

**LAS POLARIDADES**

**Y / EN**

**LA TERAPIA GESTALT.**

**Tesina de María Cruz García de Enterría Carande  
dirigida por Carmen Vázquez Bandín  
del Centro de Terapia y Psicología de Madrid.**

**Presentada a la Asociación Española de Terapia Gestalt  
en las XVI Jornadas Nacionales de la A.E.T.G.**

**abril-mayo, 2001**

***A mis sueños irrealizables,  
pero siempre reales.***

*Para Alfonso, para Natina: los primeros que me apoyaron  
en la búsqueda.*

*Y para Carmen.*

“Sobrevendrán otras contradicciones, son la materia misma de la vida, pero, cada vez, en lugar de dejarse hundir y desequilibrar por *los polos contrarios* del huracán, habrá que ahondar para comprender, alcanzar la Realidad más allá de los velos que la disfrazan y, con la Unidad, recobrar la paz. Una paz que no durará mucho, pero ahora tenemos el instrumento para enfrentarnos a eso. Las contradicciones ya no son un muro contra el que nos rompemos la cabeza, sino una etapa en el camino de la realización, un desafío que nos obliga a ir más lejos y, al hacerlo, a profundizar más en nosotros, a acercarnos poco a poco al Uno”.

(Kenizé Mourad, *Un jardín en Badalpur*, Barcelona, Mario Muchnik, 1998, p. 254. La cursiva es mía)

# **Presentación.**

## Presentación.

Los motivos que pueden empujar a una persona a trabajar sobre un tema determinado pueden ser mucho y muy variados. Los de índole personal son, a fin de cuentas, los definitivos. El deseo de aclarar algún punto, alguna discusión, algunas confusiones es el que apoya con más fuerza la decisión de entrar en la cuestión a fondo, analizar, confrontar, dialogarlo con uno mismo y con los demás hasta que se va viendo claro, haciéndose la luz donde antes había oscuridad.

Yo tengo mis razones personales para entrar en el campo de las polaridades. Desde hace mucho tiempo supe que, en mí, había -hay- una zona de sombra, una parte negada de mí misma, algo que no miraba y que, cuando se colocaba por sí sola (o a veces con la colaboración de otros) delante de mí, yo miraba hacia otra parte para no verla. Durante un tiempo, no supe darle nombre, más adelante avancé hipótesis simplemente para nombrar esa realidad vital con la que tantas veces me encontraba: dualidad, ambivalencia, sombra...

Junto a mí veía, vivía esa misma realidad en otras personas, cercanas o no tanto. A algunas las veía sufrir por esa causa, a otras las veía conscientes de su zona de sombra pero, en cierta manera, en paz con ellas mismas; otros la negaban, tal vez la ignoraban, unos pasivamente, otros con ignorancia voluntaria. Seguí dándole los mismos nombres: ambivalencia, tal vez incoherencia, sombra.

Durante toda mi vida, por otra parte, he leído muchísimo y principalmente obras literarias a las que he dedicado años de vida profesional. Al enfrentarme con esa "realidad metafórica" de la vida humana que son las obras literarias, las mejores, tropecé siempre o casi siempre con la lucha perenne del hombre con su propia contradicción íntima, con esa búsqueda de sí mismo que le lleva por caminos tortuosos, abocados en principio al triunfo, pero que acaban tantas veces en el fracaso porque la armonía buscada no se alcanza.

Y más adelante, durante mi etapa de Formación en Terapia Gestalt, aprendí a llamar a las contradicciones de los hombres en su proceso vital de otra manera creo que más exacta: **Polaridades**. Ese tema apareció entonces planteándome interrogantes teóricos. Incluso esos cuestionamientos se hicieron más apremiantes cuando, ante mis preguntas, un conocido terapeuta y teórico de la Terapia Gestalt negó la conveniencia de trabajar con las

polaridades, puesto que la Terapia Gestalt era esencialmente unificadora y no tendría sentido subrayar dualidades o divisiones en el trabajo terapéutico. Mi perplejidad no me hizo renunciar a mi convicción: "Pero es que las polaridades están ahí, en mí, en ti, en todos". Y aquella respuesta no hizo más que intensificar mi curiosidad por el tema, en medio de mi confusión.

Quise entonces trabajarlas en mí, encontrar el camino de la afirmación antes que el de la negación, el de la armonía y la integración en lugar de la confusión o la impotencia. Siempre quise y quiero trabajarlas. Pero ahora, en este momento, mi esfuerzo va por el lado teórico o, al menos, por el de poner en claro qué decimos cuando decimos Polaridades, qué dice la Teoría de la Gestalt -si es que dice algo- sobre ellas, qué datos nos ofrece sobre ellas, dónde las coloca en la teoría del campo, qué estrategias aporta para descubrir nuestras polaridades básicas y, sobre todo, para integrarlas.

Esta Tesina es un esbozo de ese intento, quizá demasiado ambicioso, pero honesto en la búsqueda de cómo apoyarme a mí y cómo apoyar a los que encuentro, como terapeuta gestalt, en ese mismo itinerario hacia la integración y la unificación de la VIDA. Pero es más que nada un intento teorizador realizado a la manera que conozco: perseguir el significado del término **polaridad** a lo largo de unos cuantos terrenos humanísticos (entendiendo este adjetivo en sentido muy amplio), los que pienso que tienen más conexión, a mi modo de ver, con la Teoría y la Terapia Gestalt, y ver cómo se ha usado ese término en ellos. Y a continuación -a través de la recopilación de datos - pasar a un intento de estudio de cómo la Terapia Gestalt se ha acercado a él, si lo ha aceptado o no, cómo lo ha manejado, qué sentido teórico y práctico le ha conferido. Si algo consigo, me gustaría que fuera, al menos, un inicio de respuesta al interrogante básico que ahora me planteo como hipótesis de trabajo: ¿existen las polaridades en la base psíquica del ser humano y se puede trabajar para integrarlas con los recursos teóricos y prácticos que nos brinda la Terapia Gestalt?

**Agradecimientos.** Antes de acabar esta Presentación, quiero dar las gracias a cuantos me han ayudado a elaborarla: mis compañeros de Formación acabada en 1998, el grupo del 2º Nivel de Formación del cual soy tutora actualmente, mis clientes y, sobre todo, a todos cuantos trabajan en el Centro de Terapia y Psicología -CTP, de forma especial al "equipo" y, en primer lugar, a Carmen Vázquez Bandín. El apoyo, el ánimo, la confianza y la amistad

que, cada uno a su estilo, me han ido dando fueron la mejor ayuda para pensar, idear, empezar a escribir, proseguir y acabar esta Tesina.

También tengo mucho, **tanto**, que agradecer a Mar, a Cruz, a Soledad, a Carmen. Y a mi familia.

Madrid, abril 2001.

## **Introducción**

**Etimología y delimitación de un campo semántico.**

## Introducción:

### Etimología y delimitación de un campo semántico

Siempre un punto de partida es o puede ser acercarnos a la palabra nuclear del trabajo que se emprende, porque lo primero es dejar claro de qué hablamos al utilizar el término *polaridad*. Cuando utilizamos las palabras, en primer lugar, estamos vivos y queremos, de una forma o de otra, ser conscientes de esa vivencia. La palabra es vida o forma parte de la vida, porque “designa la realidad humana tal como ella se manifiesta en la expresión”, decía un filósofo del lenguaje; y añadía: “la virtud del nombre se afirma en el hecho de que él da la *identidad* de la cosa”<sup>1</sup>. De ahí, el interés por averiguar la etimología y la definición de la palabra **Polaridad** antes de entrar en el análisis de lo que han entendido por ella aquellos antropólogos, filósofos, psicólogos cuya opinión nos importa para poder responder al interrogante antes apuntado: ¿se puede llegar a la integración de la persona trabajando con las polaridades desde la Terapia Gestalt?

**POLARIDAD.-** La *polaridad* está definida por el *Diccionario de la Real Academia*, en una primera acepción, como "la propiedad de los agentes físicos para acumularse en los polos de un cuerpo"; y en la segunda acepción -que es la que más nos interesa- como la "Condición de lo que tiene propiedades o potencias *opuestas*, en partes o direcciones *contrarias*, como los polos".

**POLO.-** Palabra de origen latino, *polus* y esta, a su vez, del griego *πολος* y ambas palabras significan *extremo*. En latín fue poco a poco significando el *norte* y, de ahí, señaló el *eje del mundo con sus dos extremos*. Por ahora podemos quedarnos con ese significado de *extremo de los dos que se consideran opuestos* que es la definición que el *Diccionario del español actual* <sup>2</sup> da como la más utilizada, (después de la que atañe a los "extremos de un circuito eléctrico o de un imán").

He señalado con cursiva, en los párrafos anteriores, las palabras *opuestas* y *contrarias* que junto con *extremo* son las que nos sirven mejor para ir ciñendo lo que, en nuestro campo, podemos entender como **polaridad**. Están dentro del mismo campo semántico y la relación

---

<sup>1</sup> G.Gusdorf, *La palabra*, Buenos Aires, Nueva Visión, 1957, pp. 7 y 12.

<sup>2</sup> Manuel Seco, et al., *Diccionario del español actual*, Madrid, Aguilar, 2000, 2 vols.

que se establece entre ellas es posible clarificarla más si, de nuevo, acudimos al *Diccionario* para ver su significado

**OPUESTO.-** 1. Enemigo o contrario. 2. Dicese de las hojas, ramas y otras partes de la planta cuando están encontradas o las unas nacen enfrente de las otras. 3, Dicese en Geometría de los ángulos opuestos por el vértice". En la primera acepción nos encontramos de nuevo con la palabra *contrario*; pero además, si atendemos a las otras dos acepciones vemos que tanto las hojas o ramas como los ángulos, forman parte de un todo. Serán partes opuestas, pero están en él, en el todo que es la flor o la planta, o el triángulo...

**CONTRARIO.-** No hace falta definir esta palabra pues ya se ha visto que es uno de los sinónimos de *opuesto*.

**EXTREMO.-** Es, a su vez, sinónimo de *polo*, pero la definición del *Diccionario* matiza de esta forma: "Parte primera o última de una cosa, principio o fin de ella".

El resultado de este rápido repaso a una parcela de un campo semántico (el de la *oposición*) podemos resumirlo así: los *polos*, los *opuestos*, los *extremos* no tienen ninguna marca negativa, no apoyan una confrontación maniquea entre bueno / malo y, en cambio, se capta la idea de un *continuo*, de un proceso ("principio y fin de una cosa"), de un todo (la flor, la planta) que tiene partes encontradas, incluso opuestas (y añadido ahora algo que creo importante), pero NO contradictorias.

Es importante aclarar este problema entre filosófico y semántico: **contrario** no es igual a **contradictorio**. Los **contrarios** pueden oponerse, pero hay gradación entre ellos: por ejemplo, entre el "deseo" y el "temor" se puede dar una oposición coyuntural, aunque también, de uno a otro, pueden darse diversos grados de deseo y diversos grados de temor, pero no se niegan o destruyen entre sí y admiten la ambivalencia o presencia simultánea de ambos. En cambio, los términos **contradictorios** se excluyen recíprocamente, son a la vez una afirmación y una negación que la Lógica no admite unidas. Por ejemplo, entre "verdad" y "mentira" no hay gradación posible, porque la "mentira" es una "no verdad".

Al trabajar con unas palabras que se incluyen dentro de un mismo campo semántico <sup>3</sup>, es preciso ser conscientes de que no todas las palabras de ese sector del vocabulario pueden servirnos de la misma forma y que lo más adecuado es escoger entre ellas las que están más cerca de entenderse como palabras sinónimas, sin olvidar que es casi axiomático en la lingüística contemporánea que la sinonimia completa no existe. Para delimitar los sinónimos, el recurso mejor es utilizar la *prueba de la sustitución* (cambiar dentro de una frase una palabra dada por un sinónimo de ella) y ver si así el sentido de la frase cambia y en qué grado.<sup>4</sup>

Si volvemos ahora a la **polaridad** y recordamos su definición, vemos que en ella aparecen las palabras *opuestas* y *contrarias*, aplicando esos adjetivos a las propiedades o potencias de algo, pero no se habla de polos *contradictorios*. Y si recuerdo que el nombre "da la identidad a la cosa", me parece que este pequeño rodeo nos ha llevado a descubrir, en parte, la esencialidad de la cosa definida por la palabra . La polaridad, a partir de este momento, tendrá en las páginas que siguen un significado que aludirá a unas potencialidades, a una ambivalencia o a una dualidad, nunca a nada contradictorio y sí a un proceso de búsqueda de esa totalidad en la que se incluyen los dos extremos.

En el ámbito del tema de este trabajo, la prueba de la sustitución funciona con bastante comodidad si utilizamos en lugar de la palabra nuclear, **polaridad**, sus sinónimos, los que se han ido apuntando en los párrafos anteriores: ambivalencia, dualidad, opuesto, contrario..., las que podríamos llamar *palabras-clave* entendiendo por ellas las "unidades lexicológicas" que expresan -en un contexto determinado- un ser, un sentimiento, una idea...en la medida en que ese contexto -ya sea social, grupal, textual, etc.- reconoce en ellas el sentido adecuado para él.<sup>5</sup> (Hago notar que de ninguna manera y en ningún momento, con la palabra *dualidad*, me estoy refiriendo al dualismo maniqueo ni al cartesiano, ambos felizmente superados en el pensamiento contemporáneo).

---

<sup>3</sup> Los campos semánticos son "...sectores estrechamente entrelazados del vocabulario, en el que una esfera particular está dividida, clasificada y organizada de tal manera que cada elemento contribuye a delimitar a sus vecinos y es delimitado por ellos" (Stephen Ullman, *Semántica. Introducción a la ciencia del significado*, Madrid, Aguilar, 1976, p.277.

<sup>4</sup> Idem, id., p.159.

<sup>5</sup> Cf. Stephen Ullman, *o.c.*, pp.285-286.

Para el análisis que va a seguir sobre el sentido y significado de la palabra **polaridad** y, más que nada, sobre su utilización en los distintos ámbitos culturales (que creo pueden servirnos para ver, luego, su relación y utilidad en la Terapia Gestalt), he recurrido a la Lingüística -en sentido amplio- recordando unas palabras de Nicholas Abraham y María Torok, aunque aplicándolas aquí no al ámbito reducido del psicoanálisis, sino a todo lo relacionado con la Psicología del ser humano <sup>6</sup>

"Tenemos la suerte de que el psicoanálisis puede ser ayudado por la lingüística para resolver un gran número de problemas que permanecen planteados en este terreno."<sup>7</sup>

Por otro lado, en un *Diccionario de los sentimientos* reciente y conocido, en el que se mezcla la lingüística (y, más exactamente, la lexicografía) con la psicología y la antropología, se está utilizando la palabra *polo* unas veces calificado como *positivo* y otras como *negativo*, referido siempre a los sentimientos y, especialmente, a los términos generales que intervienen en la definición de los términos afectivos<sup>8</sup>. Lo cual indica, creo, que es moneda corriente en todos los ámbitos, cultos o no tanto, la convicción de que en las manifestaciones de nuestra vida (sobre todo de los sentimientos y emociones que la Terapia Gestalt trabaja de forma especial) la idea de la Polaridad está siempre presente.

Precisamente para intentar resolver el primer problema de precisar de qué quiero hablar al hacerlo sobre las Polaridades, y porque creo que la lengua y la terminología utilizada debe clarificarse desde el comienzo para que todo diálogo sea inteligible desde el inicio, es para lo que he dedicado estos párrafos a un aspecto que considero el portal necesario para poder introducirme con un poco de seguridad en el tema elegido.

---

<sup>6</sup> Véase la obra citada de Georges Gusdorf, en la nota 1.

<sup>7</sup> N.Abraham y M.Török, *Notas del seminario sobre la unidad dual y el fantasma* (1987), **Documentos del CTP, n° 79**.

<sup>8</sup> Véase José A.Marina y Marisa López Penas, *Diccionario de los sentimientos*, Barcelona, Anagrama, 1999, especialmente el "Epílogo archierudito..." y el Apéndice I, pp. 379-417 y 429-430.

# **Parte I**

## **Planteamientos previos sobre las Polaridades.**

## 1.-Las polaridades en la Antropología.

Comenzaré este apartado citando no palabras de un antropólogo, sino las del mismo Freud que pueden servir como apoyo al análisis limitado de lo que la antropología dice sobre la polaridad o la ambivalencia del hombre:

"Los casos de amplia ambivalencia en individuos contemporáneos pueden ser interpretados como casos de herencia arcaica, pues todo nos lleva a suponer que la participación en la vida instintiva de impulsos activos en forma no modificada fue, en épocas primitivas, mucho mayor que hoy".<sup>9</sup>

Precisamente Claude Lévi-Strauss, fundador de la antropología estructural, basó muchos de los postulados de sus teorías antropológicas en el pensamiento freudiano, que admiraba profundamente. Quizá apoyándose en las ideas de Freud, Lévi-Strauss entendía por Antropología la "ciencia del hombre", con estricta fidelidad a la etimología del término. Y una de las primeras cosas que la Antropología ve es que el hombre, desde sus inicios como **hombre** (no como mero homínido) se debate en una serie de antítesis (llama él), lo que nosotros entendemos como dualidades: ser / no ser , masculino / femenino, joven / viejo, luz / oscuridad...

Así en una de sus obras fundamentales, *El pensamiento salvaje*,<sup>10</sup> no se detiene a considerar grupos humanos o áreas geográficas particulares, sino que aborda un *atributo universal del espíritu*: el sentimiento / pensamiento en su estado "salvaje"<sup>11</sup> y que aparece tanto en nuestros contemporáneos como en las generaciones pasadas y es reconocible tanto en las sociedades desarrolladas como en las primitivas.

"...este pensamiento que llamamos salvaje [...] pretende ser simultáneamente analítico y sintético, ir hasta su término extremo en una y en otra dirección,

---

<sup>9</sup> Sigmund Freud, "Los instintos y sus destinos" (1915), en *Obras Completas*, Madrid, Biblioteca Nueva, vol.6 1982, p. 2047.

<sup>10</sup> La 1ª edición francesa fue de 1962; yo utilizo la edición española de el Fondo de Cultura Económica, México, 1994.

<sup>11</sup> Que podríamos traducir también como "espontáneo", o algo parecido, porque lo opone a pensamiento "domesticado".

permaneciendo, a la vez, en capacidad de ejercer una mediación entre estos dos polos".

"Lo propio del pensamiento salvaje es ser intemporal; quiere captar el mundo, a la vez, como totalidad sincrónica y diacrónica, y el conocimiento que toma se parece al que ofrecen, de una habitación, espejos fijados a muros opuestos y que se reflejan el uno al otro (así como los objetos colocados en el espacio que los separa), pero sin ser rigurosamente paralelos. [...] En este sentido, se le ha podido definir como pensamiento analógico".

[Mientras que el pensamiento domesticado es una ] "razón ocupada totalmente en reducir las separaciones y en disolver las diferencias, la que puede ser, con todo derechos, llamada `analítica´ ".<sup>12</sup>

A través de las páginas fundamentales de Lévi-Strauss podemos captar que el pensamiento "domesticado" busca sólo disolver las diferencias, pero no integrarlas; y, por otro lado, el pensamiento "salvaje", a través de la imagen de los espejos fijados en muros opuestos, está afirmando que, como se repite en la Teoría de la Gestalt, "el todo es mayor que la suma de las partes".

Lévi-Strauss parece completar su pensamiento cuando afirma que " la verdad del hombre reside en el sistema de sus diferencias y de sus propiedades comunes" ya que los patrones del pensamiento básico del hombre son bipolares puesto que "es totalizador".<sup>13</sup>

Si he recurrido a la Antropología para ir clarificando lo que se puede entender por Polaridad y su papel en el proceso del hombre hacia su plenitud es porque, en definitiva, comparto en gran parte las ideas de Lévi-Strauss cuando afirma:

"En nuestra perspectiva, por consiguiente, el yo no se opone al otro, como el hombre no se opone al mundo: las verdades captadas a través del hombre son "del mundo" y son importantes por eso mismo. Entonces, se comprende que descubramos en la etnología el principio de toda investigación"<sup>14</sup>.

---

<sup>12</sup> C.Lévi-Strauss, *El pensamiento salvaje*, ed.cit., pp.318 y 381

<sup>13</sup> Idem, id., *passim*. Puede verse también un comentario, pleno de agudeza e inteligencia, del pensamiento de Lévi-Strauss en George Steiner, *Nostalgia del absoluto*, Madrid, Siruela, 2001, pp. 59-86.

<sup>14</sup> *El pensamiento salvaje*, p. 359. Y léase este párrafo del propio Lévi-Strauss, en su *Antropología estructural*, Barcelona, Paidós, 1987, p.368: "Etnografía, etnología y antropología no constituyen tres disciplinas diferentes de los mismos estudios. Son, en realidad, tres etapas o momentos de una misma investigación, y la

Dando un salto de varios años, pero sin salir del campo de la Antropología, me interesa ahora recurrir a otro autor que ha sido uno de los más entusiastas propagadores del estructuralismo lingüístico y literario y que ahora, una vez pasada la moda de lo que de moda estuvo del estructuralismo (cuya base, como bien sabemos, pudo estar también en los primeros teóricos de la Psicología de la Gestalt) en los años medios del siglo XX, se lanza a escribir, sin olvidar sus raíces científicas, una obra interesante que subtitula *Ensayo de antropología general*... Me estoy refiriendo a Tzvetan Todorov, lingüista, teórico de la literatura y poderoso ensayista que lo mismo se asoma a los entresijos de la "literatura fantástica" que a la poética del *Decameron* de Boccaccio. En 1995 publicó en Francia la obra a que aludo, *La vie en commune* (Paris, Ed. du Seuil) en la que, sin aludir para nada a la Teoría de la Gestalt pero coincidiendo sorprendentemente con ella en muchas de sus reflexiones, podemos encontrar de nuevo observaciones que nos sirven para acercarnos al tema de las Polaridades desde nuestro punto de vista.

