



www.gestaltjerez.es

Tel 856818920 y 695593623

TERAPIA GESTALT

Enfoque psicológico humanista-existencial, inspirada en una visión de lo obvio. Inmersa en la Relación Terapéutica
YO-TU

D. Fermín González Cuellar, especialista en Psicología Clínica, Gestalt e Integrativa.
Miembro Didacta y Supervisor

ACTITUD DEL TERAPEUTA

- PRINCIPIOS FILOSOFICOS:
- Todas las personas son igualmente valiosas
- El contacto interno-externo es esencial para el funcionamiento humano.
- Hay seres humanos que sufren de perturbaciones psicopatológicas y también seres humanos que sufren de perturbaciones relacionales.
- Todas las personas buscan relaciones
- Toda experiencia humana esta organizada fisiológicamente, afectiva, cognitiva y comportamentalmente.
- Todo comportamiento humano tienen un significado en un contexto dado

- ¿Qué significa ser una persona sana en Gestalt?

Tener/obtener la capacidad de moverse con conciencia, responsabilidad y presencia en el plano corporal, emocional, cognitivo y comportamental. Poder crear y estar en relación con uno y con los demás.

PRINCIPIOS GESTALTICOS (I)

- 1) El principio del ahora. Comunicar las experiencias en tiempo presente y en primera persona
- 2) La relación YO-Tu: La comunicación incluye tanto al receptor como al emisor.
- 3) Asumir la propiedad del lenguaje y la conducta: responsabilizarse de lo que se dice y o se hace. Que se de cuenta de sus “PEROS, PORQUES, NO SE”.
- 4) Continuum del darse cuenta. Dejar paso a la experiencias sin juzgarlas, ni criticarlas

PRINCIPIOS GESTALTICOS (II)

- 5) Traducir las preguntas en afirmaciones.
- 6) No interpretar “la causa real” de lo que el otro dice. (valido para grupos).
- 7) Prestar atención y experimentar la propia experiencia física, emocional, cognitiva que se este produciendo.
- 8) Experimentar y no hablar acerca de.. Sustituir el porque por el como y el para que, y el pero por una y.

TRABAJO TERAPEUTICO

- Escucha de la problemática que trae el cliente y clarificar su demanda de trabajo.
- Encuadre del marco terapéutico.
- Análisis verbal y no verbal de la problemática.
- Hay una investigación nosográfica (establecimiento del diagnóstico) y una intervención terapéutica (síntomas, necesidades relacionales y guion de vida)
- Los clientes presentan síntomas que son atendidos como estrategias de afrontamiento de las situaciones conflictivas. Estos forman la figura o forma.

TRABAJO TERAPEÚTICO II

Todo campo perceptivo se diferencia en un fondo y en una forma o figura. No podemos distinguir una figura sin su fondo.

Atención constante al desarrollo presente de la situación en un vaivén entre el pasado y el presente entre lo intrapsíquico y lo interpersonal.

Una conjunción de la toma de conciencia verbal y no verbal junto a una movilización emocional permiten una evolución mas rápida y durable.

TRABAJO TERAPÉUTICO III

Aumentar la capacidad del cliente de mantener y desarrollar el contacto tanto interno como externo

- Contacto Interno: Experiencia interna, pensamientos, emociones, deseos, actitudes y sensaciones.
- Contacto externo. Consciente de lo que esta disponible en el exterior.
- Trabajar con las interrupciones de contacto y sus mecanismos de defensa

ESENCIAS DE LA RELACIÓN TERAPÉUTICA (I) R.Erskine

- **INDAGACION:** Proceso por medio del cual el terapeuta explora en la historia y la situación actual del cliente. La indagación mantiene al cliente centrado en su proceso de búsqueda. Consiste en que no retraumatice y no reabra viejas heridas.

Dos tipos : Situación Presente y Histórica.

- **MENU DE INDAGACION:** Sensaciones y reacciones físicas, emociones, recuerdos, pensamientos, conclusiones y decisiones, significados, expectativas, esperanzas y fantasías

ESENCIAS DE LA RELACIÓN

TERAPEUTICA II (R.ERSKINE)

- **SINTONIZACIÓN:** Este proceso comienza con la empatía, cualidad relacional del terapeuta que favorece el contacto interpersonal. Consiste en que el terapeuta debe de ser consciente de las sensaciones, necesidades, sentimientos y deseos del cliente.
- **TIPOS DE SINTONIZACION:** Cognitiva, afectiva, rítmica y evolutiva

ESENCIAS DE LA RELACIÓN

TERAPÉUTICA (III) (R.Erskine)

- **IMPLICACIÓN:** Es una actitud, **ES SER** y **HACER**. Significa estar plenamente presente en contacto, con uno mismo y con el otro. Es ser una persona normal con necesidades e imperfecciones. Consiste en el compromiso del terapeuta con el bienestar del cliente.

- **CARACTERÍSTICAS:**
 - Validación de la causa-efecto
 - Normalización.
 - Presencia.
 - Contacto.
 - Interés.
 - Curiosidad.
 - Apertura.
 - Vulnerabilidad.

FIN



- Bibliografía.
- Varas M. Terapia de Grupo Manual de Orientación Gestaltica (2011). Santiago de Chile. Cuatro Vientos.
- **JANET P. MOURSUND, REBECCA L. TRAUTMANN y RICHARD G. ERSKINE . Mas allá de la Empatía**
DESCLEE DE BROUWER, 2012
- Yontef. G , Proceso y diálogo en psicoterapia gestáltica. Editorial: Cuatro Vientos 1995
- Ginger, Serge, Gestalt, el arte del contacto; Editorial La Magrana 2005