

EL CASTILLO HEREDADO

(Estudio de un caso desde la Terapia *Gestalt*)

“Un regalo es algo que “es”, sin más, se entrega, se ofrece.”¹

Introducción

Cuando era pequeña me contaban historias, cuentos de seres increíbles, de princesas, de príncipes, de cerditos, de ladrones y de animales que hablaban. Y ahora que soy adulta y mi profesión es ser psicoterapeuta me encuentro con otras personas adultas que me cuentan historias no menos increíbles, de seres con miedos, angustias e inseguridades, que quieren dejar esto atrás y conquistar una nueva manera de enfrentarse al mundo, con un final feliz para ellos y ellas. Si siendo pequeña me maravillaban las historias y los cuentos que me contaban mis mayores ahora, al escuchar las historias de vida de los pacientes mi curiosidad, asombro y emoción no son menores.

Una de mis pacientes, cuando se acercaba el final de la terapia me hizo entrega de un cuento, escrito por ella, en el que reflejaba lo que habían significado para ella nuestros años de encuentros. Al leerlo por primera vez (con lágrimas en mis ojos), la sensación presente fue de que me había hecho un gran regalo y así se lo hice saber el gran regalo era que por primera vez yo era uno de los personajes de un cuento.

El objetivo principal de este artículo es compartir este cuento y utilizarlo para mostrar el estudio de un caso desde la Teoría de la Terapia *Gestalt*. Para facilitar la lectura del cuento de manera íntegra he decidido ponerlo en el anexo I al final del artículo, con el fin de que cada uno decida si prefiere empezar con su lectura o dejarlo para el final.

Utilizaré el cuento como guión desde el que ir haciendo este ir y venir de la práctica a la teoría y viceversa, algo que a lo largo de mi experiencia como psicoterapeuta *gestalt* ha resultado costoso a la vez que enriquecedor.

¹ PERLS, Laura. “*Viviendo en los límites*”. Promolibro. Pg. 77.

Con M.G. experimenté esos momentos del darse cuenta, del encuentro en el aquí y ahora, el estar presente y apoyar, el mostrarme... todos esos momentos que pueden parecer mágicos, pero que llevan detrás mucho trabajo de co-creación. Con ella fue posible el encuentro en el campo, el trabajo de los introyectos, la proyección y la retroflexión, la aparición del egotismo como mecanismo de protección en la primera fase del pre-contacto, la formación de la figura en la sesión terapéutica, la confluencia sana y la patológica, el trabajo con una función personalidad aumentada de tal forma que no ha dejado espacio para las otras dos.

Retazos de una vida.

Cuando nos conocimos ella tenía 43 años, estaba soltera y vivía sola en la casa familiar. Hacía ocho años que había muerto su tía materna, la última persona viva que quedaba de su familia de origen.

Desde que nació vivió en la misma casa junto a su abuela materna, su padre y madre. Su tía materna y el marido de esta, nunca habían podido tener hijos según me relató MG. por culpa de su tío que nunca quiso visitar a un profesional para ver si había algún tipo de problema. Cuando MG. Nació, sus padres eran ya mayores para la época, con más de 40 años. MG. fue la única niña entre cinco adultos.

Hubo tres mujeres significativas en su vida: su madre, su tía y su abuela materna. Su madre y su tía, pendiente de ella las 24 horas del día los 365 días del año que le decían como vestirse, peinarse, comer, hablar, jugar, lavarse, que es o no bueno para ella. De su tía sobre todo recuerda las comparaciones con otras niñas, siempre había alguna a su alrededor más guapa, lista y espabilada. De su abuela recuerda que mientras vivió en su casa había risas, alegría y luz, pero desde su muerte todo se volvió oscuridad: se cerraron las ventanas y las puertas, se bajaron las persianas de las ventanas que daban a la calle, el espacio disponible tras las puertas se convirtió en almacenes improvisados de los más variados elementos para mantenerlos fuera de las miradas ajenas y que con el paso del tiempo fueron llenándose de polvo y telarañas; como su vida.

