



CONCEPTO DE POLARIDAD Y SU IMPORTANCIA EN GESTALT

CURSO MEDIO DE TERAPIA GESTALT

MAGALY PEREZ

MERCEDES CALCAÑO

RUBY LLANO

INDICE

I. DESARROLLO HISTORICO

- **Períodos Bíblicos:**
- **Religiones orientales**

2. TRABAJO CON POLARIDADES

1. Psicoanálisis (1.856 – 1.933)

- **Sigmund Freud**
- **Carl Jung**

2. Psicología de la Gestalt (1.912)

3. Terapia Gestalt.

- **Castanedo**
- **Peñarrubia**
- **Stevens**
- **Zinger**

3. POLARIDADES MÁS COMUNES

4. TÉCNICAS DE DE LA GUESTALT PARA EL MANEJO DE LAS POLARIDADES

5. ACTIVIDADES DINAMICAS

- 1. Dinámica de centramiento**
- 2. Dinámica grupal de visualizacion**
- 3. Dinámica de teatralizacion en subgrupos**

BIBLIOGRAFIA

I. DESARROLLO HISTORICO

El tema de las polaridades, expresado en el concepto de los opuestos, ha constituido la base de las teorías religiosas y filosóficas desde épocas remotas.

- **Períodos Bíblicos:**

Se consideraba los opuestos como eje de todo debate de tipo religioso, en los conceptos de bien- mal, cielo- infierno, premio-castigo, salvación- condena.

- **Filosofías orientales:**

Basados igualmente en el tema de los opuestos, desarrollaron como base de sus teorías los conceptos: Ying- Yang, K'un- Chien, Wugi- Tai Gi entre otros, los cuales representaban en sus opuestos luz – oscuridad, la nada- la creación, bien – mal.

2. TRABAJO CON POLARIDADES

i. Psicoanálisis (1.856 – 1.933) (Freud, Jung, Adler, Rank)

- **Sigmund Freud** centró su trabajo psicoanalítico en la teoría de los instintos según la cual, todo ser desde el momento de su nacimiento se debate entre el instinto de conservación, amor y creación Eros y el instinto de destrucción, negación y muerte Thanatos, siendo la prevalencia de un de estos instintos sobre el otro lo que determina nuestro comportamiento en la vida.
- **Carl Jung:** A quien se considera como pionero en el manejo del concepto de las polaridades dentro de la Psicología, en su teoría e los arquetipos culturales Dios- Demonio, Niño- Héroe, Amor- Odio, Anima- Animus. Estos arquetipos como componentes estructurales del inconsciente colectivo del individuo, solo emergen en forma simbólica en los sueños, las fantasías y los trastornos.

Jung define las polaridades como elementos básicos que tienden a desarrollarse en el inconsciente y son negados por el individuo a nivel consciente, señala que “la personalidad contiene en esencia tendencias bipolares como. Introversión- Extroversión, Pensar- Sentir, Sensación- Intuición, Anima- Animus.

Para Jung, aspectos de la personalidad manifiestos por su predominio, llevan a la sombra su opuesto y hasta que este no se haga consciente y se integre a la personalidad del sujeto, esta permanece incompleta. Considera que la teoría psicológica de la personalidad debe sostenerse sobre el principio de oposición de los conflictos como una tensión generadora de la energía vital que constituye la esencia de la existencia y no cesa jamás, pues los elementos polares no solo se oponen sino que también se atraen y se buscan entre ellos.

Para Jung el objetivo del psicoanálisis es la reconciliación de los opuestos para lograr una estructura de la personalidad integrada y balanceada.

En su desarrollo de las polaridades, el Psicoanálisis ortodoxo busca integrar los polos opuestos pero omite la diferenciación.

ii. Terapia Gestalt.

Fritz Perls: como fundador de la Terapia Gestalt no elaboro ninguna teoría específica sobre el tema de las polaridades, toma de Jung el concepto de las polaridades como esencia de la estructura de la personalidad, y coincide en el principio de diferenciación y su integración en una sola unidad.

Toma del Psicoanálisis el concepto de polaridades como base para el desarrollo de sus técnicas terapéuticas especialmente en su trabajo con sueños.

Según Perls, la filosofía básica de la psicoterapia es la naturaleza entre la diferenciación y la integración. La diferenciación conduce por si misma a las polaridades, como dualidades que son lucharan entre si y se paralizaran mutuamente. Al integrar rasgos opuestos completamos nuevamente a la persona.

El concepto de polaridad subyace en los principios básicos de la Terapia Gestalt y ayuda a entender el sentido de la patología. Cuando una polaridad no es aceptada, se tiende a solucionar una función en detrimento de otra directamente opuesta.

