



La terapia Gestalt se basa en el diálogo del especialista con el paciente. /JAVIER ALONSO



Antonio Molina, el pasado miércoles. /JAVIER ALONSO

Gestalt, más que una terapia

J. J. CARBALLO

ALMERÍA.- Para quien nunca haya oído hablar de la terapia Gestalt, hay que explicar que la principal característica de este tratamiento psicológico es que no sólo sirve para personas con algún problema psicológico, sino para cualquier ser humano que pretenda desarrollar su potencial interior.

«La terapia Gestalt no sólo sirve para aquellas personas que padecen algún trastorno psicológico, ya que todos tenemos una pincelada de neurosis», asegura Antonio Molina, psicólogo y profesor de la Universidad de Almería, el coordinador del Instituto de Terapia Gestalt de Valencia en Almería, el principal organismo de esta peculiar técnica de tratamiento psicológico.

Para lograr que la persona mejore, enferma o no, el terapeuta Gestalt busca que el paciente asuma la responsabilidad de sus pensamientos, sentimientos y acciones. «Cada persona tiene los recursos para solucionar sus problemas, a no ser que se trate de patologías graves como la esquizofrenia o la psicosis», explica Antonio Molina.

Este tratamiento psicológico rechaza las etiquetas. En la relación terapéutica el psicólogo se convierte en una caja de resonancia. Se puede trabajar con muchas herramientas o técnicas, y sobre todo con el cuerpo, ya que se busca llegar a la parte emocional.

«La persona es tratada como una totalidad y es corresponsable del proceso terapéutico, por lo que ha de ser particularmente ac-

El Instituto de Terapia Gestalt de Valencia abrirá oficinas en la capital almeriense en septiembre para formar a especialistas en este tratamiento psicológico

zada por el Instituto de Terapia Gestalt de Valencia en uno de sus folletos resume, de alguna manera, la esencia de los objetivos de este tratamiento psicológico: «las cosas le van mejor a la gente que saca el mejor partido de cómo van las cosas».

Entre las herramientas que usa esta terapia, las hay con nombres tan llamativos como la silla caliente. «Una parte de ti la pones en una silla vacía, la parte que rechazas o niegas, y le expresas lo que sientes. Después hay que cambiar las posiciones», asegura Molina.

El Instituto de Terapia Gestalt de Valencia abrirá una oficina en Almería, el próximo mes de septiembre, para formar a terapeutas, que serán personas que acompañan a los pacientes y atienden a sus conductas.

La terapia cuesta entre 50 y 60 euros por sesión, que dura en torno a una hora, y si le hacemos caso a uno de los fundadores de esta

disciplina, el norteamericano Fritz Perls, quien escribió: «la terapia Gestalt es algo demasiado bueno como para acotarlo exclusivamente a los neuróticos», cualquiera puede ser un buen candidato para el tratamiento.

Un ejemplo es el propio Molina, quien se inició en la terapia Gestalt hace tres años, puesto que él mismo ha pasado por las manos de especialistas en este peculiar tratamiento psicológico. «Me sirvió para reconocer mis debilidades y mis fortalezas, para aceptarme como soy realmente y mejorar mi capacidad de actuar», dice el psicólogo.



Imagen del taller de introducción a la terapia Gestalt realizado la pasada semana en Almería. /EL MUNDO

«Cada persona tiene los recursos para solucionar sus problemas, a no ser que se trate de patologías graves»

«Me sirvió para reconocer mis debilidades y mis fortalezas y aceptarme como soy realmente», dice el psicólogo Antonio Molina

tiva y capaz de descubrir y lograr sus objetivos a través de su propio esfuerzo», asegura Molina. «Básicamente se trata de fomentar en el paciente una actitud activa y

responsable que le permita aprender a observar sus conductas y a experimentar otras nuevas», añade.

Una cita de Art Linkletter, utili-