

¿Qué es la psicoterapia y qué hace un psicoterapeuta? ¿Qué es y cómo se trabaja en Terapia Gestalt?

Julio Artilles
Patricia Aliu

¿Qué es la psicoterapia?

De un modo muy general, podemos definir la Psicoterapia como el tratamiento psicológico destinado a ayudar a la persona que tiene un problema de índole emocional que le impide vivir satisfactoriamente consigo misma y con los demás. Esta problemática abarca un amplio espectro: desde lo netamente emocional (angustia y ansiedad inespecíficas), pasando por lo conductual (fobias, estrés y adicciones) hasta lo corporal (enfermedades llamadas psicosomáticas)...

¿Para qué sirve y cual es el objetivo de la psicoterapia?

Sirve para que el paciente tenga una ayuda profesional que le permita focalizar con claridad el problema, encontrar nuevas maneras para abordarlo y solucionarlo y fundamentalmente, para sentirse acompañado durante este proceso que suele ser difícil.

El objetivo es básicamente mejorar la calidad de vida del consultante: cuantas más situaciones sin resolver tenga la persona o éstas sean de tal importancia que influyen en su vida de manera claramente negativa, tanto peor será su calidad de vida.

¿Cuándo hacer psicoterapia?

La psicoterapia es aplicable en circunstancias tales como: crisis individuales o de pareja, conflictos familiares, separaciones o divorcios, diferentes tipos de duelos; en las llamadas enfermedades psicosomáticas, en trastornos alimentarios, en trabajo interdisciplinario con otros profesionales de la salud, como ayuda pre y post operatoria, etc

Podemos decir, en síntesis, que la psicoterapia es aplicable en toda circunstancia donde una persona necesite el acompañamiento y la escucha de un profesional de la salud como puede ser el psicólogo clínico o el médico psiquiatra con entrenamiento en psicoterapia. ¿Qué hace un psicoterapeuta?

El psicoterapeuta no es un esclarecido que tiene todas las soluciones a todos los problemas: es un profesional que conoce las herramientas que permiten que cada persona encuentre su particular forma de resolución. Y, lo más importante, además de conocerlas sabe como transmitir las y facilitar su aplicación. De esta manera podemos asegurar que, cuando una persona ha adquirido esas herramientas, las ha aplicado y ha visto los resultados, el trabajo terapéutico ha conseguido su objetivo y por lo tanto concluye. Duración del tratamiento

Por lo dicho anteriormente se puede inferir que la duración y el éxito del tratamiento depende tanto del profesional como del paciente. Sin embargo, un buen trabajo psicoterapéutico, en la medida que propende a la autonomía del paciente, jamás debería generar dependencia y ser "interminable". Más bien todo lo contrario. ¿Qué es y cómo se trabaja en Terapia Gestalt?

"Lo que cuenta no es lo que han hecho de mi,

sino lo que yo hago con lo que hicieron de mí" J.P. Sartre

La Terapia Gestalt es una corriente psicoterapéutica surgida en la segunda mitad del siglo pasado que forma parte de la llamada Psicología Humanista, en la que también se encuentran otros enfoques como el Rogeriano, el Análisis Transaccional, el Sistémico, P.N.L., etc

Este Movimiento Humanista se caracteriza por conceptualizar al Hombre como un todo, único e irrepetible, inserto, "él y sus circunstancias", en una sociedad con la que son mutuamente interdependientes.

Como decía su creador, Frederick S. Perls, "la terapia es demasiado beneficiosa para reservarla sólo a los enfermos". Quienes trabajamos en ella la consideramos más bien como un camino de crecimiento que inicia una persona que no es "un enfermo" 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 "configuración" o también como "un todo organizado" donde lo que se percibe no es una "suma de partes" sino un conjunto integrado y

equilibrado.

Como seres humanos que somos tendemos a la integración y al equilibrio y cuando éste no se logra sobreviene el malestar. Muchas veces intentamos volver al

equilibrio pero con mecanismos neuróticos y al no conseguirlo sobrevienen varias enfermedades de las llamadas psicosomáticas y también el stress, las adicciones, los trastornos por ansiedad, la patología alimentaria y otras dolencias.

La larga lista de males de nuestros días 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 intentando encontrar una solución

Trabajar en el Darse Cuenta a nivel corporal, emocional y conductual, siempre focalizando en el Aquí y Ahora, con una clara conciencia de nuestra Responsabilidad en el logro de nuestro bienestar, son algunas de las premisas básicas de la Terapia Gestalt. Por otra parte, al poner énfasis en el Trabajo Corporal rescatamos toda la información no verbal (la palabra puede mentir; el cuerpo, no). Además, en esta línea de terapia priorizamos lo experiencial: la palabra sin vivencia carece de sentido. Finalmente y para concluir una breve disquisición: todo aquello que propenda al bienestar es considerado terapéutico y todo aquello que se refiere al marco exclusivo de la salud psíquica es psicoterapéutico. En tal sentido la Terapia Gestalt es una línea de trabajo psicoterapéutico, en tanto sea aplicada por un profesional de la clínica y es también terapéutica en la medida que sus principios sean aplicados en los ámbitos educativos, empresariales y en todas aquellas tareas referidas a personas y grupos.

Julio Artilés Pérez
Licenciado en Psicología Col. Nº B-00381
Psicoterapeuta Gestalt
Miembro Titular de la A.E.T.G.
Director de Gestalt Mediterraneo

Patricia Aliu Navarro
Licenciada en Psicología Col. Nº B-1769
Psicoterapeuta Gestalt
Miembro Titular de la A.E.T.G.
Directora de Gestalt Mediterraneo