

Módulo 1:

Historia de vida





Taller: Historia de vida

Todas las personas tenemos una historia, una historia que nos contaron, que recordamos o que no sabemos, pero que condiciona a la persona que somos hoy en día.

Es por ello, que antes de iniciar un proceso, es importante hacer un repaso a nuestra historia y ver qué acontecimientos nos han marcado para poder desprogramarlos o superarlos. Con este primer paso, vamos a ser conscientes de muchas experiencias que aún condicionan nuestra vida y vamos a poder superarlas o trascenderlas.

Esta búsqueda de equilibrio es la clave para que la persona vaya realizando cambios, tanto en su comportamiento como en la experiencia del mundo.

La terapia Gestalt, que es desde donde yo más trabajo, está fundamentada en la teoría de procesos; todo en esta vida tiene un proceso de apertura y cierre, con una experiencia concreta. El ciclo de la experiencia es una Gestalt en sí mismo, ya que se trata de una transformación que se realiza en un tiempo, con una estructuración orgánica y detallada del proceso contacto-retirada. Expresa el qué y el cómo se presentan los bloqueos o los procesos de auto-interrupción de la energía.

Toda experiencia o Gestalt es dinámica, procede de una necesidad y **tiende a completarse mediante su satisfacción**. De esta forma nos encontramos continuamente en un proceso cíclico de identificación y satisfacción de nuestras necesidades (fisiológicas, psicológicas y sociales), **con el fin de encontrar el equilibrio o autorregulación orgánica**. Cuando no logramos alcanzar o satisfacer esa necesidad, nuestro sistema se sobrecarga y hace ajustes para seguir adelante, dejando asuntos inconclusos en nuestro inconsciente y nuestro cuerpo, que más adelante deberán ser atendidos para que nos sintamos bien.

La finalidad de este curso es mostrar de forma didáctica cómo las personas partimos de una fase de equilibrio, pero surge una necesidad y pasamos por diferentes fases, hasta satisfacerla y llegar de nuevo a un estado de reposo.

Ciclo de la experiencia

Para satisfacer sus necesidades, la persona sigue un ciclo llamado de **autorregulación**, que se recorre en siete etapas:

1. **Sensación:** La persona experimenta un déficit del organismo, por ejemplo, sequedad de boca.
2. **Toma de conciencia:** La persona pone nombre a la necesidad. En el caso del ejemplo, tengo sed.
3. **Energetización:** La persona se prepara para la acción, en nuestro caso, decidir qué es lo que quiero y dónde voy a conseguirlo.
4. **Acción:** Dirigirse al objeto que satisface la necesidad.
5. **Contacto:** Es el encuentro, la unión, es decir, beber el vaso de agua.
6. **Consumación:** Supone conducir el proceso hasta su plena realización. No quedarse a medias.
7. **Retirada:** La plena satisfacción de la necesidad emergente lleva a un período de repliegue hacia uno mismo hasta que surge otra nueva necesidad.

Sólo se está disponible para las necesidades emergentes cuando se completaron las anteriores. Por ejemplo, si me voy a la cama con sed, hasta que no bebo, no puedo dormir.

Este ciclo se repite, no sólo en lo fisiológico sino también en lo psicológico, una y otra vez de manera espontánea y podemos interrumpirlo inconscientemente por muchos factores. Por ejemplo, a menudo nos encontramos con normas sociales o familiares que interfieren en la satisfacción de nuestras necesidades. ¡Cuántas veces hemos hecho cosas sin que nos apetezca y hemos dejado de hacer lo que realmente queríamos!

Nuestra necesidad se ve, a menudo, interferida por mensajes familiares. Por ejemplo, si nuestra madre nos dijo que una mujer debe ser siempre sumisa, complaciente y servicial con su marido, aunque estemos cansadas, en desacuerdo o enfadadas, seguiremos actuando tal como ella nos dijo, aunque sea perjudicial para nosotras.



El llamado **ciclo de la experiencia** es el núcleo básico de la vida humana, dado que ésta no es más que la sucesión interminable de ciclos. También se le conoce como el "Ciclo de la autorregulación orgánica", pues se considera que el organismo sabe lo que le conviene y tiende a regularse por sí mismo. La conceptualización de este ciclo pretende reproducir cómo las personas establecemos contacto con el entorno y consigo mismas.

En esta terapia resulta muy importante detectar los bloqueos que se presentan en cada ciclo, (también llamadas interrupciones) para trabajarlos y conforme avanza el proceso terapéutico, la persona fluya de mejor manera, utilizando su energía para permitirle un funcionamiento total en relación con su medio.

Ciclo de la vida

El ciclo de la experiencia es una metáfora sobre el ciclo de la vida. Nosotros en un primer lugar no existimos, por ello decimos que venimos de un “vacío fértil” en el que nuestros padres nos crean.

