

CRONICA DE UN GRUPO DE RESIDENTES GERIATRICOS

MÉXICO

Exponente y autora: Zoila Edith Hernández Zamora

Investigación

INSTITUTO DE INVESTIGACIONES PSICOLOGICAS DE LA UNIVERSIDAD VERACRUZANA

INTRODUCCIÓN

La tendencia al aumento de la población de edad avanzada trae consigo importantes consecuencias económicas, sociales, políticas y culturales porque en las etapas de la vejez se multiplican los riesgos de perder capacidades físicas y mentales, de menoscabo de la salud con consecuencias permanentes, y de retiro de trabajo y disminución de la actividad física, esto último debido a que las capacidades fisiológicas, en muchos casos se ven mermadas por las enfermedades que suelen aparecer en esta edad o bien por el deterioro general del organismo, en especial cuando existe un envejecimiento patológico. En esta época de la vida se depende más de la familia y la comunidad. (Valdez, Román y Cubillas, 2005)

Muchos de los adultos mayores tienen familia en la que, en algunos casos, el estrés y las crisis son permanentes y conforman un estilo de vida; la presencia de un anciano que requiere cuidados es una más de estas crisis de las que se quejan los miembros de la familia. Existen además, conflictos recientes o agudos desencadenados por el envejecimiento y que se centran en el miembro de edad avanzada, quien puede adoptar una actitud regresiva en la que requiere ayuda y asistencia casi permanente, con la consiguiente carga de que ello implica para el resto de la familia.

Estas crisis o estresores del ambiente familiar causadas por el anciano hacen que, en ocasiones, se decida enviarlo a un asilo, aunque también muchas veces, ello ocurre por cuestiones económicas o bien porque el adulto mayor está solo y no cuenta con familia que lo cuide o dispuesta a cuidarlo; los casos menos frecuentes son aquellos en que el adulto mayor, en contra de la opinión de la familia, decide no ser una carga para ellos e ingresar a una institución para que lo atiendan.

Vivir en una institución llamada asilo, o parecida a un asilo, es para muchos ancianos, por el estilo de vida que han llevado, desesperante, ya que dependen del personal para realizar

cualquier tipo de actividad cotidiana, lo que puede conducirlos bien a una completa dependencia o bien a caer en una neurosis que le hará aún más difícil permanecer en ese sitio.

Se podría adjudicar a la falta de organización y a la carencia de recursos que caracterizan a los países en vías de desarrollo, la situación lamentable de los asilados en un país como México. No obstante, al revisar algunas publicaciones sobre el tema provenientes de países desarrollados (Papalia y Wendkos, 1997; Albarracín y Goldestein, 1994; Belsky, 2001) se pueden comprobar situaciones semejantes, con la salvedad de que en éstos países se poseen mayores recursos materiales.

Sin embargo, aunque es posible que los adultos mayores prefieran estar en un asilo en lugar de cualquier otra alternativa, de lo que no hay duda es que ello les da mucho temor y es causa de estrés la idea de tener que vivir en uno de estos lugares (Biedenharn y Normoyle, 1991).

Tanto psicólogos como psicoterapeutas están calificados para tratar los problemas a la que se enfrentan los residentes de un hogar de ancianos. Son demasiados los residentes de estos hogares a los que se les suministran medicamentos indiscriminadamente para suavizar sus síntomas, en vez de ser tratados con intervenciones psicoterapéuticas que funcionarían de forma no invasiva y con mejores y más duraderos resultados. (Monane, Gurwitz y Avorn, 1993).

Un estudio preliminar realizado en Philadelphia Geriatric Center ha demostrado que la formación en destrezas sociales es algo beneficioso. Aunque la integración general de los 12 residentes que terminaron la formación no mejoró, todos ellos eran más capaces de generar respuestas constructivas ante situaciones problemáticas que un grupo control (Frazer, 1997). Existe, inclusive, un estudio de resultados que comprueba que la terapia de conducta tradicional es efectiva para reducir la depresión que a menudo acompaña las primeras fases de la enfermedad de Alzheimer (Teri, 1997; Teri, Logsdon, Uomoto y McCurry, 1997).

Cuando se trata de personas de edad avanzada y que, además, viven en asilos, se recomienda trabajar la psicoterapia en grupos, ya que el grupo tiene una presencia y fuerza de identidad enormemente cohesiva, que es su forma y motor. (Spagnuolo, 2002). Al mismo tiempo, el grupo brinda apoyo social.

PSICOTERAPIA GESTALT

Una de las principales corrientes en psicoterapia es la llamada humanista; en su aplicación son fundamentales el logro de la autodeterminación, la creatividad y la autenticidad. Dentro de esta corriente ocupa un lugar destacado la terapia gestáltica de Perls, cuyos inicios se ubican en la filosofía existencialista y la psicología de la Gestalt (o de la forma). En esta terapia se parte del principio de que en una percepción la totalidad percibida siempre es más que la suma de sus partes.

MEMORIAS I CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION

De acuerdo con la terapia gestáltica, la conducta es un proceso continuo de satisfacción de necesidades dentro de la interacción con el medio ambiente; se trata de una secuencia de actividades organizadas en una totalidad. En el proceso de organización de las necesidades siempre se destaca una figura sobre las demás (fondo). Cuando la necesidad que conforma la figura es satisfecha pasa a ser asimilada al fondo y es entonces sustituida por otra.

En general, la psicoterapia Gestalt afirma que las personas vivimos situaciones enajenadas y, por lo tanto, la terapia no tiene indicaciones precisas. No se trata de “sesiones”, sino de encuentros en los que dos iguales (terapeuta y paciente o pacientes) despiertan sus potencialidades adormecidas, situándose “aquí y ahora” y favoreciendo la espontaneidad (Krassoievitch, 2001).

El concepto clave sobre el cual se asienta el enfoque gestáltico es el “darse cuenta”, que significa entrar en contacto, natural, espontáneo, en el aquí y ahora, con lo que uno es, siente y percibe. El objetivo de la terapia debe ser, entonces, darle al paciente los medios con los cuales puede resolver o afrontar sus problemas actuales y otros que pidieran surgir en el futuro. Esa herramienta es el auto-apoyo, y esto lo logra enfrentándose consigo mismo y con sus problemas con todos los medios a su alcance en el momento. Si logra llegar a darse cuenta, con el acompañamiento del terapeuta, plenamente, en todo instante, de sí mismo y de sus acciones en todos los niveles –fantasía, verbal o físico- podrá ver cómo, en ocasiones, él mismo es causante de sus propias dificultades. Podrá también ver cuáles son sus problemas del momento y podrá ayudarse a resolverlos en el presente, en el aquí y ahora. Cada problema solucionado hace más fácil la resolución del próximo, ya que cada solución aumenta su auto-apoyo.

