentido.

***Mi pasado no es mas que la estela que he dejado tras de mi.
Lo que impulsa mi vida es la energia que genero en el presente***

Dado que esa exploración en la expedición hacia el sí mismo es un proceso que pertenece a cada quien, lo que si puede hacerse que puede ser válido para todos por igual, es partir de lo que no somos:

No somos un nombre.

No somos un cuerpo.

No somos una mente.

No somos una ocupación o profesión.

No somos nuestras relaciones.

No somos el país en el cual nacimos o vivimos.

No somos un idioma.

No somos una raza.

No somos la religión que profesamos.

No somos lo que está a la vista.

Yo no soy lo que tu ves entre mi sombrero y mis zapatos

GENERALIDADES SOBRE EL SELF

El modelo de la Terapia *Gestalt* divide la evolución de la personalidad en tres fases: social, psicofísica y espiritual. Todas ellas conviven de manera entrelazada en el individuo desde su nacimiento.

Estos tres estadios son secuenciales en el desarrollo de la personalidad del individuo. El social surge inmediatamente después del nacimiento y es la aceptación de la existencia del otro. El psicofísico es la toma de conciencia de la

propia existencia. En el estadio espiritual el ser humano trasciende las sensaciones kinestésicas para situarse en las extra-sensoriales. La arena en la que se desarrolla la Terapia *Gestalt* es en el estadio psicofísico, el cual se describe en términos de personalidad y se divide en tres componentes: el *self*, la imagen del *self* y el ser.

Para Perls, la personalidad del individuo (o *self*) está compuesta por ese sistema compuesto de respuestas o contactos del organismo con el medio ambiente.

El ser humano vive en constante interacción con su entorno manteniendo su individualidad y es en este interactuar que la persona se nutre y crece. La Terapia *Gestalt* estudia esas interacciones que se dan en la frontera entre el organismo y su entorno. Es a esto que la *Gestalt* denomina **contacto**. El proceso de contactar y retirarse del contacto en esa frontera es lo que conocemos como **experiencia**. Cuando estas relaciones del individuo se dan de una manera sana, cada contacto constituye el ajuste creativo entre el organismo y el entorno.

En cada contacto hay un elemento que para el individuo predomina, que es más importante que el resto. A este elemento importante lo llamamos **figura** y al resto lo llamamos **fondo**. Naturalmente, la dinámica de las relaciones hace que ese contacto sea temporal, cambiante.

Como hemos dicho, la relación se da en una frontera, a la que llamamos **Campo**. El campo es la base de la Terapia *Gestalt*. Dentro de ese campo se encuentran mi YO y los demás. El sí mismo o el *self* es esa parte del campo que excluye a la otredad. Es ese complejo sistema de contactos que se dan en el campo. Es esa frontera entre el organismo y el entorno.

La terapia *Gestalt* propone concentrarse en la estructura figura/fondo, proporcionándole de esta manera al *self* cantidad de oportunidades de integrarse de manera progresiva. Cuando el individuo rigidiza la forma de hacer contacto a pesar de los cambios y dinamismo del entorno, aparece la neurosis.

La función esencial del *self* es el **ajuste creativo** por cuanto éste se realiza a sí mismo en el contacto. También puede decirse que es distinguir y reconocer respuestas “vencidas”, superadas, obsoletas del comportamiento único que requiere cada nueva situación.

“El sí mismo es nuestra manera particular de estar involucrado en cualquier proceso, Nuestro modo de expresión individual en nuestro contacto con el medio. Es el agente de contacto con el presente lo que permite nuestro ajustamiento creativo”.

J. Latner

PROCESO DE EVOLUCIÓN DEL SELF

El comienzo

Al nacer el ser humano inicia su proceso de diferenciación de necesidades a medida que sucede su crecimiento. A ese crecimiento enmarcado dentro de continuos procesos se le conoce con el nombre de **ser humano** y su función es **ser**.

En esta etapa, el individuo aun no es capaz de diferenciar lo interno de lo externo, el yo del tu. En esta fase el ser salta, se modifica, aprende lo que es la separación, las diferencias y las relaciones. Esto es lo que conocemos como **adaptación**.

Celedonio Castanedo señala que antes que el ser humano conozca dos veranos, su alto aprendizaje romperá su *self* en dos: el de aquí y el de allí,

creando de esta manera dos conductas adicionales identificables. Al arribar a la adolescencia, su *self* ya estará dividido en tres y cada uno aflora en un momento determinado o todos juntos pueden hacerse presentes ante una única situación. Castanedo cita este ejemplo: YO quiero ver la TV esta noche (*self*), pero YO realmente debo terminar hoy este trabajo (yo responsable), finalmente YO no puedo decidir que hacer (lo que queda del ser).

Adaptación

Durante la infancia es posible observar innumerables y repetidas veces que el niño en su proceso de aprendizaje, caminar, jugar, correr, montar bicicleta, etc., tiene varios intentos fallidos hasta que finalmente aprende. Si bien todos esos intentos fallidos fueron en su oportunidad motivo de llanto y dolor físico, no dejaron en él/ella huella alguna en su psique como podría ser el desarrollo de una neurosis. El aprendizaje en el niño llega a través de la naturaleza y se conoce como adaptación primaria.