En varios lugares de su obra, Todorov alude a los dos polos del psiquismo humano, a las necesidades duales del hombre debatiéndose entre la autonomía y la sociabilidad y buscando cómo integrarlas; o escribe párrafos que nos traen a la memoria algunos de Lévi-Straus citados más arriba:

"...la transición de la parte al todo sólo se opera progresivamente [en el niño], y el descubrimiento de su imagen en el espejo contribuye a ello. La metáfora que con mayor facilidad nos viene a la mente, cuando hablamos de la pluralidad interna de la persona, es la del teatro: nuestro ser es como un escenario donde se interpreta... [...] Hay que agregar enseguida, [...] que cada uno de estos roles puede estar partido en dos, el bueno y el malo, el positivo y el negativo. En realidad, la identificación de estos dos polos se relaciona con la comodidad: todas las posiciones intermedias, todas las combinaciones son igualmente posibles. La dualidad de lo bueno y de lo malo no necesita ser reificada en el psiquismo humano[...]; es simplemente la

---

preferencia por uno u otro de estos términos sólo expresa que la atención está dirigida en forma predominante hacia un tipo de investigación, que nunca puede excluir los otros dos".

categoría que se impone para designar el valor de estas instancias internas para nosotros".<sup>15</sup>

Todorov analiza en páginas muy inteligentes esta condición polar del hombre y, sobre todo, del hombre en relación con los otros ya que, para él, sólo existimos por la mirada del otro, nuestro ser se realiza en la relación, incluso en la soledad que no es *contradictoria* respecto de las relaciones interpersonales, sino otro modo de vivirlas. La síntesis de ese pensamiento es así:

" El ser humano está hecho de las relaciones que mantiene con sus semejantes y es, al mismo tiempo, capaz de intervenir completamente solo en el mundo; es doble, no uno".<sup>16</sup>

Esta condición polar, en el interior de cada hombre está apuntada también, y con mucha profundidad, en otras culturas y civilizaciones. La china es un ejemplo claro de esto cuando tiene siempre en cuenta la energía dual de la persona: **Ying**= lo femenino; **Yang**= lo masculino. Y sigue adelante en el explanamiento de lo que esas energías significan en la persona: **Ying**= belleza, dulzura, tierra, luna, el cuadrado; **Yang**= verdad, sol, cielo, movimiento, el círculo. El *Libro del Tao* (que F.S.Perls conoció bien, por otra parte...) busca el equilibrio entre esas polaridades.

Y todos sabemos que la dualidad es constante en el lenguaje y en el pensamiento del hombre que la traduce, instintivamente, a símbolos o costumbres <sup>17</sup>que pueden resultar incomprensibles ya para nosotros porque vienen de culturas y civilizaciones perdidas que probablemente están en la base profunda de las nuestras. ¿Por qué hablamos de *izquierda y derecha*, de *negro y blanco*, de *inferior y superior*...; y todas estas oposiciones las cargamos de connotaciones simbólicas que llevan a valoraciones, a aceptaciones y rechazos tantas veces de forma instintiva?

---

<sup>15</sup> Tzvetan Todorov, *La vida en común. Ensayo de antropología general*, Madrid, Taurus, 1995, pp. 178-179.

<sup>16</sup> Idem, id., p.204. Este pequeño párrafo, referido a la relación interpersonal del hombre con los demás y consigo mismo, no tiene nada que ver, a pesar de su parecido, con las palabras de Mr.Jekyll, que citaré más adelante en la nota 27, al hablar de la obra de R.L.Stevenson.

<sup>17</sup> La Semiótica, o ciencia de los signos, ha estudiado mucho estos temas, explicando, a veces, cosas tan curiosas como la razón de que los botones en las chaquetas de los hombres estén a la derecha y en las de las mujeres a la izquierda...Cf. Jurij Lotman, *Semiótica de la Cultura*, Madrid, Cátedra, 1979.

Toda esta dualidad, esta polaridad, la sintetizaba, en el ámbito estrictamente referido al ser humano, un filósofo empirista, psicólogo y pedagogo con gran influencia en la Antropología: y, notémoslo, en el pensamiento de Paul Goodman<sup>18</sup>:

"Los seres humanos no somos en primera instancia pensadores, sino agentes y pacientes, sufrientes y gozadores..." (John Dewey, *Problemas del hombre*, 1946)<sup>19</sup>.

La orientación de J. Dewey hacia todas las dimensiones de la cultura humana, especialmente las sociales y las educativas (ámbitos donde Goodman tanto se movió), nos permite ver un lazo de unión entre la filosofía que considera como la base de su estudio la experiencia y la Antropología estructural, ambas basadas en la reflexión y en lo experimental y concreto. De aquí brota esa consciencia de la ambivalencia y la polaridad del hombre.

---

<sup>18</sup> Cf. Taylor Stoehr, *Aquí, ahora y lo que viene. Paul Goodman y la psicoterapia en tiempos de crisis mundial*, Santiago de Chile, Ed. Cuatro Vientos, 1998, especialmente p. 93

<sup>19</sup> Hay traducción al español con el título de *El hombre y sus problemas*, Barcelona, Herder, 1952.

## 2.- Las polaridades en la Literatura.

De una manera casi imperceptible, el pequeño análisis anterior de la polaridad en la Antropología ha llevado a los umbrales del otro campo en que me interesa estudiar la idea central del trabajo: la literatura. Dedicada durante muchos años a ella de forma vocacional y profesional, he leído sin descanso obras narrativas (dejo esta vez a un lado la poesía y el drama), cultas y populares, que me han enfrentado una y otra vez con la dualidad del hombre. No tanto, aunque también, con el tema del Doble, sino con el problema de la ambivalencia básica de los sentimientos y los deseos del hombre, sobre todo cuando se enfrenta a situaciones que podríamos llamar "límite" y que suelen ser las preferidas de tantos escritores y narradores por razones que no son del caso en este momento.

Utilizar la Literatura para encontrar en ella datos que aporten nuevos matices a los estudios realizados con la Psicología no es nada nuevo, por supuesto. Volviendo a otra obra del estudioso que citaba en las páginas anteriores, no está de más recordar que

"Freud hizo análisis de obras literarias: éstos pertenecen no a la "ciencia de la literatura", sino al psicoanálisis. Las demás ciencias del hombre pueden utilizar la literatura como materia para sus análisis; pero si estos últimos son buenos forman parte de la ciencia en cuestión, y no de un comentario literario difuso".<sup>20</sup>

No quiero, por tanto, extenderme a hacer "comentarios literarios difusos", sino fijarme en algunas de las obras que, de una manera más explícita, a mi entender, han atendido al problema de la polaridad del hombre. Voy a dejar a un lado los cuentos populares, los de hadas y los mitos, cargados todos ellos de una simbología que es expresión clarísima de las polaridades de la persona. En ese sentido los han estudiado, sobre todo, psicoanalistas como Bruno Bettelheim, Marie-Louise von Franz a la zaga de su maestro Carl Gustav Jung, Robert Johnson y otros, y en ellos han visto la dualidad íntima de la persona que ha servido para explicar muchas heridas profundas<sup>21</sup>. Mi atención va a ir hacia obras procedentes de la que convencionalmente llamamos literatura culta, puesto que en ella vemos más elaborado

---

<sup>20</sup> Tzvetan Todorov, *¿Qué es el estructuralismo?. Poética.*, Buenos Aires, Losada, 1975, pp. 25-26.

<sup>21</sup> B.Bettelheim, *Psicoanálisis de los cuentos de hadas*, Barcelona, Crítica, 1980; Marie-Louise von Franz, *Símbolos de redención en los cuentos de hadas*, Barcelona, Luciérnaga, 1990; R.A.Johnson, *El Rey Pescador y la doncella sin manos*, Barcelona, Obelisco, 1997; Carl G.Jung, *El hombre y sus símbolos*, Barcelona, Paidós, 1995.

el pensamiento de sus autores sobre la polaridad humana y, sobre todo, puede quedar más clara para nosotros eso que hemos dado en llamar "realidad metafórica" de la literatura por su condición de metáfora de la realidad que, además, se transforma en una *realidad* para los lectores que hacen de ella una interpretación, que se acerca atrevidamente a las interpretaciones que ellos realizan de sus propias vidas o de las ajenas. Los críticos literarios deben -debemos- huir de una "hermenéutica" de ese estilo, pero sólo cuando estamos ejerciendo de críticos y, por lo tanto, atentos a las normas de la exégesis y la hermenéutica en sentido estricto. En otros momentos, y este es uno de ellos, hay que leer trascendiendo lo meramente formal para atender más al contenido, a lo que el libro dice sobre la vida. Que puede ser la del autor, la del lector o, simplemente y mejor, la vida de los hombres. No voy a extenderme demasiado en la selección de esas obras, sino todo lo contrario: examinaré unas pocas que han servido a otros estudiosos para analizar el mismo o parecido problema que a mí me ocupa ahora; pero lo haré desde mi personal punto de vista y teniendo siempre delante la pregunta que me servía de hipótesis de trabajo en el ámbito de la Terapia Gestalt. Tampoco voy a seguir un orden estrictamente cronológico -las fechas en que se escribieron esas obras-, sino un orden aleatorio en función de mi interés por la Terapia Gestalt. Por otro lado, tendré también en cuenta alguno de los autores y las obras literarias que F.S.Perls citó, en un momento u otro de su escritura gestáltica<sup>22</sup>.

Precisamente por esta razón, comienzo refiriéndome a la novela que se considera paradigmática al hablar de la doble personalidad, *El extraño caso del Dr. Jekyll y Mr. Hyde*, de Robert Louis Stevenson<sup>23</sup>, porque de ella habla F.S. Perls al final de su primera obra, *Yo, hambre y agresión. Los comienzos de la terapia gestaltista* (1947)<sup>24</sup>. El capítulo XVI y último lleva el título de "El doctor Jekyll y el señor Hyde", pero a pesar de ello, sólo dedica al texto de Stevenson dos de los últimos tres párrafos del libro. No habla explícitamente de polaridad, sino de "los resultados catastróficos del idealismo". Pero hay una clara alusión a la dualidad básica del protagonista de la novela:

"El Dr. Jekyll representa un ideal, no un ser humano. Es un benefactor sin egoísmo de la humanidad, leal a pesar de las frustraciones y casto frente a

---

<sup>22</sup> Citaré en notas en páginas sucesivas los lugares correspondientes; pero baste ahora remitir a la peculiar "autobiografía de Fritz Perls, *Dentro y fuera del tarro de la basura*, Santiago de Chile, Cuatro Vientos, 1995 (11ª edición), en cuyas páginas aparecen desperdigadas con mucha frecuencia los nombres de obras y autores literarios (y no literarios, por supuesto) que de alguna manera habían "tocado" su pensamiento.

<sup>23</sup> Utilizo la edición de Cátedra, Colección Letras Universales-219, Madrid, 1995.

<sup>24</sup> México, Fondo de Cultura Económica, 1975., primera y única, por ahora, traducción no muy correcta al español.

fuertes instintos. Para materializar su ideal, emplea los *medios con los que* de la represión; reprime su existencia animal; en el Sr. Hyde él oculta al chacal (Jekyll). El ser humano ha sido diferenciado en los opuestos "ángel" y "demonio", uno alabado y bien recibido, el otro detestado y rechazado; pero el uno puede existir sin el otro tan poco como la luz sin su sombra"<sup>25</sup>.

Su pensamiento queda más preciso en *Dentro y fuera del tarro de la basura*, cuando dice:

"El ejemplo clásico de representar roles es el Dr. Jekyll y Mr. Hyde o las tres caras de Eva"<sup>26</sup>. En ambos casos se está más allá del comportamiento de "como si". Ambos casos indican una verdadera disociación. Ambos casos son diferentes de la dicotomía que se ve corrientemente, por ejemplo, en el empleado de banco que se comporta congraciativo en el trabajo y como un tirano en la casa".

Efectivamente, la novela de Stevenson, obra maestra en su género de misterio, no ejemplifica exactamente el tema de la polaridad, sino el de la disociación patológica de una personalidad muy polar; el caso es ya el del Doble, tema muy caro a la literatura romántica y postromántica, en la que hay que encuadrar al escritor escocés. En un momento dado dice el propio Mr. Jekyll:

"Día tras día y desde las dos dimensiones de mi inteligencia, la moral y la intelectual, me fui acercando así cada vez más a esa verdad por cuyo parcial descubrimiento he sido condenado a tan horrible naufragio: que el hombre no es verdaderamente uno, sino verdaderamente dos"<sup>27</sup>.

Es, como dice Perls, una "verdadera disociación". Es el problema del *alter ego* que se desdobra y amenaza a una persona; es el "doble" en sentido estricto, mientras que el "doble" en sentido más amplio es, más bien, la pareja de características opuestas, pero también complementarias, que se da en formas parecidas a la que Perls ejemplifica en el empleado de banco. En la ambivalencia o polaridad del hombre no se da esa disociación total, sino una

---

<sup>25</sup> Ed. cit. en la nota anterior, p.350. Cursiva del autor.

<sup>26</sup> Así cita Perls en la p. 121, sin cursiva ni entrecorillar el título de esta película dirigida por Nunnally Johnson, en 1957, *Las tres caras de Eva*; protagonizada por Joanne Woodward, es también un estudio de disociación de la personalidad.

<sup>27</sup> Ed. cit., p. 162.

convivencia, a ratos pacífica y a ratos llena de violencia, entre los dos polos de algunas de sus características.

La literatura acentúa con mayor frecuencia el problema de la disociación, la situación límite. El *Fausto* de Goethe (también citado por Perls), el *Frankenstein*, de Mary Shelley, *Moby Dick* de Melville, algún cuento de Hoffmann..., o el *El retrato de Dorian Gray*, de Oscar Wilde, con su mezcla de humor y horror, nos llevan hacia el personaje que casi ve cómo se separa su *sombra* de él mismo y ella actúa por su cuenta de la forma más negativa, y más dolorosa también.

Sin embargo, la literatura narrativa, y más a partir de la difusión mayor de las teorías psicoanalíticas, va a ir precisamente en la línea del tratamiento novelístico de la polaridad, aunque en la mayoría de los casos tratada también en situaciones extremas que nos muestran al hombre en el proceso de integración de sus tendencias opuestas, proceso que unas veces acaba en fracaso y otras en un triunfo doloroso.

Ejemplo de lo primero puede ser la espléndida novela de Joseph Conrad, *Lord Jim*, en la que el fracaso de Jim se debe a su negativa a reconocer y aceptar en sí mismo la realidad de sentimientos y caracteres opuestos. Su rechazo a aceptar la parte de cobarde que lleva dentro (junto a su valentía), le empuja a una situación terrible que le frustrará para siempre y le acompañará, como otra *sombra*, toda su vida. Ha negado una parte de su ser y, al tratar de esconderla a sí mismo y a los demás, vivirá en una soledad íntima profundamente dolorosa.

*Lord Jim* esta escrita hacia 1900; unos años más tarde, Conrad escribe *La línea de sombra* (1916) en la que, desde el mismo título, vemos la metáfora - y como en toda metáfora, existe una parte real en ella que, en este caso, es el recuerdo del autor de hechos autobiográficos- del hombre que, moviéndose en esa línea que separa la luz de la oscuridad en su propio ser, alcanza a integrarlas con dolor y esfuerzo, alcanza la madurez. Uno de los últimos diálogos de la novela lo revela en escorzo:

- "- Eso pasará -declaró-, pero es verdad que parece haber envejecido.
- Sí, ¿eh? -exclamé.
- Es decir...La verdad es que de nada, bueno ni malo, se debe hacer demasiado caso en esta vida.

- La vida a media máquina -murmuré perversamente- no está al alcance de todo el mundo.
- Todavía debes considerarte feliz si puedes mantenerte a esa velocidad moderada - me replicó con su aire virtuoso-. Y todavía hay más: es preciso que un hombre luche contra la mala suerte, contra sus errores, su conciencia y otras zarandajas por el estilo. Si no, ¿contra qué lucharía uno?

No respondí. No sé qué vio en mi rostro, pero, bruscamente, me preguntó:

-Y qué, ¿no te sientes desanimado?

- Sólo Dios lo sabe, capitán Giles -contesté, con la mayor sinceridad.

- En ese caso todo está bien -afirmó sosegadamente-. Pronto aprenderás a no desanimarte. Un hombre tiene que aprenderlo todo, y esto es lo que tantos jóvenes no comprenden.

-¡Oh!, yo ya no soy un joven

- En efecto -concedió-. ¿Partirás pronto?

- Ahora mismo regresaré a bordo..."<sup>28</sup>

La aceptación de sus propias limitaciones y los de la realidad del mundo ha llevado al protagonista a mirar serenamente su propia vida (incluso los recuerdos terribles del viaje que acaba de realizar) del otro lado de "la línea de sombra", donde ésta se complementa con la luz.

F.S. Perls mencionó con cierta frecuencia a Herman Hesse y exactamente en un contexto muy relacionado con las polaridades. Habla de *El lobo estepario*, pero lo compara, en cierta medida, con el *Fausto*, de Goethe, lo que nos lleva de nuevo al contexto de la disociación. Para mí es más clara la relación con la ambivalencia del hombre una obra de Hesse como *Demian (Historia de la juventud de Emil Sinclair)* <sup>29</sup>, oscura y quizá turbiamente simbólica del proceso de madurez de un joven, consciente de las fuerzas contrarias que hay en su interior:

"Bajo la luz de la lámpara, el rostro pintado se transformaba a cada invocación. Aparecía claro y resplandeciente o negro y tenebroso, cerraba párpados de lívido blancor sobre unos ojos muertos y volvía a abrirlos, lanzando candentes miradas; era mujer, era hombre, era muchacha, era un

<sup>28</sup> Joseph Conrad, *La línea de sombra*, Madrid, Cátedra, Colec. "Letras Universales,41", 1998, p. 196.

<sup>29</sup> Cito por la edición de México, Nuevomar, 1978. La obra se publicó por primera vez en 1919.

niño pequeño, un animal; se desvanecía en un manchón borroso y volvía a hacerse claro y visible. Por último, obedeciendo a un imperativo interior, cerré los ojos y lo vi entonces dentro de mí, más intensamente aún que antes. Quise arrodillarme ante él, pero estaba ya tan dentro de mí que no podía separarlo de mí mismo, como si hubiese pasado a formar parte de mi propio yo"<sup>30</sup>.

La melancolía que se desprende de esta obra de Hermann Hesse brota, en definitiva, de la oposición entre el deseo y la realidad, y del desgarramiento y la soledad a que aquella conduce al protagonista.

De nuevo un salto de bastantes años para mirar ahora este mismo problema desde la vertiente del humorismo de Italo Calvino. Su novela *El vizconde demediado* (1951) nos coloca ante el tema de la polaridad contada a través de una fábula ácida y, juntamente, llena de humor. Un noble medieval recibe un cañonazo turco que le parte por la mitad, de arriba abajo, y queda a un lado la parte buena y al otro la mala (amor / crimen, caridad / odio)... Cada una de ellas logra vivir independiente y llevando al extremo su bondad o su maldad; pero el Medardo bueno no logra seducir a quienes le conocen y "sufren" sus bondades, y el malo, como es lógico, no consigue suscitar a su alrededor otra cosa que terror y rechazo. Al final, una fantástica intervención quirúrgica y, sobre todo, el amor logran unir las dos partes del vizconde y se transforma en un hombre íntegro, cosa que no había sido antes. Uno de los últimos párrafos del libro, sintetiza la parábola lúcida e irónica de Italo Calvino:

" Así mi tío Medardo volvió a ser un hombre entero, ni bueno ni malo, una mezcla de maldad y de bondad, es decir, no diferente en apariencia a lo que era antes de que lo partiesen en dos. Pero tenía la experiencia de la una y la otra mitad refundidas, y por tanto debía de ser muy sabio. Tuvo una vida feliz, muchos hijos y un justo gobierno. También nuestra vida cambió para mejor. Quizá esperábamos que, al estar entero otra vez el vizconde, se abriese una época de felicidad maravillosa; pero está claro que no basta un vizconde completo para que se vuelva completo todo el mundo".<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> Ed.cit., p.114.

<sup>31</sup> Italo Calvino, *El vizconde demediado*, Barcelona, Círculo de Lectores, 1995, p. 116.

[El humor con que está tratada esta historia, me trae el recuerdo de la obra mejor de nuestra literatura española, la más alegre y la más melancólica, la más llena de sueños y de vida, la que marcó el comienzo de la novela moderna y del análisis, lleno de bondadosa ironía, de las profundidades del ser humano. Me refiero, está claro, a *Don Quijote de la Mancha*. La crítica ha visto tantas veces en esta obra maestra un ejemplo de la polaridad idealismo / realismo personificada en Don Quijote y en Sancho Panza, los dos polos que se integran en su amistad. Pero yendo más a lo hondo, en cada uno de ellos puede verse la integración de esta polaridad, cuando vislumbramos con más claridad, en la IIª Parte, la evolución de sus personalidades. Sancho se ha dejado contagiar de la locura idealista y generosa de don Quijote, y preferirá su libertad en lugar de la esclavitud a la que le lleva el poder que ejerce en la ínsula Barataria. Y don Quijote, arrastrado íntimamente por el buen sentido de su escudero, será capaz de creer y no creer, al mismo tiempo, en todo lo que él mismo decía haber visto en la Cueva de Montesinos...<sup>32</sup>]

Si clásico es aquel libro que siempre y a cada lectura tiene algo nuevo que decirnos, haber releído ahora y con esta perspectiva estas obras literarias, y haber encontrado en ellas su y mi explicación de las Polaridades, me empuja a verlas ya no solamente como clásicos de la Literatura, sino también "clásicos" estudios de la psicología humana que pueden orientar mi trabajo en la Terapia Gestalt.

---

<sup>32</sup> Miguel de Cervantes, *Don Quijote de la Mancha*, Parte II, caps. XLI y LIII, entre otros muchos.

### 3.- Las polaridades en el Psicoanálisis.

Acudir a los planteamientos que el psicoanálisis hizo sobre el tema de las polaridades se debe a este párrafo de F.S.Perls:

"Muchos amigos critican mi relación polémica con Freud. "Tienes tanto que decir; tu posición está firmemente cimentada en la realidad. ¿Por qué esta agresividad continuada hacia Freud? Déjalo tranquilo y dedícate a tus cosas". No puedo hacerlo. Sus teorías y su influencia son demasiado importantes para mí. Mi admiración, mi extravío y mi vengatividad son muy fuertes. Su sufrimiento y su coraje me tocan profundamente. Me asombra lo mucho que logró, estando prácticamente solo con las herramientas mentales inadecuadas que fueron la psicología asociacionista y la filosofía mecanicista. Estoy profundamente agradecido de lo mucho que me desarrollé oponiéndome a él".<sup>33</sup>

En páginas anteriores ya se citó un texto de 1915 de Sigmund Freud, tomado de "Los instintos y sus destinos". En el mismo párrafo, podemos leer:

"El hecho de que en tal época ulterior del desarrollo de un impulso instintivo se observa, junto a cada movimiento instintivo, su contrario (pasivo), merece ser expresamente acentuado con el nombre de *ambivalencia*, acertadamente introducido por Bleuler"<sup>34</sup>.

Y unas páginas más adelante, en el mismo trabajo:

" Quizá nos aproximemos más a la comprensión de las múltiples antítesis del amor reflexionando que la vida anímica es dominada en general por tres *polarizaciones*; esto es por las tres antítesis siguientes: Sujeto (yo)- Objeto (mundo exterior); Placer - Displacer; Actividad - Pasividad . [...] Sintetizando, podemos decir que los destinos de los instintos consisten esencialmente en que los *impulsos instintivos son sometidos a la influencia de las tres grandes polarizaciones que dominan la vida anímica*. De estas tres polarizaciones podríamos decir que la de "actividad-pasividad" es la

---

<sup>33</sup> F.S.Perls, *Dentro y fuera del tarro de la basura*, ed. cit., p. 45.

