

## EXPERIENCIA COMO VIA DE APRENDIZAJE



Elaborado por:

**MARÍA ALEXANDRA RIVAS**  
**MARÍA R. DE ESTRELLA**

## EXPERIENCIA COMO VIA DE APRENDIZAJE

La experiencia no es más que la vivencia de las corrientes afectivas que se suceden dentro de un individuo en un momento y lugar específico. Por lo tanto la experiencia es la materia prima a partir de la cual la racionalidad estructura, organiza y hace posible el conocimiento humano.

La terapia gestáltica esta basada en el poder de la experimentación, del intento de realizar algo nuevo permitiendo el surgimiento del darse cuenta desde la nueva conducta experimental. El conocimiento se construye y se estructura a través de un proceso en que la experiencia personal del que aprende y la manera única que éste tiene de integrarla poseen un papel central.

Es importante resaltar lo que para un gestáltista representa el proceso de adquirir un conocimiento o una destreza. Fritz Perls solía decir que *“Aprender es descubrir que algo es posible”* Los gestáltistas piensan que la adquisición de un conocimiento o una destreza involucra una transformación en quien aprende.

Esta transformación tiene lugar mas fácilmente cuando el aprendizaje se ha hecho a través de una experiencia que involucra al individuo en forma holista, es decir integralmente, no solamente desde una perspectiva intelectual cognitiva, sino a través de un proceso en el que intervienen también sus emociones, su cuerpo, sus deseos, su volición y sus acciones. No aprendemos Psicoterapia Gestalt entendiendo sino viviendo.

**Aprendemos a través de la experiencia desde el nacimiento hasta el final de nuestra vida, quizás nuestra característica más fundamental no sea ser racionales, sino poseer una extraordinaria capacidad de aprender permanentemente.**

Es decir, el aprendizaje es el producto de la experiencia que el sujeto tiene del campo, una experiencia en que el sujeto es un participante activo, no meramente reactivo, una experiencia en que él construye su conocimiento juntamente con los elementos integrantes del entorno. Es aquí donde se evidencia que la Gestalt es mucho más que un modelo psicoterapéutico, entre otras cosas es también un modo de vida, y uno en el que la experiencia se constituye como la principal vía de aprendizaje.

### 1. GESTALT Y LA EXPERIENCIA

Para que en un experimento el facilitado logre conectarse con la experiencia movilizadora, es necesario que haya alcanzado un nivel de conciencia que llamamos centración y que conlleva tres aspectos indisolubles:

- El Darse Cuenta
- La actualización de esa experiencia (el organismo es consciente de que la experiencia está sucediendo en el presente)

- La responsabilidad por la experiencia (identificación con ella, sea cual fuere el significado que se le otorgue: ese sentimiento, necesidad, expectativa o conducta es mía y soy responsable de lo que estoy experimentando).

Estos tres elementos constituyen la actitud esencial de la terapia gestáltica y a pesar de que se ven diferentes no son más que aspectos o facetas de un modo único de ser en el mundo.

En cuanto a la experiencia tenemos que aprendemos por esta vía, cuando somos capaces de descubrir destapamos nuestras habilidades, potencialidades y se favorece la vivencia en el aquí y ahora. La experiencia permite una identificación más clara de las necesidades profundas y verdaderas.

Mediante la terapia Gestalt se busca aprender a vivir el momento presente, por lo que este tipo de enfoque psicológico busca el “Aquí y ahora”, para esto se le pide al paciente que centre toda su atención en lo que está haciendo, sintiendo, pensando, etc.

Una de las formas de favorecer esta presencia en el aquí y ahora es hacer preguntas durante la sesión que pongan en manifiesto esto, como por ejemplo:

- ¿Qué estas haciendo?
- ¿Qué es lo sientes?
- ¿Qué es lo que quieres?

Agregando dos más:

- ¿Qué estas evitando?
- ¿Qué es lo que esperas?

De esta forma se genera en el sujeto el auto-apoyo, de modo que esto lo lanzan sobre sus propios recursos y genera un reconocimiento de su propia responsabilidad, dándose cuenta y generando progresivamente más proceso de darse cuenta, a los cuales les da un sentido y las enfoca en si mismo.

El sello característico de la Gestalt, no obstante, es el cariz vivencial de sus técnicas, las que fueron copiadas por diversas corrientes humanistas. Lo básico en Gestalt es el Experimento, es decir, el proceso que enfatizado en la experiencia interna del paciente facilita el modificar la conducta de la persona en el Aquí y Ahora de la sesión terapéutica, de manera sistemática y nutricional.

