

UNIVERSIDAD DE ALMERÍA



FACULTAD DE HUMANIDADES Y PSICOLOGÍA
División de Psicología



Trabajo Fin de Grado en Psicología
Convocatoria de Septiembre, 2014

Fundamentos Históricos de la Polaridad en Terapia Gestalt

Autor: Sergio Moya Casas

Tutor: Antonio Manuel Molina Moreno

ÍNDICE

- 1. Introducción**
- 2. La polaridad y las formas (“gestalten”): el surgimiento desde el vacío o la “nada”**
- 3. Polaridad/dualidad versus unidad**
- 4. Neutralidad: el estado de “no” polaridad**
- 5. El fenómeno de la dualidad/polaridad a lo largo de la historia: movimientos histórico-culturales basados en fundamentos duales/polares.**
- 6. Aplicaciones en Terapia Gestalt y otras terapias actuales**
- 7. Conclusiones**
- 8. Bibliografía**

Fundamentos históricos de la polaridad en Terapia Gestalt.

Resumen: A lo largo de la historia, previamente al establecimiento de la Psicología dentro del marco científico, han sido numerosos los movimientos, disciplinas y filosofías provenientes de diversas culturas (no siempre relacionadas entre sí) que han usado el concepto “polaridad” o análogos (dualidad, división) como base de su propio marco teórico y de su manera de entender el mundo. Este trabajo realiza un somero compendio de todos ellos, relacionando similitudes y diferencias, y resaltando los elementos que la Terapia Gestalt, ideada por Fritz Perls, tomó prestadas de ellos (como el budismo zen o el psicoanálisis) para conformar posteriormente su propio marco teórico.

Historical overview of duality/polarity in Gestalt Therapy

Abstract: *Throughout History, prior to the establishment of Psychology within the scientific framework, there have been many movements, disciplines and philosophies from different cultures (not always related ones to each others) that have used the term "polarity" or “duality” as the basis of its own theoretical framework and its own way of understanding the world and nature. This paper provides a brief summary of all of them, relating similarities and differences, and highlighting the elements of Gestalt Therapy, devised by Fritz Perls, who took borrowed from them (such as zen buddhism and freudian psychoanalysis) and thus form its own theoretical framework.*

1. Introducción

A lo largo de la historia, previamente al establecimiento de la Psicología dentro de los cánones de la ciencia, han sido numerosos los movimientos y disciplinas que han usado el concepto polaridad/dualidad como base de su marco teórico y de sus enseñanzas.

Este trabajo hace un análisis del fenómeno de la dualidad (y la polaridad como consecuencia inmediata de ella), aunando un breve compendio de todas ellas, a nivel transcultural e histórico, relacionando similitudes y diferencias.

La dualidad (y su manifestación en forma de polaridad, entendida como principios contrapuestos o polos opuestos) es un fenómeno cotidiano, presente en todos los aspectos de la vida, independiente de la cultura o del contexto histórico. Aunque a nivel filosófico se haya tratado de teorizar la existencia última o no de una realidad dual (en los tratados de distintos autores defendiendo posturas “monistas” versus “dualistas”, como las del obispo Berkeley frente a John Locke), para el observador cotidiano es innegable que el mundo está formado por polos opuestos (frío/calor, hombre/mujer, bueno/malo...) que en ocasiones coexisten en armonía (alternándose), mientras que en otras ocasiones existe tensión (oposición, lucha, dominación) entre ambos. Las aplicaciones terapéuticas de estos conceptos, y más concretamente en Terapia Gestalt, es la que da importancia a una adecuada comprensión y asimilación de los mismos.

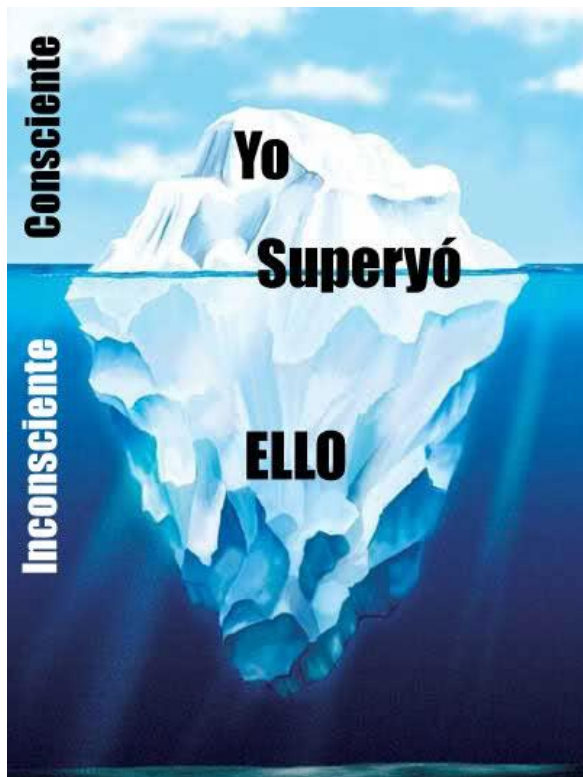
Por la propia naturaleza de la fenomenología (un movimiento presentado por E. Husserl en su obra “Investigaciones lógicas” de 1900, y que es una de las bases teóricas sobre la que se sustenta la intervención en Terapia Gestalt), cualquier intento de describir mediante palabras o etiquetas la experiencia directa resulta en una desvirtuación de la misma, o dicho de otro modo, una mera aproximación. Es algo similar a lo que ocurre con el problema de la medición en Psicometría (podemos “aproximarnos” al constructo, a “la verdad”, pero nunca tener acceso directo a él) (Rojas, 2002) o con los *qualia* (cualidades subjetivas de experiencias individuales, como por ejemplo, la “rojez de lo rojo”, o lo doloroso del dolor... ambas son experiencias personales directas y no podemos más que “especular” –por medio de analogías e identificaciones- qué es lo que siente un individuo similar cuando ve “el mismo” color rojo).