<sup>34</sup> S.Freud, "Los instintos y sus destinos", en sus *Obras Completas*, , ed. cit., vol.6, p.2047.

*biológica*; la de "yo-mundo exterior" la de la *realidad*; y la de "placer-displacer", la polaridad *económica*"<sup>35</sup>.

Si analizamos el índice temático de las Obras de Freud encontramos, con mucha más frecuencia que el término *polaridad*, su sinónimo *ambivalencia*; o también el término *par antitético*; pero leyendo los contextos en donde aparece alguno de estos términos, sobre todo el preferido (*ambivalencia*), encontramos lo que podríamos entender como la teoría de la polaridad en Freud. Por ejemplo:

"Realmente, tal subsistencia de los contrarios sólo es posible bajo especiales condiciones psicológicas y con la colaboración de lo inconsciente. El amor no ha podido extinguir el odio, sino tan sólo rechazarlo a lo inconsciente, instancia psíquica en la cual se encuentra a salvo de la acción de la conciencia y puede subsistir sin mengua alguna e incluso sin crecer. En tales circunstancias, el amor consciente suele alcanzar, a su vez, por reacción, especial intensidad para poder llevar a cabo constantemente y sin descanso la tarea de mantener en la represión a su contrario. Esta singular constelación de la vida amorosa parece tener su condición en una disociación muy temprana, acaecida en el periodo prehistórico infantil, de los dos elementos antitéticos, con represión de uno de ellos, generalmente el odio. [Para esta constelación de sentimientos ha hallado luego Bleuler el nombre de "ambivalencia"]"<sup>36</sup>.

Freud analiza también las oposiciones básicas en otra obra más temprana todavía, "Tres ensayos sobre la teoría de la sexualidad" (1905), mostrando así su temprano interés por el tema de los sentimientos opuestos, como algo que fue

"una exigencia constante en el pensamiento de Freud: un dualismo fundamental que permitiría, en último análisis, explicar el conflicto" [...] ¿Haría falta, para explicar la ambivalencia en último análisis, postular, como admite la teoría freudiana de las pulsiones, la existencia de un dualismo fundamental? [...] La oposición entre pulsiones de vida y pulsiones de muerte

---

<sup>35</sup> Idem, id., pp.2048 y 2052. La cursiva es del autor.

<sup>36</sup> S.Freud, "Análisis de un caso de neurosis obsesiva" (1909), en sus *O.C.*, ed. cit., vol. 4, p.1482 y su nota.

en la segunda concepción de Freud situaría aún más claramente las raíces de la ambivalencia en un dualismo pulsional"<sup>37</sup>.

Entramos ya, por tanto, en la reelaboración final que Freud hizo de su teoría y en la que la oposición entre pulsiones de vida y pulsiones de muerte ocupa un lugar cardinal, aunque no haya sido aceptada así por todos sus seguidores<sup>38</sup>. Con la afición de Freud, en sus últimos tiempos, a nombrar sus teorías con denominaciones tomadas de los mitos más antiguos, no es raro que hablase de Eros en relación con la pulsión de vida y, en conversaciones con colegas (no por escrito, según parece), de Thanatos, para designar la pulsión de muerte.

En esa línea de afición a denominaciones mitológicas, encontramos también al discípulo "apóstata" y amigo /enemigo de Freud, Carl Gustav Jung. La primera y más evidente polaridad que aparece en la doctrina psicoanalítica junguiana es la teoría sobre los elementos estructurales de la Personalidad, entre los que opone *persona* a *sombra* y *anima* a *animus*. Mientras que *anima* es el lado femenino inconsciente en un hombre, *animus* es el lado masculino inconsciente en una mujer; la *persona* es nuestro rol social, lo que procuramos ser ante nosotros y ante los demás, y la *sombra* es la parte inconsciente de nuestra personalidad en la que hay rasgos y actitudes que conscientemente tendemos a rechazar. El propio Jung dice así:

"La función insuficientemente diferenciada y la actitud poco desarrollada son nuestra parte en sombra. Aquellas disposiciones primordiales [...] que por razones morales, éticas u otras cualesquiera, se mantienen reprimidas por hallarse en contradicción con nuestros principios conscientes. [...] ...a todo individuo síguele una sombra, y cuanto menos se halle ésta materializada en su vida corriente, tanto más oscura y densa será"<sup>39</sup>.

---

<sup>37</sup> Jean Laplanche- Jean-Bertrand Pontalis, *Diccionario de Psicoanálisis*, Barcelona, Paidós, 1996, s.v. *par antitético y ambivalencia*. En este mismo *Diccionario* aparece definida la palabra *ambivalencia* de esta forma: "Presencia simultánea, en la relación con un mismo objeto, de tendencias, actitudes y sentimientos opuestos, especialmente amor y odio".

<sup>38</sup> Vid. Laplanche-Pontalis, *Diccionario de Psicoanálisis*, ed.cit, p. 336.

<sup>39</sup> De esto habló ya en 1917, en "Sobre la Psicología del Inconsciente", reconociendo todo lo descubierto por Freud sobre el inconsciente y lo reprimido, pero yendo más allá, pues la *sombra* no es sólo lo reprimido, sino, sobre todo, lo no aceptado, lo ignorado voluntariamente, olvidando así toda su potencialidad complementaria. Véase el libro a cargo de C.Zweig y J.Abrams, *Encuentro con la sombra. El poder del lado oscuro de la naturaleza humana*, Barcelona, Kairós, 1994.

Otro discípulo de Freud, y esta vez muy querido por el fundador del Psicoanálisis, Sándor Ferenczi, escribió en su *Diario*, quizá teniendo en mente, a la vez, las ideas de Freud y de Jung:

"De todos modos, no es disparatado sustentar el punto de vista del dualismo: los incontables ejemplos de bipolaridad, ambivalencia, ambitendencia que encontramos dondequiera sugieren que es justificado considerar el todo de la naturaleza no sólo desde el punto de vista del principio del egoísmo, sino igualmente desde el del altruismo a partir de orientaciones querenciales contrapuestas. Todo esto sería sólo una modificación, al parecer mínima, de la hipótesis de Freud sobre las querencias de vida y de muerte. Cubriría lo mismo con otros nombres. Una querencia de validación y una querencia de allanamiento constituyen juntas la existencia, es decir, la vida en el universo como un todo"<sup>40</sup>.

A la zaga de los primeros teóricos y clínicos del psicoanálisis, se han ido sucediendo otros escritos que, a partir de la práctica psicoanalítica, por muy revisada y renovada que haya sido, han seguido constatando la existencia de la polaridad básica del ser humano. Muy cerca de Freud todavía, Melanie Klein analizó, especialmente con niños, la dialéctica de los objetos "buenos" y "malos" que deriva de la oposición freudiana entre pulsión de vida y pulsión de muerte<sup>41</sup>. El objeto puede ser el pecho de la madre que unas veces será el "pecho bueno protector" y otras el "pecho malo perseguidor", según satisfaga o no las necesidades del niño. De ahí (de la parte al todo) procede la oposición que vivirá con agustia el niño: la de la "mamá buena o hada" y la "mamá mala o bruja", que sólo lentamente irá integrando, cuando vaya llegando a la madurez infantil en un ambiente cálido, o ayudado por la psicoterapia<sup>42</sup>.

Erik H. Erikson, el psicoanalista y psiquiatra austriaco, también instalado en Estados Unidos y cuyas culturas indígenas estudió atentamente, tiene en su libro más conocido, *Infancia y sociedad*, una Parte Tres que dedica especialmente al "desarrollo del Yo". Antes de iniciar los capítulos de esa parte, escribe una introducción en la que, entre otras cosas, analiza cómo

---

<sup>40</sup> Sándor Ferenczi, *Sin simpatía no hay curación. El diario clínico de 1932*, Buenos Aires, Amorrortu Editores, 1997, p. 86.

<sup>41</sup> Cf. Laplanche-Pontalis, *Diccionario de Psicoanálisis*, ed.cit, pp. 262-263.

" nuestros pensamientos y sentimientos han estado en permanente oscilación [...] acercándose y alejándose de un estado de equilibrio relativo[...], el lugar del reposo entre los dos extremos"<sup>43</sup>.

En el capítulo 7, habla del proceso de maduración del yo, las "Ocho edades del hombre", y lo plantea por medio de polaridades:

1. Confianza básica *versus* desconfianza básica.
2. Autonomía *versus* vergüenza y duda.
3. Iniciativa *versus* culpa.
4. Industria *versus* inferioridad.  
===== (Hasta aquí, polaridades de la infancia).

5. Identidad *versus* confusión de rol.
6. Intimidad *versus* aislamiento.
7. Generatividad *versus* estancamiento.  
===== (Hasta aquí, polaridades en adolescencia y juventud).

8. Integridad del yo *versus* desesperación.  
===== (Polaridad en la madurez).<sup>44</sup>

En la edición revisada y ampliada por su esposa de la última obra de Erik H.Erikson, *El ciclo vital completado*, Joan Erikson añade un "novenno estadio" a los ocho anteriores, en el que coloca "el elemento distónico en primer lugar, para subrayar su importancia y su fuerza". Es decir, coloca los polos en posición inversa (Desconfianza básica *versus* confianza, etc.) para subrayar que si

"las cualidades sintónicas nos sostienen mientras nos amenazan los elementos más distónicos que nos depara la vida, deberíamos reconocer el hecho de que

---

<sup>42</sup> Véanse los trabajos de Melanie Klein con niños en su obra *Principios del análisis infantil. Contribuciones al Psicoanálisis*, Buenos Aires, Ed. Horme, 1974, en donde se reúnen trabajos de la psicoanalista que van de 1923 a 1930.

<sup>43</sup> Erik H.Erikson, *Infancia y sociedad*, Buenos Aires, Ediciones Hormé, 1974 (5ª edición), p. 171.

<sup>44</sup> Véanse las pp.223-243, de la o.c. en la nota anterior.

las circunstancias pueden situar lo distónico en una posición más dominante. La vejez es inevitablemente una de esas circunstancias"<sup>45</sup>.

Pero Erikson, y con él su mujer, piensa que, si desde el principio existe el polo de la "confianza básica" y "nos ha acompañado como una fuerza permanente", podrá completarse el ciclo vital.<sup>46</sup> Exactamente igual, pienso yo, que, en el círculo o en la curva gestáltica, llega el momento de la retirada y la gestalt queda cerrada, conclusa, y completa.

---

<sup>45</sup> Erik H.Erikson y Joan Erikson, *El ciclo vital completado*, Barcelona, Paidós, 2000, p.110.

<sup>46</sup> Idem, id., p.116.

#### 4.- Las polaridades en el Existencialismo.

"Debido a mi preocupación por el psicoanálisis en Frankfurt, me mantuve al margen de los existencialistas que estaban entonces ahí: Buber, Tillich, Scheler. Pero al menos me había compenetrado de una cosa: la filosofía existencial exige que uno tome la responsabilidad de su propia existencia. ¿Pero cuál de todas las escuelas existenciales tiene la verdad escrita con "V" mayúscula? [...] ¿Existe alguna escuela existencial que no requiera apoyo externo, fundamentalmente conceptual? [...] ¿Qué sería de Tillich sin su protestantismo, de Buber sin su hassidismo, de Marcel sin su catolicismo? ¿Pueden imaginarse a Sartre sin el apoyo de sus ideas comunistas, a Heidegger sin el apoyo del lenguaje, o a Binswanger sin el psicoanálisis?

Ya varias veces nos hemos encontrado con la retroflexión o inversión. Kierkegaard, uno de los primeros existencialistas, habla de la relación del sí-mismo con el sí-mismo.[...] Estás, como dijera Kierkegaard, en la desesperación, lo sepas o no"<sup>47</sup>.

Frente al aparente desapego con que parece hablar Perls de los filósofos existencialistas, Laura Perls reconoce mucho más abiertamente la influencia que tuvieron en la Terapia Gestalt. En una conversación mantenida con Edward Rosenfeld, en mayo de 1977, Laura Perls se manifestaba así:

ER.- ¿Tú y Fritz os habíais interesado antes por la filosofía existencial?

LP.- Ciertamente. Formaba parte de mis estudios académicos. Trabajé bastantes años con Paul Tillich. A lo largo de mis estudios leí a Kierkegaard y Heidegger, a los fenomenólogos, Husserl y Scheler.

[...]

ER.- ...¿No hay quizá un background de base que, en cuanto gestaltista, se usa continuamente?

LP.- En cuanto gestaltista: la Terapia Gestalt es existencial, empírica y experimental"<sup>48</sup>.

---

<sup>47</sup> F.S.Perls, *Dentro y fuera del tarro de la basura*, ed. cit., pp.59, 188 y 199.

<sup>48</sup> *Historia oral de la Terapia Gestalt, I. Conversación Laura Perls, Documento 135 del Centro de Terapia y Psicología.*

Y en otra conversación con Daniel Rosenblatt, en la primavera de 1984, Laura Perls volvía decir cosas semejantes, matizando tal vez algo más porque habla más extensamente de su formación:

DR.-¿Qué hizo que tú cambiaras el término "psicoanalista revisionista" por el de Terapia Gestalt?

LP.- A lo que yo hacía quería llamarlo "Terapia Existencial", pero en esa época el término "Existencialismo" era entendido principalmente en el sentido de Sartre y de aquellos que tenían ciertas actitudes nihilistas, así que Fritz o Paul sugirieron el término Terapia Gestalt.

[...]

DR.- Antes has mencionado a Tillich y Buber.

LP.- Tillich y Buber eran mucho más de lo que normalmente llamaríamos teólogos. Realmente eran psicólogos.

DR.- ¿Cuál es la diferencia?

LP.- Les interesaba la gente, no hablaban de temas. Al escucharles, a Tillich o a Buber, sentías que te hablaban directamente a ti y no sólo sobre *algo*. El tipo de contacto que establecían era esencial para sus teorías."<sup>49</sup>

Después de Fritz y Laura Perls, otros Terapeutas Gestalt y también teóricos de ella han insistido sobre todas las bases filosóficas de la Terapia Gestalt. Joël Latner dice con toda claridad:

"Esta teoría [la de la Terapia Gestalt] tiene sus raíces en tres grandes corrientes. El psicoanálisis y sus concepciones de los fundamentos de la vida interior constituye la primera fuente. La segunda se articula alrededor de las investigaciones que están centradas en la experiencia individual y la vida cotidiana (humanismo, holismo<sup>50</sup>, fenomenología, existencialismo...). Finalmente, la tercera fuente de la Terapia Gestalt es la Psicología de la Gestalt..."<sup>51</sup>

---

<sup>49</sup> Laura Perls, *Viviendo en los límites*, Valencia, Promolibro, 1994, pp.23 y 35.

<sup>50</sup> Latner no da más datos sobre el holismo, del que sí hablan los Perls y otros estudiosos; no he conseguido ver el libro de Smuts, tan admirado por F.Perls, y la única referencia bibliográfica crítica que conozco sobre el holismo en relación con la Terapia Gestalt es, además del trabajo de Joël Latner, "La teoría de la Terapia Gestalt", **Documento 81 del CTP**, el artículo de Jean-Marie Robine, *Le Holism de J.C.Smuts*, leído, a través de Internet, en la página web: <http://www.gestalt.org/robine.htm> en el mes de septiembre de 1999.

<sup>51</sup> Joël Latner, "La teoría de la Terapia Gestalt", **Documento 81 del CTP**, recién citado.

Y el matrimonio de terapeutas gestálticos, Erving y Miriam Polster, decían taxativamente a Margherita Spagnuolo en 1985:

"MS.- ...¿Qué momentos, según vosotros, han sido los más significativos en su [de la Terapia Gestalt] nacimiento y en su desarrollo?

EyMP.- La Terapia Gestalt es una psicoterapia existencial basada en la fenomenología..."<sup>52</sup>.

El método fenomenológico, atenido a reconsiderar los contenidos de la conciencia sin detenerse en dilucidar si son reales, irreales, ideales, imaginarios, etc., y procediendo sólo a examinarlos en cuanto son puramente dados, llega a la conclusión de que no hay, estrictamente hablando, contenidos de la conciencia, sino únicamente "fenómenos". El llamado por Husserl "principio de los principios" es el siguiente:

" toda intuición primordial es una fuente legítima de conocimiento [...], todo lo que se presenta por sí mismo en la intuición ( y, por así decirlo, "en persona") debe ser aceptado simplemente como lo que se ofrece y tal como se ofrece, aunque solamente dentro de los límites en los cuales se presenta"<sup>53</sup>.

Pero Husserl, más adelante, respeta un elemento que va más allá del puro "fenómeno": el elemento significativo que nos introduce en un mundo abocado a trascender lo meramente anecdótico y limitado y que encierra elementos que superan y sobrepasan el campo de lo estrictamente psicológico. Desde esta posición, Husserl logra penetrar datos, signos, factores que, implícitos en la percepción del dato, señalan ya contenidos de valor lógico y ontológico.

Avanzando un poco más allá, nos encontramos con que, en la actividad intencional (equivalente, para Husserl, a la conciencia individual), pueden distinguirse dos polos, el noético y el noemático, que no son dos realidades ni dos esencias, sino los dos extremos de un simple y puro "flujo intencional"...Sin entrar ahora en el análisis de los términos utilizados por Husserl, me quedo con esa idea de los dos polos de un solo flujo intencional,

---

<sup>52</sup> *La Psicoterapia de la Gestalt (Entrevista a Erving y Miriam Polster)*, Documento 44 del Centro de Terapia y Psicología.

<sup>53</sup> Edmund Husserl, *Introducción general a la fenomenología (1907)*, citado a través de José Ferrater Mora, *Diccionario de Filosofía*, Buenos Aires, Editorial Suamericana, 1965, s.v. *fenomenología*.

que parece corresponderse, en parte, con la idea de polaridad, cuya utilización en diversos campos y obras anteriores a la Terapia Gestalt estoy tratando de "perseguir".

Esta evolución del pensamiento fenomenológico no implica necesariamente una derivación hacia el existencialismo que, por otra parte, ya estaba diseñado por Kierkegaard antes de que el discípulo de Husserl, Heidegger, también a su modo, tratase de superar el mero plano filosófico, de la misma manera que los Psicólogos de la Gestalt, también deudores de Husserl, siguieron la huella de éste para superar lo suministrado por el "psicologismo" de la segunda mitad de siglo XIX.

Nos hemos ido encontrando, en los párrafos con que he tratado de resumir la relación entre fenomenología y existencialismo, con nombres citados por Fritz y Laura Perls en los textos citados al comienzo de este apartado. A partir de este momento, voy a dedicar algún comentario a esos filósofos, psicólogos, teólogos, ya mencionados, rastreando lo que en ellos puede haber en relación con las Polaridades.

Sören Kierkegaard, el pionero del existencialismo, capta lo dialéctico de un modo vivencial. Ve lo esencial del ser humano en la presencia de opuestos en el hombre: por un lado, lo que queremos ser; por otro, lo que somos. Pero negamos algo de nosotros mismos y caemos así en una paradoja -la aparente unión racional de opuestos- que sólo puede resolverse por medio de lo que Kierkegaard llamaba el *salto existencial*<sup>54</sup>.

Es preciso mencionar ahora, en relación con la fenomenología y con Sören Kierkegaard, al psiquiatra y filósofo Karl Jaspers, cuya obra de juventud, *Psicopatología General (1913)*<sup>55</sup>, es de una madurez reconocida por todos. A nosotros nos interesa, como terapeutas gestálticos, porque plantea la psicopatología en términos fenomenológicos y coloca en el centro de su teoría (contrastada con la práctica) los conceptos de proceso y desarrollo que tanto tendrán que ver, más tarde, con la Teoría de la Terapia Gestalt.

---

<sup>54</sup> Sören Kierkegaard, *El concepto de la angustia*, Madrid, Espasa-Calpe, 1972 (8ª ed.); *Migajas filosóficas o un poco de filosofía*, Madrid, Ed. Trotta, 1997, especialmente el cap.III: "La paradoja absoluta". También en *Temor y temblor*, Buenos Aires, Losada, 1968, habla de la paradoja pero más específicamente de "la paradoja de la fe".

<sup>55</sup> Karl Jaspers, *Psicopatología General*, México, Fondo de Cultura Económica, 1999 (2ª ed. en español)

Pero el citarlo aquí se debe a la relación estrecha que Jaspers, fenomenólogo, tuvo con dos pensadores del existencialismo: el propio Kierkegaard y Gabriel Marcel:

" Tanto Kierkegaard como Freud han tenido discípulos muy especiales: de esos de quienes *no* cabe decir que simplemente... "forman el séquito". Karl Jaspers y Gabriel Marcel revisaron los escritos de Kierkegaard -ya un siglo viejos- y mostraron su actual y vigorosa atingencia con respecto a nuestros problemas filosóficos y psicológicos"<sup>56</sup>.

Gabriel Marcel se opuso con fuerza a muchos de los planteamientos de Sartre desde sus planteamientos cristianos y católicos, pero es también un vigoroso filósofo existencialista . La paradoja para él está en que entiende

"por filosofía auténtica una filosofía que es la experiencia transmutada en pensamiento; -es el reconocimiento, tan lúcido como sea posible, de esta situación paradójica, que no solamente es la mía, sino que *me hace a mí*, pues más allá de toda experiencia no hay nada que se deje, no digo pensar, es que ni siquiera presentir"<sup>57</sup>.

Su filosofía, como la de Buber, gira en torno al *encuentro*, al *Yo-Tú*. Define el "encuentro" no por lo que aporta cada sujeto, sino por el acto de afirmarse como presencias libres. Un *tú* es alguien que me está presente, que responde a mi llamada. En el encuentro no capto la idea de él, sino la persona misma que se me revela, y toda revelación implica un don. Sólo en el encuentro con otros seres, llega la persona a ser persona, y continúa siéndolo. Aquí se abre el camino que lleva de la dialéctica al amor y en esa relación el sujeto no busca disponer del otro, porque el otro no pertenece al ámbito del *avoir* sino al del *être*<sup>58</sup>.

No es extraño que, desde estos planteamientos, Marcel se opusiera a la dialéctica nihilista de Jean Paul Sartre, especialmente la que teoriza en *El ser y la nada* (1943). En esta obra y en su obra filosófica básica, *Crítica de la razón dialéctica* (1960)<sup>59</sup>, Sartre habla de la polaridad dialéctica entre el ser y el hacer que le lleva a una totalización sintetizadora, pero negativa: "el hombre es una pasión inútil".

---

<sup>56</sup> Robert Coles, *Erik H. Erikson. La evolución de su obra*, México, Fondo de Cultura Económica, 1975, p.30.

<sup>57</sup> Gabriel Marcel, *Filosofía concreta*, Madrid, Revista de Occidente, 1940, p.72. Cursiva del autor.

<sup>58</sup> Véase G. Marcel, *Homo viator. Prolegómenos para una metafísica de la esperanza*, Buenos Aires, Ed. Nova, 1954, p. 26.

<sup>59</sup> Ambas obras de Sarte las he consultado en la edición de Losada, Buenos Aires.

