



Pablo Caño Pérez

Psicoterapeuta Gestaltico

Medicina Integrativa Sintergetica

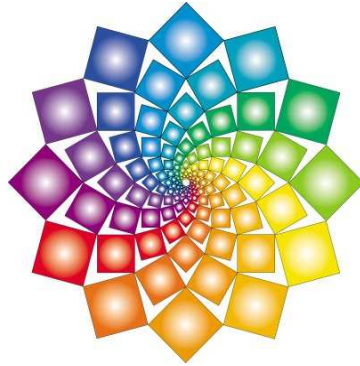
Psicólogo especialidad Clínica

Colegiado nº M-20546

C/Ibiza nº 40-1ºC. 28009 Madrid

Tno: 916470925 – 649181015

manuscritoscodice@hotmail.com



¿Que es

GESTALT?

EL PLACER DE VIVIR EL “AQUÍ Y AHORA”

Pablo Caño Pérez

Editorial Primigenia

Realizado en los Talleres *CÓDICE*

Restauración y Encuadernación de documentos

Libros antiguos, manuscritos y escritos inéditos.

C/ Ascensión nº 19

Urb. Parque Guadarrama

28935 Mostoles (Madrid)

GESTALT

¿QUÉ ES ESO DE LA TERAPIA GESTALT?

LOS ORIGENES

El principal creador de la **Psicoterapia Gestalt** fue **Friz Perls**, alemán e inicialmente psicoanalista. Perls no quería ser llamado el creador de Gestalt sino según sus propias palabras “*redescubrió la Terapia Gestalt*”, pero antes de hablar de la Terapia Gestalt, conviene hacer referencia a la *Psicología de la Gestalt o de la Forma*, por su vinculación histórica y conceptual con el nacimiento y el propio desarrollo de la Gestalt.

La llamada **Psicología de la forma** (Gestaltpsychologie) fue una escuela primariamente teórica, dedicada al estudio de los *fenómenos perceptivos*, que fueron desarrollando en Francfort por los psicólogos:

- **Wertheimer** (desarrollo el *fenómeno phi*, como estudio del fenómeno del *movimiento aparente*, de ahí surge el concepto de que *no es igual la suma de los elementos, que el todo*. No se ve el todo después de las partes, sino que de hecho, el todo le da sentido a las partes. Un ejemplo grafico y muy conocida es la imagen de la vieja/joven, donde el todo se impone a las



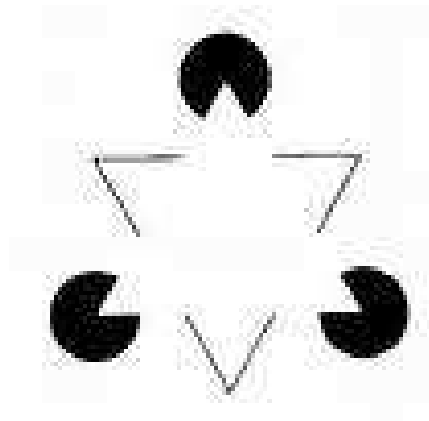
partes.

- **Khler** (investiga la inteligencia en chimpancés, analiza y estudia *los principios de aprendizaje*), considera como se van creando diferentes **Gestalten** en la forma de percibir y como a partir de una *constancia perceptiva* los chimpancés creaban *cambios estimulares*, dando soluciones a problemas concretos, búsqueda de comida, laberintos, etc...

➤ y **Koffka** (gran teórico de la escuela, que dio a conocer la escuela en USA) y que tuvo su apogeo en Alemania y posteriormente en Estados Unidos a donde sus creadores se trasladaron huyendo del nazismo. En esta segunda etapa americana, la escuela pasó de la investigación perceptiva, orientándose hacia el estudio del aprendizaje, de la personalidad y el análisis de los grupos sobre todo con **Kurt Lewin**, a quien se considera fundador de la *psicología social* y la psicología de los grupos.

En sus orígenes, los intereses de esta *psicología de la forma*, no se ocupó del campo terapéutico, sino de analizar las *leyes de la percepción humana* y la *dinámica* entre la *figura* y el *fondo*, es de aquí de donde surge la palabra alemana “Gestalt”.

Gestalt, suele traducirse por “*forma*” o “*configuración*”. Si consideramos el campo perceptivo como una interrelación de fuerzas, vemos como del campo, del “*fondo*” emerge una fuerza que tiende a ponerse de relieve hasta que ocupa el primer plano: La “*Figura*”. Esta Figura y su fondo (del que es indisoluble) forman una “*composición*” o “*configuración*” a la que se le llama **Gestalt**.



