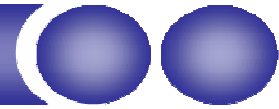


CURSO DE CONTENCION EMOCIONAL PARA EL PERSONAL QUE ATIENDE A VICTIMAS DE VIOLENCIA DE GENERO

MANUAL DEL PARTICIPANTE

Dra. Hilda Díaz Marroquín



CONTENIDO

1. MARCO FILOSOFICO Y SOCIAL

- 1.1. La perspectiva humanista.
 - 1.1.1. Ética humanista vs. ética autoritaria
 - 1.1.2. Autoridad racional e irracional
 - 1.1.3. Responsabilidad y deber
 - 1.1.4. Violencia y autoridad irracional
- 1.2. Visión humanista del ser humano
 - 1.2.1. Conciencia y tendencia actualizante
 - 1.2.2. Conciencia y responsabilidad
 - 1.2.3. Violencia y conciencia
 - 1.2.4. Tendencia actualizante y resiliencia
- 1.3. El deber internalizado
 - 1.3.1. Culpa, vergüenza, ansiedad
 - 1.3.1.1. Culpa real y culpa condicionada
 - 1.3.1.1.1. Culpa y Confluencia
 - 1.3.1.2. Vergüenza.
 - 1.3.1.3. Ansiedad
 - 1.3.1.3.1. Ansiedad y miedo
- 1.4. Imágenes
 - 1.4.1. Imagen idealizada.

2. NOCIONES BASICAS DE AUTOCONOCIMIENTO

- 2.1. La noción del yo.
 - 2.1.1. La formación del yo en el niño.
 - 2.1.2. La aceptación condicionada. Yo-no yo.
 - 2.1.3. Consciente e inconsciente
 - 2.1.4. Conciencia y experiencia. El techo de cristal.
- 2.2. Las emociones.
 - 2.2.1. Las polaridades.
 - 2.2.2. El género y la división de las emociones.
 - 2.2.3. Sentimiento dominante y sentimiento subyacente.
 - 2.2.4. Amigarse con las emociones.
 - 2.2.5. La noción de libertad de experiencia.
- 2.3. Tipología.
 - 2.3.1. Antecedentes.

- 2.3.2. Imagen primaria.
- 2.3.3. El perfeccionismo y la imagen idealizada.
- 2.3.4. Razón, Voluntad, Emoción
 - 2.3.4.1. Corriente forzante.
 - 2.3.4.2. Círculo vicioso
- 2.4. El observador
 - 2.4.1. Conciencia infantil.
 - 2.4.2. Conciencia sobre-impuesta.
 - 2.4.3. El yo fuerte.
 - 2.4.4. Reacción Emocional
- 2.5. Transferencia y contra-transferencia.
 - 2.5.1. El fenómeno de la proyección.
 - 2.5.2. Transferencia
 - 2.5.3. Contratransferencia.
 - 2.5.4. Principales problemas contra-transferenciales.
 - 2.5.4.1. Reacción Emocional
 - 2.5.4.2. Desproporción.
 - 2.5.4.3. Congruencia
 - 2.5.5. La sombra.
 - 2.5.6. Los asuntos inconclusos.
 - 2.5.6.1. Trabajar con los asuntos inconclusos.

3. HERRAMIENTAS DE CONTENCION

3.1 Individuales

- 3.1.1. La Atención Mental.
 - 3.1.1.1. El poder del Ahora
 - 3.1.1.2. La respiración.
 - 3.1.1. La Atención Mental.
- 3.1.2. Identificar al observador
- 3.1.3. Identificar la contra-transferencia
 - 3.1.3.1. Identificar asuntos inconclusos
 - 3.1.3.1.2. Trabajar los asuntos inconclusos
 - 3.1.3.2. Identificar la congruencia
 - 3.1.3.2.1. Preguntas de congruencia
- 3.1.4. Identificar el síndrome del “burn out”
 - 3.1.4.1. Trabajar la confluencia
 - 3.1.4.2. Trabajar la insensibilización
 - 3.1.4.3. Trabajar la auto-exigencia

3.2 Grupales

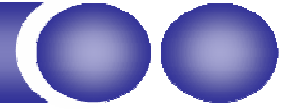
- 3.2.1. Enfoque Centrado en la Persona

- 3.2.1.1. Actitudes del ECP
 - 3.2.1.1.1. Empatía
 - 3.2.1.1.2. Respeto
 - 3.2.1.1.3. Consideración positiva
- 3.2.1.2. Herramientas del ECP
 - 3.2.1.2.1. Concretización
 - 3.2.1.2.2. Reflejo de sentimientos
 - 3.2.1.2.3. Reflejo de partes.

CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFIA

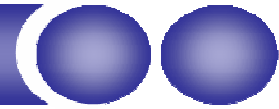
GLOSARIO



CURSO DE CONTENCION EMOCIONAL PARA EL PERSONAL QUE ATIENDE A VICTIMAS DE VIOLENCIA DE GENERO

OBJETIVOS

- Proporcionar el conocimiento del contexto filosófico y social en donde se inscriben las relaciones de poder, destacando su influencia sobre la psicología de los individuos.
- Promover y desarrollar en los alumnos un mayor conocimiento de sí mismos en forma teórica y vivencial.
- Enseñar técnicas concretas de contención emocional, para ser usadas por el alumno en forma personal y en grupo.



CURSO DE CONTENCION EMOCIONAL PARA EL PERSONAL QUE ATIENDE A VICTIMAS DE VIOLENCIA DE GENERO

Objetivo.

Proporcionar al personal que atiende a víctimas de violencia de género, el contexto filosófico y social donde se inscriben las relaciones de poder. Darles los elementos básicos de auto-conocimiento necesario y las herramientas de contención emocional que puedan implementar por sí mismos.

1. MARCO FILOSÓFICO Y SOCIAL.

Objetivo. Proporcionar el conocimiento del contexto filosófico y social dentro del cual se inscriben las relaciones de poder. Destacar su influencia sobre la psicología de los individuos.

1.1. La perspectiva humanista.

Durante la Edad Media, la noción de individuo independiente no existía, el señor feudal tenía siervos que obedecían a su amo. Al derrumbarse el sistema feudal, también aparecen los burgos, las ciudades y es el comienzo de un nuevo período en la historia, la cultura y la conciencia del ser humano. Quien por vez primera se observa a sí mismo como un ser independiente, único, original, pensante, libre, capaz de responsabilizarse y de expresar su creatividad.

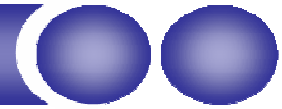
HUMANISMO

El humanismo considera al ser humano como el centro de todas las cosas, es un fin en sí mismo y no un medio para lograr objetivos ajenos a su desarrollo personal.

1.1.1 Ética Humanista vs. Ética Autoritaria.

La concepción humanista del ser humano se contrapone a la visión autoritaria. Estas dos maneras de concebir al individuo van a determinar desde sistemas políticos: dictaduras vs. democracias, por ejemplo, hasta sistemas educativos, teorías psicológicas y por lo tanto técnicas psicoterapéuticas. Difieren en la forma de concebir las relaciones interpersonales y en el manejo del poder.

E. Fromm en su libro “Ética y Psicoanálisis” dice: “En la Ética Autoritaria una autoridad es la que establece lo que es bueno para el hombre y prescribe las leyes y normas de la conducta, en la Ética Humanista es el hombre mismo quien da las normas y es a la vez el sujeto de las mismas, su fuente formal o agencia reguladora y el sujeto de su materia” (pg. 20).