Nada como esto hubiera podido decir Martin Buber, el filósofo del diálogo, cuya influencia en la Terapia Gestalt ha sido ya estudiada exhaustivamente en un libro reciente<sup>60</sup>. Para él, la vida del hombre no es "pasión inútil", sino diálogo fecundo entre Yo y Tú, entre Yo y el Otro, sea este Dios, otra persona o, incluso, otra parte de sí mismo:

"Entiendo por ética el sí y el no que el hombre da a la conducta y acciones que le son posibles, a la radical distinción entre ellas que las afirma o niega, no de acuerdo con su utilidad o perjuicio para los individuos y la sociedad, sino de acuerdo con su valor y disvalor. Hallamos lo ético en su pureza allí donde la persona humana se enfrenta con su propia potencialidad y distingue y decide en tal confrontación, sin preguntar qué es lo bueno y qué es lo malo en ésta, su propia situación" <sup>61</sup>

Así como Gabriel Marcel habla desde su catolicismo "atormentado", otro tanto podría decirse de Paul Tillich, pero en este caso desde su protestantismo (tal como había notado F.S. Perls en el texto que citamos más arriba) "angustiado". Para él la paradoja del hombre está en que "vive en dos dimensiones":

" Y cuando una vez más la ola se precipita y el siervo de Dios se queja de que no se le rinde justicia por parte de Dios, la respuesta es que Dios actúa más allá de lo que el hombre espera. Da poder al débil y a aquel que no tiene fuerza le acrecienta la fortaleza. Dios actúa paradójicamente; actúa más allá del entendimiento humano. ¿Cómo interpretaremos nosotros estas palabras? ¿Hay alguna manera de unir las alturas y las profundidades contrastadas en este capítulo?<sup>62</sup>[...]Contemplemos estas dos dimensiones, estas dos diferentes naturalezas, así como su interrelación. Al hablar de ellas, hablaremos de nosotros mismos, puesto que pertenecemos a ambas en cada momento de nuestra vida y de nuestra historia. La dimensión humana, la dimensión histórica, es ante todo la dimensión del crecer y del morir [...]La dimensión que está más allá de la historia es la dimensión divina. Y es una

---

<sup>60</sup> Véase Sylvie Schoch de Neuforn, *La relación dialogal en Terapia Gestalt*, Ferrol, Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Colección "Los Libros del CTP- 3", 2000, especialmente las pp.27-51.

<sup>61</sup> Martin Buber, *Eclipse de Dios. Estudios sobre las relaciones entre religión y filosofía*, México, Fondo de Cultura Económica, 1993 (2ª ed. en español), p.128.

<sup>62</sup> Se refiere al cap.40 del Libro de Isaías.

dimensión paradójica ...[...] La tercera respuesta es que las dos dimensiones, aunque jamás puedan identificarse, se hallan la una dentro de la otra...<sup>63</sup>.

Y en su obra *El coraje de existir*, los capítulos relacionados con el ser, la nada, la angustia y la angustia patológica,<sup>64</sup> nos enfrentan de nuevo a la paradoja que, desde Kierkegaard, parece orientar el pensamiento existencialista y que, en la Terapia Gestalt, mucho más suavizada, quizá podamos encontrarla en el ámbito existencial de las Polaridades del ser humano.

Como eco de todo lo anterior, y quizá como colofón a este último apartado de la Parte I de este trabajo de recopilación de datos, textos e ideas, quiero traer aquí unas palabras de Laura Perls:

" Refiriéndome estrictamente a mí misma -y esta es la única manera en que un terapeuta gestaltista puede decir algo-, estoy profundamente convencida de que el problema fundamental, no sólo de la terapia, sino de la vida misma, consiste en *volver aceptable la vida para un ser cuya característica dominante es tener conciencia de sí mismo como individuo singular, por un lado, y tener conciencia de su mortalidad, por el otro*. Lo primero le da una sensación de avasalladora importancia, lo segundo miedo y frustración. Suspendido entre estos dos polos, vibra en un estado de angustia inevitable del que aparentemente -al menos en lo que atañe al hombre moderno de Occidente- no puede liberarse".<sup>65</sup>

---

<sup>63</sup> Paul Tillich, *Se conmueven los cimientos de la tierra*, Barcelona, Ariel (Colec."Libros del Nopal"), 1968, pp.36-43.

<sup>64</sup> Paul Tillich, *El coraje de existir*, Barcelona, Ed.Laia, 1973, pp.35-84.

<sup>65</sup> Laura Perls, "El enfoque de una terapeuta gestaltista" (1959), recogido en Joan Fagan e Irma Shepherd (comp.), *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*, Buenos Aires, Amorrortu, 1993, pp. 130-134 (las palabras citadas en p.133; las cursivas están allí). Este texto está también recogido en Laura Perls, *Viviendo en los límites*, Valencia, Promolibro, 1994, pp.113-119, en una versión distinta y con otro título:"Una terapeuta Gestalt y su enfoque particular".

## 5. Conclusión de la Parte I.

La evidencia de unos datos que nos han permitido seguir el tema de las Polaridades a través de los ámbitos de pensamiento más cercanos a los de la Teoría de la Terapia Gestalt, deja afirmar sin casi ninguna duda que la **polaridad** es una característica del ser humano desde sus etapas más arcaicas. Desde esta casi completa seguridad, hemos podido ver cómo muchos escritores han puesto en primer plano, en sus obras narrativas, la lucha del hombre entre sus polos opuestos, siempre intentando decidirse por una solución de integración de todas sus íntimas paradojas. Los dos extremos del eje de su personalidad hacen al hombre un ser en lucha consigo mismo y esto lo ha visto así la interpretación literaria que, en tantos casos, puede servirnos también para captar, en su misma condición metafórica, el elemento de realidad que aporta la vivencia humana.

El Psicoanálisis también observó el tema de la polaridad o **ambivalencia** ( término preferido por Freud) o de la **sombra** ( Jung), y apoyó en esta realidad psicológica muchas de sus teorías y planteamientos. Y no sólo la psicología, sino también la filosofía, tantas veces sensible a lo inmediato y a lo vivido, especialmente en sus vertientes fenomenológica y existencialista, nos vuelve a mostrar al hombre en el proceso de reencontrarse con la unidad del ser a través de todas sus antítesis.

Todas estas teorías, recogidas y reconocidas por F.S. Perls y por su mujer Laura, nos permiten a nosotros intentar ahora emprender una nueva tarea de seguimiento del concepto y la realidad de las Polaridades en la Terapia Gestalt, porque, en cualquier caso, además del importantísimo *background* del Psicoanálisis freudiano, todas las otras influencias están en la Terapia Gestalt y por eso me ha interesado dedicar esta Primera Parte de la Tesina a ponerlas de relieve en su relación con las Polaridades.

Reconozco que mucho de lo dicho hasta ahora está planteado desde una perspectiva que parece tener más en cuenta lo intrapsíquico que la radical "teoría del campo" que es la que orienta actualmente el pensamiento teórico de la Gestalt. Tal vez podría en este momento hacer más las palabras de una gran terapeuta gestáltica que, como Perls, también procede del psicoanálisis:

"Soy muy consciente en este intento de haber recurrido muy poco a los conceptos propuestos por la Terapia Gestalt. No sé si esto proviene de un fallo de un aparato conceptual esencialmente construido sobre el estado de salud y de neurosis [...], o bien si es el resultado de mi dificultad para pensar en términos de campo y no de forma intrapsíquica. Es cierto que el camino abierto desde hace un siglo hasta ahora por los pensadores de lo intrapsíquico me parece extraordinariamente rico y que da a menudo sentido a mi vivencia"<sup>66</sup>.

Creo que no podemos olvidar ni prescindir de esa riqueza que, en el campo de las polaridades, estaba ya muy explícita en las hermosas páginas que Platón dedicó al mito de los dos corceles y el auriga que lleva sus riendas:

"Sea su símil el de la conjunción de fuerzas que hay entre un tronco de alados corceles y un auriga. Pues bien, en el caso de los dioses los caballos y los aurigas todos son buenos y de buena raza, mientras que en el de los demás seres hay una mezcla. En el nuestro, está en primer lugar el conductor que lleva las riendas de un tiro de dos caballos y luego los caballos, entre los que tiene uno bello, bueno y de una raza tal, y otro de naturaleza y raza que es lo contrario de éste. De ahí que por necesidad sea difícil y adversa la conducción de nuestro carro [...]...como es perturbada por sus corceles, apenas puede contemplar las realidades. A veces se alza, a veces se hunde, y por culpa de la fogosidad de los caballos ve unas cosas y otras no..."<sup>67</sup>.

---

<sup>66</sup> Marie Petit, "La maldad de la supervisión" (1997), **Documento 105 del Centro de Terapia y Psicología**.

<sup>67</sup> Platón, *Fedro*, 246 y 248. Cito por la edición de Luis Gil Hernández, Madrid, Alianza Editorial, ("Clásicos de Grecia y Roma"), 1995, pp.214 y 217.

## **Parte II**

# **Las Polaridades en los escritos teóricos de la Terapia Gestalt**

## 1.- Las polaridades en los escritos teóricos de la Terapia Gestalt.

En los últimos tiempos, los escritos teóricos sobre la Terapia Gestalt se suceden, y existe, además, una consciencia muy clara de que esta orientación psicoterapéutica necesita proveerse de unas bases teóricas claras y fuertes (igual que una "figura" nueva sobre un "fondo" antiguo ya conocido) para que, entre otras cosas, la Formación de los nuevos terapeutas gestálticos sea el mejor apoyo para su futura tarea. Pero durante bastantes años, desde que los Perls empezaron, en los años 40 del siglo XX, a poner en marcha su nueva orientación terapéutica, los escritos teóricos fueron más bien escasos.

### a) Las polaridades en F. S. Perls antes de 1951.

F.S. Perls experimentó al comienzo de la nueva etapa de su vida profesional - al regreso del Congreso Psicoanalítico Internacional celebrado en Checoslovaquia, y tan frustrante para él<sup>68</sup> - deseos de poner por escrito y por extenso sus planteamientos renovadores, aquellos que se habían hecho más claros precisamente en el viaje de vuelta de Europa hacia Sudáfrica y que él mismo sintetiza así:

"No recuerdo cómo volví a Johannesburgo [...] Mi autoestimación estaba lastimada y al mismo tiempo me sentía liberado. Entre mis dos polos, la sensación de no valer nada y la arrogancia, comenzó a crecer algo como un centro de confianza. [...] Después de 1936 había intentado re-orientarme. Las dudas acumuladas e inexpressadas acerca del sistema freudiano se extendieron y me invadieron..."<sup>69</sup> .

Ese "centro de confianza" y esas "dudas" se habían concretado, cuatro años más tarde, en su primer libro, *Yo, hambre y agresión*, cuyo subtítulo, muy explícito (y no mantenido en la traducción y edición en español), de "Revisión de la teoría de Freud y de su método", decía muy claramente qué le había empujado a escribirlo. En la redacción de la obra, intervino de forma importante su mujer, Laura, aunque el reconocimiento de este hecho pasó por varias fases en el modo de expresarse sobre ello por parte de Perls...

---

<sup>68</sup> Véase el relato de lo sucedido escrito por el propio Perls en *Dentro y fuera del tarro de la basura*, ed.cit., pp. 44-45 y 56-57.

<sup>69</sup> Idem, id., pp. 57-58.

Si a través del índice temático<sup>70</sup> de *Yo, hambre y agresión* hacemos un recuento de las veces que aparece la palabra *polaridad* y sus derivados podemos decepcionarnos: *polaridad*, así, en singular, no aparece ni una sola vez; en plural, *polaridades*, sólo está utilizada una vez; *polarización* y *polarizar* cuatro veces, dos cada una. *Polo* está utilizada sólo cinco veces, y *contrapolo* una, aunque se entiende por el contexto que se está refiriendo sencillamente al *polo opuesto* de la vergüenza<sup>71</sup>. Sin embargo, sus sinónimos, los que habíamos analizado en la Introducción, tienen una presencia mucho más abundante: *opuesto,-s* se utiliza cuarenta y cinco veces, y todas las palabras relacionadas con *ambivalencia* se dan un total de once veces., exactamente las mismas que los vocablos relacionados con la palabra *polo*. Este pequeño análisis de presencias lexicográficas de las que habíamos llamado *palabras-clave* nos lleva al campo semántico de la *oposición* y notamos que es uno de los preferidos por la escritura de F.S. Perls, ya que sus términos aparecen un total de sesenta y siete veces.

Si seguimos un poco más adelante, atendiendo al reparto de esas presencias vemos que en el capítulo I, cuyo título es "El pensamiento diferencial", encontramos dieciséis veces términos del campo semántico que estamos examinando; a lo largo de los restantes capítulos de esta Primera Parte de *Yo, hambre y agresión* y de la Segunda, hay un reparto menos concentrado de los vocablos que nos interesan, y en la Tercera Parte, dedicada toda ella a la **Terapia de la Concentración** ( el primer nombre que los Perls pensaron dar a lo que después fue la Terapia de la Gestalt), vuelven a aparecer en otras doce ocasiones; un total, pues, de veintiocho veces. Es decir, un porcentaje elevado, el 41%, de apariciones de palabras relacionadas con lo *opuesto*, con la *polaridad*, acumuladas en las partes del libro que indican, primero, un planteamiento del problema esencial y, segundo, una camino para resolver el problema. Sin meterme en honduras lingüísticas que no vienen al caso, creo posible que la aparición reiterada de estos vocablos en esos dos momentos diga algo sobre el interés de Perls por trabajar con polos extremos de la personalidad, aunque de una forma muy diferente a como lo había planteado Freud.<sup>72</sup> Precisamente la palabra *ambivalencia* y

---

<sup>70</sup> Realizado por Belén Espinosa, del Centro de Terapia y Psicología de Madrid, y presentado como Tesina también en estas mismas Jornadas de la AETG, se podrá consultar ahora con relativa comodidad a través de la propia Asociación y del CTP. Yo agradezco a Belén su ayuda y el generoso ofrecimiento de sus datos.

<sup>71</sup> *Yo, hambre y agresión*, ed. cit., p.229.

<sup>72</sup> En 1997, en las Jornadas "Transatlantic Dialogue Italy-New York" celebradas en el Gestalt Institute of New York, Lee Zevy apuntaba el interés de los Perls, explicitado en el cap.I de *Yo, hambre y agresión*, por encontrar formas de evitar el problema de rigidez en el trabajo psicoanalítico con la polaridad de los opuestos. (Véase Lee Zevy, "Resumen del contactar", **Documento 158 del Centro de Terapia y Psicología de Madrid**).

los sintagmas relacionados con ella, los encontramos con mayor frecuencia en los capítulos en que más se menciona a Freud y su psicoanálisis y cuyos títulos son también reveladores: VII. "El bien y el mal", y VIII. "La neurosis".

Dejando a un lado las cuestiones de vocabulario, por muy significativas que puedan ser, en el primer capítulo, "El pensamiento diferencial", leemos este párrafo bien explícito sobre la idea de Perls acerca de las Polaridades y en clara conexión con lo que habíamos señalado en los planteamientos previos en torno a este tema:

" Pensar según opuestos tiene hondas raíces en el organismo humano. La diferenciación según opuestos es una cualidad esencial de nuestra mentalidad y de la vida misma. No es difícil adquirir el arte de la polarización, con tal de que se conserve en la mente el punto de pre-diferencia. De otra forma se cometerán errores que llevarán a un dualismo arbitrario y equivocado. Para la persona religiosa "cielo" e "infierno" son antípodas correctos, pero no "Dios y el mundo". En psicoanálisis encontramos el amor y el odio como *opuestos* correctos, pero el instinto sexual y el de la muerte como *polos* incorrectos"<sup>73</sup>.

En el capítulo VIII de la Tercera Parte vuelve a hablar de "opuestos dialécticos correctos" refiriéndose a los términos utilizados por Jung de "introversión y extraversión". Parece, pues, que en su primer libro, Perls estaba preocupado por la corrección y precisión que habían de tenerse en cuenta en el trabajo con las polaridades en la terapia. Como dice uno de sus biógrafos en relación precisamente con esta etapa de su vida:

"Tras abrir el sistema motivacional más allá de Eros (sexo) y Tánatos (agresión/muerte) al incluir el *hambre*, pasaba a postular una infinita serie de motivaciones que fluyen una hacia la otra, de un momento al siguiente. Destacaba la importancia del *tiempo presente* y criticaba a Freud por preocuparse por el pasado y a Alfred Adler por insistir demasiado en el futuro. Su conciencia de las polarizaciones ( los opuestos) lo indujo a señalar zonas que los *psicoanalistas (disecadores de la mente)* descuidaban, tales como el *cuerpo* y la *síntesis* (la importancia de nuevas experiencias).<sup>74</sup>

---

<sup>73</sup> F.S. Perls, *Yo, hambre y agresión*, México, Fondo de Cultura Económica, 1975, p.21.

<sup>74</sup> Martin Shepard, *Fritz Perls. La Terapia Gestáltica*, Buenos Aires, Paidós, 1977, p.51. Las cursivas son del autor.

Apoyándose en uno de los "teóricos del holismo más esotéricos"<sup>75</sup>, Salomo Friedlaender, Perls busca la solución para el problema de las polaridades en la afirmación de que

"todo evento se relaciona con un punto cero, a partir del cual se realiza una diferenciación en 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"<sup>76</sup>.

Pivotando sobre estas afirmaciones, que desarrolla en ese primer capítulo, Perls va desarrollando muchas de las ideas que serán, en lo sucesivo, como leit motifs de su teoría y que, en buena parte, han nacido de su conciencia de la polaridad del organismo. Así el concepto de "aquí y ahora", tan estrechamente vinculado a la teoría y la práctica de la Terapia Gestalt, está ya apuntado con claridad en el primer libro de Perls en un contexto relacionado con las polaridades:

"Hay otro punto en el psicoanálisis clásico que no puede resistir el escrutinio del pensamiento dialéctico -el complejo "arqueológico" de Freud, su interés unilateral por el pasado. No es posible ni objetividad ni comprensión real de la actuación de la dinámica de la vida sin tomar en cuenta el polo opuesto, esto, el futuro y, sobre todo, el presente como punto cero de pasado y futuro. [...] El presente es el punto cero, siempre en movimiento, de los opuestos pasado y futuro"<sup>77</sup>.

El trabajo con las emociones, que es otro rasgo distintivo de la Terapia Gestalt, está planteado con la referencia constante a las emociones *positivas* y a las *negativas*:

"El carácter desagradable de las emociones negativas implica el deseo de evitar esas mismas emociones que, sin embargo, no pueden transformarse en sus opuestos agradables cuando no permitimos -por medio de la descarga- su cambio de una excesiva tensión a una tensión soportable y ulteriormente hasta el punto cero orgánico. [...] La timidez es un estadio prediferente de la

---

<sup>75</sup> Taylor Stoehr, *Aquí, ahora y lo que viene...*, ed. cit., p.64.

<sup>76</sup> *Yo, hambre y agresión...*, ed.cit., p.17. Las cursivas son de Perls.

<sup>77</sup> Idem. id., pp. 114 y 123.

vergüenza, cuyo contrapolo es el orgullo. En estas emociones -como en el egocentrismo- la personalidad tiende a convertirse en la figura frente al fondo de su contorno".<sup>78</sup>

Aunque toda la teoría gestáltica sobre los mecanismos de adaptación todavía no la tenía Perls completamente elaborada (habrá que esperar a 1951...), no cabe duda de que sus intuiciones le habían llevado ya muy adelante en ese camino. Cuando escribe sobre las "resistencias", afirma:

"No se pueden destruir las resistencias; y en todo caso no es algo malo, sino más bien energías valiosas de nuestra personalidad -nocivas tan solo cuando se aplican mal. No podemos ser justos con nuestros pacientes mientras no percibimos la dialéctica de la resistencia. El opuesto dialéctico de la resistencia es la asistencia.[...]...debe recordarse que sin tener en cuenta la visión del paciente de sus resistencias como asistencias no podemos tratarlas con éxito".<sup>79</sup>

En el capítulo sobre "La neurosis" habla, sin mencionarlos de la misma forma con que ahora los utilizamos habitualmente, de la Confluencia y el Egotismo en un contexto claramente referido a los mecanismos de adaptación o de defensa, puesto que está comentando el libro de Anna Freud, *The Ego and its defence mechanism*. Perls reflexiona:

"Téngase en cuenta una contradicción aparente: la evitación de aislamiento. Su mejor representante es la persona que no puede decir "no" y que en apariencia no tiene miedo de establecer, sino más bien de perder contacto. A esto tengo que decir que el contacto incluye su opuesto dialéctico: el aislamiento; esto sólo quedará claro cuando se discutan las funciones del ego. Sin el componente del aislamiento el contacto se convierte en confluencia".<sup>80</sup>

Con este mismo planteamiento conectado con su teoría sobre *opuestos y polarizaciones*, Perls habla también de la Proyección:

"La persona que está inclinada a proyectar se parece al que está sentado en una casa con espejos en todas las paredes. Dondequiera que mira piensa que

---

<sup>78</sup> Id., pp.228-229.

<sup>79</sup> Idem, p.198.

<sup>80</sup> Id., p.83

ve el mundo a través del cristal, mientras que en realidad sólo ve reflejos de *las partes no aceptadas de su propia personalidad*. [...] Sin embargo, no siempre es el mundo exterior el que sirve como pantalla para las proyecciones; pueden también darse *dentro de la personalidad*. [...] Los rasgos atacados corresponden a las proyecciones, a las partes alienadas de la personalidad paranoide. De esta forma, las proyecciones son medios muy apropiados para evitar la solución de la *actitud ambivalente*."<sup>81</sup>

Al hablar de la introyección, Perls acude a una explicación relacionada con el folklore y los cuentos en los que se ve, a través de su simbolismo, los introyectos que los cuentos de hadas trataban de liberar:

"El fenómeno de la introyección es un descubrimiento comparativamente reciente, pero el folklore demuestra que se conocía bien hace mucho. Las figuras de los cuentos de hadas con frecuencia tienen un significado simbólico más o menos fijo. Las hadas representan a las madres buenas, la bruja o madrastra a la mala. El león ocupa el lugar del poder y la zorra el de la astucia. El lobo simboliza voracidad e introyección. En la fábula de Caperucita Roja el lobo introyecta a la abuela, la copia, se comporta "como si" fuera ella, pero la pequeña heroína pronto desenmascara su ser real".<sup>82</sup>

Cuando Perls desarrolla su "Terapia de concentración", dedica un capítulo a "La anulación de las retroflexiones". Antes de pasar a las técnicas que le parecen apropiadas para ello, analiza teóricamente lo que puede ser la retroflexión (a la que se ha referido también en otro capítulo de la Segunda Parte de su libro). Poniendo un ejemplo hipotético de un niño que se niega a sí mismo la manifestación de un dolor físico para ejercitar el "poder de la voluntad", Perls concluye:

" En este caso una parte activa de la personalidad del niño interfiere con otra que, de esta forma, se hace pasiva y sufre. *Una retroflexión genuina se basa siempre en una escisión de la personalidad como esa* y está compuesta de una parte activa (A) y una pasiva(B)."<sup>83</sup>

---

<sup>81</sup> pp. 206 y 210. Las cursivas son del autor, y las negritas mías, para subrayar lo que me parece relacionado con la teoría de las polaridades.

