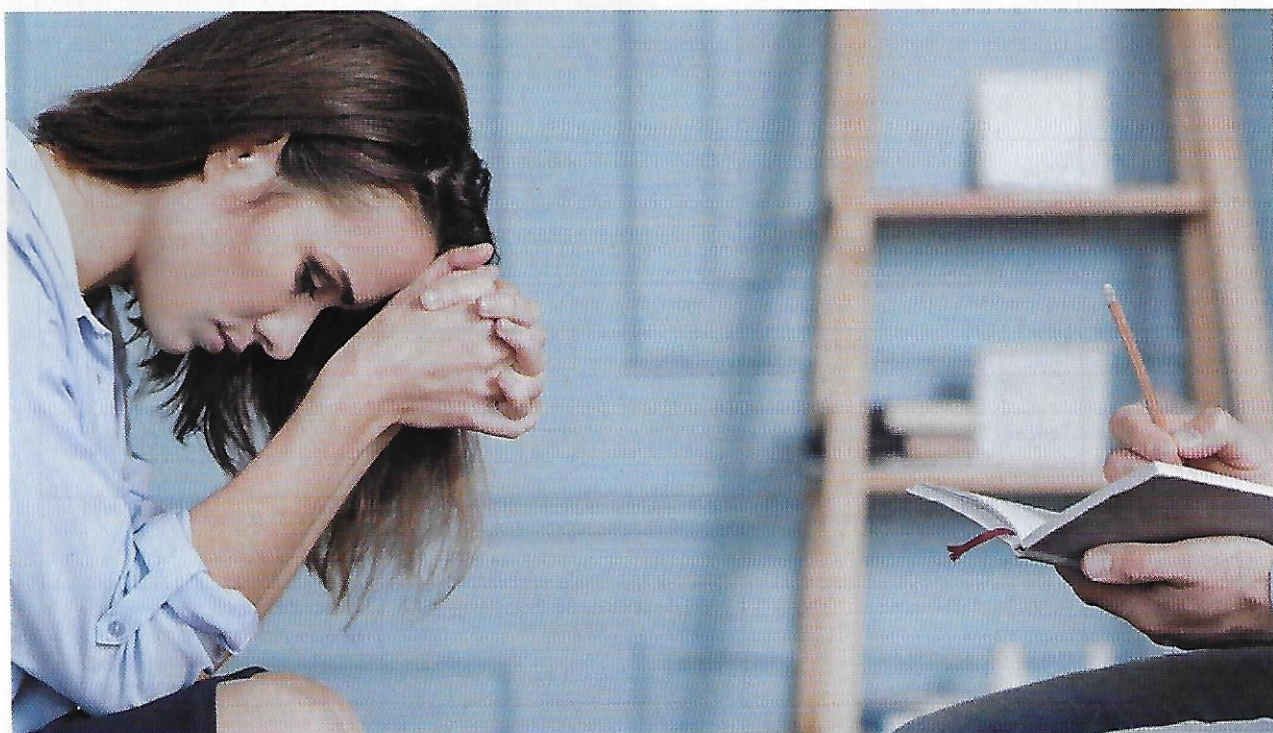


El perfeccionismo y la terapia Gestalt



Vivimos en una sociedad demandante y sometida a unos cánones sobre el físico ideal y el rendimiento deseable. Intentar mejorar y hacer las cosas de la manera más óptima posible no es negativo, siempre y cuando no se convierta en una obsesión. El perfeccionismo es la versión más extrema de este intento de encajar en la perfección de la demanda externa.

EL PERFECCIONISMO, SUS EMOCIONES Y LA AUTOESTIMA.

Cuando una persona vive bajo el perfeccionismo es éste el que rige su vida, su aspecto, cómo aborda el trabajo o sus estudios... La demanda insaciable de perfección se convierte en una tirana que nos obliga cada vez a subir un peldaño más para alcanzar un ideal poco realista en el que nunca nada es suficiente.

Si lo observamos desde afuera, la perfección es algo impuesto y fijo, no perteneciente al fluir de la naturaleza. Lo natural está en constante cambio y modificación, por tanto, en constante proceso, y donde hay proceso no hay fin, no hay un punto en que algo sea perfecto por estar acabado. Para la naturaleza, la perfección es lo que hay, lo que existe en este momento, lo que es. No obedece a ninguna regla sobre cómo debería ser algo, simplemente es perfecto porque es así. La perfección no es algo impuesto, es algo intrínseco a la autenticidad de las cosas.

