



Terapia Gestalt



FRIEDRICH SALOM PERLS

1893. Nace en Berlín el seno de una familia judía: su padre era bebedor y muy agresivo, su madre tranquila y sensible. La pareja era mal avenida y su padre lo maltrataba. A los 13 años le expulsaron del instituto. En el siguiente Instituto al que acudió perteneció a un grupo de teatro y esto le hizo aprender la importancia de la diferencia entre lo verbal y lo no verbal, los gestos, la postura corporal. Yontef &

Jacobs (2010).

1916. Estudia Medicina. Se enrola en la Armada. No era un intelectual. Era un bohemio.

1920. Se doctoró en medicina, aunque no empezó a ejercer.

Se psicoanaliza con Karen Horney (1885-1953).

Aconsejado por ella deja Berlín y se va a Frankfurt 1927. Allí conoce la psicología de la Gestalt y a la que será su esposa, Laura. Como asistente de Kurt Goldstein¹ (1878-1965) trabaja con personas con lesiones cerebrales. Y aprende que cuando el paciente acepta su situación irreversible mejora tanto psíquicamente como físicamente.

¿Qué es la terapia gestáltica?

La terapia Gestáltica, es una teoría fenomenológica-existencial creada por Fritz Perls y Laura Perls en la década de los 40, empezó como una revisión del psicoanálisis clásico. Los psicoterapeutas transmiten a los pacientes la importancia del darse cuenta, en el cual sentir, percibir y actuar es diferente a interpretar actitudes preexistentes.



¹ Médico gestaltista, investigador de problemas perceptivos en lesionados cerebrales.

El objetivo de la terapia en palabras de Yontef es *“que los pacientes se den cuenta de lo que están haciendo, cómo lo están haciendo y cómo pueden cambiar, y al mismo tiempo aprendan a aceptarse y a valorarse a sí mismos”*. Brownell (2010).

Sus seguidores la definen como:

- Una filosofía existencial.
- Un arte de vivir.
- Un modo de estar en el mundo.
- Una síntesis coherente y creativa de corrientes filosóficas y terapéuticas.
- Un encuentro profundo entre oriente y occidente.

La Terapia Gestáltica se diferencia de la Psicología de la Gestalt, en que la primera cambia el énfasis de la esencia a la existencia, especialmente a la de las personas individuales. Busca una visión integradora, holista de la persona, valorizando sus dimensiones afectivas, intelectuales, sociales, espirituales, emocionales y fisiológicas.

Aunque concibe que la persona muestre una tendencia natural a completar su existencia también reconoce que en algunos casos no llega a completarse produciéndose una Gestalt incompleta. Lo que origina que esa persona continúe elaborando asuntos inacabados del pasado en su presente, impidiendo que nuevas figuras emerjan aquí y ahora. Yontef & Jacobs (2010).

La Gestalt propone encontrar de manera personal una vida más consciente, más en contacto con nosotros mismos, invitándonos a abrirnos a la experiencia y a gestionar lo que sucede:

- Ampliando nuestra propia imagen: no limitándonos a ser las características con las que habitualmente nos definimos.

- Escuchándonos más y mejor: qué necesitamos, qué nos sobra, qué nos hace felices, qué nos aburre, qué nos conmueve... para vivir nuestras emociones, hacer experiencia de nuestro cuerpo y redefinir las creencias que tenemos sobre nosotros mismos, los demás y el mundo.

La Gestalt y el Darse Cuenta

El darse cuenta: sólo cuando el individuo se da cuenta de lo que hace y de cómo lo hace podrá cambiar su conducta. El darse cuenta es la capacidad que tiene cada ser humano para ser consciente de lo que está ocurriendo, aquí y ahora, dentro de sí mismo y del mundo que le rodea.

Implica una toma de conciencia completa en el momento presente. Esto significa prestar atención al conjunto de los procesos corporales y emocionales internos y del medio.

Denominado “awareness” por Perls, se trata de una experiencia siempre subjetiva, que no pasa por la comprensión intelectual de este flujo. Es un proceso total, orgánico, en el que están comprometidas todas las respuestas que una persona pueda dar en todos los campos posibles. Significa darse cuenta de sí, darse cuenta del mundo y darse cuenta de la zona intermedia (de la fantasía). A diferencia del insight incluye comportamientos psíquicos y físicos. Roubal, J. (2018).

Latner define al darse cuenta como un “aspecto final de funcionamiento sano del individuo; significa aprehender con todos los sentidos el mundo fenomenológico interno y externo, tal como éste es y ocurre”. Quien se da cuenta sólo puede hacerlo en el momento presente, en contacto con lo que en ese momento aparece como figura. Por lo tanto, se da cuenta del campo gestáltico total.