## 2. LOS PORQUÉ EN LA EXPERIENCIA INTERNA DEL INDIVIDUO.

Los ¿por qué? en la experiencia sirven...

Para dar explicaciones...

Para justificarme...

Para no responsabilizarme de mis cosas...

Para esconderme detrás de las palabras...

Para excusarme...para evitar mi sentir...

Para relativizar mí presente a mi pasado...

Para no vivir aquí y ahora.

¡Qué diferencia con las preguntas más constructivas de ¿cómo?, ¿qué? ¿Cuándo? o ¿para qué?...!

El porqué es considerado, el gran vicio del psicoanálisis. En su eterno retornar al pasado se parece a la arqueología: una gran construcción fantasiosa basada en suposiciones.

En última instancia nuestro pasado es una suposición, una fantasía, una explicación de cómo los hechos llegaron a ser los actuales.

Además, los recuerdos son aquí y ahora. No allí y entonces. El recuerdo es útil –es cierto-, a veces es útil. Pero no lo es cuando apoyo mi vida en él. Cuando dependo de él

Cuando digo “a mí me lo enseñaron así”

“siempre lo hice así”

“en mi casa era así”

Un ejemplo de Thomas Harris:

### **ACTO PRIMERO**

(En casa de la pareja)

(La esposa ha cocinado un hermoso jamón al horno para su marido, por primera vez. Por primera vez el jamón, no el marido...-)

EL (lo prueba). – Está exquisito. ¿Para qué le cortaste la punta?

ELLA. – El jamón al horno se hace así.

EL. – Eso no es cierto, yo he comido otros jamones asados y enteros.

ELLA (duda).- ... Mi mamá me lo enseñó así.

EL.- ¡Vamos a casa de tu mamá!

### **ACTO SEGUNDO**

(En casa de la madre de Ella)

ELLA. – Mamá, ¿cómo se hace el jamón al horno?

MADRE.- Se lo adoba, se le corta la punta y se mete al horno.

ELLA (a EL).. - ¡¿Viste?!

EL.- Señora, ¿y para qué le corta la punta?

MADRE (duda).- Bueno... el adobo...la cocción...¡Mi madre me lo enseñó así!

EL .- ¡Vamos a la casa de la abuela!

### **ACTO TERCERO**

(En casa de la abuela de Ella)

ELLA.- Abuela, ¿cómo se hace el jamón al horno?

ABUELA.- Lo adobo bien, lo dejo reposar tres horas, le corto la punta y lo cocino a horno lento.

MADRE (a EL). - ¡¿Viste?!

ELLA (a EL).- ¡¿Viste?!

El (porfiado).- Abuela, ¿para qué se le corta la punta?

ABUELA.- Hombre, ¡le corto la punta para que me pueda entrar en la asadera! Mi horno es tan chico que...

(Cae el telón).

### 3. FORMAS COMUNES DE ESTAR EN LAS EXPERIENCIAS

SER	EXPLICACIÓN
➤ Presente	Ausente (en el pasado o en el futuro)
➤ Entrega y Rendición	Separación, Conflicto
➤ Aceptando	Negando
➤ Desde la Libertad	Desde el control
➤ Humilde	Arrogante
➤ Desde adentro participando	Desde Afuera (desde la barrera).
➤ Activos	Pasivos
➤ Desde el descubrimiento	Desde la Certidumbre
➤ Confiados	Temerosos
➤ Calmados	Apurados
➤ Desde la responsabilidad	Desde la irresponsabilidad
➤ Centrados	Descentrados
➤ Incorporados	Desincorporados
➤ Interno	Externo
➤ Emoción, en el ser,	Razón, análisis, juicio crítica
➤ Vivir y disfrutar el proceso, se renuncia a los resultados, se suelta la expectativa.	Pendiente del resultado ¿Qué viene ahora?
➤ El bienestar depende únicamente de mi, Decido engancharme o no. Permito o no Que me influya lo que escucho.	El bienestar depende de los otros, de lo que me dicen o relacionan conmigo.
➤ Reafirmación y aprobación de sí mismo, Asertividad y manejo de límites.	Búsqueda de aprobación. pérdida de límites
➤ Abierto al aprendizaje. Flexibilidad c/u tiene siempre algo que aportarme.	Cerrado y rígido apegado solo a sus propias ideas.

Basado en el enfoque teórico del Dr. Humberto Maturana Biólogo Chileno

La experiencia es vivida en forma global, por toda la persona (holísticamente, como diría Perls). La explicación es solamente intelectual.

