

**PSICOTERAPIA
GESTALT DE
FREDERICH S. PERLS**

Introducción

La Psicoterapia Gestalt, desarrollada por Frederick S. Perls, es un enfoque terapéutico que se basa en varios conceptos teóricos y presenta características metodológicas distintivas. En términos generales, la terapia gestalt se centra en la experiencia presente del individuo, haciendo énfasis en la conciencia plena de las emociones, sensaciones corporales, pensamientos y comportamientos que surgen en el momento. Se enfoca en la autenticidad y la expresión genuina de uno mismo, alentando a los clientes a ser ellos mismos y a explorar su verdadera esencia.

la Psicoterapia Gestalt se basa en una serie de conceptos teóricos y presenta características metodológicas que se centran en la experiencia presente, la autenticidad, la responsabilidad emocional, la integración de polaridades y el desarrollo de la conciencia y la autorregulación. A través de estas perspectivas y enfoques, la terapia gestalt busca promover el crecimiento personal y el bienestar emocional de los individuos.

Conceptos teóricos fundamentales

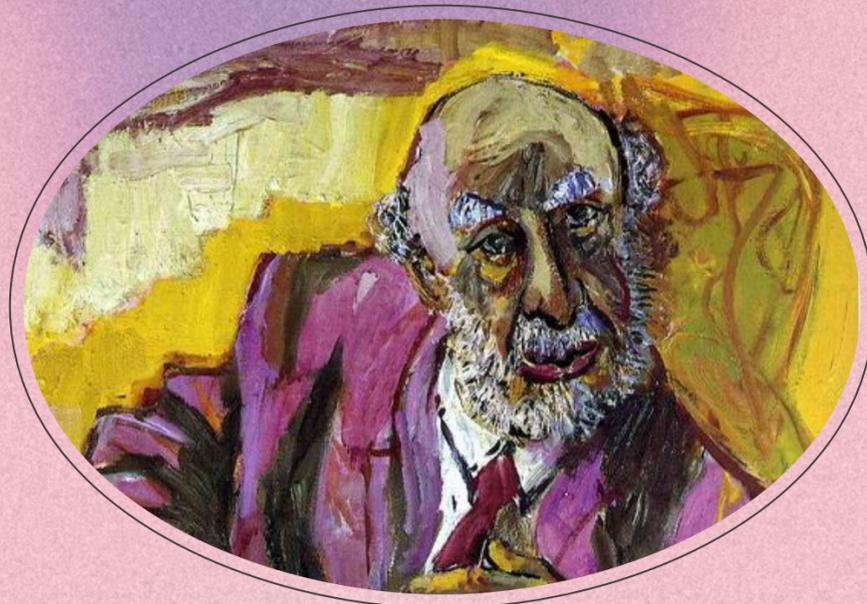
Autorregulación organísmica:

Según Perls, cada organismo tiene la capacidad innata de autorregularse y buscar su equilibrio interno. La terapia gestalt se centra en ayudar a los individuos a desarrollar una mayor conciencia de sus necesidades, sensaciones y emociones, y a tomar responsabilidad de su propio proceso de autorregulación.

Aquí y ahora:

La terapia gestalt enfatiza la importancia de estar plenamente presente en el momento presente. Se alienta a los individuos a tomar conciencia de lo que están experimentando en el aquí y ahora, incluyendo sus sensaciones corporales, emociones y pensamientos, y a utilizar esta conciencia para explorar y comprender sus patrones y dificultades actuales.

