

Enfoque filosófico gestalt de la Tanatología

Guadalupe Dominguez Mondragón*

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado.

ENSAYO

Fecha de recibido:

12 de noviembre de 2010

Fecha de aceptación:

06 de enero de 2011

DIRECCIÓN PARA RECIBIR CORRESPONDENCIA

Clinica de Medicina Familiar *Casa Blanca*. ISSSTE
Villahermosa, Tabasco.
lupina041953@yahoo.com.mx

*Doctora en Filosofía. Médica adscrita Clínica de Medicina Familiar *Casa Blanca*. ISSSTE

RESUMEN

En el Enfoque Filosófico Gestalt de la Tanatología, el ser humano es visto como una entidad única e irrepetible. En él planteamos la facticidad de relacionar los procesos de encuentro y despedida bajo una visión gestáltica, facilitándole al individuo la asunción de la responsabilidad de sus actos, de sus sentimientos y de su experiencia, fundamentando que es desde la existencia humana, donde se establece el valor y sentido de todo lo real, lo que equivale a vivir libre de introyectos y de represiones trabajando con las postergaciones a favor de la resolución de los diferentes asuntos inconclusos originados por los procesos patológicos o los duelos no resueltos. Además enfatizamos, que utilizando el aprendizaje transformador de la Gestalt, podemos tratar de restaurar las facultades de elegir y desestimar, de hacer contacto y aprender a despedirnos, sin que esto signifique desapego sino que por el contrario, esto nos permita trascender en el dolor.

Palabras claves • Filosofía de la Gestalt, Tanatología.

SUMMARY

In the Tanatology philosophical gestalt approach, the human being is seen as a unique and unrepeatable entity. We plan the facility in it to relate encounters and farewell processes under a Gestaltic vision, facilitating the individual to assume the responsibility of his actions, his feelings and his experiences. All of it based in that real things such as values and sense of something are established since human being existence. Which is equivalent to live free without the introjects, working repressions and delays of different unfinished resolutions originated by many pathological processes or unfinished sorrowed. In addition, we emphasized that while using the transformer Gestalt learning we can try to restore the capacity of choosing and rejecting, contacting and learning to say good bye without meaning indifference but that this allows us extend to grief.

Keywords • Tanatology philosophical Gestalt.

INTRODUCCIÓN

En realidad a los seres humanos nos cuesta trabajo distinguir entre lo que vemos, lo que quisiéramos ver y lo que nos espera: la muerte, ya que proyectamos nuestros deseos e intereses en el mundo exterior. Ante tal percepción tubular y distorsionada, la realidad externa no posee un carácter definido o permanente, sino que adopta las configuraciones que nosotros le imponemos de acuerdo con lo que creemos. Es por ello que elaboramos el Enfoque Filosófico Gestalt de la Tanatología, tomando como andamiaje las Bases de la Gestalt que más que una teoría de la psiquis es un eficaz abordaje terapéutico y una filosofía de vida que prima la consciencia (*awareness, darse cuenta*), la propia responsabilidad de los procesos en curso y la fe en la sabiduría intrínseca del organismo (la persona total que somos) con la finalidad de auto-regularse de forma adecuada en un medio cambiante.

La característica de ésta nueva teoría, es una modalidad que apela a la noción y a la vivencia de totalidad y complementariedad, para observar tanto el comportamiento como el suceder intrapsíquico, uno de sus objetivos es contribuir al desarrollo de las potencialidades del ser humano aumentando sus capacidades de autoconocimiento y autoasistencia. En otras palabras, El Enfoque Gestalt, es esencialmente una forma de vivir la vida con los pies bien puestos en la tierra.

Enfoque filosófico gestalt de la tanatología

La vida humana es sentida como breve y transitoria, lo que implica que la vida en sí adquiere un valor intrínseco. El existencialismo niega la supremacía de la racionalidad, rechaza lo abstracto o clasificado y hace énfasis en la experiencia vital individual y directa, en esta forma

la experiencia subjetiva individual es considerada válida.

Con el existencialismo se recupera la importancia del ser humano, pues permite al hombre ver su propio valor cuando plantea que cada persona es única e insustituible en el universo. Por ello, Salama (2004) refiere que la existencia es el primer valor irreductible del individuo, el hombre empieza por existir y tal y como se concibe después de la existencia, se lanza hacia el porvenir en un proyecto que se vive subjetivamente.