Hace diez años que nos conocimos y en aquella época seguía viviendo en la misma casa familiar con la que compartía los mismos años de existencia; con los muebles que su padre, carpintero, hizo en su momento; en su misma habitación durmiendo en una pequeña cama de niña que le hizo su padre para su comunión y rodeada de los muñecos y muñecas que siempre habían estado ahí; con las puertas cerradas, los rincones llenos de cosas, los armarios llenos de la ropa y los enseres de los cinco adultos que poco a poco habían ido muriendo y que ella previamente había cuidado; con la vajilla, vasos y cubertería de las mujeres de la casa y rodeada de las fotografías de sus padres, tíos y abuela por toda ella.

MG. acudió a consulta con dos temas recurrentes que le preocupaban desde hacía años: su asma intrínseca, esto es, sin causa física aparente: “que me tiene harta y cansada”; y su dificultad en las relaciones con los hombres: “Estoy cansada de estar sola y de no poder tener pareja y es porque algo debe andar mal en mí”. A causa de su asma ella no podía correr, no podía sudar, no podía estar en medio de corrientes de aire, no podía llevar manga corta, no podía ducharse más que una vez a la semana si estaba bien y si no, hasta que no mejoraba no había ducha. Diariamente la lavaban con colonia, como hacían las mujeres de más edad con las que ella vivía y cuando nos conocimos esto seguía siendo así. Como consecuencia de esta costumbre, su cuerpo estaba cubierto de un pelillo, que sobre todo en la espalda que a ella le resultaba desagradable y evitaba que fuera visto. Había salido a veces con algún chico, muy poco tiempo, y todos ellos habían sido criticados y no aceptados tanto por su madre como por su tía.

Además del asma y su dificultad en las relaciones me habló de la figura de su tío paterno. Era de los que les gustaba estar donde había mucha gente para rozarse con las mujeres. MG. me dijo que no entendía cómo la dejaban a solas con este hombre, “nunca me hizo nada pero he tenido continuamente el miedo a parecerme a él, por lo que mi sexualidad está llena de tabúes y miedos”.

Nuestros encuentros.

“La Terapia Gestalt en sí misma es un proceso de ampliación constante, que toma cualquier camino posible, siempre y cuando sea recomendable, y que aprovecha cualquier medio que esté disponible”²

Mientras escribo tomo conciencia de que al acto terapéutico que se produjo entre las dos, lo estoy llamando “encuentro” y no “sesión” y desconozco el sentido que esto tiene para mí, pero intuyo que puede ser significativo. Busco la palabra “encuentro” en D.R.A.E. y aparece en una de sus acepciones: “**2. m.** Acto de **encontrarse** (hallarse dos o más personas)” y luego la acepción segunda de “encontrarse” me llama la atención: “dar con alguien o algo sin buscarlo”. En los inicios pensaba que probablemente no permaneceríamos un tanto mucho tiempo que serían momentos, pero sin una continuidad. Pero la historia de nuestros encuentros ha durado ocho años.

Recuerdo que nuestro primer encuentro fue en el contexto de un taller de un día de duración de terapia de la risa. Ella jugó, rió y se divirtió con otras personas totalmente desconocidas para ella. Con el paso de los años he entendido que este fue un hecho significativo para que ella comenzara su terapia personal ya que, de repente, se encontró con la risa de otros adultos lo que le puso delante de la cara su existencia llena de prohibiciones.

Al principio me parecía que estos encuentros eran momentos sin relación entre sí, como partes inconexas de un todo que no acertábamos a vislumbrar y ahora tras ocho años de encuentros el todo que se ha formado es mucho mayor que la suma de todos ellos.

“El mayor valor del enfoque gestáltico reside quizás en la idea de que la totalidad determina las partes, que contrasta con la hipótesis anterior según la cual la totalidad no es más que la suma total de sus elementos.”³

² PERLS, Laura. “Viviendo en los límites”. Promolibro. Pg. 129

³PERLS, F.S., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P. *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Ed. Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Colección Los Libros del CTP, 2002. (II, pg xlvi, 2). A partir de ahora PHG.

