

EL USO DE LAS POLARIDADES EN LA TERAPIA GESTALTICA

Celedonio Castanedo *

Resumen

Se presenta una corta historia del concepto de las polaridades desde tiempos bíblicos hasta las aplicaciones modernas, realizadas por Fritz Perls. La teoría de las polaridades se ilustra mediante aplicaciones en talleres de modalidad gestáltica, a diferentes personas que participan en estos talleres. Esta aplicación se centra fundamentalmente en los dos opuestos que contiene la estructura de la personalidad: el "Top-dog" (opresor) y el "Underdog" (oprimido), a los cuales se les hace dialogar entre sí por medio de la técnica de la silla vacía. Se tiene como objetivo en esta confrontación de diálogo la integración, en una sola unidad o Gestalt, de esas dos partes. (Rev. Cost. Cienc. Méd. Dic. 1981; 2(2):).

En un artículo anterior (1) enfoqué el tema y el tratamiento de los sueños de los adolescentes, tal como se perciben y tratan por medio de la terapia gestáltica. Otra de las modalidades de intervención del facilitador de la terapia gestáltica, es el trabajo centrado en las polaridades, las cuales forman una parte muy importante de la personalidad.

Fritz Perls no concedió gran importancia a este concepto de polaridades. Revisando los cuatro libros que él escribió (11, 12, 13, 14), vemos que no se indica en el índice de ninguno de ellos, referencia alguna a este proceso interno de la personalidad. Cabe decir que en forma paradójica, el concepto de polaridades contribuyó en gran parte para que Perls crease su estilo de trabajo como terapeuta. Asimismo las polaridades aportaron elementos muy importantes en la elaboración de la Teoría de los Sueños en la terapia gestáltica.

Este concepto de polaridades ya existía antes de que Perls lo mencionase. No obstante se debe a él la importancia que adquirió en psicoterapia. Desde los tiempos bíblicos se mencionan los opuestos como polaridades: el bien y el mal, Dios y el Demonio. En psicología aparecen por primera vez, en los trabajos de Carl Gustaf Jung y su Psicología Analítica (7, 9). Jung cita las polaridades cuando se refiere a los arquetipos culturales, a los que describe como "la suma de componentes estructurales del inconsciente colectivo del individuo, una forma universal de pensamiento o idea que contiene elementos de emociones". A esto añade que "estas manifestaciones surgen en forma simbólica en los sueños, en los trastornos mentales, en las fantasías o por medio de procesos que Jung acuña como 'imaginación activa' " (9).

Al hablar de arquetipos, Jung (8) elige al Demonio como el antagonista de Dios, al niño lo sitúa en contraste con el héroe, a la madre que quiere a su hijo la polariza con la madre que odia a su hijo. Jung (6) afirma que todas estas características contradictorias y otras como ánima y animus existen en el hombre como facetas que forman parte de su personalidad. Además enfatiza, que los elementos básicos psíquicos, negados por la persona a nivel consciente, tienden a desarrollarse en el inconsciente. Todo esto ocurre según Jung en la misma forma que una sombra tiende a reflejar algo que es real. Como

* Instituto Nacional de Reeducación (INRED), Escuela de Psicología, Universidad de Costa Rica.

ejemplo tenemos que una persona que corrientemente piensa algo sin sentirlo, refleja una gran sombra en la esfera del sentir (6). Esta persona tiende a mantenerse alejada de sentir las emociones, y como consecuencia, para ella, cualquier erupción de sentimientos puede ser vivida como una situación atemorizante.

