

¿Qué es la Terapia Gestalt?

Creada por Fritz Perls, en la década de los sesenta, tiene como objetivos llegar al autoconocimiento y el auto-apoyo a partir del desarrollo de tres principios fundamentales: valoración del presente; atención y aceptación de la experiencia y desarrollo de la responsabilidad.

La **Terapia Gestalt** comparte con la Psicología Humanista la confianza en el potencial del ser humano, tanto afectivo como sensorial, intelectual, espiritual... así como la primacía dada a la satisfacción de sus necesidades. Legitima la expresión genuina de los sentimientos, emociones y el sentir corporal, con independencia de lo tradicionalmente considerado como normal o patológico, así como el aprendizaje y desarrollo de recursos alternativos a aquellos que perpetúan el sufrimiento y el estancamiento.

Más allá de esta dicotomía, la Terapia Gestalt incide en que la neurosis es, ante todo, la pérdida de la capacidad del darse cuenta sensorial y emocional. Por eso la tarea terapéutica se centra en el aquí y ahora de la sesión, donde se invita al paciente a que conecte con su experiencia corporal y afectiva. El pasado se actualiza en la medida en que uno se percata de cómo evita darse cuenta y de cómo interfiere en su espontánea relación con el mundo.