Ética autoritaria

- Niega formalmente la capacidad del ser humano para saber lo que es bueno o malo.
- La norma la da una autoridad que trasciende al individuo, quien provoca temor, debilidad y dependencia.
- Lo “bueno” o lo “malo” lo establece la autoridad en función de sus propios intereses, no del bienestar del otro.
- La obediencia ciega es la máxima virtud y la desobediencia el pecado capital que merece castigo.
- Justifica la represión y el control.
- El punto de referencia es externo, es ajeno a la persona.

Ética humanista.

- El ser humano tiene la capacidad de discernir lo bueno o lo malo para sí mismo.
- Bueno es aquello que favorece su desarrollo pleno.
- La norma la da el individuo mismo, cuando está en contacto con su bienestar en el más amplio sentido de la palabra.
- La máxima virtud es el respeto al ser humano y a la vida.
- Favorece la educación y la amplitud de la conciencia.
- Se actúa conforme la conciencia y la convicción.
- El punto de referencia es interno.

1.1.2 Autoridad racional y autoridad irracional

A partir de la ética humanista y la ética autoritaria se derivan dos formas de ejercer la autoridad.

Autoridad racional

- Se sustenta en la competencia, en la capacidad.
- El poder se ejerce “para”.
- Está sujeta a escrutinio, a corrección.
- La desigualdad es temporal y su aceptación depende de su funcionamiento.
- Se basa en fundamentos racionales.
- Se basa en la igualdad de las dos partes.

Autoridad irracional.

- Se sustenta en la admiración o el miedo.

- El poder se ejerce “sobre”.
- Es incuestionable, no permite críticas.
- Tiende a perpetuarse.
- Es arbitraria.
- La desigualdad es considerada natural.

1.1.3. Responsabilidad y deber.

Dentro del contexto autoritario, se llegan a identificar los conceptos de responsabilidad y deber como si se refirieran a lo mismo. Aún cuando la conducta pueda ser la misma, la actitud es distinta.

Responsabilidad.

La capacidad de “responder” –por convicción- a las necesidades vitales de mí mismo, del otro y del entorno.

Deber.

La internalización y obligación de acatar normas externas impuestas, las cuales se tienen que cumplir y obedecer sin cuestionar.

1.1.4. Violencia y autoridad irracional.

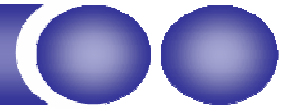
El hecho de que la autoridad irracional se base en el poder sobre el otro, sin fundamento racional, propicia –por su misma naturaleza arbitraria- no buscar el consenso, sino el ejercicio de la imposición y la violencia para lograr sus fines.

1.2. Visión humanista del ser humano.

Desde la perspectiva humanista el ser humano es visto como un ser capaz de ser conciente y asumir la responsabilidad de sus actos. Comparte con otros seres vivos una tendencia al crecimiento, al desarrollo, a la actualización de sus capacidades. Por otro lado, sin embargo, es de su exclusiva naturaleza la conciencia, la cual –según su amplitud- le indicará la dirección a seguir en su desarrollo. Una conciencia limitada, al proporcionar una perspectiva parcial genera una percepción pobre o distorsionada de la realidad y por lo tanto **un** comportamiento errático.

1.2.1. Conciencia y tendencia actualizante.

La tendencia actualizante es la energía de crecimiento del ser humano. La conciencia por otra parte, es la que le va dar la dirección a esta energía, va a dar el sentido de realidad. De ella va a depender si la tendencia actualizante se expresa en forma vital o por el contrario, hacia la destrucción.



Tendencia actualizante

Es la capacidad que el ser humano tiene de dirigirse hacia el desarrollo propio, hacia el crecimiento y hacia el despliegue de su potencial. Es una energía potente de auto-expresión que todo ser humano tiene.

Conciencia.

Es la noción de realidad que tiene cada ser humano. Esta realidad va a depender de la información que se tenga y de la perspectiva desde donde se observe la realidad. La amplitud de la conciencia va a depender de si la perspectiva es global o restringida.

1.2.2. Conciencia y responsabilidad.

Una conciencia amplia implica la responsabilidad por la vida en general, no solo de mí, también de los demás y del entorno.

La conciencia restringida no es incluyente, es excluyente, yo vs. el otro. “lo tengo que someter y controlar para que me obedezca y se haga lo que yo digo”.

Cuando hay violencia, destructividad y abuso hay una distorsión de la realidad, hay miedo, proyección y venganza. Hay placer negativo lo cual los hace peligrosos.

1.2.3. Violencia y conciencia.

El miedo y el enojo se encuentran en el fondo de la violencia, la destructividad y el sadismo. Hay una distorsión de la tendencia actualizante y del sentido amplio de realidad, no hay conciencia, no se asume responsabilidad por el otro. Hay placer negativo, venganza y poder para no contactar el miedo y la impotencia. Se manifiesta de manera reactiva y compulsiva.

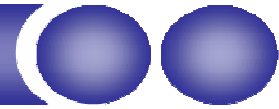
1.2.4. Tendencia actualizante y resiliencia.

La resiliencia es la capacidad de recuperación que tiene un cuerpo –en la física– para restablecer su estado de equilibrio después de haber sufrido una alteración. Actualmente se utiliza en psicología en relación a la conducta de los individuos.

Es la manera en que en el ser humano se manifiesta la tendencia actualizante. Hay ocasiones en que la persona ha sufrido una infancia difícil, sin embargo, en su vida actual no lo reproduce, por el contrario, se da cuenta y aprende a discernir aquello que no quiere reproducir y lo logra.

1.3. El deber internalizado.

Hay emociones que a nivel inconsciente obedecen a normas internalizadas acerca de cómo debemos ser.



1.3.1. Culpa, Vergüenza y Ansiedad.

La culpa, la vergüenza y la ansiedad no son sentimientos primarios, sino secundarios a un deber ser, al cual obedecemos sin percatarnos. (Naranjo: técnicas supresivas)

El *deber ser* genera sentimientos de:

CULPA

VERGÜENZA

ANSIEDAD

Culpa. Sentimiento de estar en falta. Se manifiesta en relación con el *NO HACER* lo que debería.

1.3.1.1. Culpa real y culpa condicionada.

La culpa real se identifica con la responsabilidad. Se refiere a asumir la falta a un derecho legítimo del otro.

La culpa condicionada es el sentimiento de culpa por haber fallado ante lo que se espera de mí, ante una expectativa del otro, o de la sociedad - de la índole que sea- o al sentimiento de estar en falta ante una imagen idealizada de mí misma.

Este tipo de sentimiento de culpa se presenta en las relaciones en donde hay confluencia, esto es, en los casos en que se guarda un sentimiento de lealtad en aras de la unidad y de la supervivencia de la relación.

La confluencia se refiere a la renuncia de la individualidad en una relación para no romper la lealtad que se tiene con el otro establecida en un acuerdo implícito.

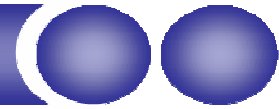
Ejemplos: Culpa por decir que no, por poner límites, por hacer enojar a otros, por defenderme, por auto afirmar, por enojarme legítimamente, por desobedecer una orden arbitraria, por tener mi propio criterio, por darme mi espacio, culpa porque sí, sin saber porqué...

1.3.1.1.1. Culpa y Confluencia.

La culpa puede estar condicionada por la confluencia. En ocasiones, en las relaciones hay contratos implícitos de lealtades inconscientes que implican no crecer ni diferenciarse del otro para no romper la unión y seguir siendo fiel a la relación de poder. Confluir con el otro implica negar mi propia individualidad y me da un sentido de seguridad y pertenencia.

