

POLARIDADES Y CONFLICTO

De la polaridad a la unidad...un camino de transformación.



La percepción de las polaridades como opuestos es justamente un error de percepción, es importante "darse cuenta" para cambiar la perspectiva.

Jung habló del carácter polar de la vida de la persona, aunque luego lo cerró con arquetipos culturales, a los que describe como: "la suma de componentes estructurales del inconsciente colectivo del individuo, una forma universal de pensamiento o de idea que contiene elementos de emociones". A esto añade: "estas emociones surgen en forma simbólica en los sueños, en los trastornos mentales, en las fantasías o por medio de procesos que Jung acuña como imaginación activa". Los arquetipos carecen de representación propia, pero sus efectos aparecen en la conciencia como ideas, son patrones procedentes del inconsciente colectivo y constituyen un contenido básico de las religiones, mitología, leyendas, cuentos, etc.

Jung acuñó el término "sombra" refiriéndose a una parte inconsciente de la personalidad caracterizada por rasgos y actitudes, tanto "negativos" como "positivos", a la que el ego consciente trata de rechazar o no hacer caso. En principio, la comprensión consciente de la

propia sombra da como resultado un incremento de energía, idea que se comparte en el paradigma gestáltico.

Mas tarde los Polster plantean que: “la existencia de polaridades en el hombre no es ninguna novedad, 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.

Así, podemos afirmar que cada cualidad de la persona tiene su correspondiente opuesto. Por ejemplo, cuando alguien dice de sí mismo: “yo soy fuerte”, el terapeuta explorará que está ocurriendo en el otro lado de la balanza, es decir, en el de la debilidad. El conocimiento de ambos polos lleva, ineludiblemente, a ampliar la conciencia, así cada rasgo habrá de incorporar su opuesto para ir desmontando la falsa identidad y dando espacio a la aparición de un yo más auténtico.

Así el concepto de polaridad está ineludiblemente ligado al de “punto cero” de Friedlander (1871-1946), filósofo alemán que se refiere a la posición de neutralidad entre opuestos. No se trata de promedio sino de centro. Según este autor: cada evento se relaciona con un punto cero a partir del que se realiza una diferenciación que apenas comienza se hace creativa (indiferencia creativa). Al permanecer atentos a lo que acontece en cada uno de los lados, podemos adquirir una capacidad creativa para ver ambas partes de un suceso y así completar una mitad incompleta. Todo ello con el fin de facilitar una comprensión mucho más profunda de la personalidad.

Este centro se convertirá simbólicamente en testigo de los movimientos, por momentos extremos, hacia uno y otro lado en el transcurso del proceso terapéutico, hasta que la persona encuentre “su centro” y pueda observar tanto a ambos polos como a sí misma, sin la distorsión que produce estar en uno u en otro, y desde ese lugar podrá ir tejiendo **un espacio seguro para actuar ambos polos** sin perpetuar guerras inútiles que le dejan extenuada.

La aplicación del pensamiento diferencial basada en Friedlander que observamos en Perls es, además, una reacción contra la dicotomía del pensamiento lineal (causa- efecto) que imperaba en ese momento.

La filosofía básica de la Terapia Gestalt es la integración, de modo que el trabajo

terapéutico se ocupa de **buscar aquellas polaridades que paralizan la capacidad de darse cuenta de la persona. El objetivo es integrar los rasgos “opuestos” para completarla.**

Veamos otro ejemplo, si la persona no acepta su agresión porque la considera una emoción “negativa” esta cualidad no podrá estar disponible cuando la necesite. Esto, además de perturbar a la persona, dificulta su darse cuenta e impide la vivencia satisfactoria de la emoción opuesta. En palabras de Perls: “debilidad y bravuconería se integran como una silenciosa firmeza, la persona tendrá la posibilidad de ver la situación total (una gestalt) sin perder los detalles. De este modo, obtiene una mejor perspectiva que le permite enfrentar la situación mediante la movilización de sus propios recursos”.



Ahora puedes preguntarte ¿Qué polos son los que yo podría integrar para tener más energía disponible? ¿Dónde te permites ser fuerte? ¿dónde te sería de utilidad mostrar esa fuerza? ¿dónde te permites ser débil? ¿dónde te sería de utilidad mostrar tu debilidad?

Cada polaridad muestra dos cualidades extremas de identificación. En general, las “emociones negativas” ha sido reprimidas y enviadas al fondo en aras de conseguir un mejor autoconcepto, y así se han convertido en extrañas para la misma persona. No obstante son esenciales para elaborar una imagen más auténtica, o en palabras del mismo Perls para rellenar los “huecos de la personalidad”. El trabajo terapéutico que conduce a la integración requiere **admitir ambos polos** como propios y ello pasa por **identificarse con lo negado**, con lo alienado, con lo que en un principio le es ajeno. **El equilibrio se alcanza tras la exploración, y a menudo la**

experimentación, de ambos extremos.

