

El diálogo de polares en Gestalt

Aurora Morera Vega

<http://colaboro.wordpress.com>



Estamos en la era de la comunicación, las redes, los *clusters*, el diálogo complejo de las diferencias reunidas en torno a un tema o meta común. Cientos de artículos hablan en la red de lo que la Gestalt viene practicando como uno de sus métodos básicos: el encuentro cara a cara, el diálogo, de partes diferenciadas y frecuentemente enfrentadas, en el individuo, en la organización y en el

mundo.

Escribí este artículo hace ya años para alumnos de Gestalt, enfocado a la terapia. Es un básico. Sin embargo, que creo puede ser útil en la necesidad de diálogo que se expande cada vez más en la red.

LO POLAR EN LOS PROCESOS



En la vida los fenómenos actúan dialécticamente: no tendríamos conciencia de la noche sin el día; de la alegría sin la tristeza; del bien sin el mal. Cada parte que miramos tiene su opuesto. Izquierda existe con derecha, arriba con abajo, noche con día... Si queremos ser fuertes, estaremos atentos a nuestra debilidad. Si elegimos la belleza rechazamos la fealdad... Cuanto más intentamos identificarnos con uno de los lados, más vivenciamos (o

vigilamos) el otro.

La Gestalt concibe al individuo, y a la naturaleza en general, como una secuencia interminable de polaridades. Unas aparecen en un momento y otras en otro, pero todas están ahí y forman parte de nosotros. Cuando la persona elige una de las partes de forma rígida, negando o rechazando su contraria, empobrece su capacidad de darse cuenta, pues mira las cosas desde un único sitio.

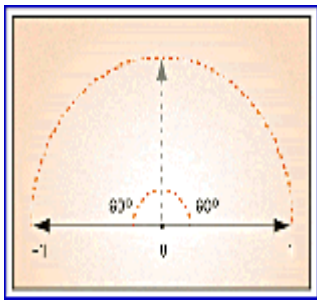
Generalmente juzga que son incompatibles y que una parte ha de ganar a la otra, lo que además genera conflictos internos (y externos).

Por ejemplo, una persona que se identifica con "ser fuerte", rechazando o juzgando incompatible con ese "valor", de forma rígida, la debilidad. Puede intentar establecer una lucha para "mantener a ralla" la propia debilidad, cansancio, duda, etc., no permitiendo que eso se resuelva por no querer ni verlo. Puede rechazar todo lo débil que "ve" afuera. O negar y dejar de responsabilizarse de sus propias actitudes débiles, por otra parte humanas e inevitables.

"Las emociones negativas son ciertamente esenciales para la dicotomía de la personalidad. No sólo tenemos el deber de exponerlas, sino también de transformarlas en energías cooperadoras". (Perls)

INDIFERENCIA CREATIVA

Perls dice que enfoca el tema de polaridades tomando el concepto de



"indiferencia creativa o punto cero" de Friedlaender: "En su libro *indiferencia creativa* ofrece la teoría de que todo evento se relaciona con un punto cero a partir del cual se realiza una diferenciación de opuestos. Estos opuestos manifiestan, en su concepto específico, una gran afinidad entre sí. Al permanecer atentos al centro, podemos adquirir una capacidad creativa para ver ambas partes de un suceso y completar una mitad incompleta. Al evitar

una visión unilateral logramos una comprensión mucho más profunda de la estructura y función del organismo" (F.Perls).

EL TRABAJO CON POLARIDADES EN GESTALT

El trabajo con polaridades permite el contacto con diferentes partes de uno mismo, o diferentes partes de una organización, para ampliar la visión y el concepto que se tiene de sí e integrar las diferencias en conflicto.

Perls dice que sentirse bien significa para la persona identificación, es decir, ser uno consigo mismo. Sentirse mal significa alienación, alejarse de sí mismo. Cuando definimos lo que somos o no, estamos discriminando, y esta discriminación se llama en gestalt límites del yo.



Este límite del yo, o concepto del yo, es flexible. La ampliación que se permite de ese concepto es lo que en terapia se le llama crecimiento personal o en organizaciones desarrollo. En estados patológicos, moralidad rígida o miedo rígido al cambio, este límite demasiado estrecho provoca conflictos y empobrecimiento, poca tolerancia a los cambios y las diferencias.

La función básica del límite del yo es la discriminación. En la neurosis existe un conflicto entre dos tipos de discriminación: una introyectada o alienada y una discriminación adecuada entre nuestras necesidades legítimas y el entorno. La emoción es la brújula en este proceso y el darse cuenta de uno mismo (self-awareness), su herramienta. (Peñarrubia)

FASES

1. Cuando en el individuo o en la organización se da un conflicto entre partes diferentes o posturas diferentes, a menudo ninguna de ellas deja expresarse con claridad a la otra. Lo primero que necesita cada una de estas partes es **diferenciarse y expresarse**. Es decir, que cada uno de los polos opuestos se defina con claridad. Permitir que el conflicto que está sucediendo se muestre a la conciencia y que se exprese ampliamente qué está provocando ese conflicto. Esta diferenciación es importante, pues si se está indiferenciado y se boicotea la expresión y la información, no puede haber diálogo, ni conciencia ni integración.

2. Es importante tomar conciencia de qué aporta/limita cada parte y cómo se están relacionando entre ellas. Es probable que se peleen entre sí y se polaricen mutuamente.
3. Y finalmente facilitar que las partes en conflicto **establezcan un diálogo** entre ellas y lleguen a pactos.



Al integrar rasgos opuestos, completamos nuevamente a la persona. Por ejemplo, la debilidad y la bravuconería pueden integrarse como una silenciosa firmeza...

El crecimiento, por tanto, depende de que se renueven y dinamicen las posibilidades de contacto entre polaridades: Viviendo plenamente cada polaridad, no retrayéndola al

fondo si antes no se ha completado como figura.

Facilitándole el contacto con su opuesto.