

GESTALT, EL GOCE DE APRENDER A SER AUTENTICO UNA NUEVA PROPUESTA

Las terapias humanistas se desarrollaron en nuestra cultura desde mediados del siglo pasado. Una aportación de la Gestalt es la importancia que se le da al “aquí y ahora”, a lo que sucede en el ahora, la experiencia concreta, presente. El papel que tiene el pasado está en cómo lo vivimos ahora. Recordar sucede ahora.

Nadie nos ha enseñado a relacionarnos desde la intimidad, la confianza. Con la Gestalt hemos aprendido que el Aquí está íntimamente relacionado con las Sensaciones (conciencia corporal) y el Ahora con las Emociones (conciencia de cómo me siento)

Estas conciencias son la base real desde la que me relaciono y actúo; son los elementos indispensables para el desarrollo en salud. Poder saber cómo estoy y cómo me siento y qué hacer, es tarea de la Gestalt.

El adquirir conciencia, darme cuenta y el tomar responsabilidad de ello, son las propuestas del enfoque gestáltico, las que forman parte del trabajo experiencial.

Con este trabajo se comprueba que todos tenemos capacidad para detectar cuáles son nuestras necesidades reales más fuertes, las más propias y auténticas, y también cómo ponernos en movimiento para satisfacerlas. Podemos autorregularnos a todos los niveles (mental, emocional, corporal) según esas necesidades. Completarnos en la realidad que somos.

El trabajo gestáltico consiste en comprobar nuestra forma de relacionarnos con nosotros mismos y con el ambiente, y de qué manera particularmente podemos permanecer fuertes y equilibrados. Para ello comprobamos primero cómo interrumpimos nuestro desarrollo, los contactos, y así perdemos vitalidad, capacidad de expresión, espontaneidad.

Los trabajos en los Talleres de Gestalt, en las Convivencias Gestálticas y de una forma muy completa en los tres años de Formación, están destinados a conseguir una integración de la persona, orientándose hacia la verdad de uno mismo (autenticidad), el respeto y la humanidad, tres pilares de la actitud gestáltica. Y todo ello para tener presencia; una actitud sana en la vida.

En el Aula Balear de Gestalt formamos personas que quieran ser felices. Nuestro lema es: “Ens agrada viure” (“Nos gusta vivir”).

En la ronda de cierre de una de las convivencias de verano, alguien resumió así la experiencia: “Es como si estuviéramos empezando una amistad por el final”... Es como si hubiera empezado a comprobar que puedo llegar a conocerme y respetarme, conocerte y respetarte, no estar aquí para cumplir tus expectativas ni tu en mi vida para que cumplas las mías, y si nos hemos encontrado que sea para favorecernos y enriquecernos.

Conseguir una actitud gestáltica enriquece cualquier área de la vida de una persona, pues va a ser siempre ella misma la que viva diferentes experiencias y circunstancias (familia, trabajo, ocio, viajes...) y se puede aprender a vivirlo centradamente, sin falsas ilusiones, con autonomía, entendiendo la realidad como es.

La Gestalt enfatiza el desarrollo personal, el despliegue de actitudes saludables, de autorrealización y de goce de la vida. Nuestro trabajo, el de la **abg**, consiste en facilitar que todo eso se dé. Serás bienvenid@.

Frederic Suau, Director de ABG

La ABG es una Escuela de Formación y un lugar de experiencias humanas. Convocamos la Cuarta Promoción en Formación Gestalt (con el Institut Gestalt de Barcelona); la Segunda Formación en "Lo Corporal"; Primera Promoción de la Formación en Constelaciones Familiares (con el Institut Gestalt de Barcelona, empieza en enero 2008). Talleres semanales de Crecimiento Personal (desde octubre; incluyen "El Diario Intimo"), diversos Talleres Monográficos. Encuentro de Parejas ("El Diálogo Abierto"), Constelaciones Familiares entre semana, etc.

Las propuestas del trabajo gestáltico en ABG (690826051), la finalidad tanto de los juegos y encuentros experienciales, están destinadas a:

- Desarrollar una triple actitud centrada en la presencia, conciencia, y plena responsabilización de la experiencia.
- Revisar los asuntos problemáticos, desbloqueándolos.
- Desarrollar la capacidad de vivir en presente en lugar de en las fantasías.
- Mejorar el nivel de autopercepción, congruencia, y la capacidad de contacto auténtico con los demás, intentando integrar la personalidad fragmentada o dividida.
- Realizar un trabajo de regulación emocional y desinhibición. Tomaremos el cuerpo como foco de vivencias emocionales