Conceptos teóricos fundamentales



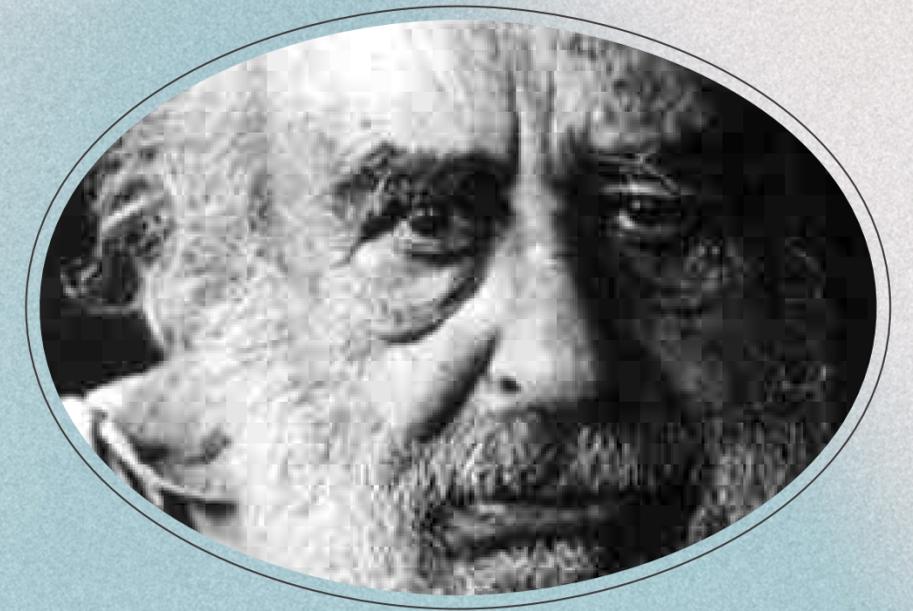
Darse cuenta:

El concepto de darse cuenta se refiere a la capacidad de una persona para tomar conciencia de sí misma y de su entorno. En la terapia gestalt, se anima a los individuos a desarrollar una mayor conciencia de sus pensamientos, emociones, sensaciones corporales y comportamientos, para comprender cómo estas experiencias se entrelazan y afectan su bienestar.



Responsabilidad personal:

La terapia gestalt enfatiza la importancia de asumir la responsabilidad personal de los propios pensamientos, emociones y acciones. Se alienta a los individuos a tomar conciencia de su capacidad de elegir y tomar decisiones conscientes en lugar de actuar de manera automática o reactiva.



El ciclo de la experiencia gestáltica:

Este concepto describe el proceso cíclico de la experiencia humana, que incluye la sensación, la conciencia, la energía y la acción. La terapia gestalt se centra en ayudar a los individuos a completar este ciclo, permitiendo que las experiencias se sientan plenamente, se comprendan y se expresen, en lugar de quedar bloqueadas o incompletas.

Conceptos teóricos fundamentales

Polaridades:

La terapia gestalt reconoce que los individuos experimentan polaridades internas, como amor/odio, alegría/tristeza, etc. Estas polaridades pueden generar conflicto y bloqueo en la experiencia. La terapia gestalt busca facilitar la integración y el equilibrio de estas polaridades a través de la conciencia y la aceptación de ambos extremos.

Ajuste creativo:

Este concepto se refiere a la capacidad de un individuo para adaptarse y responder de manera creativa a los desafíos y demandas del entorno. La terapia gestalt alienta a los individuos a explorar nuevas formas de responder a situaciones y a descubrir recursos internos para enfrentar los desafíos de manera más efectiva.

