



REVISTA LATINA DE TERAPIA GESTALT.

Ese viejo asunto de los asuntos inconclusos.

¹Alejandro Celis H.

Resumen.

El término "asunto o *gestalt* inconclusa" fue acuñado, en su acepción psicoterapéutica, por Fritz Perls, principal exponente de la Terapia Gestáltica. El tema, a juicio del autor y debido a su importancia en la salud y bienestar psicológicos, merece un nuevo examen y reformulación. Se examina el concepto en forma universal -sin hacer distinciones entre las perspectivas de terapeuta o de paciente-, la forma en que se generan los asuntos inconclusos, las vivencias que implican, las formas de detectar su presencia y sus efectos. Finalmente, se sugieren diversas formas de trabajarles.

Palabras clave: Gestalt, Asunto inconcluso, psicoterapia humanista.

Abstract.

Unfinished business or incomplete *gestalt* is a concept coined -in its psychotherapeutic meaning- by Fritz Perls, main exponent of Gestalt Therapy. According to the article's author, this subject deserves closer attention and reformulation, due to its importance in psychological health and well-being. The article discusses the concept -from client's and therapist's point of view-, the way in which unfinished business is generated, subjective feelings related to it, ways of detecting their presence and its effects. Finally, several ways -past and present- of working with unfinished business in therapy are suggested.

Key words: Gestalt, unfinished business, Humanistic therapy.

¹ Psicólogo clínico transpersonal de origen chileno. Director del Instituto de Expansión de la Consciencia Humana, www.transformación.cl, alejandrocelis@terra.cl



Dos monjes Zen estaban cruzando un río. Se encontraron con una joven muy hermosa que también deseaba cruzar, pero tenía miedo. Así que uno de los monjes la subió sobre sus hombros y la transportó a la otra orilla.

El otro monje estaba furioso. No dijo nada, pero estaba hirviendo por dentro. Un monje budista no debería tocar a una mujer; y este hombre no sólo la había tocado, sino que la había llevado sobre sus hombros. Caminaron durante varios kilómetros. Cuando estaban llegando al monasterio y ya cruzando el portal, el segundo monje, furioso, enfrentó al primero y le dijo: "Tendré que hablarle al Maestro respecto a esto, tendré que informarle. ¡Eso está prohibido!".

El primer monje dijo, "¿De qué hablas? ¿Qué es lo que está prohibido?".

"¿Lo has olvidado?", dijo el otro. "¡Llevaste a una hermosa mujer sobre tus hombros!".

El primer monje rió y dijo: "Sí, la llevé. Pero la dejé a la orilla del río, kilómetros atrás. ¿Acaso tú aún sigues con ella?".

Historia tradicional Zen (En Rajneesh, B.S., 1979)

El tema de los asuntos inconclusos o **gestalts inconclusas** ha recibido, extrañamente, escasa atención en la literatura posterior a Fritz Perls (1951, 1976). Hallo esto sorprendente porque, en mi experiencia personal, es significativo e impactante el contraste entre la vivencia de tener un sentimiento o impulso "atorado" y la de atreverse a darle curso, a expresarlo. Pero, ¿qué son las situaciones inconclusas? Veámoslo a través de un ejemplo: imaginemos que ayer vivimos una situación en que, después de mucho tiempo sin vernos, nos encontramos con un viejo conocido: dicho encuentro, sin embargo, resultó sorprendente y en circunstancias quizás poco propicias. Todo lo que logramos expresarle son lugares comunes y las formalidades habituales. Luego, después de separarnos de esta persona, nos surge una incómoda sensación respecto a lo que no le expresamos, debido a la sorpresa o al temor respecto a cómo seríamos recibidos, etc. Es posible que durante el resto del día mantengamos "diálogos internos" con esa persona, en los cuales le expresamos lo que no fue dicho: quizás, todo lo que lo hemos extrañado, lo importante que es para nosotros, nuestro deseo de renovar nuestra amistad, etcétera. Cierta cantidad de energía inexpressada quedó atascada en nuestros músculos, en nuestra voz.

Esa situación, entonces, puede haber quedado **inconclusa**. Surgió un impulso, se generó una energía que no fue dedicada a su propósito original: -expresar nuestros sentimientos- sino que se acumuló en nuestro cuerpo, generando tensiones físicas, emocionales y mentales. Es asunto conocido que, al crecer, nos insensibilizamos en mayor o menor grado, producto del condicionamiento y de nuestras defensas. Es muy probable, por ejemplo, que en la actualidad se nos presenten personas, prácticamente desconocidas, a las que quisiéramos acercarnos; la mayoría de las veces no lo hacemos, y hasta nos las arreglamos para restarle importancia a lo que sentimos. No sentiremos las cosas con igual intensidad como cuando fuimos niños, pero la situación de "incompletitud" igual existirá, aunque no seamos conscientes de ella. Y, como señalan Perls, Hefferline y Goodman (1951), *"es una tendencia básica del organismo completar cualquier situación o transacción que para él haya quedado incompleta"*.



Estos mismos autores (1951, pág.323) describen así la dinámica en que estas situaciones se "completan": *"La situación inconclusa más urgente se vuelve dominante y moviliza todos los esfuerzos disponibles hasta que la tarea se ha completado; luego, se vuelve indiferente y pierde foco consciente, y la siguiente necesidad más urgente comienza a requerir atención. Esta necesidad aumenta su urgencia, no en forma deliberada, sino espontánea. () La consciencia espontánea de la necesidad dominante y su organización de las funciones de contacto es la faceta psicológica de la autorregulación orgánica"*.

En las páginas siguientes, hablaré, entonces, de diversos aspectos de este fenómeno. La mayoría de las veces me referiré a él en primera persona, pues tengo la convicción, tal como he expresado anteriormente (Celis, A., 1992) que el terapeuta debe atender, como fuente principal de aprendizaje, a su propia experiencia. Espero que de esto se extraigan las implicancias prácticas para llevar estas ideas con éxito a la psicoterapia.

Siguiendo el ejemplo del psicólogo Wilson Van Dusen, (1978) que imaginaba a los temas realmente vitales de nuestra existencia como un león en nuestro subterráneo, me gusta darle una imagen al impulso espontáneo por expresarnos. Lo imagino como un conejo que salta desde nosotros: muy pocos dejan que el conejo salte libremente, sin control. La mayoría de las veces lo atrapamos en el aire, lo metemos en un saco y lo encerramos en un cajón o lo ocultamos bajo la alfombra. Por ejemplo, surge un impulso por decir algo en una conversación -el conejo asoma la cabeza-, pero de inmediato comenzamos a calcular la conveniencia o inconveniencia de expresarlo, las posibles consecuencias sobre nuestra imagen o el aprecio que nos brindan los demás: hemos encerrado nuevamente al conejo. En otras ocasiones, el conejo ya se halla tan aturdido por la continua represión que ni siquiera nos percatamos de su presencia: nuestra represión se ha vuelto automática, pero eso tendrá consecuencias, conscientes o inconscientes, a todo nivel. Es así que podríamos definir una *gestalt o situación inconclusa como aquella a la cual no le hemos dado un término saludable, y en torno a la cual, por tanto, existe energía acumulada*, que nos causa malestar en diversos niveles y no nos permite estar enteramente atentos a lo que ocurre en este lugar y este momento.