Una vez que el niño ha dominado un arte, como puede ser por ejemplo el montar bicicleta, comienza a requerir reconocimiento. Desea que su núcleo cercano, sus padres lo vean. También él mismo reconoce su propia existencia. El reconocimiento es también aprendido de los padres cuando le piden al hijo cosas puestas en frases que comienzan por “yo quiero”....., “no hagas”.....

Aprobación

Es importante resaltar que reconocimiento y aprobación no son sinónimos aunque suelen confundirse. Además sus efectos son opuestos. El reconocimiento fomenta el desarrollo, llena necesidades, integra la

personalidad. Este motiva al niño a establecer su propio sistema. La aprobación por el contrario, crea la división de la personalidad en componentes bipolares: un *self* conflictivo con una *self* imagen. La aprobación se maneja dentro de un sistema que hace que el niño se mida constantemente a sí mismo. Como consecuencia de esto, la aprobación ejerce una presión en el niño que lo lleva a dividirse entre lo que es y lo que debería ser. Esto conlleva al niño a un aprendizaje: que existe una alternativa entre ser y ser algo. Esta desintegración de la personalidad se conoce con el nombre de adaptación secundaria.

Self no es igual a Ego. El ego es el sistema de identificación y hasta de alineación del individuo. En casos de neurosis, el ego aliena parte de los procesos del *self* al no ser capaz de identificarse con éste tal y como éste es. El neurótico tiene bloqueado su *self* por lo que queda incapacitado de producir nuevas respuestas que conducen a la persona a una nueva *gestalt*. Llega a no darse cuenta, a perder el sentido de “yo soy quien piensa, siente y hace”. Un neurótico es un ser dividido, no está consciente y rechaza su *self* por lo que no es consciente de sus experiencias.

Ginger & Ginger afirman que el sí mismo no es una entidad fija ni una instancia psíquica como el “yo” o el “ego” sino un proceso específico a cada uno y que caracteriza su propia manera de reaccionar, en un momento dado y en un campo dado, en función de “su estilo personal”. No es “su ser” sino “su ser en el mundo” que varía según las situaciones.

El ser humano de una manera natural funciona a través de lo que piensa y lo que siente. Cuando la persona rechaza uno de estos dos, entonces se interrumpe la *gestalt*, queda incompleta, bloqueando en consecuencia la formación de nuevas *Gestalten* por necesidades que quedaron insatisfechas.

Para Perls, en el mundo occidental, el ser humano quedó dominado por el ego, quedó dividido entre el “yo” y el “mí” por haberse identificado desde tiempos remotos con la razón. Su origen se remonta a la época de Aristóteles y ha de alguna manera alineado sus facultades sensoriales y afectivas.

Si la persona no está en capacidad de hacer un balance de sus experiencias, se le hace sumamente difícil hacer contacto con la naturaleza o darse soporte a sí mismo, por lo tanto se encuentra en franca desventaja para interactuar fluidamente con el medio ambiente que le rodea y sacar de ello como se espera un aprendizaje.

MODOS DE FUNCIONAMIENTO DEL SELF

En terapia Gestalt, el sí mismo funciona sobre tres modalidades: el “ello”, el “yo” y “la personalidad”.

La función “ello” está relacionada con las pulsiones internas, con las necesidades vitales y sobre todo como impacta en el cuerpo. De esta manera, el ello hace que la persona de la impresión de hambre, relax o ahogo.

Se hace presente en los actos automáticos del individuo tales como caminar, respirar, conducir un automóvil y estar pensando en otra cosa. Son esos actos automáticos, no pensados.

La función “yo” es por el contrario una elección o rechazo deliberado. El individuo es responsable de limitar o permitir o ampliar el contacto, de manipular el medio a partir de una toma de conciencia de sus propios deseos y necesidades.

Para Goodman, las perturbaciones eventuales de esta función se llaman pérdidas de la función del yo (neurosis), que algunos autores han comparado a los mecanismos de defensa del yo o a los mecanismos de evitación o resistencias.

La función "personalidad ", es la representación que el sujeto hace de sí mismo. Es su auto imagen. Es lo que le permite reconocerse como responsable de lo que siente y hace. Esta es la función que asegura e la persona la integración de sus experiencias anteriores, la asimilación de lo que ha vivido a través de su historia personal, es su identidad.

En estos tres modos de funcionamiento, el *self* se manifiesta de maneras diversas dependiendo del momento. Puede darse el caso que una persona no se reconozca por asumir una actitud poco usual frente a un estímulo dado y reacciona negándolo, manifestándolo a través de la extrañeza. Ante circunstancias diversas el sí mismo o *self* puede diluirse en una intensa confluencia (danza, orgasmo, éxtasis, etc).

CONTINUIDAD Y DISCONTINUIDAD DEL SÍ MISMO

En el mundo constructivista. Hay por lo menos dos tendencias generales: la de ver al self centralizado o de verlo descentralizado, de verlo unitario o de verlo fraccionado.

Gestalt ve el self como un proceso, un proceso que se va desarrollando, que va aconteciendo, y ese es su elemento esencial, el hecho que acontece en su desarrollo. Es, el propio desarrollo que mantiene su coherencia, que desde afuera como observadores, se ve como un sentido de unicidad.