Con relación a los mecanismos de defensa, el enfoque gestáltico menciona que tales mecanismos antes que proteger al Yo de las pulsiones internas amenazantes o de las amenazas externas, son concebidos como formas de evitar el contacto, tanto interno como externo; como auto-interrupciones del ciclo de la experiencia. Los principales mecanismos de defensa en Gestalt son: proyección, introyección, la retroflexión, la deflexión y la confluencia (Salama y Castanedo, 1991)

En la terapia gestáltica se trabaja principalmente con tres clases de técnicas: supresivas, expresivas e integrativas. (Naranjo, 2004). Es importante considerar que estas técnicas son sólo un apoyo para lograr los objetivos terapéuticos, pero que no constituyen en la psicoterapia Gestalt como tal. Lo importante, lo realmente terapéutico, es la “actitud gestáltica” que se adopte, el reconocimiento de la importancia del proceso, y el respeto al ritmo individual de cada persona en el grupo. Tampoco se deben aplicar las técnicas estereotipadamente, sin asimilar la filosofía implícita en el enfoque Gestalt; en el caso que nos ocupe las técnicas deben ser adaptadas de acuerdo a la edad, las condiciones de salud y el ambiente en que se desenvuelven las personas mayores con las que se trabajó.

Para Perls (1990), creador de la Psicoterapia Gestalt, parte de las ventajas de trabajar en grupo son: que puede mostrarse a la persona en su aquí y ahora tanto si aburre a los demás, como si los captura en su magia o si contamina de alegría al ambiente; además, que el grupo aprende la diferencia entre enjuiciar o aconsejar y lo que es el verdadero apoyo; por

último, que en la terapia de grupo la persona se da cuenta que el mundo sigue su mismo curso aunque a él le pasan las peores desgracias, pero también se da cuenta que el grupo lo ayuda a elevar su autoestima y lo apoya para lograr la apreciación de sus logros, le hace ser más auténtico y más vital.

El psicólogo o psicoterapeuta enfoca la energía del grupo para trabajar en forma creativa y hacia una dirección determinada; este profesional, al igual que los demás miembros del grupo, requiere aceptación y respeto. Asimismo, necesita la suficiente sensibilidad para estar atento y poder localizar en qué nivel emocional y estético se encuentra en cada momento el grupo. (Zinker, 1997)

En el caso que exponemos a continuación, el programa de intervención terapéutica fue decidido después de reconocer las necesidades de las personas participantes; estas necesidades respondieron más que nada a la carencia de un espacio de escucha donde se les respetaran sus opiniones, dudas, sentimientos, creencias y juicios; y, además, ponerlos en contacto con un grupo del mismo asilo que los apoyara socialmente, porque en este lugar cada persona es una isla, aquí no platican entre ellos. Sino que cada uno y una están ensimismados dentro de sí, sin comunicarse con el exterior. Se necesitaba crear un lugar donde no se sintieran aislados, dónde platicar entre ellos y con alguien que sintieran que los escuchaba auténticamente, sin juzgar y sin aconsejar, un lugar donde el amor y el respeto por los semejantes sea la intención primordial.

El objetivo general de este programa fue contribuir a la mejora de la salud emocional de un grupo de adultos mayores residentes en un asilo público y, por ende, lograr una repercusión positiva en la percepción de su calidad de vida. Los objetivos concretos fueron elaborar y llevar a cabo un programa de intervención psicoterapéutica con enfoque Gestalt, lograr que los miembros del grupo tuvieran las suficientes herramientas para el darse cuenta, así como trabajar sus resistencias y desarrollar sus habilidades de contacto, para disminuir con ello sus niveles de depresión y mejorar su autoestima, aspectos que fueron evaluados ante de iniciar el programa, encontrándose que los niveles de ambas eran desventajosas para la salud de los participantes. Otro objetivo fue identificar si hubo cambios y de qué tipo, en el grupo a partir de la intervención terapéutica.

DATOS GENERALES DE LA POBLACIÓN DE ESTUDIO

El Asilo Mariana Sayago contaba, al momento del estudio, con 81 residentes, 34 hombres (42%) y 47 (58%) mujeres. Del total, 26 están en silla de ruedas; 9 usan andadera; 29 son incontinentes; 31, hipertensos; 18, diabéticos y 27 están diagnosticados como casos psiquiátricos. Muchos de ellos padecen dos o tres de las discapacidades o enfermedades mencionadas.

De estos 81 residentes se eligieron a las personas que participaron en el estudio. El tamaño de la muestra fue por conveniencia, eligiéndose 13 personas, seis hombres y siete mujeres, que fueron seleccionadas de acuerdo a su estado mental (sin patología mental severa); en el aspecto físico sólo se tomó en consideración el que escucharan bien; no fue obstáculo para

MEMORIAS I CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION

participar el hecho de que estuvieran incapacitadas para moverse por sí mismas o padecieran ceguera. Otro requerimiento primordial fue que desearan asistir a las reuniones o sesiones.

CARACTERÍSTICAS DEL ASILO DONDE SE LLEVÓ A EFECTO LA INTERVENCIÓN

El estudio se realizó en el Asilo Mariana Sayago, en la ciudad de Xalapa, Veracruz, México, institución que depende de la Secretaría de Salud, se encuentra ubicado en un edificio construido en 1887 y que a partir de 1940 comenzó a funcionar como asilo para ancianos. El asilo se distribuye en tres pisos, cuenta con cinco comedores, una cocina, y dos salas de hombres y tres de mujeres, Cada sala cuenta con, aproximadamente, de 16 a 18 residentes. El personal es de 68 trabajadores.

La mayoría de los internos padecen de enfermedades crónico- degenerativas y deterioro neurológico; tres están diagnosticadas como esquizofrénicas. Las dietas son supervisadas por las nutriólogas y tienen horas establecidas para la ingestión de sus alimentos. No pueden acostarse en sus camas durante el día y sólo algunas personas pueden salir a la calle, previa autorización y siempre y cuando puedan valerse por sí mismas. Predomina la población femenina.

METODOLOGÍA

Hablar de aprendizaje grupal significa buscar la transformación del conocimiento desde una perspectiva de grupo, ya que los temas que se traten dentro de él se van a enriquecer con las experiencias que aporte cada uno de sus miembros (Berne, 1989). El papel de la persona responsable del grupo consiste en facilitar y despertar el interés por ampliar y discutir el tema, además de motivar una actitud de búsqueda constante. El sujeto de aprendizaje debe saber qué siente, cómo lo manifiesta y si hay cambios y aportar su propia experiencia. El responsable del grupo, en este caso, el psicólogo o psicoterapeuta elige aquellas técnicas que sean más afines a sus aptitudes y posibilidades, incluso a su creatividad e imaginación. Las características de los participantes en el grupo condicionan la selección de las técnicas. Esto no quiere decir que haya técnicas para cada edad, sino que pueden adaptarse y modificarse según las características del grupo (Gamble, 2000)

De manera especial, en las técnicas psicoterapéuticas, el terapeuta oferta un dispositivo de escucha facilitando el habla de la persona mayor institucionalizada, quien irá reconociendo la operatividad del lenguaje, así como también el hecho de poder tomar distancia con respecto a su enfermedad o padecimiento. A través de los encuentros sucesivos, se hallará a un sujeto que construye en el presente su historia; para muchos adultos mayores es la primera vez que acceden a trabajar con un psicoterapeuta y en forma grupal, por lo cual será menester explicar claramente cuál es la función de éste. Queda explícito que en una

institución son los psicoterapeutas los que van hacia los pacientes o residentes. (Daverio, 1999).

Para el caso que nos ocupa, se elaboró un programa de intervención para ser presentado a las autoridades de la institución, el cual constaba de veinte sesiones donde se abordaban los siguientes temas: autoestima, depresión, creatividad, situaciones inconclusas, duelo, apoyo social y sexualidad.