<sup>82</sup> p.173.

<sup>83</sup> p.284. Las cursivas son del autor.

Actividad y pasividad son evidentemente polos opuestos que necesitan, como cualquier otra polaridad, integrarse. Me parece interesante notar que, cuando Perls va a hablar de integración en la parte dedicada al "Metabolismo mental", acuda a ejemplos que, a través de Paul Federn, le llevan al concepto de Frontera, allí donde aparecen claras las funciones del self (del Ego, dice todavía Perls en *Yo, hambre y agresión*), donde se dan los mecanismos de adaptación para aceptar o no el contacto, para facilitar la construcción y destrucción de *gestalts* y donde, de nuevo, aparece, según Perls, una polaridad básica:

"Siempre y cuando una frontera comienza a existir, se siente como contacto y como aislamiento. De ordinario no existe ni contacto ni aislamiento, mientras que existe confluencia pero no frontera. Esta confluencia es interferida por libido y agresión, amistad y hostilidad, sentido de familiaridad o de extrañeza, o como quiera que se pretenda llamar a las energías que forman la frontera"<sup>84</sup>.

Conocemos pocos trabajos escritos por F.S. Perls en los años primeros de su estancia en Estados Unidos, pero esos pocos nos dan idea de un hombre que estaba reflexionando más a fondo sobre todo lo que había expresado en su primera obra, madurando lentamente una teoría que, hasta unos años más tarde y no elaborada totalmente por él, no vería la luz en forma de un libro que es ya, casi, una obra definitiva sobre la Terapia Gestalt. Me estoy refiriendo a *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality* (1951). Pero el manuscrito que Perls entregó a Paul Goodman<sup>85</sup> para que redactara lo que a él le resultaba difícil (quizá, entre otras razones, por su todavía incompleto dominio del inglés), posiblemente estaba escrito sobre los esbozos que nos han llegado a través de algunas, pocas transcripciones de conferencias que pronunció entre 1946 y 1950.

En *Terapia planificada (1946-1947)*, artículo preparado y comentado por Laura Perls<sup>86</sup>, Perls vuelve sobre muchas de las cosas que había dicho en *Yo, hambre y agresión*, aunque tratando de completarlas. Insiste sobre la existencia en el mundo contemporáneo de

"dudas, contradicciones, dualismo cuerpo-mente, alma y materia, teísmo y materialismo. Incluso la terminología psiquiátrica más avanzada habla de

---

<sup>84</sup> p.188.

<sup>85</sup> Es imprescindible para todo este tema el libro, ya citado, de Taylor Stoehr, *Aquí, ahora y lo que viene. Paul Goodman y la Psicoterapia Gestalt en tiempos de crisis mundial*, Santiago de Chile, Ed. Cuatro Vientos, 1997, que es algo, o mucho, más que una biografía de Goodman.

<sup>86</sup> **Documento 122 del Centro de Terapia y Psicología, de Madrid.**

medicina psicosomática, como si cosas como el soma y la psique existieran realmente. Todavía no hemos aprendido, en general, a considerar tales dualismos como dualidades más que como contradicciones. No, en lugar de una mentalidad integrada, tenemos una perspectiva que es una mezcla de espiritualismo y de materialismo".

Toda esta conferencia, pronunciada en el William Alanson White Institute, es una propuesta de integración de la personalidad fraccionada y disociada y de las relaciones intrapersonales, porque "vemos dualismos allí donde existen dualidades o dos mitades de un único y mismo todo". El problema de las polarizaciones seguía, por tanto, preocupándole.

Lo mismo sucede en un trabajo de 1948, "Teoría y técnica de integración de la personalidad"<sup>87</sup>, en el que afina más sus planteamientos teóricos y prácticos:

"La dicotomía de la personalidad humana puede ser abordada desde tres ángulos distintos: desde el punto de vista de la estructura dualística de la *personalidad*, de la *conducta* dualística, y del *lenguaje* dualístico"<sup>88</sup>.

En todo este trabajo observamos que la palabra más repetida es *dualismo* y sus derivadas y, analizando texto y contexto, comprobamos que es otra palabra que pertenece al campo semántico de la *oposición* ya conocido en los escritos de Perls. Los extremos, los polos, están marcados aquí con el sema contextual de potencialidades, las que pueden llevar a la persona al "logro de aquel grado de integración que facilita su propio desarrollo" (p.57), merced al paso, al proceso, que va de una personalidad deliberada a otra espontánea. Relata casos con los que se ha encontrado en su consulta y deja así ver, en la práctica, cómo trabajar con las personalidades que no aceptan una parte de su propio ser con el que rechazan el contacto que, insiste, es "la apreciación de las diferencias", o "significa aceptación de diferencias" (pp.67 y 71). La introyección, la proyección y la retroflexión están también tratadas desde esta perspectiva de integración de las dualidades de la persona.

---

<sup>87</sup> Publicado por John O. Stevens (comp.), en *Esto es Gestalt. Colección de artículos sobre terapia y estilos de vida gestálticos*, Santiago de Chile, Cuatro Vientos, 1978, pp.49-71.

<sup>88</sup> Artículo citado en la nota 86, p.50.

## b) Escritos de Perls posteriores a 1951.

Parece que después de la aparición de *Gestalt Therapy...*, la escritura de Perls pasa por dos épocas diferentes. En la primera, a mi entender, y sobre todo en los artículos o conferencias breves, su pensamiento es más claro y organizado y, aunque sigue (como es lógico, por otra parte) desarrollando viejas ideas ya presentes en la etapa que hemos analizado antes, hay un esfuerzo por avanzar, por aclarar y aclararse, para entrar con más profundidad en temas que había dejado un poco pendientes anteriormente y que expresa con más rigor, tal vez por lo que supuso para él también el fecundo intercambio de ideas con Paul Goodman y con los que formaron la primera generación del Instituto de Gestalt de New York.

A 1955 y 1959 pertenecen dos trabajos en los que vuelve a tomar en consideración el tema de las dualidades o de los opuestos. Son "Moralidad, límite del Ego y agresión" y "Resolución".<sup>89</sup> En el primero, menciona con claridad la palabra *polos*, referida esta vez a los conceptos de moralidad absoluta y moralidad relativa:

"...en realidad, estamos supendidos entre los dos polos: la incertidumbre de la moralidad relativa y la desesperación de la moralidad absoluta, entre la Escala de la razón y el Caribdis de la revelación. [Y añade:] ¿Hay alguna solución frente a este conflicto?"<sup>90</sup>.

Vuelve a enfrentar las respuestas de "bueno" y "malo" como procedentes del organismo y afirma que "al etiquetar al estímulo como bueno o malo, amputamos lo bueno y lo malo de nuestra propia experiencia"; y retorna de nuevo al viejo ejemplo, ya utilizado por él, del Dr. Jekyll y Mr. Hyde. Estamos ante un texto que toca al tema de la disociación, aunque suavizándolo porque ve la solución al problema de los opuestos, al menos en el campo de la agresión, en la flexibilidad y relatividad. En estrecha relación con lo anterior está un párrafo del segundo artículo citado:

"Puedo ser simultáneamente bondadoso y despiadado, exaltado y deprimido. Lo equívoco es el supuesto que "yo soy esto y no aquello", lo cual crea una división que necesitaremos ampliar de modo que también podamos darnos cuenta de la parte perdida"<sup>91</sup>.

---

<sup>89</sup> Publicados los dos en *Esto es Gestalt*, ed. cit., pp. 37-47 y 73-78.

<sup>90</sup> Loc.cit., p.38.

<sup>91</sup> Idem, id., p. 75.

Orientando hacia el trabajo con esa división, ofrece una escueta frase que, en el ámbito de las polaridades, puede estar muy cargada de contenido: "Gran parte de la terapia consiste en encontrar estas divisiones y activar ambos lados. Cualquier activación de ambos lados tiende a unirlos nuevamente". (p.75). Y un par de párrafos más adelante, escribe otro que me parece el más claro de los que Perls ha ido dedicando a este tema.

"En el Taoismo, el símbolo yin/yang representa el interjuego de los opuestos. La mitad blanca se torna más oscura, y la mitad oscura se torna más blanca. Ambas mitades interactúan para formar el círculo de la existencia. ¿Cómo es experimentar ambas mitades a la vez? Se siente ambigüedad. ¿Soy un intenso heterosexual o un homosexual afeminado? Una completa capacidad de darse cuenta puede vivenciar ambas mitades, sin que sea preciso resolver la diferencia. ¿La amo o estoy resentido con ella? Puedo experimentar ambas cosas, y con ello nuestra relación será más vital y compleja. Emerson dijo en una oportunidad que la consistencia es el gnomo de las mentes estrechas. La consistencia exige que experimentemos sólo una de las polaridades. La verdad es que la mayor parte del tiempo estamos experimentando ambos lados, es decir, opuestos. Y esto enriquece el rango de nuestras posibilidades. [...] Cada uno es la totalidad de la capacidad de darse cuenta. La resolución está en experimentar la bondad y la maldad, el dominio y la sumisión, el perro de arriba y el perro de abajo"<sup>92</sup>.

Tengo la sospecha de que es ésta la primera vez que Perls menciona al "perro de arriba" y al "perro de abajo" relacionándolos con las polaridades. No puedo asegurarlo, porque mi búsqueda a través de las páginas de las obras de Perls ha estado limitada por una serie de factores que no es necesario enumerar. Pero quería dejar constancia de esta duda porque, a partir de este momento, en el resto de sus obras y en las de muchos de sus comentaristas, el problema de las polaridades va identificarse con la imagen de los "perros", uno arriba y otro abajo...y no estoy muy de acuerdo. En un diálogo de Perls con Cooper C.Clements, publicado en 1968, Fritz (ya era Fritz para todos) trata de aclarar a su interlocutor:

---

<sup>92</sup> Idem, p.76.

"Sí, en este material de acting out (la repetición de algo<sup>93</sup>), una de las polaridades está siempre escondida. Tomemos el acting out básico. ¿Qué es lo que actuamos habitualmente como nuestro sistema moral o de auto-mejoramiento? El sistema de perro de arriba-perro de abajo. Conoces este juego. Nos damos cuenta de la parte ineficiente "perro de abajo" en nosotros mismos, pero no nos damos cuenta del carácter de la parte de arriba de nosotros mismos. Nuestra propia conducta virtuosa y normativa la damos por hecho. Y así el equilibrio entre conducta sumisa y conducta bravucona, entre el agresivo y el asustado, no se logra jamás".<sup>94</sup>

Una lectura algo cuidadosa de este párrafo me parece que pone en evidencia la diferencia que separa al "juego" (así lo llama Perls) del "perro de arriba- perro de abajo", con todo lo que ha identificado como sería confrontación entre opuestos en sus textos anteriores. La polaridad escondida no es necesariamente "ineficiente", sino plenamente eficaz en el momento en que se integra con la que no escondemos ni a nosotros ni a los demás. En mi opinión, hay en este texto una confusión que tiene poco que ver con lo que hasta entonces, creo, estaba explicado con gran claridad. Reducir todo el problema de las polaridades al "perro de arriba- perro de abajo" me parece una simplificación no sólo excesiva, sino equivocada. Según lo que Perls ha ido diciendo sobre esa imagen "canina", parece que el "perro de arriba", la personalidad superior diríamos, busca el control, mientras que el "perro de abajo" trata, por medio de toda clase de subterfugios, de evadirse de esos "deberías" insistentes. Y como el propio Perls explica a uno de sus clientes ese intento de control y la consiguiente resistencia es

"una de las fisuras más corrientes de la personalidad: la división entre "perro de arriba " y "perro de abajo[...] El perro de arriba es conocido por el psicoanálisis como el superego y también como la conciencia [...] Es normativo, a veces tiene la razón, pero siempre actúa como si la tuviera [...]...siempre dice "tú debieras" y hace amenazas si no se le obedece[...] El perro de abajo, en cambio, hace las cosas de un modo diferente. Dice a todo

---

<sup>93</sup> "Término utilizado en psicoanálisis para designar casi siempre un carácter impulsivo relativamente aislable en el curso de sus actividades, en contraste con los sistemas de motivación habituales del individuo [...] En el surgimiento del *acting out* el psicoanalista ve la señal de la emergencia de lo reprimido..." J.Laplanche-J.B.Pontalis, *Diccionario de Psicoanálisis*, ed.cit., pp.5-6.

<sup>94</sup> F.S. Perls y C.C. Clement, "Acting out vs. Atravesar" en *Esto es Gestalt*, ed.cit., pp.27-36; el párrafo citado en p.33.

que sí, "claro que sí", [...], pero "mañana, si es que puedo". de modo que el perro de abajo es un excelente frustrador, y entonces el perro de arriba, desde luego, no le permite salirse con la suya[...]y así el juego de autotortura o de automejoramiento, como quieran llamarle, continúa imperturbado año tras año..."<sup>95</sup> .

Leyendo atentamente este párrafo no se aprecia la polaridad, la gradación entre dos polos que permite verlos a ambos desde un punto equidistante y sin juicios de valor. Trabajar con el "perro de arriba-perro de abajo" es, sí, un juego que puede tener sus ventajas, por supuesto, porque se trata de expulsar de la conciencia el introyecto del "deberías" y la búsqueda de la perfección y el control. Mientras que el trabajo con las polaridades, tal como lo hemos ido viendo a través de los textos del propio Perls, es la lucha sana por la integración de los dos polos extremos del eje de nuestra personalidad. Los diálogos que Perls transcribe en *Dentro y fuera del tarro de la basura*, entre su perro de arriba y su perro de abajo sí nos parecen un "juego psicológico" del que saldrían otros beneficios probablemente, (el de la aceptación, por ejemplo, o el de una especie de "resignación activa" *contra* uno de los lados) pero no la integración armoniosa de la personalidad.

Sin embargo, lo que para Perls sí estuvo constantemente claro es que "siempre se está produciendo una polaridad"<sup>96</sup>, y esta consciencia se hizo más aguda en él con respecto a sí mismo. En su autobiografía *Dentro y fuera del tarro de la basura*, habla muchísimo de sus polaridades, de sus polos, de sus opuestos, integrados o no, pero también del "punto cero", del vacío fértil, de todo lo que él, desde el comienzo de su pensamiento gestáltico, había visto como solución al problema de las polaridades en la persona humana. Casi al final de este libro, que fue también el último libro que escribió, dice:

"Desde luego que el asunto principal para nosotros como existencialistas es el de la integración de lo propio (self), el llegar a ser de verdad y estar enteramente ahí.[...]...y yo digo antes del término de mi vida:La integración no concluye jamás".<sup>97</sup>

---

<sup>95</sup> Fritz Perls, *El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia*, Santiago de Chile, Ed. Cuatro Vientos, 1976, p.123.

<sup>96</sup> Fritz Perls, *Sueños y existencia*, Santiago de Chile, Ed. Cuatro Vientos, 1996 (11ª edición), p.20.

<sup>97</sup> *Dentro y fuera del tarro de la basura*, ed.cit, pp. 236 y 251. En cuanto a los términos ya examinados del campo semántico de la oposición aparecen en casi todas las páginas de esta obra, incluidos también el "perro de arriba" y el "perro de abajo"...

## 2. ¿Escribió Laura Perls sobre las Polaridades?

Es una pregunta que no queda más remedio que hacerse, al menos desde el planteamiento de este trabajo. El párrafo que citaba al final del apartado 4 de la Parte I quizá me inclina a prescindir de la interrogación, pero la lectura de todos los escritos que conservamos a su nombre vuelve a plantearme el interrogante. De todas formas, para empezar conviene recordar una palabras de la propia Laura:

"En *Yo, hambre y agresión* hay al menos dos capítulos escritos enteramente por mí, uno sobre el complejo del maniqui y uno sobre el insomnio [...] Fritz amplió mis notas en una conferencia que pronunció en el Congreso Internacional de Psicoanálisis en 1936, en Marienbad, las cuales fueron ampliadas en la sección de "Metabolismo mental" de *Yo, hambre y agrasión* [...] Yo hice el capítulo sobre el complejo de chupar y el capítulo sobre el insomnio.<sup>98</sup>

De una manera más nítida, Taylor Stoehr expone este asunto así:

"*Yo, hambre y agresión* fue escrita ...[cuando] Fritz y Lore habían compartido tantas experiencias e influido uno en el otro de tantas maneras que sería difícil precisar cuáles ideas pertenecían a ella o a él. Fritz fue un genio impaciente. Su anclaje en las ideas nunca era profundo, pero sabía al instante lo que podía servirle de las teorías de los otros. Confiaba en su intuición para seleccionar, rara vez molestándose en sistematizar las ideas ajenas. Lore, en cambio, era una auténtica intelectual. Probablemente, incluso, menos inclinada a teorizar que él, pero con un conocimiento más profundo de los movimientos filosóficos -fenomenología, existencialismo, psicología gestáltica, religiones orientales, psicoanálisis- que Fritz arrebató para su nueva teoría."<sup>99</sup>

Volviendo al análisis lexicológico que he empleado al comienzo de mi lectura de *Yo, hambre y agresión*, lo que me llama la atención es que en ninguno de los dos capítulos, cuya redacción es exclusiva de Laura Perls, aparecen términos

---

<sup>98</sup> Las palabras de L.P. están tomadas del **Doc. 135 del CTP**, citado anteriormente y de *Viviendo en los límites*, ed.cit., pp.22-23. En la p. 27, dice también que Fritz y ella trabajaban juntos ("trabajábamos") en la redacción de *Yo, hambre y agresión*...

<sup>99</sup> Taylor Stoehr, *Aquí, ahora y lo que viene*, ed.cit., pp. 39-40.

relacionados con el campo semántico de la *oposición*. Y sin embargo ha sido ella la que ha afirmado:

"Suspendido [el hombre] entre estos estos dos polos, vibra en un estado de angustia inevitable... y ese es el problema fundamental no sólo de la terapia, sino de la vida misma..."(Loc.cit.).

Mi impresión, después de la lectura de todos los textos de Laura Perls de que disponemos, es que, en su caso, el campo semántico predominante sería uno relacionado con la palabra *integración* porque continuamente hace uso de ella directa o indirectamente. Y en muchos de los lugares en que utiliza ese término está bastante claro, por el contexto, que se está refiriendo a la polaridad interior de la persona. Por ejemplo, cuando Laura Perls escribió, en 1974, "Algunas observaciones sobre nuevos caminos"<sup>100</sup>, aludía veladamente al problema de la integración de partes negadas de nuestra personalidad, contando cómo trabajaba "con sueños y con fantasías con el fin de fomentar la identificación del paciente con aspectos de su personalidad que ha alienado..."(p.138), pero no habla explícitamente de polaridades en ese artículo, que es una síntesis de lo que ella juzgaba esencial en el planteamiento de la Terapia Gestalt. En otro artículo de orientación muy similar al anterior afirma:

"Quiero subrayar un punto: sentirse incómodo o violento es potencialmente creativo, la sensación momentánea de desequilibrio que experimentamos en el límite del crecimiento, al tener un pie en territorio conocido y el otro en territorio extraño, la propia experiencia de frontera. Si somos flexibles y nos permitimos tambalear, mantenemos nuestro nivel de emoción, ignoramos o incluso olvidamos que nos sentimos violentos o incómodos y conquistamos territorio *nuevo*, lo cual nos proporciona más soporte[...] La identificación funciona a través de los mecanismos infantiles de confluencia (agarrarse, tragarse las cosas enteras, sin masticar), mientras que la integración requiere unos procesos más avanzados, los del contacto y la asimilación."<sup>101</sup>.

En algunos momentos, nos parece estar leyendo pensamientos de Laura Perls que no dejó escritos exactamente así en *Yo, hambre y agresión*, pero que están estrechamente relacionados con alguno de los párrafos que ya vimos en el apartado **1 a**. Por ejemplo:

---

<sup>100</sup> En *Viviendo en los límites*, ed.cit., pp.131-138.

<sup>101</sup> Idem, p.p. 145, 70. Las cursivas son de la autora.

""Y un viento de Dios aleteaba por encima de las aguas"". Ninguna otra frase simboliza con tanta fuerza el estado de la "Indiferencia Creativa" que es el punto cero a partir del cual cualquier tipo de desarrollo es posible" [...] *El miedo y el valor* no se excluyen mutuamente, sino que son manifestaciones de la misma experiencia: *el contacto con el peligro*"<sup>102</sup>.

En el artículo que puede estar más cerca de la explicación de una polaridad, "Apuntes sobre la Psicología del `dar y el tomar´", vuelve al concepto de integridad que, en el toma y daca, se devuelve "tanto al que lo da como al que lo recibe. La correspondencia libre entre la abundancia y carencia garantiza el equilibrio..."(p.78). Para Laura Perls, por tanto, parece claro que la solución del problema de los *opuestos*, se den donde se den, está en el equilibrio y la integración, y para expresar esto, aunque utilice formas diferentes a las que habíamos visto en los textos de su marido, repite como él una vez y otra su pensamiento, a veces encuadrándolo en la teoría del Self:

"El Self está en continuo desarrollo. El Self representa la instancia integrante e integradora de la persona"<sup>103</sup>.

La frase anterior es de 1977. Se estaba celebrando en esas fechas los 25 años de la fundación del Instituto de Gestalt de New York, y no es raro que, en la entrevista, el recuerdo de los que colaboraron para escribir el texto básico de la Teoría de la Terapia Gestalt apareciese con frecuencia...:

ER.- ¿Cómo se realizó el libro *Gestalt Therapy*?

LP.- Existía un manuscrito de Fritz en el que también había trabajado yo, pero en aquel momento estuve contenta de dejarle toda la gloria..."<sup>104</sup>

---

<sup>102</sup> Id., p.121. Las cursivas siguen siendo de Laura Perls.

<sup>103</sup> **Doc. 135 del CTP**, ya citado.

<sup>104</sup> Idem, id.

### **3.- Perls, Hefferline y Goodman: *Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality* (1951).**

Tanto en la entrevista con Laura Perls que acabamos de citar, como en otros muchos textos gestálticos, hay numerosas referencias al proceso de escritura del libro *Gestalt Therapy...*, que ya se ha dado en calificar como la obra fundacional de la Terapia Gestalt. Como autores figuran tres personas, pero ya vimos que Laura Perls se consideraba también colaboradora de las ideas de su marido que, luego, dieron lugar a Paul Goodman para que redactase la parte teórica, mientras que R.Hefferline se dedicara, en cambio, a la parte que podríamos llamar práctica. Sea como fuere en este complejo entramado de influencias y colaboraciones, no parece descabellado creer que ideas de otros amigos que hablaban con "los autores" también hayan encontrado un lugar en esas paginas. Pero lo cierto es que siempre se ha considerado -y cada vez más- a Paul Goodman como el autor de la redacción final a la que llegó después de una cuidadosa y lúcida elaboración personal de todas las ideas recibidas.