Jung (5) considera que la personalidad contiene en esencia tendencias bipolares, como son introversión/extroversión, pensar/sentir, sensación/intuición. Afirma que una teoría psicológica de la personalidad debe sostenerse sobre el principio de la oposición de los conflictos. Dado que para Jung las tensiones creadas por los elementos conflictivos son la verdadera esencia de la existencia. sin tensiones no existiría la energía en el ser humano y por lo tanto tampoco la personalidad. Para Jung (8) el contraste entre las fuerzas psíquicas racionales (conscientes) e irracionales (inconscientes) jamás desaparece. Añade a esto que los elementos polares no solamente se oponen los unos a los otros, sino que también se atraen y se buscan entre ellos. El lograr su síntesis conduce a la estructura de la personalidad balanceada e integrada. Según Jung, la vida es un equilibrio entre opuestos irreconciliables. Reconciliar estos opuestos sería el objetivo de la psicoterapia (9). Resumiendo: la psicología analítica de Jung percibe la vida psíquica del individuo como compuesta de dos sistemas complementarios que interactúan entre sí; el consciente y el inconsciente. "Estos dos polos de la personalidad componen la totalidad psíquica" (4). Se deriven o no las ideas de Perls, en lo que se refiere a las polaridades, de aquellas de Jung, el hecho es que ambos autores enfatizaron el mismo principio de diferenciación de opuesto; y la integración en una sola unidad. Dice Perls:

"La filosofía básica de la Psicoterapia Gestalt es la naturaleza entre diferenciación e integración. La diferenciación por sí misma conduce a las polaridades. Como dualidades que son estas polaridades lucharán entre sí y se paralizarán unas a otras, integrando los rasgos opuestos, lograremos que la persona se complete de nuevo" (13).

Las polaridades surgieron de la noción de "indiferencia creativa" que Perls retomó de Friedlander. Perls consideraba el pensamiento orientado históricamente de Freud como algo obsoleto, criticando que el psicoanálisis ortodoxo omitiese el fenómeno de diferenciación. Sobre esta base Perls propuso la aplicación del "pensamiento diferenciado" fundamentado en la noción de "indiferencia creativa" de Friedlander (a quien Perls consideraba uno de sus gurus). El pensamiento diferencial explica que un acontecimiento dado se relaciona con un punto cero del que la diferenciación en opuestos surge.

Una de las polaridades de diferenciación que Perls solía alternar en la intervención con sus clientes en psicoterapia, era simpatía/antipatía hacia el cliente. Perls (11) consideraba que no podía existir ningún crecimiento psicológico si no existía frustración. Por lo tanto el terapeuta gestáltico tenía que aprender a manejar en la relación con sus clientes el equilibrio entre simpatía/antipatía. Perls cortaba todas las expresiones de sus pacientes que reflejaban manipulación y patrones neuróticos, simpatizando con las expresiones que hacía el paciente de su ser real o auténtico. Afirmaba que a veces el terapeuta tenía que ser cruel con el fin de llegar a ser amable.

La técnica predilecta de Perls (10), para trabajar con los rasgos opuestos de la persona, se conoce como el experimento del Top-dog (opresor) y del Under-dog (oprimido). Perls compara el Top-dog con el superego psicoanalítico, y lo caracteriza como un auto-crítico y dictador. Es la parte de la personalidad ("self") que juzga y le dice a la persona lo que debe hacer. El Top-dog al juzgar, es siempre correcto; nunca se equivoca; tiene el derecho de hacer críticas, de regañar y de poner a la persona a la defensiva. A pesar de la fuerza aparente que tiene el Top-dog, Perls (12) decía que el Under-dog siempre ganaba la lucha sirviéndose generalmente del sabotaje o boicot de la evasión o de la posposición de situaciones. Es

así como vencen, con el tiempo, las masas humanas que se encuentran bajo las garras de un opresor o dictador. Como ejemplo histórico se pueden citar los hechos acontecidos en Nicaragua en 1979. Sin lugar a dudas Somoza era un individuo con un fuerte Top-dog. Cuando se da en alguien esta polaridad (opresor/oprimido) la solución consiste en lograr que las dos partes de la personalidad entablen un diálogo entre ellas, que conduce a la integración de las mencionadas partes.