Cambiando las cosas de sitio.

MG. y yo encontrándonos por segunda vez en nuestras vidas a propósito de su terapia personal. Comencé explicándole mi manera de trabajar, mis normas, la periodicidad de nuestros encuentros (una vez a la semana), mi tiempo para ella (una hora de duración) y todo esto por un periodo de tiempo indeterminado. MG. me explicó sus inquietudes, lo que la había traído a iniciar la terapia, sus miedos y sus dudas.

Tras los tres primeros encuentros semanales en los que toda la información nombrada anteriormente, surgió de manera fluida y espontánea, como si ya hubiera estado previamente “dándole muchas vueltas”, me planteó lo desnuda que se había sentido ante mi, debido a que al verbalizar y escuchar su historia se daba cuenta de todo lo que tendría que hacer, sabía hacer, pero no estaba preparada para hacer, por lo que me pidió distanciar nuestros encuentros para ir digiriéndolo poco a poco, proponiéndome vernos solo una vez al mes. Reconozco mi desconcierto inicial pero acabé aceptando su propuesta con muchas reservas que compartí con ella, acerca de su pertinencia y de si esta forma de encontrarnos iba a facilitar o dificultar nuestro trabajo terapéutico.

En su cuento MG dice que: “En una carta que encontró le deseaban toda la felicidad del mundo. Como sabían que era muy obediente y formal se lo dejaron a ella a cambio de cuidarlo tal como estaba, sin modificar nada, para que pasara a otras generaciones impoluto.”⁴

Con el paso del tiempo vivido en común y sobre todo a raíz de la elaboración de mi tesis sobre el egotismo⁵ pude entender el sentido que este movimiento tuvo para mantener el compromiso terapéutico, como en ese momento su egotismo sano se puso en marcha para poder mantener el contacto pero ralentizando su proceso de tal forma que fuera tolerable para ella.

⁴ Anexo I

⁵ “Saliendo del egotismo”. Tesis presentada en 2008 a la Asociación Española de Terapia Gestalt.

MG. en su cuento dice que: “En un esfuerzo de valentía y desafiando lo enseñado, cambio algunas cosas de lugar pero sólo fue eso nada más. No se atrevió a tirar nada. Para ella fue importante puesto que significaba una rebeldía a lo impuesto.”⁶

En palabras de Perls, Goodman y Heferlain: “(...) *El egotismo normal se manifiesta por el retraimiento, el escepticismo, la distancia, la lentitud, pero no rechaza el compromiso*”⁷.

Después de los años de encuentros, siento satisfacción, gratitud, reconocimiento, de cómo ella ha mantenido nuestro compromiso. Fue un trabajo definido por el ritmo que ella fue marcando, con épocas de vernos de forma quincenal (tras la última sesión comenta: “estoy contenta de venir cada dos semanas, esto marcha bien”), otras mensual, y en la actualidad tras siete años, cada dos meses.

Tirando a la basura lo inservible.

MG. había asumido como propia su herencia familiar, y la condición de no poder cambiar nada: todo debía ser como siempre había sido. Incluso la imagen que MG. tenía de si misma y proyectaba al exterior era la imagen de sus adultos: no llevaba escotes, no llevaba tirantes, no llevaba ropas atrevidas, no cambiaba de peinado, no llevaba lencería bonita, no gastaba demasiado en comida, una imagen construida, diríamos, desde la teoría de la Terapia *Gestalt* en base a la confluencia con los introyectos de toda su vida. Fiel reflejo de la vida de sus antecesores, vivía como una verdadera persona de 70 años, boicoteando sus relaciones y rodeándose de personas viejas. Si alguna vez se cuestionaba algo de su herencia (material, emocional, intelectual) la mera posibilidad de cambiar algo activaba un fortísimo sentimiento de culpa y traición que la devolvían a “lo mismo de siempre”.

