

Lectura 1. Gestalt

¿Qué es Gestalt?

Es un enfoque psicoterapéutico. Los tres pilares básicos de la terapia Gestalt son: el darse cuenta o toma de conciencia, el vivir el presente y la responsabilidad.

Toma de conciencia para saber en cada momento que siento, que pienso, que hago y que me pasa.

Presencia para vivir en el aquí y ahora, y esta presencia lleva a la entrega, si no estoy presente, no puedo entregarme.

En la Gestalt trabajamos fundamentalmente en la recuperación de los sentidos, ver, oír, gustar, tocar y oler. El Trabajo Gestáltico nos ayuda a recuperar nuestros sentidos, a fiarnos de nosotros mismos, de nuestra intuición, de nuestro olfato, de nuestro gusto, de nuestro sentir y aprendemos a oírnos y también aprendemos a buscar lo que necesitamos donde hay, en lugar de donde no hay.

La Psicología de la Gestalt surgió en Alemania, a comienzos de este siglo. Se considera que los hechos psíquicos resultan de procesos de organización. La percepción es un acto organizado. Los elementos producen ciertas sensaciones y el todo tiene propiedades diferentes; al relacionarse producen diferentes sensaciones. Por ejemplo al ver una fotografía se le impone al observador una percepción individual, de acuerdo a las percepciones individuales. En el momento de percibir se establece una relación sujeto-mundo, organismo-medio, están son algunas de las estructuras que imponen al sujeto. Al percibir un objeto desde un punto de vista, no podemos percibirlo desde el resto de puntos posibles; por esto nunca a partir de la percepción vamos a tener el conocimiento total del objeto. En el acto de centrar la mirada estamos jerarquizando algún punto, siempre algo se va a presentar como figura y el resto como fondo.

Por ultimo podemos confirmar una de las características más importantes de la Gestalt, el todo más la suma de las partes, por este motivo, el todo no es igual a la suma de las partes. Quizás de esta forma se pueda interpretar más las "sensaciones" de las personas, frente a diversas imágenes o momentos; Y además debatir acerca del concepto de composición. También debo informarles que el análisis es solo un modo visual que, como el análisis de oraciones en el lenguaje textual, se puede utilizar para comprender mensajes situados dentro del todo. Y sería un error asimilar el valor artístico de una fotografía por el valor de la composición...

El núcleo de la Psicología de la Gestalt gira en torno a la siguiente afirmación: " La percepción humana no es la suma de los datos sensoriales, sino que pasa por un proceso de reestructuración que configura a partir de esa información una forma. Una Gestalt, que

se destruye cuando se intenta analizar, y esta experiencia es el problema central de la Psicología".

La Gestalt invita a volver a la percepción ingenua, a la experiencia inmediata, no viciada por el aprendizaje y comprobar ahí, que no percibimos conjuntos de elementos, sino unidades de sentido estructuradas, formas. El todo es más que la suma de sus partes. La conciencia abarca mucho más que el ámbito de la conducta.

Para la Gestalt es el sujeto, quien, al conocer, ejerce su acción sobre las sensaciones para percibir formas completas y estructuradas. La Gestalt aportó entre otras cosas, una nueva explicación del conocimiento basada en el método científico. El conocimiento, sostenían, no es una simple abstracción de formas, sino que en él se da una elaboración por parte del sujeto, quien ubica las percepciones sensibles dándoles sentido. Aristóteles había sostenido ya, que el sujeto actúa en el proceso del conocimiento, pero se reducía a la abstracción de lo no sustancial, es decir de los accidentes, para formar la idea, cuyo contenido era la forma universal.

Enlace: http://www.psicoterapiagestalt.net/psicologia_gestalt.html

Autor: Pablo Caño Pérez

Psicólogo especialidad clínica