Según las Bases teóricas de la Gestalt (Martínez Antonio), el punto común que tiene la corriente existencialista con las teorías organísmicas es la valoración de la experiencia subjetiva. Ambas se basan en el método fenomenológico, es decir, se centran en la existencia de las personas, las relaciones entre ellas, sus alegrías, sufrimientos, etc., vivenciados directamente. O como mencionará Mélich (1989), la fenomenología se constituye no sólo en un método de análisis de la consciencia, sino en una ontología (Heidegger) que permite desocultar el sentido del ser: aquello que se manifiesta (fenómeno) ante la existencia humana (Dasein).

Por lo tanto, si miramos en retrospectiva podremos decir que el primer paso del existencialismo es pues, poner a todo hombre en posesión de su vida y asentar sobre él la responsabilidad absoluta de su existencia. Asimismo, el primer paso de la Gestalt es facilitar al individuo la asunción de la responsabilidad de sus actos, de sus sentimientos y de su experiencia, fundamentando que es desde la existencia humana, donde se establece el valor y sentido de todo lo real.

La existencia humana consiste en un continuo "quehacer" que tiene que vérselas con "las cosas", pero además como ser humano, tiene la posibilidad de elegir y de ser auténtico. La autenticidad consiste en no renunciar a la libertad bajo ninguna circunstancia, no dejarse caer entre las cosas como una más de ellas (facticidad). El hombre como mencionara Sartre no debe eludir su responsabilidad de obrar libremente de lo contrario obrará de mala fe y llevará una existencia inauténtica.

A través del Enfoque Filosófico Gestált de la Tanatología, se puede concebir al ser humano como una unidad y a cada existencia, como una entidad dotada de unicidad, dinámica e integradora, que conforma "El mundo de cada persona" y no "El mundo en general", por lo que dentro de la perspectiva Tanatológica, cada caso puede ser valorado en forma única e integral. Este punto de vista posibilitaría el aprendizaje, permitiendo recuperar la responsabilidad creadora que cada persona tiene sobre su propia existencia.

Al igual que en el Enfoque Gestalt:

- Se antepondría **la espontaneidad**: O sea el querer ser que equivaldría a querer una muerte buena, **al control**: al tener que ser o tener que estar atado a una máquina de por vida que podría evitarse con La elaboración del testamento de vida.
- **La vivencia**: por ejemplo, la identificación de una necesidad o dar paso a una sensación que sería enfrentar un diagnóstico/pronóstico, **a la evitación de lo molesto y doloroso**: que sería igual a la desensibilización o hacer como si no

pasara nada y morir en la ignorancia voluntaria.

- **El sentir**: vivenciar y comprender el proceso de ir muriendo como seres finitos del Universo, **a la racionalización y la comprensión global de los procesos**.
- **A la dicotomía de los aparentes opuestos**, o sea darles el mismo valor a la vida que a la muerte, según las enseñanzas obtenidas en el análisis de los mitos y estereotipos de la muerte, teniendo siempre presente, que estas oposiciones deben ser observadas hasta que el individuo comprenda que lo opuesto no engendra necesariamente antagonismo, sino que a través de ellos se puede recuperar la armonía natural al tornarse complementarios.

Si el Enfoque Filosófico Gestalt lo centramos en la Tanatología, se podrá visualizar que un trastorno en cualquier nivel de la consciencia, impediría el flujo permanente de los procesos de encuentro y despedida. Muchas experiencias difíciles o dolorosas que nos plantea la vida, producen un impacto tan fuerte en nosotros, que nos resulta difícil hacer un ajuste adecuado para poder salir de ellas.

Cuando esto sucede, algunos factores actúan como detonantes y contribuyen a amarrarnos a tal situación, planteándonos como verdaderas encrucijadas. Entonces, la persona pareciera estar "fijada" a aquella figura o situación que la retiene dentro de un constante sufrimiento, malestar o insatisfacción.

