

Una Mirada Vivencial

Ginés García Acosta

Siempre decimos que en Gestalt, la experiencia y lo vivencial es lo primero: sin recortes, sin enmiendas, con espontaneidad y con la actitud de ser veraz. Por eso este artículo se completa con un escrito que tiene ese tinte. Allí va:

“Mi nombre es Ginés y quiero compartir algo contigo. Se acerca el final de mi formación de tres años en Terapia Gestalt en la escuela de Gestalt Mediterráneo y para tal acontecimiento estamos organizando una Jornada de Talleres, que tendrá lugar el sábado 12 de junio. Ese día pondremos en práctica lo vivenciado y aprendido durante estos tres intensos y reveladores años de formación y crecimiento. Esta Jornada será para mí una verdadera prueba de fuego, un día que vengo señalando en mi agenda desde el día que comencé este duro, liberador y energizante camino de descubrirme a mi mismo. Un día que hace tres años imaginé muy lejano. Un día para el que nunca pensé ni soñé estar preparado. Un día en el que la escuela que me ha visto crecer pondrá su reputación en juego por todos nosotros, confiando en que su nombre siga siendo sinónimo de crecimiento, confianza, honestidad y amor. Un día en el que seguro creceré un poco más. Un día ideal para que, quien no conozca aún lo que es la Gestalt se acerque a ella, viviendo la experiencia, dándose la oportunidad de saborearla, haciéndose una primera impresión y ¿por qué no? dándose cuenta de algo que antes desconocía. Un día ¿quién sabe? en el que comenzar un camino nuevo, un camino diferente, buscando resultados diferentes. Un día para ti y un día para mí en el que descubrir algo nuevo.

Sobre lo que es la Gestalt no voy a soltarte ahora ni teorías ni una lista de tecnicismos, baste decir como apunte que la Gestalt se inscribe en el movimiento de las terapias humanistas, que concibe el ser humano como único e irrepetible en continua interacción con su entorno y en búsqueda de una mejor calidad de vida. Por ello la Gestalt es un camino de crecimiento, tanto individual como grupal, a través de la vivencia en convivencia, el cual se tradujo para todo mi grupo en 31 fines de semana de formación como terapeutas y, sobre todo, como Personas. Citando al creador de la Terapia Gestalt Fritz Perls te quiero confesar que “la terapia es demasiado beneficiosa para reservarla sólo a los enfermos”;

La Gestalt no es algo que te pueda contar, no hacemos tests, no nos tumbamos en un diván y tampoco lo arreglamos todo con Prozac. La Gestalt es una terapia que hay que vivirla. Perls, su creador, decía que “sufrir la propia muerte y renacer no es fácil”; esta frase representa la Gestalt y la experiencia terapéutica.

¿Y que haremos el día 12 de junio en la Jornada?

Te propondremos diferentes talleres a lo largo de la mañana y de la tarde que abordarán, de manera sencilla, los diferentes conceptos sobre los cuales se suele trabajar en la Gestalt: “el aquí y ahora”, “el darse cuenta”, “fondo y figura”, “responsabilidad”, “polaridades” y todo ello con la intención de que te sientas confortado, formando parte de un todo durante este día, confiando en que encontrarás un taller cuyo título te resuene y te atraiga, o bien porque te parece que tratará un tema atractivo para ti en tu presente, o bien porque reconocerás en su esencia un asunto pendiente de revisar en tu vida actual.

Para mí la Gestalt empezó siendo una vía para descubrir más sobre mi mismo y aquí y ahora la considero una forma de vida. Por todo ello quiero animarte a que si sientes que tienes el vaso lleno y no sabes como vaciarlo, si tienes un asunto pendiente con alguien y no sabes por donde empezar a cerrarlo, si sientes miedos irracionales o paralizantes, si buscas un espacio en el que compartir sintiéndote seguro de que aquello que tanto temas se quedará en la intimidad del grupo (lo que pasa en Las Vegas se queda en Las Vegas) o si simplemente sientes el gusanillo de probar algo diferente que, en el peor de los casos, te servirá para descubrir algo sobre ti mismo ¿Cómo es que digo en el peor de los casos? Pues precisamente por la frase anterior del amigo Perls “sufrir la propia muerte y renacer no es fácil”. Te invito a que lo descubras por ti mismo y te espero, deseoso de recibirte en la V Jornada de Alumnos de Gestalt Mediterráneo. Os veo el día 12 de junio.”

Ginés García Acosta

Alumno de la Escuela Gestalt Mediterráneo