

Religión y Gestalt – Miedo o amor?

Luis Preciado – Instituto Gestalt Guadalajara, Mexico

Iniciaré esta breve charla hablando un poco sobre energía y polaridades.

Yo soy un convencido de que todo lo que hay en lo que llamamos universo, es energía en infinitud de niveles de vibración y de ritmo y de que cada uno de nosotros somos un universo energético. Ésto quiere decir que somos un cuerpo energético, somos sentimientos, pensamientos e ideas, palabras y acciones, somos un todo integrado de energía en proceso de crecimiento o de deterioro. Y si cada una de mis verdades son energía, que expreso por medio de mis palabras que también lo son, comunicarles algunas de mis verdades me significa compartirme con ustedes desde mi ser energético.

La Gestalt nos enseña que todo lo que hay, tiene su opuesto, como los siguientes ejemplos : para que sea posible que la luz exista, también hay oscuridad; se requiere del mal para que la opción por el bien tenga algún mérito; si no hubiese mujeres, tampoco podría haber hombres y viceversa; cualquier decisión que tomemos tiene su pro y su contra; siempre que perdemos algo, también ganamos algo, aunque frecuentemente se nos dificulte descubrir qué. Hasta lo que no hay tiene su opuesto, que es lo que sí hay. Y los gestaltistas sabemos que los opuestos, las polaridades, están formadas por una misma clase de energía, lo cual significa que la integración siempre es posible, aún en los casos en que los polos antagónicos son aparentemente irreconciliables.

Así veo yo el miedo a Dios que transmiten algunas personas durante la instrucción religiosa, en contraposición con la filosofía existencial, que sustenta a la Gestalt y postula que seamos felices : los veo como dos polos opuestos, en algunas áreas de pensamiento y estilo de vida, aparentemente irreconciliables. Como una tesis por un lado y una antítesis por el otro, que requieren integrarse, fecundarse para dar origen a una síntesis dialéctica.

En mi opinión, ésto se debe a que quienes instruyen basándose en el miedo, han invertido el postulado de que fuimos creados por Dios a Su Imagen y Semejanza

y, mediante sus proyecciones hacia el Altísimo, fantasean un concepto que luego transmiten a otros, en el cual es Él quien está hecho a imagen y semejanza de ellos.

Luego comunican sus hipótesis en forma dogmática y por demás ambivalente, y así las personas que reciben este tipo de enseñanzas sobre la religión, se dicotomizan emocionalmente : por un lado, aprenden que Dios es

amor, perdón, bondad infinita, lo que les inspira confianza, gratitud, filial amor; pero por el otro, por miedo al castigo, al infierno, viven con “temor a Dios”. Lo peor en esta colisión emocional, es que el miedo hace figura e impide un contacto profundo y frecuente con el amor.

El sacerdote católico Anthony de Mello, en la página 66 de su libro “Autoliberación Interior”, dice textualmente :

“Con la religión nos han metido muchos miedos que están ahí y que hay que solucionar. ((No tengáis miedo)), dice Jesús en el Evangelio. ((No temáis....., no os preocupéis....., no os aflijáis))). Pero nosotros hemos hecho una religión llena de tabúes y temores, llena de ideas falsas y de falsos ídolos”.

El hombre, como sabemos, es un ser social. Por lo tanto necesita seguir un orden, que naturalmente emerge de sus costumbres, para posibilitar la convivencia con sus semejantes más próximos. Ésto quiere decir que necesita practicar, más o menos formalmente, ritos o rituales.

Asimismo, el ser humano necesita creer en algo, al menos mientras desarrolla la fuerza interior suficiente para atreverse a cuestionar sus propias creencias y superar el impasse, transformando su fe en certeza.

El gran filósofo alemán del siglo XIX Friedrich Nietzsche, para mí el más lúcido y radical de la historia contemporánea, en una de sus geniales alegorías dice : “La investigación y la ciencia se originan en el descreimiento. Sin embargo, éste causa una gran tensión. Sólo los fuertes pueden tolerarlo.”.

Por todo ésto, creo que la religión es necesaria, debido a que muchas personas aún son internamente frágiles, y a que ni siquiera puede haber descreimiento sin previamente haber creencia, aunque como todos los satisfactores, por nutricios y sanos que sean, si se suministran en exceso se vuelven tóxicos. El fanatismo es

muy nocivo, incluyendo el religioso. Su base es el miedo y su meta es obtener poder proveniente de fuera para ejercerlo sobre otros, también hacia fuera del propio individuo. Así se controla el miedo original, reduciendo su intensidad lo suficiente para poder vivir con él, pero no para superarlo o trascenderlo. Y el miedo es paralizante. Quien vive atemorizado, baja su vibración energética, calcula demasiado, disminuye su espontaneidad; empobrece su existencia.

