

LA TERAPIA GESTÁLTICA.

No estoy en este mundo
para llenar tus expectativas.
Y tú no estás en este mundo
para llenar las mías.
Tú eres tú y yo soy yo.
Y si por casualidad nos encontramos
es hermoso.
Si no, no puede remediarse

Fritz Perls

El enfoque de la terapia gestalt fue creado y desarrollado por Fritz Perls (1893-1970), y perfeccionada en Europa, Sudáfrica y Estados Unidos (1930 y 1940) desde el Esalen Institute. Ella toma el nombre y unas pocas influencias de la escuela de la Gestalt alemana, pero también del psicoanálisis (Freud, Jung, Rank, et.), de la fenomenología y del existencialismo. Perls se interesó por un lado por los trabajos de W. Reich sobre el cuerpo como sistema de defensa y coraza caracterológica -de ahí la importancia que la terapia Gestalt concede al cuerpo en terapia-, y por otro lado, en los trabajos de Moreno y sus técnicas teatrales, psicodramas y expresivas.

La palabra Gestalt deriva del alemán y no tiene una traducción precisa al español. Se la puede definir como “forma, estructura, configuración o totalidad, propiedades que no pueden ser derivadas de la suma de sus partes”, su fundamento principal es el “holismo”, pues la esencia del pensamiento gestáltico consiste en que toda la naturaleza es un todo unificado y coherente. Una comprensión holística del hombre incluye el funcionamiento de su cuerpo físico, emociones, pensamientos, cultura y sus expresiones sociales en un marco unificado, todos ellos siendo aspectos de un mismo acontecimiento. La expresión de esto en lenguaje ordinario, se refleja en el aforismo: “el todo es mayor que la suma de sus partes”. De esta aproximación resultan, pues, cualidades distintas, siendo una de ellas el énfasis por conocer las cosas, describiendo lo que nos sale al encuentro, deseando saber el “cómo” suceden las cosas más que el intento de explicar el “por qué” ellas suceden.

De estos principios generales surgió, entonces, una práctica concreta orientada al cambio terapéutico, siendo su mayor preocupación el ayudar a la gente a que madure emocionalmente, resaltando el trabajo interno y las recompensas del desarrollo personal.

Como enfoque original la terapia Gestalt se interesa más por la experiencia presente que por los recovecos del pasado. Enfatiza la toma de conciencia de lo que ocurra en el aquí y ahora, en el plano mental, emocional y corporal. Recordar al igual que proyectar en el futuro, son actividades que ocurren ahora. No es necesario cavar en antaño, ya que los asuntos pendientes del pasado y los aspectos conflictivos de la personalidad están en el presente pujando para emerger y complementarse. La tarea del terapeuta consistirá en procurar que se tome conciencia de ellos y facilitar su proceso de resolución e integración.

La terapia gestalt se basa en la noción de autorregulación del organismo. En que cualquier organismo sano es capaz de detectar la necesidad más fuerte y de ponerse en movimiento para satisfacerla. En un proceso de creación y satisfacción de experiencias y necesidades cambiantes, la terapia gestalt analiza cómo las personas se contactan consigo mismas y con el ambiente, para permanecer fuertes, equilibradas y crecidas, o bien se interrumpen y se tornan fóbicas al contacto, con lo cual pierden vitalidad, espontaneidad,

capacidad de expresión y van acumulando asuntos inconclusos. El proceso terapéutico propende a favorecer el restablecimiento de la capacidad de contactar, concienciar aspectos no reconocidos de la personalidad, de rescatar partes alineadas y, en suma, reapropiarse de uno mismo y realizarse en el mundo en que se vive.

En ese sentido, según F. Perls, la terapia gestáltica cubre por una lado una función remediadora, al promover resolución a los síntomas o problemas presentados, pero por otro lado también es una técnica de crecimiento y desarrollo, al enfatizar el despliegue de actitudes saludables, la autorrealización y de goce de la vida. La terapia gestáltica, según Zinker, es un encuentro existencial entre personas, que en vez de adoptar una visión monolítica de la humanidad, permite a la persona revelarse a sí misma en el proceso de ese encuentro.

La terapia gestáltica al enfatizar el continuo de la conciencia de uno mismo y del mundo, se convierte en una forma de vida y de sentir que parte de la experiencia propia, intenta integrar la personalidad fragmentada o dividida, y se dirige hacia una conducta integral, en un fluido proceso de formación y destrucción satisfactorias de las gestalts. Para ello se sirve de un enfoque no interpretativo que tiene lugar en el aquí y el ahora, y dirigido a configurar gestalts claras y fuertes como criterio central de Salud.

Volver al correo N° 17

Instituto de Desarrollo Psicológico. INDEPSI. LTDA.

ALSF-CHILE