

## ¿Qué es la Psicoterapia Gestalt?

Por: Ps. Giancarlo Cordiglia Hernández  
Director Gestalt Grupo Perú

La palabra Gestalt (de origen alemán) la podemos encontrar escrita y pronunciada de diversas formas: Gestalt, Guehalt, Güestalt, sin embargo como quiera que se enuncie, su esencia hace referencia a la psicoterapia *re-descubierta* por el Dr. Fritz Perls y la Dra. Laura Posner.

Hablar de Psicoterapia Gestalt (Aunque personalmente me gusta más decirle Gestalt a secas que Psicoterapia o Terapia, ya que la considero como “una forma de estar en el mundo” –*sin ser una religión*– más allá de un estilo terapéutico que nos “alivie el alma”) es hablar de descubrimiento personal, de Darse Cuenta, de ver lo Obvio, de estar en el presente, en el “aquí y ahora”, es hablar de autorregulación orgánica, es hablar de homeostasis (equilibrio), es hablar de Integración de Polaridades, de Punto Cero Creativo, es hablar de mensajes existenciales en los sueños y en los órganos del cuerpo, así como en las enfermedades que los habitan en ocasiones, es hablar de Libertad y Continuo de Conciencia, es hablar de una Filosofía de vida más humana y autónoma; es desestructurar la estructura para reestructurarla.

Este enfoque Psicoterapéutico tiene como bases, grandes influencias como son: el Psicoanálisis, el Psicodrama, La Dialéctica, el Existencialismo, y como su método la Fenomenología; algunas influencias filosóficas - orientales del Tao y el Budismo Zen, así como la filosofía de la indiferencia creativa de Salomón Friedlander.

La Gestalt es una psicoterapia de encuentro con el otro (Yo-Tú), es una terapia de Contacto, donde el grupo, familia, pareja, persona, llegará tan lejos como su psicoterapeuta haya llegado, he ahí la importancia de una formación seria y dedicada, pues el enfoque lo exige. La Gestalt es una Psicoterapia de la Concentración, de la Creatividad, de la Espontaneidad y del saber percibir en los tres niveles del darse cuenta: Interno, Externo y de las Fantasías.

La Gestalt es salud, es vivir de acuerdo a lo que soy, de acuerdo a lo que siento y pienso en cada momento de mi vida. Es estar conciente de lo que pasa a mi alrededor y dentro mío; darme cuenta de las cosas. Es ahondar en lo que no me gusta de mí, reconocermelo y aceptarme como soy, así no me guste (Cambio Paradójico). Es ser honesto conmigo mismo, es ser auténtico en todo el sentido de la palabra. Es ser congruente. Es estar integrado.

Es vivir en el presente, sin estar contaminado con mis asuntos pendientes del pasado. Es solucionar o cerrar todo aquello que quedó inconcluso y que hoy en día me sigue afectando. Es darme cuenta de quien soy yo y quien no soy yo, es tener claro mis límites, sin aislarme del resto ni confundirme con ellos.

En éste enfoque, nadie sabe más de sí mismo que el propio consultante; el terapeuta es un facilitador de caminos y acompañante en este proceso de crecimiento que tendrá como objetivo el auto-apoyo de la persona, es decir, que no tenga que depender del terapeuta ni de otras personas para tomar sus decisiones y así pueda lograr vivir feliz, confiando en su sabiduría interior.

Finalmente diría que “ser un Gestáltico” es ser un Buscador.