No obstante a las propias dificultades inherentes para establecer definiciones en lo referente a experiencias personales, es necesario establecer un intento común para definir qué entendemos por dualidad o polaridad (consecuencia directa de la primera). Han sido numerosos los autores, tanto en el mundo clásico como en el contemporáneo, que han tratado de ofrecer una definición universal y no dependiente de la cultura. Como suele ocurrir en estos casos, expresar un concepto “abstracto” pero a la vez tan cotidiano como la dualidad no es tarea fácil. Uno de los primeros autores modernos en emplear el término “dualismo” fue Thomas Hyde, en su *“Historia religionis veterum Persarum”* (1700). Autores más populares como el matemático Gottfried Leibniz (más conocido por el teorema que lleva su nombre) trataron extensamente el tema en su obra “Ensayos de Teodicea”.

Sin embargo, hemos de remontarnos al origen de las civilizaciones (y por tanto, de la historia escrita) para hallar las primeras referencias al concepto. Libros sapienciales clásicos, como el Baghavat Gita o el Mahabharata (escritos en sánscrito) o el Teo Te Ching (de Lao Tsé) ya hacen referencia al concepto. En Egipto, Hermes Trismegisto enseñaba estos conceptos a través de la Tabla Esmeralda y el Kybalión, y en Persia, Zoroastro o Zarathustra (quién más adelante tuvo especial relevancia en la obra de Nietzsche) habló del dualismo dentro de un contexto religioso (el mazdeísmo o la doctrina de “Ahura Mazda”, como enfrentamiento de dos principios opuestos). Todas las demás doctrinas posteriores (el orfismo hacia el s. VI a. C., en el gnosticismo en el siglo II a. C.), el maniqueísmo (la doctrina gnóstico-maniquea de Prisciliano), y ya en la Edad Media, en los bogomilos, albigenses y cátaros toman elementos prestados (o dicho de otra manera, expresan lo mismo con distintas palabras) de esas doctrinas originales. Tras el mazdeísmo de Zoroastro, de todas estas doctrinas la que más influencia tuvo fue el maniqueísmo, proscrito en la edad media por la iglesia católica de occidente, junto con otras obras clásicas como las del griego Aristóteles.

Ken Wilber, autor reconocido dentro de la rama de la psicología conocida como “transpersonal”, también menciona a la Terapia Gestalt incluyéndola dentro del “nivel existencial” en su libro “El Proyecto Atman” (1980), donde hace una clasificación o tipología de las diferentes escuelas

psicológicas en función del nivel de conciencia en el que trabajen. Trabajar a nivel de ego, como ocurre en el psicoanálisis, sería un trabajo a nivel dualista, ya que estaríamos contemplando elementos “confrontados” como mente/cuerpo (o “psique/cuerpo”), consciente/subconsciente, etc. Las derivaciones del mismo psicoanálisis, entre las que podemos destacar a Jung y su concepto “sombra” (subconsciente) no serían sino reinterpretaciones de esos mismos conceptos.



Representación de la conocida metáfora del iceberg en la topología freudiana. El “preconsciente” sería el tercer estado intermedio a la dualidad “consciente-inconsciente” (véase punto 4).

La importancia de la dualidad o polaridad en la Terapia Gestalt viene de la mano de sus propias raíces psicoanalíticas (aunque Freud no mencionara explícitamente en sus textos términos de las filosofías orientales), en la obra de Jung y en los “préstamos” utilizados por Fritz Perls para desarrollar el corpus teórico de su terapia (continuamente revisado, hasta ser prácticamente “desposeído” teóricamente, para dar paso únicamente a la experiencia y fenomenología como experiencia directa). Perls viajó en varias ocasiones a monasterios orientales para conocer de primera mano la tradición chan-zen (proveniente a su vez del budismo mahayana, una de las dos ramas principales de la corriente fundada por los seguidores de Buda). El zen ha tenido una

influencia notable en la Gestalt actual, en el sentido de la práctica de la atención en el presente, de "aquí y ahora" y de la aceptación incondicional del momento presente (la única realidad existente, a la que más adelante nos referiremos como “filo de la navaja” o “diferencial”, tomando prestado el concepto matemático), prestando atención (*awareness*) a nuestras emociones y sensaciones corporales. Otras disciplinas como el mindfulness, desarrollado en occidente a partir de 1970 por autores como Jon Kabat-Zinn (creador de la terapia de reducción de estrés basada en la atención plena, MBSR), vienen a hacer hincapié en la importancia de esa atención plena al momento presente.

En consonancia con el budismo y el taoísmo, también encontramos afinidades con el sufismo, especialmente con la forma de éste llamada "Cuarto Camino", desarrollado en occidente por G.I. Gurdjieff (1872) y P. Ouspensky (1878). El psiquiatra chileno Claudio Naranjo (1932), discípulo directo de Perls, retomaría más adelante las enseñanzas Gurdjieff y el Cuarto Camino, desarrollando su propia teoría del eneagrama aplicada a la personalidad (teoría que expone y desarrolla a través de su programa de enseñanza SAT). [Véase *fundacionclaudionaranjo.com* o *programasat.com* para más información.]

A lo largo del presente trabajo, y dentro de la limitada extensión con la que contamos, trataremos de poner orden a esta maraña de datos aparentemente complejos, cuya complejidad desaparece cuando se entiende que están relacionados entre sí y que de hecho no son más que diferentes reinterpretaciones, adaptadas a cada cultura y lenguaje, de un mismo hecho fenoménico: que vivimos en una realidad dual (día/noche, hombre/mujer, frío/calor...) y que dichas dualidades o polaridades introducen “tensiones” que en cierto modo son las que mueven el mundo. El trabajo en Terapia Gestalt sería, precisamente, tomar conciencia de esas polaridades (luchas, tensiones...) y detectar “estancamientos” (interrupciones en el flujo) entre ellas, permitiendo un crecimiento sano de la persona, que correspondería a la alternancia y armonía adecuada entre ambos polos.

2. La Polaridad y las formas (“Gestalten”): el surgimiento desde el vacío o la “nada”

*Cuando se reconoce la Belleza en el Mundo
Se aprende lo que es la Fealdad;
Cuando se reconoce la Bondad en el Mundo
Se aprende lo que es la Maldad.*

(Tao Té Ching, Lao Tsé)

En condiciones normales (salvo estados de excepción como el fenómeno del Black Swan o evento de “cisne negro”, enunciado por Nassim Nicholas Taleb en su obra homónima de 2010, “*The Black Swan*”), nos encontramos durante la mayor parte del tiempo en uno de los dos polos: o es de día o es de noche (con mayor o menor intensidad); o hablamos de un sujeto hombre o un sujeto mujer (con todos los matices intermedios que la biología actual conoce); o hace calor o hace frío (de nuevo, sujetos a los matices e interpretaciones subjetivas de cada palabra o etiqueta), etcétera.