1.3.1.2. Vergüenza. Sentimiento de no merecer. Se manifiesta en relación con el *NO SER* lo que debería ser.

Ejems: soy inferior, soy tonta, soy incapaz. Por lo tanto no merezco aprecio, reconocimiento, atención. Vergüenza por ser débil, por ser fuerte, por necesitar, por recibir cumplidos, por destacar, etc..



1.3.1.3. Ansiedad. En relación con las consecuencias, lo que está por venir. La fantasía catastrófica. Se manifiesta en relación a *NO CUMPLIR* en el futuro con lo que se espera de mí.

1.3.3.1. Ansiedad y miedo

Ansiedad. Sentimiento vago de angustia sin objeto específico.

Miedo. Sentimiento de temor ante algo concreto y específico.

Es un avance en psicoterapia cuando la ansiedad se convierte en miedo. Se vuelve específica y se puede confrontar mejor con la realidad. Se puede ver más fácilmente su irracionalidad.

1.4. Imagen.

La generalización de una experiencia particular que se quedó grabada en forma inconsciente en la persona. Derivada de experiencias infantiles, familiares, del entorno social y del sistema de creencias.

La imagen:

Se congela, es rígida y preconcebida

Se vuelve inconsciente

Es permanente

Es anticipatoria (por hipersensibilidad ante la posibilidad de que suceda otra vez).

Ejems.

Yo debo ser: paciente, prudente, generosa, bondadosa, trabajadora, tranquila, solidaria, etc.

Las madres deben ser: sacrificadas, desprendidas, etc..

Los hombres deben ser: exitosos, productivos, valientes, luchadores, fuertes etc....

Lo principal es que todas estas características son vividas en forma de absolutos

1.4.1. Imagen idealizada.

La idea de lo que yo debería ser, llevada a su máxima expresión, a su nivel de perfección. Parte de cualidades reales, pero llevadas al perfeccionismo. 100/100.

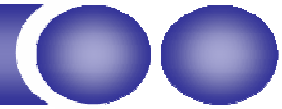
Ejemplos: soy autosuficiente, independiente, buena, respetuosa, generosa, solidaria, inteligente, creativa, prudente, serena,...

Si no soy 100% lo anterior, soy 100% lo contrario. (S. Thesenga o E. Pierrakos)

2. NOCIONES BASICAS DE AUTOCONOCIMIENTO

Objetivo.

Proporcionar los elementos básicos de conocimiento personal para detectar al observador como parte importante en la contención emocional.



2.1. La noción del yo.

Es la imagen que la persona tiene de sí misma.

2.1.1. La formación del yo en el niño.

El niño nace en una situación de indefensión completa, necesita del medio ambiente para sobrevivir. A nivel emocional necesita ser aceptado.

Forma su noción del yo, por lo tanto, en función de lo que las figuras significativas de su infancia le reflejan que es y en base a lo que “debe” de ser para ser aceptado y querido.

Cuando el niño es rechazado no es capaz de discriminar, siente que todo su ser es rechazable. (Rogers, Kinget).

2.1.2. La aceptación condicionada. Yo-no yo.

El niño encuentra en los padres una aceptación condicionada y forma una imagen de sí mismo fragmentada, una parte de sí mismo aceptada y otra rechazada, negada. Un yo y un no-yo.

La noción del yo o de sí mismo que el niño construye es la más funcional para adaptarse a las condiciones familiares. No necesariamente la más real y mucho menos completa. El no-yo se escinde del yo y queda reprimido en un nivel inconsciente para la persona.

Ejem. Me siento abandonada por mis padres que están muy ocupados con sus propios problemas, esto me provoca tristeza y enojo, pero si lo expreso, menos me van a atender, así que lo niego. Me convierto en una persona servicial que cuida al otro y que no reconoce sus propias necesidades ni sentimientos.

2.1.3. Consciente e inconsciente.

Consciente es todo aquello que percibimos, de lo que nos damos cuenta, es información disponible al yo para tomar decisiones. Lo inconsciente, por otro lado, es aquello de lo que no nos damos cuenta, pero que de cualquier **manera** está presente. En la relación del niño con sus padres, el niño va a dejar inconscientes sus necesidades y sus emociones como el enojo o la tristeza, porque no son funcionales. Reprime entonces esos sentimientos y necesidades que quedan inconscientes y se maneja como si no existieran. Sin embargo estos sentimientos reprimidos se van a manifestar en el individuo de manera indirecta, en forma de conductas desproporcionadas o fuera de lugar, o a través de los sueños. (Fromm “Lo Inconsciente Social” pg. 76 “Otro ámbito.....de desengaño”)

Lo inconsciente puede ser lo mas oscuro de nosotros mismos, pero también lo mas luminoso. Ejem. un verdugo tendrá que reprimir su compasión por la víctima para poder mantener su prestigio y su trabajo. Un niño tendrá que reprimir su ternura porque tiene que ser “hombre”. Una “mujercita” tiene que reprimir su deseo de triunfar laboralmente porque debe dedicarse al hogar.

2.1.4. Conciencia y experiencia.

Es la relación que existe entre la información parcial que tengo en mi conciencia y mis posibilidades reales. Al ser la conciencia limitada, no ve sus propios alcances con objetividad. Como mujer me auto-impongo topes a mi desarrollo en forma inconsciente.

El fenómeno del “techo de cristal” (Mabel Burin) como un ejemplo de la incongruencia entre conciencia y experiencia.

Ejem: “yo no soy suficientemente inteligente”, si tengo éxito no lo puedo creer, lo saboteo, lo justifico: tuve suerte.

No persevero en algo, aunque empiece bien, porque no creo en mí, en el fondo hay una gran desesperanza.

2.2. Emociones

Son los sentimientos los que le dan el significado a las experiencias.

Para encontrar el significado emocional profundo de una experiencia en mí necesito estar en contacto con toda la gama de mis emociones. Una reacción emocional desproporcionada a un hecho mas bien insignificante, está hablando del significado y de la importancia que a nivel emocional esa situación tuvo para mí.

2.2.1. Polaridades.

La parte de mí que no reconozco o no acepto tener (no-yo) se convierte en una Polaridad negada. Se construye en términos de opuestos: bueno- malo, fuerte-débil, inteligente-tonto, sensible-insensible. Lo que hace que tengamos una imagen no solo parcial sino también polarizada en términos de opuestos irreconciliables. Es uno u otro, hay una escisión interna, al no permitirnos todas nuestras vivencias.

2.2.2. El género y la división de las emociones.

También las emociones están escindidas, están divididas por género en nuestra cultura.

Nos relacionamos con nuestra pareja en función de las polaridades que negamos en nosotros mismos y que vemos en el otro para que nos complementen. De ahí

la idea de la “media naranja”.(fig.) (Zinker, “El Proceso Creativo en T. G.”, polaridades)

Hay emociones que aceptamos y otras que rechazamos por no ir de acuerdo a la imagen de nosotros mismos. Para ser suficientemente femenina, la mujer necesita negar una parte de sí misma, solo así será aceptada.

Género masculino.

Las emociones que se identifican con la fuerza y la dureza son del ámbito masculino. Agresión, enojo, seguridad, capacidad, potencia.

Género femenino.

Las emociones que se identifican con la debilidad y la suavidad son del ámbito femenino. Ternura, compasión, miedo, dolor, inseguridad, impotencia.

Al no reconocer todos los sentimientos que tenemos, perdemos contacto con nosotros mismos y se ve afectado nuestro funcionamiento. El cual será rígido y con un sentido de realidad deficiente. Hay un cierto grado de escisión cuando el sentimiento que se tiene no se acepta. A veces el conflicto es tan grande que la persona se tiene que disociar. Ejem. “Bella de Día”

2.2.3. Sentimiento explícito y sentimiento subyacente.

Al no aceptar toda la gama de nuestros sentimientos y permitirnos solo algunos. Quedan latentes otros, los que no son aceptables por nosotros mismos.