Otro autor los define del siguiente modo: *"Los asuntos inconclusos son indigestión orgánica. Nos atoramos con materia extraña, gestalts incompletas que son consecuencia de nuestra interferencia con el libre funcionamiento"* (Latner, J., 1974).

Formas de detectarlos.

Estos son ejemplos de formas de saber si tenemos asuntos inconclusos de importancia:

1. Tenemos fantasías persistentes respecto a personas o situaciones que vivimos en el pasado.
2. Mantenemos "diálogos internos" con otras personas, no presentes.
3. Tenemos sueños en que volvemos a vivir alguna situación.
4. Sentimos rencor, melancolía o depresión con respecto a la forma como se dio algún hecho del pasado.
5. Nos cruzamos con una persona y, en vez de sentirnos relajados con cualquier sentimiento que ésta nos inspire -aunque fuera negativo- experimentamos una



- verdadera "nube", una confusa mezcla de incomodidad, tensión y sensación de "tener algo pendiente" con ella.
6. Nuestro cuerpo -el más fino "sensor" de lo que nos pasa- tiene una sensación de incomodidad o inquietud al ver o al recordar a alguien.
 7. Estamos participando en una situación, pero con la cabeza en otra parte.
 8. Perls, Hefferline y Goodman (1951, pág 500) dan, también como ejemplos de índices de la presencia de asuntos inconclusos, el insomnio y el aburrimiento.

En una reunión de trabajo, podemos detectarlo cuando alguno(s) de los miembros del grupo parece distraído, se pone de pie para llamar por teléfono, sale y vuelve a entrar, etcétera. Es poco lo que puede aportar a esa reunión una persona que no esté realmente presente. La mejor reunión fracasa si sus asistentes están mirando constantemente su reloj, ansiosos por que llegue la hora de término o pendientes de algún mensaje urgente que deba traer una secretaria o llegar por el teléfono. Sin embargo, sólo podemos dedicar una atención de buena calidad a un asunto a la vez.

A veces nos cruzamos con un conocido en la calle, y esa persona no nos ve aunque nos mire directo a los ojos, simplemente porque está ensimismada en sus recuerdos o su diálogo interno. ¿Cuántas veces nos ha pasado que no veamos o no seamos vistos? En toda situación en que no estemos con todos nuestros sentidos atentos a lo que está ocurriendo en nosotros y nuestro medio, es muy probable que nuestra atención y energías se hayan deslizado hacia alguno de estos asuntos pendientes.

Sus efectos.

En su último disco (*Double Fantasy*), John Lennon dice en una canción: "*La vida es lo que ocurre mientras estás ocupado haciendo otros planes*". Eso ilustra el efecto más cotidiano y pernicioso: no estamos verdaderamente presentes en lo que estamos haciendo. La tan popular frase "vivir en el aquí y ahora", más allá de haberse convertido en un slogan, apunta a no tener asuntos que nos distraigan de estar enteramente atentos a lo que está sucediendo en este lugar y en este momento.

La situación inconclusa nos quita energía. Nos mantiene en la melancolía, en la indefinición y el descompromiso con aquello con lo que estamos enfrentados **ahora, hoy**. Es central para que el momento sea vivido con plenitud y le sea extraído el máximo provecho, que la persona haya logrado desconectarse internamente de sus otros compromisos, actividades y preocupaciones. "Desconectarse" implica estar presente en la situación y momento actuales, y no dejarnos llevar por pensamientos que nos arrastren al pasado o al futuro. Si nos dejamos arrastrar, tendremos otra preocupación más: no aprovechamos este momento como debíamos y tendremos que completarlo en otra ocasión -lo que es ya dudoso, si nuestros hábitos son no estar presentes en lo que hacemos-.

Relacionado con esto se halla una segunda consecuencia: el stress. Algunas formas de concebir el stress son las que siguen: hacer más cosas de las que humanamente podemos; el que nuestra eficiencia se vea entorpecida por nuestra ansiedad o, también, como la incapacidad para "desconectarnos" de nuestro trabajo mientras descansamos. El stress disfuncional es un estado no-natural en el que nuestro potencial físico, mental y emocional se ve reducido a un mínimo debido al estado de tensión: el impulso refrenado se refleja. usualmente, en músculos contraídos, a veces en



forma crónica. A este respecto, Perls, Hefferline y Goodman (1951) señalan que el concepto de "armadura muscular" de Wilhelm Reich -que alude a la condición recién señalada- *"es, sin duda, el aporte más importante a la medicina psicosomática desde Freud"*.

Cómo se generan los asuntos inconclusos.

Quisiera exponer a continuación cuatro de las formas principales en que se generan las **gestalts** inconclusas.

1.- La represión de un sentimiento o expresión espontáneas.

El condicionamiento -especialmente en la infancia y adolescencia- nos enseña qué es lo "bueno" y qué es lo "malo". Nuestros padres, los representantes de la religión, nuestros profesores, el mundo adulto en general, nos reprobaron -frunciendo el ceño o con formas más brutales- cuando expresamos o evidenciamos algunos sentimientos; y nos sonrieron, nos premiaron y nos alabaron cuando expresamos otros. Puesto que para nosotros era importante sentirnos queridos y aceptados por ese mundo adulto, comenzamos a actuar según lo que se esperaba de nosotros: nosotros mismos comenzamos a permitirnos y a "aprobar" en mayor grado algunos de nuestros sentimientos y a sentirnos incómodos con otros, y por lo tanto, los reprimimos (Rogers, C., 1964). En algunos casos, esta represión implica que estamos conscientes del sentimiento, mas decidimos no expresarlo; en otras, la represión llega a tal grado que no tenemos consciencia de lo que estamos sintiendo.

Los sentimientos reprimidos, cuando estamos conscientes de ellos, nos hacen sentir vulnerables: *"¿Qué pasa si nos rechazan cuando los expresemos?"*. La ira, el odio, la pena, la confusión, el llanto, la incertidumbre, la indecisión, la vulnerabilidad, el deseo sexual, el amor, la atracción por otra persona, son sentimientos frecuentemente reprimidos o aceptados sólo dentro de ciertos márgenes muy específicos, delimitados por la sociedad. Se genera entonces un problema, pues *quisiera sugerir que no hay norma legal, religiosa o moral que pueda eliminar lo que corresponde a nuestra naturaleza*. Por tanto, ya desde los tres a los cinco años aprendemos a mentir, a disfrazar lo que sentimos para evitar la desaprobación, el rechazo o el castigo. Lo más grave ocurre cuando nosotros mismos dejamos ya de saber con precisión lo que de veras sentimos: nos hemos acostumbrado tanto al disimulo y a la mentira que ya no la distinguimos de lo real.