En el cuento MG, nos explica: “Pasó muchos años cuidando de todo como se lo encontró y viviendo del modo indicado. Ella creía tenerlo todo: un techo para vivir, una herencia y valores que eran absolutos, los cuales temía cambiar por si pecaba al renegar de los suyos, los que tanto le habían dado. Era imposible. Todo era bueno y estaba muy orgullosa de pertenecer a esta familia. Pero un día todo cambió. Estuvo varios años

⁶ Anexo I

⁷ PHG. II, 15, 8, 1.

esperando el amor de un hombre que le gustaba mucho y cuando él se fijó en ella, le dejó escapar por las convicciones tan estrictas respecto a los hombres. La habían educado así.”⁸

Desde la teoría de la Terapia *Gestalt* nos encontramos con la siguiente explicación: “*La Personalidad es el sistema de actitudes asumido en las relaciones interpersonales, es la asunción de lo que uno es y lo que sirve de base a partir de la cual se podría explicar el propio comportamiento si se nos pidiera una explicación así. (...) , la Personalidad es una especie de entramado de actitudes con el que se comprende uno a sí mismo y que se puede utilizar para cualquier tipo de comportamiento interpersonal*”⁹

Cuando nos conocimos realizó fotografías a toda su casa y las compartió conmigo: era una casa con poca luz, muebles viejos y carcomidos, las habitaciones de la planta superior, las más grandes, habitadas sólo por los fantasmas de los que ya no estaban y de sus pertenencias. Había un cenador antiguo en el comedor, lleno de vajillas, cristalería, manteles sin tocar desde hacía años, coronado con las fotografías de todos los antepasados muertos. Fue fotografiando a lo largo de estos años los cambios que iba realizando. Recuerdo sus lágrimas de emoción al relatar como había sacado todos los juguetes almacenados (completamente nuevos) porque prácticamente no había jugado con ellos, como había disfrutado al sacarlos y romperlos, pisarlos y desmontarlos. Como había sacado la ropa de los que ya no estaban y la había donado a organizaciones de caridad, como había tirado a la basura los muebles de madera carcomidos por las termitas.

La protagonista de su cuento decía:

“...Con mucho esfuerzo y no menos coraje, tiró algunas cosas que eran intocables y allí se quedaron espacios vacíos. Pintó el castillo, tiró, regaló, dio, dejó lo que a ella le gustaba, compró, estrenó. Iba poniendo todo lo suyo; sus gustos atrofiados salieron a la luz. Empezó a tener una ilusión grande en las cosas que compraba y colocaba donde ella quería sin importarle la opinión de los demás al respecto, porque eso había sido su vida, la opinión de los demás como suya...”¹⁰

⁸ Anexo I

⁹ PHG. II, 10 8, 3.

¹⁰ Anexo I

Y la teoría de la Terapia *Gestalt* nos dice:

“Cuando el self tiene mucha personalidad, ya que lo hemos visto, es o bien porque lleva consigo muchas situaciones inacabadas, actitudes inflexibles recurrentes o lealtades desastrosas, o bien porque ha abdicado totalmente y solo se siente en las actitudes hacia sí mismo que ha introyectado”¹¹

Hoy en día su casa es el reflejo del trabajo realizado: ha comprado muebles nuevos, ha cambiado su pequeña habitación por una de las más grandes y luminosas de la casa, ha subido las persianas de las ventanas que dan a la calle y ha abierto las puertas, ha quitado las fotos en blanco y negro que llenaban las paredes de su casa, ha tenido varias relaciones con hombres, siendo ella la que en muchas ocasiones las ha terminado, ha mantenido sus primeras relaciones sexuales e incluso me sorprende cuando comparte conmigo que ha realizado un álbum fotográfico con un profesional donde se mostraba desnuda, en poses sensuales y emoción de que yo fuera la primera persona con quien lo había compartido.