Es interesante anotar que cuando estas dos partes comienzan a establecer dicho diálogo, al comienzo de éste casi siempre, ninguna de ellas escucha a la otra, lo que indica que están funcionando como unidades desintegradas. La explicación de este fenómeno, puede ser, que una de las dos es a menudo una introyección que la persona no ha incorporado adecuadamente, o que no ha digerido completamente aún. Esto explica que no sea raro encontrar a personas que no tomen conciencia de que hay “otra persona” que habita dentro de ellas, este es el otro “self” o la otra personalidad introyectada. Para ilustrar esta parte me voy a servir del material que surgió en un taller de terapia gestáltica que dirigí recientemente (3). En el grupo participaba una atractiva joven, divorciada, que deseaba casarse de nuevo. Descubrió que no podía hacerlo porque en el momento que llegaba a ser una persona significativa para un hombre, perdía interés en la relación y comenzaba a tratarlo como si este fuera un “cerdo” (empleando su propia expresión). Esto es lo que descubrió y no obstante se encontraba impotente para hacer algo al respecto, para actuar diferentemente. Es obvio que en esta mujer existían dos partes en conflicto. Mi hipótesis en ese momento fue que su parte solitaria deseaba un hombre. Este era su Under-dog que de alguna manera la movía hacia la unión con alguien. Tenía, por otra parte, un Top-dog que de alguna forma lograba que se terminase la relación. Partiendo de este principio le pedí que iniciara un diálogo con ella misma, lo que realizó usando la técnica de la silla vacía (oprimido en una silla y opresor en la otra):

Under-dog (hablando al Top-dog): “Estoy tan sola, desearía tener a alguien que viniera a casa a comer conmigo al final de cada día”.

Top-dog (hablando al Under-dog): “No te das cuenta que tienes a tus hijos y ellos deben ser suficiente para ti”.

U.D. a T.D.: “Me encuentro bien durante el día, siempre y cuando esté ocupada, en la noche también me encuentro bien si estoy bastante cansada, pero . . .”

T.D. a U.D.: “No seas infantil, debes ser más auto-suficiente que todo eso”.

U.D. a T.D.: “Pero yo no quiero ser auto-suficiente. Yo quiero tener un hombre, que cuide de mí y que tome algunas decisiones por mí y para mí, y . . .”

T.D. a U.D.: “Decisiones, ja, ja, ja. ¿Qué hombre es suficientemente fuerte para tomar tus decisiones? Ellos son todos débiles. Terminarías tú misma cuidándole a él, tomando sus decisiones”.

U.D. a T.D.: “No estoy de acuerdo, Juan era excelente para tomar decisiones, él hizo que todo fuera tan fácil para mí, yo realmente le quería hasta que . . .”

T.D. a U.D.: “Ya, hasta . . . hasta que él no podía mover un dedo sin ti, hasta que tú no podías hacer nada excepto lamentarte de que él se hacía a un lado. Tú no eres nada buena para un hombre”.

U.D. a T.D.: “Pero yo quiero volver a verlo. Me odio a mí misma cuando actúo de la forma en que lo hice con él. Cuando no le puedo dar el tiempo a un hombre, después de que se ha portado bien conmigo”.

T.D. a U.D.: “Olvídalo niña, haz tu vida sola; puedes hacerlo, siempre hay algo desagradable en todos los hombres”.*

* Todo este diálogo y otros que aparecen en este trabajo son grabaciones de talleres ofrecidos por el autor de este artículo.

Inmediatamente después de entablar este diálogo, entre sus dos partes, la mujer comenzó a llorar. Era evidente que la comunicación sostenida entre su Top-dog y su Under-dog había removido alguna fuente interna de dolor, hasta entonces adormecida. Cuando le pregunté a quién le recordaba o se le parecía su parte opresora (Top-dog), me respondió rápidamente que a su padre. El había fallecido hacía ya algunos años, la había tratado como a una "princesa", llevándola a pasear en lugar de sacar a su madre. Ella le acompañaba a los conciertos, en sus viajes al extranjero e incluso le había prometido hacer un día juntos un viaje alrededor del mundo, viaje que no realizaron debido a que él falleció antes de la fecha en que planearon hacerlo.

