

Título del trabajo: Ontología de la Congruencia

Nombre autor: Manuel Humberto Payno Fuentes

Web: www.humbertopayno.com

País de Procedencia: México

Presentado en: VI Congreso Latinoamericano de Psicoterapia Existencial y VII Jornadas de la Fundación CAPAC. Asociación Latinoamericana de Psicoterapia Existencial, ALPE. Septiembre 2013. Mendoza, Argentina. ISSN: 2346-934X

Resumen:

Ontología de la Congruencia.- Es un modelo humanista-existencial que ayuda en la construcción y co-construcción de la identidad para fortalecer la autoimagen y la autoestima. En caso de que la persona tuviera alguna adicción, este modelo apoya significativamente al trabajarla, así como para responder a situaciones adversas durante el *Ir Siendo* de la persona.

Consta de 7 elementos que facilitan la identificación del grado de *Congruencia* de la persona consigo misma y su contexto. Se considera multifactorial ya que incorpora diversos factores como lo inherente al *aquí y ahora* como resultado del pasado y soporte para el futuro, lo no permanente, lo histórico, los principios éticos, la experiencia de vida, las influencias de las diversas comunidades de pertenencia. Puede resumirse en su infinita circunstancia existencial.

Palabras Clave: Construcción de identidad, Ontología de la Congruencia, Ir Siendo

Ontología de la Congruencia

...siendo tú, siendo soy,

...siendo yo, siendo eres,

...siendo, seremos...

(Humberto Payno, septiembre 1997)

Introducción

Durante el ejercicio de mi práctica profesional como psicoterapeuta, he mantenido la inquietud de ir conociendo cada vez más ese mundo complejo del comportamiento interior del ser humano y su relación con su entorno, conocer lo que lo ayuda a fluir en la vida y qué lo detiene en su desenvolvimiento natural, tanto en condiciones propicias como en contextos poco favorables o incluso desfavorables. Por ello, es que me interesa poner

particular atención a todo lo que voy percibiendo en el proceso del *creciente*¹, lo que me va sucediendo como psicoterapeuta y lo que va sucediendo en el vínculo de la relación *creciente-psicoterapeuta*.

En el tiempo de mi formación para atender a población adolescente (2005-2006), me percaté que una de las inquietudes más frecuentes en esta etapa de la vida del ser humano es la de descubrir-construir su identidad en una gama diversa de los ámbitos de su vida: su sexualidad, sus roles familiares cambiantes, su forma de relacionarse con sus pares, su forma de relacionarse con ese mundo exterior desde una postura más responsable y confrontante consigo mismo y su entorno, descubrir su unicidad dentro de sus múltiples comunidades, esto entre muchos otros cambios.

Fue en aquel entonces cuando escribí una reflexión que titulé *Construyendo mi Identidad...* en la que incorporé siete elementos para la *Congruencia*, que son importantes para tomarse en cuenta en su totalidad, en la construcción de la identidad. Tratando de responder en aquel momento a la pregunta *¿Cómo puedo ir construyendo y fortaleciendo mi identidad a partir del nivel de Congruencia del Ser que estoy Siendo?*

Con estos antecedentes, fue que me dediqué a formalizar un modelo psicoterapéutico que facilitara a las persona el ir construyendo su identidad deseada conforme a las diferentes circunstancias cambiantes durante su vida. A este modelo lo denominé **Ontología de la Congruencia**.

Deseo expresar mi gratitud a Rosario Camus, a Eduardo González de Luna, a Javier Millán, a Mario Salgado y a César Tenorio por sus aportaciones en las discusiones académicas de este escrito. También, a todos los *crecientes* de quienes he venido recibiendo grandes enseñanzas durante sus procesos de psicoterapia.

¿Cómo surge el nombre Ontología de la Congruencia?

Empezaré por definir **Ontología de la Congruencia**: Es un modelo de abordaje psicoterapéutico que ayuda durante el proceso de la construcción consciente del *Ir Siendo* de la persona, pareja, familia o vínculo afectivo a partir del grado de su *Congruencia*. Menciono *Ir Siendo* en lugar de *Ser* o *Self*² ya que los seres humanos estamos en

¹ Retomo el término de *Crecente* a partir de una reflexión de mi maestra Nuri Brun durante mi formación como Psicoterapeuta Gestalt ante el simbolismo que se da en México y que es poco representativo para asociarse a términos como paciente, cliente, persona...