A través del "darse cuenta" que es el concepto clave sobre el que se asienta el Enfoque Gestalt

(Stevens, 1981), se puede responder a las inquietudes, represiones (proceso por el cual un impulso o una idea inaceptable se relega al inconsciente) y dudas que acompañan a los procesos de pérdida o de duelo prolongado, es decir:

Trabajar con el darse cuenta del mundo exterior como por ejemplo, enseñarles que la vida sigue su curso y nosotros estamos vivos, aunque uno de nuestros seres queridos se haya ido. Además en este punto se considera importante mencionar, el gran aporte humanístico que se podría brindar sobre todo a los pacientes que han sufrido mutilación de alguna parte de su cuerpo como sucede en el Cáncer de Seno, las amputaciones de algún miembro como consecuencia de una Diabetes Mellitus mal controlada, etc., en los que es necesario el contacto sensorial para que haya una aceptación total a su problema.

Vivenciar el darnos cuenta de nuestro mundo interior a través del que sentimos, tomando contacto con nosotros mismos, identificando todas las sensaciones molestas que nos produce la ausencia de alguien o de algo, a la vez que las interrelacionemos con lo que tenemos en nuestro presente.

Trabajar con la fantasía, lo cual incluye toda la actividad mental que queramos utilizar (pensar, imaginar, recordar, planificar,...), misma que nos permitirá ponernos en contacto con nuestras fantasías, trayendo a nuestro presente las vivencias pasadas que nos puedan servir de base para trabajar una despedida grata o un "dejar ir" sin amarguras o resentimientos, imaginando que el tiempo por venir puede ser mejor que el actual, por ejemplo cuando el paciente se tiene que

someter a rehabilitación, tiene por delante un mejor proyecto de vida.

A través del contacto se puede llevar a cabo el proceso de asimilación y de integración de lo nuevo y darnos cuenta de que el ser humano es un ser en relación, por lo que nuestra identidad crece poco a poco a través de un proceso de identificación, de diferenciación, ampliándose en relación a nuevas experiencias y este cambio es al mismo tiempo tanto interno como externo, por lo que gran parte de nuestra identidad es redescubierta en este proceso.

Como podemos darnos cuenta, si nosotros aumentamos la capacidad de descubrimiento en cada persona respetando su espacio vital, ésta aprenderá a recuperar la salud perdida, visualizando siempre que en el camino del autoconocimiento: el aprendizaje y la salud se encuentran en relación directa.

Ahora bien, por medio de la visión gestáltica se podría relacionar la estructura de la personalidad desde el punto de vista tanatológico. Ante una pérdida, separación o duelo, el hombre se enferma perdiendo su centro e instalándose crónicamente en su periferia. Sus capacidades y contenidos yoicos se han distanciado de su "sí mismo", de los datos primordiales de su naturaleza y como consecuencia, también de sus necesidades. Su consciencia ha disminuido en su funcionamiento, ha perdido la capacidad de acceder a la información profunda y de aumentarla con los datos provenientes de la periferia.

Utilizando el aprendizaje transformador de la Gestalt se puede tratar de restaurar las facultades de elegir y desestimar, de hacer contacto y sabernos despedir y de acuerdo con Torner (2005) se puede decir, que este desapego que significa el

aprender a despedirnos no significa desafecto, sino que por el contrario, es lo que nos permite trascender el dolor, la duda paralizante o cualquier consecuencia de un estado insatisfactorio, para poder continuar abiertos a nuevas experiencias, personas y emociones.

Por su parte, Naranjo (1990) nos refiere que a la Gestalt solo le importa el presente, el pasado o el futuro son irrelevantes, por lo que al analizar esto, nos damos cuenta que ante un duelo complicado o patológico, el pasado es un "asunto sin terminar", pero que gestálticamente debe ser vivido y terminado aquí y ahora, para recuperar esa energía vital que se pierde inútilmente en culpas y resentimientos.

Hay que tener claro que el objetivo de la terapia gestalt, no consiste en escudriñar en el pasado los recuerdos de traumas o situaciones incompletas como sucede en el psicoanálisis, sino que consiste en pedir al paciente que se concentre en sus pensamientos y comience a vivenciar la experiencia presente.

A través del acento en el "ahora" propio del enfoque gestalt como nos señala Castanedo (1998), se puede revivir una situación, traerla nuevamente al presente y captar lo que acontece en el momento, es el "*darnos cuenta de que nos damos cuenta*", es decir *hacer consciente lo inconsciente* y que nos mantiene atados al pasado y a los recuerdos o sean las gestalten inconclusas, como sucede normalmente en los duelos retardados o complicados, en los cuales no hay un cierre adecuado por diferentes causas.