En lógica computacional (tan de moda en el último siglo gracias a movimientos como la Teoría Computacional de la Mente, base de la Psicología Cognitiva de los años 50) un transistor se encuentra en estado de “corte” o “saturación”, que corresponderían a un 0 o un 1. Podría decirse que la realidad podría interpretarse como una sucesión algorítmica de ceros y unos, y que cualquier cifra (cantidad o “cosa”) puede expresarse como una combinación de ambos. Filósofos como el francés Jean Baudrillard y la reinterpretación de su obra en la filmografía popular, como la película *Matrix* de los hermanos Wachowsky (1998) no hacen sino reforzar este modelo de “realidad digital” (u holográfica) representable como ceros y unos (es decir, cualquier tono de gris puede ser expresado como un polo (blanco) o como otro (negro) si se observa “lo suficientemente de cerca”).

Existe sin embargo un curioso estado, poco frecuente pero no por ello menos importante, en el que no se da un polo ni el otro: el estado de neutralidad (que veremos con detalle en el punto 4). En el refranero español es conocida la expresión “ha faltado el canto de un duro”, refiriéndose a

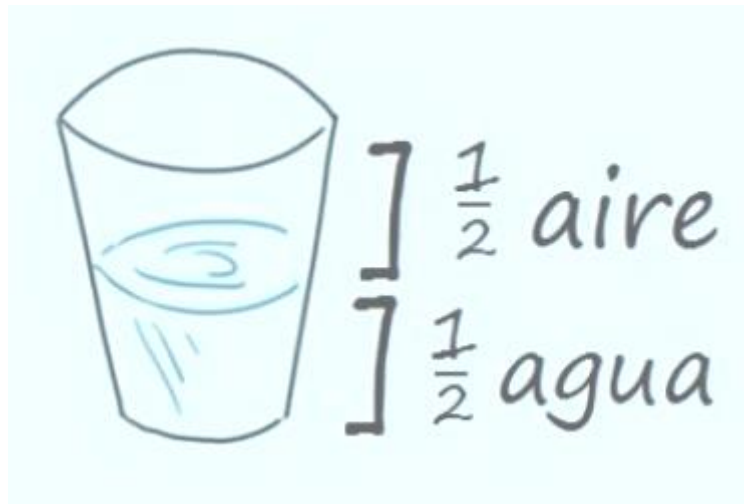
lo infrecuente de dicha situación y a lo fino que puede ser el filo de una navaja: una moneda casi siempre se contemplará como “cara” o como “cruz”, y rara vez nos paramos a pensar que también tiene un “filo” que, por muy delgado que sea, ha de existir. En matemática discreta a esto se le conoce como “diferencial”: un diferencial es una parte muy pequeña de algo, pero existente. Son conceptos que resultan difíciles de manejar para nuestra mente macroscópica, pero del mismo modo que usamos el concepto “infinito” para expresar una cantidad muy grande que se escapa de nuestras mediciones, el concepto “infinitésimo” sería justo el contrario: una cantidad existente, real, pero infinitamente pequeña. Una aproximación que se usa en la enseñanza de las matemáticas a niños es “un cero, seguido de mucho ceros, y al final, un uno” (0.0000000...1). Un adulto puede tratar de entender, haciendo una abstracción mental, que el número de ceros puede extenderse hacia una cantidad infinita, pero siempre que al final exista un “uno” (“algo”), estaremos hablando de una cantidad real aunque infinitamente pequeña (un infinitésimo o diferencial).

Volviendo a ese concepto etéreo e inaprensible de la “nada” o “vacío fértil” (expresión que Francisco Peñarrubia utilizaba como subtítulo de su libro sobre Terapia Gestalt, utilizado como ‘texto de referencia’ a lo largo del practicum sobre Terapia Gestalt en la primera promoción del Grado de Psicología de la Universidad de Almería), también aparece de manera clave en el Tao Té Ching, obra atribuida al filósofo chino Lao Tsé:

*La Nada, es el principio del Cielo y la Tierra;
el Haber (Ser), es la madre de los diez mil seres del Universo.
Cuando se consigue el estado de Nada se puede observar la Maravilla del Tao;
(Tao Te Ching, estrofa 42)*

Dicho de otro modo, de la “nada” (el vacío, tan sólo aparente, pues es un mero concepto mental), emerge la Unidad: un universo donde todo está interconectado y donde las separaciones (individuos, seres individuales) son meramente ilusorias. (Nota del autor: dicha “unidad” se escribe frecuentemente con mayúsculas, como señal de reverencia y respeto ante el “todo” al que pertenecemos).

Hacemos mucho hincapié en las comillas al usar la expresión “nada” ya que, al igual que “infinito”, son sólo constructos teóricos que no existen en la realidad: hasta donde sabemos, no existe el vacío/nada, aunque a nivel cotidiano usemos la etiqueta/palabra como aproximación de una realidad macroscópica que se nos aparece así. El vaso, de hecho, no está ni medio lleno ni medio vacío: siempre hay en él *algo*:



Técnicamente hablando, el vaso siempre está lleno de “algo”; no existe el “vacío”

La unidad, a través de la vibración y la polaridad, se divide en los dos principios creadores ya mencionados (quizá los más representativos en nuestra cultura, a nivel gráfico, sea el *taijitu*, más conocido como “símbolo de yin y yang”). De los dos principios contrapuestos emergen las “formas” (*gestalten*, en alemán), que en este texto taoísta han sido llamadas metafóricamente como “los diez mil seres”. Dicho de otra manera (o *forma*): vivimos en un mundo de formas (apariencias): una realidad dual. Cualquier forma, objeto, etc. puede reducirse a un 1 ó a un 0, algo que conocen bien los informáticos y que mencionaba Bill Gates en su libro “Autopista hacia el futuro” (1993) o actores como Tim Robbins en la película de Peter Howitt “Conspiración en la Red” (2001): “*Cuando se trata de informática, o eres un cero o eres un uno*”.

