

Repasando apuntes

Es la primera vez que se queda una semana sin renovar la página web. No la tengo como una obligación. Bastante obligaciones nos echamos ya. Bueno, han sido dos semanas muy intensas y eso es todo: franceses, olimpiada matemática, inspectores en el instituto, exámenes en la uned, muerte de mi tía, etc.

Ahora que me siento un rato y empiezo a repasar los apuntes de Psicología Humanista (Terapia existencial, Gestalt, Terapia centrada en la persona, Focusing,...) me encuentro con una frase de Eugene Gendlin. Esta semana es sólo eso. Una frase. Una invitación a mirarse hacia dentro y darse cuenta de todo lo que experimentamos, y de lo que habitualmente nos perdemos. Reconocernos y ser consecuentes con nosotros mismos. Esa es la invitación, pero mirarse hacia dentro es diferente de vivir para uno. Comparto muchos de los principios de este tipo de terapias.

"La enfermedad es vivir en la rutina, con valores ajenos, sin haber estado nunca en contacto con la vida que fluye dentro de cada uno, sin haber sentido la complejidad de la propia experiencia..."

Alfonso G^a Santiago