Si, por ejemplo, la religión que profesamos no acepta la expresión de la sexualidad si no se da con "amor", ni siquiera nos permitiremos vivenciar la primera si no estamos seguros de la presencia del amor: lo primero no se acepta por sí solo. Y entonces ocurrirá con frecuencia que intentemos convencernos de que alguien nos inspira amor, sólo para poder aceptar la atracción sexual que nos produce. Así ocurre que relaciones que sólo tienen como base la atracción física se toman como relaciones definitivas, con las consiguientes dificultades que experimentará la pareja así formada.

Disimulamos, entonces, lo que sentimos con las personas de las que tememos el rechazo -padres, pareja, etc-: mantenemos una imagen: *"No me ha pasado nada, no he pensado o sentido nada 'irregular'; todo sigue igual"*. Pero, como digo, nosotros mismos nos convencemos de que esa imagen es la verdad: y todos aquellos sentimientos que hemos reprimido pasarán a ser asuntos inconclusos, *pues la represión no elimina ni*



hace desaparecer nada.

Es prácticamente consensual en los ámbitos más lúcidos de nuestra sociedad que la cultura (costumbres, formas de pensar, lo que se acepta y lo que se rechaza) de nuestro país es especialmente inhibitoria. Un ex-Director del diario *El Mercurio*, al ser entrevistado tiempo atrás, expresaba que en Chile, lo que no corresponde al patrón de "lo común, lo aceptado", es fuertemente desalentado. Mencionaba a algunos chilenos a través de la historia que, en otros países, habrían sido considerados genios y estimulados en su originalidad: aquí habían sido hundidos o ignorados. En su opinión, la creatividad, la originalidad, la excentricidad, la diferencia, son castigadas y criticadas. Un enfoque más equilibrado y responsable respecto a lo que sentimos consistiría en atrevernos a expresar lo que somos en nuestro interior, y a no descalificar a los que lo hacen a nuestro alrededor si nosotros tenemos miedo de hacerlo.

Otra forma de situación en que el sentimiento fue reprimido son las situaciones de tipo traumático: por ejemplo, situaciones en que los adultos nos castigaron, y debido al miedo que experimentamos no pudimos gritar o llorar; o, por algún otro motivo, no dimos rienda suelta a lo que sentíamos.

2.- Rencor o resentimiento.

Otra posibilidad de que se generen asuntos inconclusos consiste en experimentar insatisfacción con la forma en que se dieron las cosas en algún momento de nuestro pasado. Nosotros mismos o alguna otra persona sintió o actuó de un modo que simplemente no podemos terminar de aceptar: rumiamos interminablemente con los hechos, imaginamos otro desenlace, nos culpamos a nosotros mismos o a la otra persona. Algunas investigaciones se inclinan a mostrar, como perfil de las personas que padecen de cáncer, que tienden a ser rencorosas y a tener grandes dificultades para perdonar y perdonarse. Quizás los principales exponentes del modelo psicógeno del cáncer son el matrimonio Simonton (Simonton, C. y Simonton, S, 1978). Ellos asumen que los factores psicológicos que generan el cáncer pueden incluir conflictos inconscientes no resueltos, el tipo de respuesta que se emite frente a eventos traumáticos stressantes (ej: pérdida del cónyuge), factores de personalidad, etc.

Los Simonton asumen que estos factores, directa o indirectamente, alteran la vigilancia del sistema inmunológico. Se dice que la supresión del sistema inmunológico es el evento que antecede la transformación de una célula aberrante en una colección de células llamadas tumor -estos datos también son confirmados por Rossi, E. (1993)-; incluso, algunos sostienen que esta secuencia de eventos puede revertirse y ser usada para combatir el cáncer. Según Goñi: *De acuerdo al modelo psicogénico, entonces, vemos que muchas veces la forma en que respondemos al stress en la vida está dictada por nuestras creencias inconscientes acerca de quiénes somos, quiénes deberíamos ser y la forma en que el mundo es y debiera ser. () Existe una creciente evidencia de que estas instancias de vida estarían asociadas con enfermedades particulares, como por ej., enfermedades cardiovasculares, úlceras estomacales, asma, irritación del tracto urinario y cáncer. Y, específicamente en relación a las personas que desarrollan cáncer: Estos individuos tienen sentimientos de desvalorización y no se gustan a sí mismos. Los sentimientos de hostilidad están "embotellados" y reprimidos más que llevados a la superficie y trabajados. Estos rasgos pueden () enmascarar una depresión crónica (Goñi, P., 1991).*



Otro investigador de las relaciones entre tipo de personalidad y las enfermedades que se desarrollan es H.J. Eysenck (Grossarth-Maticek, R. y Eysenck, H.J., 1990). En la investigación citada, se presenta un cuestionario destinado a discriminar entre seis tipos de personalidad. De éstos, los tipos 1 y 5 se muestran con tendencias a desarrollar cáncer, dadas características de personalidad como tendencias a: preferir el pensamiento racional a la expresión emocional, evitar conflictos, a la defensividad, a la pasividad y a ser pacificador y complaciente.

Tal como decía antes, un asunto inconcluso implica, muy concretamente, una gran cantidad de energía que gira y gira al interior de nuestro sistema, contaminándolo y enfermándolo. Una úlcera gástrica, un colon irritable, las hemorroides, la hipertensión y las afecciones cardíacas pueden, eventualmente, estar correlacionadas con la prolongación indefinida de asuntos a los que no se les ha dado sana conclusión.

3.- Muerte, alejamiento.

Quizás lo que más nos cueste aceptar a los seres humanos es la muerte de un ser querido: quizás no por él -puede que haya pasado a una vida mejor- pero nos es difícil estar aquí sin su presencia, sin lo que recibíamos día a día de esa persona. Sin embargo, existe otro aspecto que puede dificultarnos el aceptar esa ausencia: los remordimientos respecto a todo lo que no le expresamos, todo lo que quisimos decir o hacer con esta persona y que no hicimos y todo lo que quisiéramos que hubiese sido diferente. Para ilustrar esto, pensemos en la última ocasión en que se nos notificó de la muerte sorpresiva de alguna persona cercana. Generalmente, ¿qué es lo primero que pensamos? Sugeriría que aquello que no le expresamos.

