

Lo que os puedo decir es que lo más específico de la terapia y de la clínica gestáltica no es ni una teoría ni una técnica, sino una actitud. Y que esta actitud, es básicamente una determinada manera de ponerse frente al otro, que implica una cierta concepción de uno mismo, del otro, de la relación o contacto, y del mundo, y que pone el acento en la experiencia en curso, en lo que ocurre en el momento presente, en el momento del encuentro con el otro. La conciencia de este “aquí y ahora”, es una herramienta especialmente potente y transformadora de la experiencia del sufrimiento. Así mismo, a lo largo del trabajo vamos descubriendo cuáles son las actitudes fundamentales que el sujeto ha adoptado en su vida y que de esas actitudes facilitan o dificultan mi relación conmigo, con el otro y con el mundo.