Al comunicarme esta relación con su padre, hice que cambiara de experimento, entablando un diálogo entre su padre (opresor) y ella misma (oprimida). Esta parte de la intervención resultó ser sumamente divertida. Cuando su padre (la figura introyectada) se hallaba fuera de ella, esta mujer era capaz de verlo como a un ser querido. El fue tan astuto que con gran habilidad cortaba cada nueva relación que ella iniciaba con alguien. Esta mujer realizó un excelente trabajo imitando la actitud despreciativa que mantenía esta inter-relación sustentada con sus amigos de sexo opuesto al suyo (otra polaridad). Todo ello la conducía al fortalecimiento de su ego y hacia la fomentación de la dependencia hacia su padre terminando esta dependencia en confluencia. En el transcurso de la intervención logró también "darse cuenta" de cómo ella misma jugaba con los hombres. En esencia, su padre le dio todo lo que ella pedía (excepto relaciones sexuales). Mientras aquel vivía, no llegó a tomar conciencia de la importancia que todo esto tendría en su vida y en sus relaciones futuras con otros hombres. También aprendió en el transcurso de la vivencia, que aún guardaba a su padre (Top-dog) dentro de ella, interfiriendo este desesperadamente en su vida. Este era el momento esperado para que dijera a su padre, de una vez para siempre, "adiós". Esta despedida era incapaz de realizarla sola: necesitaba recibir ayuda. Cuando lo había intentado en el pasado, lo único que lograba era deshidratarse en lágrimas. De nuevo procedí a un cambio de experimento: uno de los hombres del grupo aceptó el rol del padre. Este hombre fue capaz de comunicarle todos los "quiero y debes" del padre su deseo de no querer ser jamás eliminado por otro hombre su necesidad de querer vivir dentro de ella (introyectado), sin permitirle tomar una decisión en nada que se relacionase con él. Fina a su vez fue capaz de decirle a su padre (representado por el miembro del grupo) que aún le amaba, que él había sido para ella una persona muy importante en su vida, aunque ahora ya no podía ofrecerle absolutamente nada. Finalmente decidió decirle adiós para siempre, lo cual hizo. Los experimentos de la terapia gestáltica que acabo de describir reflejan con claridad varios puntos que quiero destacar. Primero, las escenas representadas por el Top-dog y el Under-dog indican cómo estas dos partes de la personalidad pueden emerger "en vivo" en la situación terapéutica de grupos de encuentro. Segundo, estos experimentos ilustran cómo se detecta en alguien la presencia de la persona introyectada. Finalmente, muestran cómo una introyección, una vez reconocida, puede hacerse frente de una de estas dos formas; digiriéndola (quedarse con ella) o expulsándola. Conviene recordar lo difícil que resulta en psicoterapia, el modificar en un cliente algo que él mismo desconoce que existe. El primer paso a dar para que ocurra un cambio en una persona es que esta logre tomar conciencia de qué es lo que desea cambiar. Solamente después de haber logrado esto se puede hacer uso de la teoría de las polaridades. Este es el proceso completo que se requiere para concluir o cerrar una situación.

Encuentro fascinante el hecho de que, a menudo, con el experimento descrito del encuentro entre el Top-dog y el Under-dog, se logre descubrir a alguien que está introyectado

en la personalidad como un representante de uno de estos “dogs”. Estas introyecciones no necesitan siempre ser “expulsadas” o “escupidas”, como en el caso antes citado. Algunas veces se requiere digerirlas, de tal forma que la persona pueda utilizar la fuerza o energía que representan. Para demostrar cómo ocurre esta “digestión”, me serviré de un ejemplo de otro taller que había ofrecido anteriormente (2). Ofrezco parte del relato para que sirva como ilustración de este fenómeno. Una de las muchachas de este grupo de diez, solía sentarse repetidamente fuera del círculo de acción formado por el grupo. Algunas veces se le veían las lágrimas “a flor de piel”. Sin embargo prácticamente nunca decía una sola palabra, a no ser que se le preguntase directamente, y aún así sólo respondía brevemente. El último día de este taller de fin de semana, temiendo que podría salir más deprimida de lo que había llegado al inicio del taller, le pregunté cómo se sentía. Me respondió que se sentía “malísimamente” mal, irritada e incapaz de hacerle frente a su cólera; que deseaba llorar y, sin embargo, no podía hacerlo, añadiendo que había pasado el primer día del taller tratando de ser agradable con todo el grupo, cuando todo lo que deseaba era llegar a poder quejarse de todos ellos. Al fracasar en este intento, se había retirado a un rincón de la sala, sin interactuar con las personas del grupo.

