

UDS

Mi Universidad

Nombre de la Alumna: Erika De Jesús Morales Aguilar

Nombre del tema: LA TERAPIA GESTALT

Unidad: IV

Nombre de la Materia: Psicología clínica

Nombre del profesor: SANDY MOLINA ROMAN

Nombre de la Licenciatura: Psicología General

Cuatrimestre: 5

LA TERAPIA GESTALT

INTRODUCCION

Nuestro objetivo es hablarles sobre la Terapia Gestalt en donde se considera la experimentación, el hacer, el vivir y el sentir, como el eje primario del proceso terapéutico.

La terapia Gestalt tiene detrás una historia compleja en la que se suman influencias de muchos ámbitos distintos de la psicología y la filosofía. El protagonista principal es Frederick S. Perls, un psiquiatra y psicoanalista alemán de origen judío que emigró a Nueva York junto a su mujer Laura después de la Segunda Guerra Mundial, con más de cincuenta años de edad, y una amplia formación y experiencia profesional en el campo del psicoanálisis freudiano. Los Perls acumulan en ese momento un acervo de conocimientos que constituye la base de lo que será la futura terapia Gestalt. Laura Perls era doctora en Psicología de la Gestalt y había trabajado en estudios sobre percepción en Alemania.

La Psicología de la Gestalt centró su interés en investigaciones sobre la percepción; y más tarde lo extiende a otros campos como el aprendizaje, la conducta social y el pensamiento. Para la Psicología Gestalt resulta estéril tratar de comprender los fenómenos por medio del análisis de los elementos que la constituyen.

La Terapia Gestalt toma en cuenta el campo bio-psico-social en su totalidad, incluyendo como parte básica la interacción organismo-ambiente”, “de esta forma esta Terapia utiliza variables fisiológicas, sociológicas, cognitivas y motivacionales.

Perls en sus comienzos como terapeuta siguió los pasos de Freud, pero recibió su formación psicoanalítica al analizarse con Karen Horney y Wilhelm Reich.

Principalmente, Fritz Perls integra del psicoanálisis a la TG su noción de los mecanismos de defensa (sobre todo el de evitación), el concepto de resistencia en el proceso terapéutico y el trabajo con sueños.

DESARROLLO

Los terapeutas de la Gestalt están orientados hacia unas cuantas metas básicas en el curso del tratamiento.

Sobre todo, al igual que otros clínicos orientados fenomenológicamente, los terapeutas gestálticos buscan restablecer el proceso interrumpido del crecimiento del cliente.

Esto se logra ayudando a los clientes, a estar conscientes de los sentimientos, deseos e impulsos que han desconocido o negado como propios, pero que son sin duda parte de ellos mismos y reconocer los sentimientos, ideas y valores que ellos creen que son genuinamente parte de sí mismos, pero que en realidad los han tomado prestados y los han adoptado de otras personas.

A medida que se logra esta conciencia, el cliente es instado a que asimile o vuelva a hacer suyos los aspectos genuinos del self que había rechazado y a que rechace las características que no le pertenecen en realidad. Idealmente cuando uno asimila e integra todos los aspectos de la personalidad (tanto los deseables como los no tan deseables) uno puede estar consciente de uno mismo y responsabilizarse de uno mismo como uno realmente es, en lugar de estar apegado y defender una autoimagen parcialmente falsa, e internamente en conflicto.

Como en el caso de la terapia centrada en el cliente, la relación entre terapeuta y cliente en la terapia Gestalt es idealmente una relación de igual a igual que implica un crecimiento mutuo.

Como otros fenomenólogos, Perls creía firmemente que el progreso terapéutico sólo puede lograrse manteniendo al cliente en contacto con sus sentimientos en la medida en que ocurren en el presente inmediato, en el "aquí y el ahora".

Expresó esta creencia en una ecuación conceptual en la que "ahora = experiencia = conciencia = realidad". Cualquier intento por parte del cliente de contar el pasado o anticiparse al futuro se contempla no sólo como una resistencia y una obstrucción a las metas de la terapia sino como un escape de la realidad.

