

BREVE PRESENTACIÓN DE LA TERAPIA GESTÁLTICA

La terapia Gestalt fue creada en los años 50 por Fritz Perls (1893-1970) y Lore Posner (1905-1990), su esposa. Podríamos decir que, más que una corriente psicoterapéutica, es una filosofía de vida. Claudio Naranjo, en su libro "La vieja y novísima Gestalt", resume de esta manera sus principios:

- Vive ahora, es decir ocúpate del presente más que del pasado o el futuro.
- Vive aquí, es decir, relaciónate más con lo presente que con lo ausente.
- Deja de imaginar: experimenta lo real.
- Abandona los pensamientos innecesarios, más bien siente y observa.
- Prefiere expresar antes que manipular, explicar, justificar o juzgar.
- Entrégate al desagrado y al dolor tanto como al placer, no restrinjas tu percatarte.
- No aceptes ningún otro debería o tendría más que el tuyo propio.
- Responsabilízate plenamente de tus acciones, sentimientos y pensamientos.
- Acepta ser como eres.

Entre las fuentes de las cuales se inspira podemos mencionar:

- la escuela de la Gestalt alemana dedicada al estudio de la percepción
- el psicoanálisis de Freud
- la escuela orgonómica de Reich
- la fenomenología de Husserl
- el psicodrama
- la filosofía de S. Friedlander y de P. Goodman
- la teoría del campo y el budismo zen.

La Gestalt es llamada también “filosofía de lo obvio” o “terapia del aquí y ahora”. Posee un enfoque holístico, es decir que mira al ser humano como un todo que tiende a la autorrealización, dejando los límites autoimpuestos y usando los recursos saludables de los que dispone para su desarrollo en el aquí y ahora.

La terapia Gestalt pertenece a la psicología humanista o 3ª. Fuerza, que se caracteriza por no centrarse exclusivamente en tratar enfermos sino también en el desarrollo del potencial humano. Cambió el concepto de terapia en la concepción del paciente como persona que acude a terapia, no como enfermo, el del terapeuta como persona que lo acompaña durante el proceso, no como quien posee el conocimiento acerca del paciente, y el proceso terapéutico como una experiencia de contacto fenomenológica.

El método está basado en:

- la atención en el presente, la actualidad en el tiempo y el espacio (aquí y ahora)
- la atención a la experiencia y su aceptación, el “darse cuenta” a nivel corporal, emocional y mental
- la responsabilidad personal

Darse Cuenta

El “darse cuenta” es la capacidad de cada ser de percibir lo que está sucediendo en sí mismo y en el mundo. Es ese estar atento a sí mismo y a lo que lo rodea, la actitud de estar despierto y alerta no como esfuerzo voluntarioso, sino que implica una percepción relajada en vez de una percepción tensa. Para la Gestalt el “darse cuenta” se concibe como el proceso de restauración de la salud y puede ser curativo en sí mismo. El organismo tiende a la autorregulación, homeostasis, muestra a cada momento sus necesidades y asuntos inconclusos.

Aquí y ahora

El “aquí y ahora” consiste en vivir el momento presente en vez de hablar acerca de él. Vivir aquí y ahora con lo que hay porque es lo único real para ti en este momento.

Polaridades

En el universo todo tiene su polaridad, cualquier aspecto de la Naturaleza tiene su opuesto. Las formas polares en sí mismas no son incompatibles, somos nosotros quienes, a través de un juicio previo o de una idea a priori, rechazamos una de las partes, limitando nuestra conciencia. En Gestalt consideramos que las polaridades están profundamente arraigadas en el funcionamiento del organismo. Estos dualismos son disposiciones de pensamiento y de conducta. La existencia de uno de los opuestos exige la existencia del otro, la interacción entre los mismos constituye un proceso dialéctico.