Se trata entonces a través de la acción, de aumentar y afinar la percepción de la intimidad del que indaga su acontecer profundo. Esta mayor

convergencia de emoción y conocimiento no se promueve con exigencia, por el contrario, se llega por un camino cuyo espíritu coincide con el principio de pregnancia sostenido por la Teoría Gestalt: "Todo campo psicológico se halla en un momento determinado tan bien organizado como lo permitan las condiciones generales".

Con relación al futuro es otro ahora por venir, que sirve únicamente para hacernos responsables de hacer algo ahora, para otro ahora mejor, en forma de un presente continuo. No se usa para evitar asumir responsabilidades mientras llega.

Ruiz Sánchez y Sánchez Cano (2005) opinan, que el ser humano posee una tendencia innata al equilibrio, una especie de impulso hacia el crecimiento, la salud y el ajuste, sin embargo ambos señalan que existen una serie de condiciones que impiden y bloquean esta tendencia, por lo que consideramos necesario inducirlos a la búsqueda de ese equilibrio a través de la identificación de la postergación y de los bloqueos impuestos a si mismos.

El aprendizaje de un concepto negativo de sí mismo, es quizás una de las condiciones bloqueadoras más importantes. Un concepto equivocado o negativo de nosotros mismos deriva de experiencias de desaprobación o ambivalencia hacia el sujeto, en las etapas tempranas de su vida, o sea los introyectos con los que nos educaron mayormente en el ámbito familiar, por ejemplo los "deberías" utilizados en forma comparativa o los conceptos de minusvalía impuestos a lo largo de la vida (observados frecuentemente en los codependientes).

Durante un proceso de duelo prolongado ya sea por una pérdida familiar o material y aún del

ámbito laboral, el sujeto se encuentra con una gran dificultad para actualizar, entender y comprender su experiencia interna de manera consciente, debido a que ha aprendido unas condiciones de valoración externas impuestas por los medios familiares, educativos y de socialización, o sean los introyectos impuestos por su medio, lo que va a condicionar que lo que el individuo sienta y piense, no corresponda muchas veces con su realidad.

De este modo y de acuerdo con Falcón (2005), el individuo puede sentir en su yo interno, en privado consigo mismo de manera consciente y más a menudo inconscientemente, sentimientos que inhibe en público, generando incongruencias entre el auto concepto regido por las condiciones de valoración externa y la experiencia sentida, lo que puede provocar la negación a la muerte, como fin último de la existencia.

En el enfoque Gestáltico del ser, Salama y Villarreal (1988) proponen, que el sujeto tiende a completar su existencia a manera de una autorrealización, sin embargo en el proceso de duelo, ésta tendencia puede verse impedida por criterios de valoración psicosocial, produciendo una negación de necesidades o negación a la muerte como deseo personal, impidiendo que la "Gestalt" (la totalidad del ser) no se complete.

Esos deseos y necesidades no reconocidas, si no son atendidas originan que la gestalt abierta en el momento de la pérdida no se cierre adecuadamente o permanezca abierta, actuando como fondo, produciendo síntomas y malestar que puede llevar a que el individuo viva desde un duelo prolongado hasta una patologización del mismo, como son los cuadros depresivos menores

y en algunas ocasiones evolucionar a un Borderlaine.

Si se toma en cuenta lo anterior, se podría decir que a través del Enfoque Gestáltico, se puede generar un proceso integrativo entre sus experiencias externas e internas, mismas que permitan al ser humano llegar al auto concepto y a la autorrealización, asumiendo dentro de ello el reto que significa enfrentarse a la muerte.

La toma de conciencia "Del aquí y el ahora" puede significar para el sujeto distintos tipos de valoración como lo menciona Perls y Baumgardner (2005): por un lado la valoración de la actualidad, no en el refugio del pasado ni en la ilusión del futuro. Por otro lado sería, en la valoración de la consciencia o concientización y la aceptación de la experiencia y en este caso, el sujeto es resultado de su experiencia sensorial y emocional, evitando las interpretaciones en el extremo racional y por último la valoración de la responsabilidad e integridad, donde cada cual es responsable de su conducta por ilógica o extrema que parezca.

