



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Lic. En Psicología

7° cuatrimestre

Materia:

Modelos de intervención en psicoterapia.

Investigación:

Modelos fenomenológicos, terapia centrada en el cliente de Carl Rogers, terapia Gestalt.

Presenta:

Leidy Giselle Vazquez Lara

Noviembre, 2020

La presente investigación se refiere a tres diferentes temas los cuales son modelos fenomenológicos, terapia centrada en el cliente de Carl Rogers y por último la terapia Gestalt. A modo de introducción para conocer un poco los temas los modelos fenomenológicos esta teoría establece a partir de la experiencia y de la interpretación que haga de esta, de forma que construye su propia realidad a partir de dichos elementos. Por otro lado la terapia centrada en el cliente de Carl Rogers consiste en permitir que el paciente, que él prefiere llamar cliente tenga el control de su propia terapia. Y la terapia Gestalt es una psicoterapia que tiene como objetivo sobreponerse a ciertos síntomas, permitir llegar a ser más completo y creativamente vivo y liberar de los bloqueos y asuntos inconclusos que disminuyen la satisfacción optima, la autorrealización y el crecimiento.

Modelos fenomenológicos:

Es un método o modo de acceder a la psicopatología del paciente y, como tal, debe actuar en armonía o complementación con otros métodos o caminos de investigación. Vale decir, lo psicopatológico trasciende la fenomenología porque la vida psíquica enferma es una totalidad complejísima y que como tal se expresa de muy diferentes maneras. Lo cual supone límites muy precisos para la fenomenología que ella no debe sobrepasar, pero también ha de defenderse de intromisiones foráneas que amenazan con ignorar o menospreciar su especificidad (ej. aseverar que la estructura de una alucinación se reduce a un desorden bioquímico cerebral localizado).

Es un procedimiento atenido a hechos, a lo realmente existente aunque se oriente a objetos que no se muestran sensorialmente ante los ojos. No es una descripción como la de las ciencias naturales pero el principio lógico empleado es el mismo. En síntesis, es ciencia empírica, y como tal está referida a la experiencia inmediata o fáctica, pero sin la presencia efectiva o real del objeto.

Su propiedad distintiva consiste en la descripción. Con rigor describe de acuerdo a categorías sistemáticas y comparaciones contrastantes y, aunque se restringe a

fenómenos aislados o únicos, puede abarcar totalidades como la conciencia psicológica. Pero hay que ser cuidadoso. La descripción rigurosa es altamente compleja: diferencia, delimita, confronta, pone en relación, señala, comprueba, fija en términos exactos, unívocos y puntuales sus hallazgos.

Su materia son las vivencias psíquicas individuales, los estados psicológicos positivamente vivenciados por el paciente, lo que sucede en su interioridad con todos sus detalles, matices, modulaciones y formas especiales. Esto significa que, además de "qué" vivencia, importa "cómo" lo vive, "cómo" lo expresa, "cómo" coloca el acento enfrente del interlocutor. A modo de ejemplo recordemos que las histéricas comunican su interioridad con un dejo de poca confiabilidad, de modo que esta auto descripción suscita una indesmentible atmósfera de incredulidad y sospecha. Esto es, se puede poner en tela de juicio el contenido de lo expresado pero no su carácter ambiguo o dudoso.

La postura fenomenológica es una actitud muy peculiar que debe asumir activamente la psicopatología. Significa dejar de lado toda teoría recibida por justificada que parezca científicamente, abstenerse de elaborar hipótesis o emitir interpretaciones, no considerar los juicios que se hayan sostenido con anterioridad, no hacerse eco del sentido común. O sea, limitarse a lo dado realmente en la conciencia y exclusivamente a lo dado. Esta deliberada ausencia de prejuicios fenomenológicos no es una posesión que ostenta el investigador, lo contrario, es un legado que se gana y debe ser reconquistado en cada oportunidad con esfuerzo y dedicación extrema gracias a un tenerlo como meta consciente y permanentemente.