Humberto Maturana, menciona que el self es la noción de sistemas que se auto-organizan, que son autopoieticos, son sistemas que se auto-mantienen y se auto-producen.

El cambio, y la vida de un sistema como lo decía Humberto Maturana es cambiar de manera continuada junto con el medio que cambia junto con él. Cada cambio está subordinado al mantenimiento de su identidad como sistema. Por lo tanto, podríamos decir que la relación entre continuidad y discontinuidad es ante todo una relación dialéctica, es una relación de regulación por contraste entre dos procesos que son opuestos, que son casi antagonistas. Entonces un aspecto del proceso es mantener la continuidad del sí mismo a través de las discontinuidades continuas del quehacer cotidiano, sino no tendría sentido mantener una continuidad. Y, el otro es asimilar estas discontinuidades que se producen, asimilarlas dentro del sentido de continuidad, para articularlo, para que sea más fácil de entender, más comprensible.

La construcción de un sentido del si mismo, es decir, de una manera de sentirse para con el entorno empieza en los primeros meses de vida y corresponde a reunir, a armar esquemas emotivos de patrones recurrentes de experiencia inmediata. Esto es lo que hace que, en los primeros meses de vida, uno se perciba a si mismo y al entorno como un mundo estable y familiar. Nos comportamos como si todo lo que nos rodea fuera normal, estable, conocido, familiar, pero cada percepción es única y nueva. Entonces se desarrolla desde un principio, diríamos, por una parte la continuidad, como la sensibilidad a lo que es canónico, es decir, a lo que nos es familiar, y por otro lado también una atención hacia lo que no es ordinario, hacia lo excepcional.

Un poco más adelante, es decir, a los niños mayores de veinte meses que aún no van a la escuela, que aún no están escolarizados, este sentido de

dialéctica entre continuidad y discontinuidad puede captarse en el desarrollo del sistema del sí mismo, del self system, que es la dialéctica interna del sistema del sí mismo, que habla de la conservación de la continuidad mientras al mismo tiempo se perciben cambios y novedades. Es como si hubieran dos aspectos fundamentales, dos caras de la misma moneda, que están en relación dialéctica entre si, por una parte lo que en inglés se define "sameness", la mismidad, el sentido de continuidad de nosotros mismos, que es esto; que aunque que yo me siento muy diferente de como me sentía cuando tenía diez años, yo sé, pero no conceptualmente, que me siento ser la misma persona, siento que soy el mismo de una manera permanente a lo largo del tiempo. Y por la otra parte tenemos el "selfhood" como se define en inglés, que es lo opuesto de la mismidad, se diría que es la ipseidad, el quehacer, lo que a uno le va acaeciendo en la vida momento a momento, que es lo imprevisible, Entonces, las experiencias de mi mismo -no tanto mi sentido de continuidad- a menudo son experiencias diferentes que están en contraste con el sentido de continuidad que yo llevo dentro de mí.

En línea con lo anteriormente expuesto, el sentido de continuidad, de la mismidad, del "sameness" es esencialmente emotivo, es algo que se siente, no es necesario pensar en ello, esto no significa que luego no lo vamos a pensar, significa que del sentido de continuidad que advertimos de manera continuada, posteriormente vamos desarrollando teorías y explicaciones, las buscamos en las variables de nuestra historia pasada, pero es algo que sobre todo sentimos, es principalmente a nivel emocional. Por lo tanto, puede afirmarse que la calidad de un feeling emotivo no cambia nunca.

Utilizando términos muy en boga últimamente, tenemos la narrativa, la dialéctica entre el si mismo o el self como protagonista y el self como narrador. Aquí, pueden captarse los aspectos del sameness, de la mismidad y de la ipseidad del selfhood. El self narrador es el self que trata de compactar la

experiencia, es el que se ve desde afuera y que actúa directamente, en otras palabras, puede decirse que es el self que forma parte de la mismidad, y que se ocupa de reconstruir, de entrelazar esta continuidad, mientras que el self protagonista, es el que está actuando, el que actúa, es el que nos da más que el otro, el sentido de diversidad, de extrañeza, de discrepancia respecto a la continuidad que mantenemos y este es un trabajo continuo, actuar en primera persona sintiéndonos protagonistas y también al contarnos, compactar, reordenar, reorganizar o asimilar la discrepancia que hemos vivido, en la que nos parece ser una continuidad, en la que nos reconocemos dentro de esa continuidad. Entonces, este transformarnos para pasar del self protagonista a pasar a ser self narrador es lo que nos da coherencia, es lo que le da un orden a nuestra historia de vida, y de esta manera con la intervención del self narrador sobre el self protagonista, la historia de vida se convierte en una historia dotada de una univocidad (de casi una necesidad). Es la intervención del self narrador que transforma todo lo que es casual en destino, el que hace que se transforme en destino. Nada queda afuera de esto, nada permanece afuera.