El alejamiento de un ser querido, si bien evoca sentimientos posiblemente menos dolorosos que su muerte, genera efectos similares, en la medida en que la relación con esa persona no haya tenido un final sano (energía retenida, comunicaciones no hechas). En particular, el ámbito de las relaciones de pareja se ve afectado de forma importante en las vidas de las personas. Si uno u otro de los cónyuges no ha logrado dar un cierre saludable a sus relaciones anteriores, es prácticamente seguro que esto afectará negativamente su relación presente, en formas conscientes y también inconscientes.

4.- Un conflicto solucionado en forma no equitativa.

Generalmente, un conflicto de intereses entre dos partes es solucionado de forma tal que una de las partes gana y la otra pierde. Esto ocurre, por supuesto, entre individuos o entre grupos. Sin embargo, también se presenta a nivel internacional: el problema oceánico entre Chile y Bolivia es un caso representativo. Chile invoca el Tratado de 1904 y, en general, da el asunto por terminado. En el país vecino, sin embargo, y ya por más de cien años, persiste la sensación de que el asunto no se ha cerrado en forma satisfactoria. Sus diversos intentos de poner el asunto en discusión han sido simplemente descartados por sucesivos gobernantes chilenos. Claramente, Bolivia "perdió" en el caso del conflicto con Chile, y esa sensación hace difícil que como país se conformen con la solución encontrada.

Deseo destacar que no me refiero a la supuesta justicia o injusticia de la solución: me refiero a si es o no saludable e integradora la situación actual. Cualquier conflicto que se solucione con "yo gano, tú pierdes" genera un asunto inconcluso para la parte perdedora (Gordon, T., 1970). El conflicto entre israelíes y palestinos es semejante, a pesar de los importantes avances del último tiempo. Durante años, los israelíes se



negaron tozudamente a discutir el problema, con lo cual sólo se prolongó la tensión. Igual caso ocurre con Japón, Rusia y las Islas Kuriles: Rusia ocupó esas islas en la Segunda Guerra Mundial, y los japoneses sienten -justificadamente o no- que ese asunto no termina allí. El *apartheid* Sudafricano produjo, durante años, una situación poco tolerable para los habitantes de raza negra, asunto que recién comienza a relajarse y resolverse. La situación de los negros en los Estados Unidos tampoco se halla enteramente superada, a pesar de los grandes avances de los últimos treinta años; y entonces, en muchos de ellos aún persiste la incómoda sensación de falta de equidad.

5.- Un introyecto no elaborado.

Otra forma de generar un asunto inconcluso es el asimilar de otras personas formas de pensar o de sentir -sin hacerlas propias o modificarlas-. Carl Rogers (1964) llama al proceso de "apropiación", el proceso de valoración en la persona madura -o **valoración organísmica**-. Respecto al tema, Perls, Hefferline y Goodman (1973) comentan, textualmente: *Todo introyecto es el precipitado de un conflicto antes de que éste fuera resuelto: uno de los impulsos en pugna -generalmente un impulso por actuar de un modo determinado- ha abandonado el campo; en su lugar y de modo de constituir algún tipo de integración -aún cuando falsa e inorgánica- se halla el deseo correspondiente de la autoridad coercitiva.*

Como sabemos, muchos de los valores, opiniones e ideología que aprendimos en la infancia debe, necesariamente, ser reexaminada y redigerida en el proceso de maduración psicológica. En este proceso, hacemos propio aquello que **organísmicamente** descubrimos como apropiado para nosotros, y nos deshacemos de aquello que **para nosotros** no es organísmicamente saludable.

La cultura del presente.

El antiguo libro oracular de la religión Taoísta china, el *I Ching* (traducido en edición chilena por la Dra. Lola Hoffmann, 1976) incluye entre sus 64 hexagramas el N° 25, *La Inocencia*. Algunas de las **Líneas** de este hexagrama dicen lo siguiente:

Nueve al principio significa:

La conducta inocente trae buena fortuna.

y el Seis en el segundo lugar:

*Si el hombre, al arar,
no piensa en la cosecha
y al talar el monte,
no piensa en el aprovechamiento de la tierra
entonces le es favorable emprender algo.*

Respecto a estas líneas, el libro incluye estos comentarios:

Los impulsos propios del corazón son siempre buenos: podemos seguirlos con confianza. Y todo trabajo debe hacerse con amor, según el tiempo y el lugar, sin codiciar los frutos. Así, todo trabajo resulta bien, y aquello que se emprende tiene éxito.



Jesús recomendaba a sus discípulos:

*Observen los lirios del campo.
No trabajan, ni tampoco hilan.
Sin embargo, les digo que ni Salomón,
con toda su magnificencia,
estuvo jamás vestido como una de esas flores.*

¿Qué quiso comunicarles Jesús? A mi entender, en su estilo analógico y poético, quiso decirles:

Confíen en lo que la vida les trae en cada momento. No se amarguen este momento con las preocupaciones respecto al mañana. El mañana cuidará del mañana.

La extraordinaria película *La Sociedad de los Poetas Muertos* popularizó el dicho de Horacio, *Carpe Diem*, que apunta en el mismo sentido: "*Aprovecha el día, confía en el mañana tan poco como puedas*". Goethe expresa algo similar: "*Aquél que capta el momento es el hombre correcto*". Hugh Prather (1976): "*Sostengo un gato dormido entre mis brazos. ¿Qué más puedo desear?*" Y, también: "*Toda relación es pasajera. Por eso trato de que cada contacto sea lo más fructífero. Necesito intimar rápidamente con aquellos que conozco, pues la experiencia me enseña que no estaremos juntos mucho tiempo*".

De Henry David Thoreau:

*"Me fui a los bosques porque deseaba vivir conscientemente.
Deseaba vivir con intensidad y extraerle toda la savia a la vida,
para desterrar todo lo que no fuese vida
y para que cuando llegase el momento de morir,
no descubriese que no había vivido".*

Walt Whitman (1986), en *Hojas de Hierba*:

*"Nunca hubo más principio que ahora,
ni más juventud ni vejez que ahora.
Ni habrá más perfección que ahora
ni más infierno ni cielo que ahora".*

Cito todos estos ejemplos -hay muchos más- para ilustrar una idea que expresan persistentemente hombres sabios a través de la historia: la importancia de aprovechar y apreciar el momento presente, el ahora. Fritz Perls solía decir: "*El pasado ya no es y el futuro aún no llega. Sólo existe el presente*". Si dejamos que nuestra mente nos arrastre a rumiar el pasado o a prever las posibles circunstancias que se presentarán en el futuro, **no vivimos**. Nos sumergimos en una ilusión inexistente -pasado o futuro- y lo único verdaderamente real que la vida nos ofrece -lo que tenemos aquí, en este momento- se nos escurre entre los dedos, la mayoría de las veces sin que nos demos cuenta. El pasado ya no tiene arreglo: si tenemos asuntos inconclusos a su respecto, debemos atenderlos lo antes posible, para que no sigan succionando nuestra energía. Hay otro motivo importante para esto: *las frustraciones del pasado nos hacen imaginar compensaciones futuras*.