El perfeccionismo nos empuja constantemente a salir de nosotros mismos, a ser algo que se espera de nosotros sin dejarnos ser lo que somos realmente en este momento que es bello, auténtico y perfecto por el hecho de ser ahora así.

La perfección es un punto de vista de un mundo trazado con tiralíneas donde todos debemos encajar en una serie de patrones. Entender que todos somos diferentes por alguna razón es entender la riqueza de la diversidad humana. Aceptarnos como somos, sin seguir una demanda externa y poder hacernos cargo de nuestro potencial, es parte de nuestra libertad.

LA SITUACIÓN DE NATALIA

Natalia (nombre ficticio), mujer joven de 28 años, acudió a consulta con varias demandas: trabajar su descontrol de las emociones, la autoestima y su relación de pareja.

A lo largo de las diferentes sesiones, Natalia fue exponiendo los diferentes temas con los que se encontraba en aquel momento. En una primera sesión explicó una de las situaciones que en aquel momento tenía muy presente.

Natalia cuenta que trabaja en una empresa muy exigente, a la que dedica más de 10 horas diarias, 5 días a la semana. Hay épocas con picos de trabajo en los que a veces tiene que hacer más horas y no puede gestionar la presión: la rabia y la agresividad le desbordan (lágrimas incontroladas con ira y gritos a algunos compañeros). A ella este descontrol le avergüenza, piensa que debería ha-

berse autocontrolado, en estos momentos no se siente profesional y su autoestima se ve afectada. También se siente muy insegura haciendo informes y realizando presentaciones a clientes de la empresa. Antes de entregarlos los revisa una y otra vez haciendo correcciones y emplea mucho tiempo antes de darlos por buenos. También ha tenido algún episodio de bloqueo emocional durante alguna presentación.

A lo largo de las diferentes sesiones, Natalia expuso los temas que le preocupaban en ese momento. Otro de los asuntos que trajo en otra ocasión y que también se estuvo haciendo presente en varias sesiones fue el de su relación de pareja. Considera que opina demasiado sobre cómo gestiona su tiempo libre. También es él quien decide qué hacer los fines de semana cuando ella se encuentra muy cansada. Natalia prefiere quedarse en casa, pero su pareja suele convencerla para realizar una actividad física, como deporte, ya que es el tiempo que pueden compartir juntos. Por una parte, Natalia se alegra, ya que así se cuida físicamente, pero muchos domingos acaba llorando de cansancio porque no puede más con su cuerpo. En los momentos en que se ha negado a realizar alguna actividad propuesta por su pareja, se siente culpable, cree que no la está cuidando, ya que pasan poco tiempo juntos debido a su trabajo.

UBICAR LAS EMOCIONES EN EL CUERPO FUE PARTE DEL TRABAJO TERAPÉUTICO

Natalia vino nerviosa, con mucha timidez y llamaba la atención que iba bastante encorvada. Cuando empezó su relato empezamos a explorar las diferentes sensaciones que experimentaba mientras explicaba las situaciones en las que se sentía insegura o perdía el control. Cuando identificó las emociones relacionadas con el trabajo afirmó que lo que experimentaba era angustia, ansiedad y miedo. Acompañamos este sentir emocional intentando ubicarlo en el cuerpo. Sobre todo, la emoción de angustia la localizó en el pecho y en el plexo solar, y el movimiento que realizó al ubicarlas fue hacia adentro, lo que implicó que se le curvara la espalda. En sus hombros y en el cuello también identificó un gran peso que no sabía de dónde venía.

En relación con su pareja también comentó que sentía peso, como si fuera una relación muy pesada. Comentaba que cada vez que hablaba de su pareja se cansaba y no sabía cuál era la razón. A través de diversas imágenes estuvimos explorando ese peso. Finalmente lo sacó fuera simbólicamente y Natalia sintió alivio. Trabajando con la imagen del «peso», Natalia se da cuenta de que para ella su relación es una carga.

Mientras hablaba sobre su pérdida de control emocional en su trabajo Natalia solía referirse constantemente a cómo debía haber actuado, en lo reprochable que era perder el control y llorar, y en lo poco profesional que se sentía en esos momentos. Estuvimos explo-

Integra

Medicina Integrativa i Escola de Salut

desde 1985



MEDICINA

- Naturista
- Tradicional China. Acupuntura
- Homeopática
- Ayurvédica

PSICO-PEDAGOGÍA

- Psicología infantil, juvenil y del adulto
- Terapia Emocional Gestalt
- Desarrollo Personal-Psicoanálisis
- Atención y mejora en aprendizaje
- Pedagogía de la escucha
- Método Tomatis®
- Arteterapia



