

En la corriente humanista hay muchas escuelas, yo destacaría la Terapia Gestalt por ser mi especialidad.

TERAPIA GESTALT

La Terapia Gestalt también es conocida como la terapia del "darse cuenta" y ofrece un enfoque creativo y valiente. Fue creada por Fritz Perls, en 1950 influido por la corriente psicoanalítica, la psicología de la forma, la Filosofía existencialista, el teatro y el psicodrama de Moreno.

Sus conceptos básicos no parten de una teoría psicológica sino de una teoría de la práctica. También se le ha denominado la filosofía de lo obvio porque pone toda la atención al presente, a la experiencia.

Esta filosofía de lo "obvio" se basa en los principios de:

- la experiencia **presente del aquí y ahora**, frente a la huida al pasado o futuro,
- la **responsabilidad** de la propia vida frente al victimismo o al rol de enfermo,
- el **darse cuenta** como camino correcto para la ceguera emocional que nos invade,
- el **terapeuta** como propio instrumento en la terapia que se compromete con el aquí de la relación desde una comprensión empática y auténtica
- el concepto relacional Yo-Tu.
 - El presente: el aquí y ahora. Nada ocurre sino ahora. El pasado ya no existe y el futuro aún no es. Se intenta evitar todo lo que ya no está. La experiencia del pasado, o el temor al futuro se traen al presente porque sólo desde ahí se puede integrar. El presente permite descubrir, actuar en lugar de imaginar.
 - La responsabilidad: de lo que hace, siente, niega, evita, desea... Responsabilizarse de la propia vida. El mundo no está para llenar tus expectativas ni tu para llenar las de otros.
 - La escucha gestáltica: hay dos tipos de escucha: interna y externa. La interna es la capacidad de la persona de mirarse hacia dentro, de tomar conciencia del sí. Es una buena herramienta para acompañar al otro, usar las propias sensaciones y emociones al servicio de la mejor comprensión y escucha del otro. La escucha externa es afinar

los sentidos. Qué dice y cómo lo dice, que le pasa a su cuerpo. Decía Perls: *La comunicación verbal es una mentira... No escuchen las palabras, escuchen lo que la voz dice, los movimientos, postura, imagen...*

- La comunicación: hablar en 1ª persona, ser directo, honesto, hablar del cómo y no de por qué.
- El darse cuenta: es el proceso de estar en contacto con lo que hay aquí y ahora con todos los sentidos para percibirse a sí mismo y al mundo. Es hacerse cargo de lo que hay sin interferir ni interrumpir.
- Las polaridades: todos tenemos un sistema de opuestos. En Gestalt la diferenciación de las partes es muy importante y se denomina polarización, es decir que los polos se definan con claridad para poder llegar luego a la integración de los mismos. Polarizamos para limpiar el campo y así favorecer la integración. Por ejemplo: parte femenina/masculina, perro de arriba/perro de abajo, contacto/ retirada.

ACTITUDES DEL TERAPEUTA

- **Respetar la enfermedad** más que tratar de cambiarla. El cambio se da cuando el paciente se convierte en lo que es y no cuando trata de ser lo que no es.
- **Confianza** básica en nuestra propia naturaleza, en el equilibrio de nuestro organismo
- Desprecio por las explicaciones, interpretaciones y justificaciones.
- Relación Yo-Tu: **empatía con el cliente**, congruencia conmigo mismo y simpatía en la relación entre nosotros. El terapeuta se relaciona entre el apoyo y la confrontación.

Los “mandatos” que reflejan mejor esta psicoterapia:

1. Vive ahora: preocúpate del presente más que del pasado o futuro
2. Vive aquí: relaciónate más con lo presente que con lo ausente
3. Deja de imaginar: experimenta lo real.....
4. Abandona los pensamientos innecesarios; más bien siente y observa
5. Prefiere expresar antes que manipular, explicar, justificar o juzgar
6. Entrégate el desagrado y al dolor tal como al placer; date cuenta.
7. No aceptes ningún otro “debería” más que el tuyo propio: no adores a

ningún ídolo.....

8. Responsabilízate plenamente de tus acciones, sentimientos y pensamientos.

9. Acepta ser como eres

Tipos de terapia

- [Terapia cognitivo-conductual](#)
- [Psicoanálisis](#)
- [Terapia humanista-experiencial](#)
- [Terapia Gestalt](#)