Conceptos teóricos fundamentales



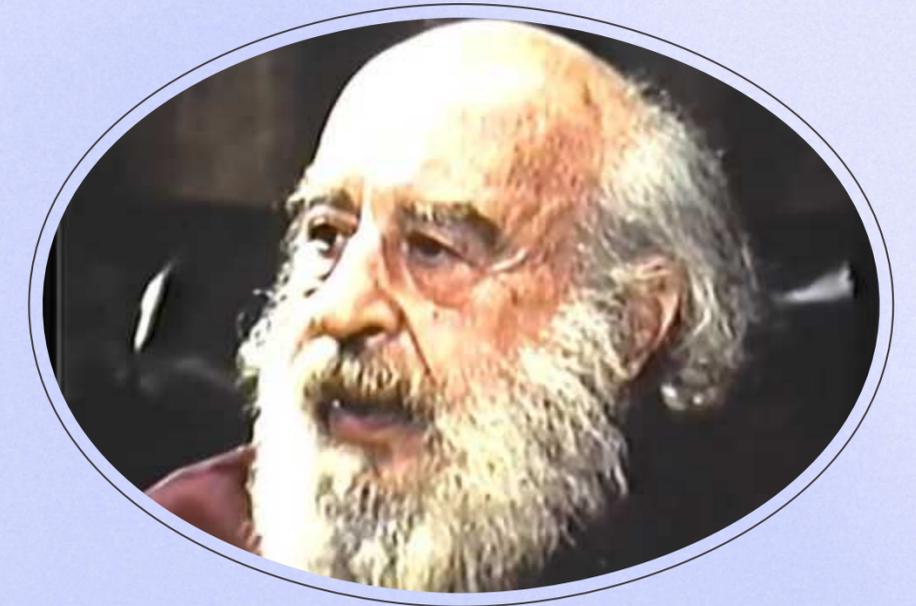
Vacío existencial:

El vacío existencial es una sensación de falta de significado, propósito o dirección en la vida. La terapia gestalt aborda el vacío existencial ayudando a los individuos a tomar conciencia de sus deseos, necesidades y valores auténticos, y a tomar decisiones y acciones que estén en línea con su verdadero sentido de sí mismos.



El Yo y el Tú:

La terapia gestalt se centra en la relación entre el terapeuta y el cliente, donde se busca crear un ambiente de apoyo y respeto mutuo. El terapeuta se involucra activamente en la relación, siendo auténtico y transparente, y alentando al cliente a asumir su propia responsabilidad y autenticidad en la relación.



Experimento gestáltico:

Los experimentos gestálticos son técnicas utilizadas en la terapia gestalt para ayudar a los individuos a explorar, comprender y transformar sus patrones y bloqueos. Estos experimentos pueden incluir el uso de la imaginación, el juego de roles, la expresión corporal, la confrontación directa y otros métodos creativos para promover la conciencia y la integración.

Características principales metodológicas

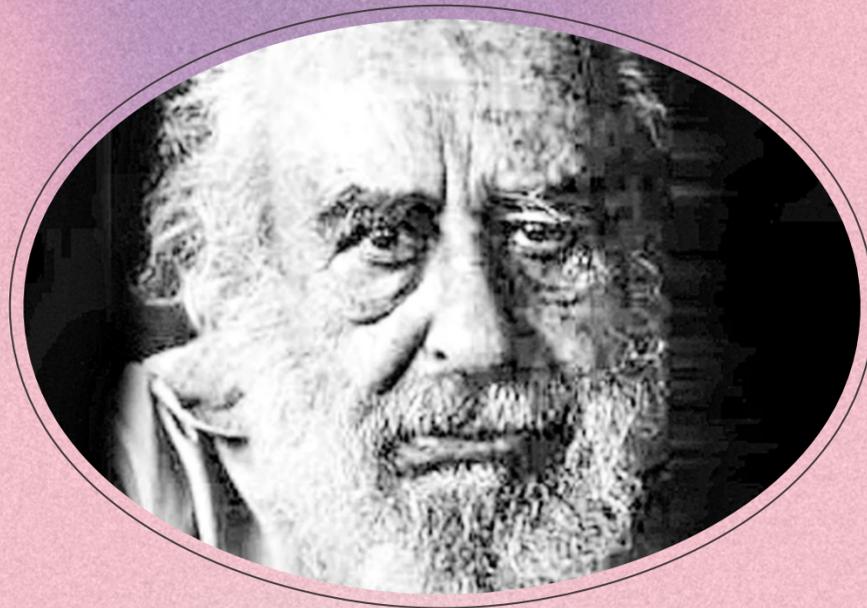
Enfoque fenomenológico:

La terapia gestalt se basa en el enfoque fenomenológico, que se centra en la experiencia directa y en la conciencia del aquí y ahora. Se presta atención a los pensamientos, sentimientos, sensaciones y acciones presentes en el momento presente, ya que se considera que contienen información valiosa sobre la persona y su proceso terapéutico.