La figura separada del fondo, pierde su sentido porque el ojo humano percibe de forma global a ambas, completadas mutuamente. *Percibimos totalidades (Gestalten)* y esta concepción globalizadora y unitaria de los fenómenos, suponía en estos momentos una innovación respecto al pensamiento científico de la época, anclado en el mecanicismo

Los orígenes de la **Terapia Gestalt** surgen posteriormente y fue creada por **Frederick Salomón Perls** y su esposa **Lore Posner**, provenientes de la psiquiatría y el Psicoanálisis. **Fritz**; como es más conocido tuvo a *karen Horney* y *Wilhelm* como psicoanalistas en Berlín, a *Clara Happel* en Francfort, a *Paúl Federn* en Viena y a *Oto Fenichel* como supervisor.

El retomar el nombre de la escuela de la Gestalt para bautizar su nuevo enfoque, podría seguramente deberse al deseo de acogerse a un nuevo paradigma científico para separarse y oponerse al mecanicismo positivista de *Freud*.

A principios de la II Guerra Mundial **F.Perls** emigró primero a *Sud-África*, donde se establece como psicoanalista, para llegar a asentarse luego en *Estados Unidos*, donde trabajó en California. En estos momentos su forma original de hacer terapia todavía no se denomina gestáltica, sino que se llama *“Terapia de la Concentración”*.

Perls definió así su forma de trabajar en esta época, describiendo la terapia de concentración de la siguiente manera:

“la concentración perfecta es un proceso armónico de cooperación consciente e inconsciente.... Hemos señalado la evitación como característica principal de la neurosis y es obvio que su opuesto correcto es la concentración sobre el objeto, que según la estructura de la situación exige convertirse en figura. Claramente debemos enfrentarnos a los hechos. La psicoterapia significa: ayudar al paciente a enfrentarse a aquellos hechos que se oculta a si mismo”, “Yo hambre y agresión, Pág. 244”.



TERAPIA DE CONCENTRACION

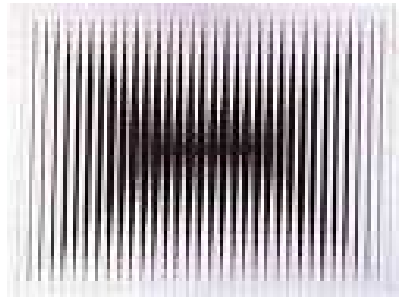
Esta terapia de concentración aparece vinculada a lo mencionado en el libro Yo Hambre y agresión, F:Perls pág. 77, donde se reseña repetidas veces que nuestro organismo no esta en situación de concentrarse en mas de una cosa a la vez. Esta deficiencia basada, en el fenómeno fondo-figura, se ve resarcida en parte por la tendencia holística de la mente humana, por el esfuerzo de simplificación y unificación.

Se objetara que cierto numero de personas pueden concentrarse en varias cosas a la vez. Esto no es verdad. Pueden oscilar rápidamente entre diferentes ítems, pero no he encontrado a nadie que, por ejemplo pueda ver 6 y 7 cubos al mismo tiempo.

La creación de nuevas totalidades no se realiza por fusión sino por medio de luchas más o menos violentas, donde se produce un proceso de selección.

En general vemos como se comprende muy poco la dinámica de la atención. Si percibimos algo agradable.... resulta fácil integrar nuestra percepción con nuestra atención. Esto significa prestar atención con

nuestros sentidos y asimilar inmediatamente lo que esta disponible. Pero cuando percibimos algo desagradable, nos volvemos fóbicos... retiramos la atención de lo desagradable. Cambiamos la atención de lo que nos molesta a alguna otra cosa.



Este es el punto decisivo. Con esta actitud fóbica no podemos llevar a cerrar la Gestalt, no podemos cerrar el asunto que nos ocupa en ese momento. , “ Gestalt, terapia de autenticidad-Pedro de Casso, Pág. 443.

Posteriormente será en su etapa americana, a lo largo de la década de los cincuenta cuando **Perls** va a ir estructurando su quehacer con el nombre de *Terapia Gestalt*, en estos momentos en el Oeste esta emergiendo el *movimiento de la contracultura* y en términos terapéuticos, el movimiento del potencial humano, lo que mas tarde acabara llamándose *Psicología Humanista*. En este contexto y en el *instituto Esalen*, en la costa Californiana de Big Sur, centro *impulsor de nuevas terapias y experiencias grupales*, es donde **Fritz**, se afinca y es donde la *Terapia Gestalt* alcanza gran resonancia y popularidad.

Posteriormente las diferencias entre **Laura y Fritz** marcan también dos escuelas dentro de la Gestalt:

1. el *enfoque de Este* (Nueva Cork, Instituto de Cleveland) representado por Laura Perls e Isadore From, poniendo más énfasis en la sistematización teórica procedente de Paúl Goodman.
2. Y la *tendencia de la costa Oeste* (Esalen, San Francisco) representada por **Fritz Perls** y **Jim Simkin**, con mayor *énfasis Taoísta* en la actitud más que en la técnica, en la *intuición* y la teoría *práctica* más que en ninguna otra teoría de la psique.