El biógrafo de Goodman, Taylor Stoehr, ha escrito páginas muy llenas de interés para demostrar lo anterior, mientras que Fritz Perls, en sus años californianos, de Esalen y, luego, de Canadá, se atribuye siempre la autoría única de *Gestalt Therapy*. En su autobiografía, *Dentro y fuera del tarro de la basura*, cuando habla de esta obra siempre lo hace con la expresión "mi libro"... de la misma manera que en el Prefacio que escribió en 1969, para una nueva edición de *Gestalt Therapy...*, afirma: "La Terapia Gestalt alcanza ahora su madurez, a pesar de que *yo haya escrito* el manuscrito originario hace cerca de veinte años..."<sup>105</sup>. Y es cierto que muchas de las ideas que él había desarrollado en *Yo, hambre y agresión* y en otros trabajos (sobre todo en los anteriores a 1951) aparecen también, mejor sistematizadas y más profundizadas, en *Gestalt Therapy*. Sin embargo, el tema de los *opuestos* o de las *polaridades* humanas no lo encontramos tan explícito, por lo menos en la Parte Primera, mientras que sí está presente el concepto de "integración creativa" desde la misma Introducción<sup>106</sup>.

---

<sup>105</sup> Cito a través de la traducción y edición italiana de *Gestalt Therapy...* (Roma, Astrolabio, 1997). La frase citada en la p. 24; la traducción y la cursiva son mías.

<sup>106</sup> Véase la ed.cit. en la nota anterior, pp. 43 y 45.

Pero en cuanto llegamos a la Parte Tercera, precisamente a la dedicada a la "Teoría del Self", ya es más frecuente la aparición de las palabras "polar", "polos", "polaridad" y todas las que hemos visto relacionadas con ellas. Citaré algunos párrafos:

"El campo en su conjunto tiende a completarse, tiende a alcanzar el equilibrio, el más sencillo posible, para ese nivel de campo. Pero puesto que las condiciones cambian siempre, el equilibrio parcial alcanzado siempre es nuevo; se debe crecer hasta ahí. Un organismo sólo se conserva creciendo. Hay una *polaridad* entre la autoconservación y el crecimiento ya que solamente el que se conserva a sí mismo puede crecer por medio de la asimilación, y solamente el que asimila continuamente la novedad puede conservarse a sí mismo y no degenerar. Así los materiales y la energía del crecimiento son: el intento conservador del organismo para permanecer como está, el ambiente nuevo, la destrucción de los anteriores equilibrios parciales y la asimilación de la novedad".<sup>107</sup>

En la página siguiente a este párrafo, aparece insistentemente la palabra *integración* y diversas formas verbales del verbo *integrar*, indicando claramente que la integración a que conduce esa polaridad es un "ajuste creativo" tendente a completar la situación inconclusa, o a alcanzar plenamente las propiedades del Self. Por ejemplo: la espontaneidad. Y aquí vuelven a aparecer palabras que conocemos: "Los *extremos* de la espontaneidad son, por una parte, la intencionalidad y, por la otra, la relajación" (p.183). Y añade un poco más adelante:

"En fin, mientras está comprometido espontáneamente en un interés presente y lo acepta a medida que se va desarrollando, el self no es consciente de sí mismo en sentido abstracto, sino que es consciente de sí mismo en cuanto que entra en contacto con alguna cosa. Hay una *polaridad* entre su "Yo" y un "Tú" o un "Ello". El Ello es el sentido de los materiales, de las pulsiones y del fondo; el Tú es la dirección del interés; el Yo es dar un paso y realizar identificaciones y alienaciones progresivas"<sup>108</sup>.

---

<sup>107</sup> O.c., p.180. Las cursivas y la traducción siguen siendo mía a partir de la italiana. No hay, todavía, traducción al español de esta obra fundamental para la Terapia Gestalt, pero en el Centro de Terapia y Psicología de Madrid se está preparando la traducción española y la edición para la Colec. **Los Libros del CTP**.

<sup>108</sup> Idem, id., p.184.

En el capítulo 12, dedicado al "Ajuste creativo. I. Contacto previo e instauración del contacto", encontramos ya la palabra *polar* mucho más estrechamente relacionada con la teoría del Self:

" En buena parte, sin embargo, podemos considerar la creatividad del Self y el ajuste del organismo/entorno como *polares*: una no puede existir sin el otro. Dada la novedad y la variedad ilimitadas del entorno, ningún ajuste sería posible sólo por medio de la autorregulación conservadora hereditaria; el contacto debe ser una transformación creativa"<sup>109</sup>.

Cuando analizan los mecanismos de adaptación o de defensa (al contacto), lo hacen también viéndolas como interrupciones de la creatividad, la que lleva al ajuste creativo y a la integración. Por ello puede ser un trabajo interesante meditar sobre ese último capítulo de la parte teórica de *Gestalt therapy* tratando de ver cómo, en las interrupciones del contacto, se dan también las polaridades.

Es evidente, por supuesto, la polaridad entre egotismo y confluencia, o ver también cómo toda consciencia de necesidad de integración se pierde en la confluencia neurótica, precisamente por la pérdida del *awareness* o consciencia inmediata que es, en definitiva, lo que permite ir al encuentro de algo nuevo o desconocido o, en el caso de las polaridades, de algo nuestro negado hasta el momento.

En la introyección " se inhibe el deseo mismo y, por tanto, el entorno odioso llega a ser al mismo tiempo anulado y aceptado, engulléndolo por completo y borrándolo" (p.257). Y esa parte "borrada" es, tantas veces, uno de los polos de nuestra personalidad a la que un introyecto ha calificado negativamente.

En la retroflexión es precisamente la polaridad entre los sentimientos la que lleva al individuo a "tener miedo de herir (destruir) o de ser herido y necesariamente quedará frustrado; entonces las energías comprometidas [en la emoción] se vuelven contra los únicos objetos carentes de peligro y disponibles en el campo, es decir, la propia personalidad y el propio cuerpo" (p.261).

---

<sup>109</sup> Idem, p.213.

Y en la proyección está claro que quien la vive de forma neurótica "no logra identificar su sensación libre [ que considera negativa] como algo propio y la define atribuyéndola a algún otro" (p.259), mientras que "la proyección `en el vacío´ es el inicio de la creatividad gratuita" (p.258), porque puede proceder de la intuición o llevarnos a ella y así captar mejor lo que todavía conocemos mal o de forma incompleta. Si, como decía Perls, los "vacíos" de la personalidad son las polaridades, nuestra intuición podría llevarnos a trabajar con algo que sentimos como un "hueco" de nuestro ser completo mediante una proyección bien elaborada.

Esto ha sido sólo un pequeño repaso a algunos de los párrafos de *Gestalt Therapy* que ofrecen interpretaciones valiosas para el tema de las polaridades. Pero es un tema excesivamente amplio y complejo, por lo cual lo dejo en este punto, no sin antes volver a llamar la atención sobre esta obra que sistematizó cuanto había dicho Perls, lo que había intuido juntamente con Laura y, de esta forma, fue un libro que amplió el ámbito de reflexión teórica, abriendo perspectivas de trabajo que seguirán enseguida otros terapeutas gestálticos.

#### **4.- Las polaridades según otros teóricos y terapeutas gestálticos.**

En este último apartado de la Parte II de este trabajo, voy a fijarme solamente en unos pocos Teóricos de la Gestalt que han dejado una huella importante en toda la teoría y la práctica que ha venido después de *Gestalt Therapy*. Todos aquellos que han leído -despacio- este libro han tenido que modificar en gran parte su pensamiento sobre la Teoría de la Terapia Gestalt (dejando a salvo siempre, eso sí, unos cuantos principios básicos planteados naturalmente por Fritz y Laura Perls antes de 1951). Pero quienes más han acusado la influencia de ese libro han sido precisamente aquellos que escribieron obras, también fundamentales sobre la Terapia Gestalt, tratando de organizar de una manera práctica y comprensible y útil todo cuanto habían dicho los "fundadores".

Alguno de estos teóricos podrían tal vez ser incluidos en esa categoría de "fundadores", pero atendiendo a la cronología, quizá debamos considerarlos como los discípulos de la primera generación y maestros también de los que han venido después.

##### **a) Erving y Miriam Polster.**

En una entrevista realizada por Margherita Spagnuolo al matrimonio Polster y publicada en 1985<sup>110</sup>, a la pregunta de cómo se había pasado de la Psicología de la Gestalt a la Psicoterapia Gestalt, la amplia respuesta contenía este párrafo sobre las polaridades:

"El filósofo S.Friedlaender estimuló en Perls otro fecundo curso de pensamiento a través de su concepto de la indiferencia creativa. Esto último sugirió a Perls, ante todo, la inevitable diferenciación de los opuestos, o polaridades, que está en la base y enriquece toda idea. Ver sólo un aspecto de un concepto o de un suceso es, en cierto sentido, una gestalt incompleta que carece del contraste o trasfondo contextual. En realidad es imposible comprender del todo ciertos conceptos sin una polaridad que suministre una distinción. La noche, por ejemplo, existe solamente porque existe la existencia contrastante del día. En segundo lugar, la indiferencia creativa

---

<sup>110</sup> Hay traducción española: **Documento 44 del Centro de Terapia y Psicología de Madrid**

implica la prospectiva imparcial según la cual los opuestos son igualmente esenciales para formar la dimensión psicológica del individuo"<sup>111</sup>.

En este extenso párrafo, los Polster sintetizaban no sólo lo que Perls había dicho en *Yo, hambre y agresión*, sino lo que ellos mismos habían desarrollado más ampliamente en su obra teórica y básica, publicada en 1973, después de años de experiencia de los que había sido discípulo directo de Fritz Perls. Me refiero a *Terapia Gestáltica. Perfiles de teoría y práctica*<sup>112</sup> en el que dedican al tema de las Polaridades casi todo el capítulo 3: "Resistencia y superación". Observan agudamente que "el sujeto perturbado está dividido *dentro de sí mismo*, no ya *contra sí mismo* (p.68; cursivas en el original), con lo cual, en mi opinión, dejan a un lado el enfrentamiento entre "perro de arriba y perro de abajo". Su insistencia va más bien en devolver el poder a las partes negadas del sí mismo por medio de lo que ellos llaman "el sentido de un reflejo primario hacia la síntesis, dondequiera que las identidades elementales entre en contacto" (p.71). Reconocen que "la polaridad gestáltica más famosa es la dicotomía opresor-oprimido en la que la lucha se libra entre el amo y el esclavo" (p.72), recuerdo claro del modo cómo encaraba Perls la lucha entre sus propias -y ajenas- polaridades; pero los párrafos que siguen nos muestran un planteamiento diferente o, por lo menos, más completo y enriquecedor que lleva por "un movimiento natural y básico hacia la síntesis, un reflejo tendente a la integración" (p.74).

En la órbita del libro de Perls y Goodman, apuntalan la idea de que las polaridades están en el "campo" y, añaden:

"Ternura, compulsión, audacia, inexorabilidad y afabilidad son una combinación de características difícilmente compatibles en la experiencia, a menos que una persona, *al redescubrir la amplitud de su campo*, las reorganice en una composición nueva"<sup>113</sup>.

Naturalmente, siguen la línea del proceso de integración que llevará, casi inevitablemente, a que el individuo crezca:

---

<sup>111</sup> "La Psicoterapia de la Gestalt. (Entrevista a Erving y Miriam Polster), **Doc. 44 del CTP** citado.

<sup>112</sup> Buenos Aires, Amorrortu, 1980. La versión original inglesa llevaba el título muy preciso de *Gestalt Therapy Integrated. Contours of theory and practice*, y se publicó en 1973.

<sup>113</sup> E. y M. Polster, *Terapia gestáltica...*, ed.cit., p.74; esta vez las cursivas son más.

"El crecimiento depende de que se renueven las posibilidades de contacto entre los diversos aspectos del individuo, posibilidades que han sido eliminadas por ideas erróneas acerca de la incompatibilidad"<sup>114</sup>.

Y como un eco de tantas frases de Perls y Goodman, hablan también de la excitación que conlleva la ordenación e integración de dos cualidades opuestas, y añaden con la lucidez y el optimismo que caracteriza a este matrimonio de terapeutas y maestros de Terapeutas Gestálticos: " El movimiento hacia la integración moviliza ese excitamiento y la parte afectada no pierde su todavía poderosa energía" (p.77).

## **b) Joel Latner.**

En el mismo año 1973, otro de los gestálticos del Instituto de Cleveland, Joel Latner, publicaba un libro con un extenso título: *El Libro de la Terapia Gestalt -guía holística de la teoría, principios y técnicas de la terapia gestalt según las enseñanzas de Frederick S.Perls y otros...* El editor de la segunda versión española, F.Huneeus, decía en el Prólogo que el libro

"es una buena rendición de los fundamentos del método que aparecieron en el clásico *Gestalt Therapy...* de F.S.Perls, R.F. Hefferline y P.Goodman. En cierto sentido, es una versión más fácil de asimilar y comprender que la segunda parte ("Novedad, Excitación y Crecimiento") del libro mencionado arriba"<sup>115</sup>

Latner incluye el tema "la diferenciación y la dialéctica de las polaridades" en el proceso de la organización del campo, con lo cual demuestra estar en la línea de lo marcado en *Gestalt Therapy*:

"...tenemos que volver al proceso de la organización del campo. Hemos visto que la formación de la gestalt termina con la creación de un todo unificado de significado y actividad como resultado de la satisfacción de las necesidades del organismo. El comienzo de este proceso es un estado diferente de

---

<sup>114</sup> Idem, id., p.76.

<sup>115</sup> F.Huneeus, Prólogo a su edición de Joel Latner, *Fundamentos de la Gestalt*, Santiago de Chile, Ed. Cuatro Vientos, 1994, p. VII.

integración, el punto de la indiferencia creadora. Este es el punto cero, *wu wei*, el principio y el centro. [...] Entre estos dos estados de funcionamiento hay un proceso de aclarar el campo y definir sus diferentes aspectos. La diferenciación es el proceso de separar las posibilidades en opuestos, en polos. No podemos estar conscientes de estas distinciones sin percibir su naturaleza polar. De esta forma, los opuestos se necesitan mutuamente y están relacionados estrechamente".<sup>116</sup>

Después de este prometedor párrafo, vemos que Latner vuelve a los planteamientos de Perls sobre el dualismo del conjunto de realidades externas y sentimientos internos del ser humano, con la afirmación, ya conocida (y bien cierta, por otra parte), de que las polaridades tienen sus más profundas raíces en el funcionamiento del organismo y de ahí afirma la idea, un tanto confusa en mi opinión, de que "la formación de la gestalt es en sí misma la organización de un conjunto en los polos de figura y campo" (p.46).

Naturalmente, y confirmando que se mueve en el campo semántico de la oposición, al igual que Perls, afirma que "la relación de los opuestos consiste en que la existencia de uno necesariamente exige la existencia del otro" (Idem). Insiste en el proceso dialéctico de la interacción de los opuestos, lo que le lleva, como sobre ruedas, a establecer una relación entre la teorías de las polaridades y el proceso dialéctico de Hegel, en el plano estrictamente filosófico, y con la síntesis psicoanalítica de Jung:

"Cuanto mayor sea el contraste, dice Jung, mayor es el potencial. La energía intensa solo procede de tensiones proporcionalmente grandes entre los opuestos".<sup>117</sup>

Para Latner "el pensamiento dialéctico es una concepción holística de las diferencias" (p.47). Al leer los párrafos dedicados a las polaridades y los opuestos, no podemos menos que tener presente las ideas de Perls en sus escritos personales más que en las elaboradas en colaboración con Goodman, lo cual me hace recordar unas palabras de Gordon Wheeler en la Introducción a su *Gestalt reconsiderada*, en las que hace notar que Latner sostenía que el manuscrito original de *Gestalt Therapy*, estaba bastante más elaborado por Perls y

---

<sup>116</sup> O. y ed.cit., pp.45-46.

<sup>117</sup> Citado así por Latner, en la p. 47, sin indicar la fuente junguiana de donde ha extraído este texto.

era más semejante a la versión definitiva de lo que Goodman estaba dispuesto a admitir.<sup>118</sup> Sin embargo, sí notamos en las palabras de Latner sobre las polaridades que coloca a estas en el ciclo de contacto y, aunque no lo expresa directamente, también en relación con los mecanismos de defensa.

Cuando se refiere a "Las polaridades en la terapia"<sup>119</sup>, volvemos a encontrarnos con la diferenciación de opuestos prácticamente limitada a "nuestra parte dominante, acusadora, exigente y la humillada y desamparada" ; sin nombrarlos expresamente, percibimos aquí, en el trasfondo, las imágenes del "perro de arriba y el perro de abajo". Junto a esto, un pequeño párrafo, vuelve a seguir la línea apuntada por Perls y Goodman en *Gestalt Therapy* que abandona los temas de contenido para prestar más atención a los fenómenos de frontera. Dice así Latner:

"Son básicos [los temas de contenido] para muchas teorías sobre la conducta humana, pero como hemos visto, prácticamente no tienen ningún papel en nuestra explicación de la terapia gestalt. En su lugar, se presta atención a las variaciones en el contacto, en el funcionamiento de los modos del yo y en la relación del contacto de cada una de las partes con la situación actual"<sup>120</sup>.

Después de analizar un trabajo terapéutico, Latner insiste, con razón desde su planteamiento, en que al intensificar la oposición de los opuestos, se puede llegar al "punto en el que este conflicto interno y duradero puede adelantar hacia la unidad y la integración" (p.165).

### **c) Joseph Zinker.**

También terapeuta gestáltico del Instituto de Cleveland en donde se formaron los que ya hemos visto como la primera generación posterior a Perls, Goodman, From, Laura Perls, y que destacaron por haber sido los que empezaron a desarrollar teóricamente cuanto Perls, a su modo, y *Gestalt Therapy* al suyo plantearon como primicias de la Terapia Gestalt. Joseph

---

<sup>118</sup> Me remito a la traducción de la obra de Gordon Wheeler, *Gestalt Reconsidered. A new approach to contact and resistance* que está preparada en el centro de Terapia y Psicología de Madrid para su próxima publicación en la Colección **Los Libros del CTP**.

<sup>119</sup> *Fundamentos de la Gestalt*, ed.cit., pp. 163-165.

<sup>120</sup> Idem, id., p.164.

Zinker es, de modo especial, el teórico de la creatividad en su relación con la Terapia Gestalt. Su libro, *El proceso creativo en la terapia gestáltica* (1977),<sup>121</sup> planteó un modo nuevo de acercarse a la terapia : "La terapia gestáltica es realmente un permiso para ser creativo" (p.22). Y, efectivamente, Zinker trata el tema de las Polaridades -como todos los demás que desarrolla en su libro -desde el punto de vista de la creatividad, en el capítulo 8 dedicado todo él a "Polaridades y conflictos".

Ve al individuo como un conglomerado de fuerzas polares que él llama "multilateralidades" y que, en realidad, cuando se trabajan adecuadamente aceptándolas y sacándolas a la luz, no deshacen a la persona sino que la ensanchan, amplían su campo de experiencias, de afectos, de sensaciones y sentimientos. Cualquier punto oscuro que quede en la conciencia, viene a decir -y nos viene también el recuerdo de lo que Perls llamaba "hoyos" de la persona-, son deseos de incorporar a ella una nueva y más creativa noción de sí mismo. Ese punto oscuro puede ser también lo que Zinker llama "lo misterioso", aquello que la terapia quiere iluminar para que deje de ser desconocido o apenas entrevisto.

Todo estos temas los plantea Zinker hablando de límites, de frontera, de polaridades egosintónicas o egodistónicas; es decir, de conflictos. Los define de dos tipos: intrapersonales e interpersonales y siempre en relación con las polaridades. Si son conflictos intrapersonales, parece sugerir que las polaridades aparecerán con más evidencia en la introyección y en la retroflexión. Si son interpersonales

sucede [que] un individuo reprime su conciencia de alguna zona de su propio ser y luego la proyecta sobre otro: es más fácil ver lo malo de otro que lo propio. [...] Las polaridades que se proyectan pueden ser oscuras, desconocidas y perturbadoras (yodistónicas), o bien oscuras, desconocidas y sustentadoras (yosintónicas)."<sup>122</sup>

Todas las respuestas polares que nos damos a nosotros mismos en las experiencias de contacto, es decir, cuando negamos uno de los polos y sólo dejamos aparecer el otro, son respuestas pobres , repetitivas, y, en cambio,

"Para crecer como persona y tener con los otros experiencias de conflicto más productivas [...] debo poner al descubierto esa parte de mí mismo de la que

---

<sup>121</sup> México, Paidós, 1995

<sup>122</sup> O.C., pp. 164 y 168.

me desentendiendo.[...] necesito entrar en contacto con esa parte de mí mismo que no asumo. Este es el paso preliminar: ponerme en contacto con la forma en que mantengo en secreto algo de mí mismo".<sup>123</sup>.

Veremos en la Parte III algunas de las formas que Zinker utiliza para trabajar creativamente con las "polaridades y conflictos" y cómo buscar el contacto con esa parte "secreta y misteriosa" (¿negada?) de y para nosotros mismos; pero, como él dice, "se trata, en todos los casos, de una cuestión de totalidad, integridad, entereza, unidad, orden, estructura" (p.157); de lograr el equilibrio, en la expresión total de nosotros mismos, entre la espontaneidad y el sano y necesario control.

#### **d) Gordon Wheeler.**

Terapeuta y docente, es ya de la tercera o tal vez cuarta generación de los teóricos y clínicos gestálticos procedentes del Instituto de Cleveland. La distancia ha debido de crear en él un sentido de absoluta libertad de criterio frente a lo que han dicho los "fundadores", quizá sus mismos maestros. Es reconfortante leer un libro como *Gestalt Reconsidered. A new approach to contact and resistance* (1991), en el que, sin ninguna intención iconoclasta, pero sí con la urgencia sana de seguir adelante en la investigación teórica para no quedarse nunca estancado en ningún punto del ámbito riquísimo de la Gestalt y de sus enormes posibilidades, Gordon Wheeler somete a examen crítico no sólo lo dicho por Perls en los inicios de su obra y actividad, sino también el propio libro de 1951, el escrito por Perls y, sobre todo, por Paul Goodman. El tono de respeto hacia éstos, y hacia quienes a continuación siguieron adelante en el necesario proceso de teorizar una serie de intuiciones y elaboraciones básicas muy importantes, es total. Y a la vez hay una forma de colocarse con un criterio muy personal y muy agudo ante esas obras y esos autores, para indicar no las fisuras de su pensamiento, sino sobre todo aquellos aspectos que presentaban puntos de agarre para seguir subiendo hacia una Teoría de la Terapia Gestalt cada vez más rica y completa.

---

<sup>123</sup> Idem, id., p.162.

