

Apuntes para Jornadas

Javier Barés Marticorena

Desde Gestalt Mediterráneo, os invitamos a jugar en los talleres que los alumnos de 3º de Formación en Terapia Gestalt os ofrecen; Los alumnos están preparados, no es la primera vez que lo hacen, están supervisados por los profesores, corregidos, ensayados, etc.

Como decía la idea es jugar. Jugar es explorar, descubrir y descubrirse; conocer el entorno y conocer a los que te rodean.

Recuerda que viniste al mundo jugando, explorándote a ti mismo y al entorno.

Para ello te sugerimos que utilices también tu hemisferio derecho del cerebro:

- por tanto fluye en el proceso,
- percibe la totalidad (la Gestalt),
- permítete sentir la confusión,
- experimenta la fantasía
- y presta atención a las intuiciones y sensaciones, más que a las certezas mentales.

La sabiduría florece cuando te llega el “Darte Cuenta” de la jugada que te hizo el Ego.

Te pedimos que apagues el móvil o lo pongas en silencio, es un alivio sentir que el mundo puede funcionar sin ti, que puedes soltar….

Te pedimos también que respetes la CONFIDENCIALIDAD para sentirnos todos seguros.

Y por último la AUTORESPONSABILIDAD, si algo no te va bien, está en tus manos hacer algo para modificarlo, aunque sea simplemente comunicarlo.

El Equipo Docente, estaremos entrando y saliendo de las aulas en apoyo a los alumnos.

Solo me queda añadir que cuando entres al taller, escucha las indicaciones de los facilitadores y ¡A JUGAR!

Pero tal vez quieras saber primero, que es esto de la Terapia Gestalt.

La Terapia Gestalt nace en EE.UU. en la década de los años 50 de la mano de Frederick (Fritz) Perls, médico psicoanalista judío de origen alemán (1893-1970), como un novedoso enfoque para el tratamiento en psicoterapia.

La Gestalt, no obstante, es una más que una psicoterapia. Como afirman Ana y Serge Ginger, es una filosofía existencial, un arte de vivir, una manera de concebir las relaciones del ser vivo con el mundo.

Surge como una síntesis coherente de diversas corrientes filosóficas, metodológicas y terapéuticas europeas, americanas y orientales. Bebe principalmente del psicoanálisis, la psicología de la Gestalt, las terapias psicocorporales de inspiración reichiana, los enfoques fenomenológicos existenciales, el sueño dirigido, los grupos de encuentro, el psicodrama, el taoísmo, el zen... “siendo el todo, más que la suma de sus partes”.

Para Perls, ser significa estar aquí y ahora, estar consciente y ser responsable, es decir, estar detrás de las propias acciones y sentimientos.

En palabras de Claudio Naranjo (1990), estos tres elementos –una apreciación de la actualidad, del estar consciente, y de la responsabilidad– constituyen la actitud esencial de la terapia gestáltica. Las tres son facetas de un modo único de ser en el mundo. Ser responsable (capaz de responder) conlleva estar presente, estar aquí. Y estar verdaderamente presente, es estar consciente. A su vez, estar consciente es presencia –realidad– y

una condición incompatible con la ilusión de irresponsabilidad por medio de la cual evitamos vivir nuestras vidas (o saber que sí las vivimos, sin importar lo que pensemos).

Los objetivos de la Terapia Gestalt se pueden lograr de la siguiente manera (Castanedo 1983, citando a Naranjo):

- Vivir en el ahora.
- Vivir en el aquí.
- 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.
- Sea lo que usted es, no importa lo que usted sea.

En los últimos años de vida de Perls, la Terapia Gestalt, evoluciona hacia el desarrollo personal y el autoconocimiento, es decir, del tratamiento de la enfermedad a la prevención saludable de la misma, de igual modo que la medicina actual hace hincapié en la prevención como salud. Como diría el matrimonio Erving y Miriam Polster (1994) “La Gestalt es demasiado beneficiosa para limitar su uso a los enfermos”.

La Terapia Gestalt, busca un pleno desarrollo del potencial latente de la persona, no sólo un “mejor ser” sino un “ser más”, una mejor calidad de vida.

Bajo el nombre de Gestalt, en la actualidad se están realizando desde tratamientos psicoterapéuticos hasta emplear sus “herramientas técnicas” en Trabajo Social, Educación, Medicina, Animación Sociocultural, Empresas e Instituciones.

Bueno, ahora que ya sabes de que va todo esto, ¡TE ESPERAMOS!

Javier Barés Marticorena

Diplomado en Trabajo Social Col.Nº 08-120

Psicoterapeuta Gestalt

Miembro Titular de la A.E.T.G.

Director de Gestalt Mediterraneo