Finalmente, este programa se fue modificando a partir de temas emergentes surgidos del grupo; así, se abordaron tópicos con relación a: autoestima, asertividad, religión, expresión de sentimientos, familia, juventud, música, apoyo social, autorreflexión, vejez, amor materno, muerte, amor, uso de los sentidos, la felicidad, introyectos positivos, creatividad, enfermedades frecuentes en el adulto mayor, proyecciones, prevención de enfermedades y mantenimiento de la salud, el perdón, el trabajo manual.

Las principales técnicas psicoterapéuticas empleadas fueron: entrenamiento en relajación, el Psicodrama de Moreno, trabajo con introyectos, situaciones inconclusas, cambio de historia, silla vacía, musicoterapia, trabajo de base, el darse cuenta, trabajo con resistencias, desarrollo de habilidades de contacto, trabajo con sueños, trabajo en estados alterados de conciencia. Todas estas técnicas adaptadas a las personas mayores, por las características especiales que se presentan en esta edad y por el lugar en que viven.

La ejecución del programa de intervención se llevó a efecto en 20 sesiones de dos horas, dos días a la semana. Sesiones que estuvieron flexibles a cualquier cambio sugerido por los participantes o a situaciones que emergieran dentro del grupo. Además del psicoterapeuta y de la muestra formada por los residentes del asilo, hubo dos observadoras independientes, quienes llevaban bitácoras individuales acerca de los pormenores de cada sesión.

En el presente trabajo solamente se transcriben cuatro de las 20 sesiones llevadas a cabo, se hizo así porque por cuestiones de espacio no sería posible transcribir las veinte, aun cuando todas son de suma importancia. La selección de estas cuatro sesiones fueron a juicio de la autora, eligiendo aquellas donde el grupo mostró cambios relevantes, mayor participación, donde ya estaban más desarrolladas sus habilidades de contacto y sus expresiones dentro del grupo eran más emotivas y confiadas; en fin, aquellas sesiones más significativas para el trabajo psicoterapéutico grupal.

TESTIMONIOS DE LOS RESIDENTES DEL ASILO DURANTE ALGUNAS DE LAS SESIONES PSICOTERAPÉUTICAS

Sesión 11

(Z: psicoterapeuta; (Atziri y Luz: observadoras participantes)

MEMORIAS I CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION

La sesión da inicio. Z pregunta cómo se sienten hoy, dicen que bien, Z les dice que hoy vamos a hacer unos juegos y que para eso ella llevó plastilina para todos, la coordinadora pregunta ¿les gustan los animales?, y les indica que piensen en algún animal que les hubiera gustado ser.

Magda dice que a ella le hubiera gustado ser caballo, Z le pregunta a Guadalupe que animal, le gusta, gallinas, pollitos..., en ese momento, Antonia dice, “esa señora siempre está decepcionada, quien sabe por qué”. Magda agrega que hay personas que les gustan mucho los animales.

Álvaro y Manuel dicen que a ellos les gustaría haber sido perros, Manuel dice que para poder mover la cola, y dice que los perros tienen mucha inteligencia.

Melesio dice que a él le hubiera gustado ser un tigre, Antonia y Magda platican, María Luisa dice que le hubiera gustado ser un perrito, aunque sea un perrito corriente, Antonia dice que los perros son bonitos que ella tuvo un perro policía, corrientes, chiquitos. Pero que se acuerda mucho de una lora que estaba enamorada de su marido, a ella le hubiera gustado ser una lora.

Magda dice que a ella le hubiera gustado ser un oso panda, Nicolás no escuchó la pregunta y hay que repetírsela, dijo que él quería ser un elefante, Benito llega a la sesión y se sienta, Z le pregunta que animal le gusta, Benito dice que donde creció hay muchos animales, que hay anteburros, changos, que a él le gustan mucho los anteburros, y que él sería un anteburro.

Z les dice que los va a poner a trabajar, dice que es para que echen a volar la imaginación y la creatividad y para que muevan las manos, comienza el reparto de la plastilina y les pide que elijan un color para su animal. Cada quien elige trozos de plastilina de uno o más colores.

Todos comienza a modelar la plastilina, Álvaro sólo puede utilizar una mano, las personas tiene dificultad para hacer la tarea, no saben cómo comenzar, Antonia dice “dónde está mi nieto, el sí sabe cómo hacer estas cosas”.

Nicolás acabó su elefante, Benito y Guadalupe también acabaron su animal, Nicolás quiere hacer ahora una víbora, Álvaro se ayuda del respaldo de la silla para modelar.

Z le indica al grupo, que se fijen bien, que piensen en las cosas buenas que tienen los animales que están modelando.

Cada uno de los asistentes va diciendo las características del animal que modeló. Cuando terminan, Z les pide que piensen si tienen algunas similitudes con los animales.

Cada uno de los miembros del grupo dice en que se parece al animal que modeló, algunos opinan en qué se parecen sus compañeros al animal que modelaron, por ejemplo, Manuel dice que la maestra Guadalupe se identificó con los pollitos porque siempre buscan calor,

“lo que hacemos no es inútil, se identificó con el pollito y tal vez no sólo busca el calor del sol, sino también el calor humano”.

Z pregunta al grupo que piensan acerca de que Nicolás eligió el elefante, Manuel dice que tal vez le gustan los elefantes y no las víboras porque él así concibe el bien y el mal. Magda dice que a lo mejor a Nicolás le gustaría ser fuerte como un elefante y porque el elefante es simpático y Nicolás es muy simpático.

Manuel dice que los animales son hermosísimos, y don Álvaro hace una pregunta/chiste del gato, después don Álvaro y Manuel cuentan chistes de animales.

Z pone al grupo un ejercicio de relajación, después pregunta cómo se sienten, responden que bien, Manuel (no tiene piernas) dice que le pasa algo raro, que a veces le duelen las piernas y que localiza el dolor en los pies, a pesar de ya no tenerlos.

Z explica a Manuel el porqué de todavía sentir sus piernas aunque ya no las tenga, y que le sucede a muchas personas que han perdido alguna parte de su cuerpo, después pregunta a todos cómo se sienten, Ernesto dice que bien, Benito bien, dice que él camina porque le ayuda al espasmo de su pierna.

Al final de la sesión hablan acerca de la toronja y 8 express para el colesterol, y la sesión concluye.

En esta sesión se trabajaron técnicas proyectivas verbales, lo que permite a los participantes entrar en su zona de fantasía, partiendo de la idea de que a las personas les resulta más fácil identificarse con los animales que con otros objetos o personas, aparte de que da a conocer al psicoterapeuta y a los miembros del grupo las diferencias entre ellos, les permite conocer más sus características, sus deseos, sus anhelos, traer sus reminiscencias al aquí y al ahora para ver cómo es que las perciben en el momento actual, también permite que los miembros del grupo se conozcan más para y entre sí mismos y exterioricen ese conocimiento ayudando a elevar su autoestima. El darse cuenta de sus rasgos positivos y de que aún son creativos y pueden hacer uso de sus manos para plasmarlo fueron otros aspectos que se cubrieron en esta sesión.

Sesión 13

Z – pregunta si recuerdan el tema de hoy y ellos contestan afirmativamente, Tanatología y ella responde afirmativamente y de la importancia de hablar de la muerte.