² Self.- Función que permite a la persona ir tomando lo que necesita del campo, organismo y medio ambiente, siendo ella parte del mismo medio ambiente; si no hay función de contacto no hay *self*; el *self* se da en la frontera de lo conocido y lo desconocido; en el momento del contacto es cuando se da el significado. Véase: Contacto: "aquello que ocurre en el límite del organismo y el entorno, en el encuentro del sí mismo y el otro" (Kepner, 1992, p. 163) o, "lo que designa los fenómenos que se

permanente transformación y este concepto en gerundio, refleja mejor la característica sobre su constante transformación.

Vivimos un mundo en el que muchos gobernantes, maestros, jefes en el trabajo, padres de familia, jerarcas religiosos, profesionistas, empresarios, políticos, etcétera, tienen un nivel de congruencia bastante bajo entre tres elementos de lo que tradicionalmente se conoce como congruencia: lo que piensan, dicen y hacen. Es decir, piensan una cosa, dicen otra y hacen otra.

En mi práctica profesional como psicoterapeuta durante sesiones individuales, con parejas, con adolescentes y con grupos, he identificado los estragos que genera la incongruencia en la vida de las personas, repercutiendo en una baja autoestima, una imagen deteriorada ante sí mismos y ante las personas con las que interactúan, generándose un terreno fértil para desarrollar depresión, frustración, inseguridad e insatisfacción en sus vidas. A su vez, provocan conflictos con las personas con las que se relacionan como con sus parejas, en su ámbito laboral, social, etcétera. Así como, la disminución o pérdida del sentido de su vida, llegando en ocasiones a diversos grados de autoagresión que van desde hacerse adictos a diversas sustancias pretendiendo anestesiar sus dolores emocionales y existenciales, hasta intentos de suicidio o su consumación.

Derivado de lo anterior, es necesario retomar, además de “pensar, decir y hacer” un cuarto elemento: *el sentir*, que Carl R. Rogers incorpora a la congruencia (Rogers, 1997, *Grupos de encuentro*, p. 129).

Reflexionando sobre el comportamiento humano, advierto que hay algo más que hace falta en este concepto conocido como congruencia. Por lo que me dí a la tarea de observar e investigar la *fenomenología de la congruencia* en las personas, descubriendo que hay otros tres elementos importantes que integran lo que denomino **Ontología de la Congruencia**: los principios éticos, la intención y lo que refiero como la energía del amor universal.

Marco teórico

El modelo **Ontología de la Congruencia** surge principalmente del marco filosófico y práctico de la Psicoterapia Gestalt, del Coaching Ontológico y de la Psicoterapia Existencial. Tomé un Diplomado en Coaching Ontológico en el año 2004³, y posteriormente también me abrí a la influencia de la lectura del libro de Rafael Echeverría titulado *Ontología del*

despliegan entre un organismo dado y su entorno, entre un sujeto y lo que no es él” (Robin, 1999, pp. 54 y 197).

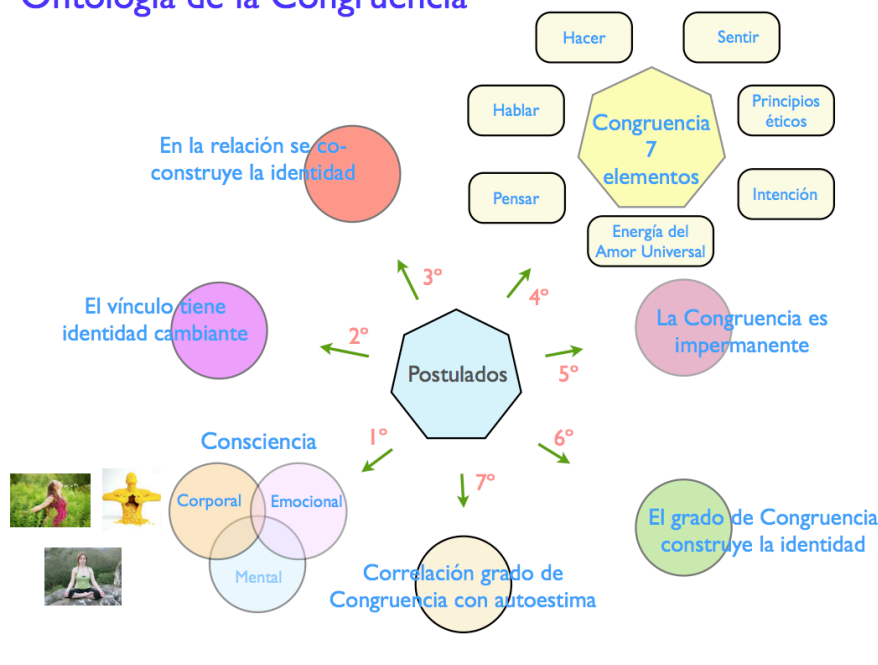
³ Expreso mi reconocimiento y gratitud a Mauricio Oltra por sus enseñanzas durante mi formación en diferentes ámbitos del Coaching.

