

## ¿Qué es la Gestalt?

### Qué es la Terapia Gestalt y qué es el Enfoque Gestáltico

En esta introducción pretendemos dar un panorama del contexto en el que surge la Terapia Gestalt así como de sus fundamentos y características más importantes.

Como es de esperar, el auge de las diferentes corrientes psicológicas coincide con épocas históricas que representan la realidad social de ese entonces y las necesidades y objetivos del hombre de esa época. Así, la psicología como ciencia con claras raíces en la Filosofía, comenzó a perfilarse como tal en la segunda mitad del siglo XIX y fue con Sigmund Freud con quien pasó de un campo exclusivamente fisiológico a un campo de revisión del individuo: de la inspección en la biología se pasó a la inspección en la biografía. De ésta manera, el psicoanálisis produce un cambio en el saber y hacer clínicos de la psicología de aquel entonces, período en el cual coexistía con el Conductismo. Al mismo tiempo que éstas dos corrientes seguían evolucionando, surge una tercera: el Movimiento Humanista en un intento de rescatar al hombre de una visión centrada en lo patológico y /o mecanicista.

Este Movimiento Humanista se caracteriza por conceptuar al Hombre como un todo, único e irrepetible, inserto, &ldquo;él y sus circunstancias&rdquo;, en una sociedad con la que son mutuamente interdependientes. Y es en esta línea en la que se inscribe la Terapia Gestalt.

Como decía su creador, Frederick S. Perls, &ldquo;la terapia es demasiado beneficiosa para reservarla sólo a los enfermos&rdquo;. Quienes trabajamos en ella la consideramos más bien como un camino de crecimiento que inicia una persona que no es &ldquo;un enfermo&rdquo; sino alguien que busca mejorar su calidad de vida.

La palabra Gestalt, de origen alemán y sin una traducción exacta al español, podría definirse como &ldquo;configuración&rdquo; o también como &ldquo;un todo organizado&rdquo; donde lo que se percibe no es una &ldquo;suma de partes&rdquo; sino un conjunto integrado y equilibrado.

Como seres humanos que somos tendemos a la integración y al equilibrio. Cuando esto no se logra sobreviene el malestar y, a veces, con mecanismos neuróticos intentamos, en un esfuerzo equivocado, volver al equilibrio. Muchas enfermedades de las llamadas psicósomáticas (el stress, las adicciones, los trastornos por ansiedad, la patología alimentaria y otras dolencias) conforman la larga lista de males de nuestros días y son el reclamo que nos hacemos a nosotros mismos para mejorar nuestra calidad de vida.

Y a este autorreclamo podemos no prestarle atención o bien podemos enfrentarlo, escuchando el mensaje del síntoma.(seleccionar imagen) Si enfocar es dirigir nuestra atención sobre algo, no de una manera casual sino intencional y si consideramos a la Terapia Gestalt como una filosofía de vida, y no sólo como una teoría y una técnica terapéuticas, entonces tiene sentido que hablemos de un Enfoque Gestáltico.

Utilizar el concepto de Enfoque Gestáltico es mucho más abarcador que el de Terapia Gestalt, ya que, de hecho, la incluye. Y como la Terapia Gestalt ya ha trascendido el campo terapéutico para ser utilizada en educación, arte, empresas y todas aquellas tareas referidas a personas y grupos, ya se está usando más esta frase que la de Terapia Gestalt.

Trabajar en el Darse Cuenta a nivel corporal, emocional y conductual, atentos a la Figura que emerge del Fondo para ser resuelta, siempre focalizando en el Aquí y Ahora, centrados en el Desarrollo de nuestras Potencialidades y con una clara conciencia de nuestra Responsabilidad en el logro de nuestro bienestar, son algunas de las premisas básicas del Enfoque. Por otra parte, al rescatar lo vivencial, la Terapia Gestalt confirma que el momento experiencial precede a la palabra: ésta sin vivencia carece de sentido.

El eje conductor de este Enfoque es aumentar la capacidad de autoconocimiento y autoasistencia propendiendo al autoapoyo y, fundamentalmente, a la expresión genuina de quienes somos. Y en ese sentido, el terapeuta gestáltico promueve una nueva forma de compromiso con el cliente cuyos rasgos esenciales son la espontaneidad, la creatividad y la fluidez.

Ser espontáneo, creativo y fluido en el encuentro con el otro no presupone falta de solidez en la teoría, criterio en la práctica o solvencia en la técnica. Todo lo contrario: quien mejor domine la teoría, la técnica y la práctica tanto más creativo, fluido y espontáneo podrá ser en su quehacer profesional. VER MÁS: "LA TERAPIA GESTALT: Una relación de ayuda"

"Aportación de la TERAPIA GESTALT al trabajo social"