¿Qué significa esto? Significa que, para cada situación que no tengamos "cerrada" -sanada, terminada, aceptada, perdonada- nuestras fantasías proyectarán ilusiones en el futuro que, en nuestra imaginación, compensen la frustración que vivimos en el pasado. Si, por ejemplo, nuestro trabajo nos aburre -quizás porque nunca nos hemos arriesgado a buscar nuestra verdadera vocación- es muy probable que tengamos una fantasía recurrente respecto a un empleo ideal que se nos presentará algún día. Si se trata del ámbito afectivo -en el que puede que tampoco hayamos jugado enteramente nuestras cartas- también puede haber una fantasía de la "pareja ideal", la que, supuestamente, también aparecerá por sí sola, sin que debamos hacer nada.

Evolución del trabajo terapéutico con los asuntos inconclusos.

La época histórica en que surgió la Terapia Gestáltica -fines de los años 60- puede considerarse como especialmente fascinante, debido a la presencia de una serie de fenómenos sociológicos que bien recordará la generación nacida entre los años 40 y 50 -los que fueron adolescentes o adultos jóvenes en los 60-. Se rompieron tal cantidad de estructuras sociales que no es aventurado suponer que las generaciones que les siguieron se enfrentaron a un mundo enteramente diferente. Las experiencias de búsqueda personal y, específicamente, las terapias de grupo que surgieron en esos tiempos -en líneas afines a la psicoterapia humanista y transpersonal- llegaron a extremos que nos cuesta imaginar en el presente. En maratones, grupos de encuentro y terapias de grupo existía el enfrentamiento abierto de sentimientos de violencia y sexo; los pacientes concedían una altísima cuota de poder al terapeuta, autorizándole a emitir juicios a su respecto, confrontarles, desafiarles a enfrentar situaciones, y, en algunos casos, humillarles y ridiculizarles.

¿Cuál era el objetivo de eso? Quizás, lograr que la persona se desidentificara de su mecanismo neurótico; sin embargo, lo que también podía ocurrir era que la persona no sintiera que esto apuntaba a su mecanismo, sino a **su ser** -y por tanto, podía con esto sentirse agredido y no valorado-. En ese ámbito, en general se consideraba como valioso al trabajo terapéutico que fuese intensamente catártico, violento. Junto con la Terapia Gestáltica original -que incluía una importante cuota de violencia, en cuanto a las situaciones a las que el paciente se veía enfrentado- surgieron formas terapéuticas tales como: diversos tipos de grupos de Encuentro, la Bioenergética (Lowen, A., 1976), el Grito Primal (Janov, A., 1970), el Rebirthing (Orr, L., 1979), el proceso Fischer-Hoffman (Hoffman, R., 1980) y meditaciones intensamente catárticas, como la Meditación Dinámica (Rajneesh, B.S., 1981); paralelamente, se desarrollaron técnicas de masaje corporal que también implicaban catarsis (Rolf, I., 1977). Obviamente, también los asuntos inconclusos solían ser tratados en esta tónica.

Yo participé, como terapeuta y como paciente, en actividades de esa índole -con tal intensidad que en una catarsis me fracturé dos huesos-, entre los años 1975 a 1987, en Chile y el extranjero. Sin embargo, cuando en 1987 regresé al país después de haber recibido entrenamiento intensivo en ese tipo de técnicas, me sorprendió el descubrir que no parecían tener sentido ni efecto positivo para las generaciones más jóvenes -si bien lo habían tenido para las anteriores-. Mi sensación era, no que estuviesen evitando o reprimiendo algo, sino que esto no "resonaba" en ellos: era como intentar tocar una campana con un objeto blando. Más aún: los métodos confrontacionales generaban una mayor resistencia, pues el paciente no se veía enfrentado a responsabilizarse o no de su propio cambio, sino que debía enfrentarse/defenderse de los intentos del terapeuta por



"cambiarlo".

Diría que a la extrañeza y desconcierto que esto me produjo inicialmente, siguió la auto-observación, la observación de los demás y la reflexión. Decidí que, efectivamente y por algún motivo que no alcanzaba a entender, esos métodos no eran ya apropiados, salvo para aquellos que se habían vuelto adictos a trabajar consigo mismos de ese modo. Es así que sigo oyendo hasta hoy día de trabajo terapéutico corporal y/o gestáltico que no ha cambiado un ápice desde 1970.

De mi auto-observación en trabajo con alumnos y pacientes individuales y en grupos, concluí -y esto lo señalo estrictamente como una opinión personal- que lo que actualmente parece ser apropiado y generar un desarrollo en la persona es el apoyarla, valorarla y aceptarla, no el desafiarla y confrontarla. Lo que actualmente busco en terapia es que la persona elija utilizar su poder de decisión, que perciba el abanico de opciones a su alcance y que se haga responsable de las opciones que elige. Intento que, en todo momento, no haya presión de mi parte para que elija una opción determinada, y me esfuerzo por aceptarlo en todo momento.

Es así que y al menos en mi experiencia terapéutica, las generaciones más jóvenes ya no parecen requerir de los métodos de tipo catártico para lograr resultados efectivos, y la concepción que tenemos de la Terapia Gestáltica debiera sufrir importantes adaptaciones al nuevo escenario. A mi entender, aquellos que insisten en aplicar los métodos de los sesenta sin modificaciones cometen un importante error: entre otras cosas, le transmiten a sus pacientes la sensación de que el cambio terapéutico requiere, no sólo esfuerzo, sino sufrimiento y dramatismo, lo que pienso que no es así. De este modo, los métodos con los que actualmente pueden trabajarse los asuntos inconclusos son suaves, no intrusivos y carentes de violencia. Citaré a continuación algunas formas posibles de trabajo con ellos.

A).- Naturalmente, el ideal es no generar o no acumular asuntos inconclusos.

Esto implica vivir alertas a nuestras claves internas, para dejar el mínimo posible de situaciones sin un cierre saludable. En una conversación con un grupo de contagiados de Sida, Paul Lowe les dice:

Les contaré una historia acerca de un amigo que murió. Eramos grandes amigos, y viajábamos por muchos lugares alrededor del mundo. Y solíamos jugar un juego: asegurarnos de hacer todo lo que deseábamos hacer esta vez en el planeta, de modo que no nos fuera necesario regresar... a menos que quisiéramos hacerlo.

Así es que jugábamos este juego de completar. Cualquier cosa que deseábamos la obteníamos. A cualquier parte que quisiéramos ir, allá íbamos. Todo lo que deseábamos hacer, lo hacíamos. Entonces descubrimos que estaba enfermo; y se agravó muy rápido... y seguimos jugando el juego. Aun cuando algunas de las cosas que ordenamos por correo no llegarían a tiempo -porque se estaba muriendo- seguíamos jugando este juego. Murió en forma tan dulce, hermosa y total. Cuando la energía se halla equilibrada y hay paz en este nivel, simplemente te deslizas suavemente al siguiente nivel.