Lenguaje. Entre otros aspectos importantes de este libro, subrayo lo que menciona en su tercer postulado: *Interpretamos que los seres humanos se crean a sí mismos en el lenguaje y a través de él* (Echeverría, 2007, Pág. 31).

La participación en el V Congreso Latinoamericano de Psicoterapia Existencial con el tema *Co-construyendo nuestra identidad existencial. De la filosofía a la práctica* (2012), también me aportó elementos que ayudan a construir la relación *creciente-terapeuta* y a expresar, con mayor precisión, mucho del acontecer durante el encuentro psicoterapéutico. Las influencias clarificadoras del libro *Psicoterapia Existencial* de Yaqui Martínez con relación a los conceptos *Fenomenología Existencial* (Martínez, 2012, pp. 110-115) y sobre *El paradigma relacional* (Martínez, 2012, pp.229-263), entre muchos otros aspectos relevantes. Con estas influencias, reflexioné sobre lo que había escrito en el 2005 *Construyendo mi identidad...* reafirmando que estaba dentro del ámbito de la Ontología, así que le dí este encuadre filosófico.

Postulados básicos del Modelo

Ontología de la Congruencia



Primer Postulado.- Existen tres ámbitos de la consciencia⁴ en los seres humanos: consciencia mental, consciencia corporal y consciencia emocional.

Su interrelación consciente favorece el proceso del aprendizaje significativo en el *Aquí y Ahora*.

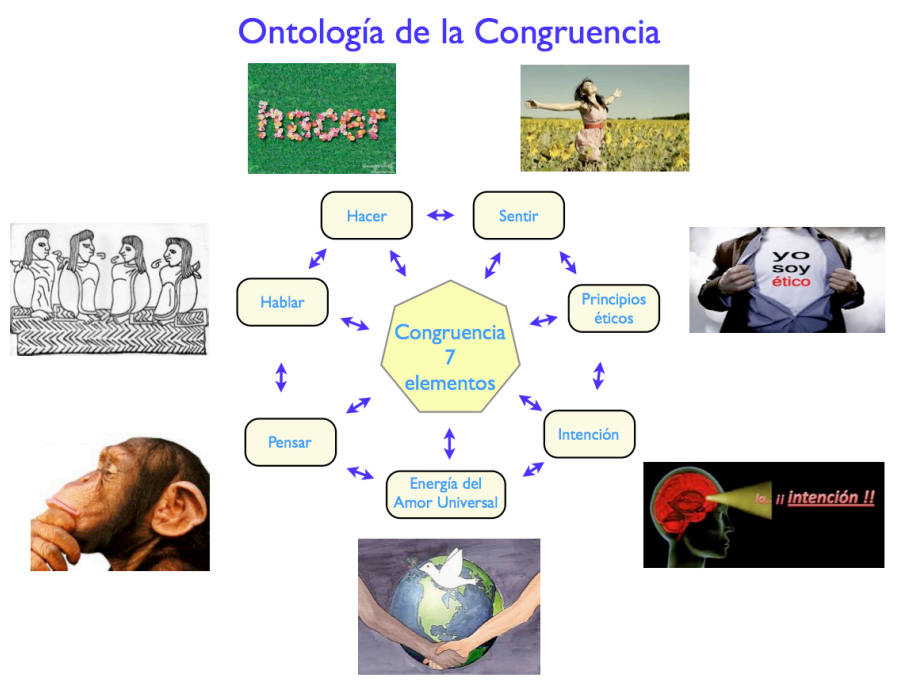
⁴ Cuando menciono el término *consciencia* (con 'sc') me refiero al proceso de darse cuenta de algo en el sentido de un aprendizaje significativo consciente a diferencia del término *conciencia* relativo a un estado de conciencia como el de vigilia, el estar dormido, etcétera. Ej. En el estado de *conciencia* de meditación se puede expandir la *consciencia*.

