

# Terapia Gestalt

Suena un vals de Strauss, en el firmamento oscuro brillan algunas luces, una nave se desliza por el espacio... sigue sonando el vals acompañando al movimiento de la nave...» 2001 Odisea en el espacio». Cuando descubrí esta película, me impresionó por lo que entrañaba de futuro, de progreso, de situaciones nuevas, de expectación, de cómo sería mi futuro, nuestro futuro.

Aquel futuro es ahora nuestro presente. Y venimos observando en los últimos años un giro respecto de la consideración de la psicología- especialmente en psicoterapia- como una practica destinada a personas enfermas de locura. Parece que cada vez mas las personas que acuden a consulta necesitan decir menos aquello de «Voy al psicólogo, pero no estoy loco». Este hecho amplía y flexibiliza el concepto de psicoterapia, pasando a ser un instrumento válido no solo para aquellas personas que presentan trastornos importantes, sino como un modelo de prevención de estos y de desarrollo personal, desde este punto de vista, la TERAPIA GESTALT apoya la concepción holista del ser humano y proporciona una experiencia de autodescubrimiento constante que desarrollamos al interesarnos por el cuerpo, los sentimientos, la mente, el comportamiento y el alma.

En el presente dossier abordamos algunos temas de interés en TG. Carmen Mateu y Elvira Dueñas, con un visión personal, vivencial y experiencial comparten su encuentro con la TG, cómo influye en su trabajo y en la investigación.

Los sentimientos, las emociones, son una expresión de nosotros, no aceptarlos ni conocerlos no nos permite manejarlas de forma adecuada, sin embargo, son guías en nuestro camino. Vicente Cuevas nos ayuda a identificarlas, diferenciarlos, integrarlos y expresarlos.

Las técnicas en TG podemos considerarlas como formas diferentes que adquiere la idea fundamental de la toma de conciencia, en este sentido, no se trata de aplicar la técnica con disciplina, sino moldearla a la persona, al momento y a la situación, en consecuencia, el terapeuta se convierte en el principal instrumento de la terapia, como indica Manuel

Ramos, este debe poseer una característica y una actitud frente a la terapia y a su vida que le permita conocerse y optimizar sus recursos, para que la calidad de la relación paciente-terapeuta esté al servicio del mantenimiento y desarrollo del bienestar.

Como señala Juan José Albert en su artículo sobre la psicosis y la esquizofrenia, este vínculo, esta especie de honestidad presente, facilita la transferencia necesaria para ayudar al paciente a que vaya estructurando su propia intimidad.

También José García hace hincapié en su trabajo con drogodependientes de la salubre actitud transparente del terapeuta, sin perder de vista sus propios sentimientos, intuición y conocimientos.

Estos conocimientos, en los que se incluye todo el bagaje teórico de la TG, con sus conceptos, influencias de otras filosofías y corrientes, son sintetizadas por Ximo Tárrega en su artículo «figura y fondo de/en la TG».

Raquel Ros resume muchos de los conceptos clave en TG y su aplicación a la psicoterapia infantil.

A los diferentes autores/as, gracias. Por vuestro tiempo, dedicación y conocimiento. Esperando que en el futuro continúen vuestras aportaciones y las de otros gestaltistas.

Este dossier tan solo puede ser una pequeña muestra del «hacer» en TG. Que teniendo en cuenta sus propios principios básicos, no es algo cerrado o muerto, sino algo vivo y en continuo proceso de renovación y cambio. Una breve aproximación para los propios gestaltistas y un acercamiento e invitación a la reflexión para los psicólogos de otras corrientes, que pueden entrever otra forma de hacer y de trabajar en psicoterapia y en psicología. Como oler por unos instantes la fragancia de un perfume.

Mientras, la música sigue sonando y el movimiento continúa... ©