

Trabajar las polaridades

Un día estaba yo en terapia con una paciente de veinte años que había llegado muy nerviosa. Era lunes, durante el fin de semana había tenido una fuerte discusión con sus mejores amigas, compañeras desde la infancia. Llamaré S a la cliente. Le pedí que me explicara lo sucedido. S estaba alterada, sentía que nadie la comprendía, durante el fin de semana las amigas de S la habían tachado de puta, zorra y palabras por el estilo. Empezó a explicarme el fin de semana, a divagar sobre lo que hicieron, con quién,.. Tenía una postura absolutamente mental y racional. Estaba reprimiendo tanto su dolor que durante la explicación iba encogiendo su cuerpo hasta parecer una bola. Y explotó. Lloró. Ya más calmada le propuse un experimento de trabajo. Le pedí que escribiera en una hoja cuatro palabras que la definieran.

T: Escribe 4 palabras que te definan.

S: puta, egoísta, bocazas e inocente.

T: ¿Son los adjetivos que has oído este fin de semana?

S: Sí.

T: ¿Te identificas con ellos?

S: Bueno, no del todo, es lo que la gente cree de mí.

T: Y si probamos con sus opuestos, ¿cuáles son?

S: de puta, mojígata; de egoísta, generosa; de bocazas, discreta; de inocente, audaz.

T: Fíjate en los opuestos que has escrito, ¿te identificas con alguno de ellos?

S: Mmm, pues no... mmmm, anda, pues sí.

T: A ver... ¿cuándo?

S: Pues mojígata ante mi familia, generosa cuando participo en la parroquia, me encanta ayudar a los pobres, por eso estoy estudiando trabajo social. Y discreta, creo que lo soy en la universidad, me gusta pasar desapercibida. El que no veo es el de audaz.

T: Creo recordar que me explicaste que estuviste en un campo de trabajo en Mozambique.

S: Sí, con el centro católico, ayudando a hijos de madres con VIH.

T: ¿Y eso no es audaz?

S: Pues... sí... ¿no?

T: ¿Qué crees tú? Ahora te propongo que evalúes del 1 al 10 el nivel que sientes que tienes de estos adjetivos y los coloques cada uno de ellos en este gráfico. Luego une los puntos y pinta con otro color desde la línea hasta el interior.



T: ¿Qué ves?

S: No sé, un gráfico donde todos están unidos.

T: Eso que ves ahí eres tú...

Acabé explicándole que ella es ese círculo con todas las cualidades, tanto las que juzga buenas, como las malas. Todo tiene su opuesto y en la naturaleza se ve constantemente: noche/día; frío/calor; claro/oscuro, todas necesarias y complementarias. Nosotros utilizamos nuestro juicio para identificarnos únicamente con una de las partes y olvidamos que debemos integrarlo como parte de nosotros. Aceptar que en cada momento o circunstancia podemos utilizar la “puta” o la “mojigata” para salir de una situación.

S estaba ante mí con unos ojos enormes. Alargué la mano y le toque una pulsera que llevaba en una muñeca.

T: ¿Ves?: tú también lo sabías aunque no te acordaras de que lo sabías. ¿Sabes qué quiere decir este símbolo?

S: Es el ying-yang, quiere decir que en todo lo bueno hay algo malo y en todo lo malo hay algo bueno.

Las polaridades 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”. Y como se ve en el texto de la cliente, cuando nos referimos a las

polaridades hacemos referencia a esos sentimientos opuestos, uno de los cuales se hace figura, y que expondré en otro artículo. Las polaridades, los sentimientos opuestos, encontrados, están presente en nuestra vida des de muy tierna edad. Ya en el momento que queremos comer teta y nos la quitan y nos callamos para no angustiar a la mama, ya estamos navegando entre los sentimientos polares.

Esto sucede porque en la vida no somos ni blancos ni negros, sino que existen los puntos medios, los grises. Y precisamente, en la terapia se trabaja des de los blancos y negros, para encontrar los grises.



Hay mucha literatura sobre las polaridades, sobretodo en gestalt. Animo a leer de ello, aunque creo que los más importante es trabajar en ellos. Ver cuales son mis emociones, cuando me situo en el opuesto, y si se quiere profundizar aún más, ¿qué hace que aparezcan estas polaridades?

Bibliografía

Cruz Garcia (2001) Tesina. Las polaridades en/y terapia gestalt. En línea: <http://gestaltnet.net/sites/default/files/polaridades.pdf>

<http://aidaestherperezlorenzo.blogspot.com.es/2009/07/la-gestalt-las-polaridades.html>

Fernández, Laura & Montero, I (2013) El teatro como oportunidad. Un enfoque del teatro terapéutico desde la Gestalt y otras corrientes humanistas. Colección Psicología. Institut Gestalt.

Gil, J (2014) DECIDE CÓMO VIVIR TU VIDA. Terapia Gestalt para la vida cotidiana. Editorial Comanegra