Los procesos de discontinuidad por su parte, son interrupciones, rápidas, bruscas, repentinas del sentido de continuidad del si mismo, pero que están acompañadas por una pérdida de orientación en el tiempo y en el espacio. Y, hay también alteraciones de memoria, como amnesia durante el estado de disociación y también la pérdida de las conexiones habituales entre pensamiento, acción, emoción y otras. Son procesos casi fisiológicos, a veces es una manera de reaccionar a una sobrecarga emotiva muy intensa. Dejar que fluya, sin elaborarlo. La mayor parte de estas formas de disociación son traumas.

Muchas personas que han estado en una situación de peligro de vida, tienen crisis de despersonalización que puede verificarse a lo largo del tiempo, varias veces, mucho tiempo después de haber estado sometido a este peligro,

entonces hay un continuo disociativo, que va de los normales a los neuróticos, psicóticos hasta las formas de personalidad múltiples. Esto significa que ese proceso disociativo, es un proceso fisiológico normal porque forma parte de la organización coalicional de la mente y los distintos sistemas tienen su relativa independencia y autonomía.

Los procesos de discontinuidad no tienen una pérdida de conciencia, no son repentinos, no están acompañados por la pérdida de orientación en el tiempo y en el espacio, no dan problemas de memoria, se pueden reconducir en cambio al sentido de discrepancia, del sentido del sí mismo, que difícilmente pueden integrarse en la continuidad de la vida. Es más requieren para poderse integrar, que uno revise totalmente la historia de vida que tiene hasta ese momento. Es posible también diferenciar un continuum, en los procesos de discontinuidad, que van de la normalidad a la que podríamos definir una elaboración neurótica o una elaboración psicótica. Y para distinguirlas hay dos variables, el reconocimiento y la autoreferencia.

Tomado de LOS PROCESOS DEL SELF: CONTINUIDAD VS. DISCONTINUIDAD Vittorio F. Guidano, IPRA, Roma, Italia. Editado por Alfredo Ruiz, Instituto de Terapia Cognitiva INTECO, Santiago de Chile

VISIÓN CONSTRUCTIVISTA DEL SELF

Gordon Wheeler señala en su libro Vergüenza y Soledad que esta visión tiene seis supuestos y dan un enfoque diferente a muchas otras concepciones del self. Estos son:

Somos constructores de significados:

Bajo este supuesto no percibimos primero para luego interpretar, sino que la percepción es una interpretación, es un acto constructivo. Ambos actos,

ver e interpretar ocurren en el mismo acto perceptivo. Desde el mismo momento en que percibimos un hecho, estamos interpretándolo y conceptualizándolo. Dentro de la infinidad de posibles interpretaciones de un hecho, la realidad nos dice que, de lo que ocurre, nos beneficia o nos perjudica en la vida.

El *self* que cada persona se afana por encontrar, esa esencia, nuestra naturaleza, eso que nos hace ser lo que somos, es un *self* sintetizador, un agente de construcción de puntos de vista significativos. Bajo esta perspectiva, organizamos la experiencia.

*No sabemos como son las cosas.
Solo sabemos como las observamos o como las interpretamos
Rafael Echeverría – Ontología del Lenguaje*

Vivimos en nuestras fantasías:

Este supuesto nos dice que, en términos evolutivos, somos una especie predominantemente visual –las imágenes que construimos y almacenamos– claro está no descartamos la representación a través del resto de los sentidos. Esto está relacionado no solo con el hecho que imaginamos o construimos nuestras vivencias, sino que además las manipulamos, imaginamos tenemos conversaciones, imaginamos desencadenamientos de hechos, imaginamos apurar los acontecimientos, etc. Todo esto gracias a nuestra capacidad de mantener, activar, comparar, modificar imágenes alternándolas rápidamente o simultáneamente.

El sí mismo que queremos buscar no solo construye sino que además imagina, es un sí mismo en proceso que vive de manera creativa y fluida en un mundo de imágenes.

La percepción es afectiva:

Según este supuesto, la línea divisoria entre la cognición y la emoción es imperceptible, dado que como se ha explicado en los puntos anteriores, nuestra realidad es una construcción selectiva que entra en lo imaginativo, por lo tanto llega a tener elementos subjetivos de manera significativa. Esto da más vida a una frase que conforma el supuesto N° 1 de PNL: El mapa no es el territorio. En otras palabras, el mapa es la realidad relevante para quien lo percibe. La construcción que hacemos de los hechos estará gobernada por nuestras emociones, sentimientos y manera de entender los significados.

Entonces, el sí mismo es afectivo, se encuentra así y encuentra al mundo a través del afecto. El pensar está influenciado por el sentir. Dicho en otras palabras, sentimos y evaluamos a medida que percibimos y pensamos.

La evaluación de las cogniciones y percepciones es afectiva:

Este supuesto le quita sentido a la distinción entre sentimientos y principios superiores, vale decir, el sentir, la emoción y el valor que le damos a las cosas. Estos términos han estado tradicionalmente separados para la definición de filósofos y pensadores en los últimos cuatro siglos de la era moderna. Según esta visión, en la que el afecto es una dimensión evaluativa de la cognición, los valores, en esencia, no se encuentran separados de la cognición y la percepción, sino que al igual que las emociones, son parte esencial del pensar y el percibir y que a la vez, son inseparables de las preferencias subjetivas, grupales y de la resolución de conflictos.