Por ejemplo: El enojo, la agresión, puede estar encubriendo el miedo.

No me atrevo a sentir el miedo, para no ser vulnerable. No me atrevo a sentir dulzura por no quedar en manos del otro. No me atrevo a abrirme un poco porque me derrumbo

El miedo puede encubrir el enojo.

No me atrevo a sentir el enojo, para ser aceptada por el otro. Si muestro mi miedo, no soy amenazante, mas bien me protegen.

La insensibilización.

La indiferencia, la insensibilidad, puede encubrir el dolor.

Prefiero no sentir a sufrir el dolor. El asesino en serie va perdiendo contacto con sus sentimientos, con su humanidad. Hay placer negativo al no contactar el sentimiento que se niega.

2.2.4. Amigarnos con las emociones.

Significa reconocer lo que nos pasa y aprender a sostener el grado de incomodidad o ansiedad que provocan las emociones desagradables. Es la manera de fortalecernos.

Mitos respecto a las emociones.

-Si lo reconozco en mí, lo voy a actuar.

-Si lo reconozco en mí, me va a abrumar, a inundar, a hundir. (cita)

2.2.5.Libertad de experiencia.

Se refiere a permitirse sentir y experimentar cualquier sentimiento que se tenga, por mas inaceptable que parezca

Aún si se quiere cambiar, es más fácil cambiar lo que se reconoce que lo que no se acepta tener.

Ejem: los celos del niño cuando nace su hermanito, reconocerle que se pueda sentir desplazado, darle cariño y no considerarlo “malo” por el enojo que siente. Es necesario poner límites, se trata de dar y de darnos la libertad de experiencia, pero no la libertad de conducta. De manera paradójica, mientras mas nos permitamos sentir lo que es real, lo que hay dentro de nosotros mismos, estaremos en mejores condiciones de responsabilizarnos para decidir hacerlo o no, pero ya con conciencia. (cita, Kinget, Rogers).

2.3. Tipología.

2.3.1.Antecedentes.

Vivimos en una dimensión espacio temporal llamada planeta tierra que tiene leyes -como la de la gravedad- derivadas de su misma existencia.

Esta ley es la ley de la impermanencia. Se refiere al hecho de que todo cambia de momento a momento, de no poder asir la vida, de no poderla controlar. Por otra parte, el ser humano con la pretensión que le brinda el ser conciente de sí mismo y el darse cuenta de que sí es capaz de controlar ciertas cosas, vive en la ilusión de poder y querer controlarlo todo, para no sufrir. Busca la felicidad perfecta, el amor perfecto, el placer permanente, solo para toparse con que cae una y otra vez en mas y mas sufrimiento.

Ser realista en nuestras condiciones implica aceptar cierto grado de frustración y la imperfección derivadas de la impermanencia.

2.3.2.Imagen Primaria.

Es una idea equivocada y generalizada que -a nivel inconsciente- tiene el niño de sí, derivada de sus experiencias infantiles. Es una convicción que se encuentra detrás de muchas de nuestras reacciones.

La conciencia del niño, su imagen de sí mismo, depende de lo que el ambiente le refleja. La familia, al proporcionar una aceptación condicionada propicia que esta imagen sea parcial: de ahí viene una imagen, como soy malo, solo soy querible si soy perfectamente bueno. Como no soy suficiente solo seré aceptado si soy 100% capaz.

El niño, con su conciencia limitada, no diferencia el hacer con el ser: Si hago algo “malo” soy “malo” de manera intrínseca.

Como el ser malo es amenazante para éste porque no lo van a querer y como consecuencia no va a sobrevivir, tiene que ser bueno a toda costa, o en todo caso tiene que aceptar la imagen que de él tienen sus padres.

2.3.3. Imagen idealizada y perfeccionismo.

La imagen idealizada es la defensa por excelencia. Son nuestras cualidades llevadas a su máxima expresión. Es el perfeccionismo lo que la caracteriza, no acepta la imperfección.

2.3.4. Razón, Voluntad, Emoción. (S. Thesenga, E. Pierrakos).

El ser humano posee tres cualidades innatas:

Razón: La Mente.

Voluntad: La Acción.

Emoción: Los Sentimientos

Aunque en cada niño se encuentran las tres, predomina por temperamento una o dos más que la otra.

Cada cualidad se relaciona con capacidades:.

Razón con Serenidad.

Voluntad con Poder.

Emoción con Amor.

Se expresa en forma defensiva:

Razón: Orgullo (retirada)

Voluntad: Voluntarismo (agresión, imposición)

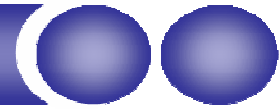
Emoción: Sumisión (miedo, claudicación)

Para evitar:

Razón: Dolor

Voluntad: Impotencia

Emoción: Enojo



2.3.4.1. La Corriente Forzante.

Es la reacción defensiva que voy a implementar para conseguir el 100% de placer. Está basada en la idea errónea de que el placer absoluto existe.

2.3.4.2. Círculo vicioso.

Dado que cierto sufrimiento es inevitable y el placer no existe al 100%, al implementar la corriente forzante provocho otro tipo de sufrimiento en mí y en los demás. Lo cual se reproduce en forma compulsiva como círculo vicioso.

Ejemplos:

TIPO EMOCION

Imagen:

“No soy querible” (al 100).

Pseudo solución o corriente forzante tipo Emoción: miedo, sometimiento.

“Si me hago a un lado completamente y me dedico al otro al 100, me va a querer”. Doy todo, me vuelvo servil.

Imagen Idealizada: Soy amorosa al 100%.

Resultado: No soy apreciada, el otro puede abusar de mí y me rechaza.

Conclusión: “No soy querible”

Solución real:

-Cuestionar la convicción de mi imagen, que viene del pasado.

-Darme a mí lo que no me dieron, aprecio, confianza, cariño. Darme el 50 y al otro el 50.

-Contactar con mi energía, mi sana agresión, mi autoafirmación. Atreverme a perder al otro. Aceptar que a veces me van a querer y a veces no me van a querer. Poner límites adecuados.

TIPO VOLUNTAD

Imagen

“No soy suficiente” (al 100)

Corriente forzante o pseudo solución tipo Voluntad (voluntarismo, imposición).

“Yo puedo con todo, no necesito descansar”.

Imagen Idealizada: Soy poderosa, soy invencible.

Resultado: Tengo hipertensión, úlcera, me enfermo y fracaso.

Solución real:

Aceptar que a veces puedo y a veces no (50/50) aceptar mi potencia y mi impotencia.

TIPO RAZON

Imagen: “No soy importante, no soy visible”.

Corriente Forzante pseudo-solución tipo Razón: no necesito de los demás, me aíso. Si no los necesito no me van a lastimar.

Imagen Idealizada. Estoy por encima de los demás, soy una VIP anónima.
Orgullo.

Resultado: no me ven, no me toman en cuenta, o se retiran porque sienten mi rechazo. Por lo tanto no soy visible.

Solución real: Atreverme a sufrir el dolor del rechazo, a ser visible. A veces me rechazarán, a veces no. (50/50)

2.4 El observador.

La perspectiva desde donde se observan los problemas va a determinar la forma como éstos se ven y valoran. Es importante identificar las diferentes voces que escuchamos dentro de nosotros mismos, para lograr una mayor distancia y una visión más amplia.