Las técnicas gestálticas apuntan a la toma de conciencia o “darse cuenta”

(Awareness) del paciente. Esto ocurre cuando la atención de la persona se enfoca en una zona del contacto entre el organismo y el ambiente en el cual se produce un intercambio complejo, que muestra bloqueos. Se dice en Gestalt que algo anda mal cuando no se toma conciencia de la dificultad de esta interacción.

Awareness Test

El darse cuenta parte de la respuesta a cuatro preguntas claves:

1. ¿Qué estás haciendo?
2. ¿Qué sientes ahora?
3. ¿Qué tratas de evitar en este momento?
4. ¿Qué quiero y espero de ti?

Para ello el terapeuta no intervendrá de una manera directiva, sino que colaborará a que el paciente tome conciencia y se dé cuenta, y eso le permita tomar decisiones adecuadas para él.

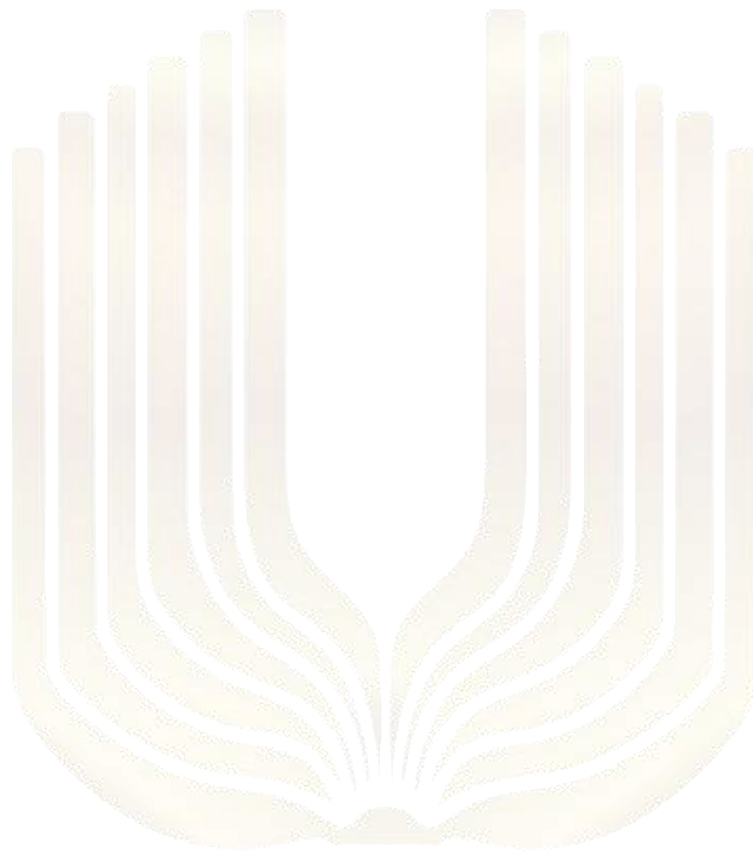
El terapeuta también utiliza el “cómo” para preguntar por ejemplo ¿cómo te sientes?

Los mecanismos que utilizan las personas para no ser conscientes o no “darse cuenta”, se denominan resistencias y su función es obstaculizar el autoapoyo y la madurez.

Gary Yontef, en su libro “Proceso & Dialogo en Psicoterapia Gestáltica” nos indica que además de la comprensión del concepto de Darse Cuenta debemos considerar también que:

- El Darse Cuenta es eficaz sólo cuando está basado en y energizado por la necesidad dominante actual del organismo.
- El Darse Cuenta no está completo sin conocer directamente la realidad de la situación y cómo está uno en ella.

- El Darse Cuenta está siempre Aquí y Ahora, y siempre cambiando, evolucionando y trascendiéndose a sí mismo.



Referencias

Brownell, P. (2016). Foundations of Gestalt therapy. Springer Publishing.

Bloom, D., & Jacobs, L. (2000). The healing relationship in Gestalt therapy: A dialogic/self psychology approach. Gestalt Press.

Wheeler, G. (2000). Beyond individualism: Toward a new understanding of self, relationship, and experience. Gestalt Institute of Cleveland Press.

Spagnuolo Lobb, M. (2013). The now-for-next in psychotherapy: Gestalt therapy recounted in post-modern society. FrancoAngeli.

Spagnuolo Lobb, M. (2018). Psychopathology of the situation. Gestalt Journal Press.

Yontef, G., & Jacobs, L. (2010). Gestalt therapy. En R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), Current psychotherapies (9th ed., pp. 299–336). Cengage Learning.

Roubal, J. (2018). Gestalt therapy. En S. G. Hofmann & G. J. G. Asmundson (Eds.), The Wiley handbook of cognitive behavioral therapy (pp. 707–729). Wiley.

Siegel, D. J. (2020). The developing mind (3rd ed.). Guilford Press.