Haciendo uso de la teoría de polaridades, inicié con ella el diálogo del “Top-dog” versus “Under-dog”, dirigiéndola para que interpretase el papel de su personalidad que correspondía a ser una mujer “agradable”, en oposición al otro rol de ser una mujer de “mal genio”. Este es el diálogo que surgió:

U.D. a T.D.: “¿Qué es lo que haces para que seas tan desagradable todo el tiempo? No me agrada de ti ni siquiera el sonido de tu voz”.

T.D. a U.D.: “Odio a la gente que se hace pasar por agradable, quisiera destrozar a todos los que así son”.

U.D. a T.D.: “Eres insoportable cuando te pones así. No sé cómo alguien puede soportarte. ¿Por qué no desapareces hasta que seas más tratable?”.

T.D. a U.D.: “Eres tú la que habla de ser tratable, no me hagas reír”.

U.D. a T.D.: “Otra vez comienzas, siempre estás tratando de ver correctamente por mi medio. No ves que yo te necesito como necesito un agujero de bala en la cabeza. Por lo menos a mí la gente me quiere como soy”.

T.D. a U.D.: “Te quieren, ni siquiera te conocen. Yo por lo menos soy real, auténtica, aún si me encolerizo. Tú todo lo que haces es sonreír, o esconderte en los rincones. No tienes agallas”.

U.D. a T.D.: “Tú sí tienes agallas ¿Dónde estarías sin mí?, esto es todo. Nadie te puede soportar más de un minuto. Yo misma no te puedo soportar. Te odio”.

Hasta ahora vemos que en este diálogo ambos “dogs” se ladran uno a otro y pareciera que seguirían haciéndolo durante mucho tiempo de seguir esta comunicación verbal. Con el fin de parar estos “ladridos” le pregunté a María a quién realmente desearía “ladrar” a lo que ella respondió: “A mi madre, ella es terrible, no puede usted imaginársela. No puedo soportarla, no puedo”. En el momento que terminaba de decir estas palabras escondió su cara entre sus manos. Era el momento ideal para iniciar la conversación con su madre. En esta parte María realiza los dos papeles (el suyo y el de su madre):

María de madre: “María, es mejor que le hables mañana a tu profesor de matemáticas o si no nunca pasarás el curso con un 10”.

María como María: “No me importa sacar un 10, mamá”.

María como madre (con voz quejosa): “¿Cómo puedes decir eso? Todo lo que parece que tú deseas es divertirme. Después de lo que yo trabajé para mandarte al colegio. ¿Y qué colegio tú elegiste? Un pequeño colegio de poca categoría, en lugar de haber

elegido un colegio de categoría. ¡Qué porquería!”.

María como María: “Mamá, no voy a venir de vacaciones a casa este año (la muchacha asiste a un colegio en otra ciudad de la que vive su madre). No quiero venir a casa estas vacaciones y no quiero estar contigo”.

María como madre: “Pero yo te espero hija mía. Todos esperamos que vengas a casa. Si no, ¿para qué te he hecho yo misma tres vestidos nuevos? Quiero que la gente te vea con ellos puestos”.

María como María: “No quiero los vestidos, mamá. Quiero hacer las cosas por mí misma, yo sola. Odio que siempre me estés cuidando, que te estés siempre ocupando de mí. Desde que era pequeña quisiste siempre vivir por mí y decidir mi propia vida”.

María como madre: “Todo lo que quiero hacer por ti es ayudarte a que te desarrolles al máximo tú misma, quiero que hagas las cosas que yo no hice, que tengas las cosas que yo no tuve. Eres todo lo que tengo en este mundo y quiero que seas una gran señora”.

María como María: “Eso es todo lo que siempre me dices: ‘Cuida tus modales, cuida tu lenguaje, júntate con la gente correcta, sé cariñosa y agradable con los demás’. Puedo pasarme y vivir sin ser todo eso”.

En ese momento María se volvió hacia una de las mujeres del grupo y le dijo: “Usted es tan cariñosa y dulce. ¿Cómo puede usted ser así? No comprendo cómo puede ser”. interviniendo dijo a la mujer a la que se estaba dirigiendo María: “Cristina quiere usted ser María y usted María sea Cristina”:

Cristina como María: “Dios mío, usted sí que es cariñosa”.

