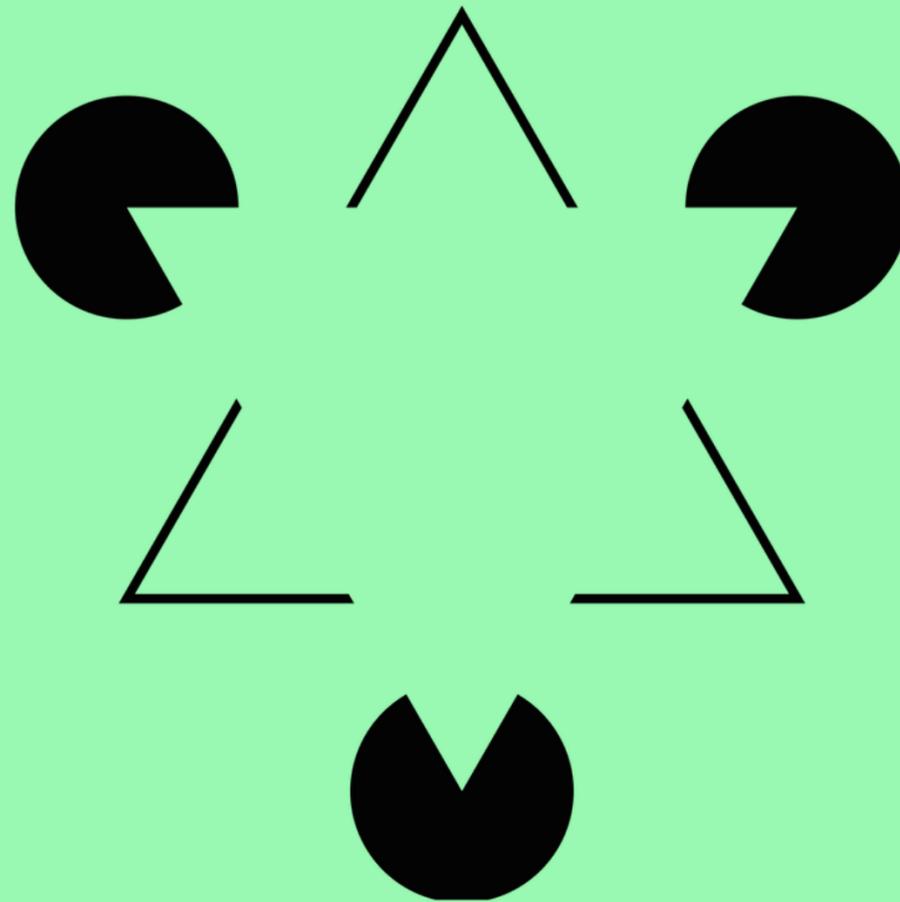


4.3 Introducción a la teoría Gestalt Perls.



Fritz Perls

Friedrich Salomon Perls, conocido como Fritz Perls, médico neuropsiquiatra y psicoanalista, fue el creador, junto con su esposa, Laura Posner, de la Terapia Gestalt. Debido a su origen judío y a su vinculación con la Liga Antifascista abandonó Alemania con la llegada del nazismo.



Orígenes de la Terapia Gestalt

En Alemania, de 1870 a 1880, cuando se estableció la Psicología como ciencia, se consideró que su tarea principal era el análisis de la mente en sus elementos básicos.

La Psicología de la Gestalt centró su interés en investigaciones sobre la percepción; y más tarde lo extiende a otros campos como el aprendizaje, la conducta social y el pensamiento.



Orígenes de la Terapia Gestalt

Para la Psicología Gestalt resulta estéril tratar de comprender los fenómenos por medio del análisis de los elementos que la constituyen.

“La palabra Gestalt se refiere a una entidad específica concreta, existente y organizada que posee un modelo o forma definida. Gestalt significa cómo se perciben en la mente los objetos conocidos en la vida diaria” (Katz, 1967, p. 45).



Conceptos básicos

1. **Elección y decisión** como característica existencial del ser humano: Más que la posibilidad de elegir y decidir, Goldstein plantea la necesidad de llevar a cabo estas acciones.
2. Autorrealización como **proceso organísmico unitario**: El motivo principal de la vida es la autorrealización como un proceso unitario y total.
3. **Placer por la tensión**: El organismo frente al entorno se presenta como un sistema cerrado, manteniendo un contacto constante a través de sus límites.



Conceptos básicos

4. Principios Gestálticos y/u **holísticos**: Teoría organísmica integra el fenómeno de figura–fondo y la tendencia hacia una buena figura para todas las funciones y fenómenos del organismo.

5. **Comprensión fenomenológica** de la ciencia: Análisis fenomenológico de todo el organismo, que da paso al estudio de sus diferentes partes bajo la premisa de su pertenencia a todo el organismo. Rechazo del procedimiento atomístico en ciencias.