Perls, como Freud y otros, se dieron cuenta de que una vez que el cliente encuentra un conjunto de síntomas, juegos y defensas que funcionan, aunque sea imperfectamente, para protegerlo del dolor del conflicto y de la conciencia de sí mismo, el cliente va a resistirse ha

hacer cualquier otro esfuerzo para avanzar o hacer a un lado estos síntomas, juegos o defensas.

Sin embargo, Perls creía que en lugar de contemplar la resistencia solamente como una barrera inanimada al crecimiento, que el cliente debe reconocer y quitar, es valioso que el cliente explore la naturaleza específica de la resistencia.

Así, pues, al cliente que muestra resistencia o que habla de la resistencia se le pide que "se convierta" en esa resistencia para ganar una conciencia clara y experimental de lo que la resistencia hace por él.

Perls creía que la mayor parte de los clientes vienen a la terapia esperando sentirse mejor sin tener que cambiar realmente o que dejar sus papeles y juegos inadaptados.

Como le parecía que el permitir que sus clientes siguieran utilizando su estilo acostumbrado en la terapia sería una pérdida de tiempo para todo el mundo, Perls se dirigía inmediatamente a frustrar los esfuerzos de los clientes para relacionarse con él como lo harían normalmente con otras personas.

Ya fuera en terapia individual o de grupo, la persona con la que Perls trabajaba en un momento dado se encontraba siempre en la silla del acusado en el sentido de que se centraba toda la atención en él, y cualquier cosa que indicara síntomas, juegos o resistencias se exploraba y se señalaba.

En terapia Gestalt se considera que la persona tiene en sí el germen para restablecer su equilibrio y bienestar permitiendo su sano desarrollo en una personalidad integrada, lo cual le permite enfrentar y superar situaciones adversas reestableciendo su homeostasis.

Se trata de una forma de psicoterapia utilizada para tratar diversos trastornos psicológicos y emocionales, la cual nos acerca a conceptos como la toma de conciencia, la autorrealización, el desarrollo personal y la autoestima.

Esta terapia procura integrar las conductas, sentimientos y pensamientos del paciente, de manera que sus intenciones y acciones estén enfocadas en conseguir una salud mental óptima. El psicólogo ayudará al paciente a que sea más consciente de sí mismo, a pensar más en el presente y a asumir más responsabilidades en el cuidado de su vida.

CONCLUSION

En conclusión, la psicoterapia Gestalt es una forma de tratamiento que puede ayudar a mejorar la salud mental. Esta técnica de tratamiento se basa en la auto comprensión y el autoconocimiento para promover el bienestar y la salud mental. Al trabajar con un terapeuta Gestalt, los pacientes pueden aprender a identificar y controlar sus comportamientos para mejorar sus relaciones y lograr un mayor bienestar.

Es muy fácil entender de qué se trata la terapia Gestalt y lo que propone como motor de cambio para la sanación: vive en el presente, se tú mismo, haz lo que quieras hacer, siente y no pienses, no existen los traumas pasados son distorsiones de la memoria.

Estoy agradecido y felicito a tales personas que se manejan con profesionalismo y que tienen un aprecio por la ciencia que fundamenta la psicología.

Por último, hay que recordar algo que es sumamente importante. Ha sido comprobado ya muchas veces por muy buenos estudios que cuando una persona se encuentra frente a un problema, sea este un trastorno mental o problemas de vida, el solo hablar sobre ellos lo hará sentir mejor. También es reconocido que la mayoría de estos problemas tienen resoluciones espontáneas, esto es, sin hacer nada especial se resolverán por sí mismos. Pueden regresar y la mayoría de las enfermedades y dificultades se presentan en forma de ciclos con remisión y exacerbación. Uno puede pensar que se ha “curado” un paciente, pero como sabemos si no está simplemente en un episodio de remisión, o que pudo haberse resuelto su problema sin nuestra ayuda. Como les digo, el solo hablar con alguien a todos nos hace sentir mejor.

FUENTES BIBLIOGRAFICAS

“ANTOLOGIA PSICOLOGIA CLINICA”