Dentro de la fenomenología de la percepción, el ir incorporando estos tres ámbitos de la consciencia, fortalece la capacidad del proceso de crecimiento. También ayuda a tener mayor cantidad y calidad de elementos conscientes para las infinitas decisiones que la persona va tomando durante el día a día de su vida.

Segundo postulado.- El vínculo de las relaciones interpersonales tiene una identidad que se va cambiando conforme a la transformación de sus integrantes y a la relación entre ellos.

Tercer postulado.- Las características de la relación *creciente*-psicoterapeuta van incidiendo en la co-construcción de la identidad de cada uno y en la identidad del vínculo entre ambos.

Cuarto postulado.- En la *Congruencia* de los seres humanos coexisten siete elementos creadores de identidad:



* **Pensar.-** La persona, pareja o vínculo afectivo va construyendo su identidad con los pensamientos y creencias que va desarrollando y con los que se va identificando. Así va construyendo su ideología, su filosofía y sus creencias, como marco referencial durante su *Ir Siendo*.

* **Hablar.-** La persona va construyendo su identidad mediante su lenguaje. Por ejemplo: "Soy desorganizado" en contraposición "A veces me desorganizo, en especial cuando..."

* **Actuar.-** Las acciones de la persona van generando su identidad. Es comúnmente aceptada la expresión "Conocerás a las personas por sus acciones".

* **Sentir.**- Los sentimientos que va teniendo la persona también van construyendo una identidad emocional aunque otras personas no se enteren de lo que está sintiendo. Por ejemplo: una persona que se encoleriza fácilmente ante la menor provocación se percibe y lo perciben como *el enojón*.

* **Principios éticos.**- La persona va construyendo su identidad conforme a sus principios éticos que practica. Por ejemplo: ¿cómo es la *Congruencia* de la persona ante principios como la verdad, el respeto al prójimo y a uno mismo, la justicia, etc.?

* **Intención.**- El grado de *Congruencia* en la intención que tiene la persona ante los diversos propósitos de su vida le va dando identidad. Por ejemplo, el arquero en una competencia olímpica tiene claro que su propósito es que la flecha llegue al centro del blanco a pesar del viento y demás obstáculos. Un ejemplo de falta de *Congruencia* en la *Intención* es cuando una persona quiere aprender un idioma y no lo estudia.

* **Energía del amor universal.**- Como seres humanos integrantes de este mundo potencialmente maravilloso, tenemos un alto grado de libertad en cada uno de los elementos antes mencionados, por lo que este séptimo puede dar soporte y armonía significativos a los seis anteriores. Me refiero como *energía del amor universal* a todo lo inherente al comportamiento cuidadoso, amoroso y respetuoso hacia uno mismo y a la otredad, como cuando se ama a la pareja, a un hijo, a un amigo o amiga...

Quinto postulado.- Este postulado se refiere al dinamismo del grado de *Congruencia* entre los siete elementos, no es estático. El grado de *Congruencia* cambia conforme a los cambios de la persona consigo misma, con su pareja o con sus diversos vínculos afectivos y en su circunstancia existencial.

Sexto postulado.- Conforme al grado de *Congruencia* en que la persona, la pareja o el vínculo afectivo va viviendo la interacción de estos siete elementos, consigo misma y con la otredad, va a ir construyendo su identidad ante sí misma, ante el otro y en la identidad del vínculo de la relación.

Séptimo postulado.- Existe correlación entre el grado de *Congruencia* y la generación de sentimientos y percepciones en: la alta o baja autoestima, la fortaleza-debilidad, la seguridad-inseguridad, la incertidumbre-claridad, la ansiedad-goza, etcétera.

Algunas preguntas asociadas al conocimiento de la persona y sobre la construcción de la identidad:

La forma de estructurar una pregunta lleva a diferentes ámbitos de la consciencia. Por ejemplo: el favorecer la observación contemplativa, a fortalecer la capacidad de cambio

del *creciente*, a una construcción y co-construcción de la identidad... Algunas preguntas representativas:

-De percepción a la distancia: ¿Quién has venido siendo?, ¿quién estás siendo?, ¿quién deseas o quieres *Ir Siendo*?

-De proceso de conocimiento significativo:

¿Cómo has venido siendo?, ¿cómo estas siendo?, ¿cómo quieres o deseas *Ir Siendo*?

