



EL AQUÍ/AHORA Y LA FENOMENOLOGÍA COMO HERRAMIENTAS EN EL TRABAJO CON EL TEPT POR VIOLENCIA CRIMINAL.

Sandra Lourdes Núñez Rodríguez

Resumen

El trastorno de estrés post-traumático es aquel que manifiesta sintomatología representativa después de cuatro meses de vivir una situación de trauma (DSM 5). La psicoterapia Gestalt aporta para el trabajo con este trastorno dos herramientas de sus conceptos principales, las cuales son: aquí/ ahora y la fenomenología. Esto se refiere a promover que el paciente viva en un presente consciente y que desarrolle la habilidad de estar en contacto consigo mismo por medio de sus sensaciones.

Palabras clave:

Trastorno estrés post traumático; aquí/ahora; fenomenología.

EL AQUÍ/AHORA Y LA FENOMENOLOGÍA COMO HERRAMIENTAS EN EL TEPT POR VIOLENCIA CRIMINAL

Sandra Lourdes Núñez Rodríguez

INTRODUCCIÓN

De acuerdo con datos del Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública de México, el 2017 fue el años más violento en la historia reciente del país (últimos 20 años), dado que se registraron 29 mil 168 homicidios dolosos, de los cuales 671 fueron feminicidios, de igual forma ha aumentado el crimen organizado y sus actos delictivos. Como consecuencia de esto se han incrementado las secuelas tanto físicas como emocionales en nuestra sociedad; en este trabajo pondremos principal atención a las secuelas de carácter psicológico., primordialmente en el Trastorno de Estrés Post Traumático (DSM-5) detonado a consecuencia de la violencia criminal. Este artículo busca tener una relevancia social haciendo énfasis en el aquí/ahora y la fenomenología como herramientas gestálticas para el trabajo en el TEPT por violencia criminal.

Las metas específicas de este artículo son: 1) Evidenciar herramientas gestálticas claras y concretas en el trabajo con TEPT por violencia criminal; 2) Colaborar con los profesionales de la salud mental en la búsqueda de alternativas eficientes en el trabajo de TEPT; 3) Brindar información clara en relación a herramientas gestálticas que favorezcan el trabajo de ONG que trabajen con TEPT. El presente artículo no pretende agotar el tema, sino simplemente proponer la importancia de este proceso a través de algunas fuentes de referencia.

En la última década se ha incrementado el índice de violencia criminal en México, siendo los estado de: Michoacán, Guerrero, Tamaulipas, Jalisco, Sinaloa, Chihuahua y Veracruz de los más afectados por el crimen organizado; cada día se visibilizan de igual modo más los efectos generados a causa de dicha violencia teniendo así un impacto en la sociedad a nivel económico, cultural, de seguridad y salud mental entre otros; implicando así un trabajo interdisciplinario. Tradicionalmente el tema de salud mental se aborda desde una estadística constante por medio de dependencias gubernamentales y no gubernamentales donde se incluyen homicidios dolosos, feminicidios, desapariciones forzadas, secuestros, asaltos con violencia, entre otras tantas situaciones de violencia criminal. Se considera importante el ampliar las herramientas en relación al abordaje y trabajo en salud mental con el Trastorno de Estrés Postraumático por violencia criminal; por mencionar así el aquí/ahora y la fenomenología, conceptos básicos de la psicoterapia Gestalt.

La Gestalt es una rama de la corriente humanista que se enfoca en la persona como un todo. Unos de sus conceptos principales son “Aquí y ahora” y “Fenomenología” los cuales se considerarán en este artículo puesto que pueden ser alternativas de trabajo en el

Trastorno de Estrés Postraumática. La fenomenología es una herramienta de la Gestalt que favorece el tener contacto constante y de forma funcional con las sensaciones corporales, llevando a la persona a estar en contacto del mismo modo consigo misma, favoreciendo el autoconocimiento y autoapoyo. El aquí y ahora permite estar en un presente constante, favoreciendo el que la persona pueda estar en contacto con sus recursos actuales en relación a la situación traumática.