En resumen, el sí mismo es instructivo e imaginativo interpreta de acuerdo a la emoción que tenga y de esa manera actúa y resuelve las situaciones a las que se enfrenta. Es además un agente organizador, valorizador, un ser evaluador.

*Las emociones que sentimos no existen por sí solas
sino por la interpretación que le damos*

Nuestro conocimiento del mundo es siempre provisorio:

Esto quiere decir que el sí mismo es de naturaleza experimental, Cada vez que abrimos una *gestalt*, si nuestro ciclo de experiencia se da de una manera sana, entonces habremos aplicado el principio de autorregulación orgánica con lo cual, al cerrar dicha *gestalt* habremos sido capaces de lograr un aprendizaje que de alguna manera nos habrá permitido trascender y mirar entonces el mundo de una manera diferente.

El sí mismo, al estar en una constante interpretación, por lo tanto está en capacidad de revisar su modo de ser y estar en el mundo.

Siempre lo hacemos con otros:

Gestalt es definitivamente una terapia de contacto y dado que no se ocupa de analizar al individuo como un ente aislado de su entorno ni analiza el puro entorno, hace énfasis en ese intercambio de ambos para producir la experiencia. El sí mismo se conoce en este interactuar con el entorno y no aisladamente. Comparte constantemente con otros estas vivencias, manteniendo naturalmente una diferencia entre ese yo/no yo, una conciencia clara de esa diferencia aun cuando exista una clara relación de interdependencia.

CICLO DEL SELF

El ciclo del self está compuesto por los cuatro elementos o áreas de la personalidad del individuo:

- Área Cognitiva
- Área Emocional
- Área Física
- Área Espiritual

Desde el holismo de *Gestalt*, no es posible fragmentar al individuo que vive de manera sana y adaptada en algunos de estos cuatro elementos. El sí mismo es esta totalidad.



COMO LLEGAR AL SELF

En *Gestalt* se habla de los estratos del YO como todas aquellas capas que recubren al self por diversas razones que podrían resumirse como el modo de protegerse del entorno dado su vulnerabilidad. Se conocen seis estratos:

ESTRATO	CARACTERÍSTICAS
FALSO	Es la fachada que mostramos al mundo. Son nuestras máscaras. Es un estrato lleno de calificativos. Muestra lo que pretendemos ser, principalmente para lograr aceptación.
COMO SI	En este estratos nos mostramos al mundo a través de nuestros roles. También en este estrato están los juegos a través de los cuales manipulamos a los demás. Se trata d nuestro carácter, nuestra forma habitual de actuar.
FÓBICO	En este estrato se encuentran nuestros temores y nuestras inseguridades frente a nosotros mismos. Nuestra área oculta al mundo, nuestros secretos así como nuestras heridas narcisistas, la pena, el dolor, la desesperación, la tristeza. Aquí se encuentra todo aquello de nuestra personalidad que preferimos no hurgar, de lo que preferimos no hablar delante de otros.
IMPLOSIVO	Es llamado también el estrato del atolladero. Antes de llegar a él, sentimos un vacío, una inamovilidad y una falta de energía, es como sentir la muerte. Nos sentimos como sin posibilidades de salida. En este estrato se halla esa gran fuerza y energías sin usar, aletargadas, nuestra vitalidad dormida que emerge para salir en nuestra defensa.
EXPLOSIVO	Acá las fuerzas estancadas se disparan, se manifiestan por medio del gozo, la aflicción, el orgasmo y el coraje.
SELF	Una vez que el estrato explosivo se ha hecho presente, lo que sale es nuestra autenticidad, este es el estrato del yo verdadero.

Sea lo que usted es... sin importar lo que Usted sea

Al parecer, llegar a nuestra verdadera esencia puede ser un camino difícil de transitar y puede haber dolor en ese recorrido, sin embargo, cabe preguntarse si no es más doloroso y difícil vivir una vida ajena, una vida siendo alguien que realmente no somos, por lo tanto a disgusto Vale la pena considerar que es mejor vivir desde la libertad. Obviamente esto no es algo que con reconocerlo producirá un cambio en nosotros de la noche a la mañana. Esto es un proceso que requiere de nuestra responsabilidad y nuestro compromiso. En este proceso descubriremos quienes no somos, que nos hemos comportado “como si” fuéramos otra persona para complacer a otros, para ser aceptados social, familiar y laboralmente

La figura que se muestra a continuación, al igual que el cuadro anterior, nos muestra como está cubierta o protegida nuestra verdadera esencia por actitudes y comportamientos que no nos son propias.



La primera capa interior es la que muestra nuestra esencia, lo que realmente somos. Lo que aquí somos es lo que nos define, lo que nos identifica

y a la vez nos diferencia de los demás. Es donde se encuentra ese ser único, auténtico e irrepetible que somos. Es una etapa marcada por la niñez, en la que no hay juicios. Aquí habitan el yo puedo, yo quiero, yo soy, yo se, yo tengo.

