

1. Gestalt

Se cree en la autorregulación orgánica, en la capacidad del propio individuo a equilibrarse de la mejor manera posible en función de su manera de entender la realidad en ese determinado momento.

El objetivo es que la persona adquiera más autoapoyo, que conozca cuáles son sus recursos y herramientas para vivir de un modo más sano, y paralelamente, adquiera más responsabilidad de cómo se siente, cómo piensa y cómo actúa.

Se enfoca fundamentalmente en los procesos, la atención recae en el “aquí y ahora”; en lo que se está pensando y sintiendo, no en lo que pudo haber sido o debería ser. Vivir y sentir la realidad. Dando más importancia al “cómo” y al “para qué”, que al “porqué”.

Personalmente, concibo la Gestalt como un camino de autoconocimiento que fomenta la escucha y la honestidad con uno mismo y los demás para ser auténticamente quienes somos. Y, en el proceso, integramos lo que está separado, reconocemos la diferencia entre la máscara y el verdadero rostro, nos queremos un poco más a pesar de las limitaciones, juzgamos menos, comprendemos más.

Un camino a través del cuerpo, el sentir y la toma de consciencia para llevar una vida más plena

2. Asesoramiento Filosófico

El Asesoramiento Filosófico es un servicio mediante el cual una persona, con formación en filosofía, acompaña a otra en su proceso de autoconocimiento. No es propiamente una terapia, puesto que el objetivo no es tanto curar, sanar o “estar mejor”, sino desvelar la propia filosofía operativa del consultante, que yace en la raíz de todos sus conflictos, limitaciones, sufrimiento, crisis existenciales, etcétera. Por tanto, puede tener, y de hecho tiene, sus repercusiones terapéuticas, pero es como consecuencia de la toma de consciencia, no es algo que se busque en sí mismo.

Lo queramos o no, todos profesamos una filosofía, todos vivimos, actuamos y sentimos en base a una determinada interpretación de la realidad, aunque sea muy rudimentaria. Todos tenemos una serie de creencias, juicios y valores desde los que filtramos nuestra experiencia. Indagar en esta filosofía personal es ir a la raíz de nosotros mismos, lo que favorece, entre otras cosas, que podamos encontrar el sentido de nuestros patrones limitados –cognitivos, emocionales, conductuales-, aquellos que se repiten de forma automática, para poder comprenderlos y así transformarlos.

No es importante si la persona que asiste tiene conocimientos en filosofía o no, el único requisito es tener la actitud y la predisposición para andar el sendero del “Conócete a ti mismo”. También es útil para quien quiera iluminar qué se esconde tras sus crisis existenciales, problemas de relaciones, falta de sentido, angustia, bloqueos o sufrimiento en general.

El enfoque sapiencial que se adopta aquí proviene principalmente de la Escuela de Filosofía Sapiencial de Mónica Cavallé, que devuelve a la filosofía su espíritu original, como maestra del arte de vivir con excelencia, como medicina del alma, como guía para el buen vivir y la vida plena, alejándose del academicismo estéril y la palabra vacía.

Sapere aude – “Atrévete a saber”

TALLERES GRUPALES

I. DIÁLOGOS FILOSÓFICOS

Diálogos Filosóficos es una propuesta que busca generar grupos de reflexión e intercambio de ideas, opiniones, creencias y valores entre las personas para el enriquecimiento y la toma de conciencia, personal y colectiva.

Si bien nos servimos de la palabra, la intención es que los encuentros no se queden en un mero juego intelectual, sino que pueda ayudarnos al cuestionamiento y mejora de nuestra vida, gracias al fomento de la filosofía como una actitud ante la vida, basada en la escucha, el respeto, la apertura, la curiosidad y la humildad.

La actividad, de una duración aproximada de hora y media, se centrará básicamente en realizar un diálogo a partir de diversas temáticas que variarán en función de los intereses del grupo, pero que nos toquen por el simple hecho de ser seres humanos: Qué buscamos en la vida, si la vida tiene un sentido, por qué sufrimos?, cuál es la naturaleza del amor, qué propósito tiene la muerte, etc.

El diálogo se enriquece, en ocasiones, con lectura de textos, cuentos, citas, videos (o fragmentos de los mismos), ejercicios escritos, etc.

La labor del conductor es la de estimular el diálogo y la reflexión, clarificar posibles conceptos o ideas confusas, introducir temas o complementos a lo que se está dialogando, así como tratar de que la actividad no se extravíe en la exposición de lo personal (no es un grupo de terapia), en la lucha de egos para ver quién sabe más o tiene razón o nos vayamos por las ramas hacia otras cuestiones que nos desvían de lo que se está tratando.

Es una reflexión compartida.

Los objetivos son, pues, compartir, intercambiar, aprender, cuestionar los propios posicionamientos, abrirse a nuevas formas de pensar y percibir, rescatar la sabiduría que yace oculta en nuestro interior, escuchar, distanciarse de los propios pensamientos, entre otras cosas.

Este ejercicio es apto para todo tipo de personas, pues si bien no olvidamos la tradición filosófica, tratamos de no anclarnos en ella, sino más bien ejercer la actividad filosófica propiamente dicha que, como en su origen, no depende tanto de la acumulación de conocimientos rescatados de los libros, sino más bien como una actitud de amor al saber.

II. CHI KUNG

El chi kung es un ejemplo paradigmático de un tipo de ejercicio físico o gimnasia psicocorporal que expresa toda una filosofía de vida. Perteneciente a la antigua tradición taoísta china, sólo desde el siglo pasado su práctica se ha convertido en una constante en muchos lugares del resto del mundo, por sus enormes beneficios para la salud, tales como:

- Mejora en la respiración
 - Relajación del cuerpo y la mente,
 - Mejora del equilibrio, la flexibilidad y la coordinación.
 - Reforzamiento del sistema inmunológico.
 - Equilibrio del sistema energético
- ¿Qué es el Chi Kung?

El chi kung es una práctica corporal y energética basada en los principios de la filosofía taoísta y la Medicina Tradicional China, cuyo objetivo es fomentar la salud, la vitalidad y la espiritualidad.

El carácter chi (qi) suele traducirse por “aliento” o “energía” (equivale al prana del yoga), mientras que kung (gong) se refiere a “trabajo” o “cultivo”; de esta forma, chi kung puede traducirse como trabajo o cultivo de la energía.

La importancia de la regulación y el cultivo energético radica en que somos principalmente energía, y cuando ésta está equilibrada (a nivel físico, mental, emocional, etc) estamos sanos, vitales y disponibles; por contra, cuando se producen desequilibrios aparece la enfermedad y nos encerramos en nosotros mismos.

Con el chi kung vamos aflojando las tensiones y relajando el cuerpo a través de ejercicios suaves, meditaciones de pié, sentados o estirados, para poder regular nuestra energía, silenciar el diálogo mental y conectar con estados más profundos de ser.

A un nivel más profundo, el chi kung es un camino de alquimia interior que busca refinar la energía para retornar al origen, fundirse con el Tao, ser uno con la naturaleza.