-De construcción y co-construcción de la identidad:

Esta forma de pensar; de hablar o expresarse; de actuar; de sentir; de los principios éticos que manejas; de vivir tu intención-propósito; y, de amar ¿se identifica con lo que quieres *Ir Siendo*?

En esta situación que me compartes ¿qué tan congruente te percibes?, ¿cómo repercute en tu imagen ante ti mismo y ante los demás este grado de *Congruencia*?, ¿cómo es para ti vivir de esta forma en que me lo compartes?...

Algunos casos y resultados al aplicar este modelo

Cambié los nombres de las personas para respetar su anonimato.

Caso A.

-Situación original.- Sandra, adolescente de 11 años a quien le decían *la Recha* porque constantemente era rechazada de varias escuelas por agresiva y por no poder convivir con sus compañeros. De la relación con sus compañeros de la escuela y hasta en el interior de su núcleo familiar, fue construyendo y co-construyendo su identidad de *la Recha* ante sí misma y los demás. Presentaba comportamientos de una chica con un grado de inteligencia superior al promedio, con rasgos de hiperactividad. Es la segunda hija de un matrimonio en donde los padres viven juntos, con un hermano de 13 años. Su padre tiene 42 años y su madre tiene 47 años, quien además tiene un hijo de 24 años de un matrimonio anterior.

-Proceso de intervención.- El énfasis de los elementos del Modelo se orientó a la resignificación del beneficio de su inteligencia superior al promedio como una cualidad que la ayudaba en lugar de que la perjudicara; la *Congruencia* entre su intención, deseo de aceptación con su forma de expresarse e interactuar con sus compañeros de clase y con los integrantes de su familia y dentro de un marco ético de respeto a sí misma y a los demás.

Su proceso de psicoterapia individual y con sesiones periódicas de familia duró 5 meses.

-Resultados.- Aprendió a convivir con su elevado grado de inteligencia, sus rasgos de hiperactividad, disminuyó sustancialmente su agresividad, depresión y sintiéndose contenta

consigo misma y con su entorno. A los cuatro meses del proceso psicoterapéutico ya era aceptada y querida por sus compañeros, la invitaban a sus casas y ella también los invitaba y correspondían a su invitación. Había construido y co-construido una nueva identidad de una chica sociable, cariñosa y querible.

Caso B.

-Situación original.- Andrea con 53 años, en relación de matrimonio durante 32 años, con una hija de 31 años y un hijo de 28. Con depresión, aislamiento, sin tener relaciones sexuales con su esposo en los últimos 10 años, sin motivación para vivir y con un intento de suicidio fallido, la rescataron en estado de coma por ingesta excesiva de medicamentos psiquiátricos.

-Proceso de intervención.- El énfasis de los elementos del Modelo se orientó a fortalecer la *Congruencia* entre su deseo de tener una vida satisfactoria, reconstruir su proyecto de vida, incorporar su sexualidad de una manera satisfactoria y darle una energía amorosa en cada evento de sus vivencias cotidianas.

Su proceso de psicoterapia individual fue durante dos años.

-Resultados.- Salió de su depresión, le dio sentido a su vida con alto grado de felicidad y sentimientos de satisfacción y realización, dando clases de inglés, yoga y pintura. Construyó dos vínculos erótico-afectivos con alto grado de satisfacción y estructuró una vida funcional con su esposo.

Caso C.

-Situación original.- Alondra con 20 años. Hija de padres divorciados, ambos vueltos a casar. Primogénita de padre de 50 años y madre de 46 años. Con una hermana de 18 años con problemas de adicción a sustancias. Sin motivación por vivir. Se percibía como inferior a su hermana menor por su incapacidad de sociabilizar con chicos. Con una autoimagen de su físico desagradable. Sin lograr tener novio ni relaciones sexuales.

-Proceso de intervención.- El énfasis de los elementos del Modelo se orientó a fortalecer la *Congruencia* entre su intención de vivir sin compararse con su hermana y sin perder el vínculo afectivo, tener una vida erótico-afectiva satisfactoria sin promiscuidad y el reconstruir la idea sobre su imagen física.

Ha estado en proceso de psicoterapia individual durante siete años. Durante el proceso de psicoterapia individual inicia una relación de pareja con quien asiste adicionalmente a un proceso de psicoterapia de pareja durante un año.