Atención al proceso:

La terapia gestalt se enfoca en el proceso en lugar del contenido. El terapeuta presta atención a cómo se está llevando a cabo la terapia en lugar de centrarse únicamente en los problemas o temas específicos que el cliente trae. Se da importancia a la forma en que los clientes se relacionan con ellos mismos, con los demás y con el terapeuta durante la sesión terapéutica.

Características principales metodológicas



Autoconciencia y responsabilidad:

La terapia gestalt promueve la autoconciencia y la responsabilidad personal. Se alienta a los clientes a tomar conciencia de sus pensamientos, emociones, sensaciones y comportamientos, y a asumir la responsabilidad de su experiencia y de las elecciones que hacen. Se considera que asumir la responsabilidad es fundamental para el crecimiento y el cambio personal.



Técnicas experienciales:

La terapia gestalt utiliza una variedad de técnicas experienciales para facilitar la exploración y la toma de conciencia. Estas técnicas pueden incluir la dramatización, el juego de roles, la fantasía guiada, la atención plena, el diálogo entre partes y el trabajo con el cuerpo. Estas técnicas ayudan a los clientes a acceder a su experiencia interna y a integrar aspectos de sí mismos que pueden haber estado desconectados.



Enfoque holístico:

La terapia gestalt considera a la persona como un todo integrado, incluyendo sus aspectos físicos, emocionales, cognitivos y espirituales. Se da importancia a la conexión entre el cuerpo y la mente, y se trabaja para facilitar una mayor integración de todas las dimensiones de la experiencia humana.

Características principales metodológicas

Relación terapéutica auténtica:

La relación terapéutica en la terapia gestalt se caracteriza por la autenticidad y la autenticidad del terapeuta. El terapeuta se muestra tal como es, sin pretensiones o máscaras, y se esfuerza por establecer una relación auténtica y de confianza con el cliente. Se valora la honestidad, la transparencia y la empatía en la relación terapéutica.

Cierre de la Gestalt:

La terapia gestalt busca lograr una sensación de cierre o completitud en las experiencias y los problemas que se exploran. Se anima a los clientes a trabajar hacia la resolución y el cierre de las situaciones no resueltas o inconclusas, para que puedan avanzar y crecer.

Características principales metodológicas



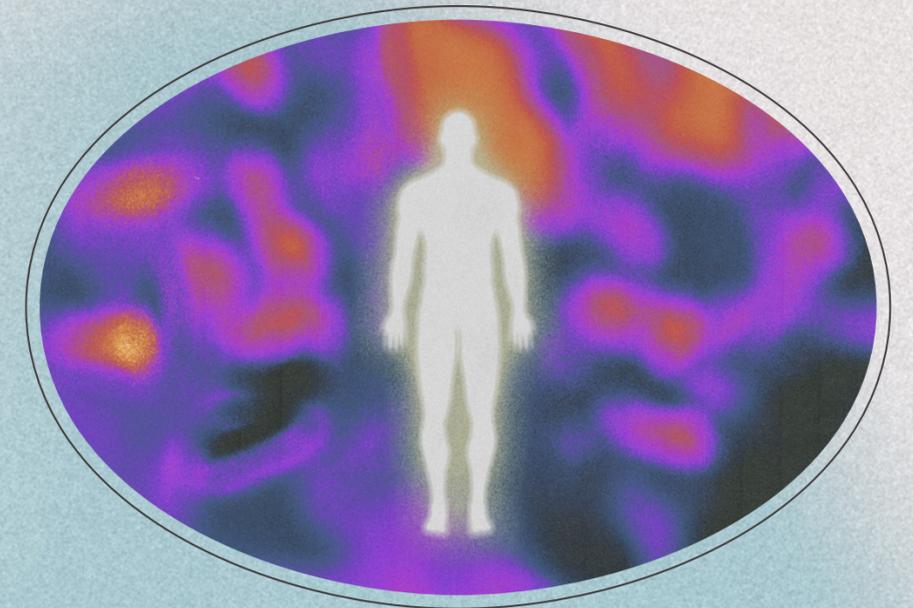
Acento en la experiencia directa:

La terapia gestalt se enfoca en la experiencia directa del individuo en lugar de depender exclusivamente de la interpretación o análisis de eventos pasados. Se alienta a los clientes a conectarse con sus experiencias presentes, explorar sus emociones y sensaciones corporales, y prestar atención a los pensamientos y comportamientos que surgen en el momento.



Énfasis en la autenticidad:

La terapia gestalt valora la autenticidad y la expresión genuina de uno mismo. Se alienta a los clientes a ser ellos mismos y a expresar sus pensamientos y emociones de manera auténtica. Se busca superar las máscaras o roles sociales y explorar la autenticidad y la esencia verdadera de la persona.



Fomento de la responsabilidad emocional:

La terapia gestalt promueve la toma de responsabilidad emocional. Los clientes son alentados a asumir la responsabilidad de sus emociones y a reconocer que son los únicos responsables de cómo responden a los eventos y situaciones en sus vidas. Se busca evitar el victimismo y fomentar un sentido de empoderamiento personal.

Características principales metodológicas

Integración de polaridades:

La terapia gestalt trabaja con la idea de que las personas tienen aspectos o partes contradictorias dentro de ellas. Se busca integrar estas polaridades y reconciliar los opuestos para lograr una mayor armonía y equilibrio interno. Esto implica explorar y reconciliar aspectos como el amor y el odio, la alegría y la tristeza, la fuerza y la vulnerabilidad, entre otros.

Énfasis en el proceso de autorregulación:

La terapia gestalt considera que los individuos tienen una capacidad innata de autorregulación. Se enfoca en ayudar a los clientes a desarrollar una mayor conciencia de sus necesidades, límites y deseos, y a encontrar formas saludables de satisfacer esas necesidades. Se busca promover la autorregulación y el autocuidado en diferentes áreas de la vida.

Conclusión

En conclusión, la Psicoterapia Gestalt de Frederick S. Perls es un enfoque terapéutico que se centra en la experiencia presente del individuo, promoviendo la conciencia plena de las emociones, sensaciones corporales, pensamientos y comportamientos en el momento. Se basa en conceptos teóricos fundamentales como el aquí y ahora, la autenticidad, la responsabilidad emocional y la integración de polaridades. A nivel metodológico, la terapia gestalt utiliza técnicas y ejercicios que facilitan la exploración personal y la autorreflexión, estableciendo una relación terapéutica de confianza y acompañamiento. En última instancia, la terapia gestalt busca promover el crecimiento personal, la autorregulación emocional y el bienestar integral del individuo.

Referencias

- Castanedo, C. (2003). Grupos de encuentro en Terapia Gestalt. Edit. Herder, Barcelona, 225 págs., ISBN: 8425423562
- Gimeno-Bayón, A. y Rosal, R. (2001). Psicoterapia integradora humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensores, cognitivos y emocionales, Edit. Desclée de Brouwer, Bilbao, 203 págs., ISBN 8433016520.
- Rogers, C. (1982). El proceso de convertirse en persona. Edit. Paidós, Barcelona, 210 págs., ISBN 844930993X
- Rogers, C. (1993). Psicoterapia centrada en el cliente: práctica, implicaciones y teoría. Edit. Paidós, México, 317 págs., ISBN 847509094X.
- Stevens, J. (1976) El darse cuenta, Edit. Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 173 M pags., ISBN 8489333025
- Yalom, .I (1984), Psicoterapia existencial, Ed.ti Herder, Barcelona, 286 págs., ISBN 8449309506