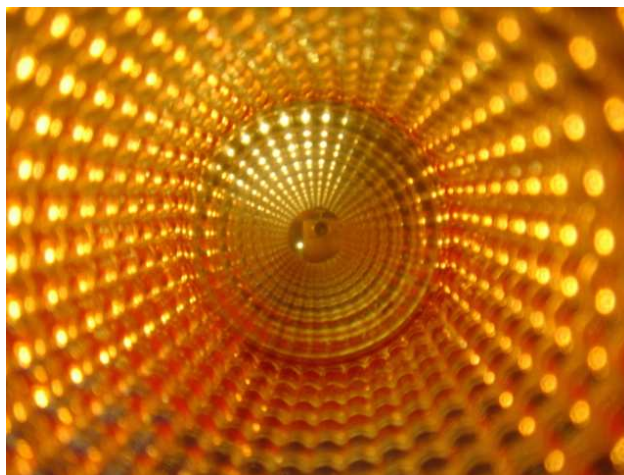
Este énfasis en la concepción *Taoísta* le lleva a **Perls** a dar gran significación a la *autorregulación organísmica*, como esencia misma de la *Gestalt* y que se apoya en la propia madurez del terapeuta hasta convertirlo en instrumento transmisor de salud en la relación terapéutica. En un desarrollo de un todo *organísmico* y *autoestructurante* y es preciso entender lo que **Perls**

llamaba *organísmico*. Así mismo es importante esclarecer que es esto de lo “vivo”, frente a lo “inanimado”. Algo que comprendimos es que los organismos vivos llevan en sí una especie de “deseo” o tendencia innata a estructurarse, a diferenciarse del ambiente y a crecer. Perls escribe: Solo después de habernos asombrado por la infinita

diversidad de procesos que constituyen el universo, podemos entender la importancia del principio organizador que crea orden del caos, haciendo emerger figura a objetos que corresponden a diversas necesidades.

Esto es una demostración clara de cómo un organismo, sino es interrumpido, puede completar su gestalt de un modo normal. A que grado llegan las divisiones y perturbaciones a que sometemos nuestro organismo por usarlo como una especie de tarro de basura que tiene que esconder todo aquello que no aceptamos de nosotros mismos y mostrar lo que se nos ocurra mostrar, sin tenernos en cuenta a nosotros mismos.

*



La **terapia Gestalt** ha recibido la influencia de las siguientes corrientes: el psicoanálisis, la filosofía existencial, las religiones orientales, en especial de budismo Zen, el psicodrama de **Moreno**, de quien toma la forma de dramatizar las experiencias y los sueños, de **Jacob Levy Moreno** se afirma que el desempeño y cambio de roles, la silla vacía y el monograma son elementos que **Perls** tomo de el, en un principio **Perls** ataco virulenta y públicamente en el congreso de la Asociación americana de psicología de San Francisco 1968 para después reconocer de mala gana que había sacado provecho a las visitas efectuadas diez años antes al Moreno Institute, del trabajo corporal de **Reich**, que permite introducir el cuerpo dentro del concepto de psicoterapia y **Frieddlander**, de quien extrae su teoría de las polaridades.



El enfoque gestáltico es un *enfoque holístico*, es decir, percibe a las personas como totalidades, tomando en cuenta lo corporal, lo intelectual, lo emocional y lo trascendente de cada uno de nosotros, dentro de una visión integradora, teniendo en cuenta las diferentes partes que componen la totalidad.

La palabra **Gestalt** es un término alemán que no tiene una traducción directa al castellano, pero como hemos explicado en el apartado anterior, aproximadamente significa “forma”, “totalidad”, “configuración”. La configuración de cualquier cosa está compuesta de una “figura” y un “fondo”. Por ejemplo algún problema que nos preocupa, en el momento actual se emerge como figura, y cuando se haya resuelto, pasa entonces al fondo. Esto ocurre especialmente cuando se logra “cerrar” o concluir una Gestalt, entonces ésta se retira de nuestra atención hacia el fondo, y de dicho fondo surge una nueva Gestalt motivada por alguna nueva necesidad.

Este ciclo de abrir y cerrar Gestalts es un proceso permanente, que se produce a lo largo de toda nuestra vida.

En cuanto a la terapia Gestalt, el enfoque gestáltico es esencialmente una forma de vivir la vida con los pies, bien puestos en la tierra. Es un modo de llegar a estar en este mundo en forma plena, libre y abierta, aceptando y responsabilizándonos por lo que somos, sin usar más recursos que apreciar lo obvio, lo que es.

Es una forma de estar presente en el aquí y ahora.

Un estar presente, un darse cuenta enfocando lo que antes era borroso e informe. Rescatando el sentido globalizador, holístico, que como los psicólogos de la gestalt descubrieron en la percepción y que Fritz Perls aplicó a la visión del ser humano, percibir al ser humano en su totalidad, con la misma noción integradora con la que el organismo tiende a mantenerse en equilibrio armónico, mediante procesos de autorregulación. Y la confianza en la autorregulación orgánica.

