



*Mi forma de entender y trabajar  
la Terapia Gestalt*

*Nuestro organismo sólo quiere crecer y tiende a ser feliz realizándose, desplegando y consumando su propia naturaleza en todos los niveles.*

*Poseemos la sabiduría necesaria para hacerlo, como la aceituna sabe todo lo que necesita para ser olivo, y en ser lo que es, "aceituna" en este caso, radica su felicidad. Ramón Ballester*

El *proceso terapéutico* sirve, en primera instancia, para *poner orden y limpiar*.

Poner en *orden tus recuerdos y limpiar el pasado*, clarificar tu proyecto de vida.

Poner en orden tus sentimientos, limpiar tus emociones, *aflojar el cuerpo*.

Poner en orden tus pensamientos, limpiar tu palabra, *aprender a guardarla y escucharla*, especialmente para contigo.

Aunque utilizo técnicas de otras disciplinas, como el Coaching (No se puede enseñar nada a un hombre, sólo se le puede ayudar a encontrar la respuesta dentro de sí mismo. Galileo Galilei), el enfoque principal de mi trabajo es la *Terapia Gestalt*.

La Gestalt procede de la corriente de las terapias denominadas humanistas, y podríamos resumir que trata de *facilitar la expresión de la verdadera experiencia interior* de cada un@ ante las situaciones externas que nos rodean.

En palabras de *Claudio Naranjo*, uno de los principales y más prestigiosos precursores de la Gestalt en el mundo:

“...se trata de sumirnos en la propia experiencia y *entregarnos a la espontaneidad e integridad profunda*; de alentar nuestros auténticos deseos, intereses y necesidades, integrar nuestros aspectos rechazados, *liberarnos del policía interior*”

Y yo añadiría, *basarnos en nuestra propia autenticidad como motor de vida y base para el cambio.*

Esta manera de encarar la vivencia se sostiene en tres pilares fundamentales:

*Responsabilidad, Conciencia y Presente*

## Responsabilidad

Entendiendo con esto que respondo, osea, *me hago cargo de lo que me ocurre y confío en mis propios recursos* como precursores del cambio.

## Conciencia

Osea, ponerle luz, enfoque, visión, *darme cuenta de, como funciona* o qué me ocurre a mi y porqué, en las diversas circunstancias de vida.

## Presente

Siempre estamos viviendo aquí y ahora. *La presencia es la mejor puerta que tenemos para entrar en la comprensión de nuestros actos*, para sentir y notar en lugar de interpretar.

Bajo mi punto de vista, es durante esta comprensión en el *momento presente*, donde se da la *vía más útil y eficaz de aprendizaje*.

Podríamos decir de forma sintética, en palabras de *Albert Rams* (pionero de la Gestalt en España) que la esencia de la salud se expresa así: *Yo-Soy consciente-Aquí y ahora*.

Añadir que *la expresión de esta salud de la que hablamos*, y que durante el proceso iremos viendo, trata de observar *la coherencia interna*, entendiendo por coherencia que lo que *hagamos, sintamos y pensemos* deje de ir en direcciones diferentes y *tome un sentido lo más armónico posible* en función de los límites, deseos y posibilidades de cada persona en cada momento.

Para terminar comentar que en mi particular enfoque de trabajo, también *utilizo y transmito ejercicios basados en la atención en la respiración y en el cuerpo, como camino de contacto y cuidado de un@ mism@.*