

GESTALT Y ESPIRITUALIDAD

Es éste un artículo que me está costando escribir más que los anteriores, y es también uno de los más importantes de esta serie de entregas que he venido publicando y que está llegando a su fin. Sobre éste, he manuscrito ideas sin sustancia, he cogido palabras de algunos de los libros que pueden ayudar a ilustrar el tema, he pospuesto su publicación durante meses...no me está resultando fácil plasmar por escrito como he llegado hasta aquí, aunque internamente lo tengo muy claro, y verbalmente también puedo transmitirlo. Y es que en esta integración entre **Gestalt y Espiritualidad** se basa mi propuesta de trabajo.

Integración...sí, finalmente es lo que es. Completar un todo con las partes que faltaban (RAE). Cada día compruebo, tanto en las sesiones individuales como en las experiencias en grupo, que esta integración entre una propuesta gestáltica y espiritualidad (o meditación, o estar presente o habitar la vida...) **se trata de algo vivo**, que se alimenta mutuamente, se nutre y se complementa. Que se trata de algo que circula, como los derviches giratorios bailando alrededor de sí mismos y a la vez girando simultáneamente entre ellos. Donde **no hay un comienzo y un final**, y por tanto no existe la forma o yo no la encuentro, de explicar esto de una forma esquematizada, para que la mente lo entienda.

Por tanto no me dirijo ahora a ella, **no me dirijo a tu mente**. Si intenta entender lo que aquí intento explicar, nos vamos a hacer un lío. Más bien mi propuesta de lectura es **percibir estas letras con las ventanas abiertas**, en el amplio sentido de la palabra, y quizás consigamos entre todos llegar a alguna comprensión.

Comenzaré por la palabra “espiritual” y sus connotaciones. En el pasado para mí esta palabra estaba vinculada a lo religioso, y es éste un trayecto que, con todos mis respetos eso sí, nunca me he sentido atraída a seguir. Esta idea, de que lo espiritual está vinculado a lo religioso, y la posterior no identificación con lo religioso, está cociéndose en el fondo de muchas personas, de forma inconsciente en muchos casos.

Es por esto que durante años no me atrevía a decir o a reconocer públicamente que seguía o me interesaba la enseñanza o el camino espiritual. Afortunadamente, “algo” dentro de mí y a pesar de mí, seguía buscando y encontrando.

Uno de los puntos de partida en donde se manifestó más claramente ese encontrar, fue la lectura del libro “*el poder del ahora*” de E.Tolle. Con esa lectura comenzó una profunda transformación en mi interior y un encuentro con el camino espiritual en letras mayúsculas. Dicho sea también que hasta entonces, yo ya integraba un largo y abundante aprendizaje (en tiempo y en descubrimientos) en Terapia Gestalt (entre otras disciplinas). Posteriormente he entendido que todo ese camino previo me preparaba a recibir lo que llegó después.

Siguiendo con la palabra “espiritual” vemos que proviene de “espíritu”. Y, que es el espíritu? Nos encontramos, habitualmente, con una utilización de esta palabra que no tiene que ver con lo que aquí quiero transmitir. “No tiene espíritu de lucha” o “es un pobre de espíritu” son algunos ejemplos que apuntan exactamente en dirección contraria a lo que aquí tratamos. El **espíritu es un lugar interno lleno de paz y quietud**. Aunque también lo podríamos llamar: presencia, esencia, alma, ser, universo, energía, vida, conciencia...y seguramente unas cuantas palabras más. Cada un@ use la palabra con la que se sienta más a gusto o afín.

Aprovecho la ocasión... las palabras, en algunos casos, tienen sus limitaciones. Tengo en buena consideración la importancia de las palabras, y lo que producen sus vibraciones es bien

conocido gracias a estudios científicos como los del Dr. Masaru Emoto (www.masaru-emoto.net). Pero en algunos casos tienen limitaciones, sobretodo cuando aprendemos o intentamos aprender una práctica espiritual. Es por tanto que sugiero **no quedarse “enganchad@” a los conceptos**, a los significados, al contenido. Es por eso que siempre propongo algunas, varias palabras que se pueden usar. No dejéis que los conceptos o interpretaciones os entretengan más de la cuenta. Ciertamente, **no hay tiempo que perder!**

Siguiendo con lo que nos reúne en este momento...

...y entrando en materia, encuentro como **primer punto en común** entre Gestalt y Espiritualidad que **la propuesta básica de ambos es reconocer al ego.**

El ego. Una cuestión básica para nosotros, los humanos. Hay **varios niveles de comprensión** sobre lo que es el ego. Cuando pregunto a las personas que entienden por ego, me describen algo que poseen algunas personas y que tiene que ver con la fuerza del carácter o la soberbia, como tenérselo muy creído o estar muy crecido, o algo así... Para mí, el ego es algo más.

Lo que me ayuda más a conocer y comprender más profundamente la naturaleza del ego, es el trabajo de Marina Borruso (www.marinaborruso.net). Ella dice, de forma muy simple y directa, que **el ego es una idea. Se trata de la idea que tienes sobre ti mismo o misma.**

El ego está presente en todas las personas y tiene muchísima fuerza dentro de nuestra mente. Como que es una idea, ésta se encuentra alojada en la mente, claro. El ego es **esa voz que te habla en la cabeza**, que te dice quien eres, y lo que eres o no capaz de hacer, lo que te gusta o disgusta, si está o no está bien lo que haces o hacen los demás, etc...

Tiene **“características” propias**, es decir, tiene una estructura básica que **es igual en todos nosotr@s**, : oscila entre pasado o futuro, el presente no tiene importancia para él ya que siempre proyecta un momento en el tiempo donde encontrará (o tenía) lo que le falta; juzga constantemente, ya sea a si mismo como a los demás; se mueve entre las posiciones de víctima o verdugo, respecto a las situaciones que le rodean; es vital para él tener la razón, que se le confirme que está en lo “cierto”; le encanta quejarse (hacia fuera o por dentro, es lo mismo); tiene muchísimo miedo a su propia disolución; y algunas otras “peculiaridades” más.

Desde **el camino espiritual**, y éste es un denominador común en cualquiera de las escuelas de desarrollo humano a las que te acerques, lo que se pretende **es aprender a estar en un lugar interno donde SABES que eres algo más que tu ego** y donde experimentas que tu ego no es lo que eres en realidad, de hecho **no tiene nada que ver con lo profundo que hay en ti.**

Insistir en que éste es un **aprendizaje experiencial**, y por tanto no puede estudiarse ni aprenderse desde otro lugar que no sea la propia experiencia en el trabajo sobre si. Una vez tienes esta experiencia y **sabes** que toda **esa producción de sufrimiento es debida a la naturaleza del ego**, puedes empezar a mirártelo de otra forma, a **alejarte de su influencia**. Y esto comporta **una nueva forma de estar en el mundo**, con menos sufrimiento y **más autenticidad y bienestar.**

Otra cosa es, conocer en concreto, **cual de las limitadas versiones ha escogido tu ego** para moverse por la vida. **Conocer como hace y deshace su sinvivir.** Acercarte a él y dilucidar de qué forma se mueve en las relaciones con los demás o contigo misma o mismo. Conocer como ha urdido **su particular pero muy previsible forma de manipular al mundo para conseguir lo que quiere. La Gestalt**, y es algo que ya he ido repitiendo en anteriores entregas, **es muy útil para llegar a niveles de comprensión y aceptación profunda de cómo es tu ego.**

Continuara...

