



Anabel me ha comentado que después de la quinta sesión de coaching ha entendido por sí misma que su *forma* de ver sus objetivos personales ha cambiado radicalmente.

Como *coach* me siento profesionalmente satisfecho por la evolución que ha mostrado Anabel. Recuerdo que en la primera sesión de coaching venía para cambiar la forma de trato respecto a sus compañeros de trabajo... desde esa sesión a la actual, le ha cambiado, desde mi punto de vista, hasta su *forma de percibir las situaciones*.

Creo que una de las claves para este cambio ha sido lo ocurrido en la quinta sesión. Recuerdo que le pregunté si había cambiado el trato respecto de sus compañeros y me comentó que eso no era lo que realmente le importaba, lo que quería era respetarse a sí misma. Sus comentarios durante las sesiones de coaching eran: «No sé si me quiero», «creo que no me valoro»... «no lo entiendo, si soy una persona muy capaz».

En la última sesión comentó que se encontraba «como más tranquila», «como más aliviada». También dijo que se había dado cuenta de que su *forma de pensar* no estaba siendo la adecuada, y que su objetivo de cambiar el trato con los compañeros realmente era la excusa que se estaba imponiendo... «Ahora me doy cuenta», me dijo. «Todos estos años he buscado todo tipo de excusas», continuó hablando como si ya no existiera yo. «¿Cómo me he podido engañar durante tanto tiempo?», «¡Cuánto sufrimiento tan absurdo!», acabó diciendo.

La palabra alemana *Gestalt* se traduce en español como *forma*. Las leyes de la Psicología de la Gestalt fueron definidas en Alemania a principios del siglo XX por los psicólogos Max Wertheimer (fundador del movimiento), Kurt Koffka (el primero que puso por escrito las ideas de Wertheimer) y Wolfgang Köhler (el primer teórico e investigador del grupo). A este último se le atribuye la célebre frase: «El todo es más que la suma de las partes». La percepción, según los autores, se hace por zonas. La zona más importante es la relacionada con la «figura»; mientras que el «fondo» pasa literalmente a un segundo plano. O lo que es lo mismo, el ojo, al igual que la conciencia, pone el foco de atención en la «figura», que es lo que tiene mayor importancia.

Anabel ha puesto el foco de atención, por lo menos en los últimos años, en aspectos de «fondo». Ha percibido e interpretado de *forma* distinta las cosas, viéndolas distorsionadas, confundiendo la figura con el fondo y el fondo con la figura. Es a partir de la quinta sesión cuando Anabel interpreta otra realidad de la que estaba acostumbrada a ver... Desde entonces, percibe, interpreta y se comporta de *forma* distinta, acorde a sus capacidades y el potencial que tiene.)

Anabel y la Gestalt: Leyes de la percepción y su repercusión en el procesamiento- comportamiento humano

Alfonso Alonso,

Miembro del grupo de trabajo
Psicología y Coaching del Colegio
Oficial de Psicólogos de Madrid.
Doctor en Gestión de Conflictos.
Socio Director de Avance Strategic
Consulting. Psicólogo coach.
aalonso@adsrh.com.

BIBLIOGRAFÍA

- Leahey, T. H. (2005). HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA (6ª ed.). Madrid: Pearson Prentice Hall.
- Köhler, W. (1967). PSICOLOGÍA DE LA CONFIGURACIÓN. Madrid: Morata.
- Koffka, K. (1973). PRINCIPIOS DE LA PSICOLOGÍA DE LA FORMA. Buenos Aires: Paidós.