Pero además de la toma de consciencia, se tendría que tomar en cuenta que la naturaleza humana también está sujeta a procesos de condicionamiento o aprendizaje que rigen no solo la conducta manifiesta sino también a la conducta subjetiva o interna, como son los procesos cognitivos y del lenguaje. Es decir, la conducta centrada en el control de la misma, en función de sus consecuencias más inmediatas o contingentes, lo que nos lleva a pensar que la mayor parte del sufrimiento humano deriva de creencias irracionales, supuestos o significados personales adquiridos en la experiencia.

La mente humana construye la realidad tanto externa como subjetiva, el sujeto en interacción con su medio físico y socio-histórico-cultural construye su propia experiencia de manera progresiva y evolutiva, donde las fuerzas del poder imponen sus criterios de lo que debe entenderse por tal o cual cosa, es por esto que se considera que ante el dilema de una pérdida personal, llámese divorcio, amputación de un miembro, abandono de persona, etc. o la llegada inminente de la muerte para un ser querido, es más fácil prolongar el sufrimiento personal (duelo prolongado) que enfrentarlo.

Bien dice Chomsky (1992), entender la conducta humana es un problema de carácter social y científico, debido a que el origen de la mayoría de los problemas del individuo, también parten del hecho de que los intereses sociales, económicos y científicos están entrelazados y en ocasiones, en un intento por comprender la conducta, se suelen mezclar grandes dosis de ideología, que generalmente van encaminadas a perpetuar los actos de poder y acentuar los problemas emocionales y conductuales.

A lo largo de la línea del tiempo, el ser humano tiene que encarar una diversidad muy amplia de eventualidades y ansiedades, por lo que sus conocimientos y su información detallados, suelen complementarse con un conjunto de creencias categóricas, ya sean científicas, políticas o religiosas.

Para todo lo que ocurre a nuestro alrededor, requerimos lo que llamamos "explicaciones", esperando que se ajusten de manera coherente a nuestras necesidades e inquietudes, por lo que Chomsky (1997) refiere que "Nuestros sistemas

de creencias, son aquellos que la mente como estructura biológica, está destinada a construir".

La Gestalt nos enseña que la capacidad interior que todos llevamos dentro y que nos permite enfrentar y aceptar los cambios, recrear diferentes roles y expresar nuestra manera peculiar de sentir, corresponde a las funciones del Self, o el Sí mismo en acción.

Cuando no hay perturbaciones importantes, nuestro ser interior nos permite asumir y desarrollar nuestra verdadera personalidad, reconociendo y distinguiendo límites entre lo uno y "lo otro", así como establecer vínculos enriquecedores con el medio y las personas que conforman nuestro entorno, como lo haría un artesano que recrea una y otra vez nuevas formas en el elemento que trabaja, cuando despertamos y ponemos en acción a nuestro verdadero ser, podemos asumir la tarea creativa de liderar nuestra propia existencia y llevar a buen puerto cualquier desafío personal o profesional.

Sin embargo, la realidad es siempre paradójica, ya que la existencia es un complejo equilibrio entre los opuestos. Las cosas que nos pasan se definen por lo que son y también por lo que no son. La luz no se entendería sin la oscuridad, lo masculino sin lo femenino, la alegría sin la tristeza. La salud sin la enfermedad y la vida sin la muerte.

Entonces se debe partir del hecho, de que no es erróneo conocer los extremos, por el contrario de acuerdo con Torner (2005), cuando la vida nos enfrenta ante el dilema de experimentar ambos polos, es cuando comenzamos a desarrollar nuestra capacidad de discernimiento.

A veces, ese aprendizaje implica atravesar etapas muy críticas, pendulares, con frecuentes altibajos anímicos y sentimientos dolorosos, pero sólo podemos superar esas crisis si primero aprendemos a reconocerlas, para después poder enfrentarlas y hacer una elección, o tomar decisiones, teniendo siempre presente, que la vida es un continuum de elecciones y decisiones.