El enfoque Gestáltico es en sí mismo un estilo de vida; de allí que sea más adecuado denominarlo “enfoque” que es un término más amplio, en lugar de “terapia” que restringe sus posibilidades de aplicación a lo clínico.

En Gestalt neurosis tiene que ver con un mayor o menor grado de conciencia, la neurosis supone un oscurecimiento de la conciencia, ***un deterioro del darse cuenta.***

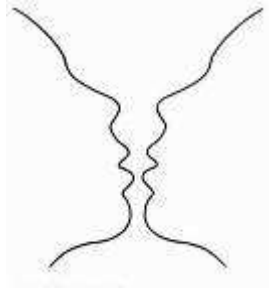
Esta forma de entender la Gestalt, es una visión que el propio Claudio Naranjo ha definido en alguna ocasión como un “intuicionismo que se reconoce como tal”.

O como nos la describe F.Peñarrubia, definiendo la comprensión y el alcance de la terapia Gestalt sin que se circunscriba, solo al campo de la psicoterapia, porque la gestalt es más que un abordaje terapéutico, Como afirmaba Hegel, arte, religión y filosofía son tres caminos para acercarnos a los misterios del limite : Vida, muerte, sexualidad, dolor, enfermedad. **La Terapia Gestalt** participa en buena parte de estos tres caminos:

1. Es una *filosofía de vida*.
2. Es una *actualización* de antiguas *tradiciones espirituales o de conocimiento* (evitamos aquí la palabra religión que hace referencia a iglesias o confesiones como meras formas temporales de expresión de lo espiritual), por eso **Perls** decía que no era el *fundador*, sino el *redescubridor de algo tan viejo como el mundo*.
3. Es un *Arte*, no solo en el sentido etimológico (*tecnos=arte*) de las *técnicas*, sino en la actitud del *Artista* que trasciende las herramientas utilizadas.

Francisco Peñarrubia terapia Gestalt
(la vía del vacío fértil), alianza editorial-1998

*



DARSE CUENTA (AWARENESS)



Este es el **concepto clave** sobre el que se asienta el enfoque Gestáltico. En pocas palabras *darse cuenta es entrar en contacto, natural, espontáneo, en el aquí y ahora, con lo que uno es, siente y percibe.*

Muchas veces se llama la terapia **Gestalt** también como la terapia del “*darse cuenta*”. Esto tiene que ver con el “**qué**” y el “**cómo**” de la conducta y no con el “**porqué**”. Sólo cuando la persona se da cuenta de lo **que hace** y de **cómo** lo hace podrá cambiar su conducta.

Esto significa un **cambio en el modo de ver la propia vida**, el cliente pasa de *echar la culpa* de lo que le sucede a algo o *alguien externo* a hacerse *responsable* de sus conductas y de sus consecuencias.

Existen tres zonas del *darse cuenta*:

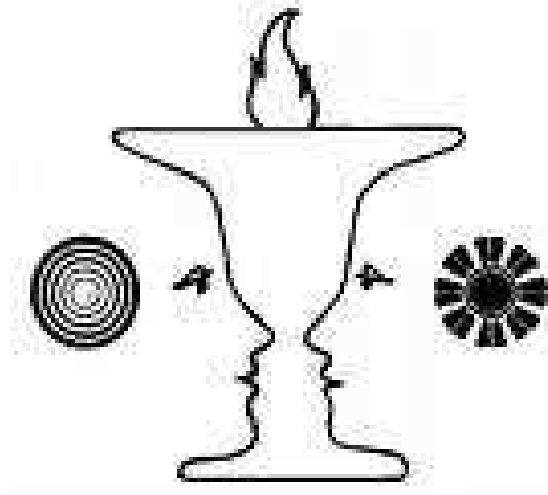
1. **mundo exterior**: significa el contacto *sensorial* con objetos y eventos que se encuentran fuera de uno. Es lo *obvio*, lo que se presenta de por sí ante nosotros.
2. **mundo interior**: contacto con lo que ocurre sobre y debajo de nuestra piel: tensiones musculares, movimientos, sensaciones molestas.....
3. **la fantasía**: *actividad mental* que transcurre *más allá del presente*: todo el explicar, imaginar, adivinar, pensar, planificar, recordar el pasado, anticiparse al futuro.



EL AQUÍ Y AHORA

Es difícil aceptar que todo existe en este *presente momentáneo*. El *pasado* existe e importa tan sólo como parte de la realidad *presente*; cosas y recuerdos acerca de los cuales pienso ahora como pertenecientes al pasado. La idea del pasado es útil algunas veces, pero al mismo tiempo no debo perder de vista eso, que es una idea, una fantasía que tengo ahora. Nuestra idea del *futuro* es también una *ficción irreal*, aunque algunas veces de utilidad, cuando lo asumimos como un ensayo y sólo como eso.

