

## La Terapia Gestalt a mi entender... (5ª entrega)

“Polos opuestos se atraen” o “Del amor al odio hay un paso” o “Dime de qué presumes y te diré de qué careces”

La cultura popular refleja en estos refranes, el tema sobre el que escribiré hoy: **Las polaridades.**

Todas las cosas manifiestas tienen **dos lados, dos aspectos, dos polos, un par de opuestos, con múltiples grados entre los dos extremos.**

El frío se convierte en calor, subiendo o bajando unos grados en el termómetro. La oscuridad se convierte en luz, encendiendo una vela dentro de una cueva. El silencio se convierte en ruido, subiendo el volumen de cualquier televisor. Positivo y negativo, también son situaciones cambiantes según “el color de cristal con que lo mires”.

Y es que **el principio de polaridad es en sí relativo.** Relativo porque **no pueden existir uno sin el otro,** porque ambos se necesitan para “subsistir” y sin embargo, **solemos preferir uno de los dos polos y negar al otro,** entendiendo o pretendiendo que no exista, que no aparezca, que no esté.

Esto es especialmente así, cuando nos referimos a cuestiones de nuestro propio carácter. Solemos entender que **somos de tal o cual forma, sin tener en cuenta** y sin ser consciente en la mayoría de casos, que también seremos y **tendremos dentro la polaridad correspondiente.**

Por ejemplo, yo puedo considerarme una persona sociable y serlo. Aunque en este caso también tendré una parte de mí, solitaria e insociable. Puedo saberlo o no, puedo permitírmelo o no, pero dentro de mí estará esa parte que tendrá **sus necesidades desatendidas.**

En Gestalt tenemos muy presentes las polaridades, y usamos herramientas muy útiles y válidas para despejar aquella polaridad encubierta, negada, apartada, no querida, no escuchada. Porque es ésta la única forma de conseguir pacificar la relación con mis partes. En palabras de **Fritz Perls** (fundador de la Gestalt):

«La filosofía básica de la Terapia Gestalt es la naturaleza entre diferenciación e integración. La diferenciación conduce por sí misma 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.»

Porque **el camino de la salud pasa por la integración de mis partes,** sin lugar a dudas. **La diferenciación** (una de las aficiones principales del ego) **sólo puede causar sufrimiento,** en diversos grados.

Por tanto, conocer y aceptar que dentro de un@ existe el buen samaritano y el verdugo, la complaciente y la torturadora, el solidario y el egoísta, la que escucha y la que abandona, el trabajador y el perezoso... puede resultar liberador y sanador.

Y es que sólo aquello que pertenece a la misma clase puede ser transmutado, cambiado. Ósea, el odio no puede convertirse en frío, pero sí puede convertirse en amor.

Como decían los **Polster** (reconocidos Gestaltistas de EEUU): **<<si vuelas hacia el norte por bastante tiempo terminarás volando hacia el sur>>**

Gracias y salud!

Begoña Castillo