María como Cristina: “Es fácil serlo cuando se comprende a la gente”.

C. como M.: “Comprender, usted solamente se sienta en un rincón y absorbe las cosas, con esa cara. Me revuelve el estómago”.

M. como C.: “(sonríe y afirma con la cabeza)”.

C. como M.: “Dios mío, te sientas ahí como si fueras una piedra, sin tripas. Quisiera reventarte”.

M. como C.: “No soy una piedra, soy . . .”

C. como M.: “De acuerdo, no eres una piedra, tal vez seas un cojín que se puede golpear y golpear y siempre vuelve a su forma. Estoy tan cansada de golpear”

M. como C.: “Usted puede parar si así lo desea”.

C. como M.: “No pararé de golpear hasta que te haga vibrar de alguna forma. Te estás destruyendo a ti misma. Estás ahí sentada escondiendo tu Fuerza y tu vitalidad, eres como una nube y si continúas así te destruirás a ti misma”,

María (preguntando a Cristina): “usted es aún yo, o usted es usted ahora?”.

C. a M.: “Yo soy ambas. Soy la parte tuya que no puede tolerar que la asfixien, y soy la parte tuya que lucha por vivir. Soy tu fuerza. Pero soy también yo misma, y creo todas las cosas que te estoy diciendo”.

M. a C.: “Eso me gustó. Me agrada cuando te oigo hablar así. Tal vez logre quererme a mí misma si yo hago eso también”.

Como comentario conviene señalar que al comienzo emergen en María las polaridades “ser agradable” versus “tener mal genio”. Aunque no estaba bien claro quién generaba a quién. Gradualmente, con el cambio a la mamá descubrimos en María que el “tener mal genio” procedía de su madre, camuflado aquel como “cuidando de ella”. También de la madre provenía el “ser agradable” introyectado en María. Esto último era lo que su madre le había exigido ser durante años. Así tenemos en María dos introyecciones. Ambas adquiridas de su madre, y ambas imposibles de digerir por ella. Ello era debido a que la

hija no podía soportar la figura de su madre, no permitiéndose ella misma ninguna forma de ser como su madre era. Por consecuencia María se separaba de su propia fuerza alejándose de su propia agresividad. Afortunadamente María logró identificarse con el mal genio de Cristina y posiblemente, en el futuro, se dé ella misma permiso para utilizarlo, como alternativa, en algunas ocasiones. Si llega a hacerlo, llegará también a disfrutar de ser una persona agradable.

Es necesario mencionar que los experimentos que se realizan cuando se trabaja con los opuestos no siempre conducen a tan excelentes resultados. Recuerdo un paciente que vi en psicoterapia individual, hace cosa de un año, en una de las sesiones de entrenamiento en terapia gestáltica que seguía en aquellos tiempos en el Gestalt Institute of Cleveland. Esta persona padecía de un temblor casi constante en su mano derecha. Dicho temblor había sido diagnosticado, por un neurólogo de Cleveland, como surgido a consecuencia de un trastorno psicológico, causado por la tensión. Yo no tenía ninguna idea de cómo podía ser esa tensión en esa persona. En la primera sesión que tuvimos me relató un sueño que era una mezcla de colores en su contenido. En el relato del sueño se dio cuenta de que veía sangre de color naranja-rojo, la cual él podía solamente identificar como Aquarius (siendo este el signo Zodiacal de su novia). Inmediatamente después, en el sueño aparecía una culebra negra que él identificaba como Escorpión, y, para terminar este horóscopo, surgía un cangrejo negro que él identificó como del signo Cáncer (su propio signo).

