

LA TERAPIA GESTALT: Una relación de ayuda

Julio C. Artilés Pérez

La Terapia Gestalt constituye un enfoque fundamentalmente fenomenológico. Es una visión optimista de la persona, en tanto que, brindando ciertas condiciones favorables ésta es capaz de lograr en cada momento la autorregulación orgánica.

Se destaca la importancia del darse cuenta en el aquí y ahora, como modo de cierre de gestalts inconclusas que traban nuestro crecimiento y coartan nuestra libertad.

Perls a partir de su experiencia dentro del psicoanálisis, desarrolla un modo de abordaje holístico que se enmarca dentro de lo que se ha denominado el Enfoque Humanista.

Se describe la función del terapeuta gestáltico como un auténtico catalizador que actúa asistiendo al paciente en el logro de una mayor conciencia de sí mismo mediante diferentes técnicas o herramientas psicoterapéuticas.

El síntoma, la enfermedad, los sueños, son distintos modos de expresar un mensaje existencial, que se hace presente reclamando nuestra atención, para su decodificación.

Podemos concebir la psicoterapia como el arte del encuentro entre dos personas, más allá de la técnica, en un aquí y ahora que favorezca el responsabilizarse de uno mismo, favoreciendo de este modo nuestro crecimiento. Julio Artilés Pérez
Licenciado en Psicología Col. Nº B-00381
Psicoterapeuta Gestalt
Miembro Titular de la A.E.T.G.
Director de Gestalt Mediterraneo