Tal vez Karl Marx percibió el fanatismo en personas con quienes se relacionó, y quizá proyectó su propio fanatismo ateo y así formuló su famosa frase : “La religión es el opio del pueblo”.

La gente se une en grupos pequeños o grandes, durante más o menos tiempo, por dos fundamentales motivos : amor o miedo.

La neurosis colectiva que caracteriza a nuestra sociedad, ha propiciado que la mayoría de las agrupaciones humanas se efectúen por miedo. El que vive con miedo trata de asustar a los demás, porque acompañado puede tolerar mejor sus propios demonios interiores.

De hecho, el miedo es contagioso. Y cuando la gente con miedo se une, suele comportarse agresivamente. Como lo expresa el dicho popular : “No somos machos, pero somos muchos”.

Con esa sabiduría natural que tiene la gente del campo, durante una asamblea de deudores de la banca, hablando del miedo a perder el patrimonio, el líder de El Barzón, Maximiano Barbosa Llamas, soltó esta frase : “En bola, hasta el matrimonio es más llevadero”.

Con su característica crudeza, Nietzsche dijo :

“Se accede a la verdad a través de la incredulidad y el escepticismo, no a través del deseo infantil de que ocurran milagros fuera del propio individuo. El deseo de ponerse en manos de Dios no es la verdad. Es el deseo de no morir, de aferrarse al pezón eternamente hinchado, al que hemos puesto la etiqueta : Dios.”.

El postulado de la Gestalt y del humanismo que dice : “El hombre, libre de coerciones sociales, tiende de manera natural al sano desarrollo”, es más que una

creencia para mí : es una certeza. Lo he constatado empíricamente, en infinidad de procesos terapéuticos. Por ello, creo que al haber vivido 20 siglos inmersos en el miedo al “juicio final”, ya nos pasamos. Me permito vaticinar que en los primeros años del siglo XXI, lograremos superar el impasse religioso-espiritual. Y creo que ésto será posible sin renunciar a la religión cualquiera que ésta sea, a pesar de la proliferación de sectas, brujos y grupos esotéricos característicos de la llamada “Nueva Era” (en inglés “New Age”) ; que tiende a fragmentar a las religiones en pequeños grupos con creencias discímbolas.

Lo que sí me parece indispensable para superar colectivamente ese miedo de miles de años, que ya debe ser arquetípico por estar grabado molecularmente en el A.D.N. de la mayoría de la gente, es reinterpretar nuestras Sagradas Escrituras, especialmente los Evangelios. Ésto no debe ser tan difícil, precisamente porque están escritos casi exclusivamente utilizando parábolas, y porque la filosofía existencial-humanista en que se fundamenta la Gestalt, nos puede ayudar mucho, puesto que está basada en leyes naturales. Por éso la afirmación de Fritz Perls : “Yo no soy el creador de la Gestalt. Si acaso, soy su redescubridor”.

¿Y Alguien podrá negar que las leyes naturales son las leyes de Dios?.

Mi hipótesis es que es preciso liberarnos del miedo para así poder, conforme a las enseñanzas de Jesús, vivir en el amor.

También lo dice claramente Anthony de Mello, en la página 65 del libro que cité antes : “...el apego es miedo, y el miedo es un impedimento para amar”.

La Gestalt nos enseña cómo liberarnos del propio miedo : “No peleés con él, no te avergüences de tu miedo; contáctalo y exprésalo. Así permitirás que cambie. Todo cambia si tú se lo permites”.

“¿Cuál es el sello de la liberación?” --se pregunta Nietzsche--. E inmediatamente emite su respuesta : “No avergonzarse más ante uno mismo”.

Una vez libres del miedo, podremos percibir con claridad : el universo es un lugar seguro; no hay nada que temer. Lo verdaderamente peligroso, lo que atrae las tragedias como un imán, es el miedo en sí. El demonio es el miedo mismo. Y supongo que para engañarnos, ha cambiado sus nombres : antes Lucifer, Satanás, Belcebú o “Legión”. Ahora : Angustia, ansiedad, preocupación o nerviosismo.