-Resultados.- Dejó de competir con la imagen de su hermana, se reencontró amorosamente a sí misma, con fuerte motivación por vivir, terminó una licenciatura en México y una maestría en otro país. Construyó una relación de pareja con otro chico que la esperó durante la estancia de su maestría fuera del país y actualmente viven juntos.

Caso D.

-Situación original.- Matrimonio con 15 años de conocerse y 13 de casados. Alberto de 39 años, hijo único adoptado. Casado con Carmen de 44 años, hija única con un hijo de 21 años de otro matrimonio. Entre ambos procrearon un hijo con 11 años de edad y una hija que tiene 9 años de edad. Llegaron a psicoterapia de pareja por pleitos constantes y a trabajar la opción de divorciarse o rehacer su vínculo amoroso. Aparentemente lo único que los unía eran sus relaciones sexuales .

-Proceso de intervención.- El énfasis de los elementos del Modelo se orientó a fortalecer la confianza para poder expresar respetuosamente los sentimientos de enojo cuando los llegaban a tener, manifestar sus reconocimientos y su amor. También, reconstruir su proyecto de vida reconociendo las necesidades y características de cada uno para fortalecer la identidad que deseaban darle a su vínculo afectivo.

Tuvieron un proceso de psicoterapia de pareja durante un año con cinco meses.

-Resultados.- Construyeron una vida de mutuo apoyo y confianza, un vínculo amoroso en un *Ir Siendo* satisfactorio, gozoso en lo individual, como pareja y como familia. Se fueron a vivir a otra ciudad con muchos logros.

Caso E.

-Situación original.- Adrián y Eduardo son una pareja homosexual con 9 años de relación y 5 de vivir juntos. Adrián de 29 años, cuarto hijo de cuatro de un matrimonio bien avenido. Adrián a punto de irse a otro país a estudiar su doctorado. Eduardo de 33 años, segundo hijo de dos, también con padres que llevan una relación de matrimonio satisfactoria, quien se queda sin trabajo al haber concluido su proyecto de investigación posdoctoral. Llegan al proceso de psicoterapia de pareja por problemas de comunicación, insatisfacción con la pareja, percepciones diferentes sobre la fidelidad y sin un proyecto de vida en común.

-Proceso de intervención.- El énfasis de los elementos del Modelo se orientó a reconstruir la intención de su relación con la energía del amor con el que la iniciaron, actualizando sus principios éticos de la fidelidad conforme a su circunstancia actual y deseada, reconociendo sus necesidades individuales y de la identidad que le querían dar a su vínculo afectivo.

Estuvieron en psicoterapia de pareja e individual durante 6 meses.

-Resultados.- Adrián se fue a otro país a concluir su doctorado. Eduardo encontró un trabajo permanente en el campo de la investigación en otra ciudad. Sin embargo, reconstruyeron su vínculo afectivo, su proyecto de vida en común, su concepto de fidelidad y la calidad en la comunicación entre otros aspectos. Adrián visita frecuentemente a Eduardo, ya consiguió una oferta de trabajo en la ciudad donde vive Eduardo y cada quince días se visitan en tanto Adrián termina sus estudios para irse a vivir con Eduardo,

manteniendo una relación gozosa y con altos grados de satisfacción en su nuevo proyecto de vida.

Caso F.

-Situación original.- Mario de 43 años, en matrimonio por 20 años, con un hijo de 19 años y una hija de 15 años. Hijo de padres que se divorciaron cuando tenía 4 años, violado frecuentemente alrededor de sus 9 años por un medio hermano por el lado de su madre. Llega a psicoterapia individual por problemas de adicción a cocaína, alcohol, tabaco y marihuana; por problemas con su pareja y por una profunda depresión. Había estado internado en varias ocasiones en hospitales y en centros de desintoxicación y de rehabilitación, asistiendo a grupos de narcóticos anónimos.

-Proceso de intervención.- El énfasis de los elementos del Modelo se orientó a fortalecer la *Congruencia* entre sus principios éticos y amorosos que tenía hacia los demás en contraste a la destrucción hacia sí mismo, ya que finalmente terminaba agrediendo a los demás a quienes amaba profundamente. También, se estuvo trabajando intensamente con la incongruencia entre las imágenes opuestas que tenía de sí mismo que había ido construyendo desde la infancia (persona indeseable versus persona querible), con la intención de ir construyendo y co-construyendo la identidad deseada para su presente y futuro.

