

Gestalt



eBook patrocinado por:



LA TERAPIA GESTALT

Yo soy Yo, Tú eres Tú. Yo no estoy en este mundo para cumplir tus expectativas.

Tú no estás en este mundo para cumplir las mías. Tú eres Tú. Yo soy Yo. Si en algún momento o en algún punto nos encontramos, será maravilloso. Si no, no puede remediarse.

Falto de amor a mí mismo, cuando en el intento de complacerte me traiciono. Falto de amor a ti, cuando intento que seas como yo quiero, en vez de aceptarte como realmente eres.

Tú eres Tú y Yo soy Yo. Fritz Perls (1893-1970)

Siempre que leo esta "oración" vuelvo en mí, me siento presente y bajo de esas nubes que de vez en cuando me remontan a un pasado, me recuerdan quien soy ahora y quien soy "antes".

Llegué a la Gestalt de la mano de mi aún, tenue y fiel conciencia. De la mano de esa voccecita que incansablemente llamaba y llamaba a mi puerta y nunca miré, hasta que finalmente decidí darle espacio (como empujaba, que fuerza tenía ¡¡¡...).

Empecé a verme en espejos ajenos, a "darme cuenta" que mi verdad, no era la verdad absoluta, que mis disfraces eran eso, disfraces. Que ellos me dolían y que mi "yo" era vulnera-

ble. Sentía que se desmontaban esos pilares con los que había estado viajando durante años y que tanta fuerza parecían tener.

Me entregué al dolor de sentir que el amor de mi compañero me abandonaba, que el amor a mi misma no era escuchado.

Me dí cuenta, que hasta entonces había dejado mi vida en manos del otro, que mi viaje había sido un viaje de pretensiones, de imagen, de mirar al otro/a, de abandono.

Hasta ese momento me había servido, me había ayudado a ser lo que era, a luchar, a tirar adelante, a hacer lo que podía. Y todo eso parecía empezar a no tener sentido para mí,

estaba entrando en la confusión, diciéndome a mi misma: sí, eso está bien pero... ¿Quién soy? ¿Qué quiero para mí? ¿Cómo lo quiero? ¿Para qué lo quiero?.

Tenía miedo de seguir como hasta entonces y sobre todo sentía que quería cambiar, que quería ser responsable de mi vida y lo más curioso para mí fue "darme cuenta" de que ya no podía mirar atrás.

El día de mi treinta y un cumpleaños llegó a mí un libro de cuentos, de historias pequeñas, de historias "gestálticas". Empecé a leer y me "di cuenta" que ese lenguaje me atraía, me fascinaba, me "servía". Eso quería para mí y a mi conciencia le regalé esperanza. Me dispuse a observarme, a mirar cómo lo hacía para relacionarme con los otros, como eran mis emociones, y a mirar para que estaban allí cuando yo no las había llamado.

Ahí empezó mi camino, mi horizonte y mi sendero. Quería quererme. Estaba dispuesta a averiguarme, a saber como era mi verdadera esencia, a descubrir cuando mi "ego" decidía por mí y cuando mi esencia pedía paso. Aprendí lo que era "hacerse responsable", vi que había cosas en mí que me disgustaban enormemente y que sólo podía cambiarlas mirándolas de frente, encarándolas.

Inicié un proceso de crecimiento con la Terapia Gestalt con la pretensión

de librarme del sufrimiento y de "darme cuenta".

Había descubierto que sólo dándome cuenta de las cosas, era posible cambiar lo que me dolía.

Empecé a darme cuenta de que mis luchas, y peleas internas, no eran más que un "no acepto" y que me provocaban dolor además de orgullo. Era un "no acepto" a lo "obvio", era un no acepto a la realidad y a las personas tal cual eran.

Cuando mi terapeuta me mostraba una parte de mí que yo no quería mirar, no podía escapar, no podía huir de mí misma como hasta entonces había estado haciendo, la terapia me estaba ayudando a no engañarme.

Lo obvio era poderoso, más poderoso que mi propio orgullo y solo me quedaba bajar la cabeza y decir "Sí". Me daba cuenta que la vida en sí y las sensaciones y emociones no eran manipulables, no las podía manejar a mi libre albedrío.

También me sorprendía cuando en aquel entonces, mi terapeuta gestáltica, no me daba consejos, no me decía lo que tenía que hacer, simple-



mente me mostraba como yo hacía. Ella me hacía de espejo, me acompañaba.

De esa forma mi auto estima empezó a crecer y también a confiar en mis propios recursos. ¿Recursos? Ah pero... ¿yo tengo recursos? Caramba ¡¡¡ otro descubrimiento. ¿Confiar?.... Que curioso era ver como alguien confiaba en mí, cuando yo misma no sabía lo que era eso. Pero aunque lo cuestionaba, seguía adelante, - Algún día confiaré en mí - me decía. Y así fue.

