

MINI GUÍA GESTALT: AQUÍ Y AHORA

Guía de Orientación al Paciente | Enfoque Fenomenológico y Vivencial

Vicente Femenía Lloret | Psicólogo General Sanitario (Col. CV 10692) | Gandia La Safor

1. ¿QUÉ ES LA TERAPIA GESTALT Y CUÁL ES SU PREMISA FUNDAMENTAL?

Si estás leyendo esta guía, te encuentras al inicio de un proceso psicoterapéutico basado en la **Terapia Gestalt**, un enfoque humanista fundado por Fritz Perls, Laura Perls y Paul Goodman. A diferencia de otros modelos centrados exclusivamente en analizar el pasado o teorizar sobre el problema, Gestalt parte de una premisa radicalmente transformadora:

La Premisa del Darse Cuenta (Awareness)

El sufrimiento humano surge con frecuencia de la escisión interna, cuando nos desconectamos de nuestras necesidades genuinas, evitamos el contacto pleno con el entorno o nos quedamos atrapados en asuntos inconclusos. El cambio no se produce intentando forzarnos a ser diferentes, sino tomando plena conciencia de *quiénes somos y qué sentimos en el momento presente*.

2. LOS PILARES CLAVE DEL ENFOQUE GESTÁLTICO

El proceso terapéutico gestáltico se sustenta en tres ejes fundamentales que facilitan la integración personal y la maduración emocional:

- **El Aquí y el Ahora:** El pasado ya no existe y el futuro es una anticipación mental. La única realidad donde es posible la experiencia, la emoción y la transformación es el presente. Las preguntas clave son *¿Qué estás sintiendo ahora?* y *¿Cómo lo estás haciendo?*
- **La Toma de Conciencia (Awareness):** Desarrollar la capacidad de percibir con claridad lo que ocurre en nuestro cuerpo, en nuestras emociones y en nuestro entorno, sin juicios paralizantes ni censuras automáticas.
- **La Responsabilidad (El "Darse Cuenta" y la Autonomía):** Asumir la autoría de nuestros actos, elecciones y renuncias. Pasar de esperar que el entorno nos resuelva la vida ("me haces sentir...") a reconocer nuestro propio poder de acción ("elijo esto...").

3. CAJA DE HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA CASA

Para integrar la perspectiva gestáltica en tu día a día, te proponemos poner en práctica estas herramientas experienciales:

Ejercicio 1: El Escaneo Corporal del Presente ("De la Cabeza a los Pies")

Cuando notes ansiedad, confusión o bloqueo mental, detente un instante y cambia tu foco de los pensamientos hacia tu cuerpo:

- ¿Hay tensión en tu mandíbula, hombros o estómago?
- ¿Cómo es tu respiración en este preciso segundo (profunda, superficial, rápida)?
- Nómbralo en voz alta o para ti: *"En este momento noto tensión en el pecho y una respiración acelerada."* Sin intentar cambiarlo de inmediato, solo dándole espacio.

Ejercicio 2: Cambiar el "No puedo" por el "Elijo no..."

El lenguaje en Gestalt tiene un gran poder revelador. Cada vez que te descubras diciendo *"No puedo hacer esto"* o *"Tengo que hacer aquello"*, sustitúyelo conscientemente por:

- *"Elijo no hacer esto en este momento y asumo las consecuencias."*

- "Elijo hacer esto porque valoro el resultado."

Este pequeño matiz gramatical te devuelve el timón de tu responsabilidad y reduce drásticamente la sensación de impotencia o victimismo.

4. MECANISMOS NEURÓTICOS VS. CONTACTO PLENO

En Terapia Gestalt estudiamos cómo a veces interrumpimos nuestro ciclo natural de satisfacción de necesidades a través de mecanismos inconscientes:

MECANISMO DE INTERRUPCIÓN	¿EN QUÉ CONSISTE?	ANTÍDOTO GESTÁLTICO (CONTACTO)
Introyección	Tragar normas, valores o exigencias ajenas sin masticarlas ni cuestionarlas ("debo ser fuerte").	Examinar si esa creencia es verdaderamente tuya o heredada del exterior.
Proyección	Atribuir a los demás aspectos propios que no reconocemos o rechazamos en nosotros mismos.	Reconocer en uno mismo aquello que nos molesta o juzgamos en el exterior.
Confluencia	Difuminar los límites con el otro por miedo al conflicto o al rechazo, perdiendo la propia identidad.	Diferenciar claramente dónde terminas tú y dónde empieza la otra persona.

5. ¿QUÉ PUEDES ESPERAR EN NUESTRAS SESIONES?

- **Enfoque Vivencial y Experimental:** No nos limitaremos a teorizar sobre lo que te pasa; utilizaremos experimentos en sesión, trabajo con la silla vacía, atención a la postura corporal y expresión emocional directa.
- **Espacio Cálido y Sin Juicios:** Un entorno seguro y confidencial donde transitar tus emociones con aceptación y respeto profundo por tu ritmo personal.
- **Rigor Profesional:** Intervención basada en los principios de la psicología humanista y el marco de la Psicología General Sanitaria.

Vicente Femenía Lloret

Psicólogo General Sanitario • Col. CV 10692

 **Web:** www.vicentefemenialloret.es

 **TikTok:** @vicentefemenialloret

 **Podcast:** Al Grano (Spotify / iVoox)

 **WhatsApp:** 685 246 096

 **Instagram:** @vicentefemenialloret

 **YouTube:** @vicentefemenialloret