Y eso es lo que han revelado muchas personas que han experimentado estados muy cercanos a la muerte: si nos dejamos ir suavemente, simplemente nos deslizamos a la otra dimensión. Así que el juego consiste en equilibrarse tanto como sea posible en esta dimensión y, entonces, cuando la siguiente está libre para nosotros, simplemente seguimos. (Lowe, P., 1989)



Otro enfoque preventivo de la acumulación de asuntos inconclusos la sugiere Oscar Ichazo, fundador del Instituto Arica. En un antiguo reportaje de la revista *New Age* (Fields, R., 1976) el entrevistador observó que, durante las meditaciones, los participantes tomaban nota de cualquier pensamiento o problema que interfiriese con su meditación, dándole "cita" para su posterior reflexión analítica/analógica en algún momento en el que dispusieran de tiempo. Esto se basaba en el hecho de que un asunto inconcluso -preocupación o problema- se vuelve cada vez más insistente si no le prestamos atención. Los meditantes mantenían, entonces, pequeñas libretas de anotaciones a su alcance cuando meditaban.

Naturalmente, igual función puede cumplir esa libreta durante la vida cotidiana. Para esos fines, utilizo mi agenda: cada vez que surge una preocupación, idea, inquietud o asunto pendiente, la anoto en la agenda. Este método me significa no tener inquietudes revoloteando en mi cabeza, salvo la de revisar periódicamente dicha agenda.

Un método similar pero más elaborado lo sugiere Robert Monroe (Monroe, R., 1971, 1985). Al iniciar una sesión de ciertos ejercicios que propone, sugiere imaginar frente a nosotros una *Caja de Conversión Energética (Energy Conversion Box)* con forma de baúl. En este baúl comenzamos a introducir cada preocupación, inquietud o asunto inconcluso que tengamos, creando un símbolo concreto para cada uno de ellos: por ejemplo, un montón de cuentas por pagar, un reloj, una fotografía de alguien, la agenda de mañana. Dice Monroe: *"Las personas que han participado en nuestros seminarios han descubierto estupendos símbolos para dejar cosas a un lado: una pequeña imagen del mundo físico, con ellos fuera de él; listas de frases limitantes, como "no puedo" "no voy a" y "no es"; anclas tanto hacia el pasado como hacia el futuro; suposiciones, tanto respecto al fracaso como al éxito y símbolos de defensas, como una serie de máscaras"*.

Si deseáramos perfeccionar esta técnica y combinarla con la sugerida por Oscar Ichazo, podríamos adjuntar a cada uno de los símbolos que metemos en el baúl una etiqueta con la fecha y hora en la que atenderemos ese asunto específico. Es importante hacer esto -en la forma que queramos- pues la postergación indefinida de un "asunto inconcluso" sólo aumentará la ansiedad que éste nos produce.

B).- Si descubrimos que el "asunto inconcluso" ya está allí.

Para empezar, no importa el tiempo transcurrido: a veces podemos sentir que es absurdo estar aún pensando en algo que ocurrió mucho tiempo atrás. Si la situación no ha sido concluida saludablemente, pueden pasar muchos años sin que la inquietud interna se apacigüe. Si nos contactamos con la emoción que quedó "atascada", podemos buscar una forma de darle curso: quizás llorar, quizás gritar, quizás golpear un cojín o una almohada, quizás descargarse escribiendo lo que nos ocurre, quizás contárselo a un amigo o a un terapeuta. Si nuestro asunto pendiente involucra a otra u otras personas - muchas veces es así- quizás deseemos hablar con ella o escribirle.

Lo importante, sin embargo, es lo que a mí me ocurre en **mi** cuerpo, en mis emociones. Puede que la otra persona no tenga el menor interés en contactarse con nosotros o no perciba para nada la situación como nosotros la vemos. Pero soy yo quien tiene el asunto inconcluso, y soy yo quien debe hacerse cargo de lo que me ocurre. En



ocasiones, el "cierre" puede facilitarse en gran medida si la o las personas están dispuestas a escucharme o a conversar acerca de lo que me inquieta; hasta puede que compartan mi inquietud. Sin embargo, si no es así, yo deberé buscar la forma. Y aquí existe un indicador infalible: si pongo ***todo de mi parte*** por cerrar mi situación inconclusa, ésta quedará cerrada, *pues este "cierre" no depende de la respuesta externa, sino de la intensidad de mi compromiso en hacer todo lo que está de mi parte por "completar" el asunto inconcluso*. Si, por temor o comodidad, hago sólo intentos tibios, es probable que la situación siga igual. En muchas terapias grupales he visto pseudo-catarsis en las que la persona no está realmente descargándose de nada.

Esto apunta a algo importante: en realidad, intentar cerrar una situación inconclusa requiere de cierto grado de valentía. Teníamos un evento en el pasado que, en principio, no nos molestaba o interfería mayormente -o al menos eso sentíamos-. Por un motivo u otro, nos vemos enfrentados a revivir una situación dolorosa, desagradable, sin tener claros los beneficios de hacerlo. Es comprensible que intentemos rehuir el asunto, que simulemos intentos de cumplir con la tarea, "salir del paso" y olvidarlo todo. Sólo si somos valientes y arriesgados o si el "asunto inconcluso" se ha vuelto intolerable, nos jugaremos el todo por el todo y nos abriremos a sentir todo lo que está atascado en nuestro interior. Y sólo entonces, si ponemos absolutamente todo de nuestra parte, el asunto se cerrará.

Cuando tenemos un "cierre" pendiente con otra persona -ya sea que deseo comunicarle un sentimiento o "cerrar" alguna situación del pasado- puedo recibir de su parte indiferencia, rechazo o imposibilidad de contacto, como es el caso si la persona es inubicable o ha muerto. También es posible que la otra persona no esté interesada en ayudarme a "cerrar": puedo haber hecho todos los intentos posibles por comunicarme. Si la respuesta sigue siendo una negativa, un rechazo o indiferencia, se aplica entonces lo dicho anteriormente: ***habré hecho todo lo necesario de mi parte por cerrar***. Es posible que aún me sea necesario hacer algo -quizás, simplemente aceptar la situación-, pero ya le habré dado curso a la energía que estaba atascada en mi interior. No siempre los cierres tienen un final feliz: lo importante es no quedarme con algo atorado. Y el mejor índice para saber si queda o no algo pendiente será mi sensación corporal: tendré que aprender a escucharla. En palabras de Perls, Hefferline y Goodman (1951), *"la rápida secuencia en la cual la figura rápidamente se transforma en fondo para la próxima figura emergente, hasta que se presenta un clímax de contacto y satisfacción y la situación vital se halla realmente cerrada"*.