TERAPIAS

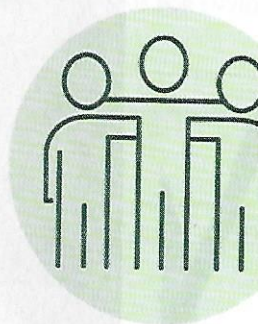
- Dietética y nutrición.
- Psiconeuroinmunología (PNI)
- Terapia neural
- Bioinmunogenética
- Fisioterapia
- Osteopatía
- Terapias manuales: quiromasaje, drenaje linfático, masaje facial japonés, Kobido, masaje relajante
- Shiatsu
- Estética natural
- Flores de Bach
- Optometría y terapia visual



ESCUELA DE SALUD

Proporcionamos conocimiento para fomentar la autogestión en salud.

- Artículos divulgativos
- Casos clínicos
- Charlas y conferencias
- Talleres



WWW.INTEGRALCENTREMEDIC.COM

C/DIPUTACIÓ, 321 1º 1ª, 08009 BARCELONA
TELÉFONO: 934.677.420



@INTEGRALCENTREMEDIC

rando cómo se hablaba así misma, qué palabras utilizaba y con qué tono cuando se calificaba de «poco profesional», al mismo tiempo que revisamos todas las tareas que debía realizar en el puesto laboral y en las horas en que dedicaba al desempeño profesional. Natalia se dio cuenta de que había momentos en que la demanda era excesiva y que estaba siendo demasiado exigente con ella misma, también incluso cuando se hablaba en situaciones de extrema presión. Hasta después de algunas sesiones en que volvió a hablar de algunas situaciones que se repetían en el lugar de trabajo, no se dio cuenta de que también sentía rabia y enfado. Ubicó estas emociones en la parte baja del cuerpo. Esta rabia y enfado las dirigía hacia ella misma, exigiéndose actuar de una manera. Se dio cuenta de que con este discurso estaba minando su autoestima, con tanta presión había una parte de ella que no podía más, se rebelaba enfadándose, gritando y llorando, y Natalia, en lugar de acoger esta parte tan agotada, la estaba reprimiendo. También se percató de que le requería mucho esfuerzo el intentar controlarse emocionalmente y éste le producía una gran tensión en los músculos del cuello y la espalda.

Una vez que Natalia se dio cuenta de qué aspectos suyos no estaban siendo atendidos, a lo largo de las sesiones ese cansancio se estuvo haciendo más presente, a través de un diálogo en el que expresaba sus necesidades y cómo se sentía cuando no hacían más que exigirle y pedirle mayor rendimiento cuando estaba agotada. Este diálogo le permitió darse cuenta de su autoexigencia y perfeccionismo.

También ensayó otras posturas corporales y experimentó las sensaciones positivas que le aportaban. Las acompañó con mensajes mentales positivos que le ayudaban a reforzar su autoestima en momentos de bloqueo y presión.

A lo largo de las siguientes sesiones estuvimos investigando de dónde le venía esa autoexigencia, de qué voces familiares le llegaba el mensaje y para qué le había servido todo ese perfeccionismo a Natalia.

LA TERAPIA GESTALT

La terapia Gestalt es una terapia humanista, es decir, centrada en el individuo como ser humano. Es una perspectiva holística que integra los campos afectivos, sociales, sensoriales e incluso espirituales. No busca tanto el enfoque en la enfermedad, sino que busca generar salud desde el potencial que poseemos todas las personas. Es una terapia centrada en las emociones que se basa sobre todo en el sentir, en un diálogo entre el cuerpo y nuestras palabras para descubrir realmente todo aquello que estamos viviendo.

El objetivo de esta terapia es la toma de conciencia en el aquí y el ahora. La Gestalt utiliza todo aquello que está sucediendo en el presente para poder concienciarnos de cómo actuamos en nuestro entorno y cómo nos afecta y así poder decidir los cambios que queremos para nuestra vida. Es una terapia de concienciación y autorresponsabilidad que se va actualizando en cada sesión.

Una de las características de la terapia Gestalt (aparte de detenernos y sentir las emociones desde el cuerpo), es la integración de las polaridades inherentes dentro de cada persona. Por esto se trabaja con lo que trae a cada sesión el paciente, siendo esto la figura, el tema principal, que destaca en el fondo del conjunto de la vivencia.

EVA JOVER CALVO

TERAPEUTA EMOCIONAL GESTALT EN INTEGRAL. MEDICINA INTEGRATIVA Y ESCUELA DE SALUD