Su proceso de psicoterapia individual trascendió a algunas sesiones de psicoterapia de pareja en donde se llegó a plantear formalmente el divorcio y también hubo algunas sesiones de psicoterapia de familia con su esposa y sus hijos.

Estuvo un lapso de 5 años en todo este proceso de psicoterapia.

-Resultados.- Actualmente dejó las adicciones (solo fuma uno o dos cigarros a la semana), llevan él y su esposa una vida satisfactoria en otra ciudad, rescató su vínculo respetuoso y amoroso consigo mismo, con su esposa, con sus hijos y con un nuevo proyecto de vida también satisfactorio y motivante.

Metodología

Observación, generación de hipótesis, experimentación sobre los hallazgos que iba encontrando actualizando los postulados y las intervenciones y, escribiendo las notas de los procesos y resultados cualitativos. He ido aplicando el Modelo en la población con la que he ido trabajando del 2005 a la fecha, misma que asciende a más de 3000 personas que han transitado por espacios de psicoterapia individual, de pareja, grupal y en diversos talleres que he ido impartiendo.

Lo anterior con el apoyo de diversos enfoques psicoterapéuticos y de crecimiento humano, principalmente de la Psicoterapia Gestalt, de Coaching y de la Psicoterapia Existencial. Aspectos metodológicos que he ido aplicando al Modelo.

Esto permitió ver con mayor claridad la importancia de la interacción de la totalidad de los siete elementos que integran a la **Ontología de la Congruencia** y la gran correlación entre el grado de *Congruencia* en la forma de vivir del *creciente* con la construcción de su identidad y en su nivel de satisfacción o insatisfacción de su vida.

Puede haber momentos durante una misma sesión de psicoterapia que, en el encuentro psicoterapéutico *creciente*-psicoterapeuta, pueden acercarse más al ámbito ya sea de la intencionalidad de la Psicoterapia Existencial, al de la Psicoterapia Gestalt o al de Coaching Existencial, dentro de un *enfoque integrado* (Kepner, 1992. P. 36).

Sector beneficiado y lugar de aplicación

El modelo **Ontología de la Congruencia** puede ayudar durante los procesos de **psicoterapia individual** con adolescentes y adultos en toda la gama de necesidades que los hacen acudir, por ejemplo: el evento de una experiencia traumática en el pasado o en el presente cercano; insatisfacción en su vida; estados emocionales desagradables como depresión, ansiedad o duelo por algún tipo de pérdida; enfermedades agudas o crónicas degenerativas; procesos en donde la persona se encuentra en un estado clínico identificado como *fase terminal* (en este caso, también es necesario trabajar el Modelo con los integrantes de su *familia elegida*); en adicciones a sustancias y a comportamientos.

No he probado el Modelo en el trabajo con niños, sin embargo, el espíritu y esencia del Modelo ayudan como marco de referencia y facilitan la percepción de los cambios.

El modelo **Ontología de la Congruencia** también es útil en las sesiones de **psicoterapia de pareja**, como en los siguientes casos:

- Las parejas que están iniciando su relación para construir su vínculo afectivo con mayor fortaleza.
- Las parejas que están transitando por una crisis que les está dificultando el vivir con satisfacción su relación, el aprender y co-construir nuevas formas de *Ir Siendo* más congruentes con su pareja y cada miembro consigo mismo.
- En las parejas que se encuentran en un proceso de separación, ayuda a disminuir el dolor natural de la pérdida de un proyecto de vida que tenían, a organizar amorosamente su separación y a organizar las consecuencias cuando hay hijos y bienes de por medio.

El modelo **Ontología de la Congruencia** también ayuda en los procesos de **psicoterapia grupal** y de familia, al proveer un marco fértil al proceso de transformación, en donde cada uno de los participantes se considera como un ser humano importante para los demás, en donde es respetado, reconocido y apoyado. En estos espacios grupales son

sorprendentes los procesos de construcción y co-construcción de la identidad, tanto de cada integrante como en la identidad del grupo.

Muchos de los elementos y esencia de este modelo **Ontología de la Congruencia**, se pueden extrapolar al trabajo con diversas comunidades, ya que también las comunidades van construyendo y co-construyendo su identidad dentro de sí mismas y durante sus relaciones con otras comunidades. Esto ya caería en el ámbito de la Psicología Social o dentro de lo que se podría llamar Psicología Social Existencial.

