

# El todo es más que la suma de sus partes

## Psicología y terapia Gestalt

15/05/2008 - Autor: PersonArte - Fuente: PersonArte

La Gestalt (palabra alemana que quiere decir conjunto, configuración, totalidad o "forma") es una escuela de psicología que interpreta los fenómenos como unidades organizadas, estructuradas, más que como agregados de distintos datos sensoriales.

La Gestalt, que ha hecho un substancial aporte al estudio del aprendizaje, la memoria, el pensamiento y la personalidad y motivación humanas, surgió en Alemania pero se trasladó a Estados Unidos en los años treintas, cuando allá se refugiaron los psicólogos alemanes Max Wertheimer, Wolfgang Köhler, y Kurt Koffka, que encontraron eco receptivo en su visión de quitarle énfasis al análisis, como detrimento de los valores humanos. La influencia de filósofos como Kant, Match y Hüsserl sobre el pensamiento de los psicólogos de la Gestalt fue considerable.

### Terapia Gestalt

Yo soy yo, Tú eres Tú  
Tú haces lo Tuyo, Yo hago lo Mío  
Yo no vine a este mundo para vivir  
De acuerdo a tus expectativas  
Tú no viniste a este mundo para vivir  
De acuerdo con mis expectativas  
Yo hago mi vida, Tú haces la tuya  
Si coincidimos, será maravilloso  
Si no, no hay nada que hacer.

**Fritz S. Perls (1893-1970)**

La terapia Gestalt, fue desarrollada después de la Segunda Guerra Mundial por Fritz Perls y su esposa Laura. Fritz consideró que la raíz de los trastornos psicológicos podía estar en la incapacidad de las personas de integrar exitosa y acertadamente las partes de su personalidad en un todo saludable.

Perls era psicoanalista, pero ciertas discrepancias con los métodos y teorías freudianos lo llevaron a crear su propia línea terapéutica. Las fuentes de su método pueden encontrarse en Karen Horney y Wilhelm Reich, el existencialismo (Martin Buber y Paul Tillich) y la fenomenología (Edmund Hüsserl), de donde tomó las ideas de "libertad" y "responsabilidad", la de la inmediatez de la experiencia y la del papel del individuo en la búsqueda del significado de su vida.

*La Terapia Gestalt es un enfoque  
holístico de la experiencia humana*

---

Aplicó los principios de la psicología gestáltica al postular que las personas emocionalmente saludables organizan su campo de experiencia en necesidades bien definidas que les sirven de referencia a la hora de organizar su conducta. Las personalidades neuróticas interfieren con la conformación de la gestalt apropiada y no llega a adecuarlas con sus necesidades.

Perls, consideró que la raíz de los trastornos psicológicos podía estar en la incapacidad de las personas de integrar exitosa y acertadamente las partes de su personalidad en un todo saludable. En la terapia el terapeuta anima al cliente a vivenciar sus emociones y reconocerlas por lo que son en realidad a través de la percepción ingenua y la experiencia inmediata.

*La clave es enfocarse en el "aquí y  
ahora", no en las experiencias del  
pasado*

---

Fritz tuvo una experiencia de kibutz en Israel que lo llevó a renovarse a sí mismo y así llegó a Esalen a California, donde creó la escuela y el estilo actual de la terapia Gestalt que pretende resolver los conflictos y ambigüedades que provienen de la dificultad para integrar las configuraciones de la personalidad. Su papel es lograr que el sujeto de terapia se haga consciente de sus sensaciones significativas hacia sí mismo y hacia su entorno, de suerte que pueda responder plena y razonablemente a cualquier situación. La clave es enfocarse en el "aquí y ahora", no en las experiencias del pasado, y una vez situados en el "aquí y ahora" puede enfrentar conflictos pasados o asuntos inconclusos –las llamadas gestaltes inconclusas, o cosas sin llevar realmente a término, desde funciones muy elementales a cierre de ciclos-. Tiene una particularidad esta terapia, y es que funciona mejor, pero mucho mejor en grupos.

Las bases de la Gestalt son el aquí y el ahora, lo obvio y la toma de consciencia ("darse cuenta") de lo que hacemos realmente en nuestras vidas, cómo lo hacemos y qué es lo que queremos o necesitamos en realidad (y cómo podemos conseguirlo).

La propuesta de que todo lo que percibimos es el resultado de procesos organizadores, de carácter no innato, y por tanto la realidad que nos rodea no es absolutamente determinante, nos hace dueños de la libertad de percibir infinidad de realidades alternativas alterando controladamente los principios organizadores de nuestra consciencia.

Al igual que en otras terapias humanistas, la Terapia Gestalt es un enfoque holístico de la experiencia humana, asume la tendencia innata a la salud, la integridad y la plena realización de las potencialidades latentes, promueve la propia responsabilidad de los procesos en curso y conciencia sobre las propias necesidades y su satisfacción.

Esta terapia moviliza el pasado vivido por cada uno y establece un contacto con el presente y

un intercambio favorable con el entorno. Cambia el "por qué" por el "cómo" otorgando perspectiva y orientación.

Utiliza técnicas vivenciales, el experimento y el laboratorio. Antepone la espontaneidad al control; la vivencia, a la evitación de lo molesto y doloroso; el sentir, a la racionalización; la comprensión global de los procesos, a la dicotomía de los aparentes opuestos.

La Terapia Gestalt también puede considerar una filosofía de vida en la cual, la persona asume los valores de auto-respeto, auto-responsabilidad sobre todo lo que siente, piensa y hace; honestidad y desarrollo con los pies bien firmes en la tierra, relacionándose con los demás y con su entorno de forma abierta y madura.

---

Webislam