Las últimas fotos de su nueva casa están llenas de luz y de color... como ella.

La novedad es posible.

“Ningún conflicto debería ser disuelto por la psicoterapia. Especialmente, los internos están fuertemente energetizados e involucran mucho, son los medios del crecimiento. La tarea de la psicoterapia es hacerlos conscientes, para que puedan alimentarse con un nuevo material ambiental y llegar a una crisis”¹²

Tras estos ocho años de encuentros conseguimos crear un espacio de compromiso y apoyo donde MG. pudo experimentar una nueva manera de relacionarse, en primera instancia conmigo, y posteriormente con el resto de su campo de experiencia.

MG. me manifestó, su sorpresa y gratitud hacia mí, al sentirse vista y reconocida por primera vez en su vida, experimentar como otra persona se alegraba, apoyaba, acompañaba y emocionaba con ella de todos los pasos que iba dando, esta experiencia

¹¹ PHG II, 13, 9, 2

¹² PHG II, 9, 3, 3

nueva para ella le permitió cambiar su manera de relacionarse con el resto del mundo que la rodeaba. Desde la teoría de la Terapia *Gestalt* diríamos que pudo romper con una función personalidad rígida formada de: lealtades, normas y actitudes retóricas que la mantenían inmóvil, viviendo la vida de otros.

En el cuento la protagonista lo expresa de la siguiente manera: “Ese verano le preguntó a una persona que le ayudaría a plantearse actitudes nuevas y quitarse sus miedos. Hizo amistad con ella y la invitó a su flamante castillo. Estaba muy orgullosa de lo que había conseguido. Le enseñó cada rincón que su invitada estaba tan asombrada de lo que veía que le preguntó:...”¹³

El trabajo realizado en este tiempo ha estado centrado fundamentalmente en la Función Personalidad. Esto ha requerido por mi parte el tener presente la posible aparición, así como la generación por mi parte tanto de la vergüenza como la culpa. La vergüenza en el caso de MG. se formó a lo largo de toda una vida por no ser lo suficientemente buena como para ser vista por los otros; y la culpa aparecía cada vez que rompía con la herencia familiar. Ha sido un trabajo donde siempre hemos seguido el ritmo que MG ha ido marcando, donde el reconocimiento y el refuerzo de todo lo que MG traía para compartir en cada encuentro fue constante, y el apoyo a los cambios que fue realizando rompiendo para ello con las lealtades y normas familiares.

Todo este trabajo de co-creación ha posibilitado que se encontrara con otros entornos: amigos, compañeros de trabajo, parejas, familia, que ahora si han podido formar parte de su campo de experiencia e ir enriqueciendo su fondo.

“...Ahora todo eso lo estoy viendo y ya decido y estoy feliz con mi ilusión, independientemente de lo que piensen los demás.

Se que como todo el mundo me merezco lo mejor y he empezado por amarme tal como soy, con lo que me gusta de mi y no me gusta. De esta manera puedo amar a los demás sin condición, porque si, sabiendo que con fe consigo todos mis sueños....”¹⁴

¹³ Anexo I

¹⁴ Bis

Una nueva existencia.

MG. vive ahora en pareja, en una casa totalmente renovada y abierta al exterior, disfruta de su cuerpo y de su sexualidad, tienen voz propia, deseos, ilusiones, proyectos de vida.

Después de tres meses tras nuestra despedida, vino al centro a traerme un regalo y una tarjeta con el siguiente escrito que voy a utilizar para cerrar esta historia.

“Todo tiene una razón de ser. La televisión te puso en mi camino. Luego la riso-terapia me abrió la puerta para ir a ti. Fiel a la cita mensual, has estado ocho años: escuchándome, ayudándome, aceptándome, comprendiéndome y confiando en mí. Me has hecho ver y sentir mi libertad de ser. Ahora tengo alas para volar.