2.4.1. La Conciencia infantil.

- Es la voz interna del nivel de conciencia del niño.
- Implica una visión de absolutos de 100/100.
- No confía en sí mismo.
- Su reacción es desproporcionada.
- No puede esperar.
- Se siente malo, culpable, indigno.
- Se siente confundido, perdido, abrumado.
- Hay desesperanza.
- No tiene un sentido adecuado de la realidad y del presente.
- Tiene una perspectiva de 100/100, de todo o nada.

2.4.2. Conciencia sobre impuesta.

Es la voz que representa las figuras de autoridad en la infancia, ahora ya internalizadas.

- Es la voz interna que juzga, culpa y castiga.
- Está más en el pasado y en el futuro.
- No confía en la tendencia actualizante.
- No permite sentimientos inadecuados.
- No acepta fallas.
- No tiene comprensión empática
- Exige perfección., nunca está satisfecha.
- Es rígida, inflexible.
- Es impaciente, exigente, no puede esperar.
- Parte de una visión de 100/100. Todo o nada. Ejem. Eres un haragán, un cobarde, eres débil, torpe y tonto, no tienes remedio.

2.4.3.El Yo fuerte.

- Es la voz interna que da cuenta de la realidad.

- Se mantiene en el presente.
- Confía en la tendencia actualizante.
- Brinda libertad de experiencia mas no de conducta.
- Se responsabiliza, acepta los errores y trata de repararlos. sin juzgar ni atacar.
- Tiene paciencia.
- Tiene comprensión empática.
- Acepta la imperfección.
- Es flexible, se adapta a la realidad en forma adecuada.
- Parte de una visión realista de 50/50

2.4.4. Reacción Emocional.

Es una reacción desproporcionada o incongruente al estímulo.

Características:

- 1.Es desproporcionada en el sentido de exagerar o de disminuir el estímulo.
Ejem. Se muere una persona querida y no siento nada, me anestesia. O un coche se me atraviesa y lo quiero matar.
- 2.Tiene sentido de urgencia, no puede esperar.
Ejem. Temo haber herido a alguien y no puedo esperar a verlo al otro día tengo que hablarle de inmediato, para saber si está bien conmigo.
- 3.Tiene que ver con el pasado, con la infancia, mas que con la situación actual del presente.

Reacción Emocional

- Es desproporcionada al estímulo.
- Tiene que ver con el pasado.
- La reacción tiene carácter de urgente.
- Puede haber un componente forzante.

Sentimiento

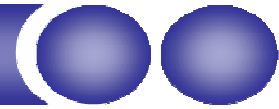
- Es proporcional al estímulo
- Tiene que ver con el aquí y ahora
- Admite dilación.
- Acepta lo que es.

2.5. Transferencia y contratransferencia.

Tanto la transferencia como la contratransferencia son reacciones emocionales inconscientes que tienen que ver con el pasado de los actores y que conllevan una pauta de repetición.

2.5.1.Proyección.

Operación por medio de la cual el sujeto expulsa de sí y localiza en el otro, cualidades, sentimientos y deseos, que no reconoce o que rechaza en sí mismo.



2.5.2. Transferencia

Repetición de prototipos infantiles vivida con un marcado sentimiento de actualidad. Proyectamos algunas características de las figuras de autoridad que tuvimos en la infancia sobre otras, de manera inconsciente.

Ejems. de transferencia:

Cuando una persona no fue respetada en su infancia, puede sentir fácilmente cualquier actitud del otro como falta de respeto.

Cuando una persona tuvo padres que la hicieron sentir culpable una y otra vez en su infancia, puede vivir una pregunta como algo que fue su responsabilidad, lo vive como una acusación y un reclamo (como lo hacían sus padres) y no como simple curiosidad. Entonces se enoja y se defiende de una manera exagerada.

Cuando una persona se ha sentido controlada e invadida por sus padres puede tener una reacción desmedida ante el interés que alguien pueda tener en ella. Esto lo puede interpretar como invasión y control.

Cuando una persona no se ha sentido suficientemente importante para sus padres, puede interpretar alguna distracción del otro como una muestra de que no es importante para él o ella.

Puede suceder, por el contrario, que una persona no haya sido respetada en su infancia y no reaccione ante la falta de respeto del otro y permita el maltrato sin darse cuenta con claridad de lo que pasa, justificando al otro, como justificaba a sus padres. O puede ser que resulte incapaz de poner límites porque no los pudo poner en su infancia. También la idealización del otro puede ser la proyección de la relación de dependencia y admiración que tuvo hacia sus padres.

2.5.3. Contratransferencia.

Se refiere a la reacción transferencial del terapeuta hacia su paciente.

En este caso es el terapeuta o profesional que atiende al otro (paciente) quien reacciona de manera desproporcionada o inadecuada a la situación presente.

***LAS EMOCIONES QUE NO ACEPTO O NO RECONOZCO EN MI NO LAS VOY A PODER RECONOCER NI ACEPTAR EN LOS DEMAS,
LAS VOY A NEGAR, LAS VOY A DISTORSIONAR, LAS VOY A EVADIR,
NO ME VOY A PODER ADECUAR A LA REALIDAD.***

2.5.4. Principales reacciones contratransferenciales

Tengo que detectar en mí:

2.5.4.1. Reacción Emocional

- Me enojo.
- Me impaciente.
- Me deprimido.
- Me retiro emocionalmente.

2.5.4.2. Desproporción.

- Me insensibilizo.
- Me sobreinvolucro

2.5.4.3. Falta de Congruencia.

- Quiero que ella haga lo que yo pude hacer.
- Quiero que ella haga lo que yo no puedo hacer.
- Quiero que ella haga lo que se debería hacer.

2.5.5. La sombra.

Bajo la máscara de nuestro yo conciente descansan ocultas todo tipo de emociones y conductas negativas, por ejemplo: la rabia, los celos, la vergüenza, la envidia, la mentira, el resentimiento, la lujuria, el orgullo y las tendencias asesinas y suicidas. Este territorio arisco e inexplorado para la mayoría de nosotros es conocido en psicología como *sombra personal*.

Se desarrolla en todos nosotros de manera natural durante la infancia. Cuando nos identificamos con aquellos rasgos ideales de nuestra personalidad y al mismo tiempo vamos desterrando también a al sombra aquellas otras cualidades que no se adecuan a nuestra imagen ideal.

Solo podemos ver la sombra indirectamente a través de los rasgos de los demás, solo podemos darnos cuenta de ella con seguridad fuera de nosotros mismos. Por ejemplo cuando nuestra admiración o nuestro rechazo es desproporcionada, es muy probable que nos encontremos bajo los efectos de nuestra sombra proyectada. “Lo que me choca me checa”.

La sombra opera como un sistema psíquico autónomo que opera lo que es el Yo y lo que no es el Yo.

Pretendemos expulsar la sombra de nuestro interior, proyectando y atribuyendo determinadas cualidades a los demás en un esfuerzo inconsciente por desterrarlas de nosotros mismos.(Jung, Encuentro con mi sombra)

*El rango de lo que pensamos y hacemos
está limitado por aquéllo de lo que no nos damos cuenta.
Y es precisamente el hecho de no darnos cuenta
de que nos damos cuenta
lo que impide
que podamos hacer algo por cambiarlo.
Hasta que nos demos cuenta
de que no nos damos cuenta
seguirá moldeando nuestro pensamiento y nuestra acción.*

R. Laing

La Maldad Humana.

El mundo se ha convertido en el escenario de la sombra colectiva que es la maldad humana.