El ahora es el **presente**, aquello “*de lo que me doy cuenta*”. Ya sea que estemos recordando o anticipando, lo estamos haciendo ahora. El *pasado* ya fue, el *futuro* aún no llega. Por lo tanto el enfoque en la sesión es a lo **que pasa ahora**, por ejemplo si el conflicto que aparece hace referencia a una *experiencia del pasado* o a un *temor del futuro*, traemos ese material **al aquí y ahora**.



CAMBIAMOS EL “POR QUE” POR EL “COMO”

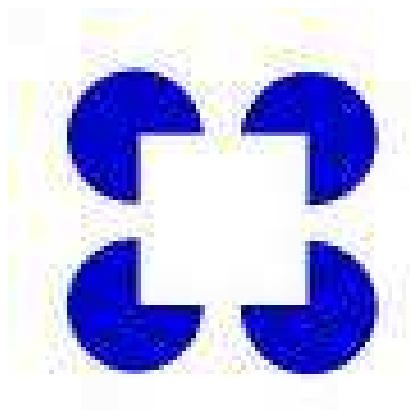
Al preguntar *por qué* lo único que se consigue es alguna racionalización o explicación. El *por qué* acarrea una explicación ingeniosa, jamás un entendimiento cabal. Además, nos aleja del **aquí y ahora** y nos introduce en el mundo de la fantasía; nos saca de lo *obvio* para *teorizar*. **Perls** consideraba que las palabras, cuando se utilizan para “explicar” y alejarse de lo evidente o de la realidad, son más una carga, que algo útil.

El *por qué* sólo nos conduce a interminables y estériles investigaciones de la causa de la causa de la causa de la causa. *Racionalización de lo racional*. No quiere decir que siempre trabajemos de esta manera negando lo racional, pero si estar atentos a la *racionalidad excesiva del paciente*, con la que a través del exceso de

ideación o racionalización el paciente escapa del **contacto con el presente**.

Si se hace la pregunta por el **cómo**, estamos mirando la estructura, estamos viendo lo que ocurre, **lo obvio**; preocupándose por un entendimiento más profundo del proceso. *El cómo nos da perspectiva, orientación.*

Los pilares sobre los que se apoya el enfoque gestáltico son: el aquí y ahora y el cómo. Su esencia está en la comprensión de estas dos palabras. *Vivir en el ahora tratando de darnos cuenta cómo lo hacemos.*



REGLAS DE LA TERAPIA GESTALT

La terapia tiene por objetivo el *despertar de la conciencia*, y de la responsabilidad, esto es equivalente a **darse cuenta** cómo somos y tomar *responsabilidad* en ello. Se apoya en una serie de reglas cuya filosofía implícita es proporcionarnos medios eficaces para unificar pensamiento y sentimientos, sacar a la luz resistencias y facilitar la maduración

Las principales reglas son las siguientes:

1. El principio del ahora:

Con el fin de fomentar la **conciencia del ahora**, y facilitar así el **darse cuenta**, sugerimos que la persona comunique sus experiencias en tiempo presente. La forma más efectiva de reintegrar a la personalidad las experiencias pasadas es *traerlas al presente*, actualizarlas. Hacer que el sujeto se sitúe allí en fantasía y que haga de cuenta que *lo pasado está ocurriendo ahora*. Para ello hacemos preguntas como las siguientes: *¿De qué tienes conciencia en este momento? ¿De qué de das cuenta ahora?, ¿A qué le tienes miedo ahora? ¿Qué estás evitando actualmente? ¿Cómo te sientes en este momento? ¿Qué deseas?*



i. La relación Yo-Tú:

Con este principio procuramos expresar la idea de que la verdadera comunicación incluye tanto al **receptor** como al **emisor**. *Tan importante como lo que decimos es como lo recibe la otra persona* y qué nos hace sentir su reacción ante nuestro mensaje (poner ejemplos de cómo mandamos mensajes indirectos hirientes en una reunión social).



2. Asumir la propiedad del lenguaje y la conducta

Significa **responsabilizarse** de lo que se **dice y/o se hace**. Esto se vincula directamente con el lenguaje personal e impersonal. Para asumir y vivir en esa responsabilidad personal, hablaremos en **primera persona** (*yo siento, ahora pienso, me esta pasando. etc.*)

asumiendo así lo que sentimos o vivimos. Es común que para referirnos a nuestro cuerpo, a nuestras acciones o emociones, utilicemos la 2º ó 3º persona. “Me causas pena” en lugar de “yo siento pena”, “mi cuerpo está tenso” en lugar de “yo estoy tensa”, etc. Merced al simple recurso de convertir el lenguaje impersonal en personal aprendemos a identificar mejor la conducta y a asumir la responsabilidad por ella. Como consecuencia, es más probable que el individuo se vea más como un ser activo, que “**hace cosas**”, en lugar de creerse un sujeto pasivo, al que “**le suceden cosas**”.