Se que soy un ser entero y que no necesito más nada para estar completo

La segunda capa o intermedia va haciendo su aparición a medida que vamos creciendo y que el entorno familiar, escolar y social nos va amoldando a sus exigencias. Es en esta etapa cuando comenzamos a generar una sensación de inadecuación por las restricciones de las que somos objeto y por los reproches y reprimendas cuando hacemos algo fuera de lo correcto o esperado. Comienzan pues a aflorar los temores y con ellos la represión por temor a las consecuencias.

“En nuestra búsqueda hay que sortear obstáculos, superar pruebas. Esto nos aterroriza. Debemos transitar la oscuridad con fe, creyendo que una mano nos lleva mientras vamos tanteando el camino. De pronto, se hace la luz. Entonces reconocemos que valió la pena ser valientes y atravesar un terreno desconocido.

La capa más superficial, está llena de pretensiones y actuaciones, allí mostramos máscaras, armaduras y corazas al mundo para mostrar que nos hemos ajustado a los que los demás esperan de nosotros aunque difiera de lo que realmente somos. Acá se libra una lucha interna. Entre el *self* y el ego.

Cuando seamos capaces de volver a vivir en nuestra verdad, dejaremos de limitarnos, dejaremos de escondernos, la lucha desaparecerá, todo será más fácil, nuestros ojos brillarán

como nunca y la vida empezará a ser lo que siempre fue.

Para hacer énfasis en el holismo según la Gestalt, es importante destacar que para llegar al self habremos transitado muchas de las etapas del ciclo de la experiencia, habremos abierto y cerrado gestalten con muchos hechos y elementos como figura y otros de fondo y habremos tenido muchos “darnos cuenta” en ese aquí y ese ahora del momento como parte de nuestra responsabilidad. Nada ocurre de manera aislada en nosotros, no somos una suma de fragmentos sino que somos un todo.

VISIÓN JUNGUIANA DEL SÍ MISMO

Para Jung, el sí mismo es el núcleo más íntimo de la psique. Se manifiesta principalmente a través de símbolos.

Si una persona ha trabajado de manera suficiente y ha superado todo cuanto es producto de la influencia del ánima o ánimus a punto de no sentirse identificado/a, su inconsciente vuelve a cambiar su carácter dominante y aparece en una nueva forma simbólica representando al sí mismo.

Hay mucha relación con figuras y símbolos del self que se manifiestan en los sueños. En los sueños de una mujer está representado como una figura femenina superior, tal es el caso de hechicera, sacerdotisa, madre tierra, o diosa de la naturaleza o del amor. En el caso del hombre, se manifiesta como iniciado y guardián, anciano sabio, espíritu de la naturaleza, etc.

Para Jung, el sí mismo no se encuentra contenido totalmente en nuestra experiencia consciente del tiempo (dimensión espacio-tiempo), no obstante ello, se encuentra siempre presente. Además, dice que aparece con frecuencia en una forma tal que sugiere una omnipresencia especial, es decir, se manifiesta como un ser gigantesco, simbólico que contiene y abarca todo el cosmos. Cuando esta imagen surge en un sueño, se espera que sugiera una solución creadora para su conflicto, ya que se aviva el centro psíquico vital, es decir, todo el ser se condensa en unicidad, con el propósito de vencer a dificultad.

Para Jung, las estructuras simbólicas que están referidas al proa eso de individuación tienden a relacionarse con el número cuatro, como las cuatro funciones de la conciencia o las cuatro etapas del ánima y del ánimus. Las manifestaciones naturales, que no se ven estorbadas de alguna manera por el centro psíquico, se caracterizan por su cuadruplicidad. El número dieciséis tiene particular importancia puesto que se compone de cuatro cuatros.

El sí mismo se simboliza muchas veces en forma de animal que representa nuestra naturaleza instintiva y su relación con el medio ambiente. La razón por la que Jung hace esta relación es porque el átomo nuclear de nuestra psique está entrelazado con el mundo entero, tanto interior como exteriormente.

En términos mucho más generales, nuestro inconsciente está análogamente armonizado con nuestro medio ambiente: con nuestro grupo, con la sociedad en general, con el continuo espacio-tiempo y con toda la naturaleza. Por ello, los sueños son una excelente vía para darle una guía al ser humano para la solución de sus situaciones internas y externas.

No obstante, Jung también afirma que en este mundo civilizado, la mayoría de los sueños se refieren al desarrollo, por el ego, de la actitud interior adecuada respecto al sí mismo.

Nuestra mente consciente crea continuamente la ilusión de un mundo exterior claramente modelado, real, que bloquea muchas otras percepciones, sin embargo, nuestra naturaleza inconsciente está unida en forma inexplicable con nuestro medio ambiente físico y psíquico.

Una de las formas más comunes de manifestarse el sí mismo es en forma de piedra sea preciosa o no, al igual que los cristales. Aunque el ser humano difiere lo más posible de una piedra, el centro más íntimo de éste se parece en modo muy especial a ella. La piedra simboliza lo eterno.

LA RELACIÓN CON EL SÍ MISMO

En la actualidad, hay muchos seres que sufren de un terrible vacío y aburrimiento, como esperando algo que no termina de llegar. Lo que sigue siendo interesante para el ser humano se encuentra en el reino interior de su psique inconsciente.