Una de las técnicas conocidas que ayuda a sensibilizarse a las claves del cuerpo -y, por tanto, a descubrir la presencia de asuntos inconclusos- es la Focalización (Gendlin, E., 1978). Básicamente, consiste en la combinación de una simple técnica de imaginación con el contacto con algo que Gendlin llama la **sensación sentida**: el referente corporal de aquella vivencia/experiencia que nos orienta en el plano intuitivo/emocional, haciendo surgir aquello que tenemos pendiente.



Perdonar y perdonarse.

Existen diversos autores que le otorgan gran importancia al hecho de perdonar y perdonarse. Por ejemplo, para el psiquiatra norteamericano Gerald Jampolsky (1981), implica aceptar lo ocurrido y mis reacciones negativas frente a eso. Dice Jampolsky: *"La paz interior sólo puede ser alcanzada cuando practicamos el perdón. El perdón es el vehículo para modificar nuestras percepciones y dejar ir nuestros miedos, juicios condenatorios y pesares"*. Es así que vemos que el "perdón" es bastante más amplio que simplemente decir las palabras "te perdono", e implica un cambio más profundo: implica también dejar ir el apego al rencor y al percibirse a sí mismo como víctima.

Quizás es importante considerar, a la hora de perdonar y perdonarse, el hecho - experimentado por todos- de que las cosas no siempre ocurren como lo deseamos. Por ejemplo, todas nuestras intenciones y esfuerzos conscientes pueden apuntar en una dirección: enriquecer nuestra relación de pareja, desarrollar nuestra profesión, tener un estilo de vida determinado. ¿Con cuánta frecuencia ocurre que "algo" parece empeñarse en hacernos ir en sentido contrario y obtener precisamente lo contrario de lo que intentamos? No se trata de eludir nuestra responsabilidad en lo que producimos en nuestra vida; pero, ¿no es acaso la experiencia de la que hablo algo que todos hemos vivido? Y, ¿no es más fácil entonces comprender y perdonar a alguien que realmente hizo todo de su parte -cuando eso es así- por lograr lo contrario de lo que nos dolió u ofendió?

A la hora de "cerrar" un episodio del pasado, algunos terapeutas sugieren realizar una verdadera "despedida" con la persona que se ha ido, si ésta ha muerto o simplemente no está a nuestro alcance (Tobin, S., 1978). La imaginamos sentada frente a nosotros y le expresamos en palabras o imaginariamente todo aquello que deseamos decirle, hasta sentir que estamos preparados para dejarla ir -y para eso es posible que requiramos de más de una sesión-. Es probable que la sensación de estar listo para "dejar ir" a otra persona sea una mezcla de humildad y aceptación de la inevitabilidad de la situación actual, de nuestros sentimientos al respecto y del modo como se dieron los hechos del pasado. Quizás necesitemos pedir perdón y también perdonar a la otra persona antes de sentir una verdadera "despedida" interna, un término que sintamos resolutivo: la sensación interna de "cierre".

Es así que podemos realizar un verdadero ritual o ceremonia para facilitar un cierre con una persona o situación que se ha alejado de nosotros. Es una despedida de lo antiguo que, por dolorosa que sea, facilita la llegada de lo nuevo. El 28 de Agosto de 1993 participé en una despedida de este tipo. Un conductor de grupos de cantos y bailes rituales, de nacionalidad argentina, había fallecido pocos meses antes. Esta persona solía guiar, año tras año, encuentros realmente mágicos, en los que lograba en pocos minutos que un enorme grupo de personas que, en muchos casos, nunca se había visto, entrara en una impresionante sincronización de sus movimientos, voces y corazones. Se reunió para esa ocasión, entonces, una considerable cantidad de personas que habíamos participado alguna vez de esos encuentros, y realizamos algunas danzas, cantos y meditaciones. Vimos un diaporama que algunos realizaron, e intercambiamos experiencias vividas en ese contexto. Fue una hermosa despedida, la que obviamente implicaba la difícil aceptación de que su forma física ya no estaría entre nosotros.

A continuación propongo un posible y sencillo ritual -que se realiza solo o con la ayuda de un terapeuta- para cerrar algún asunto inconcluso con alguien ausente o



muerto. Es importante destacar, sin embargo, que lo importante no es la forma externa de lo que hagamos, sino *el compromiso interno con el cual esto se lleva a cabo*. Es por eso que es importante escucharse, pues somos nosotros mismos quienes mejor sabemos qué necesitamos hacer para "cerrar". Debemos confiar en nuestra intuición y nuestra creatividad: debe ser algo que hagamos *para nosotros*.

Procedimiento:

- * Instalarnos en algún lugar de nuestra preferencia: un lugar en el que no seamos interrumpidos y donde podamos crear el ambiente que deseemos, ya sea en cuanto al grado de luminosidad, sonidos -música- o silencio, fotografías u objetos de la persona con la que vamos a cerrar. Nuestras preferencias personales determinarán el resto de la ambientación.
- * Cerrar los ojos, relajarse, sentir el cuerpo, dejar ir las tensiones con la exhalación.
- * Comenzar a visualizar, sentada frente a nosotros, a la persona con la cual tenemos algo incompleto.
- * Sentir *en el cuerpo* qué es aquello que está pendiente, qué es lo que desea ser expresado con sólo visualizar a esta persona.
- * Permitir que cualquier cosa salga, en la imaginación o en acciones: palabras, gestos, actos, etcétera.
- * Dejar que este flujo continúe por el tiempo necesario, hasta sentir *en el cuerpo* que el peso o tensión se ha aliviado.
- * Despedirse de la persona y agradecerle el haber estado con nosotros.

Debemos tener presente que los resultados de un ritual como éste dependen en gran medida del compromiso emocional con el que lo llevamos a cabo, como también de la complejidad de la situación. Durante la sesión podemos percatarnos de la existencia de sentimientos o percepciones inesperadas y más profundas, y puede que entonces se requiera de sesiones adicionales para lograr el objetivo deseado.

Cuando nos es factible sostener un encuentro con la o las personas involucradas en el asunto que deseo cerrar, existirán ciertas ventajas y desventajas en la situación. Por una parte, es importante focalizarse en un objetivo honesto: ¿deseamos realmente "cerrar" con esta persona o cederemos a la tentación de caer en acusaciones o intentos de manipularle de un modo u otro? Si realmente deseamos un cierre sano, un "soltar" la situación que nos pesa, un perdonarnos a nosotros mismos y al otro, puede resultar útil seguir las siguientes sugerencias.

- * En primer lugar, y como decía antes, es importante focalizarme en mi objetivo: ¿qué deseo lograr en esta reunión? Mientras más limpias sean mis intenciones, es más probable que las satisfaga. Si mi objetivo no es el de cerrar una situación pasada sino el de expresar un sentimiento actual, puede ser importante como intención el ser lo más honesto posible, aún cuando nos asuste esa vulnerabilidad.