Volviendo a la obra de Lao Tsé y a su similitud con la Terapia Gestalt, actualmente en desarrollo, hemos de recordar, llegados a este punto, que “Gestalt” es una palabra alemana que no suele traducirse debido a la magnitud y “grandeza” de su constructo (traducirla lo

desvirtuaría). Al igual que “Tao” es un concepto inaprensible (“*El Tao que puede conocerse no es el verdadero Tao*”), “Gestalt” (los sustantivos en alemán se escriben siempre con mayúscula) puede traducirse al castellano como “forma”, “configuración”, “conformación” o “figura”, no expresando ninguna de ellas exactamente el concepto original (pero sí aproximándose). Ordinariamente, solemos usar como traducción más habitual la palabra “forma”, aún siendo conscientes de su inexactitud rigurosa.

En la milenaria obra expresan de manera abstracta (a ojos del lector actual, acostumbrado a un lenguaje más concreto) cómo de la “nada” o “vacío fértil” emergen todas las formas o “Gestalten” (plural de “Gestalt”, y de nuevo, intraducible):

En la estrofa 42 del “Dao De Jing” (“Tao Té Ching” según otras traducciones, variando las asimilaciones fonéticas del chino tradicional al castellano actual): "*Del Dao (Tao) surge el Uno (la Unidad); del uno surge el dos; del dos surge el tres; del tres surgen los diez mil seres*".

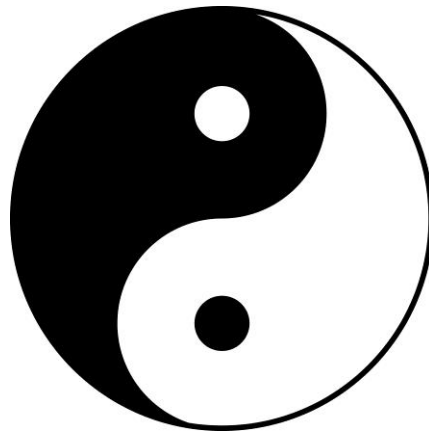
Traduciéndolo al “lenguaje gestáltico” usado por Perls y sus seguidores, el Dao o Tao correspondería a la “nada” (el “vacío fértil”); la unida, la conjunción de polos (principios contrapuestos); el dos a la separación (no-unidad, no-conexión) de dichos polos (recordando que dicha separación es temporal y aparente). El tres correspondería a la asimetría, que es precisamente el “germen” (de donde germina) el resto de la numerología expresada en la Cábala, o en nuestro caso, todos los objetos-formas de nuestra realidad cotidiana (este “infinito” de la matemática occidental se expresa en la tradición oriental como “los diez mil seres”: de nuevo, es una aproximación manejable para la realidad del momento, entendiendo el número “diez mil” como una cantidad enormemente grande e inaprensible para la mente de un lector de hace 2600 años, fecha en que está datado el Tao Té Ching).

Lo que aquí se expresa en esencia es lo siguiente:

a) Del Tao, (ese constructo absoluto, innombrable e inaprensible mediante las palabras o la mente, que podríamos tomar como “**nada**”, “cero” o “vacío fértil”), surge el **uno** (la Unidad), el “Dao”, constreñido simbólicamente en el “Tai Ji Tu” (que ha llegado a nuestros tiempos

popularizado y representado como el símbolo de yin y yang). En ese sentido, la Teoría del Big Bang (desarrollada a principios del siglo XX con la expansión de la física cuántica, los trabajos sobre la relatividad de Albert Einstein y las obras de Alexander Friedman, del año 1922, y de Georges Lemaître, en 1927, primeros autores en referirse a tal término) apunta a que hubo un momento *infinitésimo* en que *toda* la energía del universo estuvo concentrada en un punto de densidad “infinita”, punto que se expandió (“explotó”) dando lugar a la formación del universo tal y como lo conocemos en la actualidad. (Para el lector no iniciado, un libro divulgativo de fácil comprensión donde se explican estos fenómenos es “Historia del Tiempo”, del conocido científico Stephen Hawking).

b) Del Uno, (el Tai-Ji-Tu), surge el **dos**, Yin y Yang. (representado por el mismo símbolo, pero tomando ya en consideración la separación: polaridad, dualidad, división, tensión, etc.)



Representación del “tanjitu”, más conocida en occidente como “símbolo de yin y yang” (sus dos componentes principales)

c) Del Yin y Yang (la dualidad, los opuestos, la polaridad), surge el **tres**, que se correspondería con la asimetría, el momento en que uno de los dos polos comienza a mutar (cambiar), y el instante de la mutación en el que Yang, habiendo dejado de serlo, no es aún Yin, y viceversa. (No en vano, al Tao Te Ching se le conoce como “el libro de las mutaciones”). Traducido a lenguaje cotidiano, podemos decir que no existe “lo puro”: que el verano (por caluroso que sea) contiene algunos días “invernales” (y viceversa); o en términos hormonales (para agrado de los biologicistas), no existe una mujer u hombre con hormonas 100% masculinas o femeninas, sino

que hay predominio de unas u otras. En la representación de yin/yang, el punto blanco que hay en la zona negra (y viceversa: el punto negro en la zona blanca) es lo que representa este concepto: el “germen” que da lugar a la mutación, al cambio que promueve el movimiento en el mundo.

d) Del tres surgen los diez mil seres, el “**infinito**”, “todas las cosas” (formas o Gestalten). En lógica binaria, usando sólo dos polos o elementos (el uno y el cero) podemos formar cualquier número, por elevado que sea. En lógica decimal (usando los dedos de la mano), es fácil entender como una vez alcanzado el uno, dos y tres, podemos llegar al cuatro, cinco, seis... y así hasta cualquier elemento, rozando el “infinito” (pero sin llegar a tocarlo, pues tal y como hemos comentado, es un mero constructo no real, meramente teórico). Vivimos, pues, en un mundo de formas, “cosas”, apariencias... en una “*realidad no real*” (nótese la aparente contradicción, nombrada más adelante, en el punto 4, como *koan*). Traducido a términos de la física actual, los trabajos de Gerard't Hooft (1993) y J.F. Barbón (2005) apuntan a que vivimos en una realidad holográfica (véase http://es.wikipedia.org/wiki/Principio_hologr%C3%A1fico , http://es.wikipedia.org/wiki/Realidad_simulada para más información).

