

## GESTALT Y ESPIRITUALIDAD\_2ª parte

*(viene de la entrega anterior)* ...**La Gestalt**, y es algo que he repetido en anteriores entregas, es muy útil para llegar a niveles de comprensión y aceptación profunda de cómo es tu ego...

No obstante yo creo, y es mi visión y experiencia personal, que **llega un momento del proceso terapéutico** en el que conocer como es tu ego o carácter, **ha dado ya el máximo de frutos** que podía dar. El beneficio que este trabajo ha podido aportar a tu vida ha llegado a su límite, y no puede dar mucho más de sí. Puedes seguir coleccionando páginas de conocimiento sobre ti hasta componer una enorme enciclopedia titulada “yo soy así”, y ese conocimiento te seguirá siendo útil en las relaciones con los demás, pero no llegarás a ciertos depósitos de sufrimiento que están más en la profundidad, dentro de ti.

Es por este motivo por el que, a menudo, muchas personas me cuentan que han estado por años en procesos personales y han mejorado, pero siguen sufriendo por las mismas cosas...

Porqué aunque los cambios al conocer tu carácter y comprenderlo, repito, son suculentos, **el ego siempre será el ego, y “la cabra siempre tira al monte”**. Es aquí donde **la enseñanza espiritual** nos señala un camino para acceder **a un espacio más profundo de transformación**, donde una vez que lo experimentas, que lo sientes o percibes, sabes que es **un espacio de sanación profunda**.

**El ego seguirá “tirando al monte”, pero poco a poco, dejará de guiar tu vida**, dejará de llevarte a las mismas reacciones de siempre, a las mismas respuestas de siempre, y de forma paulatina, **el sufrimiento o dolor ya no será tan importante e irá difuminándose**.

De esta forma es como, **entrenándonos** en la práctica espiritual de **estar presentes, aprendemos a vivir de una forma más profunda y gozosa**. Más plena y feliz. Que no tiene nada que ver con lo que suceda fuera, con lo que le suceda al ego, tiene que ver con un **estado interior**.

*Siguiendo con este hilar que compongo, este escribir sobre la integración entre Gestalt y Espiritualidad, “a mi entender”...cojo un grueso hilo de algún color, no importa cual...lo enlazo con otro que me encuentro en el camino, y mis manos anudan, mueven, combinan, enlazan... como si se movieran solas...sigo escribiendo...*

Otro enlace fundamental entre **Gestalt y Espiritualidad**, es el “aquí y ahora”.

Este es un trabajo (de hecho, cualquier trabajo personal o de cualquier otra clase) que sólo se puede hacer ahora. O no hacer, pero también ahora. **El momento presente es una de las claves**.

Cierto es que ésta profunda verdad, que nadie duda y a la que todos se acogen, se ha convertido o se está convirtiendo en un concepto de moda. He visto anuncios de refrescos con frases que llaman al momento presente e incluso un conocido colega me habló del “presentismo”, como un concepto que se está usando de forma un tanto ligera, en diferentes ámbitos...

El ego humano (aunque me podría ahorrar lo de humano, ya que no hay ego mineral, vegetal no animal) intenta apoderarse de cualquier experiencia y encapsularla, analizarla, utilizarla, entenderla. No es nada malo, ni bueno, ni personal. La mente es una herramienta maravillosa y crea muchísimas cosas con su gran talento. Pero las respuestas a lo profundo que somos, a quien somos en realidad, las respuestas a porqué me suceden las cosas que me suceden, no están en el plano mental. Es por este motivo por el que la mente humana está enferma, sobrepasada, sobrecargada. Se ocupa, de forma obsesiva muchas veces, de lo que le atañe y de lo que no.

**El momento presente es un lugar, un espacio. Tan sólo se puede conocer lo que es a través de la experiencia, no a través del entendimiento.**

**El presente es un espacio sin pensamiento.** Es donde está la única vida que existe, y es mucho más grande que la pequeña celda mental con el contenido de las ideas sobre ti. Sabrás diferenciar que estás en ese espacio por el estado interno que te produce, de alegría sutil, de quietud acompañada, de paz y tranquilidad, de unión con todo y todos.