La fenomenología estudia los fenómenos que se muestran en la conciencia, vale decir, reduce toda realidad a puro fenómeno en cuanto aparece como tal fenómeno en la conciencia. Pero así como fenómeno no es apariencia subjetiva, así tampoco conciencia es un estado subjetivo. La correlación fenómeno-conciencia está por encima de cualquier dualismo sujeto-objeto.

La Psicología fenomenológica pretende tener una relación con la Psicología empírica como la física pura la tiene con la física. Como psicología pura, su primera tarea es establecer los principios universales y necesarios que van a servir

de fundamento de la psicología positiva. Y para cumplir esta meta ha de partir del fenómeno de la intencionalidad de la conciencia, que ha sido sistemáticamente inadvertida aunque Brentano la introdujo por vez primera hace casi un siglo y medio.

Terapia centrada en el cliente de Carl Rogers:

Esta aproximación psicoterapeuta es una de las más importantes de la psicología humanista.

Para Rogers la psicopatología se deriva de la incongruencia entre la experiencia del organismo ("yo organísmico) y el auto concepto, o sentido de la identidad; así, los síntomas aparecen cuando la conducta y las emociones no son coherentes con la idea que tiene la persona de ella misma.

En consecuencia la terapia debe focalizarse en que el cliente alcance dicha congruencia. Cuando lo haga podrá desarrollarse plenamente, mostrándose abierto a las experiencias del presente y sintiendo confianza en su propio organismo.

Probablemente la aportación más importante de Rogers fue la identificación de factores comunes que explican el éxito de distintas terapias. Para este autor -y para muchos otros después de él- la eficacia de la psicoterapia no depende tanto de que se apliquen determinadas técnicas como de que pase por unas fases concretas y de las actitudes del terapeuta.

Escuchar es una de esas habilidades que todo el mundo piensa que tienen, pero pocos lo hacen en realidad. Rogers introdujo una "técnica" conocida como reflejo: El terapeuta escucha al cliente y "refleja" los pensamientos y sentimientos significativos diciendo al cliente lo que les oyó decir.

La Terapia Centrada en el Cliente es un enfoque humanista que se ocupa de las formas en que las personas se perciben a sí mismas conscientemente en lugar de como un terapeuta puede interpretar sus pensamientos o ideas inconscientes.

El psicoterapeuta en este enfoque funciona para entender la experiencia de un individuo desde su punto de vista. El terapeuta tiene que valorar positivamente el cliente como persona en todos los aspectos de su humanidad mostrándose abierto

y genuino. Esto es vital para ayudar a un individuo a que se sienta aceptado y entender mejor sus propios sentimientos, esencialmente para ayudarles a volver a conectar con sus valores internos y el sentido de la propia valía. Esta reconexión con sus recursos internos les permite encontrar su propio camino para seguir adelante.

Terapia Gestalt:

Es una psicoterapia que tiene como objetivo sobreponerse a ciertos síntomas, permitir llegar a ser más completo y creativamente vivo y liberar de los bloqueos y asuntos inconclusos que disminuyen la satisfacción óptima, la autorrealización y el crecimiento.

También puede definirse como una forma existencial/experimental que enfatiza la responsabilidad personal y se enfoca en la experiencia del individuo en el momento presente, la relación entre el terapeuta y el paciente y el ambiente y contexto social de la vida de la persona y los ajustes que hace la gente como resultado de la situación general que le rodea.

Se le considera parte de la psicología humanista (o tercera fuerza) dentro de la psicología de la posmodernidad, la cual se caracteriza por no estar enfocada exclusivamente a tratar al enfermo y a sus psicopatologías, sino también para desarrollar el potencial humano, desde un ejercicio de la psicología positiva.

A diferencia de otros enfoques, la terapia Gestalt se enfoca en los procesos que en los contenidos. Pone énfasis sobre lo que está sucediendo, se está pensando y sintiendo en el momento, por encima de lo que fue, pudo haber sido, podría ser o debería estar sucediendo.