Para acabar este punto, y ya que hemos entrado en la complicada disquisición lingüística de la aprensión del concepto alemán de “Gestalt” o “Gestalten”, existe otra término del castellano actual proveniente de una palabra latina tan importante que poseía una declinación para ella sola: la palabra “cosa” (proveniente de “res/rei”). Si recordamos el latín aprendido en Bachiller (cuando aún era una asignatura de carácter obligatorio), las palabras de género masculino, femenino y neutro tenían una declinación propia (primera, segunda y tercera declinación; todos recordamos el manido rosa/rosae, de la segunda declinación, que expresaba “lo femenino”). Sin embargo, palabras “especiales” como Dios o “cosa” poseían una declinación para ellas solas. Llegados a este punto, intuimos la importancia de algo tan genérico y a la vez tan abstracto como la palabra “cosa” (forma) y vemos su paralelismo con su homóloga alemana “Gestalt”, que da nombre a la terapia que nos ocupa. Cabe decir aquí que si bien las declinaciones germánicas se mantienen en el alemán actual, en la evolución del latín hacia el castellano y el resto de las lenguas centroeuropeas, se perdió, en aras de la simplicidad.

3. Polaridad/dualidad versus Unidad

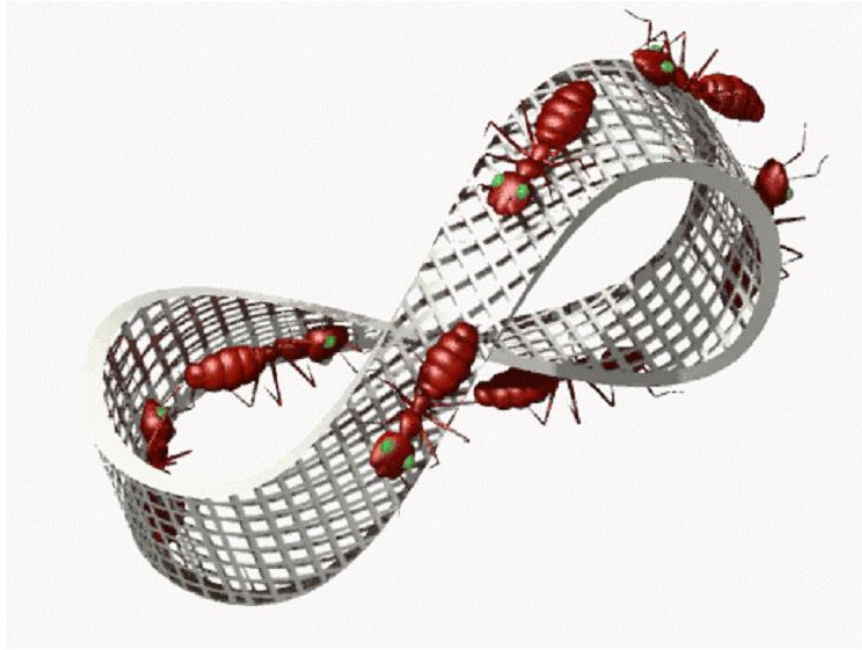
“*Nosce te ipsum*”

(Inscripción en el templo de Apolo en Delfos, Grecia,
traducida al castellano como “*conócete a ti mismo*”)

La Unidad es otro concepto que podemos traer a lo cotidiano sin necesidad de entrar en complicadas disquisiciones filosóficas o académicas: “todo está conectado”, todo forma parte de “lo mismo” y las diferentes barreras que separan las formas o “gestalten” (los objetos, los seres, los individuos...) no son sino “ilusorias”. Dicho de otro modo: no existe el aislante o aislamiento perfecto. Podemos encontrarnos en una cámara anecoica (una habitación aislada que se usa en laboratorios de telecomunicaciones, inspirada en la Jaula de Faraday e inmune a los campos electromagnéticos), un bunker de gruesas paredes o un inmenso castillo, y sin embargo, no estaremos *totalmente* aislados del resto del sistema (que podríamos llamar “universo”). El aislamiento es pues, tanto a nivel físico como mental, imperfecto, y en última instancia, ilusorio.

“*Todo fluye y se conecta*” es una expresión que gráficamente ya expresaron los filósofos griegos a través del ouróboros: la serpiente que se muerde la cola y que continuamente se “retroalimenta” de sí misma, como metáfora del universo recreándose constantemente. El equivalente del mismo ouróboros en la tradición zen es un simple círculo (ver ilustración), y símbolos medievales presentes en nuestro día a día (como la numeración arábiga) ya expresan dichos conceptos de manera similar (observe el lector la forma que tiene el número 0 o el símbolo del infinito: dos ceros replegados sobre sí mismos, algo que recuerda a la cinta de Moebius o al nudo borromeo, introducido en 1972 por Jacques Lacan y de frecuente aplicación en su teoría psicoanalítica).

“Nunca hubo separación real” (no existe el aislamiento perfecto). Siempre hay *algún tipo de contacto* (por sutil que sea) entre las diversas formas/cosas/gestalten, aparentemente separadas e inconexas. A este respecto, el conocido “efecto mariposa”, concepto acuñado por el meteorólogo y matemático Edward Lorenz (1995) dentro de la Teoría del Caos, viene a confirmar esta aseveración.



Cinta de Moebius, siguiendo una representación digitalizada del trabajo de Maurice Escher.



Círculo zen, “sin principio y sin final”, representativo de las tradiciones orientales y análogo a la serpiente ouróboros de la tradición occidental greco-romana. Corresponde al número cero (“el vacío”) en nuestro sistema numérico actual, proveniente de la grafía árabe medieval.