Uno de los síntomas de TEPT son las reacciones fisiológicas detonadas ante algo que simbolice la situación de trauma; el contacto con las sensaciones por medio de la fenomenología podría favorecer el darse cuenta de la propia corporalidad brindando información en contexto emocional de la persona. De igual forma el promover que la persona esté en un presente constante favorece el darse cuenta de los propios recursos que posee, visibilizando así lo que si hay, a nivel intrapersonal e interpersonal, de igual modo.

Antecedentes

En diciembre del 2012 de la Rosa Gómez, Anabel; Cárdenas López, Georgina integrantes de la Universidad Autónoma de México realizan una investigación en relación al Trastorno por estrés postraumático: eficacia de un programa de tratamiento mediante realidad virtual, en Ciudad Juárez, Chihuahua para víctimas de violencia criminal en población mexicana. El estudio consto inicialmente 200 participantes del municipio de Cd. Juárez, México, que fueron víctimas directas o testigos de algún delito violento respondieron la *Entrevista Diagnóstica para el TEPT* (Weathers, Blake y Nagy, 1995). Se seleccionaron intencionalmente a 51 participantes con síntomas diagnósticos del TEPT. Treinta y un participantes fueron distribuidos aleatoriamente a dos condiciones experimentales, de los cuales 11 desertaron después de la segunda sesión a causa del gran impacto emocional que les genero el experimento. Los veinte participantes restantes concluyeron satisfactoriamente, manifestando ganancias clínicas después de 3 meses del tratamiento.

La psicoterapia Gestalt se enfoca en facilitar el proceso de maduración en el organismo, así como su relación con el entorno (organismo- entorno); el objetivo es desarrollar la facultad y posibilidad de acción en la persona basada tanto en la información obtenida del entorno, como en la información interna que se podrá observar por medio de una percepción fenomenológica organismo- entorno buscando con ello poder tener una autorregulación que favorezca el darse cuenta constante, ampliando la toma de conciencia. Cuando se presenta un situación traumática se ve fracturada esta relación del entorno- organismo esto se basa a la información que el organismo está obteniendo a su vez del entorno, en la poca capacidad de asimilación ante el impacto emocional que se suscita de dicha situación ante lo cual el organismo responde con los recursos a su alcance en ese momento buscando poder acomodar de forma funcional la experiencia vivida.

La finalidad es que por medio del conocimiento e implementación de los conceptos gestálticos de aquí/ahora (estar en el presente de forma consciente) y la fenomenología la persona ponga atención a lo que siente a nivel sensorial y emocional, lo que promoverá el poder alcanzar una toma de conciencia y poder identificar como es su modo de relación ante el proceso de la experiencia. Se considera que esta habilidad de estar en constante contacto consigo mismo ante un TEPT brindara herramientas personales de trabajo emocional, así como podrá visibilizar las herramientas ya existentes en el sujeto.

Socialmente México atraviesa por una de las peores crisis en temas de seguridad, el crimen organizado y los altos índices de corrupción son factores importantes en este incremento de la tasa de homicidios dolosos, secuestros, asaltos, robo a mano armada, feminicidios, etc. ante lo cual los profesionales en salud mental tienen que prepararse constantemente con mejores y nuevas alternativas de trabajo ante esta realidad social para poder realizar un trabajo funcional y oportuno en las secuelas que restan de esta situación, para poder trabajar de mejor manera con el TEPT por violencia criminal. La Gestalt forma parte de la tercera fuerza de la psicología que es el humanismo, y ante esta situación el trabajo que puede ejercerse desde esta disciplina es favorecedor puesto que al enfocarnos en las fortalezas que presenta la persona, así como en sus herramientas desde un presente consciente (aquí/ahora) y un vasto conocimiento de la fenomenología se amplía el trabajo en salud mental. Este artículo busca el poder visibilizar estos dos conceptos como herramientas para la propia disciplina de las Gestalt.

