Descubre quién eres, pero no te aferres a ninguna definición. Muta las veces que sea necesario para vivir en la totalidad de tu ser.

Se puede decir que todos los males que se tratan en la terapia comienzan con un problema amoroso; comienzan todos los problemas emocionales por una carencia amorosa en la vida de la persona.

Cuando aparece la sabiduría aparece también una mayor libertad; la vida se pone en orden y todo fluye como debe fluir.

La terapia gestáltica se distingue más por lo que evita hacer que por lo que hace. Sostiene que basta con estar conscientes; que para que se produzca un cambio no se necesita nada más que presencia, estar consciente y responsabilidad.

Buscar la verdad implica cuestionar el condicionamiento sociocultural recibido para recuperar el contacto con nuestra verdadera naturaleza.

Ser responsable conlleva estar presente, estar aquí. Y estar verdaderamente presente, es estar consciente. A su vez, estar consciente es una condición incompatible con la ilusión de irresponsabilidad por medio de la cual evitamos vivir nuestras vidas.

La responsabilidad no es un deber sino un hecho inevitable. Somos los actores responsables de cualquier cosa que hagamos. Nuestra única alternativa es reconocer tal responsabilidad o negarla. Y percatarse de la verdad, nos cura de nuestras mentiras.

El hombre busca las experiencias estéticas como un sustituto del experimentar el sentido de la vida. Se ha desconectado de su fe (entendida como la entrega a lo que venga) en las percepciones, en las intuiciones, en definitiva, en todo lo que alimenta las verdades no científicas, las que perduran en el tiempo más que las científicas.

receptos de la Terapia Gestalt de Claudio Naranjo:

1. Vive ahora, es decir, preocúpate del presente más que del pasado o el futuro.
2. Vive aquí, es decir, relaciónate más con lo presente que con lo ausente.
3. Deja de imaginar: experimenta lo real.
4. Abandona los pensamientos innecesarios; más bien siente y observa.
5. Prefiere expresar antes que manipular, explicar, justificar o juzgar.
6. Entrégate al desagrado y al dolor tal como al placer; no restrinjas tu percatarte.
7. No aceptes ningún otro debería o tendría más que el tuyo propio.
8. Responsabilízate plenamente de tus acciones, sentimientos y pensamientos.
9. Acepta ser como eres.

Autoconocimiento no es ciencia, no es estudiar psicología. Es un arte que necesita de gente que se conoce a sí misma para guiar a otros.

Cuando no hay una actitud hacia la parte espontánea y natural propia, no es compatible con el amor hacia uno mismo. Y lo que no sabemos es que, **si no hay amor de las personas por sí mismas, no se puede amar al prójimo.**

“El cambio del mundo es a través de la conciencia. Otra manera de ver, sentir, comprender y de ser. **La educación es la principal manera para inyectar eso en la humanidad de forma masiva, más allá de las guerras y las revoluciones”.**