- **Holismo: una perspectiva integradora de “totalidad”. La toma de perspectiva y la falta de ella. Ciclicidades vs linealidades.**

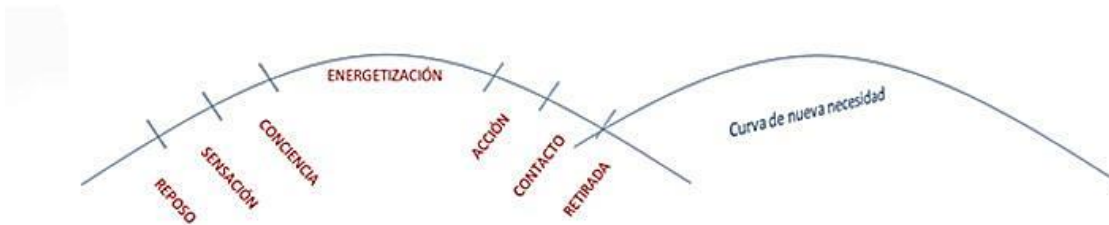
El holismo es una postura metodológica y epistemológica que afirma que los sistemas (sean del tipo que sean) han de considerarse en su conjunto. En Psicología nos afecta especialmente en lo referente a la corriente sistémica de la misma, donde se tiene en cuenta no sólo al individuo sino también al sistema que lo rodea (la familia), y hoy día es corriente escuchar expresiones como “medicina holística” como oposición al reduccionismo de las especialidades (querer considerar un solo órgano o parte del sistema sin tener en cuenta las interacciones del mismo con el resto). Los trabajos de von Bertalanffy y Norbert Wiener (fundando la Teoría General de Sistemas y la cibernética, respectivamente) trajeron a la ciencia actual un saber que ya era expresado de manera difusa en los autores clásicos precientíficos, y que ha llegado al público condesado en la siguiente frase: “*El todo es más que la suma de las partes*” (algo que expresa el concepto de sinergia, y que ocurre en acciones conjuntas que derivan asociaciones productivas: células que se reúnen para formar un órgano, individuos que forman empresas con una idiosincrasia o cultura empresarial propia, etc. En ese sentido, véanse los textos del profesor Miguel Ángel Mañas respecto a cultura y clima organizacional, citados en la bibliografía).

Ya desde la Grecia clásica (en la teoría atómica de Demócrito y desarrollado en tiempos modernos por Arthur Koestler en su libro de 1967 “El espíritu de la máquina”) nos encontramos con el concepto de “holón”: una partícula que es a la vez un todo y una parte (del mismo modo que en los ejemplos anteriores, el hepatocito como célula o la nefrona como unidad funcional del riñón poseen en sí mismas las cualidades del órgano que representan, sin llegar a efectuar la función del órgano completo; a nivel de cultura empresarial, pueden extrapolarse de nuevo los conceptos: el individuo queda impregnado del clima de la organización, y a la vez, contribuye al mismo: es una relación dual y bidireccional). De manera semejante, ocurre el mismo fenómeno con los fractales en la naturaleza: representación geométrica de una matemática teórica bautizada como dicho por el matemático B. Mandelbrot en 1975. Podemos encontrar numerosos ejemplos en la naturaleza de dicha matemática fractal, cuya característica más llamativa sea la autosimilitud (la parte contiene al todo, y viceversa) y no entraremos aquí en una extensiva

clasificación, nombrando únicamente los ejemplos típicos: helechos, caracolas en espiral (número áurico), líneas de costa, similitud entre “lo grande” (galaxias) y lo pequeño (redes neuronales), etc.

Lo que nos afecta a nosotros como psicólogos, y dentro de una aplicación clínica y terapéutica, es el hecho de que la falta de perspectiva hace considerar lineal lo que es cíclico. Quizá el ejemplo más cotidiano (observable con sólo mirar el horizonte a través de la ventana, si es que el lector tiene la posibilidad de poder hacerlo) sea el fenómeno que ocurre con nuestro planeta tierra, cuando tendemos a verlo como plano (y así fue considerado durante siglos) pese a ser aproximadamente esférico (un elipsoide de revolución achatado por los polos, en términos matemáticos más rigurosos). Dicho de otro modo: lo circular tiende a verse como lineal cuando no hay separación (toma de distancia, perspectiva) suficiente. Es por esto que tendemos a percibir el tiempo como lineal y hablamos de “línea del tiempo” (es conocido el concepto de “eterno retorno” mencionado por Nietzsche en “*Así habló Zaratustra*” (originalmente escrito en 1885), y es coherente con el modelo actualmente aceptado por la física teórica de big-bang y big-crunch: de nuevo una ciclicidad).

Kuhn ya habló en su libro “La estructura de las revoluciones científicas” (1981) de cómo dichas revoluciones suceden en procesos continuos y cíclicos, y en su aún menos conocida obra “La tensión esencial” (1996) citaba cómo “*para asimilar lo nuevo, lo antiguo debe ser revalorado y reordenado*”. Nótese la similitud de las revoluciones científicas propuestas por Kuhn con el gráfico representado a continuación:



Si bien estos procesos cíclicos nos afectan como sociedad al observar la historia más que como una mera “línea temporal” y “sucesión de acontecimientos”, como individuos nos afecta más aún

si tenemos en cuenta que las aplicaciones clínicas de la terapia suelen ser en última instancia *individuales*: “yo, aquí, ahora” (el crecimiento personal se produce desde mi *self* y mi toma de conciencia). Esto tiene mayor relevancia terapéutica si consideramos la propia biografía como un ciclo continuo en vez de como una línea temporal.

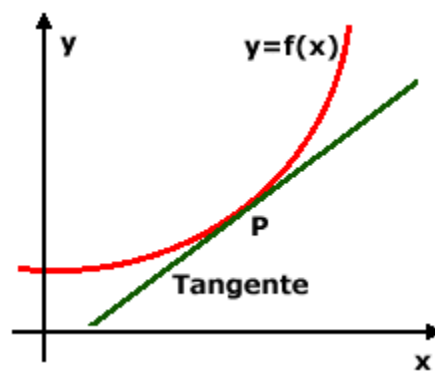
Podemos representar, pues, la propia biografía temporal como una serie de continuas curvas (ciclos) que en literatura gestáltica son mencionadas como “curva de la experiencia”, “curva gestáltica”, “ciclo gestáltico” y expresadas mediante la “curva de contacto-retirada” y “curva de ajuste creativo”: al suplir una necesidad o “cerrar un paréntesis”, aparece una nueva necesidad, algo que tiene su correlato en modelos aparentemente independientes, como el de Kübler-Ross, tal y como veremos a continuación.