El crecimiento, por tanto, deviene de que se renueven y dinamicen las posibilidades de contacto entre polaridades primero viviendo plenamente cada polaridad y segundo facilitándole el contacto con su opuesto. La diferenciación en opuestos es por tanto infinita.

Perls toma de Friedlander el concepto de Indiferencia creativa como el punto cero a partir del cual surge la diferenciación en opuestos.

En su desarrollo de las polaridades, el Psicoanálisis ortodoxo busca integrar los polos opuestos pero omite la diferenciación, Perls propone el pensamiento diferenciado partiendo de la indiferencia creativa.

Mientras en el Psicoanálisis es el terapeuta quien a través de los recuerdos del paciente, descubre, interpreta y trae a la luz los polos opuestos para su integración, en gestalt es el paciente quien descubre a través de su darse cuenta la polaridad, toma consciencia de su naturaleza y es el mismo quien decide lo que desea cambiar.

En Psicoanálisis se trabaja desde el pasado haciendo que el paciente recuerde lo vivido a través de los sueños o sus fantasías, en gestalt se trabaja en el aquí y el ahora, el paciente vive lo ocurrido desde el presente.

3. POLARIDADES MÁS COMUNES

Eysenk establece 4 grupos de polaridades más comunes.

- **Extraversión – Introversión**

 - Actividad – inactividad

 - Sociabilidad-insociabilidad

 - Control-impulsividad

 - Inhibición-expresividad

 - Responsabilidad irresponsabilidad

Riesgo-cautela

Reflexión-irreflexión

- **Neurosis – normalidad ajuste emocional**

Sentimiento de inferioridad- autoestima

Depresión-felicidad

Ansiedad-calma

Obsesión-casualidad

Hipocondría-salud

Culpa-descula

- **Ternura-dureza**

Pacífico-agresivo

Sumiso-assertivo

Sin aspiraciones-orientado al logro

Empata-manipulación

Flexibilidad-dogmatismo

Feminidad- masculinidad

- **Top Dog – Under Dog (perro de arriba-perro de abajo)**

Esta polaridad constituye una de las herramientas básicas de Perls para el trabajo con las polaridades.

Perro de arriba representa el súper ego, es crítico, dictador, juzga, ordena, es intransigente, nunca se equivoca y tiene pleno dominio sobre el otro.

Perro de abajo autocrático, siempre gana la lucha a través del sabotaje, la evasión.

Opresor-oprimido

Dictador- autocrático

Paco Peñarrubia: Destaca las siguientes polaridades mas comunes como contacto entre las partes de uno mismo.

- Parte masculina – parte femenina (derecha – izquierda)
- Apoyo – relación (mitad superior – mitad inferior)
- Resentimiento – aprecio (amor – odio)
- Perro de arriba – perro de abajo (opresor – oprimido)
- Contacto – retirada.

El buen fluir de estos opuestos, señala el ritmo de satisfacción de las necesidades de la persona con su entorno. Si esta fluidez no se da, se da la fijación patológica.

4. TÉCNICAS DE LA GESTALT PARA EL MANEJO DE LAS POLARIDADES

Según el concepto de Indiferencia creativa de Friedlander, todo evento se relaciona con un punto cero a partir del cual se realiza una diferenciación en opuestos, los cuales manifiestan 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, pero usualmente, son las barreras emocionales las que impiden al paciente integrar el opuesto rechazado, hacer figura lo que subyace en el fondo y cerrar una gestalt, por tanto, para abordar una situación inconclusa se establece la diferenciación.

En Gestalt, el trabajo con polaridades se centra en que el paciente llegue a tomar conciencia de cada una de las dos partes que conviven en su personalidad, luego procede a restaurar el contacto con las partes opuestas entre sí de tal forma que estas se integren en su parte consciente, lo que permite tomar decisiones ejerciendo control sobre su conducta.

El enfoque Gestalt consiste en sentir plenamente lo que a menudo implica ponerse en contacto con emociones indiferenciadas primarias, diferenciando estas progresivamente hasta que sean reconocidos los polos opuestos.

Para lograr tal propósito Perls desarrollo a la técnica:

Silla vacía o silla caliente:

Como la técnica por excelencia para el manejo de las polaridades, Tomando como referencia la polaridad básica **perro de arriba- perro de abajo**, busca que el paciente a través de su expresión en cada uno de los polos, reconozca y asuma la existencia de cada uno y experimente su diferencia para lograr establecer el dialogo hasta lograr la integración, permitiendo ver como la introyección una vez reconocida, puede confrontarse de dos formas: digiriéndola o expulsándola.

Con esta técnica se logra descubrir la figura introyectada que es el representante de uno de los dos perros.

No necesariamente las introyecciones necesitan ser expulsadas, alguna pueden ser digeridas de tal forma que la persona puede utilizar la fuerza o energía que representan.