El trabajo con nuestra sombra nos permite:

- Aumentar el autoconocimiento y aceptarnos de una manera mas completa.
- Encauzar adecuadamente las emociones negativas que irrumpen inesperadamente en la vida cotidiana.
- Liberarnos de la vergüenza y la culpa asociadas a nuestros sentimientos y acciones negativas.
- Reconocer las proyecciones que tiñen de continuo nuestra opinión de los demás.
- Sanar nuestras relaciones mediante la observación sincera de nosotros mismos y la comunicación directa.

La sombra puede ser lo mas oscuro de nosotros mismos pero también lo mas luminoso que no hemos reconocido y solo lo podemos ver en los demás.

2.5.6. Los asuntos inconclusos

Los asuntos inconclusos son situaciones que hemos vivido y a las cuales no les hemos podido dar el cierre adecuado, se quedan abiertas. Es una carga energética que no logra expresarse en forma adecuada y se queda estancada en el organismo, queriendo salir.

Formas de manifestarse.

Pautas repetitivas de conducta que no podemos evitar.

Sueños repetitivos.

Obsesiones.

Reacciones emocionales.

Proyecciones.

Diálogos internos interminables.

Somatizaciones.

2.5.6.1. Trabajar con los asuntos inconclusos

1. Detectar el problema, qué y con quién.
2. Imaginar a la persona en cuestión.
3. Percibir a nivel corporal las sensaciones.
4. Darme cuenta que me pasa cuando la veo.
5. Expresar todo lo que necesito decir.

7. Convertirme en el otro y hablar por él.
8. Despedirme.
9. Al final darme cuenta de cómo estoy.

Ejem.

1. La muerte de mi padre, mi conmoción y desorientación, nuestra vida en común antes de su enfermedad.

2. Mi rencor hacia él, era un hombre muy ocupado, o un padre descuidado, o no comprendía lo que yo estaba pasando. Mi rencor hacia él por partir ahora que yo me disponía a acercarme.

3. La tristeza abriéndose paso a través del rencor: el duelo propiamente dicho, yo mismo soy la aflicción, perdí a mi padre, experiencia de ternura, perdón.

4. Último adiós y entierro, sentimiento de consistencia interior y afirmación de mí mismo, yo soy ahora mi propio padre. (Zinker)

3. HERRAMIENTAS DE CONTENCIÓN

Objetivo.

Proporcionar las herramientas y técnicas concretas de contención individuales y de grupo.

3.1. Individuales

3.1.1. La Atención Mental.

El principal recurso de autocontención con el que contamos como seres humanos -y que tenemos a la mano en forma inmediata- es la capacidad de dirigir nuestra mente y nuestra atención. Recurso, sin embargo, que no sabemos utilizar en forma adecuada. Son nuestros pensamientos y emociones inconscientes las que nos dirigen y nos llevan a repetir pautas conocidas de conducta que no siempre son las mejores para lograr el objetivo de la contención.

3.1.1.1. El poder del ahora.

La principal fuente de angustia la constituye nuestra incapacidad para vivir el ahora. Vivir y permanecer en el presente parece ser una tarea sencilla, pero si nos observamos con detenimiento nos daremos cuenta que la mayor parte del tiempo nuestros pensamientos están en el pasado o en el futuro y que no sabemos estar en el aquí y ahora. Ya sea porque estamos lamentando una y otra vez lo que nos pasó o añorando con nostalgia el pasado, o por el contrario anticipando en el futuro alguna fantasía catastrófica que nos mantiene angustiados. El aprender a identificar los pensamientos y dirigir la atención –de momento a momento- hacia el presente brinda una poderosa herramienta que es

la auto-contención. La observación del cuerpo y las sensaciones corporales es parte importante en esta actitud ya que el cuerpo solo está en el presente, es la mente la que no lo está.

3.1.1.2. La respiración.

La respiración es el otro recurso que se tiene a la mano para lograr una adecuada contención. Cuando hay angustia las emociones se desbordan, la respiración se agita cada vez más y se puede caer en un estado de hiperventilación. Observar la respiración ayuda a romper con el círculo vicioso de la hiperventilación y propicia el control para bajar la angustia.

Instrucciones: Pedirle a la persona que observe su respiración –con los ojos abiertos- una y otra vez, hasta que la respiración vaya siendo mas pausada.

3.1.2. Identificar al observador.

A través de identificar al observador -sin identificarme con las otras voces internas- puedo fortalecer al yo y favorecer la toma de decisión flexible y adecuada a la realidad del momento presente.

Identificar:

Si hay Reacción Emocional

La voz de la Conciencia Infantil

La voz de la Conciencia Sobreimpuesta.

La voz de la Imagen Idealizada

La voz del Yo fuerte.

3.1.3. Identificar mi contratransferencia.

Observar mis reacciones están fuera de lugar o si son desproporcionadas.

3.1.3.1. Identificar algún Asunto Inconcluso y trabajarlo.

Observar si existe algún asunto inconcluso que esté interfiriendo en mi trabajo. Favorecer sobre todo la expresión emocional que en su momento no se pudo dar.

3.1.3.2. Identificar mi Congruencia.

Darme cuenta si estoy depositando en la persona que atiendo, aspectos que no son tanto de ella sino míos.

3.1.3.2.1. Preguntas de congruencia.

a)Contigo me siento.....

-irritada

-enojada

-agotada

-desesperada

-frustrada

-desesperanzada

b)Lo que quisiera darte es...

-salvarte

-protegerte

- darte fuerza
- c) Lo que me gustaría recibir de tí es....
 - agradecimiento
 - reconocimiento
 - admiración
- d) Lo que me gustaría cambiar de tí es...
 - tu pasividad
 - tu indecisión
 - tu resignación
- e) Yo te aceptaría totalmente si.....
 - hicieras lo que pude hacer
 - hicieras lo que yo no puedo hacer
 - hicieras lo que creo que deberías hacer
 - no permitieras mas violencia
- f) Lo que temo es.....
 - que te ofendas
 - que te enojas
 - que te desbordes
- g) Lo que estoy evitando es...
 - mi impotencia
 - mi miedo
 - mi dolor

3.1.4. Identificar el síndrome de “burn out”.

Identificar el grado de:

- Saturación, emocionalmente exhausta.
- Indiferencia, insensibilización.
- Ineficiencia en el trabajo.
- Síntomas físicos: somatizaciones.
- Síntomas psicológicos: depresión, ansiedad, irritación, impulsividad...

Trabajar con el grado de:

3.1.4.1. Confluencia o fusión con la víctima

Técnica.

- a) Observo si me estoy viendo reflejada en mi parte vulnerable, y por lo mismo no puedo tomar distancia.
- b) Establezco los límites, identificándome y desidentificándome con ella, en un ir y venir, en donde realzo mis diferencias mas que mi similitudes.

3.1.4.2. Insensibilización -

Técnica.

- a) Trabajo con mis sensaciones corporales. Observo lo que me pasa a nivel corporal al hacer mi trabajo. Trato de observar las sensaciones sutiles.
- b) Trato de identificar si hay algún asunto personal doloroso o asunto inconcluso del cual me esté defendiendo.

3.1.4.3. Auto exigencia

- a) Identificar el perfeccionismo, el cual puede llevar a un estado de saturación y de estar exhausta emocionalmente.
- b) b) Identificar la imagen idealizada que puede estar en el fondo de la sobrecarga que me impongo.
- c) Identificar si guardo un sentido de lealtad inconsciente que me haga no llegar a estar realmente satisfecha conmigo misma, o me haga sabotearme.

3.2. grupales

3.2.1. Enfoque Centrado en la Persona. ECP.

Las actitudes y herramientas del ECP pueden ser usadas para contención grupal entre el personal que trabaja con víctimas.