De este modo podemos aprender, avanzar, crecer y llegar a la autorrealización, con la firme creencia de que es necesario enfrentar las experiencias críticas que nos impone la vida, como es la pérdida de un ser querido, la exploración de los opuestos como son la alegría y la tristeza, la toma de decisiones en forma oportuna, mismas que nos permitan cerrar las gestalten en forma homeostática, evitando con esto daños a posteriori.

Pero allí no termina nuestro aprendizaje. Luego, como a todo proceso vital, como a todo organismo viviente, la vida nos exige un paso más, una elección más: nos plantea la necesidad de madurar, de razonar lo que se queda y lo que se va. Toda elección conlleva una pérdida y una ganancia. Cuando sabemos lo que “se queda”, sin olvidar lo que “se va” a partir de una elección, es cuando comenzamos nuestra madurez y reencontramos nuestro equilibrio.

Si negamos la existencia de aquello no elegido, es como si nos quedásemos sin el opuesto que dio sentido a dicha elección y esa negación, esa falta no asumida en nosotros, no sólo conforma también nuestras zonas oscuras, sino que nos puede hundir simple y llanamente en la carencia; o como mencionara Peñarrubia (1998), en un vacío desolador, en una especie de sombra que no es otra cosa que el olvido de una parte de nosotros mismos, el “vacío fértil”.

Lo mismo sucede ante las grandes pérdidas: Aceptar el dolor nos permite trascender el sufrimiento. Recordar lo amado es darle continuidad al amor y no al sufrimiento y como dijera Rüdiger Dahlke (2000): “La vida, una y otra vez, busca expresarse libremente a través de cada uno de nosotros, a pesar de las contingencias, e incluso, a través de ellas”.

O como dijera Torner (2005), las fuerzas positivas y las fuerzas negativas como síntesis de los opuestos, son necesarias para mantener la rueda de la vida en movimiento.

Los más complicados problemas suelen reducirse ante la vieja fórmula de “conócete a ti mismo”. Esta propuesta en realidad es tan difícil y tan ardua, que continuamente intentamos desarrollar complicadas teorías y sistemas, a fin de cambiar a nuestros semejantes, forzar situaciones, oponer resistencia inadecuada a las circunstancias o a nuestro entorno.

Estos esfuerzos suelen ser innecesariamente desmesurados por varios motivos, principalmente porque nuestro poder bien entendido, está referido a nuestras fuerzas arquetípicas, a nuestros poderes como propia potencia, a nuestra potencialidad de cambio, desarrollo y crecimiento de nosotros mismos.

Nuestro poder así entendido, se refiere al “poder de”, poder de elección, de amor, de transformación, etc. y no al “poder sobre”, poder sobre los otros o sobre lo otro. Ese poder que todos poseemos, parte de una equilibrada liberación de nuestras fuerzas arquetípicas que como hemos dicho, son positivas y también negativas.

Es importante aprender a distinguir dos circunstancias contrastantes: aquellas que determinan el curso de la vida (o el destino), que no son susceptibles de cambio y las que caen en el ámbito de la libertad, que sí podemos cambiar.

Aunque hay que reconocer, que no siempre es fácil distinguir entre una situación susceptible de ser cambiada, de otra que no lo es, como por ejemplo los duelos enmascarados. La muerte, la pérdida de un miembro, las restricciones que impone la edad avanzada, una enfermedad degenerativa, la separación de pareja o de su ámbito laboral, etc. todo ello, debe ser aceptado de la mejor forma posible o de lo contrario estaríamos luchando contra lo inevitable, aunque esto último sea difícil de aceptar.

Se debe reconocer, que cada ser humano es un individuo extraordinario que transita por la vida en medio de una serie de situaciones únicas y que a cada momento necesita un motivo que satisfacer, una oportunidad significativa para actuar y una experiencia que confrontar, pero la forma en que resolvemos esas situaciones, depende del sentido que cada uno de nosotros tenga de su existencia. La búsqueda del sentido de vida o de existencia ante una pérdida, es vital para todos los seres humanos

Visualizar el sentido de vida, nos permite desarrollar nuestras capacidades, mismas que nos sirven para contender con las diferentes situaciones a las que nos enfrenta la rueda de la vida, teniendo siempre presente los valores Gestálticos universales y asumiendo la responsabilidad del momento.