Etapas en el desarrollo de la técnica:

1 Etapa: Ninguno escucha al otro, son unidades desintegradas donde una de las dos puede ser una introyección no reconocida.

2. Etapa: Hacer que emerjan en vivo las dos partes de la personalidad detectando en el paciente, la persona que tiene introyectada en uno de sus polos como top o como Ander.

3. Etapa: Confrontar la introyección reconocida.

4. Etapa: Resolver el conflicto, digiriendo la parte introyectada quedándose con ella. Utilizando su energía. Expulsando la parte introyectada despide un padre o rompe un lazo.

Otras técnicas señaladas por Paco Peñarrubia son:

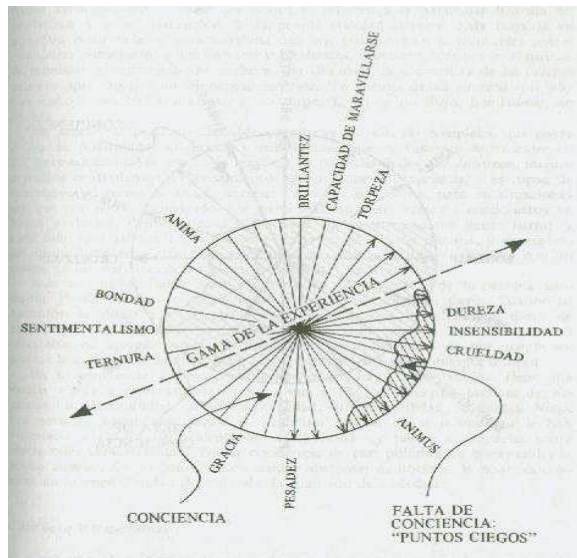
- Eliminación del “pero”, sustituyéndolo por “y”, favorece la aceptación de los opuestos o partes en principio antagónicas.
- Eliminación de las preguntas “por qué?” sustituyéndola por el “¿cómo?”. Ayuda a percibir las diferencias entre los opuestos.
- Coherencia de la expresión, adecuación de la forma y el contenido. Cualquier desequilibrio en uno u otro sentido, puede señalar una polaridad rechazada. La expresión de los sentimientos negativos clarifica las zonas de ambigüedad que tienden a rigidizarse en dicotomías

TECNICAS PARA EL MANEJO DE LAS POLARIDADES Y CONFLICTO

Para Zinker (1999), los conflictos pueden ser saludables y creativos o confluentes e improductivos, hace una distinción entre conflicto saludable y conflicto improductivo. En el Conflicto saludable, se reconoce cuando dos personas con cierto autoconocimiento tienen una clara sensación de ser distintas. El conflicto surge cuando hay una clara impresión de desacuerdo en torno a algo que constituye un problema para ambos. Si se maneja con habilidad, se tiende a crear buenos sentimientos entre las personas (propuesta ganar-ganar).

El conflicto es improductivo cuando una de las personas no se comprende a si misma y acusa al otro de algo de lo cual es culpable, esto involucra dos tipos de defensas: represión y proyección. Las respuestas polares son estrechas, frágiles al contacto con las tensiones diarias y tienden a repetirse en forma estereotipada.

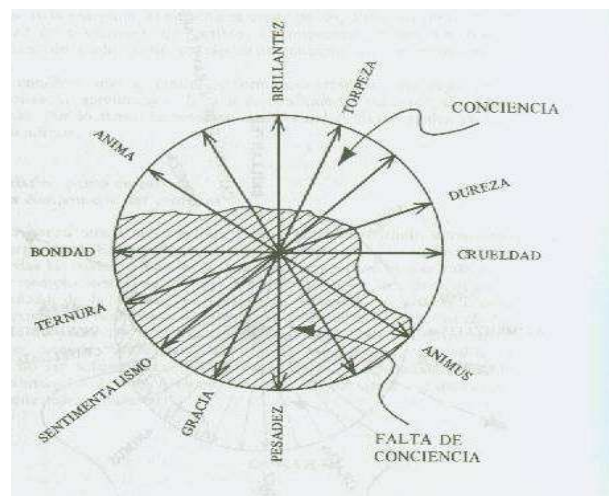
Se hace distinción entre una persona saludable y una perturbada.



Persona saludable:

Constituye un círculo completo que posee miles de polaridades integradas o entrelazadas que se fusionan todas entre si. Conoce la mayoría de sus polaridades que contiene, incluso aquellos sentimientos y pensamientos que la sociedad reprueba y es capaz de aceptarse tal como es. Aun así puede haber puntos oscuros en la conciencia de la persona saludable. Tal vez no apruebe todas sus polaridades, pero el hecho que acepte soportar la conciencia de ellas es un aspecto importante de su energía interior.

