

Universidad del Sureste.

Lic. En psicología

7° Cuatrimestre

Modelos de intervención en psicoterapia.

Título: Investigación sobre modelos fenomenológicos.

Alumno:

Mauricio Tovilla de los Santos

Noviembre del 2020

San Cristóbal de Las Casas Chiapas, México.

Introducción.

En presente trabajo pretendo exponer a profundidad los modelos fenomenológicos; en específico la terapia Gestalt y la terapia humanista centrada en el cliente de Carl Rogers.

Por medio de este trabajo realizaremos un análisis profundo sobre ambos postulados, analizaremos las bases y los fundamentos de estos modelos terapéuticos. Veremos las diferencias y aspectos básicos de ambos modelos.

Pero antes de comenzar considero necesario analizar y definir que es la fenomenología. Como es el caso de muchos términos y en especial aquellos relacionados con la filosofía, se han ido transformando y mejorando a lo largo del tiempo.

A grandes rasgos podemos plantear que el propósito de la fenomenología es resolver la mayoría de los problemas filosóficos, apelando a la experiencia intuitiva ya que es de este modo como la experiencia se muestra de una manera más originaria.

Este concepto es de vital importancia ya que en base a este han desarrollado toda una cosmovisión y es en base a esa cosmovisión que se ha desarrollado los modelos que veremos a continuación.

Para Husserl la fenomenología es un método, y un modo de ver el mundo, para poder obtener conocimientos en base a esta postura Husseriana, es necesario que hacer una reflexión, sobre los contenidos de la consciencia y comenzar a imaginar.

Podemos rescatar entonces que para Husserl la fenomenología es más una ciencia que una rama de la filosofía; esto queda más que demostrado en sus diversos trabajos en los cuales hace complejas abstracciones y reflexiones, acompañado de diversas comparaciones con las disciplinas científicas universalmente validas, como la matemática; esto con el objetivo de demostrar con argumentos, que la fenomenología más que un método de autoconocimiento es un modelo científico que permite la adquisición de nuevos conocimientos universalmente válidos.

Una vez realizado este primer acercamiento sobre la fenomenología y haber expuesto los postulados de uno de sus precursores procedemos con el análisis del primer modelo, el cual es el modelo "Gestaltico".

Modelo de terapia gestáltico, contexto histórico.

Podemos definirla como un conjunto de técnicas que permite al paciente centrarse en el presente, para llegar a la autorrealización; la terapia Gestalt permite concentrar todos los pensamientos negativos o angustiantes que el paciente pueda crearse sobre su futuro, en un conjunto y así facilitar su comprensión.

Estas técnicas gestálticas nos permiten entender nuestro pasado y también nuestro futuro lo cual nos ayuda a vivir más conscientemente nuestro presente, lo cual a su vez ayuda a nuestro crecimiento personal, puesto que podemos identificar lo que necesitamos y sentimos.

La psicología Gestalt percibe al individuo como un todo, por lo que uno de sus principales postulados o bases es "el todo es más que la suma de sus partes".

Los principales precursores de esta terapia son: Fritz Perls, Laura Perls y Paul Goodman. Este modelo desarrollado en los años 40; la psicología Gestalt sostiene que la mente es una unidad autor reguladora y holística.

La terapia Gestalt cuenta con tres tipos de técnicas básicas las cuales son las siguientes:

- Técnicas supresivas: Esta técnica gestáltica trata de que la persona experimente aquello que quiere evitar o está oculto para ayudarlo en su toma de consciencia. Por ejemplo, se trabaja la experimentación del vacío o la nada, con el fin de integrarlo en uno mismo, vivirlo y comprobar qué puede emerger de "ahí".

- Técnicas expresivas: Estas tratan de que la persona exteriorice su interior. Aquí puede trabajarse con ejercicios de imaginación o de situaciones propicias para que aparezcan temores o episodios inconclusos, pudiendo la persona expresar lo no expresado y ayudándola a darse cuenta de aquello que, probablemente, llevase dentro y de lo que no era consciente. Por su parte, con la técnica de la "silla vacía", donde el

individuo adopta diversos roles, se logra hacer aflorar aquellas cosas que no se expresaron o hicieron en su momento y que, actualmente, pesan sobre él.

- Técnicas integrativas: Esta otra técnica trata de que la persona reintegre o incorpore a sí mismo sus "agujeros", partes alienadas. En estas técnicas gestálticas se hace un mayor hincapié en la incorporación de la experiencia. Aquí podemos hablar de la asimilación de proyecciones, donde se intenta que el individuo haga propias aquellas que él mismo hace.

Supuestos básicos de la terapia Gestalt.

El ahora:

Podemos decir que sólo existe el presente. El pasado se fue y el futuro está por llegar. Si quiero cambiar sólo puedo hacerlo en el presente.

El aquí:

Que es el complemento directo del ahora, y tiene que ver con lo que me pasa y siento en mis contenidos y en mi cuerpo.