Utiliza el método del darse cuenta, predominando el percibir, sentir y actuar. El paciente aprende a hacerse más consciente de lo que siente y hace. De este modo, va desarrollando su habilidad para aceptarse y para experimentarse el <<aquí y ahora>> sin tanta interferencia de las respuestas fijadas del pasado. El paciente aprende a darse cuenta de lo que hace y eso desarrolla la habilidad de arriesgarse a hacer ajustes y cambios en su vida.

Al igual que las demás terapias, centradas en el cliente en lugar del terapeuta como una <autoridad>, la terapia Gestalt prefiere usar el término cliente que paciente, ya que un paciente es alguien enfermo que va a que otro lo cure, mientras que cliente es un término más neutro, el cual solo indica que es alguien que acude a la consulta del terapeuta. En esta terapia el cliente es quien tiene que auto curarse, el terapeuta solo le acompaña y le ayuda para que lo consiga, haciendo más bien una función de facilitador y no tanto de curador.

La terapia Gestalt tiene el objetivo de aumentar el auto apoyo, sobre la conciencia del individuo en la responsabilidad que tiene en su propio bienestar. Esta actividad terapéutica se articula en torno a dos formas esenciales de trabajo.

El cierre de situaciones inconclusas del pasado (Gestalt abierta) en las que la persona se quedó bloqueada, debido a la interrupción del proceso natural de contacto y retiro.

Aumentar la conciencia de sí mismo, en las distintas áreas de percepción del sí mismo: las sensaciones, los pensamientos y los sentimientos. De este modo se logra incrementar la responsabilidad o capacidad de respuesta del individuo ante sus necesidades y la realidad circundante actual.

En conclusión podemos decir que en la terapia centrada en el cliente de Carl Rogers ha sido un hombre talentoso, valiente y también ha sido muy duramente criticado por la abstracción de sus conceptos la visión que Rogers desarrolla de la psicoterapia, nos devuelve a la psicología que se ocupa del hombre como ser humano, enfoque que ha sido retomado por la psicología positiva.

En ese sentido la psicología positiva promueve los valores y las potencialidades humanas de manera similar a como lo hicieron los psicólogos humanistas como Rogers.

Comparten la visión de hombre y de una psicología centrada en las emociones positivas, pero diferente en el hecho de que los métodos de la psicología positiva son científicos, tomando como base la metodología experimental, la investigación de campo y la psicometría, mientras que los psicólogos humanistas desarrollaron

sus aportes a partir de la psicoterapia bajo una visión optimista del hombre en tanto busca su autorrealización.

De los tres métodos que hablamos tienen algo parecido que se relaciona al enfoque humanista de lo que centra los 3 enfoques es ver al cliente y ser una guía una base de apoyo para que pueda sanar lo que le está atormentando en el presente y poder sanar aquellos conflictos que quedaron inconclusos.

El modelo fenomenológico trata de dejar de lado toda teoría recibida por justificada que parezca científicamente, abstenerse de elaborar hipótesis o emitir interpretaciones, no considerar los juicios que se hayan sostenido con anterioridad, no hacerse eco del sentido común. O sea, limitarse a lo dado realmente en la conciencia y exclusivamente a lo dado. Esta deliberada ausencia de prejuicios fenomenológicos no es una posesión que ostenta el investigador, lo contrario, es un legado que se gana y debe ser reconquistado en cada oportunidad con esfuerzo y dedicación extrema gracias a un tenerlo como meta consciente y permanentemente

Y la terapia Gestalt habla de poder tratar y poder avanzar y ver el aquí y el ahora permite ser más completo se basa en los procesos que en los contenidos y trata de indagar que es la molestia que no deja continuar al paciente con su vida cotidiana.

Y poder cerrar situaciones que quedaron inconclusas en el pasado del individuo debido a los bloqueos debido a la interrupción de un proceso natural.