Sírvase el lector de acudir a literatura más especializada (como las obras de Peñarrubia, Naranjo o los originales de Perls, Goodman y Hefferline) a la hora de comprender estos conceptos y relacionar ciclicidad con linealidad, como clave para el conocimiento de sí mismo (*self*), la toma de conciencia y la resolución del paréntesis no cerrados, tomando en cuenta la ciclicidad de las situaciones.

Esta transformación (y su sucesiva representación) de líneas en círculos también se da habitualmente en la matemática básica, y es especialmente llamativa en el fenómeno de la derivada (representado algebraicamente como “diferencial de x ”, $d(x)$).

Podemos tomar un diferencial como una “muestra mínima” (lineal) de un círculo, y de nuevo, obsérvense aquí las similitudes con lo anteriormente mencionado: fractales, holones, la “rodaja del infinitamente pequeña del tiempo presente”, etc.



“En el punto de contacto (diferencial), cualquier curva puede considerarse como una recta”.

Estos procesos cíclicos se dan también en el modelo de Kübler-Ross (conocido como las cinco etapas del duelo: negación, ira, negociación, depresión y finalmente, aceptación). Dicho modelo fue presentado inicialmente por la psiquiatra suiza en 1969, en su obra “On death and dying” (“Sobre la vida y la muerte”), a raíz de sus propias observaciones sobre pacientes diagnosticados con una enfermedad terminal o un evento traumático en sus vidas. Más adelante, en refinaciones sucesivas de su modelo, la propia Kübler-Ross se dio cuenta de que sus teorías podían aplicarse a múltiples situaciones de la vida, y no sólo a pacientes moribundos: pérdida de empleo, ruptura de una relación de pareja, ingreso en prisión... u otros eventos significativos más cotidianos como la muerte de un ser querido, diagnósticos de enfermedades crónicas (y por tanto, “irremediables”), adicciones, etc. En última instancia, no queda más que llegar al último de los

pasos (“aceptación”), algo que ya aparece en los textos manuscritos por los discípulos de Buda miles de años atrás y que forma parte de terapias actuales en plena vigencia, como la conocida ACT (Terapia de Aceptación y Compromiso) (Wilson y Luciano, 2002).

En cierto modo (y siguiendo una perspectiva “catastrófica” de la vida), nos encontramos en continuo duelo o “resolución de situaciones”, por lo que el modelo de cinco fases puede aplicarse continuamente (al ‘disolver’ un antiguo problema mediante la aceptación, aparecen o vienen a colación –en terminología gestáltica, “hacen figura”— nuevos problemas o situaciones que también pasarán de nuevo por las cinco fases del modelo, iniciándose así un nuevo ciclo que puede coexistir o no con otros ya existentes y no cerrados aún).

Como ejercicio, pruebe el lector a evocar alguno de sus eventos biográficos donde se ha sentido “estancado” o “detenido temporalmente” (lo que en Gestalt equivaldría a una interrupción en el fluir natural del ciclo de crecimiento sano) y compruebe como, siendo consciente o no, ha pasado por todas y cada una de las fases enunciadas por el modelo, siendo la negación la más sutil por estar “enterrada en la sombra” (inconsciente, en terminología jungiana): “*No es cierto que tenga un problema*”, “ni siquiera me doy cuenta de que esa situación representa un problema para mí” (el sujeto se encuentra estancado, pero no es consciente de dicho estancamiento).

La polaridad es un concepto independiente de la cultura, creencias y estilos de vida. Está presente en todas las culturas y tradiciones, al margen de trasfondos religiosos o filosóficos. (ver “aparente contradicción” entre Heráclito y Parménides): polaridad implica cambio (que se da en el tiempo cronológico de esta realidad), mientras que existe un telón de fondo “inmutable” y un tiempo “kairós” subyacente al cronológico (estacional, cíclico...).

Los occidentales hemos sido educados en una tradición racionalista (proveniente de la cultura griega y posteriormente la romana), lo que de por sí implica un pensamiento dicotómico (directamente emparentado con la lógica de Descartes: es un error lógico llegar a la conclusión de que SÍ=NO, o de que 0=1, cuando en las tradiciones orientales se enseña que la armonía se encuentra en la integración de los polos opuestos, que “realmente” son la misma cosa –el

“taijitu” o símbolo de yin-yang, que en realidad es una representación simbólica del Uni-Versus). Como occidentales racionalistas, anclados en la mente y en las palabras-etiquetas, nos cuesta integrar lo opuesto y ser conscientes de esas aparentes contradicciones; Sin embargo, para el día a día y la aplicación práctica de la psicología, ocurre muchas veces solo en la unión o conciliación de los contrarios u opuestos se encuentra la serenidad o equilibrio.

La ventaja de usar términos no asociados a un contexto cultural o religioso es su universalidad, propiedad inherente a la ciencia, que ha de ser objetiva y desprovista de sesgos o creencias. Gordon Melton, en su *Encyclopedia of American Religions* explicaba, poniendo como ejemplo la Fundación Elan Vital: al ser trasladada de India hacia Estados Unidos realizó un cambio en su terminología, utilizando conceptos desposeídos de connotaciones culturales y religiosas (ganando así en universalidad): "A principios de 1980, Maharaj-Ji se trasladó a EEUU y disolvió la “Misión de la Luz Divina”, movimiento conocido en su India natal, reconociendo personalmente las trampas de la cultura y la religión de la India en lo referente a su expansión hacia otros contextos culturales. Fundó Elan Vital, una organización para apoyar su futuro papel como divulgador. [...] Maharaji había hecho todo lo posible para abandonar los símbolos religiosos tradicionales de la India donde se originaron sus técnicas y para hacer su presentación aceptable para todos los diversos contextos culturales donde viven sus seguidores. Él ve sus enseñanzas como independientes de la cultura, la religión, las creencias o estilos de vida, y aborda regularmente audiencias en lugares tan culturalmente diversos como India, Japón, Taiwán, Costa de Marfil, Eslovenia, Islas Mauricio y Venezuela, así como América del Norte, Europa y el Pacífico Sur".

(N. del autor: regularmente visita Barcelona actuando como conferenciante; véase “Fundación Prem Rawat”: véase http://es.wikipedia.org/wiki/Prem_Rawat).

4. Neutralidad: la “no” polaridad

Existe un concepto que pasa ordinariamente desapercibido: el de la “neutralidad”.

