

EMOCIONES Y POLARIDADES

La Gestalt es también conocida como la terapia del darse cuenta y awareness es la palabra inglesa que se emplea para referirse a ello: estar alerta, estar atento, percatarse, tomar conciencia...

El darse cuenta es la capacidad que tiene cada ser humano para percibir lo que está sucediendo dentro de sí mismo y del mundo que le rodea, la capacidad de comprender y entender situaciones y acontecimientos externos que le posibilitan el autoconocimiento y el desarrollo de sus potencialidades, facilitándole llegar a mostrarse tal cual es.

F. Perls, creador de la Gestalt, dice: Una de las grandes dificultades que presenta el ser humano es haber perdido parte de su capacidad de saber lo que está sintiendo y de cuáles son sus más auténticas y verdaderas necesidades. El ponerse en contacto con uno mismo y tomar conciencia de lo que realmente siente y desea, es el primer paso para la integración.

Las emociones son procesos que se activan cada vez que nuestro aparato psíquico detecta algún cambio significativo que nos afecta, lo que las convierte en un proceso altamente adaptativo y tienen la propiedad de priorizar la información relevante para nosotros. Todas las emociones son valiosas para la persona ya que nos dan información acerca de lo que nos está ocurriendo a nosotros mismos y de lo que ocurre a nuestro alrededor, además de ser el motor que nos acerca o aleja de nuestras necesidades; de ahí que sea tan importante recuperar las emociones que consideramos “negativas”: tristeza, agresividad, ira, envidia... Pero en estos procesos surgen obstáculos.

Lo emocional se vincula con nuestros cinco sentidos, lo sensorial, lo auditivo, lo olfativo y lo relacionado con el gusto y el tacto: un paisaje nos conecta con la serenidad; un olor, con la nostalgia; o una música con la alegría. Cada emoción nos conecta con un campo de acciones distintas: la alegría nos lleva a compartir; el enfado, a eliminar o a apartar lo que nos molesta; la tristeza, a reflexionar o a soltar lo que nos duele; el miedo, a paralizarnos o a atacar o a huir, y la serenidad, al contacto amable con el otro o con nosotros mismos.

La propuesta gestáltica, es familiarizarnos con las emociones para poder aprender a reconocerlas, discriminarlas y gestionarlas cuando aparecen. No podemos elegir la emoción que tendremos en media hora, pero sí podemos decidir qué hacer con ella, nuestra actitud ante lo que nos pasa.

En Gestalt se persigue que la persona contacte con sus emociones y que las exprese, para que le sirvan de orientación en su toma de decisiones. Sólo poniendo voz a sus sentimientos y emociones es posible alcanzar la integración que perseguimos en psicoterapia entre los tres aspectos de los que estamos compuestos: pensamiento, sentimiento y acción.

La mayoría de los autores consideran como primarias unas emociones que surgen en los primeros momentos de la vida y que tienen unas características definitorias, como por ejemplo el tipo de

afrontamiento, es decir, la movilización para la acción que producen (por ejemplo el miedo típicamente moviliza hacia la huida o evitación); otra característica puede ser la expresión facial concreta y que ésta sea reconocida entre las diferentes culturas, es decir, que su expresión tenga un carácter universal; o incluso el procesamiento cognitivo propio y distintivo de las restantes emociones.

Las emociones primarias son: La Sorpresa, cuya función adaptativa es la exploración; el Asco, cuya función es el rechazo; la Alegría, función de afiliación; el Miedo, función adaptativa de protección; la Ira, función de autodefensa; y la Tristeza, función de reintegración.

Miedo: Su función principal es la de protección, facilitando la aparición de respuestas de escape o de evitación ante situaciones peligrosas

Rabia o ira: Función de autodefensa, que aunque puede llegar a la destrucción, sirve para movilizar la energía necesaria en las reacciones de autodefensa o de ataque. Elimina los obstáculos que impiden la consecución de los objetivos y metas deseadas, y cuya obstrucción genera frustración.

Tristeza: Su función adaptativa es la reintegración: Aumenta la cohesión con otras personas, reduce el ritmo de actividad general del organismo y potencia de esta manera la posibilidad de valorar otros aspectos de la vida que antes de aparecer la respuesta emocional no se les prestaba atención. Soltar lo que nos duele y discriminar lo importante de la vida para nosotros (ser respetados, un ser querido, etc.). En su extremo se convierte en depresión: el velo de la tristeza lo empaña todo, la energía decae al mínimo y la vida nos resulta costosa.

Alegría: Su función adaptativa es de afiliación, que entre otros objetivos, sirve para incrementar la capacidad para disfrutar de diferentes aspectos de la vida, generar actitudes positivas tanto hacia uno mismo, como hacia los demás, lo cual a su vez favorece la aparición del altruismo y la empatía y establecer lazos de unión entre las personas, favoreciendo las relaciones interpersonales.

