

Amar la vida...esto es Gestalt.

Amar la vida es aceptarla tal y cómo es. Aunque duela. Para eso necesitamos crecer. ¿Qué pasa si adoptamos un nuevo punto de mira? ¿Qué nos separa de la alegría de vivir? ¿Qué es el aburrimiento? ¿Qué significa desconectar de nuestras sensaciones, sentimientos, emociones? ¿Qué ocurre cuando cedemos el poder personal? ¿Qué nos bloquea a la hora de encontrar un trabajo o una historia de amor?.

¿Cuál es el sentido de la vida? ¿Cómo manejar la rabia, la tristeza, las pérdidas? ¿Es verdad que un síntoma físico revela el lenguaje del alma? ¿Por qué cometemos siempre los mismos errores?.

Toda pregunta que nos hacemos necesita respuesta. Un darse cuenta que no es sólo una explicación intelectual, sino la vivencia corporal y psíquica precisa. Una comprensión que viene desde dentro, nada que no emerja desde el interior tiene valor. La vida es un continuo de conciencia, cuanto más arraigados estamos en el aquí y ahora, menos asuntos inconclusos del pasado nos asaltan, y más libres somos para percibir lo que está ocurriendo en este instante, más potencia y audacia tenemos a la hora de actuar. Si es cierto que somos al cien por cien responsables, también lo es que a veces nuestra energía está secuestrada en un bloqueo desconocido y necesitamos apoyo y orientación para sacarle los colores a la vida. Que los tiene.

Según Noel Sálate, la Terapia Gestalt aborda cinco cuestiones fundamentales: lo finito, la responsabilidad, la soledad, la imperfección y el absurdo. Basada en la Psicología Humanista, considera al ser humano en sí como un ser libre y creativo, cuyo comportamiento depende más de la estructuración interna que de presiones exteriores. Por eso lo que más solemos oír en los grupos es: ¿a ti que te pasa con eso?. Se trata de vivir intensamente desde el cuerpo, el ahora. Cultivando el dejarse llevar ("puro Zen") por lo que sucede, ya que el río fluye sólo. Se fomenta la expresión libre y espontánea. La importancia del cuerpo como sede del alma. La liberación de conceptos introyectados que paralizan. El trabajo de integración de polaridades contrarias (la bruja y el hada, el avaro y el despilfarrador, la víctima y la tirana). La concentración aquí y ahora. Y la teoría paradójica del cambio que implica primero la aceptación de lo que se es. Entre otras técnicas se utiliza la amplificación emocional, intensificando más el darse cuenta de cómo sucede, que su por qué. Se aprende una forma nueva de interactuar con el mundo. Más real, más esencial y verdadera. Poniéndose el énfasis en las necesidades, que no son sólo orgánicas, sino de seguridad y protección, de pertenencia a un grupo, de estima y reconocimiento social, de logro del sí mismo y su potencial.

En conjunto se trata de una técnica demasiado valiosa para tratar patologías sólo. De hecho Perls uno de sus creadores realizó la incorporación de herramientas orientales como la meditación, o psicodramáticas, (psicodrama fenomenológico), que ayudan a constelar la estructura familiar o de una

organización. También se puede utilizar la PNL, danza, el dibujo, etc. como forma de autodescubrimiento. La Gestalt es una herramienta poderosa para el desarrollo humano, potencia la creatividad, la capacidad para afrontar crisis existenciales, favoreciendo la salud, y la comunicación en terrenos como educación, familia, pareja o empresa.

A veces tenemos talentos escondidos que necesitan ser puestos al día, somos abogados como algún antepasado quiso, cuando también podríamos ser financieros, pintar, o ser poetas. Necesitamos otro entorno y nos faltan alas. Queremos ver el mismo paisaje con otras gafas, y no lo conseguimos. Mejorar profesionalmente y no sabemos como dejar de aburrirnos. Amar y el corazón permanece cerrado. Entender que nos falta o sobra para ser de verdad felices. Para vivir la vida con pasión es preciso quitar armaduras, máscaras, corazas que se oxidan con facilidad. Contar con un espacio de apoyo es un gran privilegio, para poder desplegar sueños, proyectos, y expresar lo que permanece escondido en las entretelas del alma. Es un lugar único de afecto, sorpresa, inteligencia emocional, desbloqueo energético, toma de conciencia, seguridad y aprendizaje del aquí y ahora, a través del proceso de cada uno.

Inmersos en el presente es imposible aburrirse. Regresa la intensidad y la magia hasta en lo más cotidiano. "Si el corazón se aburre de querer ¿para qué sirve?. La vida es una y olvidada no sirve para nada" Benedetti. Amar el instante pase lo que pase es de sabios. Y se aprende.

Margarita Llamazares

Psi & Company

Técnicas de vanguardia en terapia y desarrollo personal.

Valencia-Madrid

Email | contact@margaritallamazares.net