

DARSE CUENTA

Darse Cuenta es una traducción del término inglés *awareness*. Según los autores se traduce por «conciencia» o «toma de conciencia». Con anterioridad hemos traducido el término *awareness* como «darse cuenta».

El Dr. Naranjo nos ha indicado que su traducción en el sentido utilizado por Perls más bien debiera ser «percatarse», «atención» o «conciencia», y que «darse cuenta» debiera reservarse para lo que el psicoanálisis entiende por *insight*.

Es decir, que detrás del término «darse cuenta» hay dos posibles términos ingleses: *awareness* e *insight*, que pueden tener toda una gama de traducciones en castellano. Sin embargo cualquiera de las definiciones Naranjo las aplica a *awareness*, mientras que *insight* se reservará para el acto puntual de toma de conciencia en relación con contenidos más específicamente terapéuticos (p.ej. "me doy cuenta de que me identificado con mi madre y que desde allí le he quitado protagonismo a mi padre, etc." muy lejos de un simple "me doy cuenta de que estoy enfadado": son niveles muy distintos de darse cuenta. Aquí es el segundo el que nos interesa, con la carga afectiva y corporal correspondientes.

Para Perls el darse cuenta es tu capacidad humana de estar en contacto con tu campo perceptual entero. Es la capacidad de estar en contacto con tu propia existencia, de percartarte de lo que ocurre alrededor o dentro de ti, de concretar con el entorno, con otras personas y contigo mismo; de saber lo que estás sintiendo o percibiendo o pensando; de cómo estás reaccionando, en este mismísimo instante. Darse cuenta no es solo un proceso mental: implica todas las experiencias, sean físicas o mentales, sensoriales o afectivas. Es un proceso total que involucra al organismo entero. (Clarkson & Machewn, 44-45)

El concepto de toma de conciencia constituye el núcleo teórico y terapéutico de la terapia gestáltica. Se trata en esencia de un concepto no definido, que alude a cierto tipo de experiencia inmediata: trataremos de describirlo, distinguiéndolo de otros estados de conciencia. La toma de conciencia es simultánea con una transacción entre el organismo y el ambiente y forma parte integral de ella. Incluye el pensamiento y el sentimiento, pero se basa siempre en la percepción actual de la situación actual. (Fagan,122)

¿Qué supone para la gestalt el darse cuenta?

Una teoría cabal de la terapia debe incluir cierta idea acerca del **funcionamiento sano de la gente** al cual ella procura contribuir. La **terapia gestáltica considera mentalmente sana a aquella persona cuya conciencia se desarrolla sin bloqueos en cualquier aspecto hacia cual sea solicitada la atención de su organismo**. Esa persona puede experimentar plenamente y con perfecta lucidez, en todo momento, sus propias

necesidades y las posibilidades que proporciona el ambiente, aceptando ambas como dadas y tratando de llegar a soluciones de compromiso creativas.

Muchos de los problemas del neurótico tienen que ver con su falta de conciencia, con sus cegueras, con las cosas y relaciones que sencillamente no percibe. Y, por lo tanto, más que hablar del inconsciente, preferimos hablar del *no-consciente-en-este-momento*.

La gestalt concibe el darse cuenta como el proceso de restauración de la salud, entendiendo que la neurosis es un oscurecimiento de la capacidad de percibir y el camino corrector es ir saneando esta ceguera.

El neurótico se interrumpe, no ve la realidad, por lo tanto, resulta más operativo comprender cómo están dañadas estas funciones orgánicas que descifrar aquello que no se ve (inconsciente en psicoanálisis)

Condiciones para el darse cuenta:

1.- El darse cuenta sólo es eficaz cuando está basado en la necesidad dominante actual del organismo (cuando sabe lo que necesita). La sensación de sed responde a una necesidad dominante en ese momento. Si responde a esto es más potente, tiene más sentido. El organismo no toma decisiones, siempre trabaja sobre la base de preferencias. En conclusión, se podría decir que somos nosotros mismos los que impedimos el fluir natural del darse cuenta. Lo natural es que fluya.

2.- El darse cuenta no está completo sin conocer directamente la realidad de la situación y cómo está uno en ella. (La primera persona hace que me incluya y me haga responsable de esa situación), tiene algo de apropiación del darse cuenta.

3.- El darse cuenta es siempre aquí y ahora.

El desarrollo de la capacidad de conciencia supone enfocar estas tres zonas:

1.- Darse cuenta de la **zona interna** es poner auto observación en uno mismo, captar las sensaciones térmicas, los sentimientos que afloran, los estados de ánimo y su evolución. Un mirar hacia adentro como un antídoto de afuera. Siento debajo de mi piel, tensiones, movimientos, manifestaciones físicas de los sentimientos y emociones, sensaciones de molestia, agrado, todo que sostiene el papel.

2.- Darse cuenta de la **zona externa** es optimizar los sentidos y devolverles su función perceptiva, de forma que capturemos la realidad del entorno en vez de fantasearlo o interpretarlo. Se trata de recuperar la vista, la oído, la piel y todos los

demás canales sensoriales con que nos orientamos en el mundo. Veo, palpo, toco, escucho, degusto, huelo.

3.- Darse cuenta de la **zona intermedia** es enfocar el filtro fantasioso con que tamizamos las percepciones internas y externas. Perls lo denominaba tierra de nadie y zona desmilitarizada. Todo el explicar, imaginar, adivinar, pensar, planificar, recordar el pasado, anticipar el futuro. Tradicionalmente se considera esta zona como el lugar privilegiado de la neurosis. Aquí residen los prejuicios, fobias, paranoias, distorsiones en general, de lo de fuera o de lo de dentro, y hay que entender que lo dañino es su exceso, es decir, en qué medida soslaya y sustituye la conciencia de las zonas interna y externa.