Se considera que la responsabilidad de los profesionales de la salud mental ante esta situación de violencia criminal tendría que ser de forma activa, que se ejerciera su rol desde una postura integrativa, con aportaciones eficientes en el trabajo con las víctimas y sobrevivientes de situaciones de violencia criminal. Ente esto queda muy claro la importancia de que los profesionales de la salud mental tengan y obtengan la mayor cantidad de herramientas profesionales y personales para poder ejercer de este modo. El principal objetivo de este artículo es el poder visibilizar herramientas gestálticas como lo

son el trabajo con el aquí /ahora y con el conocimiento del trabajo de la fenomenología con pacientes que presentan TEPT.

Para poder introducirnos más en este tema se considera fundamental el definir y estipular los conceptos básicos con los que se estará trabajando a lo largo de este artículo.

✚ Trastorno de estrés pos- traumático

“La palabra trauma proviene de un concepto griego τραῦμα *traûma* que significa “herida”. Se trata de una lesión física generada por un agente externo o de un golpe emocional que genera un perjuicio persistente en el inconsciente” (Diccionario de la real academia,2017). El trauma emocional se suscita por medio de una situación que no puede ser procesada y acomodado de forma conveniente por el sistema nervioso, interrumpiendo el proceso natural de información, así como en la organización del mundo interno con el mundo externo. Hay dos tipos de trauma emocional: tipo I es aquel que hace referencia a un evento único en el tiempo que tiene un principio y un final claros; tipo II hace referencia a un evento que es repetitivo donde la persona ha estado en exposición repetidamente a este, el evento traumático es previsible pero inevitable lo cual provoca sentimiento de impotencia y/o frustración en la persona. Existen dos categorías de trauma el agudo y el crónico; el trauma emocional agudo es aquel que se presenta cuando la sintomatología dura menos de tres meses, el trauma emocional crónico se presenta cuando a partir del cuarto mes se presenta la sintomatología dando paso así a un diagnóstico de Trastorno de Estrés Postraumático. Para poder realizar un diagnóstico de TEPT se basa en los criterios establecidos en el DSM- V en relación de la sintomatología de la persona, si esta sintomatología perdura por más de cuatro meses consiguientes a la situación traumática se considera como TEPT. Su inicio depende de la exposición a una o más situaciones traumáticas. Una de las manifestaciones de dicho trastorno es que la persona presenta deterioro en su funcionamiento social, pérdida del sentimiento de seguridad, problemas del sueño y/o problemas alimenticios.

✚ Aquí/ Ahora

Fritz y Laura Perls atribuyen la primera utilización de la expresión “Aquí y ahora” a Otto Rank. Perls afirma que este concepto unido al “Cómo” son las dos piernas que hacen caminar la Terapia Gestalt, y considera que “la ciencia de la teoría de la Gestáltica es la comprensión de estos dos términos”. El ahora cubre todo lo que existe, incluye el equilibrio de estar “aquí”, es la experiencia, la implicación, el darse cuenta. El “cómo”, comprende todo lo que es estructura, todo lo que ocurre, el proceso continuo; todo el resto es irrelevante. (Perls F. Sueños y Existencia – Terapia Gestáltica. Chile: Editorial Cuatro Vientos; 1990)

✚ Fenomenología

Edmund Husserl (1859-1938) da los inicios del sistema filosófico de la fenomenología como tal. Con anterioridad ya se había utilizado este concepto, Hegel lo utilizó en su tratado de “Fenomenología del espíritu” en 1807. El trabajo de Husserl contribuye al punto de partida para sistematizar y así dar una aproximación metodológica que orienta la investigación fenomenológica en general, de modo tanto informado como sistémico.

LA GESTALT Y EL TRAUMA EMOCIONAL

Interrupción del ciclo de la experiencia

El ciclo de la experiencia en la psicoterapia Gestalt es un proceso cuyo objetivo es llegar a cubrir una necesidad, es un proceso mediante el cual se llega al contacto como finalidad. Ante un suceso traumático generalmente este proceso se ve interrumpido.