Cuando un ser humano se vuelve auténticamente hacia el mundo interior y trata de conocerse y fluye en ese proceso sin resistirse, emerge el sí mismo. Entonces, el ego encontrará una fuerza interior que contiene todas las posibilidades de renovación.

Para Jung, el inconsciente, la sombra, el ánima y el ánimus tienen todos un aspecto claro y otro oscuro.

El lado oscuro del sí mismo es la fuerza mayor de la psique que puede pretender haberse apoderado de los grandes enigmas cósmicos y los ha resuelto, perdiendo así todo contacto con la realidad humana. Igualmente, el sí mismo puede representar un gran peligro para el ego consciente de una persona.

EL ASPECTO SOCIAL DEL SÍ MISMO

Lo que sabemos conscientemente, que todo depende del individuo, se convierte a través de los sueños en un hecho palpable. Tratar de seguir y obedecer al inconsciente hará que resulte imposible tanto hacer lo que quiera como hacer lo que otros quieran que haga. De esta manera se corre el riesgo de convertirse en egocéntrico o antisocial.

A través de los sueños y otras manifestaciones del sí mismo el individuo construye sus relaciones interpersonales, sin embargo, es importante que el análisis que sea haga sea lo suficientemente objetivo de manera de no dejarnos engañar por posibles proyecciones.

Esto nos lleva a puntualizar que en todo momento estamos en el mundo de las interpretaciones, por lo tanto, una de las grandes conclusiones Junguianas sobre e particular es que a partir e esta afirmación se cierra una puerta de manera definitiva. Es decir, se excluye de manera definitiva la ilusión o creencia que el ser humano puede conocer la realidad en sí misma ya que es una psique interpretándola.

VISIÓN ESPIRITUAL DEL SÍ MISMO

Esta visión parte de la existencia de una conciencia ilimitada. Cuando pretendemos definirla, se convierte en una definición. Cuando hablamos acerca

de la definición, asumimos entonces un punto de vista lo que se traduce en la interpretación de “mi yo”. Cuando esa definición se vuelve costumbre, pensamos en ello como “yo (definición de)-mismo”.

Es común ver que hay personas que tienen varios puntos de vista de “yo-mismo” que cambian de vez en cuando, como trajes. Vemos como se asume un “yo mismo” para dar explicación a las cosas de la vida, para aplicar la lógica que no siempre es la misma si lo que tratamos de explicar tiene que ver con nuestro ámbito laboral, familia o entorno social, también puede haber otro dado por la aceptación de una definición dada por otro.

El “yo soy” en este contexto está referido al ego. Esta pequeña palabra de tan solo tres letras ha sido motivo de discusión e interpretación diversa por años, desde las más sofisticadas hasta las más sencillas.

Para Freud, el ego o el yo es el aspecto consciente de la psique que decide entre los instintos básicos del ello y la moralidad del superyo. Una sencilla definición del ego puede ser la idea que cada uno tiene de si mismo.

Todos tomamos los límites de nuestra visión como los límites del mundo.

Arthur Schopenhauer

El ego es conocido como el “yo falso”, ya que el verdadero y auténtico yo es eterno. Es la fuerza de Dios que habita en cada uno de nosotros y que nos proporciona esa energía que necesitamos para andar por la vida cuando estamos en este plano, arropados con algo llamado cuerpo.

Desde esta perspectiva, creer que el yo se limita a lo físico es una falsa creencia. No obstante, esta visión no invita a rechazar al ego aun cuando lo denomina el yo falso. Lo que pretende es explicar que el ego es una visión del yo. Para ampliar lo antes expuesto, se invita a explorar los nombres o definiciones que se le dan a la conciencia ilimitada cuando, por ejemplo, tratamos de completar frases que dadas por área o ámbito social pretenden encasillar el yo.

Salud	Yo soy
Nacionalidad	Yo soy
Profesión	Yo soy
Habilidad	Yo soy
Económicamente	Yo soy
Reputación	Yo soy
Sexo	Yo soy
Culpa	Yo soy
Vegüenza	Yo soy
Merecidamente	Yo soy
Tradicón	Yo soy
Familiarmente	Yo soy

Esta lista puede hacerse tan extensa como se quiera, al final, uno de los puntos de reflexión para establecer la diferencia entre self y ego sería:

Mi respuesta ¿Es una certeza o una creencia que tengo acerca de ello?

¿He creado yo esa realidad?

¿Es una intelectualización del hecho?

¿Puedo demostrar lo que acabo de afirmar?

¿Es una herencia de mi pasado?

¿Es una creencia instaurada y desconozco el por qué?

¿Simplemente..... Es así y punto?

Con base en las respuestas que cada quien de, esa idea que se tiene del “yo mismo” puede llevar también a identificar introyectos, confluencias y proyecciones que habitan en el individuo.

El siguiente pasaje es una referencia que hace Tagore a la falsedad del ego:

“Ese al que encierro en mi nombre está llorando en esa mazmorra. Estoy siempre atareado construyendo un muro alrededor; y a medida que ese muro asciende hacia el cielo día a día, pierdo de vista mi verdadero yo en su sombra. Me enorgullezco de este gran muro y lo enluzco con polvo y arena por miedo a que pueda quedar en mi nombre un mínimo agujero; y a pesar de todos los cuidados que tengo, pierdo de vista a mi verdadero ser”.