Z pregunta a Don Manuel para él qué es la muerte

Manuel – Un hecho natural – comenta al respecto

Z – Para usted maestra Lupita, ¿qué es la muerte? (Primero Guadalupe hace una señal de negación con la mano, Z le comenta que si no desea hablar no lo haga, que puede hacerlo más tarde si lo desea, sin embargo, habla)

**MEMORIAS I CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION
PSYCHOLOGY INVESTIGATION**

Mtra. Guadalupe – Mis papás murieron jóvenes, yo nunca tuve miedo.

Z pregunta si aún le duele la muerte de sus padres, Guadalupe afirma con la cabeza.

Manuel continúa hablando al respecto (Guadalupe tiene el rostro fruncido)

Z pregunta a Toñita qué es la muerte. Toñita sonriente – yo no le tengo miedo –

Z – ¿Cómo hace para no tenerle miedo? – Toñita – pues no sé, nunca he sido miedosa.

Melesio – se me hace como un sueño

Toñita – el que tiene miedo se va más pronto

Ma. Luisa – pues no hay que espantarse porque es nuestra hermana y está con nosotros.

Magda – hace bien, ya somos muchos, no le tengo miedo (sonríe)

Toña señala a Ernesto y dice “él está temblando”

Ernesto – no le tengo miedo, sólo se necesita estar vivo, siento duraré mucho tiempo.

Atziri – Es el final, desde que vengo acá le tengo menos miedo.

Luz – La mía no me da miedo, la de otros sí – Comenta de su abuela y de la aceptación de su muerte.

Lupita – ya que más puedo pedir, estoy tranquila (habló en voz baja de otras cosas e imposibilitó que se le escuchara)

Ma. Luisa habla de las personas que han muerto y reviven.

Z – ¿Lupita, qué cree que haya después de la muerte?

Lupita – No sabría decirle

Ernesto – Nada, yo leí que el purgatorio está en la bolsa del sacerdote.

Luz – Creo en la reencarnación.

Z - ¿Te lo enseñó tu familia?

Luz – No, es creencia propia.

Atziri – Creo ahora que es sólo un instante.

Magda – Tranquilidad.

Ma. Luisa – considero que me encontraría a mis padres, pero según mis obras. – Sí, eso dicen las sagradas escrituras. Felicidad porque uno ya hizo todo.

Toñita – Tranquilidad, quietud, sólo el espíritu.

Mtra Guadalupe – tranquilidad

Álvaro – hay descanso o hay que pensar que se muere uno porque es la ley de la vida, no puede estar ni a favor ni en contra (tiene la mirada perdida y está más erguido que lo normal) – comenta que cuando se sintió mal compró su fosa y sigue platicando al respecto.

Z – y después de este tiempo de estar aquí cómo piensa ahora.

Álvaro – distinto (empieza a hablar y vuelve a hablar de que antes se sentía mal)

Z lo regresa a su sensación actual.

Álvaro – Mejor, siento otro tipo de enfermedad (se toca el pecho) siento que me falta el aire y digo “por qué le tengo que quitar el aire a los otros”

Z – pero hay para todos ¿no cree? Melesio apoya el punto de Z

Álvaro – pues sí

Z – El amor y el aire son para todos, no se acaban – le pregunta a Manuel su opinión.

Manuel se disculpa por lo que va a decir y cuenta una historia de cuando era brasero

Z vuelve a preguntarle

Manuel – pues ya esas son cosas muy elevadas, tengo fe en que hay un Dios

Z – ¿Saben lo que es un epitafio? Y les comenta lo que es. ¿Qué les gustaría que les pusieran en el suyo?

Ma. Luisa cambia el tema y comenta que ella es rezandera.

Melesio – A mí me gustaría que cuando vengán a verme me encuentren bien

Z repite lo que es un epitafio.

Manuel pide la palabra y dice que le gustaría que le pusieran “con cariño por el amor que nos diste”

MEMORIAS I CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION

Toñita – yo tengo dicho nada más que me pongan “aquí yaces y haces bien, tú descansas y yo también”

Hablan de las costumbres de la música en el cementerio y de las cosas que han pedido para después de muertos.

Z – Don Álvaro ¿qué le gustaría que le pusieran?

Álvaro, me gustaría que me pusieran “padre mío jamás te olvidaremos” (empieza a mover la mandíbula rechinando los dientes y se queda callado)

Z les recuerda que la finalidad de la conversación no es que se vayan tristes y les trae a recordar lo feliz que puede ser la muerte.

Se hace el cierre y le hacen notar a Ernesto que no opinó y vuelve a preguntarles cómo se van; todos parecen irse felices.

El tema de la muerte fue un tema sugerido por los participantes, hablar de ella es una manera de sensibilizarlos hacia la propia y hacia la de sus compañeros, de verla como algo natural, como un ciclo más de vida. Fue el momento de darse cuenta que el hablar de la muerte no es algo morboso, sino tenerla presente para vivir sus últimos días lo mejor posible. Por otra parte, y de acuerdo con la terapia gestáltica la conducta es un proceso continuo de satisfacción de necesidades, para ellos era una necesidad hablar de la muerte, exteriorizar sus ideas y emociones con relación al tema, era la figura que en ese momento se destacaba contra el fondo. Una vez satisfecha esa necesidad, pasó a ser asimilada al fondo y el grupo pasó a otros temas emergentes.

Sesión 14:

Z dice al grupo que les tiene preparada una sorpresa y entró un señor, Z dijo que se lo había encontrado en la calle y que le había gustado mucho como tocaba el violín, así que lo contrató para que tocara, Nicolás dice “ahí viene la música, qué bueno!” Magda dice un “te amo”, todos atentos a la música, y al músico.

Manuel y Lupita sonríen, los demás están atentos, el violinista toca “amor eterno”.

Magda dice –Gracias es muy bonito-. Nicolás observa al violinista muy atentamente, Magda le dice a Z –pobrecito ya está viejito-. Magda y Manuel le gritan –“¡bravo!”- cuando termina la pieza, Nicolás aplaude muy emocionado. Manuel le pregunta si él trae la música por dentro o estudió, Samuel (el violinista) dice que él es lírico porque no estudió, dice que aprendió de otros. Manuel le pregunta a Samuel de donde es y Samuel le responde que de Plan de Arroyo, Melesio dice emocionado que él por ahí vivió. Melesio le pide la canción de “la flor” y la tararea. Magda dice que Samuel toque lo que sabe, Samuel comienza a tocar un danzón y todos aplauden. Magda dice –quiero acordarme de cómo se llama ese danzón- Melesio comienza a platicar con Samuel acerca de Tlapacoyan, Magda le pregunta a Z si ella va a pagarle a Samuel y Z dice –sí, para eso trabajo, para darme mis gustos.

Magda dice –que lindo estuvo eso- y Melesio dice –se llama Arroyo Blanco-. Nicolás observa muy, muy atento. Álvaro se ha ido incorporando poco a poco, y apoya la mano en el respaldo de la silla de ruedas, Ernesto tiene los ojos cerrados. Manuel dice que la música es un momento de alegría porque a lo popular y lo humilde también hay que sacarle provecho. Llega una visita para un miembro del grupo y se sienta, Z. le pregunta a la visita su nombre y ella responde que se llama Elvira, Manuel le dice –usted puede ver qué sucede, qué nos pasa-. Elvira dice –veo que están muy bien aquí-. Manuel dice – ¿estás segura que estamos bien aquí? – Manuel dice que aquí tiene ciertos entretenimientos, que siempre están atentos de ellos, que se nos trata como ancianos independientes pero seguros. Elvira dice que trajo aquí a María Luisa porque ella y su esposo trabajan. Dice que para ella era una preocupación salir a trabajar y dejar sola a María Luisa. Manuel le pregunta cómo se siente ahora, Elvira dice que más tranquila porque ahora puede salir. Magda dice que aquí para ir al baño o al comedor todos le ayudan (a María Luisa). Dice, -aquí no está sola, no tiene nana pero tiene compañeras-. Elvira les da las gracias porque ayudan a María Luisa.