Tras un acontecimiento traumático la persona en una primera etapa quedaría bloqueada en la toma de conciencia o awareness con una localización de la atención y una disminución de la conciencia del entorno. Si no se resuelve esta etapa habrá síntomas postraumáticos pasando la persona a una segunda etapa de activación fisiológica crónica quedando el ciclo cortado en la fase de excitación con una vuelta hacia sí misma en forma de retroflexión. Si en ésta etapa no se consigue descargar la energía residual sobrante la persona pasaría a una tercera etapa de desensibilización y congelación donde el ciclo quedaría cortado en la propia sensibilización a través de la represión. Por tanto en los tres casos quedaría el ciclo bloqueado antes de su primera mitad, en lo que podemos llamar la parte evitativa, de evitación. Esto lleva a la persona a desarrollar una neurosis, identificándose con su actitud de miedo y a partir del hecho traumático, tomando por reales situaciones de peligro que no lo son, prefiriendo ante estas situaciones la huida a enfrentarse. Hay situaciones a las que la persona se podría enfrentar, pero dado el terror o desensibilización y evitación además de la indefensión debidas al acontecimiento traumático anterior, la persona no les hará frente. (Berruete, pag. 11-12)

Ante esto se considera que una parte fundamental en el trabajo con trauma emocional por medio de la Gestalt es poder identificar, en una primera instancia, el modo de relación o interrupción que presenta la persona.

Aquí/Ahora

El ser humano tiene un sistema de autorregulación orgnismica, que se encarga de mantener en constante equilibrio el propio organismo. Ante una situación traumática esta autorregulación sufre un quebranto por medio del cual entran en acción los mecanismos o modos de relación mencionados en el párrafo anterior y así se impide que se complete las Gestalt. Posteriormente a dicha situación entra en acción nuevamente la autorregulación organismica; cuando esto no es posible se diría que pasa de un trauma agudo a uno crónico y si perdura más de cuatro meses hablamos entonces de un TEPT, donde la persona sigue presentando la sintomatología en base al suceso. Al existir una interrupción en el ciclo de la experiencia, la persona presenta una tendencia a repetir la situación traumática en busca de poder llegar a completar este ciclo o proceso y cubrir la necesidad. Por tal motivo podemos decir que la persona se mantienen en el pasado, en dicha situación una y otra vez, impidiendo así tener una conciencia en el aquí y el ahora, en un presente. Por este motivo Levitsky y Perls nos dicen “El aquí y el ahora, el momento inmediato, el contenido y la estructura de la experiencia presente, es uno de los principios más potentes, impactantes y alusivos de la Terapia Gestalt”. En base a esto

se presenta la premisa de favorecer el aquí/ahora en la persona con trauma emocional, favorecer el contacto, “estar en contacto con el propio self”, darse cuenta de sí mismo, a nivel corporal, sensorial, emocional, etc. Orientar a la persona a lo que está ocurriendo en el momento presente buscando con ello promover el que la persona pueda ir recobrando su sentido de seguridad, de pertenencia, visibilizar ¿Qué si hay?, las herramientas personales, las redes de apoyo, espacios o momentos de seguridad. Buscando con ello, a su vez, que la persona fortalezca de forma positiva su self y pueda integrar la experiencia resignificándola.

Fenomenología

Husserl habla “precisamente de volver a la intuición inmediata de las ideas mismas y de los actos que producen siempre nuevas ideas, en esencia, es volver a la experiencia de sí mismo, a la experiencia interna que nos permite captar aspectos valiosos de la realidad”. Ante la sintomatología del TEPT la psicoterapia Gestalt cuenta con la fenomenología como herramienta de trabajo; se considera importante establecer una conexión con la corporalidad que se ha visto fracturada a consecuencia de la situación traumática, prestando atención fundamentalmente a la sensación y la percepción, fomentar la toma de consciencia en la persona, ayudando con los primeros puntos del ciclo de la experiencia, apoyando en la sensibilización, posteriormente en el darse cuenta, ir movilizand la energía desde una mayor consciencia con su corporalidad y el propio entorno, apoyar en la posibilidad de generar acciones que promuevan llegar a un contacto y poder finalmente retirarse de la experiencia, que le permita a la persona el poder completar la Gestalt que se interrumpió de una forma violenta. La fenomenología empodera a la persona sobre sí mismo, sobre su sentir y acción de una forma consciente, brinda la posibilidad de tomar decisión, de elegir, de identificar claramente sus fortalezas y áreas de oportunidad, siempre con la posibilidad de fortalecimiento. "El sentido de la percepción es el medio a través del cual es posible aprender a escuchar esta voz instintiva interior". (Levine)

