

UNA FORMA CREATIVA DE INTEGRAR POLARIDADES.

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.

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.

Todas las emociones son valiosas para la persona porque nos dan información acerca de lo que nos está ocurriendo a nosotros 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...

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 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 diferenciación en opuestos es obviamente infinita, pero las consideradas clásicas en la práctica terapéutica gestáltica son las cinco siguientes:

- Razón y emoción. Perls la localiza en la mitad derecha e izquierda del cuerpo respectivamente. Neurológicamente se relacionan con el hemisferio lateral izquierdo (que rige la mitad derecha del cuerpo) y se considera el cerebro lógico-masculino, entendido metafóricamente: pensamiento racional, acción, fuerza... y el hemisferio lateral derecho (que rige la mitad izquierda) y se considera analógico y femenino: emoción, receptividad, imaginación, fantasía, creatividad, instinto, ternura... Ambos aspectos son cualidades propias del ser humano, independientemente de su sexo.
- Apoyo y relación. Que se localiza en la mitad inferior y superior del cuerpo: la parte inferior se relaciona con el autoapoyo, mientras que la superior tiene que ver con las relaciones con el entorno.
- Resentimiento y aprecio. El odio y el amor no son dicotómicos ni incompatibles. Puedo amar a una persona por alguna de sus características y odiarla por otras. Por ejemplo, puedo apreciar su valentía, y a la vez temerla. En este sentido una de las reglas básicas de la Gestalt es anular el «pero» y sustituirlo por la

conjunción «y»: «te aprecio por tu valentía y te temo por ella». De otro lado, el trabajo con los resentimientos es una constante en la Terapia Gestáltica, ya que son un ejemplo claro de situación inconclusa.

- Perro de arriba y perro de abajo (topdog y underdog). Es la polaridad gestáltica más conocida y se relaciona con la lucha entre opresor y oprimido, entre amo y esclavo. Esta polaridad refleja los aspectos autoritarios y sumisos de la misma persona, dos partes en litigio que representan el juego neurótico por excelencia y generan mucho sufrimiento. El perro de arriba representa las normas dadas por padres, docentes, instituciones y personas importantes de nuestra vida, mientras que el perro de abajo es aquel que se rebela ante dichas exigencias. Por ejemplo, las exigencias sobre las tareas de la casa y las constantes excusas para no hacerlo que ponen los hijos. Este mecanismo, aprendido en la relación con las figuras de autoridad, se produce constantemente en nuestro interior. El «perro de arriba» se expresa en forma autoritaria, virtuosa, ejemplar, siempre tiene razón, exige, juzga, critica, amenaza... habla en términos de «tu deberías», mientras que el «perro de abajo» se muestra defensivo, adulator, víctima, justificándose constantemente y posponiendo sus compromisos. Ninguno de los dos aspectos es mejor o peor que el otro, es su intento por controlar lo que perpetúa la autotortura e impide que la persona crezca.
- Contacto y retirada. Esta polaridad engloba al resto de las polaridades. Contactar es coger del entorno aquello que satisface cualquier necesidad. El hecho de respirar supone un contacto ya que necesitamos el oxígeno para vivir. En el campo emocional ocurre lo mismo dado que la persona necesita calor, afecto, sexo, intercambiar ideas, confrontar diferencias, etc. Retirarse es el movimiento inevitable tras el contacto satisfactorio. Es el momento del descanso y la preparación para lo siguiente. Retirarse es también una necesidad, por ejemplo en el caso de tener que escapar de un peligro; puede tratarse de algo emocional, como por ejemplo despedirse de un ser querido muerto, o de algo intelectual, cuando es necesario deshacerse de una idea fija.

Ante una polaridad hay que tratar siempre de establecer una diferenciación clara entre los opuestos, hacer que ambos polos se definan (si no lo están no cabe ni dialéctica, ni darse cuenta, ni integración); es necesario que extremen sus posiciones para poder reconocer quiénes son los contendientes, cuáles son sus cualidades, qué necesidades y deseos tienen, etc. Por ejemplo, en un conflicto entre intelecto y emoción, si la cabeza no expresa lo que

quiere, lo que teme,... y el corazón no explica sus deseos legítimos, difícilmente vamos a poder establecer un diálogo entre ambos en el que se reconozcan, se escuchen, se entiendan y puedan llegar a algún tipo de acuerdo, aunque éste sea que no es posible el acuerdo por ahora. Algunas técnicas son: la silla vacía, la expresión de los sentimientos negativos para clarificar zonas de ambigüedad, la teatralización de una polaridad, la exageración, la amplificación...

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

Carmen Velamazán Cabo

GESTALT: PSICOTERAPIA Y FORMACIÓN