Z dice que tiene que despedir a Samuel (el violinista), Magda se para y pregunta –¿le puedo dar un abrazo?- y Magda llora cuando lo abraza, Magda le dice –que Dios lo cuide, que no esté solo y le dice que la espere porque le va a dar unos centavitos- Samuel solloza, Magda le pregunta que si él tiene señora y Samuel dice que sí, Magda dice –pero no le quitamos nada, cuando quiera puede venir a acompañarnos, ya sabe dónde estamos – y le pregunta que cuando viene otra vez. Álvaro le pregunta a Samuel por un vals y platica con él. Samuel se va y Álvaro le dice que aquí lo esperan Samuel se dirige al grupo y les dice, “que Dios quede con ustedes”, Ernesto se levanta y le da una moneda a Samuel y Magda le da unas monedas y un beso en la frente. Magda dice que don Samuel se le figuraba como su papá grande, Z les dice que va a platicar cómo conoció a Don Samuel, dice que iba por una calle y escucho la canción de “amor eterno” y se acordó de Lupita y que pensó que lo traería al asilo para que tocara para todos. Manuel le pregunta a Lupita si ya está satisfecha y Lupita dice que sí. Álvaro se encorva y Z le pide a Atziri que le ayude a incorporarse, Magda dice que él no quería pedir limosna y quería ganarse su dinero y Manuel dice que a él le gustaron sus ganas de vivir y de seguir adelante, dice que aparte de la abrazo terapia está la musicoterapia. Z les preguntó qué canción les gustó más y que sintieron. Magda dice que ella sintió tristeza y alegría porque se acordó de su papá grande y Z dice –yo siento que también te dio otra cosa- Magda dice que se conmovió porque le gustaría que estuviera aquí con nosotros y Z le dice, -¿también te daba alegría que tocara?- . Magda dice que se emocionó porque le dio sus centavitos, Ernesto dice yo también le di sus centavitos. Magda dice –no fue en paga, era para su camión-, Z dice que hay que agradecerle al violinista los sentimientos que despertó en todos. Magda se dirige a Z y dice –yo le agradezco a Dios que usted se preocupe por nosotros, yo no me imaginaba, sentía que mi corazón se hacía pedazos.

Magda se seca las lágrimas. María Luisa dice –a mí me gusta mucho la música- Z le pregunta cuál fue la pieza que más le gustó María Luisa responde que amor eterno y Tampico hermoso, se sintió muy contenta.

Magda dice –yo creo que un día él va a venir solo, cuando lo abracé vi una lucecita azul en su frente-, Nicolás interviene y dice –a mí me gustó mucho la música, me gustó mucho el danzón, está bien -, Z pregunta a una de las bitacoristas que le pareció la actuación de

MEMORIAS I CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION

Samuel y ella contesta que cree que él también se llevó mucho del grupo, Z pregunta a Lupita como se va, y Lupita responde –muy contenta porque tocó la canción que me gusta mucho, al viejito que Dios lo cuide.-, Magda dice –yo creo que también le levantamos el ánimo-, Ernesto dice que él se va contento, Álvaro dice que él se va con muchos recuerdos, Melesio dice que la carne esta viejita pero que el alma está tiernita.

Z dice que la próxima sesión va a jugar, Manuel dice que se va muy contento, la coordinadora dice, yo creo que todos nos merecemos un aplauso, nos vemos el jueves y así termina la sesión.

Esta sesión fue una de las más enriquecedoras, emotivas y expresivas para el grupo, incluida la terapeuta. Se trabajó con música, el grupo tuvo reminiscencias que les trajeron a su vida actual y que les hizo volver a sentirse felices; el hecho de llevar a una persona de su edad a que les tocara con su violín fue una experiencia vital. Además de fomentar sus habilidades de contacto, les dio un gran bienestar emocional, posibilitó su autoexpresión, el contactar con sus emociones, ya dormidas en muchos casos, e integrarse socialmente. Comprobando una vez más que la música es capaz de arrancar los más ocultos sentimientos humanos y, como han reconocido grandes músicos, despertar la más profunda de las emociones (Oliva y Fernández, 2003)

Sesión 19:

Z - ¿Quién sabe o que entienden por la palabra ciclo?-

Manuel – puede ser una parte de un círculo, de un período, un pequeño período de algo más grande-. Yola – como un siglo de ausencia-, Manuel dice-es como de etapas-. Yola – como ciclo de 28 días-. Luz – es algo respecto a una etapa que tiene un período de tiempo determinado-. Atziri dice que se imagina algo como un círculo que a la vez es una espiral.

Z – la vida es un ciclo, la familia es un ciclo, el alumbramiento.

Manuel –aquí hay un árbol de zapote que da frutas, las frutas tiene también un ciclo-

Z pide que cada quien cuente un ciclo que haya tenido en su vida

Manuel cuenta de cuando fue a Estados Unidos. Yola dice que los ciclos también pueden ser como cuando es uno niño, y luego joven y después adultos y al final los adultos mayores. Melesio dice que él trabajó en una constructora y que ese fue un ciclo en su vida. Manuel dice que hay ciclos buenos y que hay ciclos malos,

Z – pregunta al grupo, -¿Por qué creen que les estoy preguntando esto?-

Yola –seguramente nos va a decir algo importante

Z –Siento tristeza tener que decir esto, pero es porque ya vamos a terminar el programa de sesiones, a lo mejor va a ver a quien esto le va a pesar.-

Yola – pues sí porque nos acostumbramos a quienes nos tratan con cariño, hay quienes no comprendemos, a lo mejor se va porque se chocó de mi mal humor y porque me quiso ayudar.- Manuel –en el amor siempre hay dolor, siempre hay tristeza en la esperanza, pero nos vamos a quedar a gusto porque aprendimos mucho aquí.- Yola – Siempre se va a quedar en nuestros corazones y hay cambios que se dan-

Z – Exacto, quiero hablar sobre el cambio que hubo en muchos de ustedes desde el principio de las sesiones, Ernesto logró un cambio muy importante, cuando comenzamos no hablaba y ahora no podemos callarlo, (risas), de Álvaro hasta hemos logrado sonrisas, muchos han cambiado.-

Manuel – siento que es difícil, porque somos distintos, porque a veces nuestras opiniones son opuestas, para tratar algunos temas como la religión, la sexualidad, con el paso del tiempo uno se convence que lo que no te enseñaron de joven hay que enseñarlo porque así se evita cometer los mismos errores.

Z – les quiero pedir que no falten el jueves porque vamos a hacer un pequeño convivio, les prometo que les voy a traer comida que nos les haga daño

Manuel –a mí no me hace daño el pastel-

Álvaro – yo le quiero agradecer todo lo que me enseñó, todo lo que aprendí me sirvió de mucho, usted trato de enseñarme más, pero porque me he sentido mal no he podido, pero he hecho lo posible por aprender, pero siento que me falta aprender más.-

Z –Yo quiero agradecerle que siempre estuviera en las sesiones.-

Z – pregunta al grupo qué regalo han recibido de la vida.

