



PSICOTERAPIA GESTALT Y MOVIMIENTO ARMÓNICO.  
*Un camino para descubrirse, crecer y madurar en libertad.*

*M<sup>a</sup> Graciela Andaluz Faraone. 2005*

Es un camino que va desde el APOYO EXTERNO - dependiente de la aprobación de los demás – hacia el AUTOAPOYO – sustentado en la propia valoración y aceptación.

- ? AUTOACTUALIZACIÓN – Ser cada vez más el verdadero uno mismo, conectado a su centro.
- ? CRECIMIENTO Y MADURACIÓN de todos los aspectos: físico, psico-emocional, afectivo- relacional, intelectual, espiritual.
- ? LIBERTAD para expresarse y elegir. Estar en el mundo en forma plena, libre, abierta.
- ? DESCUBRIRSE, ENCONTRARSE. Escucharse, hacerse caso. Ser consciente de lo que necesita en cada momento.
- ? ACEPTARSE Y AUTOVALORARSE.
- ? PODER PERSONAL (Autodependencia).
- ? CAMINO INDIVIDUAL .No hay competencia en la actualización, la meta es interior. Cada persona tiene la suya, original y única.

La vida fluye en forma de necesidades orgánicas (Gestalts), una por vez, y la tendencia natural es a la satisfacción (cierre de Gestalts). La salud es expresión de este flujo natural de abrir y cerrar.

EL ESTADO DE SATISFACCIÓN Y DESCANSO INTERIOR, tan anhelada por todos, depende fundamentalmente de:

- Ø Darse cuenta / ser consciente / percatarse de las necesidades internas reales.
- Ø Decisión y acción efectiva de buscar lo adecuado para satisfacerlas.
- Ø Capacidad de encontrarlo y hacer un buen contacto.
- Ø Posibilidad de satisfacerse, de saciarse.
- Ø Retirarse y descansar.

Vivimos en una sociedad muy acelerada, que exige imagen y competencia para obtener éxito y aprobación.

Las necesidades sociales son las relacionadas con el “personaje” que actuamos en el mundo laboral, social.

Las necesidades propias son las necesidades orgánicas, internas reales y personales de cada uno.

Equilibrio entre ambas = SALUD

Desequilibrio = ENFERMEDAD (ansiedad, angustia, depresión, síntomas psicosomáticos, etc.)

La educación recibida puso mayor énfasis en mejorar ese "personaje" para competir y "ganar" mejores lugares laborales, económicos, sociales; que en aprender a conocerse y darse cuenta/ ser conscientes de las necesidades propias y como satisfacerlas sin autocritica.

Por ejemplo: Hay muchas personas que se sienten culpables cuando descansan porque el descanso (pasivo) es una necesidad propia y han aprendido que ser activos es una necesidad social más importante.

Nuestra meta como terapeutas y formadores es incrementar el potencial humano a través del proceso de integración. Hacemos esto apoyando los intereses, deseos y necesidades genuinas del individuo.

Muchas de las necesidades del individuo se contraponen con las necesidades de la sociedad. La competitividad, la necesidad de control, la exigencia de perfección y la inmadurez, son características de nuestra cultura actual. De este trasfondo es que emerge la causa de nuestra conducta social neurótica.

Para estar de acuerdo con los "deberías" exigidos por la sociedad, aprende a pasar por alto sus propios sentimientos, deseos y emociones. Ocurre entonces que también se separa de la naturaleza.

Este conflicto básico entre las exigencias de la sociedad y nuestra naturaleza interna tiene como consecuencia un gasto de energía enorme. Es bien sabido que ordinariamente el individuo usa tan sólo un 10 a un 25 por ciento de su potencial total.

Cuando la personalidad está descentrada, las personas sólo pueden aceptar la parte de la personalidad que aprendieron a valorar desde niños a través de los modelos que les dieron los mayores. Los aspectos inaceptados o desconocidos quedan en la sombra, se produce:

- Ø Estado de lucha interior (entre las necesidades reales y las exigencias sociales).
- Ø Vacío afectivo doloroso (falta de sí mismo).
- Ø Insatisfacción.
- Ø Ansiedad.

Generalmente, en estos momentos, también aparecen dificultades en los vínculos interpersonales (laborales, familiares, sociales).

Incluso puede haber adicciones afectivas, al trabajo, a sustancias, ludopatía, etc. como una búsqueda indirecta del estado de satisfacción.

Se hace evidente para la persona, en estas circunstancias de crisis, la necesidad del cambio interior, se hace más conciente de sí mismo a través del sufrimiento y "despierta" y busca caminos.

Se da la oportunidad de iniciar un camino de trabajo personal hacia el centro de sí mismo, con crecimiento y maduración de todos sus aspectos y hacia la AUTOACTUALIZACIÓN.

**Una parte esencial de la sabiduría de vivir es la capacidad para renunciar, para abandonar respuestas obsoletas, relaciones desgastadas y tareas que van más allá del propio potencial.**

Fritz Perls