

La Terapia Gestalt a mi entender... (3ª parte)

Siguiendo con este acercamiento a la Gestalt que os propongo cada mes, hoy escribo sobre otra de las premisas, conceptos o creencias en las que se basa. Se trata de uno de los conceptos que más me agradan y en el que confío. Es **la autorregulación organísmica**.

Para ilustrar este concepto (genuino de Fritz Perls) me remito a incluir la más hermosa de las definiciones que he encontrado, escrita por Ramón Ballester, reconocido terapeuta y arterapeuta gestáltico. Dice así:

Nuestro organismo sólo quiere crecer y tiende a ser feliz realizándose, desplegando y consumando su propia naturaleza en todos los niveles. Poseemos la sabiduría necesaria para hacerlo, como la aceituna sabe todo lo que necesita para ser olivo, y en ser lo que es, "aceituna" en este caso, radica su felicidad.

Es decir, que en **el interior de cada uno de nosotr@s están todas las respuestas**, la sabiduría, el criterio y la fuerza para desarrollarnos plenamente y con todo el esplendor. Y si, esto es cierto.

Otra cuestión es, los ritmos y ciclos por los que mi proceso personal y/o de vida pase o tenga que pasar. Intento aclarar...

La autorregulación organísmica se basa en la confianza.

La confianza por una parte en que **cada persona tiene dentro la luz y las capacidades** para encontrar o encontrar-se, para resolver lo que necesita en cada momento de su vida.

Y la confianza también en que **aquello que aparece** o sucede, sea dentro o sea fuera, aparece porque **nuestro organismo al completo (cuerpo, emoción y mente) es capaz de sostenerlo** y de aprender.

Asimismo y en el lado contrario, confiaremos también en los momentos en los que la persona se encalla, no encuentra, se bloquea y no se da cuenta. Son momentos en los que el organismo necesita tiempo para re-organizarse, para re-colocarse.

Y es que una cosa es estar perdid@s en la manía de "lo que debe ser", que es cuestión y labor del intelecto y su afición por "hablar acerca de"...

Y otra distinta es SABER. **Saber profundamente, desde la comprensión por medio del Ser.**

La autorregulación organísmica se refiere a ésta última, y en Terapia Gestalt lo tenemos muy presente. Para mí es algo fundamental, SABER que esa persona SABE. Y sabe pese a sus deberías, y sus no puede ser, y sus esto no me gusta y sus aquello no es verdad. Sabe desde otro lugar más verdadero, y mi trabajo es acompañarla durante el camino de búsqueda de ese lugar.

Como escribe Patricia Baumgardner, alumna directa de Perls en sus últimos tiempos, y con ello terminamos:

**La autorregulación organísmica confía nuestro bienestar
al cuidado de un ser interno que se esfuerza inherente por ser sano.**

Hasta pronto...