

La terapia Gestalt

La terapia gestalt se encuadra dentro de la psicología humanista, que busca considerar a la persona en su aspecto más global, priorizando los aspectos existenciales, emocionales y la integración en el aquí y ahora.

Este nuevo paradigma surge de los vacíos que ciertos profesionales encuentran de las prácticas psicoanalíticas Wilhelm Reich, Alexander Lowen, Jacob Levi Moreno, etc....

Fritz Perls es un claro ejemplo de esto. Formado ampliamente en psicoanálisis siente la necesidad de ampliar este modelo y es apoyado en ello por sus psicoanalistas Reich y Karen Horney.

De los aportes más significativos de Reich a la psicoterapia fue el de tomar en cuenta el cuerpo, y la coraza muscular. Introduce el contacto directo con el cuerpo en la psicoterapia, rompiendo así con el esquema psicoanalítico clásico. De esa manera, Perls rehabilita el trabajo corporal desarrollando una perspectiva unificadora del ser humano, integrando la parte afectiva, intelectual, social y espiritual, y permitiendo así una experiencia global en la que " el cuerpo pueda hablarse y las palabras, encarnarse"

Por otro lado, de Karen Horney, toma la perspectiva más amplia de entender la neurosis, concretamente, entendía la neurosis como un intento de hacer la vida más llevadera, como una forma de "control interpersonal y adaptación".

La relación de Perls con la psicología de la gestalt se remonta a la colaboración como asistente de Kurt Goldstein, y por otro lado a la influencia de su esposa Laura, que se graduó en psicología de la gestalt, en la escuela fenomenológica alemana.

De la pareja Laura-Fritz, nos quedan dos formas diferentes de entender la terapia gestalt; una más en la línea de la fenomenología, en la cual se origina y otra más en el aquí y ahora fenomenológico: y ambos integran en la terapia gestalt distintos abordajes y corrientes: el teatro y el psicodrama, el psicoanálisis, el existencialismo, el zen, etc.

La palabra Gestalt no tiene traducción al castellano. Es una palabra que proviene del alemán y significa : forma, figura. A esta terapia también se la ha llamado terapia del darse cuenta, del ser consciente. Darse cuenta es la traducción del original inglés "awareness" que se suele traducir por tomar conciencia, percatarse. Darse cuenta implica una percepción relajada, asumiendo la responsabilidad de lo que se está haciendo, sintiendo, evitando o inhibiendo, la conciencia ampliada, permite que lo negado o no querido, tenga también un lugar que enriquezca, favoreciendo el conocimiento.