El darse cuenta:

Es la capacidad que tiene cada ser humano para percibir lo que está ocurriendo en su campo perceptual. Tiene que ver con lo obvio, y justo lo neurótico consiste en no ver lo obvio.

Las polaridades: Son conceptos aparentemente contradictorios que aparecen siempre en la naturaleza. (día-noche; masculino-femenino; duro-tierno, etc...). Es importante ver en qué punto de la línea estamos. No soy exclusivamente masculino ni femenino. Estoy en un punto del continuo que, además, es variable. Integrar estas contradicciones es indicador de flexibilidad y salud.

Homeostasis: Es el principio regulador de todos los seres vivos, y sirve para que éste mantenga su equilibrio en relación al medio donde vive. Es un proceso mediante el cual el organismo satisface sus necesidades y su salud en un entorno que siempre

está cambiando. Para que esto ocurra es imprescindible que el organismo registre necesidades para así poder cubrirlas.

Asuntos inconclusos: Son emociones, sensaciones y percepciones no expresadas y por lo tanto no resueltas en el marco terapéutico.

El ciclo de la experiencia: Su finalidad consiste en presentar de forma didáctica cómo se mueve la energía del organismo, a través de una serie de pasos, partiendo de un punto cero, que es una situación de reposo, hasta cubrir una necesidad concreta, para volver de nuevo a la situación de reposo.

Modelo de Carl Rogers centrado en el cliente.

Este modelo es creado en 1950 por el psicólogo estadounidense Carl Rogers (1902-1987), este enfoque sostiene que las personas tienen una motivación innata a desarrollar su máximo potencial, sin embargo en ese proceso pueden existir bloqueos o conflictos que le causan dificultades al sujeto.

El trabajo del terapeuta en este modelo consiste en ayudar al paciente a entender su experiencia desde su punto de vista. Para esto el terapeuta debe ver al paciente como un ser humano con sentimientos y emociones, por lo cual aspectos como la confianza, la empatía y la aceptación recobran vital importancia.

Esto permitirá al paciente volver a conectar con sus valores internos y reencontrar su sentido de valía, lo cual le permitirá encontrar su camino nuevamente.

Su objetivo principal es, motivar y facilitar la autorrealización, busca facilitar el proceso de crecimiento individual y sus relaciones interpersonales.

Condiciones básicas según Rogers para lograr un cambio real.

El contacto psicológico entre el cliente y el terapeuta.

El cliente sufre un trastorno emocional, pues se encuentra en un estado de incongruencia.

El terapeuta es auténtico y consciente de sus propios sentimientos (congruencia).

El terapeuta tiene la consideración positiva incondicional hacia el cliente.

El terapeuta tiene la comprensión empática del cliente y su marco interno de referencia, y sabe comunicar esta experiencia con el cliente.

El cliente reconoce que el terapeuta tiene la consideración positiva e incondicional hacia él y una comprensión de sus dificultades.

Dentro de esto podemos resaltar tres aspectos importantes, los cuales son:

La congruencia: hace referencia a que el terapeuta debe de mostrar siempre una relación coherente entre lo que piensa, lo que dice y lo que actúa.

La consideración positiva incondicional: es decir que el terapeuta, no debe juzgar al paciente que tenga enfrente, al contrario debe hacerlo sentir comprendido y valorado.

Empatía: como el termino bien lo indica es necesario que el terapeuta se esfuerce siempre por comprender al paciente.

La psicología fenomenológica.

Como hemos mencionado con anterioridad, es una corriente filosófica, que surge a principios del siglo XX en Europa, su principal precursor es Edmundo Husserl.

Este modelo trata de comprender al ser humano desde una perspectiva totalmente diferente a la que se tenía en esa época y esto es en base a la experiencia, los fenomenólogos el ser humano es un ser ligado al mundo, por lo cual el principal objetivo de la fenomenología es hacer un análisis sistemático de los tipos y diferentes representaciones de la experiencia intencional.

En este modelo encontramos tres formas de conocimiento, el subjetivo (experiencia preconceptual), objetivo (las teorías científicas) y finalmente el saber fenomenológico este último consiste en una relación entre la objetividad y la subjetividad.

Principales postulados de la fenomenología.

1. Intuición

Es la clara aceptación de la investigación de atenerse a lo dado, en la originalidad que es propia de todo tener conciencia en la intuición, pero también, en la limitación y

determinación en la que subsecuentemente se encuentra el contenido esencial o material dado como una experiencia de vivencia en la totalidad de esta intuición.

2. Ausencia de presupuestos

Si la investigación ha de ser auténticamente radical, y si lo que se pretende es buscar un nuevo punto de reflexión filosófica con seguridad, es necesario prescindir de cualquier supuesto.

No se debe ir hacia una investigación con ideas preconcebidas o presupuestas.