Evitando “caer en la trampa” de todos estos signos o símbolos de sus sueños, le pedí que se describiera a sí mismo como si él fuera las diferentes partes aparecidas en el sueño y que comenzara con la parte que tenía forma de serpiente. A lo que respondió: “Yo soy la personificación del diablo. Yo voy a hacer de ti, Norma (su novia o la sangre roja-naranja), lo que yo desee hacer, según mis deseos. Te arrastraré hasta la suciedad y allí te abandonaré”. Todo esto fue expresado por este hombre con un tono de voz muy bajo y con la mínima expresión facial o gesticular. Era evidente la incongruencia existente entre sus palabras y la forma no-verbal de expresar sus sentimientos. Por lo tanto le pedí actuar con más congruencia. Me llevé una sorpresa cuando dijo: “Yo te usaré para obtener mi propia satisfacción. Te degradaré y después te moleré hasta hacerte ceniza. No puedo hacer nada por evitarlo, ese es tu destino”. En este segundo intento su tono de voz se volvía cada vez más y más dulce, su expresión facial era de plena satisfacción y comenzó a frotar-se las manos de alegría. El temblor de sus manos había desaparecido. Le felicité por su maravillosa actuación y le pedí que fuera el cangrejo negro de su sueño. De nuevo comenzó a hablar como ‘canturreando’: “Nunca tengas miedo, yo te salvaré. Yo soy un hidalgo con armadura de acero y mis patas saldrán en tu defensa. Mataré al dragón y te devolveré tu honor y tu castidad”. Todo esto me parecía que sonaba como algo muy pacífico para alguien que se encontraba dispuesto a la lucha. Me explicó que en ese momento estaba atravesando toda clase de dificultades (de nuevo su mano comenzó a temblar), y aunque podía hacerse a la idea de ir a la batalla y de ganarla incluso, él no podía en absoluto llegar a tomar contacto con la guerra actual. Entonces le dije: “De acuerdo, haga usted ambas cosas: sea la serpiente y el caballero hidalgo y establezca un diálogo entre ellos”. Realizó varios intentos y todos ellos fracasaron, poniéndose cada vez más tenso y menos auténtico. Al rato me dijo: “No puedo hacerlo, me estoy poniendo cada vez más y más tenso”. Ciertamente esta era la impresión fenomenológica que ofrecía ese hombre en esos momentos. Entonces le pregunté qué era lo que temía que ocurriera, a lo que me respondió: “No sé, me siento como si iría a explotar, como si algo en mi cabeza me golpeara, como si ..” Yo le dije: “Como si la cabeza le saltara en pedazos”. A lo que respondió con una forma de aprobación con movimiento de la cabeza. Durante un minuto tuve la

fantasía de estar viendo cangrejos despedazados y esparcidos por toda la sala, armaduras de acero brillante y una serpiente triunfadora. Este era el escenario que percibía. En ese instante recordé la famosa frase de Fritz Perls: "No empujes al río, el río fluye solo". También recordé que hacía un mes escaso me había dicho Joseph Zinker esa misma frase, en el transcurso de una supervisión. Una parte me decía que tenía que respetar el temor real de mi paciente. Un par de días después le comuniqué a esta persona mi sentimiento de que toda su vitalidad y fuerza se encontraba ligada a lo que di consideraba su parte malvada; que teníamos que encontrar, los dos juntos, formas constructivas de hacer que esta fuerza emergiera como figura del fondo de su personalidad en donde se encontraba.

Todo lo citado me lleva a reconsiderar lo que Perls menciona citando se refiere a integración de la personalidad. En psicoterapia debemos tomar como urgentes las situaciones inconclusas de los pacientes, o dicho de otra forma las situaciones pasadas no confrontadas en la situación presente.

No se trata de lograr solamente que el cliente "recuerde lo vivido", como pretendería hacer un psicoanalista ortodoxo freudiano, sino más bien de que la persona llegue a descubrirse a sí misma, tome conciencia de lo que es y decida por sí misma tomar una nueva forma. Esto equivale a crear una nueva Gestalt en su personalidad, Gestalt que surge del sentir (no verbal) y no del pensar (verbal), Como he indicado en este artículo, la parte de la personalidad que ofrece resistencia dispone de una gran fuerza y vitalidad y a menudo otras muchas calidades que se encuentran ocultas en una multitud de introyecciones. Aunque se requiere tiempo y mucha energía para lograr formar una nueva totalidad o completar una nueva Gestalt, el no hacerlo significará privar a la persona de algo que necesita. Esta privación puede ser innecesaria y dolorosa para el que tiene que padecerla.