Cada vez que me daba cuenta de algo y "comprendía" desde lo profundo para qué actuaba de esa forma, sentía la libertad de escoger cómo ser, cómo mostrarme. Hacía una elección y esas experiencias empezaron a ser las respuestas a mis dudas, a mis inquietudes y a mis anhelos. Se me abrió un mundo al ver que era posible "ser quien era" y vi como los propios prejuicios me habían cerrado puertas e impedido la autenticidad.

Descubrí como la falta de amor de mi niña interior desencadenó mi carácter, mi ego, cómo esas corazas y disfraces me protegieron de una muerte anunciada. Descubrí el "para qué" habían estado ahí, también descubrí como mis necesidades básicas de amor y afecto las había escondido en algún lugar remoto para no verlas y de esa forma construir mi propio disfraz. Mirar esas carencias dolía, era como darle un zambullido a mi ego. Empecé a reconciliarme con ello, a

saber que mi disfraz no estaba allí por puro azar, y que también ese disfraz tenía un lugar en mi corazón, ya que me había servido para llegar hasta donde estaba ahora. A darme el permiso de aceptar que ahora ya no me servía como antes, empezaba a tener fecha de caducidad. - Gracias por estar ahí, ahora escojo mirar mi verdadera esencia y darme cuenta de cual es en realidad mi necesidad - me decía.

Me dí cuenta que el camino que había emprendido era el camino del amor, del amor a mi misma, era el camino del crecimiento, de la compasión, de la vulnerabilidad, de la fuerza interior, del sentido a mi vida, porque la vida en sí, no tiene sentido, el sentido de la vida es el que cada uno quiere darle... que razón tenía mi maestra Gestáltica cuando una vez se lo oí decir.

Y así estoy, "aquí y ahora", inmersa en este proceso. Y ahora soy yo quien, mientras sigo mi aprendizaje, también acompaño a mis clientes. Haciéndoles de espejo, ellos/as inician su propio proceso, se muestran y me muestran los "propias disfraces", como crecen, aprenden, se arriesgan, se quieren, y así también yo sigo creciendo. Porque lo que tengo claro de corazón es que este camino no tiene fin, cómo este camino se ha convertido en "una filosofía de vida". Eso es la "Gestalt" para mi, una filosofía de vida, una opción, una elección que tomo, que elijo y que me lleva a sen-



tirme libre. Me descubre cada día que pasa, que vale la pena arriesgarse, que solo viviendo y sintiendo el dolor del anhelo, aparece la verdadera esencia de cada uno/a. Que la autenticidad es un deber. Somos únicos/as y la reconciliación con uno/a mismo/a es una la necesidad.

La metodología que se usa en la práctica Gestáltica se basa en lo que se llama el triple eje: presencia, conciencia y responsabilidad; La tarea Gestaltica **está dirigida** a las personas que desean un proceso de cambio y transformación y, tener un mayor conocimiento de ellas mismas tanto en los aspectos interpersonales

como emocionales del vivir.

Lo que pretende la Terapia Gestalt es que las personas logren ser lo que en realidad son, aceptando y dando espacio a todas sus inclinaciones, subpersonalidades y voces interiores, logrando integrarlas en una vida bien orientada y valiosa.

Para ello se toman en consideración todos los niveles de la persona: instintivo, corporal, emocional, cognitivo, relacional y espiritual.

Los objetivos de la Terapia Gestalt
Vivir en el aquí y el ahora
Es el cliente quien ha de darse cuenta de lo que le pasa. Sólo se necesita

ser consciente para cambiar (si se quiere) una conducta.

Enfatizar en el cómo, en el para qué más que en el porqué: ¿Cómo me siento?, ¿Cómo me siento en esta situación?, ¿Cómo me siento ahora?, ¿Para qué estoy haciendo esto?, ¿Para qué me sirve sentirme de este modo?

El uso de la primera persona ya que una de las fortalezas de la T.G es, como hemos comentado, asumir la responsabilidad de nuestros propios pensamientos, sentimientos y acciones. Por ejemplo "los jóvenes bebemos mucho" en lugar de "yo bebo mucho". Haciendo uso del plural se desvía la responsabilidad personal.

Tomar conciencia de los aspectos negados de mi personalidad y así aceptar íntegramente quien soy.

Darme cuenta de mis necesidades deseos e intereses genuinos, aunque a veces se contrapongan a las exigencias de los demás.

Pasar del apoyo externo al auto apoyo.

Cerrar situaciones inconclusas del pasado que interfieren mi presente y

me restan energía.

Tener una vida más satisfactoria y ser auténtico con uno mismo y con los demás enriqueciendo nuestros vínculos.

Dejar de imaginar.

Dejar de pensar innecesariamente.

Expresarse o comunicar.

Sentir las cosas desagradables y el dolor.

No aceptar ningún "debería", más que los propios, impuestos por uno mismo.

Tomar completa responsabilidad de las acciones, sentimientos, emociones y pensamientos propios.



Patricia Ariete i Panyella

Terapeuta Gestáltica

gestaltaquiara@yahoo.es

<http://gestaltaquiara.blogspot.es/>

DESCÁRGATE TODOS NUESTROS VÍDEOS



<http://www.elmundodelasterapias.com/descargas/index.html>