Conclusiones

El modelo de abordaje psicoterapéutico que he denominado **Ontología de la Congruencia** es un instrumento que ayuda a los seres humanos a vivir con mayor seguridad y claridad, a transitar con menor incertidumbre y ansiedad durante sus momentos de alta confrontación existencial, ayudando simultáneamente tanto en la construcción y co-construcción de su identidad ante sí mismos como de la identidad resultante de la relación con el mundo en el que conviven.

Es importante resaltar que es difícil vivir con un alto grado de *Congruencia* individual en un mundo donde se convive con un alto grado de incongruencia social. Sin embargo y afortunadamente, cuando la persona va teniendo un mayor grado de *Congruencia*, va sintiéndose más segura de sí misma, mejora su autoestima y va construyendo un *Ser* más valioso durante su *Ir Siendo* en su vida...

"Ir Siendo para Ir Viviendo"

"Soy el que estoy Siendo"

Bibliografía:

- Echeverría, Rafael. (2007). *Ontología del lenguaje*. Ed. Granica. Buenos Aires, Argentina.
- Frankl, Viktor E. (1994). *El hombre en busca de sentido*. Ed. Herder. Barcelona, España.
- Keen, Sam. (1994). *El lenguaje de las emociones. Una guía positiva de nuestra vida interior*. Ed. Paidós. Buenos Aires, Argentina.
- Kepner, James I. (1992). *Proceso corporal. Un enfoque corporal para el proceso*. Ed. El Manual Moderno. México, D. F.
- Martínes Robles, Yaqui Andrés. (2012). *Psicoterapia Existencial. Teoría y práctica relacional para un mundo post-Cartesiano*. Ed. D. R. Tigris. México, D. F.
- Moreno, Salvador. (1979). *El aprendizaje significativo*. Ed. El Manual Moderno. México.
- Muñoz Polit, Myriam. (1995). *La sensibilización Gestalt, Una alternativa para el desarrollo humano*. Ed. Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt. A. C. México, D. F.
- Naranjo, Claudio. (1995). *La vieja y novísima Gestalt, Actitud y práctica*. Ed. Cuatro Vientos. Santiago de Chile.
- O'Connell, Vincent. (1993). *Psicoterapia de crisis: La persona, el diálogo y el suceso organísmico*. En *Teoría y técnica de la Psicoterapia Gestáltica* de Fagan, Joen y Shepherd, Irma. Amorrortu Editores. Buenos Aires. Argentina.
- Payno, Humberto. (2001). *El VIH/SIDA y la Psicoterapia Gestalt*. Ed. revista Figura / Fondo del Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, A.C., Volumen 5 N° 1 Año 2001, México, D. F.
- Payno, Humberto. (2002). *Psicoterapia de Red de apoyo*. Recuperado de www.humbertopayno.com. México, D. F.
- Payno, Humberto. (2010). *Comunicar algo importante a alguien importante*. Recuperado de www.humbertopayno.com, México, D. F.
- Payno, Humberto. (2013). *Ontología de la Congruencia*. Recuperado de www.humbertopayno.com. México, D. F.
- Payno, Humberto. (2013). *Coaching de Pareja Ontológico*. Recuperado de www.humbertopayno.com. México, D. F.
- Perls, Fritz. (1997). *El enfoque gestáltico y testimonios de terapia*. Ed. Cuatro Vientos. Santiago de Chile.
- Polster, Erving y Miriam. (1997). *Terapia Gestáltica*. Amorrortu Editores. Buenos Aires. Argentina.
- Robine, Jean Marie. (1999). *Contacto y relación en psicoterapia, Reflexiones sobre Terapia Gestalt*. Ed. Cuatro Vientos. Santiago de Chile.
- Rogers, Carl R. (1997). *El proceso de convertirse en persona*. Ed. Paidós. México.
- Rogers, Carl R. (1997). *Grupos de encuentro*. Amorrortu Editores. Buenos Aires. Argentina.
- Schnake, Adriana. (1995). *Los diálogos del cuerpo, Un enfoque holístico de la salud y la enfermedad*. Ed. Cuatro Vientos. Chile.
- Stevens, John. (1998). *El darse cuenta, sentir, imaginar, vivenciar*. Ed. Cuatro Vientos. Chile.
- Yontef, Gary. (1997). *Proceso y diálogo en Gestalt. Ensayos de terapia gestáltica*. Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile.
- Zinker, Joseph. (1997). *El proceso creativo de la Terapia Gestáltica*. Ed. Paidós Mexicana. México.