**¿Que es la Terapia Gestalt?:**

El enfoque de la terapia Gestalt fue creado y desarrollado por **Fritz Perls (1893-1970**). Toma el nombre y unas pocas influencias de la escuela de la Gestalt alemana, pero además del psicoanálisis (Freud, Jung, Rank, etc.), de la fenomenología y del existencialismo. Perls se interesó también por los trabajos de W. Reich sobre el cuerpo como sistema de defensa y coraza caracteriológica, de ahí la importancia que la terapia Gestalt concede al cuerpo en terapia y de Moreno y sus técnicas teatrales, psicodramáticas y expresivas.

La palabra Gestalt deriva del alemán y no tiene una traducción precisa al español. Se la puede definir como “forma, estructura, configuración o totalidad, que tiene como un todo unificado, propiedades que no pueden ser derivadas de la suma de sus partes”.

Como enfoque original, **la terapia Gestalt se interesa más por la experiencia presente** que por los recovecos del pasado. Enfatiza la toma de conciencia de lo que ocurre en el aquí y ahora, en el plano mental, emocional y corporal. Recordar al igual que proyectar en el futuro, son actividades que ocurren ahora. No es necesario cavar en antaño, ya que los asuntos pendientes del pasado y los aspectos conflictivos de la personalidad están en el presente pujando para emerger y completarse. **La tarea del terapeuta consistirá en procurar que se tome conciencia de ellos y facilitar su proceso de resolución o integración**.

La terapia Gestalt se basa en la noción de **autorregulación del organismo**. Cualquier organismo sano es capaz de detectar la necesidad más fuerte y de ponerse en movimiento para satisfacerla. En un proceso de creación y satisfacción de experiencias y necesidades cambiantes, la terapia Gestalt analiza como las personas se contactan consigo mismas y con el ambiente, para permanecer fuertes y equilibradas, o bien se interrumpen y se tornan fóbicas al contacto, con lo cual pierden vitalidad, espontaneidad, capacidad de expresión y van acumulando asuntos inconclusos.

El proceso terapéutico **favorece el restablecimiento de la capacidad de contactar, concienciar aspectos no reconocidos de la personalidad, rescatar partes alienadas y, reapropiarse de uno mismo y realizarse en el mundo en que se vive.**

Como decía F. Perls la terapia Gestalt es algo demasiado bueno para limitarlo a las personas enfermas y neuróticas. En ese sentido como enfoque de terapia cubre por un lado una función remediativa, al promover resolución a los síntomas o problemas presentados, pero por otro lado también es una técnica de crecimiento y desarrollo, al enfatizar el despliegue de actitudes saludables, de autorrealización y de goce de la vida.

*“La terapia Gestáltica al enfatizar el continuo de la conciencia de uno mismo y del mundo, se convierte en una forma de vida y de sentir que parte de la experiencia propia. Intenta integrar la personalidad fragmentada o dividida. Para ello se sirve de un enfoque no interpretativo que tiene lugar en el aquí y ahora”. F. Perls.*

**Visión actual:**

Hoy en día la gestalt, como un método inicialmente surgido de la psicoterapia existencial, se ha abierto progresivamente a otros ámbitos de aplicación: educación, salud, instituciones y empresas, favoreciendo un contacto autentico con los otros y un ajuste creativo con el entorno. Integrando de manera específica un conjunto coherente de técnicas variadas, verbales y no verbales, utilizando la palabra, la emoción, el sueño, la imaginería, la creatividad, el movimiento, el cuerpo.

La gestalt pone acento en la toma de conciencia de los procesos y desarrolla el sentido de responsabilidad en cada uno. Así también desarrolla una perspectiva coherente común al ser humano, con relación a su campo e integra las 5 dimensiones principales: sensorial, afectiva, intelectual, social y espiritual. **La gestalt propone más que explicar el origen de nuestras dificultades, experimentar las soluciones por nosotros mismos, en la libre construcción de un sentido.** En lugar de la búsqueda del saber el por qué nos ocurre lo que nos ocurre, prioriza el qué y el cómo nos ocurre, es decir, prioriza el sentir y esto nos favorece el cambio.