Mi querida Nieves:

Has sido mi Ángel Bueno por eso nunca te voy a olvidar y siempre formarás parte de mi vida y mi recuerdo”

Anexo I. Cuento

“Vive de alquiler y como casi todos en esta sociedad trabaja cada día; afronta problemas, sueña que las cosas mejoraran. Un día de descanso semanal a veces decae pero se levanta y continúa; y así año tras año.

Un día una carta le llegó comunicándole algo insólito. Era la herencia de un castillo El último familiar que allí vivía se lo dejó a ella para que lo cuidara. Era su tía abuela.

Asombrada y muy contenta porque su sueño se había hecho realidad, adelantó sus vacaciones y emprendió la marcha. Recorrió carreteras y caminos hasta llegar a un hermoso valle verde y frondoso por donde un río pasaba.

Se paró, salió del coche y vio a lo lejos como un espejismo un castillo auténtico como el de los reyes. Era magia para ella. Se acercó emocionada y exclamó:

- ¡Por fin! Es mi casa, no tengo que ir de aquí para allá. Ahora soy dueña de este castillo, mi hogar.

Cogió la llave, abrió la puerta y entró.

El vestíbulo era enorme, lleno de muebles, fotografías de sus moradores, lámparas grandes, etc.

Siguió andando y giró a la derecha. Era la cocina. Esta era grande con una mesa de madera y sillas en el centro, pero muy antiguo, de la misma época que hicieron el castillo, nunca lo reformaron.

No le importó que fuera tan vieja estaba muy contenta de tener un espacio para ella. Siguió andando y llegó al aseo. Tenía una gran bañera, vio un lavabo precioso con su espejo y una grifería muy antigua y casi oxidada, eso si, todo limpio y en su sitio.

-Bueno ya veremos que hago con esto.

Vio las escaleras y subió; arriba había seis habitaciones. Eran dormitorios grandes con otro aseo. Fue viéndolos uno a uno, aunque estaban muy cargado de cosas eran preciosas. Coquetas con sus espejos, grandes camas, mecedoras, fotografías, cuadros, un gran cristo en la cabecera de cada cama. Los roperos tenían abundantes sábanas y ropas de los que allí vivieron.

Abrió las puertas de los balcones y la vista fue maravillosa. Pinos, abetos con río, flores. No podría pedir más a la vida. Era feliz, no le dio importancia a lo que estaba sintiendo en referencia a la falta de modernidad del castillo.

En una carta que encontró le deseaban toda la felicidad del mundo. Como sabían que era muy obediente y formal se lo dejaron a ella a cambio de cuidarlo tal como estaba, sin modificar nada, para que pasara a otras generaciones impoluto.

Paso muchos años cuidando de todo como se lo encontró y viviendo del modo indicado. Ella creía tenerlo todo; un techo para vivir, una herencia y valores que eran absolutos, los cuales temía de cambiar por si pecaba al renegar de los suyos, los que tanto le habían dado.

Era imposible. Todo era bueno y estaba muy orgullosa de pertenecer a esta familia. Pero un día todo cambió. Estuvo varios años esperando el amor de un hombre que le gustaba mucho y cuando él se fijó en ella, le dejó escapar por las convicciones tan estrictas respecto a los hombres. La habían educado así.

En un esfuerzo de valentía y desafiando lo enseñado, cambio algunas cosas de lugar pero solo fue eso nada más. No se atrevió a tirar nada. Para ella fue importante puesto que significaba una rebeldía a lo impuesto.

Ese verano le preguntó a una persona que le ayudaría a plantearse actitudes nuevas y quitarse sus miedos.

Hizo amistad con ella y la invitó a su flamante castillo. Estaba muy orgullosa de lo que había conseguido.

Le enseñó cada rincón que su invitada estaba tan asombrada de lo que veía que le preguntó:

-Esto es precioso, ¿Has comprado este mueble?

-No, ya estaba

-Entonces, ¿Has decorado las habitaciones?

-No, están igual que cuando llegué.

Su invitada insistió

-Pero y los cuadros ¿algunos los habrás comprado tú? ¿No?