En nuestros primeros meses y años de vida somos una sensación pura. Sentimos placer al comer, necesidad de contacto físico, hambre, displacer cuando tenemos frío, nos sentimos sucios o no nos dan lo que necesitamos. Poco a poco en nuestra primera infancia nos hacemos conscientes de que somos un ser separado de mamá, aprendemos a pedir, aprendemos que se puede aprender y aprendemos a hablar, a caminar y otro montón de cosas que seguimos aprendiendo a lo largo de nuestra infancia y adolescencia, estamos llenos de energía y nos energizamos con los juegos cuando somos pequeños y con toda la información y las experiencias que vamos teniendo.

En la adolescencia pasamos de la energía a la acción y comenzamos a tomar decisiones por nosotros mismos, cómo nos vestimos, qué música nos gusta, que nos gusta hacer, quiénes son mis amigos y quiénes son mis enemigos y empezamos a decidir más libremente y a actuar sobre ello.

Cuando llegamos a nuestra juventud y somos adultos jóvenes entramos en contacto con nosotros mismos y los demás. Nos empezamos a conocer mejor, nuestra personalidad se ha asentado y contactamos con la vida ¿a qué me quiero dedicar? ¿Quién es la persona o las personas a las que amo? ¿Me amo a mí mismo? ¿Me gusta mi trabajo? “Voy a comenzar mis propios proyectos personales” que me llevarán despacio y poco a poco a mi adultez donde seguiré buscando y contactando con ¿Qué sentido tiene mi vida?.

De tal forma que al llegar a la vejez en la que podré vivir mi realización, habré conseguido mis logros personales vitales y seguiré teniendo metas para continuar creciendo. Y finalmente llegamos a la muerte que sería la retirada.

Obviamente, así la vida parece tremendamente fácil y por supuesto no lo es porque en nuestro ciclo de vida, vivimos dificultades, problemas, conflictos que nos impiden o enturbian cada una de las fases del ciclo de la experiencia, estos problemas serían sinónimos de los bloqueos que surgen en el ciclo de la experiencia gestáltica.

*Por ejemplo, si yo tengo un conflicto conmigo mismo y siento (sensación) que quiero hacer algo en la vida, y me gustaría (conciencia) dedicarme a algo interesante, pero **creo que no sirvo para nada**, que siempre he sido el tonto de la clase, que no se da bien hacer nada; según la Gestalt el bloqueo en este caso sería una **introyección**, creencia que hemos adquirido de nuestros padres o educadores y nos hemos grabado a fuego pero que es externa y la hemos hecho propia, de tal manera que nos impide continuar nuestro ciclo de vida.*



La expresión y aprobación de las emociones y necesidades

En nuestra cultura está muy aceptada la idea de que merece la pena reprimir las emociones (sin tener en cuenta que las normas culturales aparecieron miles de años después de que nuestro cerebro humano comenzara a desarrollarse), por lo que vemos disminuida nuestra capacidad para expresarlas y acabamos generando toda una serie de **estrategias** o **resistencias** para no satisfacer nuestras necesidades. Estas resistencias son **mecanismos muy corrientes y a menudo inconscientes** y pueden expresarse de formas diferentes. No son perjudiciales per se, ya que en ocasiones actúan como **reguladoras de la satisfacción** de nuestras necesidades. Podemos considerar que nos perjudican cuando son reiterativas e impiden integrar aspectos de nuestra personalidad. Para que resulten beneficiosas deben realizarse de manera congruente con nuestras emociones y deseos, de forma libre y aceptando incondicionalmente aquello que somos.

La línea de la vida

La línea de vida **es un esquema o tabla temporal donde se disponen los momentos más importantes de la propia biografía, los eventos vitales más relevantes:** el nacimiento, la escuela, el nacimiento de hermanos, algún episodio traumático o también algún muy buen recuerdo, cambios de escuela, de trabajo, de vivienda, la boda, los hijos, las muertes de seres queridos. No hay que confundirla con la **Historia de Vida**, pues a pesar de incluir información equivalente, en ese caso se trata de una narración y no un esquema.

Para la línea de vida no hay pautas concretas, cada cual valora la importancia de sus propios recuerdos y es libre de poner aquellos que piensen que más influyeron a lo largo de su vida.

La línea de vida **puede adoptar diferentes formatos, ya sean verticales u horizontales, más esquemáticos o descriptivos.**

Se haga como se haga, el objetivo es reflejar la propia historia de forma cronológica, para después generar, a partir de los datos aportados, nuevas formas de verlo o liberarlos, de manera que se cierren esos ciclos que pudieran quedar abiertos.

Dado que no hay un único formato, es recomendable dejar que la creatividad aflore, y deje huella personal. Algunas personas se decantarán por señalar aquellas fechas que para ellas han tenido un significado especial, o bien creen que se relacionan con la problemática actual. Otras, en cambio, serán más exhaustivas, o sistemáticas, y confeccionarán una línea de vida donde aparecerán todos los años, aunque en algunos de ellos no haya nada a destacar. También pueden aparecer lagunas o incongruencias a lo largo de la cronología, que pueden esconder precisamente hechos o experiencias relevantes. Lo importante no es hacerla bien, es hacerla.