* En segundo lugar, es deseable producir una conexión con la otra persona, y no limitarse a vomitarle lo que uno desee decirle. Es importante que nos expresemos; sin embargo, es también importante no arrollar a la otra persona, la que puede sentirse utilizada y no vista realmente.

* Otro punto importante consiste en centrarme en ese punto de referencia interno que me dice si lo que digo *es o no exactamente todo lo que hay, todo lo que deseo expresar*. Es fácil, al conversar con otra persona, que perdamos de vista lo que nos ocurre en lo profundo y entremos en un juego de ping-pong o atenuemos, disfracemos, intelectualicemos o nos desviemos de lo que deseamos realmente expresar.

* Permanecer abierto: ¿qué me está pasando ahora, más allá de las que eran mis intenciones iniciales? ¿Qué deseo expresar **ahora** ?

Conclusiones.

Según Perls, Hefferline y Goodman (1973, pág.176), *"uno de los problemas principales para toda psicoterapia es motivar al paciente para que haga lo que debe ser hecho. Debe retornar a los "asuntos inconclusos", los que dejó inconclusos en el pasado debido a que le producían tanto dolor que debió huir"*.

Según mi percepción, en esta época -no sé si en este sentido diferente de otras- las personas suelen sostener una de dos opiniones respecto al cambio personal y a la superación de trabas y limitaciones que frenan su desarrollo y satisfacción:

A).- Considerarlo prácticamente imposible o producto de gran sufrimiento, grandes despliegues de esfuerzo y un prolongado período de trabajo;

B).- Que es posible, como producto de algún método prácticamente instantáneo, que no requiera de ellos que reexaminen o reexperiencien eventos y/o sentimientos con los que no desean enfrentarse.

Pienso que ésta sí es una época especial, en el siguiente sentido: creo que, en este momento, el cambio personal sí puede ocurrir, para cualquiera, con un grado considerablemente menor de esfuerzo, tiempo y sufrimiento del que era necesario años atrás. Si lo que postula, por ejemplo, Sheldrake (1991) se aplica a las lecciones que debemos aprender los seres humanos como conjunto, es posible que las generaciones actuales sí se beneficien de los profundos procesos de transformación que generaciones anteriores experimentaron, décadas atrás. Creo que actualmente se requieren dos ingredientes particularmente importantes -tanto en el terapeuta como en el cliente- para producir el cambio que permita a las personas superar auto-limitaciones y sufrimiento innecesario: la disposición honesta y responsable de enfrentar a los "leones del subterráneo" y la apertura a la posibilidad de que ese enfrentamiento no sea tan doloroso ni tan prolongado como solía serlo en el pasado.



Bibliografía.

Andreas, C. y Andreas, S. (1991) *Corazón de la Mente*. Cuatro Vientos Editorial, Santiago de Chile.

Celis, A. (1992) *La formación experiencial de los psicoterapeutas: necesidad de hoy*. *Terapia Psicológica* 17/18, Santiago de Chile.

Fields, R. (Mayo 1976) *Arica: Inside the Metasociety. An interview with Oscar Ichazo*. *New Age Magazine*, Massachussetts, USA.

Gendlin, E.T. (1978) *Focusing*. Everest House, New York.

Goñi, P. (1991) *Eficacia del entrenamiento en relajación muscular progresiva e imaginación guiada para reducir los efectos secundarios en pacientes sometidos a quimioterapia*. Tesis para optar al grado de Licenciado en Psicología, Universidad Diego Portales, Santiago de Chile.

Gordon, T. (1970) *Teoría de relaciones interpersonales sanas y un programa de entrenamiento de padres*. Cap. 21 de *New Directions in Client-Centered Therapy*, editado por J.T.Hart y T.M. Tomlinson. Houghton Mifflin, New York.

Grossarth-Maticek, R. y Eysenck, H.J. (1990) *Personality, Stress and Disease: description and validation of a new Inventory*. *Psychological Reports*, 66, 355-373.

Hoffman, R. (1980) *No one is to blame: getting a loving divorce from Mommy and Daddy*. Science and Behavior Books, Palo Alto, California.

I Ching, el Libro de los Cambios. (1976) Traducción de Dra. Helena Jacoby deHoffmann. Cuatro Vientos Editorial, Santiago de Chile.

Jampolsky, Gerald (1981) *Love is letting go of fear*. Bantam Books, New York.

Janov, Arthur (1970) *The Primal Scream*. Delta Books, New York.

Latner, J. (1974) *The Gestalt Therapy Book*. Bantam Books, New York.

Lowe, Paul (1989) *The experiment is over*. Roximillion Publishing Co, New York.

Lowen, Alexander (1976) *Bioenergetics*. Penguin Books, New York.

Monroe, Robert (1971) *Journeys out of the Body*. Doubleday, New York.

Monroe, Robert (1985) *Far Journeys*. Doubleday, New York.

Orr, L. y Ray, S. (1976) *Rebirthing in the New Age*. Celestial Arts, Berkeley.

Perls, F., Hefferline, R. y Goodman, P. (1951) *Gestalt Therapy*. Pelican Books, Middlesex, Inglaterra.



Perls, F.(1976) *El enfoque Gestáltico & Testimonios de Terapia*. Cuatro Vientos Editorial, Santiago de Chile.

Prather, Hugh (1976) *Palabras a mí mismo*. Cuatro Vientos Editorial, Santiago.

Rajneesh, B.S. (1979) *The Discipline of Transcendence* (vol.IV). Rajneesh Foundation, Poona, India.

Rajneesh, B.S. (1981) *The Orange Book. The meditation techniques*. Rajneesh Foundation International, Oregon, USA.

Rolf, Ida (1977) *Rolfing*. Denis-Landman, USA.

Rogers, Carl R. (1964) *Toward a modern approach to values: the valuing process in the mature person*. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, vol.68, N°2, pp. 160-67.

Rossi, E. L. (1993) *The psychobiology of mind-body healing*. Norton & Company, New York.

Sheldrake, Rupert (1991) *Resonancia Mórfica*. En *Sabiduría Antigua y Ciencia Moderna*, editado por Stanislav Grof. Cuatro Vientos Editorial, Santiago de Chile

Simonton, C; Simonton, S. (1978) *Getting well again*. Ed Tarcher, Inc., Los Angeles, USA. En **Goñi, P.**, 1991. (Ob. cit.)

Tobin, S. (1978) *El proceso de despedirse*. En *Esto es Gestalt*, compilación editada por John Stevens. Cuatro Vientos Editorial, Santiago de Chile.

Van Dusen, Wilson (1978) *Invocando lo Real*. En *Esto es Gestalt* (ob. cit).

Whitman, W. (1986) *The Complete Poems*. Penguin Classics, London.