

**ANSIEDAD, PROCESO DE CONTACTO Y DISONANCIA COGNITIVA EN TIEMPOS DE RETOS SOCIALES**

# Elena Petrova (petrova.gestaltspb@gmail.com) psicólogo clínico, Gestaltterapist, miembro y supervisor de la EAGT, director de desarrollo y formador del Integrative Gestalt Training Institute.

# 

# Sergei Kondurov (skondurov@gmail.com) psiquiatra, Gestaltterapist, miembro y supervisor de la EAGT, director y formador del Integrative Gestalt Training Institute.

Duración del taller: 1:45 hora

Idioma del taller: Inglés

**RESUMEN**

"Disonancia cognitiva" no es un término que se utilice con frecuencia en la práctica del asesoramiento psicológico y la psicoterapia. Más bien esperamos que sean los psicólogos sociales quienes hagan referencia a la teoría de la disonancia cognitiva. Sin embargo, podemos observar un aumento de este término en los últimos 2-3 años, en tiempos de pandemia y turbulencia social. La razón es que este concepto refleja la adaptación de un ser humano a diversos retos externos en una situación en la que el mundo le plantea varias demandas o ideas contradictorias. Podemos definir la disonancia cognitiva como un estado de malestar psicológico que se produce como resultado del conflicto entre diferentes representaciones en la mente de la persona, es decir, hechos, ideas, valores o reacciones emocionales.

En terapia Gestalt consideramos las relaciones entre el ser humano y el mundo en términos de límite de contacto. La noción de ciclo de ajuste creativo (o "mapa de contacto") supone que en la fase de orientación la persona busca un apoyo y hace una elección. Pero, qué ocurre si la búsqueda de un apoyo adecuado es difícil? La disonancia cognitiva "anima" a la persona a rechazar una elección libre, a volver a la confluencia o a los introyectos, es decir, de hecho, a saltarse la orientación y pasar a la acción inmediatamente, de forma simplificada.

El taller experiencial presenta un concepto de disonancia cognitiva desde el punto de vista de la Gestalt. La parte teórica va acompañada de un experimento que permite conocer mejor el mecanismo de la disonancia cognitiva y su relación con la ansiedad, además de debatir formas de ayudar a nuestros pacientes.

**Palabras clave**: disonancia cognitiva, ansiedad, ajuste creativo, entorno cambiante

**Bio:**

**Elena Petrova**

En 1992-2002 trabajó como psicóloga clínica en el departamento de consultas externas de un hospital psiquiátrico. En 1996 se graduó como terapeuta Gestalt en el programa dirigido por S. Ginger en el Centro Gestalt de San Petersburgo. Posteriormente se formó en el programa de formación Gestalt dirigido por H. Siemens (NSG). Formado como supervisor en terapia Gestalt (R. Lompa, NSG).

Formador principal y miembro del consejo profesional del Instituto Gestalt de Moscú en 1998-2008. Fundadora y directora de desarrollo del Instituto de Formación Gestalt Integrativa de San Petersburgo, Rusia.

Trabaja principalmente con traumas psicológicos, efectos psicológicos de lesiones físicas y problemas de experiencia narcisista. Autora de libros y artículos sobre traumas y fobias en adultos y niños.

**Sergei Kondurov**

Se licenció en la Universidad Estatal de Medicina de San Petersburgo en 1999 y se especializó en psiquiatría en el Instituto de Postgrado de Expertos Médicos. En 2003 se graduó como terapeuta Gestalt (Instituto Gestalt de Moscú). Posteriormente se formó en el programa de formación Gestalt dirigido por H. Siemens (NSG). Formada como supervisora en terapia Gestalt (R. Lompa, NSG).

Directora y formadora del Integrative Gestalt Training Institute desde 2008. Trabaja como terapeuta Gestalt desde 2004. Intereses profesionales en GT: experiencia depresiva, TOC



**ANXIETY, CONTACT PROCESS AND COGNITIVE DISSONANCE IN TIMES OF SOCIAL CHALLENGES**

# Elena Petrova (petrova.gestaltspb@gmail.com) clinical psychologist, Gestaltterapist, member and supervisor of EAGT, development director and trainer of Integrative Gestalt Training Institute.

# 

# Sergei Kondurov (skondurov@gmail.com) psychiatrist, Gestaltterapist, member and supervisor of EAGT, director and trainer of Integrative Gestalt Training Institute.

# Duration of workshop: 1:45h.

Workshop language: English

**ABSTRACT**

“Cognitive dissonance” is not a term to be frequently used in practice of psychological counselling and psychotherapy. We rather expect social psychologists who refer to the theory of cognitive dissonance. Nevertheless, we can observe a rise of this term in the last 2-3 years, in times of pandemic and social turbulence. The reason is that this concept reflects an adaptation of a human being to various external challenges in a situation when several contradicted demands or ideas are given by the world. We can define cognitive dissonance as a state of psychological discomfort which occurs as a result of conflict between different representations in the person’s mind, i.e. facts, ideas, values or emotional reactions.

In Gestalttherapy we consider relations between the human being and the world in terms of contact boundary. The notion of a creative adjustment cycle (or “contact map”) assumes that at the phase of orientation a person is looking for a reliance and making a choice. But what happens if searching of a proper support is difficulty? Cognitive dissonance “encourages” a person to reject a free choice, to come back to the confluence or to the introjects, i.e. in fact, to skip orientation and jump to the action immediately, in a simplified way.

The experiential workshop presents a concept of cognitive dissonance from the Gestalt point of view. Theoretical part accompanies experiment which allow the better awareness of cognitive dissonance mechanism and its relationships with anxiety alongside with discussing ways to be helpful for our patients.

**Keywords**: cognitive dissonance, anxiety, creative adjustment, changing environment

**Bio:**

Elena Petrova

In 1992-2002 worked as clinical psychologist in outpatient department of mental hospital. Graduated in 1996 as Gestalt therapist in the program directed by S. Ginger at St.-Petersburg Gestalt Center. Subsequently educated in Gestalt training program directed by H. Siemens (NSG). Trained as supervisor in Gestalt therapy (R. Lompa, NSG)

Leading trainer and member of professional council in Moscow Gestalt Institute in 1998-2008. Founder and development director of Integrative Gestalt Training Institute in St.-Petersburg, Russia.

Mostly works with psychological trauma, psychological effects of physical injuries and problems of

narcissistic experience. Author of books and articles on trauma and phobias in adults and children.

Sergei Kondurov

Graduated St.-Petersburg Medical State University in 1999 and specialised in psychiatry in Postgraduate Institute of Medical experts. Graduated in 2003 as a Gestalt therapist (Moscow Gestalt Institute). Subsequently educated in Gestalt training program directed by H. Siemens (NSG). Trained as supervisor in Gestalt therapy (R. Lompa, NSG).

Director and trainer of Integrative Gestalt Training Institute since 2008. Works as a Gestalt therapist

since 2004. Professional interests in GT: depressive experience, OCD

2