Las polaridades consideradas clásicas en la práctica terapéutica gestáltica, son las siguientes:

- ❖ **Masculina y femenina:** 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, cálculo... y el hemisferio lateral derecho (que rige la mitad izquierda) y se considera analógico y femenino; emoción, receptividad, imaginación, creatividad... ambos aspectos son cualidades propias del ser humano, independientemente de su género.
- ❖ **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 parte superior tiene que ver con las relaciones con el entorno. Perls acredita su descubrimiento a Laura Perls.
- ❖ **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 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 ejemplo claro de situación inconclusa. Perls dice que el resentimiento no expresado se convierte en culpabilidad y la conclusión de esta situación de culpa es poder expresar el rencor y pedir o exigir lo que se esconde detrás y que en su momento, al no poder ser expresado, se transformó en enconamiento.
- ❖ **Perro de arriba y perro de abajo:** Es la polaridad gestáltica más conocida y se relaciona con lucha entre opresor y oprimido, entre amo y esclavo. Perls reconoce estar en deuda en ese punto con Eric Berne, el creador del análisis transaccional. 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 se expresa en forma autoritaria, virtuosa, ejemplar, siempre tiene razón, exige, juzga, critica, amenaza... habla en términos de “tu deberías...” está constantemente

acusando y regañando; mientras que **el perro de abajo**, se muestra defensivo, adulator, víctima, justificándose constantemente, posponiendo sus compromisos, es la parte rebelde, boicoteadora, que ignora al de arriba y juega al desamparado.

Al primero podríamos llamarle “don deberías” y al segundo “don excusas”. Ninguno de los dos aspectos es mejor o peor que el otro, es su intento por controlar lo que perpetua la autotortura e impide que la persona crezca. Hay para quien suele ser más fácil conocer y acceder al perro de arriba que detectar las trampas del perro de abajo, mientras que para otros es justamente lo contrario. En cualquiera de los casos, mientras más poder otorgamos a uno, más poderoso se vuelve el otro.

❖ **Contacto y retirada:** Esta polaridad engloba el 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 de 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 que ha muerto, o de algo intelectual, cuando es necesario deshacerse de una idea fija.

El trabajo psicoterapéutico tiene como horizonte observar ambos lados de una polaridad, oscilar y dialogar entre ambos, **sin apearse 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 en el aquí y ahora. No tratamos en ningún caso de elegir lo mejor, ni lo ideal, ni lo correcto, sino encontrar el equilibrio necesario para colmar la necesidad y no dejar ninguna gestalt inconclusa; para ello, por momentos **la persona habrá de actuar con la actitud de uno de los extremos, y por momentos con la opuesta**, así como situada en todos los posibles puntos de la dualidad. Es interminable la lista de **actitudes y experiencias contrarias y complementarias, a veces contradictorias**, que la persona puede experimentar a lo largo de un proceso terapéutico.

Para concluir, diremos que todos somos fuertes y débiles, valientes y cobardes, orgullosos y

humildes, autoritarios y sumisos... y que todas nuestras emociones son valiosas porque nos dan información acerca de lo que está ocurriendo en el presente, además de indicar el camino a tomar en muchas de las decisiones vitales.

Ahora te toca a ti... Pregúntate en que situaciones te polarizas?... puedes indagar completando estas afirmaciones

Yo nunca _____

Yo siempre _____

Algo que jamás haría _____

Algo que realmente rechazo en otras personas es _____

Para poder acceder a una perspectiva de unidad es necesario entender que lo que crea un par de opuestos es la demarcación como tal; es trazar fronteras, fabricar opuestos.

Cuando nos preguntamos donde hay que trazar la línea significa, en realidad, preguntarse donde se ha de liberar la batalla.

Porque en busca de eliminar algo únicamente se ve esto es lo malo, dejando olvidado lo bueno e importante.

La solución no es separar a los opuestos para lograr un progreso hacia lo positivo, sino mas bien **unificar y armonizar los opuestos**, tanto positivos como negativos, descubriendo un fundamento que trascienda y abarque a ambos.

Así la solución de la guerra de los opuestos exige que se renuncie a todas las fronteras, que no se siga con el malabarismo de jugar los opuestos. La guerra de los opuestos es un síntoma de que se esta tomando por real una demarcación y para curar los síntomas debemos ir a la raíz misma de la cuestión "Las fronteras son ilusiones o demarcaciones imaginarias"

Según Ken Wilber, **la conciencia de unidad es la comprensión de la realidad sin demarcaciones, sin fronteras.** Es el **estado natural de la conciencia.** Es una realidad diferente de las formas y de las ideas, ya que estos suponen límites. Como no hay demarcaciones, no hay muerte y nacimiento, no hay bien ni mal, no hay objeto y sujeto, porque

se desvanece la identidad, o sea, la ilusoria separación entre lo que somos y no somos (demarcación primaria).

No existe el yo separado, es una ilusión, si existe una identidad suprema, el Todo.

Nuestro verdadero ser es idéntico a la Energía fundamental de la cual son manifestaciones todas las cosas del Universo.