Mientras en Perls habíamos visto, a través del léxico (que traduce muy claramente las ideas del que lo utiliza), su preocupación por los *opuestos*, en Laura Perls por la *integración*, en *Gestalt Therapy* por una combinación de estos dos campos semánticos, aunque dando un paso más en la teoría del campo y la Teoría del Self, en los Polster, en Latner y en Zinker hemos visto cómo seguían esas líneas de pensamiento en torno al tema que nos ocupa con bastante fidelidad, aunque alargándolas y ampliándolas creativamente.

Ahora Gordon Wheeler, por su parte y tal como indica el subtítulo de su libro, se centra en el contacto y la resistencia e, inevitablemente, vuelve a encontrarse con la polaridad. No sólo cuando revisa las teorías del primer Perls, sino también lo que llama "el modelo Perls/Goodman" y la propia "actividad de la escuela de Cleveland" a la que él mismo pertenece.<sup>124</sup> De ahí, que las palabras *polos*, *polaridad*, *oposición*, *integración*, etc., estén muy presentes en los primeros capítulos de "reconsideración" de las teorías gestálticas que estudia. Cuando plantea, en los tres capítulos restantes, sus propias ideas que corrigen y completan las anteriores, insiste en los dos conceptos que le interesan, la resistencia y el contacto, y enseguida aparece también la palabra polaridad, pero siempre utilizada en un contexto ampliamente positivo, como algo que puede tener un sentido importante en el proceso de contacto.

"No tiene sentido, por ejemplo, definir la "introyección" como una "resistencia al contacto", exactamente como tampoco tiene sentido decir que, necesariamente y por definición, es una "resistencia al contacto" su función polarmente opuesta, la "masticación", por usar la polaridad perlsiana. La una o la otra pueden ser usadas para "resistir" [...] a la particular figura de contacto del momento, o para reforzarla y elevarla, según sean las metas o el estilo del particular organismo/entorno que está en cuestión en un momento dado. Pero es difícil imaginar un contacto que no incluya siempre algún elemento de ambas"<sup>125</sup>.

Esa inclusión de elementos polares en el proceso queda reforzada en las páginas que siguen cuando, después de esquematizar el modelo de las relaciones entre contacto y resistencia de Perls/Goodman, Wheeler propone un esquema nuevo en el que claramente se ve que las

---

<sup>124</sup> Véanse los cuatro primeros capítulos de la obra de G.Wheeler. Yo trabajo sobre la traducción que, según dije más arriba (nota 118), tenemos preparada para su publicación en español.

<sup>125</sup> En la primera edición en inglés (New York, Gardner Press, 1991), este párrafo está en la p.116.

polaridades no se dan entre contacto y resistencia, sino dentro del propio y unificador proceso de contacto. La vía para la integración de las polaridades queda así marcada con nitidez. Dos páginas más adelante, el autor da una lista *parcial*<sup>126</sup> de las acciones que Perls, en 1947, mencionaba como "evitaciones" o "resistencias", lista en la que aparecen esas resistencias enfrentadas a sus opuestos. Al concluirla, Wheeler comenta:

"Es obvio que la columna de la derecha es una lista de posibles polos o funciones opuestas al término "resistencia" como lo ha entendido Perls. Decimos "polos posibles", porque también estos términos podrían tener, naturalmente, una considerable variedad de "opuestos", según el modo en que se conciban en un contexto dado. Repetimos de nuevo que, en cada caso, *ambos* términos, ambos polos (u otros polos), podrían ser la "resistencia", mientras que todos, en distintas circunstancias y con distintos fines, pueden ser esenciales precisamente para el contacto, ese que, según Perls en cambio, se obstaculizaría".<sup>127</sup>

Este planteamiento (que el propio Wheeler llama "enfoque polar") se desarrolla ágilmente en las páginas que siguen, incluso a través del análisis de dos casos clínicos. Y finalmente se sintetizan en la "Conclusión" del libro en la que el autor condensa así sus ideas:

"...los polos fundamentales de la experiencia, los mundos enteros del pensamiento y de la emoción están en guerra con nosotros y en torno a nosotros en la búsqueda inquieta de una nueva y más satisfactoria organización: individualismo y solidaridad, altruismo y ambición, nacionalismo y conciencia planetaria, espontaneidad y firmeza de propósitos, esperanza y desesperación (que en definitiva no son otra cosa que polos gestálticos gemelos de la formación de la figura y de la destrucción de la figura, ambos necesarios para la vida y que caminan equilibrados, es decir, expresados en la gestión del fondo).[...]...y son por tanto útiles para esa frontera, o punto de contacto o de integración, entre pensamiento claro y acción justa, que en cierto sentido han de ser dos expresiones y descripciones de nuestro Self más completo"<sup>128</sup>

---

<sup>126</sup> La cursiva es de Wheeler.

<sup>127</sup> Ed. cit. en inglés, pp.122-123. Cursiva del autor.

<sup>128</sup> Idem, id., p.180.

## 5. Conclusión de la Parte II.

Siguiendo de una manera un poco esquemática la evolución y desarrollo del concepto de las *polaridades* en los textos teóricos más importantes de la Terapia Gestalt, podemos llegar a la conclusión de que ese concepto es además una realidad nunca negada y siempre utilizada para explicar determinadas dificultades en el proceso de crecimiento del Self. Los obstáculos que a ese proceso podrían plantear los llamados "mecanismos de adaptación", o también "resistencias", encuentran una salida cuando vemos cómo, en cada uno de ellos, la polaridad ejerce un papel que, bien utilizado, contribuye a la formación y a la destrucción de las figuras y colabora en el desarrollo del Self integrado.

Reencuadrando los polos de la personalidad en el campo organismo/entorno y trabajando los fenómenos de frontera de una forma creativa, la neurosis ¿polar? del "perro de arriba-perro de abajo" puede disolverse de una manera auténtica si, con una visión ampliamente gestáltica, vemos la polaridad como una interacción sana (por lo menos potencialmente sana) de la personalidad con su propia dinámica que va siempre en la dirección de la integridad total del Self, sin ignorar nada, sin desconocer nada, ni negar nada **de y en** nosotros mismos.

## **Parte III**

# **Cómo trabajar con las Polaridades en Terapia Gestalt.**

## 1. Cómo trabajar con las Polaridades en la Terapia Gestalt.

Tanto la lectura como la práctica de la Terapia Gestalt, aparte de mis *insights* mirándome a mí misma o mirando a los que me rodean, me han ido llevando a esa convicción que supongo trasparece en cada una de las páginas que anteceden: las polaridades están en todo ser humano. Si todo lo anterior, lo desarrollado en la Parte I y en la Parte II, era consecuencia de una serie de lecturas y de estudios realizados durante mi Formación en Terapia Gestalt -además de, como dije al principio, mi propia sensación y convicción de ser polar- lo que voy a tratar de exponer ahora es, por un lado, alguna experiencia personal como observadora, como tutora de un grupo de Formación y como terapeuta "en prácticas"; y, por otro lado, lo que he leído sobre la práctica terapéutica en escritores gestálticos y un comentario personal sobre ello.

### a) Experiencias personales.

En mi segundo año de Formación en Terapia Gestalt, casi recién realizado el taller con el terapeuta que me negó la conveniencia de trabajar con polaridades en la Terapia Gestalt, estaba yo recordando sus palabras sobre el tema que le había planteado:

"Claro que tenemos deseos que van en direcciones diferentes, y elegir uno es diferir el otro. Hay que hacer ajustes creativos para poder hacer las dos cosas. El deseo, en el fondo, será el mismo, pero el campo ha tomado una forma diferente" <sup>129</sup>.

En el momento en que decía esto, el Terapeuta hablaba de las polaridades como si siempre fueran deseos: Tal vez se debiera a mi modo confuso de exponer una duda en torno a un tema que a él no parecía gustarle. Yo le había dicho que, en una compañera de Formación, había visto una polaridad cuando había expresado su *deseo* de ser terapeuta y, a la vez, su *temor* a no saber/poder serlo y, por lo tanto, su *renuncia* a serlo... Para él, en cambio, eso se reducía a una ambivalencia fruto de un deseo, ser terapeuta, y de un introyecto: "no sirvo/ no puedo". Un deseo y un introyecto, decía, sí pueden funcionar juntos, pero no un deseo y un no-deseo. Mi opinión, entonces, era que en la manifestación, explicitada o no, de las

---

<sup>129</sup> Cito palabras casi textuales, tomadas de mis propios Apuntes.

polaridades no siempre aparecen los deseos, sino otras realidades como introversión / extraversión y, en todo caso, lo que sí está explícito es el deseo profundo del *equilibrio* entre dos polos, deseo de descubrir su complementariedad a través de su oposición: ternura / agresividad, amor / odio, deseo de ser terapeuta / temor a no servir para ello...

Dándome cuenta más tarde de que estaba metiéndome en terrenos teóricos exclusivamente, quise confrontar lo que yo pensaba y leía sobre polaridades con los hechos concretos, las experiencias. Esta intención me llevó a comparar mis pensamientos, en cierta medida teóricos, con lo que había visto como "observadora" de un taller del Primer nivel de Formación, grupo al que suponía menos "maleado" para dejar aflorar las polaridades o lo que fueran.

Ese taller se celebró en mayo de 1996 y el empeño en estar atenta a todo lo que pasaba me distrajo en más de un momento de lo que pretendía que fuera un trabajo sobre polaridades, percibidas en un grupo en el que yo no tenía porqué sentirme implicada. De todas maneras, mi propia atención a lo que allí sucedía terminó por implicarme, sobre todo por las sensaciones, sentimientos y pensamientos que se fueron suscitando en mí. En un grupo gestáltico parece que no es posible permanecer como mero espectador objetivo...

Había una dificultad: el día de la "observación", el grupo no iba a trabajar con Polaridades, sino con "Sueños, Cuentos, Cartas..."<sup>130</sup> Pero también en los sueños aparecen las polaridades, la experiencia me lo dice, pensaba yo. En uno de los sueños trabajados en aquel taller, me llamó la atención que dentro de él aparecía una tinaja de barro y, al ir trabajándolo, se transformó en un tabor, supongo que de porcelana. (En mi recuerdo aparecieron unos tabores chinos de la casa de mi abuela). **¿Polaridad?:** barro / porcelana; lo artesano, lo elemental, lo primitivo, sin adornos externos / lo artificioso, lo complejo en la elaboración, lo muy civilizado, con decoración externa... Fueron visualizaciones polares y el resto del trabajo también fue en una línea polar: cheque / monedas; al hablar con el cheque, D. decía: "no tienes vida, no se te oye..." Y a las monedas: "vida, ruido, brillo..." Al final del trabajo, D. se da cuenta de otra polaridad que vive con respecto a su madre: dependencia / independencia. Estos extremos se manifiestan en el diálogo de D. consigo

---

<sup>130</sup> Véase Carmen Vázquez-Ángeles Martín, *Cuando me encuentro con el Capitán Garfio...no me enganchó*, Madrid, Las mil y una Ediciones, 1983, especialmente las partes dedicadas a estos temas, pp.39-107, que se deben a la pluma de Carmen Vázquez Bandín.

misma: cuando habla la dependiente, baja la voz; cuando habla la independiente, su voz es más energética. Ese diálogo entre dos aspectos de la persona lleva a poner de manifiesto una polaridad básica que unas veces puede aflorar y otras no. En este caso así fue, y D. se hizo consciente de sus *opuestos*.

Trabajo de la Terapeuta con M. Me llama la atención el cambio constante de expresión en su cara: sonrío y, enseguida, una especie de pucheros sin apenas transición. En su sueño también percibo polaridades: el zorro que iba a comerla, al final entra dentro de ella. Frases: "Yo me iba a **morir**, la vi y a por ella...; voy a **vivir** a través de ella". Cuando habla M., su voz es temblorosa, llorosa; cuando habla el zorro, la voz es fuerte, decidida. La Terapeuta pone de relieve ese contraste. No percibo que M. haya integrado "organísmicamente" los matices polares de este sueño.

En los trabajos de los estudiantes con la Terapeuta, capto una relación entre cliente / terapeuta que puede ser otra polaridad: el cliente tiene potencial, pero **no sabe que lo tiene y no sabe usarlo**. El terapeuta tiene potencial y **sabe que lo tiene y lo dirige y sabe usarlo...** La terapia, entonces, debe llevar también a la integración de esa polaridad que se establece entre cliente y terapeuta y, sobre todo, a integrar la polaridad del cliente entre **tener potencial** y, a la vez, **no saber que lo tiene ni cómo usarlo**.

En el trabajo de C., percibo una polaridad en la que, con toda claridad, se ve el polo introyectado porque, a pesar de su edad, es una niña dolida (= la realidad "existencial" de C. por todo lo que ha vivido) y, a la vez, es una adulta comprensiva (= la realidad "moral" [introyecto] de C. por todo lo que le han dicho, exigido...).

Hubo un trabajo "duro" entre A. y T. que me hizo observar una polaridad de tipo más personal entre ellas, lo que Zinker llamaría un "conflicto interpersonal" derivado a menudo del conflicto intrapersonal. En el juego de proyecciones entre ambas, se podía identificar la polaridad que Perls señalaba como "el conflicto entre conducta deliberada y conducta espontánea". La habilidad terapéutica de la persona que conducía el taller permitió que esa polaridad, expresada violentamente, llegara a un punto en el que, si no pudo resolverse todo el problema planteado, por lo menos despertó la consciencia del doble conflicto que allí se ventilaba: el interpersonal y el intrapersonal.

Reconozco que es difícil transmitir lo que se observa en un taller, pero mi convicción quedó fortalecida: era posible trabajar con las Polaridades desde la Terapia Gestalt. Y que, en realidad, no había un ejercicio, o técnica o "experimento" que fuera el específico para trabajar con ellas, sino que en cualquier tipo de relación terapéutica, en grupo o individual, debe de bastar con estar atento a lo que surja en cada momento relacionado con las Polaridades.

Como Tutora de un grupo en Formación he tenido también ocasión de observar más de cerca un taller dedicado específicamente a las Polaridades. La Terapeuta invitada hace trabajar con las Polaridades que pueden reflejarse, a veces, en la oposición entre lo que dicen las palabras y lo que dice el cuerpo, y en ocasiones alguno de los participantes en el grupo se asombra del contraste que él mismo se puede observar y que los demás le hacen notar también. En otros momentos, algunos de los participantes salen voluntariamente a trabajar directamente con la Terapeuta lo que cada uno siente como sus polaridades; pero, a través del trabajo, de rastrillar la *función ello*, aparece la polaridad más básica. Por ejemplo, P. afirma que su polaridad es ser **desorganizada** en sus tareas caseras cuando está sola / **organizada** si tiene alguien en quien apoyarse. Para ella la polaridad estaba entre su organización / desorganización en el trabajo. Después de un trabajo progresivo en la profundización de las emociones, aparece la polaridad básica: necesito estar sola /necesito alguien con quien compartir... Y yendo más a fondo, la propia P. lo verbaliza de otra forma. "Soy la que lo hace todo buscando una recompensa externa / soy la que busca realmente lo que quiere para ella, sin "pensar" en los demás, sino buscando su propio camino..." Y se da cuenta (*awareness*) de que uno de los polos, siempre, causa menos ansiedad que el otro, y eso tiene relación con sus introyectos.

En el mismo taller, se trabajaron las polaridades a través de la dramatización: cada uno buscaba dos animales "polares", aquellos con los que, de una u otra forma, podría identificarse mejor, y a continuación "dramatizaba" actitudes y movimientos de cada uno de ellos, también interactuando con otros compañeros del grupo o con la tutora o con la Terapeuta. De esta forma, M., por ejemplo, siendo unos ratos una "leona" fuerte y agresiva y, en otros momentos, una "leoncita" mimosa y juguetona, descubre sus polaridades y en dónde puede estar una de las causas de su malestar: agresividad reprimida, polo negado, ignorado.

Llevando un grupo o taller, he trabajado con las Polaridades a través de audición de músicas muy contrastantes, de la consciencia de la luz y la oscuridad, del dibujo simbólico de la polaridad personal, del diálogo entre la parte izquierda y la derecha del propio cuerpo...

Como terapeuta "en prácticas", he trabajado alguna vez por medio de la elección que el cliente hace de uno de sus polos mientras me cede el otro a mí. Dialogamos desde cada uno de esos dos polos hasta que, paulatinamente, el cliente va reconociendo su polo "negado" - casi siempre con una sonrisa- y quitándome a mí la palabra para interactuar ya consigo mismo.

Todas estas maneras de trabajar, naturalmente, pueden utilizarse para cualquier otro problema o tensión psicológica. Sin embargo, me ha parecido oportuno aportar estas experiencias personales tenidas en cuenta desde mi atención al tema de las Polaridades como una manera de contrastarlas con el examen que voy a intentar a continuación de otros métodos que han planteado, para el trabajo concreto con las Polaridades, otros Terapeutas Gestálticos que han hablado de ello en sus escritos.

## **b) Métodos de trabajo con Polaridades a partir de escritos de Terapeutas Gestálticos.**

La técnica de las "sillas calientes", tan utilizada por Fritz Perls, sobre todo en su última etapa, ha sido quizá el método preferido en la práctica y en la teoría durante bastante tiempo por Terapeutas Gestálticos. No tenemos más que recordar los trabajos de Perls que están reproducidos, además de en películas y vídeos, en sus libros, ya citados, *Sueños y existencia*, *Terapia Gestáltica* y *El enfoque gestáltico*. *Testimonios de terapia*. Muchos de los trabajos de Perls que leemos en estas obras son sesiones en las que se utiliza preferentemente el método de las "sillas calientes" para tratar de resolver algún problema de oposición entre dos facetas de la personalidad de los clientes. Reflexionando sobre esa técnica a la vista de los ejemplos que ahí se aducen, pienso en algún momento que el método de las "sillas calientes" puede llegar a acentuar la polaridad y no favorecer, en principio, la integración. Tengo mis dudas de si, como dice Claudio Naranjo, "la oportunidad de hacer una persona entera a partir

de la división, se hace cierta"<sup>131</sup>, y, de acuerdo con lo que dice el mismo autor, me inclino a creer que las "sillas calientes" son más útiles para deshacer algunas proyecciones.

El hecho es que, actualmente, y de modo en cierta manera similar a cómo ha ido transformándose el "rito" de la sesión psicoanalítica" (ahora la mayoría de los psicoanalistas trabajan cara a cara con el paciente), también este "modelo perlsiano" de las "sillas calientes" se ha ido transformando en la práctica de muchos terapeutas gestálticos y creo que, no sólo en los ejemplos presenciados y aducidos por mí hace un momento, sino en la lectura de otros muchos textos gestálticos, se puede ir observando dicha evolución y transformación. Algunos terapeutas, incluso, lo rechazan, aunque quizá esa postura no sea tan drástica como la expresada por Laura Perls:

"Eso es un óptimo método para los talleres demostrativos, pero no se puede conducir de ese modo una terapia entera; y sin embargo, hay gente que lo hace. Pienso que es muy limitador, además de ser perjudicial"<sup>132</sup>.

Sin embargo, el propio F.S. Perls había apuntado, en sus primeros escritos, a uno de los métodos más eficaces para trabajar con las Polaridades; la terapia individual:

"...se coloca al paciente cara a cara con aquella parte de sí mismo que trata de evitar. Esta conducta activa, colocar un espejo mental frente al paciente, tiende a una síntesis, una integración -reanudar el contacto con las partes aisladas de su personalidad".<sup>133</sup>

Y más adelante, con una mayor contundencia, se expresa por medio de la utilización de cursivas en este párrafo:

*"La conciencia y la capacidad para soportar emociones no deseadas son la **conditio sine qua non** para una curación con éxito; se descargarán estas emociones cuando hayan llegado a ser funciones del Ego. Este proceso, y no el proceso de recordar, constituye la *vía regia* a la salud."*<sup>134</sup>

Las "partes aisladas" de nuestra personalidad pueden identificarse con ese polo negado o ignorado que, al seguir presente aunque evitemos mirarlo, provoca "emociones no

---

<sup>131</sup> Claudio Naranjo, *La vieja y novísima Gestalt. Actitud y práctica*, Santiago de Chile, Ed. Cuatro Vientos, 1995 (3ª ed.), p.111.

<sup>132</sup> "Historia oral de la Terapia Gestalt.I. Conversación con Laura Perls", **Doc.135 del CTP**, ya citado.

<sup>133</sup> F.S.Perls, *Yo, hambre y agresión...*, ed.cit., p.94.

deseadas", y todo esto lo estaba diciendo Perls desde su mentalidad de entonces más , o casi únicamente, inclinada a trabajar en terapia individual.

En un trabajo de 1959 -posterior a *Gestalt Therapy*, por tanto- que ya examinamos más atrás<sup>135</sup>, Perls insistía en que el *darse cuenta* llevaba a esa ampliación de nuestra consciencia y, gracias a ella,

"nos consideramos como lo que somos, vivos, aquí, distintos y similares a otros y al resto de la creación. Nos sitúa en una posición a partir de la cual podemos contactar, traspasar los límites, observar las diferencias, encontrar la resolución".<sup>136</sup>

Esta importancia concedida por Fritz Perls al *darse cuenta* -una de las mayores deudas de la psicoterapia con la Terapia Gestalt y con su fundador- está recogida, en el nivel práctico, por John O.Stevens en su libro *El darse cuenta*<sup>137</sup> en una pluralidad de ejercicios, muchos de los cuales tienen que ver, directa o indirectamente, con el trabajo con las Polaridades. Por ejemplo, el ejercicio "Tengo miedo - Me gustaría" (pp. 86-88) que lleva a identificarse de una manera total con la experiencia de nuestros sentimientos negados porque son incómodos o dolorosos, para nosotros sobre todo. Más específico es el ejercicio "Niño bueno -Niño malo" (p.178), que el autor, una vez explicado, comenta así:

"Hay otras *muchas* polaridades, o juegos de opuestos, que pueden ser aplicados eficazmente del mismo modo: padre - hijo, blanco - negro, fuerte - débil, maestro - alumno..."<sup>138</sup>

Otra discípula directa de Perls (como lo fue John Stevens), Patricia Baumgardner, recoge también la enseñanza de Perls sobre las Polaridades comentando un trabajo de Fritz con un matrimonio:

"Respondió que cada uno de nosotros tiene dentro polaridades opuestas y que no estamos en contacto con una de esas polaridades. Con frecuencia proyectamos esa otra polaridad hacia alguien más. Fritz vio también que invariablemente escogemos como pareja matrimonial a alguien que

---

<sup>134</sup> Idem, id., p.232.

<sup>135</sup> Véanse la página 50 de este trabajo y las notas 89 a 92

<sup>136</sup> "Resolución", en *Esto es Gestalt*, ed.cit., p.74.

<sup>137</sup> J.O.Stevens, *El darse cuenta. Sentir, Imaginar, Vivenciar*, Santiago de Chile, Ed. Cuatro Vientos, 1976.

<sup>138</sup> Idem, p.178.

representa cualesquiera opuestos o polaridades con las que no estamos en contacto con nosotros mismos".