3. Conciencia

Conciencia hace referencia a la presencia o manifestación patente de la totalidad de los fenómenos en la singularidad de sus actos. Cada conciencia está en el modo singular del acto en un constante abrirse intencional a la evidencia de las cosas que se ofrecen escorzadamente de manera eterna, dándose como un fenómeno aprehensible de manera originaria en la intuición.

4. La reducción fenomenológica

Si el objetivo último que Husserl busca es la clarificación y fundamentación de todo conocimiento y si la filosofía es concebida como una ciencia fundada absolutamente, este comienzo tiene que ser absolutamente evidente, indubitable, claro. Por tanto, es necesario un método que permita buscar un conocimiento o evidencia absolutos.

El primer paso para buscar este punto es la “desconexión” de la creencia en la existencia del mundo que constituye la tesis general de la actitud natural.

Conclusiones,

Como hemos analizado en este ensayo hemos expuesto tres modelos sumamente interesantes, el primero de ellos es el modelo de la psicología Gestalt, en este modelo podemos percibir un alto grado de existencialismo, como se ha expuesto con anterioridad este modelo se centra en la experiencia presente del sujeto. Sin embargo también utiliza elementos del pasado que le permiten influir en el presente de la persona. Aspecto como el insight y la homeostasis cobran especial relevancia puesto que ayudan a hacer conscientes aspectos que el paciente solía evitar o desconocer lo cual le generaba más conflictos. Analizando el modelo terapéutico de Perls podemos darnos cuenta que el objetivo principal de la terapia es hacer consciente al sujeto sobre lo que sucede ahora y en segundo punto es sacarlo de su zona de confort y hacer que reconozca aquellos aspectos que le causan temor o angustia, trabajarlos y eventualmente poder llegar a recobrar la homeostasis.

El segundo modelo que analizamos fue la terapia centrada en el cliente de Carl Rogers; si bien es cierto que ambos modelos comparten aspectos muy similares, como el interés por mantener al sujeto en el aquí y el ahora, podemos notar cambios significativos en el modelo de terapia puesto que en este modelo humanista se pretende hacer lo contrario, lejos de poner a la defensiva o desbalancear al paciente, lo que se busca es crear un ambiente de confianza y comprensión, en el cual el terapeuta esta genuinamente interesado en su paciente, por lo cual la principal tarea del terapeuta es guiar al paciente en su proceso de crecimiento personal.

La terapia centrada en el cliente busca determinar y lograr una coherencia en el paciente, entre lo que piensa, dice y actúa; también busca analizar si las necesidades del individuo han sido cubiertas o si estas son el principal motivo de sus conflictos.

Finalmente hablando de la psicología fenomenológica, podemos destacar la innovación que revoluciono la forma de obtener conocimientos y de construir nuestra cosmovisión, en este modelo podemos notar las huellas de Aristóteles quien prestaba especial atención a los aspectos empíricos, aspecto que recobra bastante importancia

en los modelos fenomenológicos, puesto que es de vital importancia analizar la experiencia.

No cabe duda que estos tres modelos presentan aspectos muy similares, sin embargo esos aspectos son los que los hacen tan únicos, ya que todos nos muestran una perspectiva completamente diferente y nos ayudan a ver la otra cara de la moneda.

Este análisis sin duda nos permitió analizar las distintas posturas y formas de pensar y sin duda estos nuevos conocimientos nos beneficiaran en demasía para nuestra práctica profesional.

Referencias:

-  TERAPIA GESTALT | Qué es, Historia, Técnicas y mucho más ✓. (2020, 12 abril). Recuperado 24 de noviembre de 2020, de <https://terapiagestalt.me/>
- Cerna, S. (2013, 2 julio). Teoría de la Gestalt y psicología fenomenológica. Recuperado 24 de noviembre de 2020, de <https://es.slideshare.net/smecerna/teoria-de-la-gestalt-y-psicologa-fenomenologica>
- Bonding, R. (2016, 15 junio). Terapia Gestalt: conceptos básicos. Recuperado 24 de noviembre de 2020, de <http://bonding.es/terapia-gestalt-conceptos-basicos/>
- Guerri, M. (2020, 14 abril). La Terapia Centrada en el Cliente. Recuperado 24 de noviembre de 2020, de <https://www.psicoadictiva.com/blog/la-terapia-centrada-en-el-cliente/>
- Castellanos, L. D. E. L. T. V. R. (2017, 8 marzo). Principios de la Fenomenología. Recuperado 24 de noviembre de 2020, de <https://lcmetodologiainvestigacion.wordpress.com/2017/03/06/principios-de-la-fenomenologia/>
- Pérez, C. (2011, 31 marzo). Aportaciones de Fritz Perls a la Psicoterapia. Recuperado 24 de noviembre de 2020, de <http://blog.centrodefabula.com/aportaciones-de-fritz-perls-a-la-psicoterapia/>