

Columna de opinión

CUANDO EL AQUÍ Y EL AHORA LLAMA A TU PUERTA ¿QUÉ ES LA TERAPIA GESTALT?

Por Daniel Blasco y Marta Ampuero. Psicólogos. Coordinadores del Programa PAJEPS.

Fecha de publicación: 20/10/2014

En el ámbito de la ayuda psicológica, existen más de 250 formas de terapia. En ellas se incluyen diferentes escuelas, métodos y maneras de entender la propia idiosincrasia humana, pero todas tienen un objetivo común, (siempre que se trabaje con profesionales éticos): ayudar a las personas a superar los obstáculos y, con ello, mejorar su calidad de vida.

La Gestalt se encuadra dentro de las terapias humanistas y tiene influencias de muchas escuelas. Su creador, Fritz Perls, era psicoanalista, pero también influyeron en esta terapia modelos como la bioenergética de Reich, la filosofía existencial, la fenomenología de Husserl, el budismo e incluso el teatro. De todo esto se puede deducir que es una terapia ecléctica que rescata recursos de otras escuelas con el fin de recorrer un camino que lleve al florecimiento de la persona, a su crecimiento y al reconocimiento de sus singularidades.

Desde sus inicios ha tenido seguidores y detractores; los segundos critican que es una terapia sin investigaciones empíricas que demuestren sus métodos y su eficacia, aunque en las últimas décadas es una de las flaquezas que se han solucionado puesto que tanto desde los propios terapeutas Gestalt como de otros ámbitos, como la Física Cuántica, se han demostrado científicamente muchos de los conceptos que se defendían desde la experiencia pero que no habían podido ser contrastados. Sus seguidores alaban que es una terapia centrada en la persona, que les devuelve su propio poder, su propia responsabilidad sin dogmatizar, sin presionar, dejando que el proceso fluya.

Aunque siempre ha sido muy útil, quizás es ahora en una sociedad que centra mucha energía y atención al futuro, que funciona prioritariamente de forma más mental que emocional, una sociedad, por decirlo de alguna manera, muy “neurotizada”, cuando las bases de la Gestalt más nos pueden servir. Y es así porque la Gestalt nos devuelve la importancia del “aquí y el ahora”, nos trae al presente en el que sufrimos, disfrutamos, nos estresamos, nos relajamos y podemos solucionar nuestros problemas o, simplemente, crecer. También nos muestra la importancia de ser conscientes de nuestras verdaderas necesidades para poder comprendernos y aceptarnos y así, desde ese punto de vista, llegar a comprender mejor a los demás para mejorar nuestras relaciones. Por último, nos recuerda que hay cosas que pertenecen a la emoción y hay que sentirlas, y no sirve de nada pensarlas sino para ofuscarnos más.

La Gestalt es una terapia que a veces es necesaria realizarla individualmente, pero que da mucha importancia a las relaciones, por lo que también es muy útil e interesante el trabajo en grupo. Es una terapia que no olvida que somos seres creativos, y utiliza esa creatividad para catalizar el propio crecimiento. Es una terapia en la que no hay que considerarse enfermo para probarla, porque considera que todos podemos crecer, que todos podemos intentar vivir mejor, que todos tenemos conflictos que resolver y huecos que conocer de nosotros mismos.

“Éste es el tipo de terapia que hacemos, una terapia al servicio de comprender lo que te está pasando en cada momento. Una terapia destinada a abrir brechas entre tus máscaras, para dejar salir cada vez más al verdadero ser que eres. Una terapia, de alguna manera, única e indescriptible, porque está armada sobre las estructuras de dos personas únicas e indescriptibles que somos tú y yo; y que han acordado, por ahora, prestar más atención al proceso de crecimiento de una de ellas: tú.

Una terapia que no cura a nadie, porque reconoce que sólo puede ayudar a algunos a que se curen a sí mismos. Una terapia que no intenta producir ninguna reacción, sino solamente actuar como un catalizador capaz de acelerar un proceso, que se hubiera producido de todas maneras con o sin terapeuta. Una terapia que (al menos con este terapeuta), se parece cada vez más a un proceso didáctico, y en fin, una terapia que jerarquiza más el sentir que el pensar, más el hacer que el planificar, más el ser que el tener, más el presente que el pasado o el futuro.”

Jorge Bucay: ¿Qué terapia es esta?

Nosotros, como terapeutas Gestalt, afrontamos cada terapia con la mayor implicación posible, disfrutando de ver crecer y de crecer junto a las personas que nos acompañan. Formándonos lo máximo posible y no olvidando que también el cariño es importante. Conociendo que cada terapia es completamente distinta a la anterior y a la siguiente, y disfrutando de que así sea. Estando presentes en el momento del encuentro con el otro.

Daniel Blasco. Psicólogo Social.

Colaborador FUNDADEPS

Marta Ampuero. Psicóloga Clínica

Coordinadora del Programa de Agentes Jóvenes en Educación para la Salud (PAJEPS)