

La Terapia Gestalt a mi entender (1ª parte)...

A menudo me encuentro explicando qué es la Terapia Gestalt. Sucede que aunque se trata de una terapia conocida y reconocida, contrastada, y con multitud de personas en todo el mundo practicándola y aprendiéndola, sigue siendo a veces (en comparación con otros enfoques), una gran desconocida.

Pretendo por tanto en este escrito y siguientes, acercarme y acercaros mi entender sobre este tipo de terapia e incluso filosofía de vida. Y no pretendo dicho sea de antemano, entretenerme en conceptos teóricos o históricos, que además de no ser mi especialidad tampoco son, para mí, lo más importante del asunto. Podéis encontrar libros y extensa literatura al respecto. (*)

Y aquí tenemos un **ejemplo de actitud gestáltica**: clarificar mi posición y mis límites, lo que sí pretendo y lo que no al escribir estas letras, desde un lugar eso sí, en el que intento ser lo más honesta conmigo misma y con vosotr@s.

Profundizaremos más en esta cuestión en próximos capítulos ya que, tema peliagudo es, encontrarse con los miedos que se despiertan cuando conecto con la posibilidad de expresar mi más profundo sentir, sea éste decir sí al otro, o sea éste decir no.

Comenzaremos por el principio. **La Terapia Gestalt está basada en tres pilares básicos**:

Conciencia: osea, aprender sobre mí y mi carácter, la forma en la que me muevo en el mundo, mis luces y mis sombras, mis potenciales y mis carencias. **Darme cuenta**. Conocer y **acercarme a sentir lo que me gusta y lo que no me gusta de mí**. Dar espacio, sobretodo **dar espacio a todo ello**, entendiendo que todo eso es lo que soy hoy, debido a todo lo que ha acontecido en mi vida. **Conocer y sentir** (fundamentalísimo) **a mi cuerpo y las sensaciones que se dan en él**. Toda emoción produce una forma en el cuerpo, y ésta es una puerta de entrada a la transformación. Tener conciencia de sí, es una de las grandes herramientas que podemos cultivar para **ser libres y estar más en paz en el mundo**. No obstante, honesto es decir que se trata de un camino, de **un aprendizaje, que requiere de su tiempo y de sus ciclos**. Todo depende del grado de compromiso o cambio que uno desee respecto a sí mismo y a su vida.

Presente: la vida sucede solamente en este mismo instante. Todo lo demás son recuerdos o anticipaciones. **La vida siempre es aquí y ahora, y no existe nada más**. Cierto es que llevamos a cuestas una mochila cargada de vivencias y acontecimientos que se han ido colocando y enraizando en nuestro interior, y que nos impiden desarrollarnos plenamente. **En Gestalt trabajamos con lo que te pasa ahora y aquí en relación a esa mochila**. Aunque a veces tengamos que ir a los recuerdos, a airearlos y verbalizarlos, y sobretodo a dejarlos sentir con lo que suponga, para soltar, para **permitir que se ablanden y salgan de donde estén enraizados y así, por fin, dejen espacio para otra cosa**.

Responsabilidad: entendiendo que **tengo en mis manos y en mi potencial, toda la capacidad necesaria para conducirme hacia donde necesite**. No poniendo fuera de mi la responsabilidad de lo que me sucede, partiendo de la base de que **no puedo hacer que los demás cambien, pero si puedo hacer algo para cambiar yo**. Yendo "directamente al grano": bajo este pilar, **al victimismo le quedan los días contados**. Para mí, resulta totalmente liberador. Pueda o no pueda hacer algo ahora en este momento, el foco y las posibilidades, están en mí. Y si lo que ocurre es que no me creo que yo pueda hacer algo...a revisar que es lo que me impide crecer me toca.

El cambio, siempre, bajo mi punto de vista, **es de dentro a fuera**. Aunque algo fuera también pueda producirnos un cambio dentro. **La verdadera transformación se da en ese movimiento, el movimiento interior**.

Continuará...

(*)Recomiendo: *Terapia Gestalt _la vía del vacío fértil_ Francisco Peñarrubia _alianza editorial*