Melesio – a mi familia, la de arriba y la de abajo- Yola interrumpe y dice –mi regalo más grande que Dios me dio es mi hogar, esta es mi casa, y días antes de entrar tuve un sueño, en donde veía a la muerte, además antes de vivir aquí vivía en la casa de mis hermanos y no me llevo muy bien con ellos, así que el arrimado sufre mucho-,

Z – y aquí como se siente-,

Yola – bien, porque aquí es mi casa-. Lupita –nada más mijo que me regaló Dios- María Luisa dice, -a mí me regaló una mamá muy buena y un hermano también muy bueno, (voz entrecortada), madre no nos abandonó y por eso yo no le abandoné hasta que le dimos cristiana sepultura.-

Z – usted fue una buena hija-

María Luisa – sí, yo fui rezandera muchos años, me siento orgullosa por ser una buena hija, aun me duele porque fue a la vez madre y padre, la gente decía, “esta muchachita ya se ganó el cielo, los dos murieron en mis brazos”, me siento orgullosa porque mientras madre

MEMORIAS I CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION

vivió yo todos los gustos le concedía, por eso trabajaba.- Magda – la semana pasada vino una niña a la que tenía años que no veía, era mi sobrina y me sentí muy contenta de que me visitara. Manuel –hace como dos meses comencé a perder la vista y tuve un ataque y me metieron mucho tubos en el hospital, y como que comencé a pensar que la muerte es gruesa, pero cuando llegue no me va a doler, y que hay que aprovechar lo que tienes, yo vengo y salgo agradecido, y a partir de ahora voy a gozar todo lo que sienta, incluso la tristeza, hay que sacarle provecho están tristes los que quieren estar tristes, si esperas que alguien te quite las piedras del camino, ahí te vas a quedar-. Luz – la oportunidad de trabajar con adultos mayores que es lo que me gusta-. Álvaro – mi padre me quiso mucho, y relata algo de una noche de reyes en que le pidió a su papa un juguete que no le dio.- Atziri – Mi mamá, mi novio y este grupo. Ernesto – que aprendí a hacer cosas y gracias a eso nunca me ha faltado qué comer, y mis nietos, porque yo con mis hijos casi no fui cariñosos, pero soy alcahuete (se ve animoso) con mis nietos, y otro regalo fue el día que me aceptaron aquí sin hacerme esperar tiempo, porque somos como hermanos y entre nosotros no debe de haber rencores. Toña – Mi hija y Dios me la quitaron, y sólo me dejó nietos, los veo y los quiero mucho, siento tranquilidad, consuelo.-

Z –Ahora me gustaría me dijeran que cosa han regalado ustedes a la vida, empezará Yola. Yola –Yo le he regalado muchos problemas, enfermedades, mi genio, habla de sus compañeras a las que ayudó a bien morir y la satisfacción que siente por eso –

Z dice que lo que la vida le regaló es lo mismo que ella le ha regalado.

Lupita – bueno mi hijo, es igual, no le he regalado nada-

Z – hay veces que nos cuesta reconocerlo, yo siento que usted le ha regalado a la vida amor, trabajo y alegría-.

Ahora Z dirá a todos lo que ella piensa que le hemos regalado a la vida, según nos ha ido conociendo

Z – Maria Luisa fue una muy buena hija, muy buena hermana, y muy buena amiga-. Magda tiene algo muy bueno, le gusta mucho dormir, es una excelente amiga, es muy noble y me da la bendición cada vez que salgo de viaje, es muy amorosa, es sentimental y trabajadora, hubiera sido una excelente madre. Manuel tiene una gran sabiduría, inspira amor, confianza, ternura, dan ganas de atarantarlo a besos, seguramente fue y es un excelente padre, cuando se es amoroso con los demás, los demás también lo son con uno.

Ernesto - ¿Y usted como hace para saber eso, a mí como me ve?

Z – le pide que espere su turno

Manuel – te agradezco mucho lo que dices de mí, Z, soy un hombre enamorado de las mujeres y de la vida, quiero seguir como soy, ojalá Dios me permita ser positivo, pero estoy feliz como soy.

Z – Luz es una niña muy inteligente y excelente colaboradora-. Raquelito tiene un regalo muy grande que es su sonrisa con la que nos recibe siempre-. Álvaro, usted tiene una fuerza muy grande que le hace falta sacar más a menudo, sólo es cuestión que lo desee, y esa fuerza lo va a sacar adelante físicamente. Z – Atziri así como la ven, que todo se le escurre, es una niña preciosa por dentro y por fuera, hace unos trabajos muy bonitos y tiene muy buenos sentimientos. Z – Ernesto, usted dio un gran cambio, antes no hablaba, y al principio nos dijo que a usted no le gustaba hablar para no meterse en problemas, y ahora casi no lo podemos callar, esa era una de mis metas, que la gente hablara, fue un regalo para mí, además le gustan las mujeres, (se oyen risas y Ernesto se mueve de su silla), eso es algo muy hermoso, además uno se puede enamorar amistosamente-. Melesio, usted es un regalo para la vida, porque usted tiene muy buen estado de ánimo, su espíritu lo hace seguir adelante en la vida, disfruta de la vida, lo felicito, usted se parece a mi papá y le he podido dar a usted lo que no le di a él.

Melesio le dice a Z que espera que Dios la cuide y la ilumine por donde quiera que vaya-

Z – Nicolás tiene su carácter, pero inspira mucho cariño. – Antonia, usted es muy bonita, es una obra de arte, (Ernesto dice, de veras es guapa), lo importante es que usted es linda por dentro, usted cambió mucho

Antonia –no se crea, yo soy muy fregona-.

Z – Yola usted es un pan de dulce, usted se quiere defender de toda esa ternura que lleva y se pone una coraza, pero usted es una persona bellísima, usted es una personalidad ayudadora-

Z - ¿Bueno cómo se van? El grupo responde muy contentos, chuleados, y Z dice, sólo dije la verdad, nos vemos el jueves y por favor no vayan a faltar.

En esta sesión la terapeuta tuvo como objetivo fomentar la autoestima de los integrantes a partir del darse cuenta y de la autorreflexión sobre cuáles son las potencialidades con las que cuentan en su aquí y ahora y cómo las utilizan en su vida cotidiana. Además, se trabajó con introyectos positivos. La psicoterapeuta exteriorizó de manera auténtica y genuina la visión que a través de los encuentros entre igual (terapeuta y paciente) se había formado de cada uno de los integrantes, identificándolos a partir de todos sus rasgos positivos, lo cual fue una forma de apoyarlos social y afectivamente. Fue una sesión donde los participantes se permitieron manifestar cómo se sentían a partir de haber formado parte de un grupo y cuáles eran sus emociones y sentimientos hacia ellos mismos y hacia la terapeuta, lo que sirvió como retroalimentación para el trabajo de ella misma y para la participación de cada uno dentro del grupo.