El muro a que se refiere este pasaje es el ego mas no nuestra verdadera esencia.

Desde esta perspectiva, pueden distinguirse ciertas características que son atribuidas al ego y no al self:

El ego mantiene a la persona aislada. Ante la soledad el ego se fortalece y hace creer al individuo que debe competir para vencer, no se sabe que. La verdadera esencia, la conciencia universal o supra-conciencia no siente necesidad de competir ni ser mejor que nadie. No requiere acumular o buscar honores. Desde esa conciencia se vive la vida en conexión con todos y el universo y no de manera separada.

El ego distingue entre personas especiales y no especiales, entre situaciones especiales y normales. La primera manifestación del ego según esta característica es creerse especial y en función de ello pensar que hay otros seres que entran dentro de la misma categoría aunque en diferente grado y por diversas circunstancias. Esta distinción no puede hacerse desde el amor impersonal que sería el motivo de la supra-conciencia, esencia o conciencia superior ya que entre otras razones niega la perfecta igualdad de la creación y el amor infinito de Dios.

El ego manifiesto se interesa por acumular, se apega y se compara. Vive en el miedo, la rabia, la angustia y la ansiedad, en el engaño, en la simulación y el disimulo, pues los méritos vienen dados por todo cuanto se tiene o hace y el ser es una consecuencia del tener o el hacer y por lo tanto, mientras no se alcancen todos esos anhelos, metas, bienes, posesiones, etc., se vive en continua frustración, en una carrera sin sentido, para alcanzar más rápido que otros no se sabe que ya que se es insaciable. Cuando se deja de perseguir lo que no se puede obtener en el exterior, se infunde sentido a la propia vida y se sume en la placidez.

La verdadera esencia, el self sabe que la felicidad no se encuentra en el “cuanto más mejor” y que algo externo sencillamente no puede proporcionar felicidad o paz interior ya que sería una distorsión de la realidad.

El ego se ofende. Todo cuanto ofende representa el egocentrismo manifiesto de la persona. Quien recibe la “ofensa” es el ego, esa capa o estrato superficial que tiene la necesidad de ser aceptado, reconocido como especial o calificado como bueno o especial y que rechaza un calificativo de malo. La diferencia entre el ego y la verdadera esencia es que esta última se ve y acepta a sí mismo a los semejantes como lo que son y el ego como deberían ser.

El ego es cobarde. El ego bajo la suposición que no es igual a Dios tiene la creencia de ser un ser inferior y vive lleno de culpa y vergüenza, sumido en un pecado heredado de Adán y Eva desde el pecado original.

La cobardía del ego desaparece ante la luz interior. El comportamiento cobarde es otro síntoma de miedo. El principal antídoto es la valentía. La verdadera esencia del ser humana sabe que no está separada de Dios, de la energía divina. Ese reconocimiento hace que se actúe desde la luz del amor interior, lo cual supone una acción desde un nivel o plano diferente al físico.

Pierre Teilhard de Chardin, teólogo y paleontólogo francés, escribió: *“Somos uno solo, al fin y al cabo, tu y yo, juntos sufrimos, juntos existimos y eternamente nos regocijamos el uno con el otro”*. Esto es cordura, saber que somos uno con Dios.

El mismo Chardin es dueño de esta frase: *“Somos seres espirituales en una experiencia terrenal”*.

BIBLIOGRAFÍA

1. Yonteff, Gary M., *Proceso y Diálogo en Gestalt*, Cuatro Vientos Editorial, Chile 1995.
2. Ginger Serge & Ginger Anne, *La Gestalt: una Terapia de contacto*, Editorial El Manuel Moderno, S.A. de C.V., México 1993.

3. Instituto Venezolano de Gestalt, *Manual de Gestalt Dos*, Caracas 1995.
4. Perls, Frederick, *Finding Self through Gestalt Therapy*, www.gestalt.org/self.html.
5. Farrar, Frederick, *Self in Buddhism and Primal Pain*, www.users.globalnet.co.uk.
6. Castanedo Secadas, Celedonio, *Terapia Gestalt, Enfoque centrado en el aquí y ahora*, Herder, tercera edición, Barcelona, España 1997.
7. Perls, Frederick S., *Yo, Hambre y Agresión*, Fondo de Cultura Económica, México, Primera Edición en español 1975.
8. Wheeler, Gordon, *Vergüenza y Soledad, el legado del individualismo, Una visión constructivista de la Terapia Gestalt*, Editorial Cuatro Vientos, Chile 2005.
9. Jung, Carl Gustav., *El Hombre y Sus Símbolos*, Biblioteca Universal Contemporánea, sexta edición, España 1997.
10. Dyer, Wayne W., *Tus Zonas Sagradas*, Grijalbo Mondadori, Barcelona, España, 1996.
11. Krishnamurti J., *Reflexiones sobre EL YO, Una indagación sobre la esencia del ser humano*, Edad, cuarta edición, España, Abril 2003.
12. Palmer, Harry, *Avatar Journal*, Mini Curso Avatar #4, Invierno 2004, Ejemplar 18, Número 1.