Yo no creo que la verdad tenga dueño. Creo que cada quién es capaz de encontrar

su propia verdad. Estoy totalmente de acuerdo con Nietzsche cuando afirma : “Lo sagrado no es la verdad, sino la búsqueda que cada quién hace de su verdad”. Y por éso, a tí que has logrado callar tu ruido interior para seguirme escuchando hasta ahora, te comparto algunas de mis verdades : Creo que a Dios puedes contactarlo dentro de tí. Fuera no lo encontrarás, a menos que alucines o alcances niveles sobrehumanos de santidad. Si lo percibes en las plantas, en los amaneceres, en la naturaleza que es Su Creación, es que ya contactaste con Él dentro de tí y puedes proyectarlo creativa y sanamente hacia fuera. Acude a información de primera mano, lee la Biblia y saca tus propias conclusiones. Después, si te atreves, comparte tus descubrimientos sin imponerlos. A continuación yo comparto algunos de los míos, en forma terminante porque así es mi estilo de lenguaje, pero te pido que deseches lo que no haga “eco” en tí :

Yo no creo éso de que Jesús vino a salvarnos. ¿De qué o de quién?. ¿De su Padre, de Dios para que no nos condene en el “juicio final”?.

Opino que vino como ejemplo de vida en el amor, y también a tratar de tranquilizarnos; a ayudarnos a expulsar nuestros demonios, nuestros propios horrores. Él nos enseñó que el amor, como todo, es dual. Disfrutó intensamente la convivencia con las personas cercanas, a quienes amó como eran, sin exigirles cambios perfeccionistas. Incluso por éso fué acremente criticado por algunos : participó en fiestas y reuniones, convivió con prostitutas, pecadores y recaudadores de impuestos, bebió vino, entre otras muchas actividades en las que se la pasó muy bien, según narración de Lucas. (Lucas 7,34). Trabajó enseñando, a su manera y de acuerdo a su momento histórico, a sus discípulos primero y a multitudes después; disfrutando del trabajo por el trabajo mismo, sin dar demasiada importancia a los resultados. Gozó de su popularidad y del impacto que su presencia y sus palabras causaban en la gente. Asimismo, disfrutó de lo que había y de lo que le dieron, sin aferrarse a nada. Comprendió que la señal de que algo era verdaderamente suyo, consistía en poderlo compartir. Sabía que lo que era bueno, grato y santo para Él, no necesariamente lo era para todos los demás. Mas el amor no es sólo aceptación, no es únicamente maravillarse por la simple existencia del ser amado, o fascinarse ante su presencia. Tal vez la más sublime expresión de amor, es el sacrificio; que puede ir desde renunciar a comodidades y placeres, o efectuar labores poco gratas, hasta el dar la vida por quien se ama.

Pero para trascender la simple autoagresión, para que en verdad sea una expresión de amor, el sacrificio requiere tener sentido, y para que tenga sentido, debe ser consciente, voluntario, gratuito y útil para el ser amado. Mi opinión es que sin estos requisitos, no se trata de sacrificio alguno, sino de un vulgar chantaje. Supongo que Jesús descubrió en sí mismo el sentido de su sacrificio. Dudo mucho que éste haya sido el de ofrecer su dolor, su sangre y su vida para incrementar el miedo a un dios castigador.

Ahora otra hipótesis : Dios ya nos donó todos los recursos necesarios para que nos salvemos a nosotros mismos.

El Reino de Dios ya llegó, está dentro de cada individuo. Sin embargo, como aquéllo que más anhelamos es también lo que más tememos, dentro de cada individuo está también el infierno de su propio miedo, que ha sido transmitido de generación en generación.

Hasta ahora hemos optado por el auto-abandono; por la enajenación. Y quien no es dueño de sí, trata de poseer y controlar a otros.

No temamos la autoexploración, no temas re-apropiarte de tí y ser el único dueño de tu vida. Lo que encontrarás al final, en tu interior, no es el infierno, sino el paraíso.

Crecer duele, es verdad. Exorcizar a tus propios demonios no será siempre tarea grata. Ofrécelo como un sacrificio de amor a tí mismo; o si lo prefieres a Dios, que al fin y al cabo está integrado en el interior de cada persona. Vuelve a tí, es lo mismo que acudir a Él.

Libérate de máscaras, sé lo que eres y como eres, y no te conformes: trabaja duro en tí, en el desarrollo de tu potencial para que seas todo lo que puedes ser.

Ahora usaré una parábola :

Imagina que tienes un hijo, al que amas. Con trabajo y esfuerzo, lo crías y educas, dándole lo mejor que te es posible. Le pagas estudios universitarios y de posgrado. Le regalas un pequeño capital para que inicie su vida profesional sin penurias. Tu hijo tiene ahora 35 años. Posee conocimientos, inteligencia, talento y mucha energía. Le ofrecen empleo en diversas instituciones y países, y también puede optar por trabajar en forma independiente.

