

Enfoque Gestáltico

La Terapia Gestáltica está insertada en la corriente Humanista, Existencial y Fenomenológica. Su enfoque hacia el Ser Humano es holístico: somos una totalidad integrada por mente, cuerpo, emociones y espíritu, en co-existencia con otros y en “un entorno”. La dimensión social cobra importancia en nuestro enfoque.

Favorece un contacto auténtico con los demás, un despliegue de la creatividad en el contacto de la persona con el ambiente.

Su creador, Fritz Perls (médico y psicoanalista) junto a su esposa Laura Perls, nos han legado mucho más que una psicoterapia: una filosofía de vida. Al tomar lo obvio, discriminándolo de lo imaginario, en un tiempo y espacio, estamos en contacto con nosotros mismos y con nuestro entorno. La coherencia en la totalidad de las dimensiones que somos, nos amplía la conciencia de nuestras elecciones: Responsabilidad.

Los pilares en los que se apoya la Gestalt son:

- Importancia del Ahora.
- El Cómo.
- El Darse cuenta.

El **Ahora** abarca lo que existe, incluye el balance de estar aquí, el vivenciar, compromiso, fenómenos. Su Objetivo es trabajar constantemente en la búsqueda de la esencia de cada persona, promover la transformación, el cambio, la inteligencia emocional y posibilitar la conexión con uno mismo y los otros.

El **Cómo** abarca todo lo que es estructura, conducta, todo lo que realmente está ocurriendo, el proceso que transcurre.

El **Darse** cuenta es la única base del conocimiento, de la comunicación. El darse cuenta es estar en contacto con lo que ocurre, con lo obvio. Esto nos conduce a nuestra mirada fenomenológica, la cual nos provee de lo que aparece, lo que hace figura, lo que “es”. Por ejemplo, sabemos que la comunicación real está más allá de las palabras; escuchamos la voz, su tono, lo que dicen los movimientos, lo que dice la postura corporal, el lenguaje psicósomático. Con todos estos datos que están ahí, realimentamos al paciente para llevarlo al darse cuenta de sí mismo.

“La falta de contacto con el presente, la falta de sentido actual de nosotros mismos lleva a huir, ya sea hacia el pasado o hacia el futuro... y toda renuncia al presente como centro de la balanza – como el fiel de nuestra vida- conducirá a una personalidad desequilibrada” (Perls, Yo, hambre y agresión).

El estar en contacto, el ampliar el darse cuenta de sí mismo, habla del carácter orgánico de la Gestalt. Poseemos y concedemos vital importancia a la autorregulación orgánica: tendencia básica de cada organismo por lograr el equilibrio.

El organismo experimenta una necesidad, esta perturba su equilibrio, toma acciones adecuadas para satisfacer tal necesidad y una vez alcanzada su satisfacción, retorna nuevamente a su reposo (homeostasis).

La sabiduría del organismo reside en que “sabe” lo que necesita del mundo exterior o en relación con él, para recuperar su equilibrio perturbado por un factor interno o externo.

El enfoque gestáltico confía en la sabiduría del organismo, sin manipulación a sí mismo ni al entorno. Cobra importancia toda fractura de la autorregulación, por ejemplo cuando prima lo social sobre lo orgánico.

“La confianza en al autorregulación organísmica esta incorporada en la terapia gestáltica como una confianza en la espontaneidad... una traducción biológica de lo existencial de ser uno mismo” (Claudio Naranjo).

En el ámbito de la salud física y emocional, se ha arribado a la conclusión de que no hay enfermedades sino enfermos, siendo esta diferenciación de vital importancia pues habla de que nosotros, las personas, somos quienes enfermamos de algo específico en un momento específico en nuestras vidas, y tomamos cierta actitud única frente a lo que nos acontece, para ayuda o detrimento propio.

Por supuesto que conocemos una amplia gama de enfermedades, con su sintomatología, diagnóstico y tratamiento. A lo que nos referimos es a la presencia del Ser Humano como factor crucial: ¿de qué nos enfermamos? ¿Cuándo nos enfermamos? Y el pronóstico de recuperación esta íntimamente ligado a la actitud de la persona frente a la misma, más allá de los cuidados pertinentes que tome. Muchas son las investigaciones que lo corroboran y sustentan sus resultados con imágenes (por ejemplo las investigaciones del Dr. Matthiu Ricard, publicado en “Procedimientos de la Academia Nacional de Ciencias, Nov. 2007).

Así pues, dos personas con un mismo diagnóstico y tratamiento pueden tener muy diferente respuesta para alcanzar la recuperación.

Si nos concedemos una mirada de aprendiz frente a la enfermedad que nos acontece, escuchando de qué hablan nuestros síntomas y la invitación de los mismos a una mejor calidad de vida aprendiendo del órgano afectado, por ejemplo, cómo es en su estado sano, lo que hace y para qué lo hace, nos ubicamos en agentes activos a favor de nosotros mismos.

La actitud respetuosa y ética no queda restringida a la relación médico-paciente, terapeuta-paciente, sino que impregna la manera de “vivir”-“convivir”.

Dra. Aída Bello Canto