Todo lo aquí expuesto me conduce a afirmar que el trabajar con las polaridades que presenta el cliente en su personalidad es el instrumento por excelencia que conduce a la integración de su personalidad en una sola unidad que cuenta, en su esencia, con la fuerza ejercida por la unión de los opuestos. Esto significa lograr la configuración de la totalidad (significado de la palabra Gestalt) y que las dos partes se relacionen una con otra en un proceso estructural. Conviene recordar que para llegar a este proceso de integración de la personalidad se requiere explorar cómo el cliente percibe la existencia en el aquí y ahora y cómo este presta atención al *continuum* de darse cuenta de la experiencia que está viviendo.

Revisando algunas partes de lo que en este artículo he mencionado llego a la conclusión de que las polaridades o fuerzas opuestas son sin duda una de las formulaciones más importantes de la teoría gestáltica. Como hemos visto, existe un número infinito de pensamientos, emociones, sensaciones e impulsos que constantemente emergen y chocan entre sí, causando ansiedad y desintegración. El mundo de una persona con trastornos emocionales está compuesto de tales colisiones. El trabajo con polaridades se centra en lograr que la gente llegue a tomar conciencia de cada una de las dos partes opuestas que conviven en su personalidad (agresión/sumisión, crueldad/amabilidad). Una vez lograda esta toma de conciencia se procede a restaurar, en el cliente, el contacto con estas dos partes opuestas, de tal forma que estas se integren en su conciencia. Esta forma de conciencia e integración permite al cliente poder tomar más decisiones y ejercer un mayor control sobre su propia conducta. El mecanismo usado, para establecer un diálogo verbal entre las dos partes opuestas de la personalidad e integrarlas, es la técnica de la "silla vacía". Esta técnica incrementa el proceso de darse cuenta de lo que significa vivir con estas dos partes desunidas de la personalidad. Asimismo, la integración de estos opuestos se obtiene por medio de la misma técnica de la "silla vacía".

ABSTRACT

The concept of personality polarities dates from biblical times. Polarities are used today in Gestalt Therapy, in group encounters. Fritz Perls was the first to use polarities as a theory in his workshops at Esalen Institute; an application centered in the two opposite sides of the structure of the personality: the Top-dog and the Under-dog. These parts are subjected to dialogue, using the empty seat technique. The ultimate goal of this confrontation is the integration of the personality in one sole unit, or Gestalt.

Bibliografía

1. Castanedo, C. La Terapia Gestáltica aplicada a los sueños de adolescentes. *Rev. Cost. Cienc. Méd.* 1981; 2(1):25--28.
2. Castanedo, C. Taller de Introducción a la Terapia Gestalt. Instituto de Psicología Humanística, San José, Costa Rica, mayo 1981.
3. Castanedo, C. Taller de Introducción a la Terapia Gestalt. Instituto de Psicología Humanística, San José, Costa Rica, junio 1981.
4. Hering, R. (Ed). *The Psychotherapy Handbook*, American Library Inc., New York, 1980.
5. Jung, C. G. *Memories, Dreams, Reflections*. Collins Fount Paperbacks, Great Britain, 1961.
6. Jung, C. G. *Analytical Psychology; Its Theory and Practice*. Routledge, New York, 1968.
7. Jung C. G. *La Psicología de la Transferencia*. Ed. Paidós, Buenos Aires, 1972.
8. Jung, C. G. *Dreams*. Princeton University Press, Princeton, 1974.
9. Koval, J. *A Complete Guide to Therapy*. Penguin Books, New York, 1976.
10. Perls, F. *Ego, Hunger and Aggression: The Beginning of Gestalt Therapy* Vintage Books, New York, 1947.
11. Perls, F, Hefferline R., Goodman, P. *Gestalt Therapy*. Doll Publishing Inc., New York, 1951.
12. Perls, F., *Gestalt Therapy Verbatim* Real People Press, Moab, Utah, 1969.
13. Perls, F. Gestalt Therapy and Human Potencialities. Esalen Institute, Paper No. 1, June 1975: 4-12.
14. Perls, F. *Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy* Bantam Books, New York, 1976.