DISCUSIÓN

MEMORIAS I CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION

La religión ocupa un lugar preponderante en la vida de estas personas; la mayoría profesa la fe católica, refugiándose en un Dios protector que los consolará en el momento de su muerte y les dará consuelo y ayuda, en esta vida y después de ella, asistiéndolos para remediar y a enfrentar sus enfermedades y penas. Para estos ancianos es un gran apoyo tener fe; no obstante, fue necesario hacer que comprendieran que no todo se puede dejar a Dios, que algunas tareas les corresponde hacerlas a ellos, perspectiva con la que la mayoría estuvo de acuerdo, fortaleciéndola con sus propias ideas.

A continuación, y a partir del desarrollo de cada una de las sesiones-encuentros, se resumen los puntos más importantes, así como los cambios que se fueron dando en el grupo

Al inicio del programa y durante la primera sesión fue notorio que para los participantes era mucho más fácil hablar de sus defectos que de sus cualidades porque les “da pena” hablar de sus rasgos positivos, también aprendieron a decir lo que sienten sin ofender o lastimar a los demás (se hicieron ejercicios al respecto); es en esta parte del programa donde se dan a conocer las normas para el grupo y una de ellas es precisamente la de no enjuiciar. Con esta población, el terapeuta, además de adoptar una postura directiva, debe ser muy paciente y sencillo al dar instrucciones y, de ser posible, poner el ejemplo de lo que se desea. Ya, desde el inicio, hubo risas y bromas y algunos empezaron a abrir sus fronteras de contacto, lo cual quiere decir que los residentes empezaron a darse cuenta de sus sensaciones y emociones y a exteriorizarlas hacia los demás.

También hubo necesidad de que aprendieran a expresarse asertivamente, a escuchar, y a traer el pasado al aquí y al ahora. Empezaron bien, puesto que comprendieron que no es deseable ni sano vivir en el pasado, pero sí traer sus recuerdos y preguntar qué sienten en este momento al hablar de ellos mismos y qué pudieran opinar los demás, dando su apoyo social como grupo y permitiendo relaciones interpersonales más estrechas.

Al indagar sobre los sentimientos que les provocaban distintos tipos de música, algunos manifestaron que la música “endulza al corazón”, les hace volver a vivir momentos agradables con los recuerdos evocados al oírlos. Ernesto dijo que a él no le gustaba hablar porque eso traía problemas (más tarde sus fronteras de contacto se abrieron por completo y lo difícil era que se callara).

A estas personas les gusta contactar con el amor hacia sus madres o hacia las personas que los criaron. También se habló de los hijos y de sus relaciones con ellos, de cómo sienten su abandono o su cercanía y cómo esto afecta a su salud. Es entonces cuando el grupo apoya y rescata las características de una madre (afecto, ternura, caricia, comprensión, bondad) para que los participantes se den cuenta que no están solos, que hay otros en sus condiciones que están dispuestos a brindarles todo esto.

Se trabajó con yerbas, comida, olores, tacto, oído, sabor, gusto; olvidándose de los ojos y usando los otros sentidos. Reacciones: risas, emoción, diversión, recuerdos, juego, competencia, disfrute. Con lo que se logró un ambiente de alegría, de relajación, de estar aquí y ahora contactando con su zona interna para poder disfrutar de la vida.

En la etapa intermedia del programa ya empezaron a hablar de vivir, de salir, de disfrutar, de que no sirve de nada vivir en el pasado, de lo que ven de bueno en sus vidas en este momento, disfrutar del contacto con los demás. Magda dijo que una de las enfermeras es su mamá, que un intendente es su papá y que sus ositos de peluche son sus hijos. Nicolás habló con su voz cascada de viejo y dijo que le gustan las muchachas. Aunque Yola cree que ya no hay nada bueno para ella (más adelante tuvo un gran cambio), la terapeuta hizo un comentario sobre si había alguna relación entre su tristeza e inutilidad actual por su brazo enyesado, Yola confirmó que por su brazo se siente así. Empezó a flexibilizarse diciendo que le gusta mucho ayudar a los demás. Puede afirmarse, a partir de lo anterior, que las fronteras de contacto siguen ensanchándose, que el estar aquí y ahora se ha vuelto mucho más importante para ellos que vivir en el pasado y que ya están haciendo uso de sus tres zonas: interna, de fantasía y externa.

En esta misma etapa del programa de intervención la psicoterapeuta lanzó un comentario acerca de cómo creían que les afectaban, emocionalmente, sus enfermedades físicas; en las reacciones al comentario dijeron que ellos, aunque estén enfermos, aunque les falten las piernas o no puedan caminar, son capaces de hacer muchas cosas, hablaron sobre qué les puede ayudar a sentirse y estar mejor (ejercicio, alimentación); hablaron de sus temores sobre las consecuencias de sus enfermedades y cómo influye el amor de otros en la cura de algunas enfermedades.

Surgieron situaciones inconclusas (son aquellas que en términos gestálticos aún no están cerradas, es decir, la persona sigue sintiéndolas en el aquí y el ahora no permitiendo su disfrute de la vida a plenitud, un ejemplo de ello es seguir guardando resentimiento hacia los padres muertos), hubo dramatizaciones: cambio de historia personal y reconstrucción experiencial (término gestáltico usado en lugar de experiencia), cómo les gustaría concluir determinada situación, cómo reacomodarse a ciertas decisiones; hubo alivio y rostros tranquilos, relajados y hasta contentos.

Un tema tan evitado por la mayoría de la gente fue abordado con naturalidad por estos ancianos: ¿qué es la muerte?, ¿qué sienten al traer al aquí y ahora la muerte de un ser querido? Comentaron aspectos espirituales con relación a la muerte de uno mismo y de los seres queridos. Lo que creen que hay después de la muerte.

Se trabajó otra dinámica, la “actuación de refranes y sentimientos”, para que se dieran cuenta de su capacidad para demostrar sentimientos y emociones con su rostro y con su cuerpo. ¿De qué se dieron cuenta? Exclamaron que les cuesta mucho trabajo expresar sus sentimientos y jugar a representar un refrán, no obstante, todos lo intentaron. Pues en Gestalt está prohibido decir “no puedo”, en su lugar se debe decir “no quiero”; esto es: ser asertivo. Al intentar hacer las actividades, van solucionando un problema, lo que hace más fácil la resolución del próximo, ya que cada solución aumenta su auto apoyo

En una de las sesiones de la última etapa del programa se les llevó cuatro dibujos grandes para que los interpretaran; los dibujos se colocaron en el piso (la intención era demostrarle a los participantes cómo pueden conservar su salud). Ellos los interpretaron de manera distinta. Para uno, el deportista que va corriendo era un hombre arrepentido que abandonó a su mujer con un hijo. Para otra, la mujer con su bebé le recordaba a su hermana

MEMORIAS I CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION

abandonada, se trajo sus recuerdos al presente para traducirlos a emociones y sentimientos. Aquí se aplica uno de los principios de la Gestalt, el destacar siempre una figura sobre las demás (fondo). Cuando la necesidad que conforma la figura es satisfecha pasa a ser asimilada al fondo y es entonces sustituida por otra.

También hicieron un ejercicio de creatividad manual con figuras de papel lustre, crayolas, pegamento y hojas blancas. Hubo mucha animación. La maestra Lupita aunque bastante enferma estuvo muy activa, le recordó sus tiempos de maestra. Melesio (ciego) también lo hizo, el color que más recuerda de cuando veía (hace 20 años) es el rojo. ¿Qué les recuerdan los colores? ¿Qué dicen los colores? ¿Qué pasa que le gusta más el color verde? ¿Qué tiene el color naranja que hace que se parezca a usted? ¿Qué tiene el color negro que no le gusta? ¿Qué le hizo ordenar las figuras de esta forma? En esta sesión se utilizaron técnicas expresivas e integrativas; con las primeras se busca que las personas exterioricen lo interno, que se den cuenta de rasgos que posiblemente tuvieron toda su vida pero que no percibían; con las segundas, lograr que las personas incorporen o reintegren a su personalidad sus partes faltantes, sus huecos.