Sin embargo te sigue pidiendo, rogando, suplicando, implorando que te hagas cargo de él, que lo cuides, que lo sigas manteniendo y hasta le des su “domingo” los fines de semana, para gastar.

Tú sabes que si accedes a sus ruegos le evitarás el esfuerzo personal, pero también sabes que lo condenarás a ser dependiente, atendido y mantenido; un ser anodino y superficial. Un haragán que desperdiciará lastimosamente su talento, su creatividad, su sabiduría, su potencial, su existencia.

En una situación similar hemos colocado a Dios como Padre. Y creo que Él, como contenedor, ya se jubiló. Decidió no cargarnos más. Él nos donó el poder personal para hacernos cargo de nosotros mismos. Por lo tanto, si continúas poniéndote en sus manos, implorando su misericordia y su perdón sin asumir tu responsabilidad existencial, muy difícilmente serás escuchado. Dios no tiene nada que perdonarte. Si te arrepientes de un daño causado propositivamente a otros, procura reparar el daño si aún es posible y solicita su perdón directamente a quienes perjudicaste u ofendiste, y sobre todo : perdónate tú. Es muy efectivo agilizar este proceso trabajándolo con un terapeuta gestalt.

Cuando honestamente te nazca el deseo de comunicarte con Dios, participa en los ritos que libremente elijas. Recuerda el postulado de la Gestalt : “Haz de tu vida una elección, no una obligación”. Exprésale tus alabanzas y tu gratitud; supongo que le será más grato sin tantas demandas.

¿Quiénes tienen derecho a pedir y a recibir?. Solamente los niños, que por su edad no han desarrollado suficientemente su potencial, los enfermos incapacitados y los ancianos cuya energía se extingue. Y Dios nos ha delegado el trabajo de proveerlos a ellos, dándonos así simultáneamente, más posibilidades de autotranscendencia.

Entre nosotros, podemos acompañarnos y podemos ayudarnos. Pero nadie puede efectuar el trabajo existencial de otro, nadie puede vivir la vida de otros. Si vives para otros, te desperdiciarás y te frustrarás esperando que los otros vivan para tí.

Tú eres un ser único e irrepetible, No eres sustituible. El universo requiere algo

específicamente de tí, porque sólo tú lo puedes generar. Eres un ser completo, integrado; así fuiste creado. Una vez alcanzada la madurez, ya no necesitas de ningún otro ser o persona para “complementarte”. Tal vez ya llegó tu momento de dejar de pedir a Dios y a otros, para usar tu energía en generar lo tuyo y relacionarte con los demás y con el Creador en una forma más madura, que no esté basada en el miedo ni en la esperanza en milagros.

Cuando tú llegaste a este mundo, no elegiste a tus padres, ni tu raza, ni tu lengua, ni tu nacionalidad, ni tu religión. Todo ya estaba ahí. Pero una persona madura puede aceptar, estar conscientemente de acuerdo con lo que le fué dado y asumir la responsabilidad sin quejas ni reclamos; o puede también dejar a sus padres y la casa de sus padres para seguir su interno llamado existencial; puede desechar o modificar su nacionalidad y sus valores aprendidos del grupo social que le tocó; puede aprender otros idiomas y emigrar a otro país. Mohammad Alí, antes Cassius Clay, modificó su nombre y su religión. No cambió de nacionalidad porque estuvo de acuerdo en ser gringo. Cada uno de nosotros también podemos modificar, desechar o aceptar todo aquéllo que nos permita ser más auténticos y congruentes.

Atrévete ahora tú a re-significar tu escala de valores, a descubrir tu personal sentido a tus creencias religiosas o, si es el caso, a tu ateísmo. ¡Atrévete a ser tú mismo!.

Yo prefiero ser rechazado por lo que realmente soy, que aceptado por lo que aparento ser.

¡Sean felices!

Es todo por hoy

Luis Preciado Medina.

Enero, del año 2000.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA :

De Mello, Anthony: Autoliberación Interio, Editorial Lumen. Bs, As., Argentina, 1988

Ruiz Miguel, Dr.: Los Cuatro Acuerdos --Un Libro de Sabiduría Tolteca-Ediciones Urano. Barcelona, España, 1998

Schökel, Luis Alonso: Biblia del Peregrin Ega-Mensajero. Bilbao, España, 1993.

Yalom, Irvin D.: El Día que Nietzsche Lloró, Emecé Editores. Bs. As., Argentina, 1998.

POSTED BY YARO STARAK - GESTALT THERAPIST