3.2.1.1. Actitudes del Enfoque Centrado en la Persona. ECP

Son las actitudes que el profesional puede aprender a desarrollar en su relación con los demás.

3.2.1.1.1. Empatía

Implica, ponerse en el lugar del otro. No poner al otro en mi lugar: Tomar la perspectiva de la persona. Ver a la persona desde su propio marco de referencia.

3.2.1.1.2. Respeto.

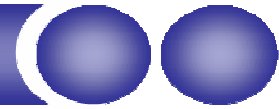
Implica no juzgar ni minimizar la experiencia y la conducta de la persona.

3.2.1.1.3. Consideración positiva.

Considerar que lo que hace la persona es lo mejor que puede hacer, dadas sus circunstancias.

3.2.1.2. Herramientas del ECP

Son las técnicas de intervención en la relación.



3.2.1.2.1. Concretización

Es pasar de lo vago a lo concreto, de lo inespecífico a lo específico. Se usan las preguntas: ¿Qué? ¿Cómo? ¿Para qué? ¿Quién?

Ejem.

Estoy asustado.	¿Qué es lo que te asusta?
Mi esposa no me atiende.	¿Cómo deseas que te atienda.
Nunca hago nada bien.	¿Has hecho algo bien?
No puedo decirle la verdad.	¿Qué pasaría si lo hicieras?
Estoy triste porque llegaste tarde.	¿Qué significa para ti?
Yo sé lo que es mejor para él.	¿Como lo sabes?
El me ignora.	¿Cómo te ignora?
Ellos me odian	¿Quién te odia?
	¿Cómo lo hace?

3.2.1.2.2. Reflejo de sentimientos.

Es reflejar al otro las emociones y sentimientos que expresa en su comunicación. Se trata de compartirse a nivel emocional con la otra persona. Hay sentimientos dominantes explícitos y subyacentes, implícitos.

Ejems.

3.2.1.2.3. Reflejo de partes.

Es la habilidad que me permite empatizar con las dos diferentes partes de la contradicción que presenta cada persona que viene a consulta.

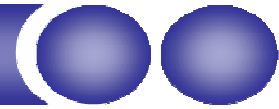
Hay una especie de guerra interna y confusión. La persona se encuentra dividida, disociada, su funcionamiento es pobre.

Funcionamiento adecuado: Integración

Funcionamiento inadecuado: Disociación

3.2.1.2.3.1. Técnica del trabajo de partes.

- Identificar cuáles son las dos partes en conflicto dentro de la persona.
- Reflejarlas y aclarar cada una de ellas.
- Empatizar con cada una sin tomar partido.
- Mostrarlas sin juzgar
- favorecer la integración, una solución intermedia, no polarizada.



CONCLUSIONES.

El personal que atiende a víctimas de violencia de género se enfrenta -a lo largo de su trabajo- con diversas situaciones emocionales que lo llevan a confrontarse -en mayor o menor medida- con sus propios aspectos emocionales relacionados con este tipo de violencia.

Desde una perspectiva social se viven y comparten relaciones impregnadas de violencia de género desde la más burda a la más sutil. Esta forma de vinculación social al estar tan generalizada y asimilada en nuestra sociedad provoca puntos ciegos compartidos que pueden pasar desapercibidos aún para el mismo profesional.

En el plano personal, la violencia de género -a pesar de ser un atropello a la integridad y dignidad de la persona- se encuentra tan integrada a la vida cotidiana, que hace difícil darse cuenta de las reacciones automáticas y defensas inconscientes que se han implementado frente a ella. Estas se convierten en la manera habitual de relacionarse y se estructuran en el carácter. Llega a ser una especie de “segunda naturaleza” difícil de discernir e identificar por sí misma.

Existe por tanto una alta probabilidad de repetir en forma automática e inconsciente conductas y patrones conocidos -a costa de la flexibilidad necesaria- cuando se está en contacto con situaciones de violencia que de alguna u otra manera remiten a vivencias similares.

Al no percatarse de ello, el personal que atiende a las víctimas corre el riesgo de comprometer su ejercicio profesional con situaciones personales o asuntos inconclusos que conlleven de alguna manera implícita, violencia de género, sea ésta vivida, presenciada o infringida.

La naturaleza misma del trabajo expone al profesional en forma persistente a situaciones emocionales dolorosas, muchas veces frustrantes, generadoras de impotencia y desesperanza.

Esta circunstancia en particular puede provocarle dificultad en lograr una proximidad adecuada, la cual puede manifestarse en un rango que va desde el sobre-involucrarse hasta la insensibilización. Se altera por lo mismo su capacidad de establecer un buen vínculo emocional y una relación empática en una atmósfera de seguridad.

Por otra parte, el profesional involucrado durante un tiempo prolongado a situaciones emocionalmente demandantes, se encuentra en un estado de estrés constante, que puede –en casos extremos- desembocar en forma silenciosa en el llamado síndrome del “burn out”.

Por lo anterior, se hace evidente que la posible falta de proceso personal y autoconocimiento en el profesional que atiende a las víctimas puede interferir en la objetividad y en el manejo adecuado de las situaciones. Además, al ser ellos una “caja de resonancia”, necesitan desarrollar medios de contención en aras de fortalecer sus propios recursos. Así contarán con más herramientas personales para poder enfrentar las situaciones que se les presenten, sin detrimento de su humanidad, en el más amplio sentido de la palabra.

BIBLIOGRAFIA.

Burin, Mabel. *Género Psicoanálisis y Subjetividad*. Cap. 2 Ed. Paidós, México, 1996.

Castanedo, Celedonio. *Cómo cerrar asuntos inconclusos*. En Figura / Fondo, No. 10,. Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, México, 2001.

Celis, H. Alejandro. *Una nueva mirada al asunto de los asuntos inconclusos*. En Terapia Psicológica No. 22, Chile, 1994.

Fromm, Erich. *Ética y Psicoanálisis*. Fondo de Cultura Económica, México, 1985.

Fromm, Erich. *Lo Inconsciente Social*. Paidos, México, 1992.

Fromm, Tunga y Needman. *Psicoterapia y Salud en Oriente y Occidente*. Cap. 5 y 8 Ed. Kairós, 1990.

Hendrix Harville. *La creación del falso Yo*. En Zweig, Connie, Encuentro con la sombra. Ed. Paidós, Barcelona, 2002.

Martínez Robles, Yaqui Andrés. Sobre *La Transferencia y la Contratransferencia*. En Figura / Fondo. No. 1. Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt. No. 21. México, 2007.

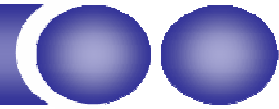
Miller, William. *El descubrimiento de la sombra en la vida cotidiana*. En Zweig, Connie, Encuentro con la sombra. Ed. Paidós, Barcelona, 2002.

Naranjo, Claudio. *La vieja y novísima Gestalt*. Cap. 5 Editorial Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1990.

Pierrakos, Eva y Thesenga, Donovan. *No temas el mal*. Cap.1, 5, 9,10. Ed. Pax México. 1995.

Polster, Erving y Miriam. *Terapia Guestáltica*. Amorrortu, Editores, Buenos Aires, Argentina, 1997.

Rogers, Carl y Kinget, Marian. *Psicoterapia y Relaciones Humanas*, Cap. 2,8,10. Vol. I Editorial Alfaguara, España, 1971.



Roldán Hayen, Jenny. *Apuntes de Teoría y Técnica de Entrevista Humanista*. Instituto de Gestalt de Cuernavaca. México, 2000.

Thesenga, Susan. *Vivir sin máscaras*. Cap.3 y 4. Ed. Pax, México, 1994.