Línea de vida terapéutica

La línea de vida es un instrumento muy utilizado en psicoterapia. Su elaboración suele ser tarea para hacer en casa, con calma y sin nada que te saque de ti. Es interesante que la persona que se confronta con la tarea autobiográfica busque entre documentos, o pregunte a su entorno (padres, hermanos, pareja) para clarificar dudas o completar lagunas de memoria. En este sentido, **la sola confección de la línea de vida es un proceso terapéutico**, de gran utilidad como base para construir una narrativa propia.

¿Cómo interpretar la línea de vida?

Nos tenemos que fijar principalmente en cuatro elementos a tener en cuenta:

1. **Acontecimientos vitales:** nacimiento, muerte de personas queridas, matrimonio.
2. **Acontecimientos significativos:** hitos importantes, aunque no vitales, como un cambio de vivienda, estudios, viaje.
3. **Momentos de inflexión:** crisis de más o menos intensidad que se asumen y se elaboran. La persona suele remontar y hasta puede salir reforzada. Percepción de continuidad.

4. Momentos de corte: se trata de puntos de inflexión que suponen un fuerte contraste entre el antes y el después. Se produce una percepción de ruptura, de difícil elaboración: accidente, catástrofe, experiencia traumática.

La tarea de la línea de vida de entrada parece sencilla, técnicamente lo es. Sin embargo, hay que tener en cuenta que muchos de nosotros nunca nos hemos detenido a pensar en nuestra propia propia vida, ya que nos hemos limitado a vivirla o sufrirla, sin intentar encontrarle una secuencia o significado coherente. En estos casos pueden aparecer dificultades para recordar, u ordenar cronológicamente las diferentes experiencias vitales. Dificultades también para dar a toda esa información un relato que de sentido de continuidad, coherencia, que otorgue significado a nuestro pasado y presente. No pasa nada, toda la información que aparezca será la relevante para trabajar en este proceso. No juzguemos nada, solo fluyamos y a ver qué surge de esta experiencia.

Como dato interesante , os comparto otra información que os puede ayudar a enfocarnos más en vuestras experiencias vividas.

Seis instantes sagrados

Como todo ser vivo, a lo largo de la vida, el hombre pasa por seis instantes que podríamos calificar como sagrados:

- 1** **EL MOMENTO DE CONCEPCIÓN** da la señal de partida para su formación. Se desarrolla durante nueve meses al cabo de los cuales da su primer respiro de vida. Se nutre de glúcidos, de ácidos grasos y de proteínas que el cordón umbilical transporta con mucho placer. Estos productos terrestres, necesarios para su crecimiento, también están asociados a otros, más sutiles, impalpables: una parte de las memorias de su familia. Este período corresponde a los testimonios de la historia de su clan. Esto quiere decir que el bebé mientras está en la barriguita, vive todo lo que vive su madre y empieza a cargarse de creencias, emociones, sensaciones... a las que de adulto dará significado.
- 2** **EL INSTANTE DEL NACIMIENTO** representa su punto de entrada a la tierra. Como se nace, genera un patrón conductual a la hora de iniciar nuevas cosas a lo largo de la vida. También cómo se desarrolla corporal y psicológicamente en el seno de su familia durante su infancia y su adolescencia, condicionará su manera de relacionarse con el mundo.

El momento en el que nacemos es fundamental para nuestra historia, al igual que el cómo y el dónde. Todo el escenario que rodea a nuestro instante de nacer nos condiciona a funcionar de la misma manera, en diferentes procesos de nuestra vida.

- ③ Hasta que un día, la persona da su primer paso DE **AUTONOMÍA**, deja el caparazón para vivir **su vida de adulto**. Aquí veremos que, según hayan sido los pasos anteriores, nos costará más o menos independizarnos.
- ④ Enseguida, su código de comportamiento biológico innato lo dirigirá hacia su encuentro que causará su ascensión al GRADO DE **PADRE**, el mismo día de nacimiento de su primer hijo.
- ⑤ Al cabo de varios años, su propio hijo le permitirá convertirse en **ABUELO**, el día de nacimiento de su primer nieto.
- ⑥ Finalmente, su último adiós se efectuará en el instante de SU **FALLECIMIENTO**, cuando dará su último respiro.

Entre el comienzo de la vida, anunciada por una inspiración, y el fin, subrayado por una espiración, solo se trata de una

cierta cantidad de respiros, de alternancias entre inspiraciones y espiraciones.

Esta visión del recorrido de cada individuo es bastante simplista, pero se transforma en una noción capital, elaborando el zócalo de una investigación general cuando estudiamos nuestra historia con el objetivo de entender globalmente una parte de nuestro funcionamiento.

Es solamente *una parte de nuestro funcionamiento* pues, sería ilusorio querer explicarlo todo únicamente con un análisis del pasado familiar, aunque sea lo más completo posible.

Las experiencias que vivimos en cada uno de estos momentos, lo que sentimos, las emociones que nos causan son la clave para nuestro futuro.

Los expertos dicen que, si en el momento de la concepción nuestros padres no querían concebirnos, eso lo acarreamos toda la vida. O si nacemos de forma más o menos natural, eso también nos afecta. Y así con cada uno de los 6 momentos sagrados.

Ahora bien, podemos cambiar lo que no nos guste, conociendo esto y trascendiéndolo.