3. Desenmascarar el “no puedo”



Muchas veces la persona se *niega a sí misma*, debido a su forma condicionada de actuar, a experimentar, a entrar en contacto, descalificándose antes de intentarlo siquiera, diciendo “**no puedo**”.

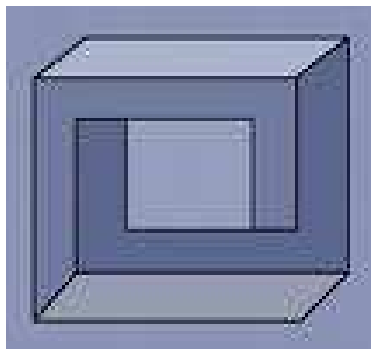
No se puede obligar a la persona a hacer algo que no desea, pero sí se le puede exigir **responsabilidad**, a asumir las consecuencias de su *decisión evasiva*, Permitiéndole así *poner conciencia* en las evitaciones o miedos condicionados por situaciones o experiencias

pasadas. Para lo cual un honesto “**no quiero**” es lo más adecuado. Del mismo modo, también deben evitarse o hacer que el paciente se de cuenta de sus “*peros*”, “*porqués*”, “*no sé*”, etc.

Hay que recordar que en el ser humano el lenguaje es uno de los medios de evitación por excelencia; se puede hablar de todo y no entrar en contacto con nada, poner entre nosotros y la realidad una muralla de palabras.

4. El continuum del darse cuenta

El dejar libre paso a las **experiencias presentes**, *sin juzgarlas ni criticarlas*, es algo imprescindible para integrar las diversas partes de la personalidad. No buscar grandes descubrimientos en uno mismo, *no “empujar el río”, sino dejarlo fluir solo*.



TECNICAS UTILIZADAS EN LA TERAPIA

En la terapia se trabaja básicamente con tres clases de técnicas: *supresivas, expresivas e integrativas*.

1. Técnicas supresivas.

Pretenden *evitar o suprimir los intentos de evasión del cliente del aquí y ahora* de su experiencia, se busca con ello que el sujeto experimente lo que no quiere o lo oculto a fin de facilitar su darse cuenta.

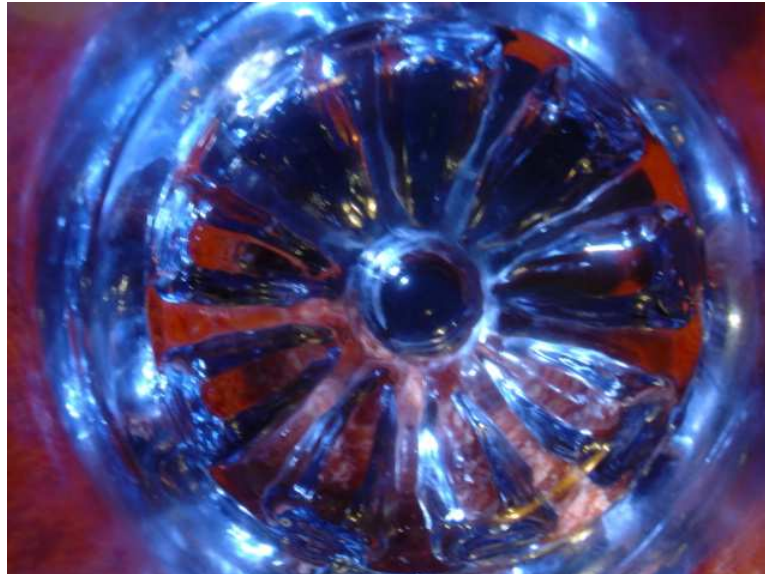
✚ **Experimentar la nada o el vacío**, *no huir del sentimiento de vacío, integrarlo al sí mismo y ver que surge de él.*

✚ **Evitar “hablar acerca de”**, como una forma de escapar a lo que es.

✚ **Detectar los “deberías”** y antes de suprimirlos es mejor tratar de determina qué puede haber detrás de ellos.

✚ **Detectar** las diversas formas de **manipulación** y los **juegos o roles “como si”** que se desempeñan en terapia. Antes de suprimirlos es mejor vivenciarlos, hacer que el

sujeto se de cuenta de ellos y del rol que juegan en su vida. Ejemplos son las preguntas, las respuestas (¿), pedir permiso y las demandas.



2. Técnicas expresivas:

Se busca que el sujeto **exteriorice lo interno**, que se **de cuenta** de cosas que posiblemente llevó en sí toda su vida pero que no percibía. Se buscan básicamente tres cosas:

1. expresar lo no expresado

- ✚ expresar lo no expresado: maximizar la expresión (¿cómo explicar esto?)
- ✚ pedir al cliente que exprese lo que está sintiendo

2. terminar o completar la expresión

- ✚ Aquí se busca detectar las **situaciones inconclusas**, las **cosas que no se dijeron pero pudieron decirse o hacerse y que ahora pesan en la vida del cliente**. Una de las técnicas más conocidas es la “**silla vacía**”, trabajar imaginariamente los problemas que el sujeto tiene con personas vivas o muertas utilizando el juego de roles.