Proceso

Las técnicas de terapia gestalt pretenden que la persona adquiera un nuevo sentido de sí misma, afinando su percepción y conciencia de forma general.

Son de gran ayuda para identificar emociones y necesidades que han sido suprimidas a lo largo del tiempo, logrando que el cliente se enfoque en el momento presente.



Técnicas

La silla vacía: El objetivo es generar un diálogo emocional con algún aspecto de nosotros mismos o de una persona importante *(imaginando que se encuentra sentada en la otra silla)*.

Hacer esto permite que la persona pueda trabajar con sus conflictos personales internos e incluso interpersonales.



También puede ayudarle a comprender mejor a otra persona, ya que facilita el ponerse en el lugar del otro y poder ver las cosas bajo su propia perspectiva.

Por lo tanto, no solo va a lograr comprender mejor sus propios sentimientos y los de los demás, sino que, al hacerlo, le será más sencillo adoptar otros comportamientos.



Técnicas



Asuntos pendientes: Esta técnica tiene el objetivo de trabajar con los asuntos que aún no han sido resueltos por el cliente y que, de una u otra manera le limitan en una o más áreas de su vida.

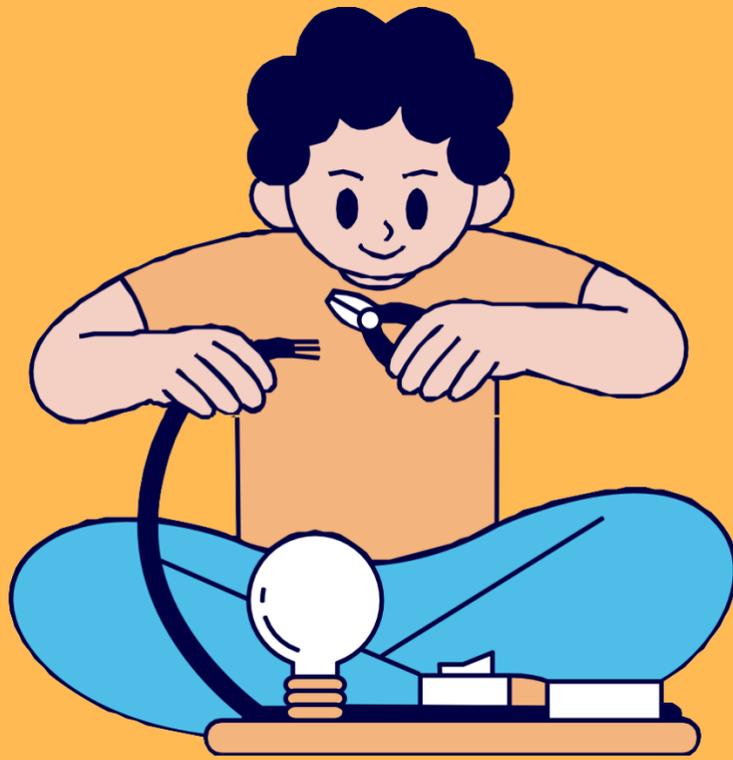
Técnicas



Puede ser que la persona no haya tenido, ni tenga la oportunidad de expresar lo que sentía a otra, o que se trate de una persona que ya ha fallecido.

Por esta razón, muchas personas permanecen (*incluso por años*), enganchadas a una determinada persona o situación que no han sido capaces de superar o resolver.

