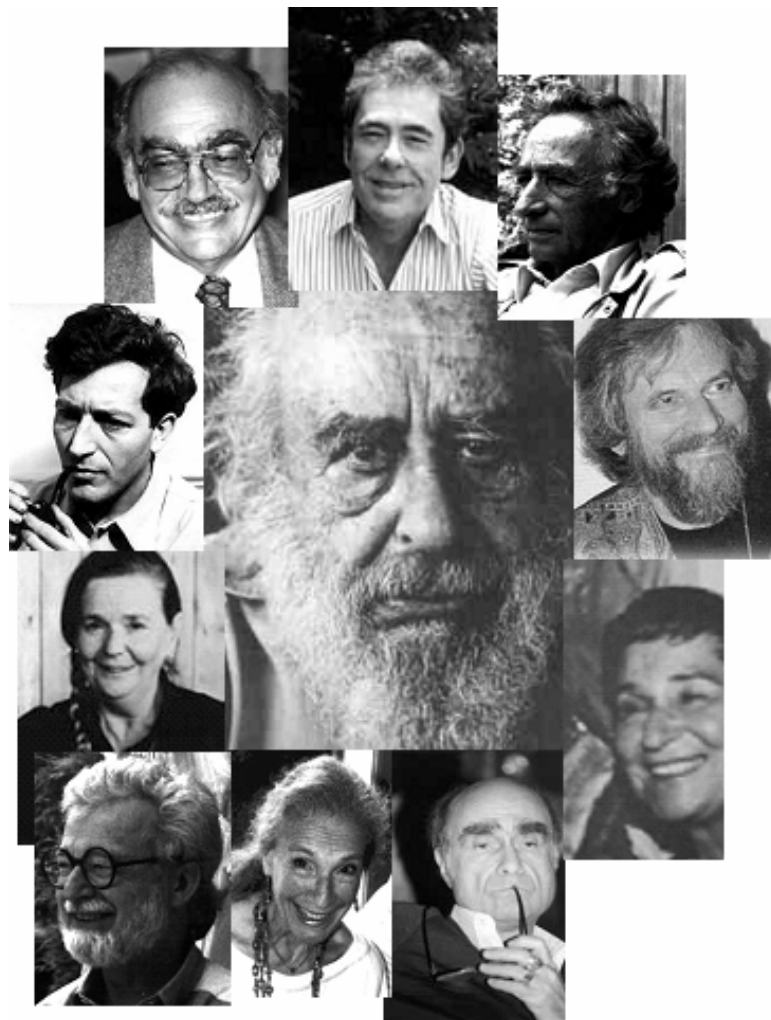




Instituto Venezolano de Gestalt

Curso Avanzado

El Perfil del Psicoterapeuta Gestáltico



CARACTERISTICAS DEL TERAPEUTA GESTALTICO

Psi. Niksa Fernández.

En todo proceso terapéutico influyen numerosos factores que van a determinar su éxito o fracaso. El factor común de todo proceso es, sin duda, la relación. En efecto, establecer una relación para este trabajo en conjunto es indispensable, sin relación no puede haber terapia. En las terapias humanistas, terapias de experiencia subjetiva, personal y modificadora de la vida de ambos protagonistas, requiere que el terapeuta se ponga en contacto con momentos de sufrimiento, de ansiedad, de dolor y también de dicha y placer. Es poder comprender junto con el paciente "el significado" que el paciente le da a su vida.

Cuando la persona llega a terapia ha pasado previamente por un largo proceso de dolor, sufrimiento, desesperanza e incompetencia, duda y cuestionamiento. Esta es la primera situación que el terapeuta debe considerar y para ello, además de sus conocimientos, cuenta como instrumento a su propia persona ¿Cual es su bagaje?

1. Creer en lo que hace, esto quiere decir que el terapeuta este identificado con lo que hace, que haya incorporado a su vida lo que propicia, esto quiere decir, tener congruencia, quiere decir también creer en el ser humano.

2. Tener una dedicación verdadera, estar en constante progreso. Es importante la auto-motivación para el crecimiento y haber podido establecer metas personales para su logro.

3. Debe tener claro el significado de su trabajo. Considerar la seriedad de la psicoterapia, los valores que están implicados en el quehacer psicoterapéutico y considerar también, el efecto que su trabajo tiene en los demás.

4. Tener muy claro que su propia persona es la vía principal para llevar a cabo su vocación. Como el instrumento es su propia persona debe conocerse, saber cuales son sus recursos y cuales sus debilidades, esto implica que el terapeuta debe estar en constante revisión.

5. Tener presencia. La presencia considerada como la cualidad de estar en una situación en forma consciente y participativa, con la mayor profundidad posible. La presencia se lleva a cabo a través de la movilización de nuestro mundo interno (vivencia subjetiva) y externo (hacia la situación y / o la otra persona) La capacidad de accesibilidad y expresividad son dos aspectos principales de la presencia.

La accesibilidad consiste en tener la intención de permitir que lo que suceda tenga efecto en el otro. Implica una reducción de las defensas sociales usuales. Implica una medida de confianza y vulnerabilidad.