La atención al cuerpo

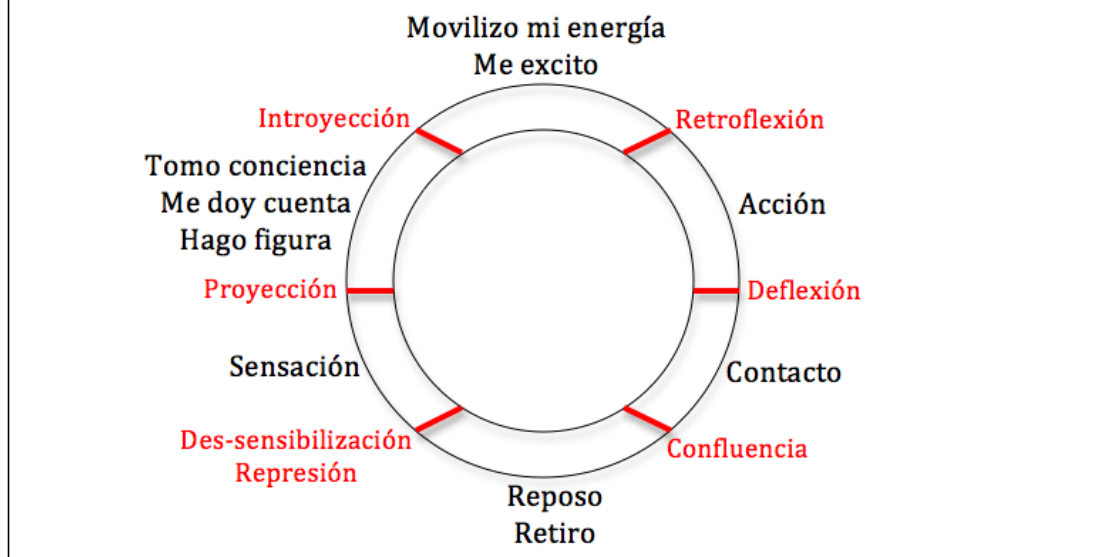
En nuestro cuerpo está el registro de dónde y cómo se manifiesta nuestra tensión mental, por ello es fundamental su observación. La noción de identidad funcional entre un fenómeno corporal, la tensión muscular, y un fenómeno emocional, psicológico, la defensa ante una situación, es la clave para este abordaje, que considera que los fenómenos físicos y mentales son una unidad en sí. La tensión muscular es una función del yo. En Gestalt no luchamos para eliminarla sino para reintegrar esa parte de la que nos defendemos, a través de la sensación y de la conciencia, para reorganizar la utilización de la energía.

Creemos que el ser humano, para estar completo y ser eficaz y creativo, debe tener

- autoconocimiento: sin entendernos a nosotros mismos no podemos comprender lo que hacemos, lo que generamos, ni resolver nuestros problemas, ni vivir plenamente. Comprensión de sí mismo con el intelecto, el sentimiento y la sensibilidad.

- satisfacción: de las necesidades, deseos, etc., completar el ciclo de la energía o de la experiencia de cada figura que se abre, formación, desarrollo y cierre de cada Gestalt o figura.

EL CICLO DE LA EXPERIENCIA DE JOSEPH ZINKER



Reposo o retiro: Paz, cierre de gestalt

Sensación: siento algo físico. Emoción, me siento.

Figura: necesito algo, ¿qué necesito? ¿qué me recuerda?

Movilización de la energía, me doy cuenta de que necesito cubrir mi necesidad

Acción: manos a la obra, a cubrir la necesidad

Contacto: cubro mi necesidad

Cierre, retirada de la energía, paz, reposo.

- autoapoyo: la Gestalt se propone ayudar al individuo a convertirse en un todo; darse cuenta de sus partes fragmentadas, aceptarlas e integrarlas, transitando de la dependencia a la autosuficiencia, desde el apoyo autoritario externo al apoyo interior autocrítico, que pueda afirmar su personalidad por sí mismo. "Neurótico es todo hombre que usa su potencial para manipular a los demás, en vez de creer en sí mismo usurpa el control, se enloquece por el poder y

moviliza a sus amigos y parientes en lugares donde él mismo es impotente para usar sus propios recursos” Fritz Perls.

BIBLIOGRAFÍA:

- Perls, Fritz. *“Sueños y existencia”*, Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1974.
- Polster, Erwing y Myriam: *“Terapia gestáltica”*, Ed. Amorrortu, Buenos Aires, 1980.
- Spangenberg, Alejandro: *“Terapia Gestalt: un camino de vuelta a casa”*. Ed. Psicolibros, Montevideo, 1995
- Naranjo, Claudio: *“La vieja y novísima Gestalt”*. Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile, Santiago de Chile, 1990.