**La práctica** para acceder a este lugar es verdaderamente **muy simple**, aunque el hábito de no hacerlo es muy fuerte y está muy insertado en todos nosotros. Ahí es donde encontramos la dificultad. De hecho, solemos vivir en el estado contrario, intentando estar en otro lugar que no sea el presente. Hay personas que cuando experimentan este estar en la vida, me dicen algo precioso: es como **volver a casa**. Es ciertamente así. Cuando estamos ahí, sabemos que **ése es el verdadero lugar donde se da la vida**. Y siempre está ahí, aquí, ahora, en los buenos momentos y en los malos momentos.

Existe **otro punto de engarce básico** entre la terapia o filosofía gestáltica y el camino espiritual. Y éste es el que en Gestalt se llama **ACTITUD**, y que en la práctica espiritual sería, simplemente, **ESTAR**.

**La actitud gestáltica** es ponerte frente al otro de una determinada forma. Escucharle, mirarle, atenderle, sin juicio ni pensamiento, sin opiniones ni criterios. **Atendiendo básicamente lo que me está sucediendo a mí** mientras vivo esa escucha de ese modo. Difícil, a veces, estar así ante el otro con el dominio de la mente en nuestras vidas y relaciones, ya que ésta siempre está opinando y juzgando sobre todo lo que pasa a su alrededor. A la vez, todos esos pensamientos despiertan en mi cuerpo emociones, antiguas o actuales, dependiendo lo que la persona que tenga delante reverbera en mí.

Difícil decía, y en esto es en lo que **los terapeutas gestálticos nos entrenamos** (o ponemos la intención en hacerlo). **En ponernos delante del otro de la forma más limpia posible**, y no permitiendo que esos juicios tiñan demasiado la intervención, el feed-back o la propuesta que hagamos a la persona.

Evidentemente, los que nos dedicamos a este oficio somos humanos, con los mismos egos y caracteres que el resto de los mortales, con los mismos asuntos de vida y corazón. Por tanto, estando delante de las personas nos siguen pasando cosas, y siguen apareciendo juicios, opiniones, quejas y demás “delicatessen”. Pero aprendemos a observarlos, a mirarlos dentro de una o uno mism@, a sentirlos pero no seguirlos, a no dejarnos guiar por ellos. Cómo se hace esto? Atendiendo a lo que te ocurre en el interior del cuerpo. Manteniendo un estado de atención a lo que sucede en ti. Y dando espacio a ello. Observando el impulso que a menudo aparece, y dejándole tiempo y espacio para ver que ocurre si no lo sigues. A mí, cuando estoy trabajando, me resulta, a veces, divertido: ver aparecer el juicio, el impulso, lo conocido, lo de siempre, y observarlo, darle espacio, y no seguirlo, no comprarlo. Si practicas esto con continuidad, podrás comprobar como aparece una respuesta distinta, más creativa, más limpia, más acertada con lo que la persona necesita. Estamos **de nuevo hablando de una práctica espiritual. Ofrecer al otro un espacio de acompañamiento más amplio en el que estar, sin pensamiento ni juicio...**es esto parecido a lo que sentimos cuando estamos con un niño muy pequeño o en contacto con algunos animales o la naturaleza...reconocéis de lo que hablo?

En cualquier caso, **sirva este escrito y el anterior para dejar de manifiesto que el camino o práctica espiritual no se trata de algo inalcanzable**, ni raro, solamente dirigido a unos cuantos que se visten de blanco, se rapan las cabezas y cantan mantras...no, en absoluto. Que no se necesita tampoco acudir a ninguna escuela, ni convertirse a ninguna religión, ni leer libros extraños ni pertenecer a ninguna secta...la práctica espiritual es algo muy simple, y cuanto más simple, más cerca de la verdad profunda está, dice *Eckhart Tolle*.