A través del Ciclo Gestalt de Salama, se puede aprender a reconocer los valores de la

Autoestima, la Honestidad, la Responsabilidad y el Respeto y a través de ellos obtener salud, misma que desde el punto de vista gestalt, reside en vivenciar la formación y el cierre de la figura, actualizando el sistema de valores y adquiriendo sabiduría, poder y amor, a la vez que se desarrolla nuestro sistema de autoapoyo en forma responsable y auténtica, partiendo del hecho de que la persona sana, identifica lo que necesita en cada momento existencial y lucha con todas sus fuerzas para conseguirlo.

Cuando estamos totalmente conscientes del ahora, vivimos la experiencia y estamos en contacto con todo lo que existe a nuestro alrededor y éste es el punto de partida del proceso en el que se va desarrollando nuestra vida sana.

En el presente se encuentran nuestras necesidades y los medios para satisfacerlas tan plenamente como la situación actual nos lo permita. Vivir totalmente en el presente es salud; todo lo necesario para la mejor solución posible en estas circunstancias, se encuentra aquí y ahora en dichas circunstancias.

Cuando el ciclo de la experiencia se autointerrompe por las resistencias, permanecen los asuntos inconclusos dando origen al resentimiento como consecuencia del amor no expresado, la culpabilidad no-resuelta, las acciones del pasado no aceptadas. La no resolución puede implicar a otras personas o dañar algunos aspectos de uno mismo.

La tarea incompleta es igual a la situación incompleta, crea tensión y consecuentemente deja a la persona insatisfecha. La meta es tener acceso a la emoción primaria, procesarla y expresarla para re-procesarla.

Por lo anterior, se considera que la educación Tanatológica es sumamente importante para todos los seres humanos ya que nuestro equilibrio emocional, nuestra armonía, nuestra salud y nuestro bienestar al final de la vida, pueden obtenerse y desarrollarse si logramos identificar y cerrar las diferentes Gestalten de nuestra existencia, mismo que puede lograrse a través de la difusión del Ciclo de la Experiencia Gestalt como parte de una metodología educativa.

BIBLIOGRAFIA

Castanedo, Secadas Celedonio.

Terapiagestalt. *Un enfoque centrado en el aquí y ahora*. Primera edición. Barcelona: Editorial Herder, 1998.

Chomsky Noam *Pocos prósperos, muchos descontentos*. Madrid: Editorial Siglo ¿veintiuno. 1992.

Chomsky Noam. (1997). *Los conflictos de valor en el ámbito educativo*. México: Fondo de Cultura Económica, 1997.

Falcón B. A. *La voluntad como la fuerza irracional del ser humano*. En www.monografias.com/trabajos14/genesispensamto/genesispensamto. Consultado 09/12/2010

Martínez Antonio. *Bases Teóricas de la Gestalt*. Una introducción a los Fundamentos de la Gestalt. 2005.

Mèlich, Joan-Carles. *Fenomenología y existencialismo*. Barcelona: Editorial Vicens-Vives, 1989.

Naranjo, C. *La vieja y novísima gestalt*. Santiago: Editorial Cuatro Vientos, 1990.

Perls, F. y Baumgardber, Patricia. *Terapia gestalt: teoría y práctica*. México: Concepto, 2005.

Peñarrubia, F. (1998). *Terapia Gestalt. La Vía del Vacío Fértil*. Alianza Editorial S.A. Madrid España.

Rüdiger Dahlke. (2000). *Las etapas críticas de la vida*. Editorial: Plaza & Janes Editores S.A.

Ruiz Sanchez J. José y Sanchez Cano J. José. (2005) *Psicoterapia por la personalidad*.

Publicada en <http://www.psicologia-online.com/ESMUbeda/Libros/Personalidad/personalidad.html>: Titulada; Cuatro enfoques de psicoterapia adaptados a la personalidad del paciente. Consultado 09/12/2010.

Salama, Héctor y Villarreal, Rosario. *El enfoque gestalt. Una terapia humanista*. México: Manual Moderno, 1988.

Salama PH. *Gestalt de Persona a Persona*. Alfaomega Grupo Editor. México. Tercera Edición, 2004.

Stevens, J. O. *Esto es gestalt*. Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos, 1981.

Torner Trini. *La mirada de la Gestalt*. Magazine. L.O.V. 1, 2005.