Tolle Eckhart. *Practicando el Poder del Ahora* Gaia Ediciones. Argentina. 2003..

Unikel Spector, Alejandro. *Aportaciones a la comprensión empática*. En Figura / Fondo, No. 21. Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, México, 2007.

Zinker, Joseph., *El proceso creativo en la terapia Gestáltica*. Cap. 8 Ed. Paidós, México, 1999.

Zweig. Connie. *El lado oscuro de la vida cotidiana*. En Zweig, Connie, Encuentro con la sombra. Ed. Paidós, Barcelona, 2002.

GLOSARIO

ASUNTOS INCONCLUSOS. Son situaciones que se han vivido y a las cuales no se les ha podido dar el cierre adecuado, por lo tanto se quedan abiertas. Es una carga energética que no logra expresarse en forma adecuada y permanece estancada en el organismo buscando su expresión.

BURN OUT. Se conoce como el síndrome de agotamiento profesional. Cristina Maslach crea este término para explicar la presencia de ciertas características en el profesional que se encuentra abrumado ante determinadas situaciones de trabajo emocionalmente demandantes.

Las características son:

- a) saturación emocional (emotional exhaustion)
- b) indiferencia, insensibilización.
- c) Ineficiencia en el desempeño del trabajo cotidiano.
- d) Síntomas físicos (somatizaciones).
- e) Síntomas psicológicos.

CONCIENCIA. Es la noción de realidad que tiene cada ser humano. Esta realidad va a depender de la información que se tenga y de la perspectiva desde donde se observe la realidad. La amplitud de la conciencia va a depender de si la perspectiva es global o restringida.

CONCIENCIA INFANTIL. Es la voz interna del nivel de conciencia del niño. Implica una visión de absolutos de 100/100. No confía en sí mismo. Su reacción es desproporcionada. No puede esperar. Se siente malo, culpable, indigno. Se siente confundido, perdido, abrumado. Hay desesperanza. No tiene sentido adecuado de la realidad y del presente. Tiene una perspectiva de todo o nada.

CONCIENCIA SOBREIMPUESTA. Es la voz que representa las figuras de autoridad en la infancia, ahora ya internalizadas.

CONCRETIZACION. Es pasar de lo vago a lo concreto, de lo inespecífico a lo específico. Es una herramienta que permite llegar en la comunicación a niveles más profundos, en relación con los significados.

CONGRUENCIA. Es el poder discernir si lo que observo en la persona que atiendo son aspectos que no son tanto de ella sino míos. Es el acuerdo entre la conciencia y la experiencia, esto es, la correspondencia entre lo que percibo y la realidad.

CONFLUENCIA. Es una forma de relación que implica fusionarse con el otro y negar las diferencias. Se trata de la renuncia a la individualidad en una relación para no romper la lealtad -establecida en un acuerdo implícito- que se tiene con el otro.

CONSIDERACIÓN POSITIVA. Actitud que implica creer -en forma auténtica- que lo que hace la persona es lo mejor que puede hacer, dadas sus circunstancias.

CONTENCION. La capacidad de equilibrar y moderar –sin reprimir- la emergencia de emociones disruptivas o abrumadoras.

CONTRATRANSFERENCIA. Se refiere a la reacción transferencial del terapeuta hacia su paciente. En este caso, el terapeuta o profesional reacciona de forma desmedida o inadecuada frente al paciente o al consultante, en una situación determinada.

CORRIENTE FORZANTE. La reacción defensiva inconsciente que se implementa para conseguir el 100% del placer. Está basada en la idea errónea de que el placer absoluto existe.

EMPATIA. La capacidad de ver a la persona desde su propio marco de referencia. Ponerse en el lugar del otro.

FANTASIA CATASTROFICA. La proyección anticipatoria de miedos e inseguridades llevada al extremo de lo negativo.

HIPERVENTILACION. El aumento en la frecuencia de las respiraciones por minuto. Fenómeno que se presenta en casos de angustia.

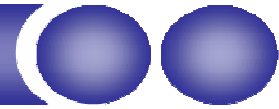
IMAGEN. La generalización de una experiencia particular que se quedó grabada en forma inconsciente en la persona. Deriva de experiencias infantiles, familiares, del entorno social y del sistema de creencias.

IMAGEN IDEALIZADA. La idea de lo que la persona cree que debería ser, llevada a su máxima expresión. Parte de cualidades reales pero llevadas al perfeccionismo.

IMAGEN PRIMARIA. Es una idea equivocada y generalizada que a nivel inconsciente, tiene el niño de sí, derivada de sus experiencias infantiles. Es una convicción que se encuentra detrás de muchas reacciones.

INCONSCIENTE. Son aquellos aspectos de la persona no conocidos, no accesibles a su conciencia y de los cuales no se percata. Se refiere a todo aquello de lo que no nos damos cuenta, pero que de cualquier manera está presente. Los sentimientos reprimidos en el inconsciente se manifiestan en el individuo de manera indirecta, en forma de conductas desproporcionadas o fuera de lugar, o a través de los sueños.

LIBERTAD DE EXPERIENCIA. Se refiere a permitirse sentir y experimentar cualquier sentimiento que se tenga, por más inaceptable que parezca.



POLARIDADES. La parte de mí que no reconozco o no acepto tener (no-yo) se convierte en una polaridad negada. Se construye en términos de opuestos: bueno-malo. Es una cosa u otra, hay una escisión interna al no permitirse todas la vivencias de una forma integrada.

REACCION EMOCIONAL. Es una reacción desproporcionada o incongruente al estímulo. Tiene un sentido de urgencia y se encuentra en relación con el pasado.

PROYECCION. Operación por medio de la cual el sujeto expulsa de sí y localiza en el otro, cualidades, sentimientos y deseos, que no reconoce o que rechaza en sí mismo.

REFLEJO DE PARTES. Es la habilidad de devolverle al otro y empatizar – sin tomar partido- con las dos partes de la contradicción interna que la persona presenta.

RESPECTO. Es la actitud de no juzgar ni minimizar la experiencia y la conducta de la otra persona.

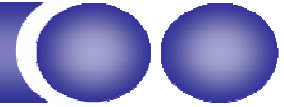
RESILIENCIA. La capacidad de recuperación que tiene un cuerpo, en la física, para restablecer su estado de equilibrio después de haber sufrido una alteración . Actualmente se usa en psicología en relación a la conducta de los individuos y a su capacidad de recuperación a nivel emocional.

SENTIMIENTO SUBYACENTE. El sentimiento implícito –no evidente- que le da significado a las experiencias particulares.

SOMBRA. La representación de aspectos ocultos y desconocidos para la persona, que se manifiestan de manera indirecta proyectándose en los demás.

TENDENCIA ACTUALIZANTE. La capacidad de crecimiento y desarrollo innato en los seres humanos.

TRANSFERENCIA. La repetición de prototipos infantiles vivida con un marcado sentimiento de actualidad. Es desplazar -en forma inconsciente- lo que se vivió con figuras significativas del pasado hacia personas de autoridad en el presente, lo cual provoca una percepción distorsionada de la realidad.



VIOLENCIA. Acción ejercida por una o varias personas en donde se somete de manera intencional al maltrato, presión, sufrimiento, manipulación u otra acción que atente contra la integridad y bienestar del otro.

YO FUERTE. Es la voz interna que da cuenta de la realidad. Se mantiene en el presente, confía en la tendencia actualizante, brinda libertad de experiencia mas no de conducta., se responsabiliza, acepta los errores y trata de repararlos sin juzgar ni atacar. Tiene paciencia y comprensión empática, acepta la imperfección , es flexible, se adapta a la realidad en forma adecuada.