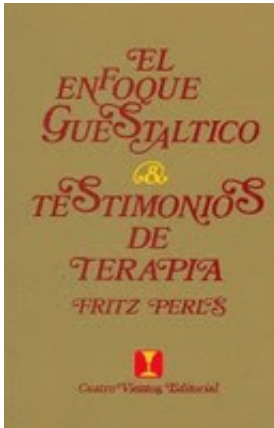


## El Enfoque Gestáltico & Testimonios de Terapia de Fritz Perls

Ana Giorgana [Terapeuta Gestalt](#)

Enero 2016

La terapia Gestalt una forma de experimentar el mundo.



El Enfoque Gestáltico y Testimonios de Terapia es, sin lugar a dudas, uno de los libros más leídos y comprendidos de Fritz Perls.

En este libro, Fritz adopta un estilo sencillo y claro explicando los conceptos que moldean su [Terapia Gestalt](#). Nos lleva a reflexiona sobre las formas de comportamiento de la vida del hombre moderno.

Algunos postulados de reflexión planteados en el libro de El Enfoque Gestáltico:

- El hombre moderno vive en un estado **de vitalidad mediocre**.
- El hombre moderno no sabe lo que quiere y no tiene idea de cómo conseguirlo.
- El hombre moderno **es un experto para hablar de todos sus males** pero no es capaz de encararlos.
- El hombre moderno **busca en el pasado y construye el futuro y desperdicia su presente**.
- El hombre **moderno justifica su infelicidad** en experiencias del pasado y se revuelca en su miseria.

En la introducción, plantea que la intención del libro es dar cuenta de cómo la [Terapia Gestalt](#), aporta una forma de vida más plena y rica en el vivir. Y, desde un inicio, marca la tónica acerca de que la [Terapia Gestalt](#) se fundamenta en la observación y la experiencia.

Habla acerca de las necesidades, del interés que da un sentido a la Forma y a la Figura, la diada de la Terapia Gestalt.

Da cuenta de la serie de conceptos que componen el planteamiento de la [Terapia Gestalt](#):

- **Las necesidades.**
- La homeostasis.
- El holismo: mirar al organismo como un todo organizado.
- **El contacto y sus límites.**
- La teoría de campo

En el capítulo 2, titulado los **Mecanismos Neuróticos**, Fritz Perls desarrolla magistralmente aquellos componentes teóricos y prácticos que llevan a comportamientos insatisfactorios.

- El nacimiento de la neurosis
- La introyección.
- La proyección.
- La confluencia.
- Retroflexión.

Habla justamente de los mecanismos que interrumpen el contacto y la toma de conciencia frente a las necesidades. Una vez que una necesidad no se satisface, se experimenta insatisfacción, ansiedad, infelicidad. La Gestalt queda abierta, inconclusa.

A este proceso, fuera de la Terapia Gestalt se le reconoce como [cerrar ciclos](#).

Cerrar aquellas interrupciones que se presentan en la vida de las personas que no les permiten desarrollar su máximo potencial. [La Terapia Gestalt](#) es una gran alternativa para ello.

En el capítulo 3, Fritz Perls habla sobre la neurosis y los comportamientos que las personas tienen y manifiestan dentro de su vida. Con una serie de ejemplos de la vida cotidiana deja muy claro lo que sucede con una persona que no muestra autoconocimiento, darse cuenta, [awareness](#).

Hacia el capítulo 4, nos muestra, la importancia de trabajar en el **“aquí y ahora”**, en el presente de la experiencia. En la experiencia inmediata. Y, que la persona logre tomar conciencia cómo es su actuar, su sentir, su experiencia del mundo en todos los niveles de su existencia. Y, que tome la responsabilidad de sus propias interrupciones, fracasos y malestares.

En el capítulo 5, habla **sobre Pelar la Cebolla**. Cómo el terapeuta habilidoso, va poco a poco descubriendo junto con la persona, las diversas defensas neuróticas y su resquebrajamiento para que viva una vida sin miedo, sin temores y sin interrupciones de su vitalidad.

En el siguiente apartado del libro, Fritz Perls, menciona diversos mecanismos que entran en juego en la vida humana y cómo se miran desde la [Terapia Gestalt](#). Al mismo tiempo, que pone de manifiesto el Ir y venir, sociodrama y confusión. Aquí, aborda la importancia de los sueños, de la metáfora, de la confusión, sintomatología. [La Terapia Gestalt](#) no se dirige al cambio sino hacia la aceptación de lo obvio. La aceptación es ya un cambio por sí mismo.

Sí estoy confundido, acepto que lo estoy.

Sí estoy enojado, acepto que lo estoy.

En el último capítulo de la primera parte del libro del Enfoque Gestáltico, Fritz Perls, habla sobre cómo llegan las personas al consultorio, qué tanto nos escuchan, qué tanto se escuchan a sí mismas. Por tanto, es importante, que cada sesión nos muestre el camino de continuar con el “darse cuenta”, entrar en contacto, experiencia de las necesidades, trabajar en el ahora.

No cabe duda, que Fritz Perls, es un gran maestro y es necesario comprender su postura y leer directamente esta fuente si estás interesado en la terapia gestáltica.

Por último, el libro habla sobre diferentes testimonios de terapia en la que Fritz, relata sus experiencias.



[La Terapia Gestalt](#) es una manera de estar en el mundo y “cobrar conciencia, darnos cuenta” de qué experimentamos en nuestro momento presente.

Sí estás interesado en tomar terapia gestalt, a mí puedes contactarme en nuestra página: [cecreto.com](http://cecreto.com)

También ofrecemos Diplomados [sobre el tema](#).

[El Darse Cuenta de John Stevens](#)