

# Convivir para aprender a convivir

Patricia Aliu

-La experiencia de formarse en Terapia Gestalt-

Aprender no es más que descubrir que algo es posible  
y enseñar es mostrarle a alguien que él puede hacerlo  
Fritz Perls

Abrir un espacio para formarse en Terapia Gestalt es un desafío altamente estimulante pues esta línea terapéutica, por su característica distintiva de ser claramente vivencial, no puede enseñarse tradicionalmente.

Es como el Zen: el Zen que puede explicarse, no es Zen. Así, la Terapia Gestalt más que enseñarse se transmite. La pregunta es ¿cómo se logra este particular aprendizaje-trasmisión? Nuestra respuesta más directa y simple es: conviviendo...

Tú, lector, podrías preguntar: para aprender teoría y técnicas no alcanza con sentarse en una silla y apuntar lo que el profesor dice...? Pues si, para eso si, y no del todo pues, como sabes, pasar por una experiencia es siempre más enriquecedor que alguien te cuente sobre ella. Pero para transmitir &ldquo;actitud&rdquo;, esto sólo se enseña mostrándotela mientras estoy contigo.

Y por eso nuestra propuesta es trabajar con sistema residencial, no una vez al año sino cada vez que nos encontramos, lo cual sucede un fin de semana al mes. Y entonces, imagino tu posible comentario:

-¿No sirve pasar varias horas juntos durante un fin de semana?

-Sirve pero no alcanza. En todo caso estar todas las horas (y no varias) te permite no interrumpirte a ti mismo cumpliendo con otras funciones (madre, esposa, amiga, etc) ¿comprendes?

-Y para que sirve no interrumpirme?- podrías preguntar

-Mira...aunque suene feo, los seres humanos somos, de muchas maneras, &ldquo;animales de costumbre&rdquo;.Esto significa que, en general, cuando conocemos un camino, aunque éste no sea muy agradable, lo seguimos transitando, quejándonos (eso si!), pero lo seguimos transitando: &ldquo;más vale malo conocido que bueno por conocer&rdquo;, dice el refrán. Pero también tenemos, gracias a Dios, ansias de estar mejor y entonces, alguna vez, aunque sea por un momentito, nos animamos a probar un pequeño cambio. Y que pasaría si, en ese momento mágico, debes interrumpirte para cocinar la cena, pasar a buscar a tu hijo, en fin, estar disponible para otra tarea...? Por eso, en nuestra escuela, la propuesta es que estés por ti y para ti desde las 17 hs del viernes hasta las 18hs del domingo, una vez al mes, conviviendo...

-¿Conviviendo? ¿Y con quien?- puedes preguntar, alarmada/o

-Con otras personas, claro-

-Y para que me sirve?

-Pues verás...Desde que nacemos cada uno de nosotros vamos estableciendo distintos vínculos con distintas personas y situaciones y así adquirimos esa particular forma de funcionar, de percibir al mundo, de sentirlo, de pensarlo, en fin, de actuar sobre él. Hemos establecido una ideología en cuanto a nosotros mismos y funcionamos de acuerdo a ella. Algo de esta ideología conocemos y hablamos sobre ella: &ldquo;Yo soy así o de esta otra manera&rdquo;, nos contamos. Pero hay mucho que no conocemos y entonces, simplemente &ldquo;lo actuamos&rdquo;, es decir, funcionamos desde nuestro modelo y no siempre tenemos la oportunidad de revisarnos y pensarnos desde otro modelo distinto. En otras palabras: si siempre vas por el mismo camino, siempre llegarás al mismo destino. Es entonces cuando otra persona (que ve y estructura el mundo de otra manera) al escucharte y verte actuar, puede darte nuevos datos sobre ti misma/o. Cuanto mejor si, en lugar de ser una sola persona son más personas, o sea, un grupo.

Llegados a este punto podrías decirme:

-¡Vaya novedad! Todo el tiempo estoy en grupos: grupo familiar, grupo laboral, grupo de amigos...¡Estoy a tope de grupos!

-Vale &ndash;te diré- Pero en cuántos grupos te atreves a funcionar de manera distinta sin creer que pones en riesgo los vínculos con las personas que amas? ¿En cuántos de estos grupos te das permiso para probar nuevas conductas, teniendo la certeza que la relación continuará?

Si viviésemos solos cargaríamos con la pena de la soledad pero, lógicamente, no tendríamos problemas de relación con otros. Y si es justamente en nuestras relaciones interpersonales en donde podemos trabarnos y frustrarnos ¿qué mejor lugar para trabajarlas que en un grupo especialmente diseñado para eso?

Cuando te atreves a generar tus propios cambios te conviertes en tu propio terapeuta y ese es el objetivo de un grupo de formación en Terapia Gestalt pues solamente quien ha aprendido a ser responsable de su propio bienestar está en condiciones de mostrárselo a otro:

“No sólo se contagia la enfermedad, también se contagia la salud”;

Y en GESTALT MEDITERRÁNEO, fieles a la tradición gestáltica, realizamos toda la formación en “convivencias” pues, como reza nuestro lema, creemos que la mejor manera de aprender a convivir es conviviendo.

Patricia Aliu Navarro  
Licenciada en Psicología Col. Nº B-1769  
Psicoterapeuta Gestalt  
Miembro Titular de la A.E.T.G.  
Directora de Gestalt Mediteráneo