La experiencia puede ser cuestionada por mí permanentemente, sin conflictos. La explicación es concluyente, no admite revisiones.

La experiencia me contacta con el episodio que vivo. La explicación es evitadora.

En resumen: la experiencia desde el ser, enriquece mi campo sensible, mi sentir, mi vivenciar, mi imaginar... la experiencia desde la explicación me achica, me encapsula. La explicación es, una palabra, un condicionamiento.

La terapia gestáltica busca devolver al individuo su capacidad de decidir, de actuar, de vivir... En última instancia, que recupere su capacidad de elegir.

**Elegir y hacerse responsable de su elección.**

Para que en un experimento el facilitado logre conectarse con la experiencia movilizada, es necesario que haya alcanzado un nivel de conciencia que llamamos centración y que conlleva tres aspectos indisolubles:

#### **4. EL EXPERIMENTO**

Una característica excepcional de la terapia gestáltica reside en que pone el acento en la modificación del carácter de la persona durante la situación terapéutica misma. Cuando esa modificación sistemática de la conducta nace de la experiencia del cliente la llamamos Experimento. **Es la piedra angular del aprendizaje por experiencia.**

La vivencia es prioritaria sobre la razón, por esto es que el experimento gestáltico tiene como objetivo traducir el conjunto de acciones ineficaces y desgastantes, al lenguaje vivo y directo de la experiencia.

La terapia gestáltica al enfatizar el continuo de la conciencia de mi mismo y del mundo, se convierte en una forma de vida y de sentir, que parte de la experiencia propia. No es analítica e intenta integrar la personalidad fragmentada o dividida, para ello se sirve de un enfoque no interpretativo que tiene lugar en el aquí y el ahora. Es decir, constituye una versión integrada de la fenomenología y el conductismo. Se parece a la fenomenología en que se respeta la experiencia interna del individuo; la tarea terapéutica se arraiga en la perspectiva del propio cliente, modificando al mismo tiempo el comportamiento concreto en forma gradual.

En este enfoque, el terapeuta es el que planifica el experimento, más sin embargo comparte el control y la observación con el paciente, ya que la conducta fenomenológica es percibida por el terapeuta, pero la experiencia interna sólo la puede percibir el paciente; la relación entre ambas conductas (externa e interna), es el punto del encuentro paciente-terapeuta.

La observación, es el corazón de la experimentación y se concentrará en ésta y en el significado que tiene para el paciente el evitar darse cuenta. En su trabajo

el terapeuta separará sus observaciones de sus inferencias, enfatizando las primeras; el lenguaje corporal por lo tanto es importante, ya que el paciente inevitablemente emite dicho lenguaje, que es, la verdadera señal de que se ha establecido contacto con el aspecto conflictivo que está en contra de sí mismo.

Los experimentos vuelven siempre a los datos sensoriales primarios de la experiencia, por ejemplo, como ya se ha mencionado, no se pregunta el por qué, de la conducta; en su lugar el terapeuta se centra en el qué y el cómo.

Así pues se puede decir que el experimento es el proceso enfatizado en la experiencia interna del individuo facilita el modificar la conducta de la persona, dentro de la sesión terapéutica, de manera sistemática y nutriente.

El experimento dependerá de la situación específica de ese momento con el paciente, del conflicto que presente o lo que esté vivenciando. Así como del repertorio de experiencias que puedan tener el paciente y el terapeuta surgidos en ese momento de la sesión.

## **5. EVOLUCIÓN DE UN EXPERIMENTO**

La realización de un experimento constituye una danza compleja, un viaje una cooperación, el terapeuta hace con frecuencia de guía, no puede decirse que el cliente lo siga pasivamente, a menudo tiene conciencia de cuales son las direcciones del camino que lo acercarán a la realización del mismo.

Joseph Zinder, propone una serie de pasos por los que atraviesa un experimento, que no siempre seguirán el mismo orden, ni tampoco serán claramente distinguibles las etapas entre sí, pero en general, el experimento se desarrollará de la siguiente manera:

1. Preparación del campo de trabajo.
2. Negociación o consenso entre el terapeuta y paciente
3. Generación de autoapoyo tanto para el paciente como para el terapeuta.
4. Exploración del nivel del darse cuenta.
5. Graduación y selección del experimento.
6. Localizar y movilizar la energía congelada en el paciente.
7. Focalización
8. Actuación
9. Relajación
10. Asimilación de lo sucedido.