Persona perturbada: Hay grandes vacíos, tiene una visión rígida y estereotipada de si misma y no logra aceptar muchas de sus partes, por ejemplo: mezquina, homosexual, duro, etc. Niega sus propias polaridades negativas o aquellas facetas que le han enseñado a aceptar como inaceptables o repulsivas y tiende a proyectar sobre otros tales características. Tomar conciencia de estas polaridades inaceptables los torna ansiosos. Como consecuencia surgen síntomas neuróticos.



Conflicto intrapersonal: Supone un choque entre las propias polaridades oscuras y luminosas, a veces suele involucrar a otros seres. El conflicto se pone en marcha a

raíz de lo que la persona se hace a si misma. Sucede como si hubiera dos personas en una.

Una manera de abordar este conflicto consiste en separar claramente a esas “dos” personas. En este proceso cuanto más trabajan “ambas” partes, tanta más conciencia adquiere el cliente sobre la dinámica de ellas y el intercambio que sostienen entre si. Y cuanto más aprende de sus zonas misteriosas, más saludable se torna.

Conflicto interpersonal: Este tipo de conflicto se deriva del intrapersonal. Sucede cuando el individuo reprime la 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. Menos doloroso resulta atacar una parte de uno mismo acusando a otro de ser así, sobre todo si la acusación no se formula abiertamente.

A veces, atacamos partes de otros que son dignas de aprecio, pero demasiado terribles para nosotros. Un ejemplo más claro de esto se da en el proceso de enamorarse donde intervienen el reconocimiento de las propias polaridades. A menudo nos enamoramos de aquella persona que representa las polaridades oscuras de nosotros mismos. A menudo las parejas se comparten las polaridades y cada uno llena la polaridad “vacía” u “obscura” en el otro. En consecuencia se necesitan dos personas para formar una persona completa. Se trata así de una relación confluyente, una situación que dos seres viven en una misma piel psíquica. El conflicto sobreviene cuando una de las partes ataca en la otra aquella polaridad que en ella misma esta oscura, trae problemas o permanece ignorada.

Trabajando la polaridad:

Zinker lo denomina *estirando el autoconcepto*: para crecer como persona y tener con las otras experiencias de conflicto más productivas, hay que estirar el autoconcepto. Debo enseñarme a invadir aquella parte de mi mismo que no apruebo. Propone unas técnicas para ampliar el autoconcepto:

- 1- Poner al descubierto esa parte de mi de la que me desentiendo
- 2- Entrar en contacto con esa parte de mi que no asumo tomando conciencia de la forma como la mantengo en secreto
- 3- Cuanto más ampliamente me conozco a mi mismo, más confortable me siento conmigo.

Trabajando con el conflicto:

Propone utilizar la técnica “apoyarse en la acusación” y es muy útil en los conflictos de parejas.

Primer paso: Enseñar a cada persona inmersa en un conflicto a tomar conciencia del lado oscuro de si mismo.

Segundo paso: Que cada persona considere lo siguiente: (1) Como puedo escuchar lo que a usted le preocupa de mi. (2) Qué puedo hacer con esa preocupación sin ponerlo a usted a la defensiva o incurrir en su ira (3) Cómo podemos trabajar en torno a esa preocupación de manera tal que usted no se sienta insensato por acusarme a ver esa parte mis, reconociendo la validez de esa preocupación, aún si esto me molesta.

5. Dinámicas:

1. Dinámica de centramiento:

Objetivo:

Lograr el centramiento corporal de los participantes a partir de la toma de conciencia de sus diferencias.

Tiempo de duración.: 5 minutos

2. Dinámica grupal.

Objetivo:

Lograr en los participantes la visualización de si mismos en opuestos (blanco-negro, hombre-mujer...) Castanedo pg.166.

Tiempo: 10minutos

3. Dinámica en subgrupos:

Objetivo:

Lograr a través de la teatralizacion, los conceptos de diferenciación e integración.

Tiempo de duración: 10 minutos

BIBLIOGRAFIA:

Castanedo Celedonio, 2002. TERAPIA GESTALT España ED. Herder.

Fagan y Shepherd, I 2001. TEORIA Y TECNICA DE LA PSICOTERAPIA GUESTALTICA, Buenos Aires ED. Amorrortu.

Peñarrubia Paco, 2004, PROGRAMA DE FORMACION EN DESARROLLO HUMANO Y PSICOTERAPIA. MANUAL DE ESTUDIO GRUPO VIVIR, Bogota Colombia.

Stevens John, 1976, EL DARSE CUENTA, Chile, Ed. Cuatro Vientos.

Zinker Joseph, 1999, EL PROCESO CREATIVO EN LA TERAPIA GUESTALTICA, México, Ed. Paidos.