3. expresión directa:

- ✚ repetición: buscar que el sujeto se de cuenta de alguna acción o frase que pudiera ser de importancia y que se de cuenta de su significado. Ejemplos: “repite esa frase nuevamente”, “**haz otra vez ese gesto**”, etc.
- ✚ exageración y desarrollo: ir más allá de la simple repetición, tratando de que el sujeto ponga más énfasis en lo que dice o hace, cargándolo emocionalmente e incrementando su significado hasta percatarse de él.

✚ **Traducir:** consiste en *llevar al plano verbal alguna conducta no verbal*, expresar con palabras lo que se hace. “*Qué quiere decir tu mano*”, “*qué dirían tus lagrimas*”

✚ **Actuación e identificación:** es lo contrario a traducir. Se busca que el sujeto “**actúe**” sus sentimientos, emociones, pensamientos y fantasías, que las lleve a la práctica para que se identifique con ellas y las integre a su personalidad. Es muy útil en el trabajo de sueños.

3. Técnicas integrativas:

Se busca con estas técnicas que *la persona incorpore o reintegre* a su personalidad sus *partes alienadas, sus hoyos, la sombra*. Aunque las técnicas supresivas y expresivas son también integrativas de algún modo, aquí se hace más énfasis en la incorporación de la experiencia.

✚ **el encuentro intrapersonal:** consiste que el sujeto mantenga un *diálogo explícito, vivo*, con las diversas partes de su ser, entre los diversos subyos intra-psíquicos. Por ejemplo entre el “*yo debería*” y el “*yo quiero*”, su lado femenino con el masculino, su lado pasivo con el activo, el risueño y el serio. Se puede utilizar como técnica la silla vacía intercambiando los roles hasta integrar ambas partes en conflicto.

✚ **Asimilación de proyecciones:** se busca aquí que *la persona se reconozca como suyo lo que ve en otras personas*. Para ello se le puede pedir que experimente su proyección como si fuera realmente suya.

✚ *Ejemplo: P. “Mi madre me odia” T: “imagina que eres tú quien odia a tu madre, cómo te sientes con ese sentimiento? ¿Honestamente, puedes reconocer que ese sentimiento es tuyo realmente”*

Es importante recordar que estos procedimientos o técnicas son sólo un apoyo para lograr los objetivos terapéuticos, pero que no constituyen en sí la terapia Gestalt. Lo importante, ***lo realmente terapéutico, es la actitud*** (la acción sigue a la intención), el reconocimiento de la importancia de proceso, y el respeto por el ritmo individual del cliente. ***El terapeuta no interpreta, no condiciona ni descondiciona, acompaña.*** Paciente y terapeuta son dos personas embarcadas en una tarea en la que el foco de atención es el paciente, no se fomenta la dualidad de que el sano es el terapeuta y el enfermo el paciente.

Una persona madura es capaz de experiencias y sostener todo tipo de experiencias emocionales en el “aquí y ahora”, además, utiliza sus

propios recursos, es decir, se apoya en sí mismo, en lugar de manipular a los demás y al ambiente para conseguir apoyo.



En síntesis, **Terapia Gestalt** persigue:

- ✚ **Vivir en el ahora**, preocuparse del **presente** más que del *pasado* o del *futuro*.

- ✚ **Vivir en el aquí**, relacionarse más con lo presente que con lo ausente.

- ✚ *Dejar de imaginar y fantasear*, para poder experimentar **lo real**.

- ✚ Abandonar los *pensamientos innecesarios*, más bien **sentir** y **observar**.

- ✚ Aprender **expresar antes que manipular**, explicar, justificar o juzgar.

- ✚ **Entregarse al desagrado y al dolor** tal como al **placer**.

- ✚ **No aceptar ningún “debería”** más que el propio, impuesto por uno mismo en base a nuestra necesidad y experiencia.

- ✚ Tomar **responsabilidad** de las propias *acciones, sentimientos y pensamientos*.