Expresividad surge del intento de permitirse ser conocido por el otro, poner al descubierto algunos contenidos de la subjetividad sin distorsión o disfraz. Implica una medida de compromiso y esfuerzo.

La presencia, la accesibilidad y la expresividad constituyen un continuum. Varían de acuerdo a la persona misma, a la situación y a la actitud de la otra persona.

En síntesis, estar presente quiere decir estar en contacto con las emociones y sentimientos, poder reaccionar emocionalmente con comprensión y también poder separarse de su propia experiencia.

6. Afecto. Implica respeto, confianza y valorar a las personas. Es importante que el terapeuta conozca con que tipo de personas se relaciona mejor y con cuales le es más difícil hacerlo.

7. Auto-conciencia. Conciencia de sus metas, valores, sentimientos conflictos, Conciencia de sus motivaciones como terapeuta.

8. Sentido del humor e ingeniosidad. La capacidad de ser creativo, tener frescura, no hacer una rutina de las técnicas ni dejarse atrapar por ellas. Saber reírse de si mismo y disfrutar de las situaciones de humor.

9. Tener deseos de modelar. Ser modelo en el sentido que esté dispuesto a hacer lo que le pide a los demás

10. Valor. Valor para admitir los errores e imperfecciones , valor en ser vulnerable. Actuar de acuerdo con sus creencias, tener contacto con sus emociones y poder identificarse con los demás, buscar dentro de sí.

EL TERAPEUTA GESTALTICO

Según Latner las herramientas que usa el terapeuta gestáltico son:

a) La conciencia o darse cuenta.

b) El Experimento

c) El encuentro

- El terapeuta debe estar en contacto consigo mismo, en contacto con el paciente, y en contacto con las necesidades del momento.

- El terapeuta debe estar centrado en su propio proceso.

- Debe estar en contacto con el paciente en el momento presente.

- Debe encontrar una manera para que el paciente incorpore a su conciencia el próximo paso de proceso.

- El terapeuta ha de actuar con una autenticidad selectiva.

- No intenta copiar a otros o hacer lo mismo que otros (esto lo torna irresponsable y falso).

- El terapeuta debe compartir su experiencia presente, describir su experiencia. La emoción que tiene le puede dar datos sobre la experiencia terapéutica.

Muchas veces es preciso incorporar los propios rasgos de carácter a la terapia en vez de luchar contra ellos, aunque en ocasiones es necesario hacer concesiones.

Según Zinker, el proceso psicoterapéutico creativo tiene dos elementos:

a) Lo primero es la relación del terapeuta con la integridad existente del cliente. Implica también que el terapeuta use su integridad.

b) El segundo elemento lo constituye el modelaje revolucionario. El terapeuta se identifica con los aspectos más radicales de la personalidad de aquel que solicita ayuda, la parte que espera el permiso para experimentar con formas novedosas de experimentarse.

La psicoterapia es un proceso vivo que azuza el fuego interno del darse cuenta y del contacto. Implica intercambio energético con el cliente.

- El terapeuta debe movilizar y modificar la energía.
- Para crear nuevas metáforas, el terapeuta debe estar libre de las ataduras de sus propias necesidades, las necesidades que puedan limitar su gama intelectual, su necesidad de aprobación, de éxito o satisfacción sexual.
- El terapeuta creativo posee una rica experiencia personal.
- El terapeuta celebra la vida. Celebra la esencia del otro.
- El terapeuta es un artista, una persona que usa su inventiva para ayudar a los demás a configurar sus vidas.
- El terapeuta proporciona estructura, forma y proceso disciplinado a las formulaciones constantemente generadas por la relación entre él y su cliente.
- El terapeuta crea un ambiente, un laboratorio, un campo de pruebas en el que el cliente se explora a sí mismo activamente como organismo vivo. Esta es la responsabilidad fundamental del terapeuta frente a su cliente.
- La terapia creativa es un encuentro, un proceso de crecimiento, un evento de resolución de problemas, una forma especial de aprendizaje y una exploración de la gama completa de nuestras aspiraciones de cambio y elevación.

- El terapeuta creativo ve al cliente en su totalidad, su plasticidad su rigidez, su brillantez y su torpeza, su fluidez y su estancamiento, su cognición y su pasión.
- El terapeuta creativo es coreógrafo, historiador, fenomenólogo, estudioso del cuerpo, dramaturgo, pensador, teólogo y visionario.
- El terapeuta creativo tiene un sentido de gracia, estructura, orden y ritmo vital.
- El terapeuta creativo tiene una cualidad importante: la capacidad de maravillarse.

Otras características del terapeuta creativo, según Zinker, son:

- Tener un buen sentido del tiempo y de la oportunidad.
- Ser capaz de detectar dónde la persona puede ser alcanzada, energizada, movida emocionalmente.
- Conocer donde están los "botones" psicológicos y cuando apretarlos.
- Saber como cambiar velocidades: dejar ciertas cosas y pasar a otras áreas mas vividas.
- Tener la disposición para presionar confrontar, halagar, persuadir y energizar a la persona con quien trabaja.
 - Saber cuando dejar que la persona quede confusa, de modo que pueda aprender a lograr su propia claridad.