Las emociones secundarias son llamadas también sociales, morales, autoconscientes, por ejemplo la culpa, la vergüenza, el orgullo, los celos, el azoramiento, la arrogancia, el bochorno, etcétera. Estas emociones aparecen en las personas alrededor de los dos años y medio o tres años, es necesario que el niño esté iniciando la internalización de ciertas normas sociales y que aparezca la identidad personal.

Y, desde la Gestalt, el equilibrio emocional está estrechamente ligado con las polaridades: nuestra personalidad se compone de multitud de facetas opuestas que se desarrollan en todos los sentidos a partir de un centro. Al construir la idea de sí cada persona limita las posibilidades de crecimiento de su ser, en un intento de adaptación al medio en el que se desarrolla.

Negamos partes y emociones buscando ser queridas/os y aceptadas/os. El empobrecimiento resultante resta respuestas creativas a las situaciones que se nos presentan.

El concepto de polaridad existe desde hace siglos en el pensamiento oriental tanto en la filosofía como en la religión. Perls lo recupera para la terapia Gestalt y cuando habla de los conflictos de la persona señala que éstos proceden de la alienación, es decir, del rechazo a características personales que son

vividas como negativas. Como consecuencia de esta vivencia nos vamos desprendiendo de partes nuestras, y empobreciendo nuestra personalidad. Lo nuevo en la perspectiva gestáltica es la concepción del individuo como una secuencia interminable de polaridades, unas aparecen en un momento y otras en otro pero todas están ahí y forman parte de nosotros. Podemos afirmar que cada parte de nosotros tiene su correspondiente opuesto.

Nos identificamos con una forma de ser concreta y rechazamos todo lo que no cuadre con esa imagen. Por ejemplo, si una persona se considera poco inteligente, no se atreverá a estudiar aunque lo desee; o si se considera una persona fuerte, no dejará que otros la ayuden ni podrá compartir con ellos sus dificultades. Así va creando una imagen parcial y pobre de sí misma que denominamos «identidad», sin saber que cada rasgo con el que se identifica también tiene su opuesto, y que la energía invertida en evitar lo negado resta fuerza y creatividad a esa persona.

La polaridad no aceptada se sepulta o bloquea por temor a lo que podría desencadenar, como ocurre por ejemplo en el temor a hacerse cargo de la propia agresividad o tristeza y a manifestarla.

Mostrar esos aspectos rechazados nos disgusta, nos avergüenza, nos asusta... de modo que invertimos mucha energía en que una de las partes de la polaridad permanezca oculta, la que menos encaja con nuestra imagen, la que nos parece que nos desvaloriza... y no nos damos cuenta de que si utilizáramos dicha energía a nuestro favor podríamos estar enteros en las experiencias de la vida disponiendo en cada momento de todos nuestros recursos y cualidades para responder creativamente a cualquier situación vital que se nos presente.

La diferenciación en opuestos es obviamente infinita, pero algunas de las consideradas clásicas en la práctica terapéutica gestáltica son apoyo/relación, resentimiento/aprecio, perro de arriba/perro de abajo, contacto/retirada, etc.

La psicoterapia nos invita a vivir plenamente cada aspecto de lo que llamamos una polaridad: ser flexible-ser firme, ser alegre-ser triste, interesarse por el ámbito de lo privado y de lo público para ir integrando como características propias aquellos aspectos rechazados y/o negados.

La filosofía básica de la Terapia Gestalt es la integración, de modo que el trabajo terapéutico se ocupa de buscar aquellas polaridades que por estar en liza paralizan la capacidad de darse cuenta de la persona. El objetivo es integrar los rasgos «opuestos» para completarla. En el caso ya dicho de la agresividad, si no acepto mi agresión —la considero una emoción negativa en oposición a su opuesto socialmente aceptado— esta cualidad no podrá estar disponible cuando la necesite. Esto, además de perturbarme, dificultará la vivencia satisfactoria de la emoción opuesta.

Para concluir diremos que todos somos fuertes y débiles, valientes y cobardes, estrictos y laxos, autoritarios y sumisos... y que todas nuestras emociones son valiosas porque nos dan información acerca de lo que está ocurriendo en el presente. El trabajo terapéutico permite observar ambos lados de una polaridad, oscilar y dialogar entre ambos polos, sin apegarse y sin negar ninguno de ellos y así poder

construir una verdadera identidad, más completa, menos dividida, más real y más acorde con nuestras potencialidades y nuestra realidad.

Jesús Ruiz de la Rosa y Concha de Hita. Junio 2018

ALGO DE BIBLIOGRAFÍA

PERLS, F, El enfoque gestáltico. Testigos de terapia. Editorial Cuatro Vientos

VARIOS, Esto es Gestalt. Editorial Cuatro Vientos

MARCELO ANTONI Y JORGE ZENTNER Las cuatro emociones básicas. Ed. Herder.

LEVY, Norberto (1999) La sabiduría de las emociones. Plaza & Janés editores.