En una de las últimas sesiones eligieron hablar del amor hacia sus semejantes. Para entonces ya se había operado un gran cambio en Yola, quien siente que ha encontrado un camino al ayudar a bien morir a la gente del asilo, a cuidar a los enfermos, a contactar con sus compañeras que regularmente están solas y animarlas.

En la penúltima sesión empezó a preparárseles para el cierre, para la despedida, se habló de los ciclos que se cierran. Hablaron del amor hacia la terapeuta y hacia las observadoras participantes; la terapeuta habló del amor hacia ellos. Ellos hablaron del dolor de la separación, del agradecimiento, de su nueva forma de pensar con respecto a vivir en este lugar, Yola dice que aquí está su familia. Hablaron de los regalos que habían dado y recibido de la vida. Del gozar de todo lo que la vida les ofrece. Yola: “ahora que ya las quiero, se me van”.

Con esta población, como psicoterapeuta, hay que ser muy flexible; la clave está en la relación, en el vínculo que se crea con ellos. Es una población difícil, resulta arduo ganarse su confianza, convencerlos de estar ahí, dejarlos dormir un momento porque su naturaleza física se los exige. No obstante resulta bastante gratificante cuando en las últimas sesiones sus cambios son notorios y se dan cuenta de ellos, hablan de sus sentimientos hacia la terapeuta y hacia los demás; es entonces cuando se encuentra en el trabajo psicoterapéutico en un asilo para ancianos algo gratificante y un sentimiento de vocación.

Es importante que el terapeuta no abandone abruptamente al grupo, se recomienda seguirlos visitando cada determinado tiempo y después ir espaciando las sesiones para que el grupo no se vea afectado por la ausencia del espacio de escucha que fue creado especialmente para ellos. Además, es necesario que las reuniones continúen, otra persona con conocimientos sobre trabajo grupal con adultos mayores institucionalizados puede proseguirlo.

Otra sugerencia es que la atención terapéutica conste de un número mayor de sesiones, pues los avances que se logren serán más profundos y duraderos. En general, con los ancianos el método más adecuado es una terapia de apoyo, para que atraviesen lo mejor posible por la crisis de la vejez.

RESUMEN DE LA PONENCIA

En este artículo se presenta el trabajo testimonial realizado con un grupo de adultos mayores residentes en un asilo público, a partir de la implementación de un programa de intervención utilizando técnicas psicoterapéuticas gestálticas. Los resultados muestran, además del decremento de los niveles de depresión y el aumento en los niveles de autoestima, un incremento en las destrezas sociales, en el desarrollo de habilidades de contacto, del darse cuenta y en la exteriorización de las relaciones afectivas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Albarracín, D. y Goldestein, E. (1994). Redes de apoyo social y envejecimiento humano. En: J. Buendía (comp.) Envejecimiento y psicología de la salud. Murcia: Siglo Veintiuno Editores.

Belsky, J. (2001) Psicología del envejecimiento. Buenos Aires: Paraninfo

Berne, E. (1989) Juegos en que participamos. México: Diana.

Biedenharn, P. y Normoyle, J. (1991). Elderly community residents' reactions to the nursing home: An analysis of nursing home related beliefs. *Gerontologist*, 31, 107-115.

Daverio, C. (1999) Inserción del psicoterapeuta en una unidad de geriatría. En: Primeras Jornadas Internacionales para una mejor conciencia gerontológica. Buenos Aires: Asociación Mutual de Agentes de Organismos de la Tercera Edad (AMAOTE)

Frazer, D. (1997). Psychotherapy in residencial settings: Preliminary investigations and directions for research. En: R. Rubinstein y M. Lawton (Eds.). *Depresión in long-term and residencial care: Advances in research and treatment* (pp.185-210). Nueva York: Springer

Gamble, A. (2000). Manual de prevención y autocuidado para las personas adultas mayores. México: Gobierno del Distrito Federal.

Krassoievitch, M. (2001). *Psicoterapia Geriátrica*. México: Fondo de Cultura Económica.

Monane, M., Gurwitz, J. y Avorn, J. (1993). Pharmacotherapy with psychoactive medications in the long-term-care setting. *Generations*, 17: 56-61

MEMORIAS I CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION

Naranjo, C. (2004). La vieja y novísima 21epress; actitud y práctica de un experiencialismo a teórico. Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos

Oliva, R. y Fernández, T. (2003) La musicoterapia en los gerentes: una alternativa de salud. *Psicología y salud* 13 (1) ,135-142

Papalia, D. y Wendkos, S. (1997) Desarrollo Humano con aportaciones para Iberoamérica. México: McGraw-Hill Interamericana, S.A.

Perls, F. (1990) Terapia de grupo vs. Terapia individual. Madrid: Asociación Española de la Terapia Gestalt

Salama, H. y Castanedo, C. (1991) Manual de diagnóstico, intervención y supervisión para psicoterapeutas. México: Manual Moderno.

Spagnuolo, P. (2002) Psicoterapia de la Gestalt. En: M Spagnuolo (Coord.) *Hermenéutica y Clínica*. Barcelona: Gedisa

Teri, L. (1997) The relation between research and 21epression and a treatment program: One model. En: I. Rubinstein y M. Lawton (Eds.) *Depresión in long-term and residential care: Advances in research and treatment: 129-153*. Nueva York: Springer.

Teri, L., Logsdon, R., Uomoto, A. y McCurry, S. (1997). Behavioral treatment of depression in demential patients: A controlled clinical trial. *Journals of Gerontology* 52B (4), 159-166

Valdez, E., Roman, R. y Cubillas, M. (2005). Análisis de la oferta de servicios para adultos mayores y sus necesidades manifiestas. *Psicología y Salud*, 15 (1), 127-133)

Zinker, J. (1997) Los grupos como comunidades creativas. En: *El proceso creativo en la Psicoterapia Gestáltica*. México: Paidós

RESEÑA AUTORA

ZOILA EDITH HERNÁNDEZ ZAMORA

Profesora de educación básica egresada de la Escuela Normal Veracruzana “Enrique C. Rébsamen”. Licenciada en Psicología, egresada de la Facultad de Psicología de la Universidad Veracruzana. Maestra en Psicoterapia Gestalt egresada del Centro de Estudios e Investigación Gestálticos, A.C. Candidata a Doctora del Doctorado en Educación con Énfasis en Mediación Pedagógica de la Universidad Lasalle de Costa Rica. Actualmente adscrita como Investigadora y Coordinadora de Extensión y Difusión al Instituto de Investigaciones Psicológicas de la Universidad Veracruzana. Miembro del Comité Editorial de la revista *Psicología y Salud*. Docente de la Facultad de Psicología de la misma

Universidad, del Centro de Estudios e Investigación Gestálticos y del Centro de Estudios Mexicano de Posgrado. 61 artículos publicados, un capítulo de libro y participación con más de 75 ponencias en congresos nacionales e internacionales.

