

En Gestalt, **polaridades** es una forma de pensar, un tipo de pensamiento, actitud, punto de vista. Transforma al trabajo de polaridades en una herramienta para trabajar cualquier situación o conflicto.

Las polaridades más famosas (luz-sombra; blanco-negro) se pueden ver cómo polaridades o no. Es una cuestión del punto de vista. No quiere decir que esas dos cosas sean algo polares. Puede ser vivido como polar o como complementario. Cuando la persona lo vive como contrario significa que está dentro de un conflicto.

Si yo acepto que las dos posibilidades son únicas, no hay salida. Si son opuestos, no hay salida. En Gestalt la salida tiene que ver con la integración y esto no es lo uno y lo otro, ni algo intermedio. No es esto. Cada uno tiene su parte de razón. El trabajo con polaridades facilita la integración de los opuestos y no elimina nada de ellos. Si tengo que elegir entre papa y mamá ¿Qué significa? ¿Voy a tener que dejar a uno de ellos?

Las polaridades están en uno, están dentro de la persona y cuando suponen un conflicto tiene que ver con no poder asumir ambas al mismo tiempo. El trabajo consiste en poder ir habituándose, en ver si puedo ir descubriendo en un conflicto qué polaridades se están oponiendo. La polaridad habitual en la pareja, por ejemplo, ¿Me separo – no me separo? El conflicto entre el que quiere y no quiere. Hay que entrar en el conflicto porque este es el motor del cambio. Hay dos polaridades en lucha.

El pensamiento que lleva a la tensión, a la neurosis es: **Tengo que elegir por uno de los dos**. Cuando una de las dos opciones tiene suficiente energía para imponerse sobre lo otro, no hay problema. La balanza energética. La fuerza que tenga cada una depende de muchas cosas.

Las polaridades pertenecen por tanto a la dinámica existencial. Una posibilidad vista como un marco mayor de posibilidades. Cualquier actitud tiene su polar y según el momento y la persona puede ser opuesta o complementaria.

Fisiológicamente esto es una perturbación óptica. **Nada es opuesto**. Al asumir mi cabeza, mi cuerpo, mi espíritu, energía, acción que nada es opuesto voy a disponer de mucha más energía para la vida.

La acción no es opuesta ¿Me separo – no me separo? Es decir; Al subir inicio una acción que me lleva a... Al bajar inicio otra acción que me lleva a ¿Son opuestos? No, son dos acciones distintas.

Lo que vamos a intentar es dar un pasito atrás en la compulsión de la decisión. Antes de decidir nada, vamos a ver que fuerzas se están jugando ahí ¿qué está pasando ahí?

Alejar de uno aquello que rechaza de sí. Trabajar en Gestalt supone integración de aquello que uno pone fuera. Uno no quiere saber que eso que pone fuera también le pertenece. Dentro de nosotros esta el germen de cualquier cosa (lo bello y lo horrible; lo inteligente y lo tonto; fuerza y debilidad) Cuando nos identificamos con uno hay una tendencia a rechazar el aspecto polar (los hombres que son muy machotes tienden a rechazar lo femenino en los hombres) **Estar identificado con una parte empobrece a la persona**, ya que no podrá disponer de esas herramientas (no es, o bien o mal) Esto viene de la idea de que sólo se puede ser una cosa.

Observarlo como una cuestión cuantitativa. Podemos suponer que en el centro estoy en el 50% de cada parte. Esto en nosotros es cambiante, dinámico de forma constante. Estamos muy acostumbrados a decir: “yo soy así” (El que hace esfuerzos por mantener el lugar de chistoso o de aburrido en el grupo de amigos)

Cuando hablamos de persona sana, es alguien que no se aferra a nada en sí y puede bailar entre los polos y los distintos lugares de uno mismo. **“Yo estoy así.... no, yo soy así”**

Se dice que Fritz decía que conoció a tres maestros en su vida. Uno era Friedlander; otro fue un jardinero y el tercero fue su gato.

Friedlander fue un filósofo judío Alemán que habló de la existencia de la indiferencia creativa o punto cero, que es aquel punto en el que estoy equidistante, a la misma distancia de todos los puntos de uno mismo. A la misma distancia de ser hombre o mujer, listo que tonto. Es un lugar en el que se está en algún momento y luego se continúa viajando por las diferentes partes entre los polos.

No hay extremos. No hay polos. Es lo mismo para mí blanco que negro, y cuando me da igual uno que otro tengo toda la fuerza del universo para hacer y ser. Puedo hacer cualquier cosa. Lo ideal es pensar que ese punto está dentro de uno mismo. Sería el punto de partida. Ahora necesito estar muy activo; voy y lo hago. Libres de cualquier cosa que el otro pretenda.