-No, ya estaban aquí.

Se volvió hacia ella y con dulzura le dijo:

-Te agradezco que me enseñes esta mansión tan bonita, pero ¿Dónde está tu casa? ¿Dónde está lo que tú deseas, tus gustos? Esto pertenece a otros no a ti.

-Bueno, he cambiado algunas cosas de sitio.

Se defendió.

-Si pero son las de ellos no las tuyas. ¿Dónde está tu lugar aquí?

Todas estas preguntas y respuestas la hicieron reflexionar con respecto a su vida. Después observó a su alrededor. Entonces cayó en la cuenta de que todo lo que allí veía, era de los demás. En los años que estaba viviendo no había nada suyo. Era inexistente.

Se sintió tan triste que lloró amargamente.

-Siento como si viviera otra vez de alquiler no tengo nada propio. ¿Dónde demonios estoy yo aquí? Se dio cuenta que había adoptado la vida de los demás como propia.

-No te preocupes. La consoló su invitada.

-Pero ¿qué haré?, me siento perdida.

-Lo supongo. Le respondió de corazón.

Lo importante es que te has dado cuenta y a partir de aquí el camino se va aclarando. Mira en tu corazón él te guiará, siéntelo no lo reprimas y verás tu propia magia.

- Dicho esto, le dio las gracias y se marchó.

Con mucho esfuerzo y no menos coraje, tiró algunas cosas que eran intocables y allí se quedaron espacios vacíos.

Pintó el castillo, tiró, regaló, dio, dejó lo que a ella le gustaba, compró, estrenó. Iba poniendo todo lo suyo; sus gustos atrofiados salieron a la luz. Empezó a tener una ilusión grande en las cosas que compraba y colocaba donde ella quería sin importarle la opinión de los demás al respecto, porque eso había sido su vida, la opinión de los demás como suya.

Se enamoró y amó a su hombre, y al hacerlo rompió grandes barreras, pero también supo decir “No”, empezó a ser ella.

Ella lo dice:

-Mi vida siempre estuvo marcada por un inmenso terror a ser; me obligaba a aceptar todo lo que los demás me hicieran o dijeran como perfecto y bueno aunque me hiriera, todo lo justificaba culpándome de sus actos. Esto me paralizaba para actuar y decidir una cosa u otra pensando si les gustaba o no a los demás.

He creído merecer el castigo de los demás por el simple hecho de actuar. Siempre lo hacía todo mal. Nunca creí merecer lo bueno de la vida y creé una soledad de dolor.

Ahora todo eso lo estoy viendo y ya decido y estoy feliz con mi ilusión, independientemente de lo que piensen los demás.

Se que como todo el mundo me merezco lo mejor y he empezado por amarme tal como soy, con lo que me gusta de mi y no me gusta. De esta manera puedo amar a los demás sin condición, porque si, sabiendo que con fe consigo todos mis sueños.

Porque todo está en un eterno presente

Nunca he olvidado a aquella persona (a la cual le dedico estas palabras) que con sus sencillas preguntas me hizo ver un camino diferente al condicionado. El muro propio, mi propia vida, la cual continúo. Hace ya media década.

Los ángeles existen.

Es bueno saber de quien eres, a que grupo perteneces, sus valores y costumbres, su amor.

Pero es bueno mirar a tú corazón y ser tú mismo sabiendo que para eso hay que dejar otras condiciones adquiridas por tu tribu. Alguien muy sabio dijo:

Hay que nacer de nuevo.”

Bibliografía.

GARCÍA BERENGUER, OLMEDO PEDRO. “Saliendo del egotismo”. Tesis presentada 2008 a las Asociación Española de Terapia Gestalt.

PERLS, Laura. “Viviendo en los límites”. Promolibro

PERLS, F.S., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P. “*Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*”. Ed. Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Colección Los Libros del CTP, 2002.

Nieves M^a García Berenguer

Psicóloga Clínica. Psicoterapeuta Gestalt.