## **6. CLASIFICACIÓN:**

El experimento puede adoptar varias formas que se clasifican en cinco modalidades:



- **La representación o teatralización:** Es dramatizar en el contexto terapéutico algunos aspectos de la existencia de la persona, se puede iniciar con una afirmación, un gesto, un movimiento, etc. Se considera que debido a la complejidad de las experiencias representativas puede tomar distintas direcciones:
  - Representar una situación inconclusa del pasado,
  - Representar una situación inconclusa del presente
  - Representar características, tomando muy en cuenta el sentido de las palabras a modo de estar tratando la característica de la misma forma que la esta tratando el otro.
  - Representar la polaridad, en busca de un encuentro de partes disgregadas que pudieran dar estar influenciando en la vida y que pudieran dar significado a la misma.
  
- **Conducta dirigida:** es semejante a la teatralización pero más práctica y concreta ya que tiene un carácter más directo. Su propósito no es hacer una representación, sino poner en acción un comportamiento nuevo durante un encuentro real.
  
- **Fantasía:** Tiene como finalidad entablar un contacto, restablecer el contacto en caso de que la persona esté ausente o de una situación inconclusa, explorar lo desconocido y explorar los aspectos nuevos o desacostumbrados de uno mismo. Con la fantasía se logra una mayor integración de las emociones y por ende un manejo menos temeroso y más centrado.

Cuando se trabaja con la fantasía es importante tener presente que estas son expresiones de sus vivencias y experiencias, por lo que cualquier intento de intelectualización sobre los significados simbólicos carece de este respeto al otro y a sus fantasías.

- **Tareas:** estas generalmente son sugeridas por el paciente y tienen como finalidad hacer más efectiva la terapia y promover el trabajo del paciente en distintas situaciones al ámbito terapéutico. Estas tareas deben calzar con el conflicto del paciente enfrentándolo con aspecto de su YO que pudieran estar bloqueando sus movimiento y tomas de conciencia.
  
- **Trabajo con sueños:** Es la expresión más espontánea de la existencia del ser humano, ya que acontece sin intención o esfuerzo deliberado. Es la expresión más espontánea de la existencia del ser humano. Perls inventó diversas tácticas destinadas a dar inmediatez al relato y a la elaboración de los sueños. Este tema se verán con profundidad más adelante.

En conclusión, la terapia gestáltica es una terapia fenomenológico-existencial fundamentada por Frederick (Fritz) y Laura Perls en la década de los 40.

Enseña a terapeuta y clientes el método fenomenológico del darse cuenta, en el cual el percibir, sentir y actuar es distinto a interpretar y repetir actitudes preexistentes. Las explicaciones e interpretaciones se consideran menos confiables que aquello que se percibe y siente directamente. En terapia gestáltica, pacientes y terapeutas dialogan, es decir, comunican sus perspectivas fenomenológicas. Las diferencias en las perspectivas, se convierten en el foco de la experimentación y diálogo continuo. El objetivo es que los pacientes se den cuenta de lo están haciendo, cómo lo están haciendo y cómo pueden cambiar, y al mismo tiempo aprendan a aceptarse y valorarse a sí mismos.

## **BIBLIOGRAFIA:**

Acevedo Castillo Laura, 2005. EL ARTE DE COMUNICARSE CON PNL, Educrein

Bucay Jorge, 2005. CARTAS PARA CLAUDIA, Buenos Aires Ed. Del Nuevo Extremo.

Bucay Jorge, 2005. CUENTOS PARA PENSAR, Buenos Aires Ed. Del Nuevo Extremo.

Martínez Jesús Miguel, HACIA UN MODELO DE SUPERVISIÓN GESTÁLTICA, (IV Congreso Mundial de Psicoterapia).

Instituto Venezolano de Gestalt, 2004. CURSO MEDIO MATERIAL DIDACTICO

Peñarrubia Paco, 2004, PROGRAMA DE FORMACION EN DESARROLLO HUMANO Y PSICOTERAPIA. MANUAL DE ESTUDIO GRUPO VIVIR, Bogota Colombia.

Stevens John, 1976, EL DARSE CUENTA, Chile, Ed. Cuatro Vientos.

Salama Penhos Héctor, Villarreal Rosario, 1992, EL ENFOQUE GESTALT UNA PSICOTERAPIA HUMANÍSTICA, México, Ed. El Manual Moderno.

Salama Penhos Héctor, 1996, GESTALT DE PERSONA A PERSONA, Centro Gestalt de México.

Zinker Joseph, 1999, EL PROCESO CREATIVO EN LA TERAPIA GUESTALTICA, México, Ed. Paidos.