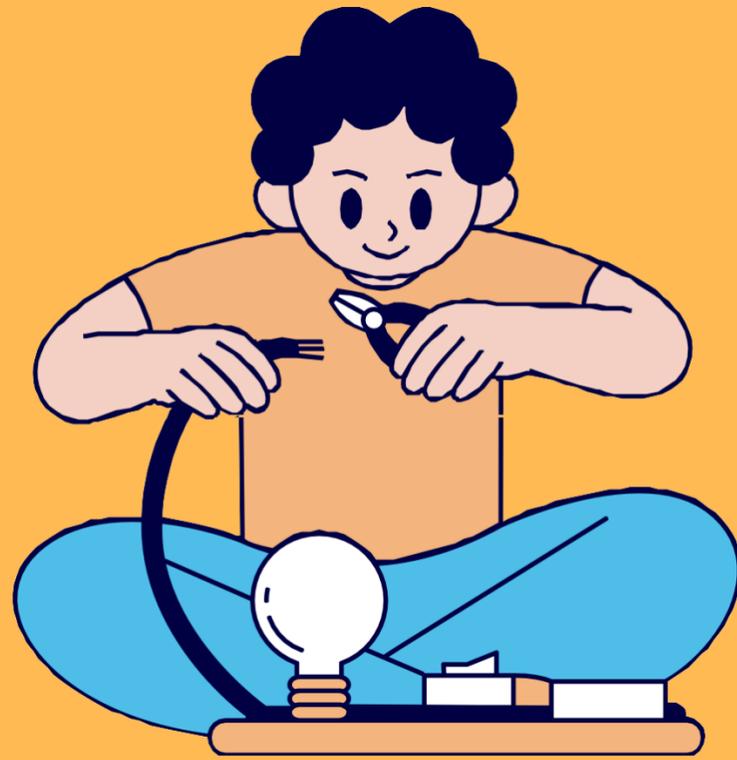
Técnicas



Juego de proyecciones: Ocurre muy a menudo que, ciertas percepciones que tenemos acerca de una persona (*generalmente sus aspectos negativos*), son realmente proyecciones de uno mismo.

Técnicas

El objetivo de esta técnica es que la persona logre identificar si aquella percepción acerca de alguien se trata de una realidad o una mera proyección de ella misma.



El ser consciente de que se trata de una proyección es de gran ayuda para hacerse consciente de partes de ella misma con las que podría trabajar para lidiar mejor con ello.

Técnicas

Haciéndome responsable: Se trata de una técnica que tiene la finalidad de que el cliente se responsabilice de sus propias acciones, detecte las causas y se dé cuenta de sus necesidades.

Muchas personas tienden a responsabilizar siempre a los demás (o a *cuestiones externas*) de aquello que les pasa: *“todos tienen la culpa de lo que me sucede, menos yo”*.



Técnicas

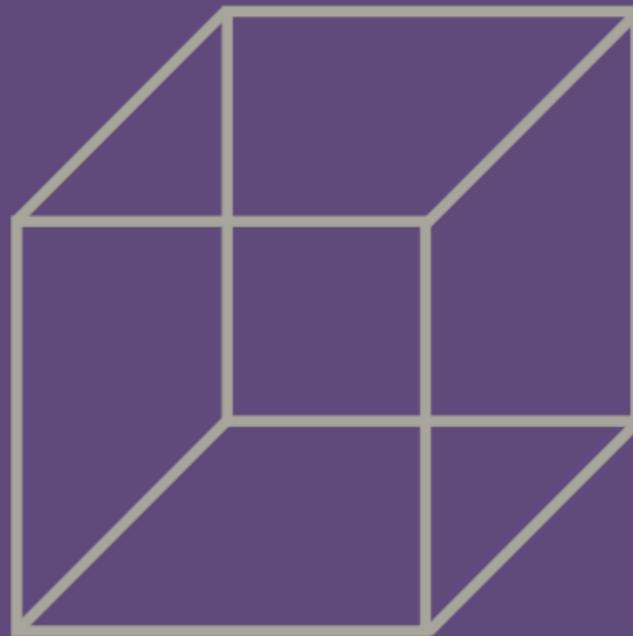
Lo cual, no les permite darse cuenta de que lo que le ocurre es el resultado de lo que “*se hace*” o “*se deja de hacer*”, es decir, de sus propias acciones u omisiones.

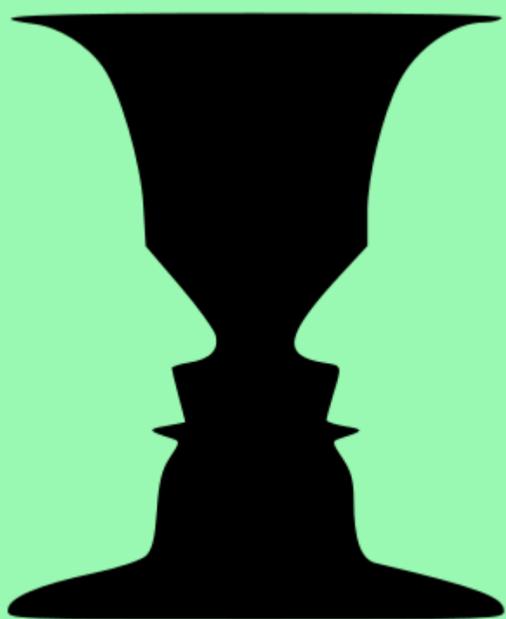
Cuando asumimos la responsabilidad de lo que nos ocurre, tomamos un papel más activo en la vida y esto nos facilita realizar los cambios necesarios para asumir el control.



Referencias

- Skinner, B. F., Guzmán, J. I. N., & Virues-Ortega, J. (2022). Ciencia y Conducta Humana. Cátedra.
- Petit, M., & Tobajas, A. L. (2009). La terapia Gestalt. Alianza Editorial.
- Francesetti, G. G. /. (2023). Terapia Gestalt en la práctica clínica. De la psicopatología a la estética del contacto. Asociacion Cultural Los Libros de CTP.





¡Gracias!