El descubrimiento del mundo real, de lo que carece de fronteras, es la conciencia de unidad, el eterno presente. Y esta experiencia se produciría ante el desplazamiento de la ilusoria demarcación primaria, la diferencia entre hombre y medio. Estos estados de iluminación se pueden producir mediante la búsqueda de esta demarcación y no destruyéndola, porque esta.

Si observamos cuidadosamente la sensación del «yo interior» y del «mundo exterior», descubriremos que estas dos sensaciones son realmente uno y el mismo sentimiento. Nuestro problema consiste en que tenemos tres expresiones -«quien ve», «el acto de ver» y «lo visto»- para una única actividad, la experiencia de ver, tres factores donde en realidad no hay más que uno.

La conciencia de unidad es el eterno presente porque es intemporal. El tiempo es una ilusión producida por una demarcación simbólica que nos impide llegar a Dios, al Todo, a la conciencia de unidad. No existe ni el pasado ni el futuro, existe un eterno presente. Y esto es precisamente otra demarcación de la identidad: la distinción entre pasado y futuro, ya que limitan a la identidad haciéndola vivir en un presente pasajero.

Las fronteras desaparecen cuando nos percibimos de que los recuerdos y nuestras expectativas futuras son actividades presentes. Por eso no hay que destruir el tiempo, sino buscarlo, y cuando no lo hallemos nos daremos cuenta que es una ilusión. Por eso es que Wilber dice que el presente es un momento sin límites espaciales o temporales y por eso los místicos abrazan al tiempo en su totalidad. Entonces, la conciencia de la unidad es el ahora eterno. Uno no tiene experiencias presentes, uno es las experiencias presentes. No hay delante de uno ni detrás. Y uno no tiene donde quedarse, a no ser en el presente intemporal.

Ahora puedes reflexionar en el origen de los conflictos, desde la perspectiva gestáltica el conflicto interno determina el conflicto externo.

Para Joseph Zinker los conflictos pueden ser:

a) Saludables y creativos

b) Confluentes e improductivos.



Conflicto saludable se da entre **dos personas integradas** que tienen cierto autoconocimiento y una clara sensación de ser distintos. Si se lo maneja con habilidad tienen por efecto crear buenos sentimientos entre las personas, **en tal caso ambos ganan**. El conflicto saludable y creativo surge cuando hay una clara impresión de desacuerdo en torno a algo que es un verdadero problema para ambos.

Conflicto improductivo cuando una o ambas **personas no se comprenden a si mismas** y se acusan mutuamente de algo de lo cual cada una es responsable. El conflicto improductivo es el resultado de no tener bien claros los propios límites, de no estar bien

diferenciando del otro, es resultado de proyectar en el otro cosas que somos incapaces de enfrentar en nuestro propio interior.

La teoría del conflicto de Joseph Zinker incluye el **conflicto intra personal y el conflicto interpersonal**; el conflicto intrapersonal supone choques entre las propias polaridades oscuras y luminosas, aún que involucre a otras personas el conflicto surge y se pone en marcha a raíz de lo que la propia persona, piensa, siente y se hace a si misma.

En este conflicto es como si hubieran dos personas en una-

Una forma de abordar este conflicto consiste en “separar” claramente esas dos “personas”, en este proceso cuando mas trabajan “ambas” partes tanta mas consciencia adquiere el consultante sobre la dinamica de ellas y el intercambio que sostienen entre sí. y cuando mas aprende el consultante de sus zonas misteriosas y oscuras mas saludable se torna.

Zinker propone **estirar el autoconcepto**. Sostienen que cuando un lado de la polaridad se estira, también se estira el otro lado, en algún punto, casi automáticamente. Así, para crecer como persona y tener con los otros experiencias de conflicto más productivas es necesario “estirar mi autoconcepto” tengo que ponerme en contacto con la forma en que mantengo en secreto algo de mi mismo. **Tengo que entrar en contacto con esa parte de mi mismo, que no apruebe, que no asumo y ponerla al descubierto.**

El conflicto interpersonal se deriva a menudo del conflicto intrapersonal, esto sucede cuando un individuo reprime la consciencia de alguna zona de su propio ser y luego la proyecta sobre otro, es más fácil ver lo malo del otro que lo propio, es menos doloroso renegar de una parte de uno mismo y atacar a otro de ser así, que aceptar esa parte como propia. Si pretendo tener un conflicto constructivo/ creativo, mas me vale tomar antes contacto con esa parte de mi ser.

Ahora puedes preguntarte **¿Qué situaciones me conflictuan más? ¿ con quién tengo más conflicto? ¿ Cuáles son mis reclamos y resentimientos? ¿ Cuáles son las emociones que se me desbordan y /o contacto?**

Date la oportunidad de escribir..... tomar consciencia y responsabilidad por lo que vives y sientes... y animate a empezar a actuar de manera diferente.

Recuerda, este es un proceso, acompañaate con amor, sin miedo y sin culpa... y ¡¡ también aquí seguimos nosotr@s para acompañarte !!