

## ¿Puedo mostrar mi propia diversidad a través de las polaridades? Por Clor. Patricia Modern

En cualquier manifestación de la naturaleza, y en nuestro organismo, todo tiene su opuesto (noche/día, frío/calor, bueno/malo, lindo/feo, fuerza/debilidad, tensión/relajación)

Todas estas formas polares y otras son partes de nuestra naturaleza, son compatibles y se complementan.

Las polaridades se originan en la limitación de nuestra conciencia, captando una parte de la realidad, y creando al mismo tiempo un opuesto complementario.

La permanencia en las polaridades es transitoria. Necesitamos tener conciencia de parte. Saber que cuando estamos en un estado (frío) también existe el otro (calor).

La polaridad se origina en la limitación de nuestra conciencia que solo capta o percibe una parte de la realidad, creando su opuesto complementario porque se necesitan para existir.

Es decir, a través del juicio previo limitamos nuestra conciencia considerando adecuada o positiva solo una de las partes. Desde ese supuesto tendríamos una visión mas limitada de la realidad.

La conciencia necesita contrastar para discriminar lo que acontece. En la comparación definimos si algo está frío o caliente; los opuestos se explican entre si, se asignan significados (a mas calor, menos frío y viceversa).

En la medida en que uno se identifica con una polaridad niega la opuesta.

No se trata de castigarnos, sino de conocernos mas, de ampliarnos y de poder aceptar lo que somos con una mirada holística.

Es como adquirir una mayor libertad de movimientos. La invitación es a vivir y decir sí a lo que somos aquí ahora. Esto nos acerca a la experiencia del “yo soy”, lo cual nos permite relacionarnos con el otro con una mirada más abierta. La unión de las polaridades nos aporta humildad y humanidad.

Conectándonos con nuestra sombras, aumenta nuestro autoconcepto.

Todos tenemos dentro nuestro, un sistema de opuestos, o mejor dicho cada parte de nosotros tiene su correspondiente opuesto.

La existencia de polaridades en el hombre no es ninguna novedad, lo nuevo, en la perspectiva gestáltica, es la concepción del individuo como una secuencia interminable de polaridades.

Al mirar las cosas desde un único sitio limitamos nuestra capacidad de darnos cuenta.

Sabemos que la luz no puede existir sin la oscuridad.

Si siempre hay luz, uno ya no vivencia la luz porque no hay oposición.

Tiene que estar presente el ritmo de la luz y oscuridad. Derecha no existe sin izquierda.

Gran parte del trabajo gestáltico consiste en encontrar y ejercitarse la división, de modo que las partes de la unidad puedan volver a juntarse. Así alejados de nuestro propio cuestionamiento y de nuestras exigencias podemos disfrutar de la unidad del darse cuenta, donde la división dentro del yo desaparece al igual que las divisiones entre el yo y los demás.

Si un individuo mutila su capacidad agresiva (cuerpo, instinto) en aras de una determinada moral (espíritu) no podrá disponer de ella, cuando legítimamente la necesite en una situación de daño o peligro.

Solo la situación o el campo determinará cuál es la adecuada.

Aunque la foto resultante es parcial y pobre la enarbolamos como identidad: "soy esto y no aquello".

Paralelamente imponemos dicha foto a la percepción del mundo: "reconociendo ciertos rasgos, pero no sus opuestos", como una especie de acuerdo de ceguera. El trabajo Gestáltico de polaridades es precisamente el antídoto a este empobrecimiento.

En este intercambio de polaridades puede haber desajustes (déficit o excesos) que generan malestar o enfermedad.

**Contacto–Retirada** es la polaridad a través de la cual la Gestalt entiende estos desajustes e intenta intervenir correctamente.

**Contactar** es salir al mundo, intervenir en el entorno para satisfacer cualquier necesidad.

El hecho de respirar es el contacto más primario: necesitamos del oxígeno para no morir y lo mismo podríamos decir de las demás funciones de supervivencia (beber, comer).

A nivel emocional ocurre lo mismo puesto que necesitamos calor, afecto, sexo.

**Retirarse** es el movimiento inevitable tras el contacto satisfactorio. Es un retraerse y descansar. Retirarse es también una función de supervivencia (escapar de un peligro) así como desde lo emocional sería despedirse.

*Si el contacto es demasiado prolongado se torna inefectivo o doloroso; si la retirada es demasiado prolongada interfiere en el proceso de la vida.*

Cada vez que un individuo reconoce un aspecto de si mismo, esta implícita la presencia de su cualidad polar.

Por ejemplo, la violencia es a veces necesaria para auto protegerse. Una persona no puede sentir la plenitud de su masculinidad sino aprecia la plenitud de su femineidad.

Para trabajar con las polaridades los llevamos a nuestro consultante a que identifique un aspecto o cualidad que no exprese, que considere que es algo desagradable, algo que sabe que posee, tratando de mantenerlo oculto. Puede ser la crueldad, los celos, o el exceso de competitividad, etc.

Se lo ayuda a entrar plenamente en contacto con esta cualidad aceptándolo como una parte real de la persona, aunque no le guste. Lo ayudamos también a encontrar una situación en la que esta cualidad sería necesaria o útil.

¿Cómo la describirías entonces de una manera positiva?

Podríamos empezar tratando de identificar la polaridad opuesta a la cualidad a la que el consultante se aferra rígidamente.

Es importante recordar como propia la capacidad de una polaridad particular que no significa necesariamente ponerla en práctica.

Reconocer la parte de uno mismo que puede tener, sentimientos homicidas o envidiosos, significa que reconocemos simplemente la plenitud de nuestras posibilidades humanas.

La terapia Gestalt propone un funcionamiento más flexible del ser humano vivenciando las partes reprimidas en nuestro interior.

Una de las técnicas principales consiste en representar el opuesto y descubrir cuánto hay nuestro, que habíamos dejado fuera de la conciencia.

Integrar aspectos negados en uno no es fácil, y como es lógico genera resistencias porque implica despedirse del auto concepto que tanto esfuerzo nos lleva construir.

Para ser íntegros tenemos que recuperar lo alienado de nosotros.

Para sintetizar decimos que polarizar es establecer dos polos, a uno de ellos lo reconocemos como figura, y al otro lo captamos como fondo.

Necesitamos tener conciencia de parte o sea saber cuando estamos en un estado (Frío) que existe el otro (Calor) y que nuestra permanencia en el es transitoria. La tarea es descubrir el vínculo entre las partes.

**Como fin, todo esto nos lleva a una mirada holística de la diversidad a la integración.**

Considerando que somos seres en permanente cambio con nuestros lados oscuros y otros luminosos y al aceptarme como soy muestro mi verdadera integridad explorando nuestras polarizaciones que nos llevan a la integración y a nuestra riqueza de nuestra mismidad.