**Filosofía de base de la Gestalt**

**Visión Holísta**

- Concibe al organismo como un todo, una unidad que es más que la suma de sus partes. Se entiende al ser humano como mente y cuerpo unido. Por lo tanto, no sería cierto que haya enfermedades de la cabeza (mentales), enfermedades del corazón (emocionales) y enfermedades orgánicas (corporales). Lo que hay es una perturbación o desequilibrio de la persona como totalidad, que se expresa en funciones o niveles distintos.

- Igualmente la dimensión personal, interpersonal y transpersonal del ser humano están siempre presente y por tanto es artificial enfocar sólo una dimensión descuidando las otras. En este enfoque trabajamos con el individuo, con su tejido relacional, familiar o social, con la relación entre ellos, desde el supuesto de que cualquier evento interno o externo conlleva una repercusión individual, una resonancia social y una afectación de orden más global.

**Autorregulación organísmica.**

- El organismo vivo tiende a organizarse de la forma más adaptativa y creativa posible. Por tanto las patologías y los padecimientos, aparecen como intentos equívocos de organizarse y adaptarse a contextos difíciles. El trabajo terapéutico consiste en buscar alternativas más creativas y saludables de organización. Bien a menudo el cambio terapéutico consiste permitirse ser lo que uno verdaderamente es.

**Visión fenomenológica y existencial.**

- La terapia Gestalt, así como todos los enfoques humanistas, está inspirada en una visión fenomenológica de la realidad. Esto implica una mirada en el **aquí-ahora** y una observación atenta del terapeuta sobre el fenómeno (donde el fenómeno observado es inseparable del observador). Esta observación es descriptiva y en ningún caso es interpretativa, y por tanto tampoco es causalista ni con una mirada explicativa hacia el pasado. Kant sienta las primeras bases de la fenomenología y del constructivismo, al demostrar que la “cosa en sí” no es accesible para el conocimiento y que el fenómeno observado es inseparable del observador.

La dialéctica hegeliana, por su parte, da el otro pilar para que Husserl pueda desarrollar el método fenomenológico, fundamental para el pensamiento humanista.

Por otro lado, Kierkegaard reaccionando a Hegel sienta las bases del movimiento existencialista, trayéndonos al *aquí y ahora* más allá de las teorías sobre el ser humano, en un contacto existencial consigo mismo. Heidegger continuando por esa línea, integra el enfoque fenomenológico de su maestro Husserl, invitando al hombre a tomar conciencia de sí. Ello dará inspiración a dos grandes corrientes del pensamiento humanista en psicología: la logoterapia creada por Frankl, y la terapia Gestalt, iniciada por Perls.

Sartre por su parte, lleva el movimiento existencialista a un extremo que remueve profundamente el pensamiento occidental, llevando al individuo a asumir plenamente la responsabilidad de ser persona “aquí y ahora”, inserto en un medio social.

- Cualquier relación terapeuta-cliente, se define en su esencia por la igualdad de valor de ambos y en su función por la asunción terapéutica basada en el encuentro existencial yo-tú, en el que terapeuta y cliente son partícipes activos comprometidos en el proceso, más allá de la diferenciación entre sujeto agente y sujeto paciente. Así también el existencialismo lleva al individuo a asumir plenamente su responsabilidad de ser persona en el aquí y ahora e inserto en el mundo.

**Fundamentos del nuevo paradigma científico.**

Los avances científicos, siguiendo consecuentemente el reduccionismo cartesiano y el mecanicismo newtoniano, lleva a crisis esos dos enfoques, primero en la física con la relatividad y especialmente con la mecánica cuántica, y después en la biología con la ecología y las neurociencias. La física cuántica demuestra que el fenómeno observado es inseparable del observador, que el todo no puede ser comprendido exclusivamente a partir del análisis de las partes, que el universo es un todo indivisible, que el indeterminismo, al menos en cierto grado, es inherente al fenómeno observado, más que al medio de observación.