Por cuestiones sociales en nuestro país, el tema de violencia criminal, trauma emocional y las secuelas que se alojan en el TEPT, es un tema que en sí mismo genera un campo de trabajo muy vasto en cuestiones de salud mental, por ello se considera de suma importancia el poder fortalecer esta área de una forma integrativa desde las diversas disciplinas que integran la salud mental, ya sea de una forma conjunta o cada una de ellas con sus propias herramientas. En el presente artículo se busca visibilizar dos de los conceptos básicos de la Gestalt (aquí/ahora y fenomenología) como herramientas propias de la misma para el trabajo con TEPT. Buscando como finalidad que los pacientes víctimas de violencia criminal que presentan TEPT tengan como herramientas una toma de consciencia personal por medio de su corporalidad, así como la posibilidad de vivir en un presente donde se visibiliza las herramientas y recursos personales. Respetando en todo momento su proceso personal.

CONCLUSIÓN

La psicoterapia Gestalt se caracteriza por ser una disciplina enfocada en un trabajo en el presente, en el aquí y ahora de forma consciente en el proceso terapéutico. En casos de trauma emocional por violencia criminal tanto agudo como crónico este trabajo es de mucha ayuda, así como con las secuelas y sintomatología que genera el TEPT (después de cuatro meses de la situación traumática); puesto que favoreciendo que el paciente pueda vivenciarse en un presente lo desarraiga del pasado traumático, visibilizando los recursos y herramientas tanto personales como interpersonales que posee, de igual modo se promueve el poder de elección y acción y se fortalece el sentido de seguridad y confianza que ha sido fracturado como consecuencia de esta situación. Al igual que el aquí y ahora, la fenomenología es otro de los conceptos y pilares de trabajo básico para las Gestalt puesto que es una herramienta que coadyuva a la persona a entrar en contacto consigo mismo, con sus sensaciones y corporalidad, brindando con ello información precisa de la propia persona, ampliando las posibilidades, herramientas y fortaleciendo su self. En el TEPT existe una fractura en el ciclo de la experiencia de la persona, no permite que se complete la Gestalt y no se cubre la necesidad, lo cual ancla a la persona a esa situación e impide que pueda vivir en un presente, de igual modo, por lo general, esta fractura sucede en los primeros puntos del ciclo que son la sensibilización, el darse cuenta o movimiento de energía. La persona busca constantemente completar esta Gestalt. Estos motivos son justamente los que sustentan este artículo, de la importancia de estos dos conceptos en el trabajo terapéutico con TEPT, tanto ayudar a estar al paciente en el presente, como el favorecer su autodescubrimiento por medio de las sensaciones.

Referencias

- Vásquez, F. (2000). La Relación Terapéutica del “ Aquí y el Ahora” en Terapia Gestáltica. *Anales de la Facultad de Medicina*, 61 (4), 285-288
- BERRUETE ANA MARÍA. APUNTES DE TESINA SOBRE EL TRAUMA, UNA APROXIMACIÓN GESTALTICA. INSTITUTO ANANDA, PAMPLONA, FORMACIÓN EN GESTALT. Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=>>
- MARTÍNEZ, Miguel. *La psicología humanista (fundamentacion epistemológica, estructura y método)*. México, Trillas, 1982.
- HUSSERL, Edmund. *Filosofía primera*. Santafé de Bogotá, Norma, 1998, p.213.
- Velásquez, Luis Fernando, Terapia Gestáltica de Friedrich Solom PERLS Fundamentación fenomenológica-existencial, *Psicología desde el Caribe*, núm. 7, enero-julio, 2001, pp. 130-137, Universidad del Norte, Barranquilla, Colombia
- Burga, Rómulo, Terapia gestáltica. *Revista Latinoamericana de Psicología [en línea]* 1981, 13 [Fecha de consulta: 10 de julio de 2018] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80513106>> ISSN 0120-0534
- Perls F. Sueños y Existencia – Terapia Gestáltica. Chile: Editorial Cuatro Vientos; 1990.