- ✚ ***Aceptar ser como eres, sin importar lo que eres.***

Bibliografía

1. ALLERAND, Mabel. Piedra libre. Terapia gestáltica. Buenos Aires: Editorial Planeta.
2. AUER, Helga. Psicología humanística. Lima: UNIFE.
3. BARANCHUK, Julia. Atención, aquí y ahora. La terapia gestáltica. Buenos Aires: Abaddon Ediciones.
4. CASTANEDO, Celedonio. Grupos de encuentro en terapia gestalt. Barcelona: Herder.
5. CASTANEDO, Celedonio. Terapia gestalt. Un enfoque centrado aquí y ahora. Barcelona: Herder.
6. FAGAN, Joan y SHEPERD, Irma. Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica. Buenos Aires: Amorrortu.
7. GAINES, Jack. Fritz Perls aquí y ahora. Santiago: Cuatro Vientos.
8. GINGER, Serge y GINGER, Anne. La gestalt: una terapia de contacto. México: Manuel Moderno
9. IANNACONE, Felipe. Psicopatología gestáltica. Lima: mimeo.
10. IANNACONE, Felipe. Historia de la psicoterapia gestáltica en el Perú. Lima: mimeo.
11. LATNER, Joel. El libro de la terapia gestalt. Santiago: Cuatro Vientos.
12. MIGUENS, Marcela. Gestalt transpersonal. Un viaje hacia la unidad. Buenos Aires: Era Naciente.
13. NARANJO, Claudio. La vieja y novísima gestalt. Santiago: Cuatro Vientos.
14. OAKLANDER, Violet. Ventanas a nuestros niños. Terapia gestáltica para niños y adolescentes. Santiago: Cuatro Vientos.
15. PERLS, Fritz. Yo, hambre y agresión. México: Fondo de Cultura Económica.

16. PERLS, Fritz. El enfoque gestáltico y testimonios de terapia. Santiago: Cuatro Vientos.
17. PERLS, Fritz. Dentro y fuera del tarro de la basura. Santiago: Cuatro Vientos.
18. PERLS, Fritz. Sueños y existencia. Santiago: Cuatro Vientos.
19. PERLS, Fritz y BAUMGARDNER, Patricia. Terapia gestalt: teoría y práctica. México: Concepto.
20. POLSTER, E. y POLSTER, M. Terapia gestáltica. Buenos Aires: Amorrortu.
21. RIVEROS, M. y SHIRAKAWA, I. ¿Qué es la Terapia Gestáltica? En: Revista de Psicología Clínica. Lima, vol. I, nº 3, pp. 114-120. 1976.
22. SALAMA, Héctor y CASTANEDO, Celedonio. Manual de diagnóstico, intervención y supervisión para psicoterapeutas. México: Manual Moderno.
23. SALAMA, Héctor y VILLARREAL, Rosario. El enfoque gestalt. Una terapia humanista. México: Manual Moderno.
24. SALAMA, Héctor. Psicoterapia gestalt. Proceso y metodología. México: Alfaomega.
25. SCHNACKE, Adriana. Sonia, te envió los cuadernos café. Apuntes de terapia gestáltica. Buenos Aires: Estaciones.
26. SCHNACKE, Adriana. Los diálogos del cuerpo. Santiago: Cuatro Vientos.
27. SCHNACKE, Adriana. La voz del síntoma. Santiago: Cuatro Vientos.
28. SHEPARD, Martín. Fritz Perls. La terapia gestáltica. Buenos Aires: Paidós.
29. STEVENS, Barry. No empujes el río. Santiago: Cuatro Vientos.
30. STEVENS, John. En darse cuenta. Santiago: Cuatro Vientos.
31. STEVENS, John. Esto es gestalt. Santiago: Cuatro Vientos.
32. YONTEF, Gary. Proceso y diálogo en psicoterapia gestáltica. Santiago: Cuatro Vientos.

33. Manual Práctico de Psicoterapia Gestalt. Angeles Martín.
34. Gestalt, la vía del vacío Fértil. Francisco peñarrubia, alianza editorial. 1998.
35. Gestalt, terapia de autenticidad. Pedro de Casso, .

GESTALT

Gestalt es una disciplina de la Psicología, que aunque cada día esta mas en expansión, es desconocida o pasa desapercibida para mucha gente. En ella se intentamos abrir la atención a todo lo relacionado con el presente.

La Terapia Gestalt pretende enseñarnos a vivir el aquí y ahora, desde cultivar una estrecha relación con nuestro presente, Gestalt se convierte en mas que una disciplina, es una forma de ver y vivir la vida, nos lleva a este “estar presentes” a través del darnos cuenta de cada instante, de cómo surge y como acontece todo lo que entra en nuestra percepción, ya sean, pensamientos, sentimientos, llevándonos a aceptar y vivir cualquier cosa que sea, sin juicios, sin conceptos, sin ideas preconcebidas, viviéndolas tal y como sin

. Con este pequeño libro pretendo hacer una recopilación de lo mas esencial de esta terapia, de forma escueta y sintetizada también se recojen, extractos, anotaciones o conceptos relevantes de los autores mas conocidos en estos momentos en el trabajo Gestaltico y que de

una forma u otra, son o han sido referentes, en el quehacer cotidiano de esta terapia.

Espero que la lectura de este libro sea de tu interés y contribuya al movimiento de poner conciencia en el aquí y ahora y trabajar con la atención-intención puesta en el Darse Cuenta.

Con mis mejores deseos.

Un abrazo. Pablo



Pablo Caño Pérez

Medicina Sintergetica
Psicoterapeuta Gestaltico
Psicólogo especialidad Clínica
Colegiado nº M-20546

C/ Ibiza nº 40-1º C
28009 Madrid
Tnos: 916470925 – 649181015
manuscritoscodice@hotmail.com