En este trabajo, Perls hace dialogar primero a un miembro de la pareja consigo mismo y sólo al final, cuando él ha llegado a reconocer su polaridad, es cuando establece el diálogo entre los dos. Fritz lo comenta al final así:

"...A fin de cuentas, todos los conflictos, todas las divisiones, surgen de una polaridad exacta. Aquí tenemos la polaridad de arriba-abajo. Tener los pies plantados en el suelo o tener los vuelos de la fantasía.[...] Antes tuvimos la división entre la persona de arriba y la persona de abajo. No hemos tocado la enorme importancia entre derecha e izquierda, pero vemos, una y otra vez, que la gente encuentra polaridades, y entonces podemos encontrar los centros de esas polaridades. Este es uno de los medios de la integración".<sup>139</sup>

A pesar de las afirmaciones demasiado rotundas de Perls, se puede seguir admirando aquí su seria preocupación terapéutica por la integración. Este párrafo me ha recordado el trabajo, más creativo, de Joseph Zinker con las polaridades en el matrimonio (el suyo propio):

"Denomino "apoyarse en la acusación" a mi método de trabajar con el conflicto entre personas. El primer paso consiste en enseñar a cada una de ellas a tomar conciencia del lado oscuro de sí mismo [...] Cuando la pareja ha ventilado la ira que acumuló, puede empeñarse en un proceso más o menos ordenado de exploración, guiada por un terapeuta, de una situación delicada..."<sup>140</sup>

Ese proceso de exploración lleva a analizar, por ambas partes, "en qué formas él o ella manifiesta por medio de sus actos la polaridad de aquello que se le acusa" (p.173), a través de un diálogo cuidadoso (en lo posible) en el que, cada uno, trata de oír realmente al otro y comprobar la certeza de lo que ha oído por medio de la expresión de lo que cree haber escuchado, método de comprobación bastante fácil que evita generar otro conflicto de incomprensión mutua en ese momento terapéutico. Acusado y acusador deben asumir las proyecciones de sus polaridades que allí aparecen y, al final, "cada persona revela sus

---

<sup>139</sup> P.Baumgardner- Fritz Perls, *Terapia Gestalt. Teoría y práctica. Una interpretación*, México, Árbol Editorial, 1994, pp.222-228.

<sup>140</sup> J.Zinker, *El proceso creativo en la terapia gestáltica*, ed.cit., pp171-173.

sentimientos acerca del proceso por el que acaba de pasar". Probablemente es en esa revelación de sentimientos donde se puede dar con más éxito la integración de la polaridad personal dentro de la polaridad de la pareja.

Analizando este trabajo práctico propuesto por Zinker, relacionándolo con otros que acabamos de ver, nos volvemos a encontrar con que esas polaridades, como decía Wheeler, se dan precisamente en el proceso de contacto (la palabra *contacto*, fijémonos, ha salido con frecuencia en las páginas que llevamos escritas de esta Parte III), y por ello es en el contacto donde se podrán resolver, allí donde emerge el Self integrado o por integrar...

"...vamos a abordar la operación del self como el desarrollo permanente de los procesos de integración de dos polos de la experiencia del self, interior y exterior, en una totalidad significativa y evolutiva".<sup>141</sup>

Si recurrimos ahora a lo que el libro "fundacional" dice sobre "cómo trabajar con las polaridades", hemos de acudir a la parte escrita por Hefferline, a partir de los ejercicios que él realizaba con sus estudiantes de Psicología en la Facultad para apoyar de esa forma lo que, en el plano teórico, estaban elaborando Perls y Goodman. Pero conviene tener presente lo que Taylor Stoehr dice de esa parte del libro:

"Muchos terapeutas gestálticos que usan el libro desde 1951, como herramienta didáctica o texto sagrado, han tomado a la ligera la primera sección "hágalo usted mismo", donde los conceptos principales se presentan en un lenguaje simple, originalmente ideado para orientar a los estudiantes de psicología de Hefferline que realizaron los experimentos como una serie de tareas. Aparte del orden impuesto por su formato -la secuencia de ejercicios uno por uno-, el enfoque de esta sección del libro no difiere demasiado del de *Ego, hambre y agresión*, donde se aprecia una mezcla similar de hipótesis, experimentos y comentarios" [Y unas páginas más adelante, refiriéndose también a algunos de los ejercicios de esa parte de *Gestalt Therapy*, afirma:] "Todo esto es Perls puro."<sup>142</sup>

---

<sup>141</sup> Gordon Wheeler, "La vergüenza en dos paradigmas de terapia", **Documento 150 del Centro de Terapia y Psicología**, fol.3.

<sup>142</sup> Taylor Stoehr, *Aquí, ahora y lo que viene...*, ed.cit., pp. 67 y 103.

Los ejercicios que plantea, pues, la parte práctica de *Gestalt Therapy* se deben a la directa inspiración de Perls cuando todavía estaba en la línea apuntada en su primer libro; y se nota en que los trabajos que proponen son más "mentales" o de contenido que de contacto. Por ejemplo, el Experimento 2: "Percibir las fuerzas contrarias", que podemos relacionar perfectamente con una técnica de trabajo con Polaridades, se plantea así:

"Demos ahora el primer paso de este experimento: Pensad en una pareja de opuestos en la cual ninguno de los dos miembros tenga un significado si no es gracias a la existencia real o implícita de su opuesto".<sup>143</sup>

Y al aclarar el sentido del experimento propuesto (y llama la atención que sugiera: *Pensad...*), plantea, con otras palabras, todo lo que Perls nos había dicho en *Yo, hambre y agresión*, sobre el "punto cero", el punto de indiferencia o neutral, haciendo notar que "entre los dos opuestos hay toda una serie de posiciones intermedias". El resto de pasos del Experimento sigue proponiendo trabajar con el pensamiento, con la imaginación, observando lo que se imagina, visualizar con cuidado, dedicarse al experimento con los opuestos como a un juego..., por ejemplo, escribiendo las letras de al revés y ver qué se siente... Existe un dirigismo acentuado en el modo de orientar el trabajo, que contrasta -afortunadamente- con la libertad con que muchos de los estudiantes anotaban por escrito las sensaciones y los sentimientos que probaban al realizarlo:

"Cuando comencé a invertir la posición de las letras, me puse nervioso. Me aumentaron los latidos del corazón y los ojos se me pusieron llorosos. En el momento en que estaba simplemente tratando de imaginar las letras al revés, pensé que mis ojos se habían cansado. Entonces intenté escribirlas yo al revés, para mirarlas después; pero después de esto los ojos continuaron llorando tan copiosamente que no conseguía ver el papel. ¡Era cosa de locos! Pero ¿qué queréis conseguir con este experimento?" (p.321).

Por lo tanto, los experimentos, en principio, sí funcionaban. Lo que me plantea interrogantes es, ante una situación así, este estudiante a solas con sus folios, ¿cómo podría conseguir integrar sus opuestos sin un interlocutor válido que diera un sentido al trabajo que él estaba realizando "aquí y ahora"? Sin embargo, a través de otros relatos de los estudiantes

---

<sup>143</sup> *Gestalt Therapy*, p.315. Cito a través de la edición italiana ya mencionada.

implicados por Hefferline en la tarea, es posible ver cómo se iban haciendo conscientes de la existencia en ellos de sentimientos opuestos: el amor y el odio, el deseo y el temor, etc.

Otro experimento tiene que ver con los sueños, pero no los que se tienen cuando dormimos, sino con el "soñar despiertos", los ensueños. Hefferline apunta que analizarlos puede servir para darnos cuenta de los deseos complementarios de nuestra realidad.:

"Normalmente soñamos sobre algo que es lo opuesto a la frustración.[...] Si sois propensos a soñar despiertos, el contenido de esos ensueños os ayudará a comprender cuáles son vuestras frustraciones. Es decir, os ayudará a individuar con mayor claridad la naturaleza de vuestras necesidades" (p.323).

El mismo método se sigue a lo largo de todas las páginas dedicadas a estos ejercicios o experimentos, y en los dedicados a la Retroflexión, la Introyección y la Proyección se pueden rastrear también algunos relacionados con las Polaridades. Lo que se echa de menos en todos ellos es lo apuntado hace un momento: una relación terapéutica, una relación dialogal. Un lugar y una presencia en las que "la terapia sea una emergencia segura", como dice el propio libro que estamos examinando.

Un ejemplo de cómo se puede trabajar directamente con las Polaridades en el ámbito de la sesión terapéutica puede ser esta situación descrita, tan sencillamente, por un Terapeuta Gestáltico europeo:

"Un cliente llega a la consulta y dice:"Tenía mucho miedo de venir hoy". Yo propongo explorar la otra polaridad:"¡Trata de ver qué es lo que deseabas *también* al venir aquí hoy!"; frunce el ceño, piensa durante algunos segundos, después su cara se ilumina. Sí, acaba de experimentar que es cierto tener a la vez miedo y ganas, y este descubrimiento aporta un *equilibrio interior*, una especie de contrapeso que le permite no dar un paso en falso".<sup>144</sup>

Para concluir este apartado, quisiera completar el párrafo de Georges Pierret, tan gráfico de un modo directo y personal, con un texto teórico y más complejo y lleno de sugerencias sobre el tema de las Polaridades y / en la terapia Gestalt:

---

<sup>144</sup> Georges Pierret, *Plenitud aquí y ahora*, Madrid, Mandala, 1990, p. 68. Las cursivas son mías.

"Aquí, entonces, el self-proceso, o el funcionamiento del self, se encuentra "localizado" en la frontera de la experiencia, la condición que limita la atención en el campo. Con esto, llegamos, por lo menos, a un modelo necesariamente intersubjetivo...[...] Como diría Goodman [...]: individualismo y comunidad no son las posiciones, sino los polos dados a nuestra experiencia, que se derivan necesariamente de la operación del self-proceso en el campo de la experiencia, campo que es, en sí mismo y por definición, bipolar de esta manera concreta. Integrar estos polos es vivir. Integrarlos con plena energía, gracia, consciencia y apoyo es vivir bien. También es el contacto y la operación del self en el campo."<sup>145</sup>

---

<sup>145</sup> Gordon Wheeler, "Paul Goodman y los límites de un profetismo", **Documento 169 del Centro de Terapia y Psicología de Madrid**, fol. 10.

## 2. Conclusión de la Parte III.

A lo largo de esta última Parte de la Tesina he tratado de ejemplificar cómo podemos trabajar con las Polaridades en la Terapia Gestalt. Y las formas de hacerlo son muy variadas: Desde el trabajo con los sueños y los ensueños, al que se puede realizar con los cuentos y las cartas -escritas y no enviadas más que a un corresponsal bien conocido y bien interiorizado. En el diálogo con la parte negada de nosotros que aparece con frecuencia en visualizaciones bien planteadas.

Por medio del psicodrama y la dramatización; del diálogo con el Terapeuta de un grupo que ocupa la parte del polo escondido; a través de las posibles variantes de las "sillas calientes". Con la música, el dibujo, el diálogo intrapersonal. Con la terapia individual.

Con el **darse cuenta** (*awareness*) orientado hacia la consciencia de las Polaridades. Con la manifestación de sentimientos polares a nuestras parejas, o familiares o amigos y recibiendo y aceptando los suyos.

Con la relación dialogal, en fin. Con la relación terapéutica en todas sus formas y en toda su riqueza. En el contacto, que es la aceptación de las diferencias.

\* \* \* \* \*

El equilibrio interior, la integración que, una y otra vez, se han ido subrayando en este trabajo me lleva, una vez más, a pensar que esta realidad de las polaridades es de tal calibre que si no existe uno de los polos que forman parte de alguno de los binomios de la personalidad, podemos estar ante una persona con un fallo o una disfunción psicológica; por ejemplo, pensemos en la polaridad **seguridad / inseguridad**... Aunque sea el polo que calificaríamos de "negativo" el que no aparezca, la personalidad sería desequilibrada: el exceso de seguridad llevaría a un modo neurótico de funcionamiento en alguien que no manifestara de forma sana el polo, aparentemente negativo y también necesario en cierta medida, de la inseguridad. Por ejemplo, mi propia seguridad / inseguridad al terminar esta Tesina...

# Bibliografía

# Bibliografía

- ABRAHAM,N.-TOROK,M. "Notas del seminario sobre la unidad dual y el fantasma",  
*Documento 79, del CTP (Centro de Terapia y Psicología)*
- BAUMGARDNER,P,-PERLS,F. *Terapia Gestalt . Teoría y práctica. Una interpretación,*  
México, Árbol Ed., 1994
- BETTELHEIM,Bruno *Psicoanálisis de los cuentos de hadas,* Barcelona, Crítica, 1980
- BUBER, Martin *Eclipse de Dios. Estudios sobre las relaciones entre religión y*  
*filosofía,* México, Fondo de Cultura Económica, 1993.
- CALVINO, Italo *El vizconde demediado,* Barcelona, Círculo de Lectores,1995
- COLES,Robert *Erik H.Erikson. La evolución de su obra,* México, Fondo de  
Cultura Económica, 1975
- CONRAD, Joseph *La línea de sombra,* Madrid, Cátedra, Colec.Letras  
Universales-41, 1998
- DEWEY, John *El hombre y sus problemas,* Barcelona, Herder, 1952
- ERIKSON, Erik y Joan *El ciclo vital completado,* Barcelona, Paidós, 2000
- ERIKSON, Erik H. *Infancia y sociedad ,* Buenos Aires, Ed.Hormé,1974
- ESPINOSA,Belén *Yo, hambre y agresión. Índice temático,* Tesina inédita para la  
AETG, 2001
- FERENCZI, Sándor *Sin simpatía no hay curación.El diario clínico de 1932,*  
Buenos Aires, Amorrortu, 1997
- FERRATER MORA, J. *Diccionario de Filosofía,* Buenos Aires, Ed.Sudamericana,  
1965
- FREUD, Sigmund "Análisis de un caso de neurosis obsesiva", *Obras Completas,*  
Madrid, Biblioteca Nueva, 1982
- FREUD, Sigmund, "Los instintos y sus destinos", en *Obras Completas,* Madrid,  
Biblioteca Nueva, 1982
- GUSDORF, Georges *La palabra,* Buenos Aires, Nueva Visión, 1957
- HESSE, Herman *Demian.(Historia de la juventud de Emil Sinclair),* México,  
Nuevomar, 1978
- HORMAECHEA, Asunta *Polaridades e integración,* Tesina presentada a la AETG, s.a.

- JASPERS, Karl *Psicopatología General*, México, Fondo de Cultura Económica, 1999
- JOHNSON, R.A. *El Rey Pescador y la doncella sin manos*, Barcelona, Obelisco, 1997
- JUNG, Carl G. *El Hombre y sus símbolos*, Barcelona, Paidós, 1995
- KIERKEGAARD, Sören *El concepto de la angustia*, Madrid, Espasa-Calpe, 1972.
- KIERKEGAARD, Sören *Migajas filosóficas*, Madrid, Ed.Trotta, 1997
- KIERKEGAARD, Sören *Temor y temblor*, Buenos Aires, Losada, 1968
- KLEIN, Melanie *Principios del análisis infantil. Contribuciones al Psicoanálisis*, Buenos Aires, Ed.Hormé, 1974
- LAPLANCHE, J.-PONTALIS, J.B., *Diccionario de Psicoanálisis*, Barcelona, Paidós, 1996
- LATNER, Jöel "La teoría de la Terapia Gestalt", *Documento 81 del CTP*
- LATNER, Jöel *Fundamentos de la Gestalt*, S. de Chile, Cuatro Vientos, 1994
- LÉVI-STRAUSS, C. *Antropología estructural*, Barcelona, Paidós, 1987
- LÉVI-STRAUSS, C. *El pensamiento salvaje*, México, Fondo de Cultura Económica, 1994
- LOTMAN, Jurij *Semiótica de la cultura*, Madrid, Cátedra, 1979
- MARCEL, Gabriel *Homo viator. Prolegómenos para una metafísica de la esperanza*, Buenos Aires, Ed. Nova, 1954
- MARCEL, Gabriel *Filosofía concreta*, Madrid, Rev. de Occidente, 1940
- MARINA, J.A.-LÓPEZ PENAS, M., *Diccionario de los sentimientos*, Barcelona, Anagrama, 1999
- MOURAD, Kenizé, *Un jardín en Badalpur*, Barcelona, Mario Muchnik, 1998
- NARANJO, Claudio *La vieja y novísima Gestalt. Actitud y práctica*, S. de Chile, Cuatro Vientos, 1995
- PERLS, F. *Dentro y fuera del tarro de la basura*, Santiago de Chile, Ed. Cuatro Vientos, 1995
- PERLS, F. *El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia*, S. de Chile, Ed. Cuatro Vientos, 1976
- PERLS, F. *Sueños y existencia*, S. de Chile, Cuatro Vientos, 1996
- PERLS, F.S. *Yo, hambre y agresión. Los comienzos de la terapia gestaltista*, México, Fondo de Cultura Económica, 1975
- PERLS, F.-CLEMENT, C. "Acting out vs. Atravesar", en J.O.Stevens, 1978, pp.27-36.

- PERLS,F.S. "Terapia planificada", *Documento 122 del CTP*
- PERLS, Laura "El enfoque de una terapeuta guesaltista", en J.Fagan-I.Shepherd (comp.), *Teoría y técnica de la terapia guesáltica*, Buenos Aires, Amorrortu, 1993
- PERLS, Laura *Viviendo en los límites*, Valencia, Promolibro, 1994
- PERLS,F.S.-HEFFERLINE, R.-GOODMAN, P. *Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality*, New-York, Julian Press, 1951
- PETIT, Maria "La maldad de la supervisión", *Documento 105 del CTP*
- PIERRET, Georges *Plenitud aquí y ahora*, Madrid, Mandala, 1990
- PLATÓN *Fedro*, Madrid, Alianza Editorial, 1995
- POLSTER, E. y M. *Terapia Guesáltica. Perfiles de teoría y práctica*, Buenos Aires, Amorrortu, 1980
- ROBINE, Jean-Marie "Le Holism de J.C.Smuts", en [www.gestalt.org](http://www.gestalt.org)
- ROSENFELD, E. "Historia oral de la Terapia Gestalt, I. Conversación con Laura Perls", *Documento 135 del CTP*
- SARTRE, Jean Paul *Crítica de la razón dialéctica*, Buenos Aires, Losada, 1962
- SARTRE, Jean Paul *El ser y la nada*, Buenos Aires, Losada, 1945
- SCHOCH DE NEUFORN, S. *La relación dialogal en Terapia Gestalt*, Ferrol, Soc. de Cultura Valle Inclán, Colec. "Los Libros del CTP -3", 2000
- SECO, Manuel et. al. *Diccionario del español actual*, Madrid, Aguilar, 2000
- SHEPARD, Martin *Fritz Perls. La Terapia Guesáltica*, Buenos Aires, Paidós, 1977
- SPAGNUOLO, M. "La Psicoterapia de la Gestalt (Entrevista a Erving y Miriam Polster)", *Documento 44 del CTP*.
- STEINER, George *Nostalgia del absoluto*, Madrid, Siruela, 2001
- STEVENS John O. *El darse cuenta. Sentir, Imaginar, Vivenciar*, S. de Chile, Cuatro Vientos, 1996
- STEVENS, John O. (comp.) *Esto es Guesalt. Colección de artículos sobre terapia y estilos de vida guesálticos*, S. de Chile, Cuatro Vientos,1978.
- STEVENSON, R.L., *El extraño caso del Dr. Jekyll y Mr. Hyde*, Madrid, Cátedra, Colec. Letras Universales- 219, 1995
- STOEHR, Taylor *Aquí, ahora y lo que viene. Paul Goodman y la psicoterapia en tiempos de crisis mundial*,Santiago de Chile, Ed. Cuatro Vientos, 1998

- TILLICH, Paul *El coraje de existir*, Barcelona, Ed. Laia, 1973.
- TILLICH, Paul *Se conmueven los cimientos de la tierra*, Barcelona, Ariel, 1968
- TODOROV, Tzvetan *¿Qué es el estructuralismo? Poética*, Buenos Aires, Losada, 1975
- TODOROV, Tzvetan *La vida en común. Ensayo de antropología general*, Madrid, Taurus, 1995
- ULLMAN, Stephen *Semántica. Introducción a la ciencia del significado*, Madrid, Aguilar, 1976
- VÁZQUEZ B., Carmen- MARTÍN, A., *Cuando me encuentro con el Capitán Garfio...no me engancha*, Madrid, Las Mil y una Edic., 1983
- VON FRANZ, M.L. *Símbolos de redención en los cuentos de hadas*, Barcelona, Luciérnaga, 1990
- WHEELER, Gordon "La vergüenza en dos paradigmas de terapia", *Documento 150 del CTP*
- WHEELER, Gordon "Paul Goodman y los límites de un profetismo", *Documento 169 del CTP*
- WHEELER, Gordon *Gestalt Reconsidered. A new approach to contact and resistance*, New York, Gardner Press, 1991
- ZEVY, Lee, "Resumen del contactar", *Documento 158 del CTP*
- ZINKER, Joseph *El proceso creativo en la terapia gestáltica*, México, Paidós, 1995
- ZWEIG, C.-ABRAMS, J., *Encuentro con la sombra. El poder del lado oscuro de la naturaleza humana*, Barcelona, Kairós, 1994.

# Índice

# Índice

PRESENTACIÓN.....	4
INTRODUCCIÓN.....	8
ETIMOLOGÍA Y DELIMITACIÓN DE UN CAMPO SEMÁNTICO.....	9
PARTE I: Planteamiento previos sobre las Polaridades.....	13
1.Las Polaridades en la Antropología.....	14
2. Las Polaridades en la Literatura.....	19
3. Las Polaridades en el Psicoanálisis.....	26
4. Las Polaridades en el existencialismo.....	32
5. Conclusión de la PARTE I.....	39
PARTE II: Las Polaridades en los escritos teóricos de la Terapia Gestalt.....	41
1.Las Polaridades en los escritos teóricos de la Terapia Gestalt....	42
a) Las Polaridades en F.S.Perls antes de 1951.....	42
b) Escritos de F.S.Perls posteriores a 1951.....	50
2.¿Escribió Laura Perls sobre Polaridades?.....	54
3. Perls, Hefferline y Goodman: <i>Gestalt Therapy</i> (1951).....	57
4. Las Polaridades según otros teóricos gestálticos.....	61
a) Erving y Miriam Polster.....	61
b) Joël Latner.....	63
c) Joseph Zinker.....	65
d) Gordon Wheeler.....	67
5. Conclusión de la PARTE II.....	70
PARTE III: Cómo trabajar las Polaridades en la Terapia Gestalt.....	71
1. Trabajo con las Polaridades en la Terapia Gestalt.....	72
a) Experiencias personales.....	72
b) Métodos de trabajo con polaridades en escritos de	

Terapeutas Gestálticos.....	76
2. Conclusión de la PARTE III.....	84
BIBLIOGRAFÍA.....	85
ÍNDICE.....	90