**La práctica espiritual es estar en contacto con lo que eres en realidad, con la profundidad que hay en ti. Con lo que eras antes de nacer y lo que seguirás siendo cuando mueras.**

Se trata de un camino cada vez más necesario y útil para sostenerse en los tiempos que corren. Tiempos en los que para muchas personas, la felicidad sujeta a la forma, a lo material, se está

derrumbando. La vida y nuestra propia evolución necesitan de esta práctica para seguir avanzando, al menos, eso es lo que creo yo...y espero de corazón, aportar algo a esta “causa” desde este escrito y desde la manera en la que intento estar en el mundo...

Siento el deseo de nombrar a algunas de las personas que más me han ayudado (y siguen haciéndolo) en este camino de integración entre Gestalt y Espiritualidad, y más en lo concreto, agradecerles su aportación en este conseguir plasmar algo al respecto en un papel.

Gracias *John Welwood*, psicólogo y practicante budista norteamericano que ha trabajado y experimentado la importancia de alternar y complementar el camino de crecimiento personal integrando trabajo psicoterapéutico y espiritual. El nos ha regalado un libro titulado “*Psicología del despertar*” que está lleno de perlas. Coge los conceptos, los elabora con cariño, los recompone, los integra, los envuelve y te los regala en cada página. Muy recomendable para quien quiera profundizar en este tema.

Gracias *Cristina Nadal*, por tu acogida sin condiciones y tu paciente dejarme espacio en mi dificultad en hacerme comprender, a veces.

Gracias *Ramón Ballester*. En un encuentro no hace mucho, le pregunte: cómo hago cuando alguien desde el ego se me planta delante alterado, rebotado y guerrero? Y él me respondió: “yo, cuando me sucede algo así, me sigo dirigiendo a su ser”.

Gracias, querida *Marina Borruso*, por enseñarme tan profundamente a estar presente y por ser mi maestra.

**Me siento privilegiada y agradecida por tener la compañía de todos ell@s.**

Finalmente comentar...considero verdaderamente que **no hay mejores y peores caminos a seguir. Que cada un@ encuentra el suyo**, y es ése precisamente el mejor para ella o él en ese momento.

No es importante el mapa que uses para llegar a un lugar, lo importante es seguir atentamente las señales y llegar.

Como comentaba antes, nos encontramos en un momento en el que muchas personas están teniendo por vez primera la necesidad apremiante de evolucionar y de ampliar esa conciencia. Debido a esto hay multitud de propuestas y de opciones y cada un@ sabe cual es la suya en ese momento.

Me permito **un par de sugerencias** como final de este artículo, con la aspiración de que te sirvan de ayuda. **La primera** se trata de una respuesta, **la segunda** es una pregunta.

**La respuesta:** Prueba a decirte internamente la frase “**yo soy**”. En cualquier momento de confusión, de impacto, de desasosiego, cuando percibes que el sufrimiento te invade, cuando consideres que lo necesitas...dilo internamente y espera, deja espacio para experimentar qué sucede.

**La pregunta:** El asunto necesita **como base, un ingrediente**. Al igual que un caldo tiene ingredientes sólidos, pero el principal y básico, sin el cual no existe ni es posible prepararlo, es el agua, en el camino de la evolución de la conciencia, en la práctica espiritual, **el ingrediente básico es la intención**. Sin él, el camino va a ser más difícil. Con ella, quizás también. Pero encontrarás más fuerza en los momentos en los que las situaciones externas sean complicadas. Por tanto, la pregunta que puedes hacerte siempre que lo necesites es: **donde quiero estar? cual es mi intención? Es ser más consciente realmente importante para mi?**

La respuesta, al **libre albedrío de cada uno**.

Y mis respetos hacia cada una de esas respuestas. Gracias y hasta pronto

Begoña Castillo