Buda se refirió a “el camino medio” como método equidistante entre el ascetismo extremo y el apego de una conducta repetitiva, estancada en el hábito y la repetición inconsciente: ni un extremo ni otro. “*Tensa un arco y pronto se romperá; si no hay tensión, pierde su utilidad*”. Ese “punto medio” recogido por los discípulos de Buda y que ha llegado a nuestros días a través del Canon Pali tiene una evidente relación con el mesotés socrático: “en el punto medio está la virtud”.

El punto medio (neutralidad, no polaridad transitoria) puede ser de tan breve que pase ordinariamente desapercibido, en el continuo fluir de acontecimientos entre ambos polos. En el punto dos nos referíamos a la castiza expresión “faltar el canto de un duro”, y recordemos que una moneda tiene una sutil superficie que no es cara ni cruz, y que puede ser “infinitamente fina” (de igual modo ocurre con el “taijitu”, y en la práctica totalidad, cualquier objeto tiene dos caras además de una “cara intermedia” ordinariamente sutil y no percibida). Introducimos así el concepto de *trinidad*, que da paso y es germen (semilla, elemento diferenciador y asimétrico) no sólo del número *tres* en numerología o kaballah, sino de todo el universo de formas que podemos llamar “Gestalten”, “cosas”, y que, no olvidemos, proceden de esa “nada” (aparente) o “vacío fértil” que a su vez da origen al Uno y al dos (dualidad), tema central de este texto. Toda la realidad que nos circunda sería pues un campo o contexto (“Ganzfeld”) de “cosas” (objetos, “Gestalten”) vibrantes y duales.

En la realidad de Matrix (una realidad holográfica compuesta por ceros y uno), o en electrónica digital, existe un estado de transición breve en el que el chip (transistor) no está posicionado en estado de 0 o de 1. Esos estados sutiles de “ni a sol ni a sombra” pasan ordinariamente desapercibidos, pues la mente (que se mueve en una dimensión dual: etiquetando, dando nombres, formas... a las cosas) está continuamente juzgando, lo que equivale a posicionarse en “sí” o “no”. *¿Está el lector de acuerdo con esta afirmación?* Responder de manera taxativa “SÍ” o “NO” sería caer precisamente en la trampa que plantea el párrafo.

De manera análoga, con la intención no de confundir a la mente, sino de más bien al contrario, provocar estados de “*awareness*” o “darse cuenta”, los maestros orientales planteaban sencillas (en apariencia y en cuanto a la brevedad de las palabras) “adivinanzas” o frases, conocidas como “koanes”. Quizá uno de los que más ha calado en occidente sea el “¿Tiene un perro la naturaleza de un buda?”, junto con el de “¿Qué sonido emite un árbol que cae en el bosque si nadie lo oye?”. Planteamientos de esta naturaleza suelen polarizar (dividir) a la audiencia, que tiende a mostrarse de acuerdo (“SÍ”) o en desacuerdo (“NO”). [En Psicología Social es conocido el fenómeno de polarización grupal, propuesto por Janis en 1971 y desarrollado posteriormente por autores como J.F. Morales].

Los maestros orientales usaban la expresión “Mu” o “wu” (“Ni sí ni no”) como respuesta no determinante que “resuelve” dichos koanes. En castellano se usa en ocasiones (cuando el interlocutor no tiene intención de “mojarse” o posicionarse en el debate) la expresión: “ni sí ni no, sino justo lo contrario”. *¿Dónde comienza y dónde acaba un círculo?* Es en la interpretación geométrica (una proyección de la realidad, y por tanto, sujeta a las deformaciones propias de los reflejos o proyecciones) donde podemos hallar una representación visual de la gramática o la lógica algebraica.

Fuera de un nivel de análisis o interpretación mental (lógico, racional), estas cuestiones no tienen respuesta en sí mismas. Es ahí donde desaparece la dualidad/polaridad y aparece esa “nada” o “vacío fértil” que origina “todo” (“la Unidad”, interconectada entre sí a través de las diferentes formas).

5. El fenómeno de la dualidad/polaridad a lo largo de la historia: movimientos histórico-culturales basados en fundamentos duales/polares.

Como complemento necesario a lo expuesto en el punto 1 (introducción), hacemos aquí un breve compendio de movimientos histórico-culturales (a veces etiquetados bajo la denominación de filosofías, doctrinas o religiones) cuyo eje central está basado en la existencia de una realidad dual (formada por principios contrapuestos) y de cuya base se deriva el resto de sus respectivos “corpus teóricos”. Es necesario comprender las similitudes y diferencias entre ellos, y cómo han llegado hasta nuestros días, integrados dentro del campo de la ciencia formal, y su aplicación práctica y directa en la psicología clínica, en las terapias psicológicas actuales y en especial, la que nos ocupa, la terapia Gestalt. Llegados a este punto, es necesario recordar que la Gestalt está incluida dentro del grupo de “terapias humanistas” (también conocido como “tercera fuerza”), como contraposición al reduccionismo de las terapias conductuales (desarrolladas por autores como J. B. Watson o B. F. Skinner) y las terapias cognitivas (A. Beck y A. Ellis).

La polaridad (dualidad) es un principio que arranca desde el mismo génesis de la existencia, siendo citada en todos los libros sapienciales de las diversas tradiciones. Para facilitar la comprensión, y a modo de resumen, las hemos agrupado en ramas o categorías, expandiéndose las mismas de manera paralela y simultánea a otros rangos inherentes sociales, como el lenguaje (y este punto es extensamente estudiado por lingüistas y antropólogos, de entre los que destacamos a Marvin Harris como autor representativo y cercano a la divulgación de textos académicos).

a) Animismo: raíces o sustrato de todos los movimientos filosófico-religiosos documentados en la actualidad, muchos de ellos con orígenes prehistóricos y que arrancan con el origen de las civilizaciones y anteriormente al lenguaje. Paralelismos en religiones chamánicas africanas, precolombinas, egipcias, indoeuropeas y orientales (desde el subcontinente indio, división hacia la rama europea, a través de Grecia-Roma, y hacia la rama oriental, a través de Nepal, Tíbet, China, Corea y Japón).

b) Rama monoteísta: las tres grandes religiones monoteístas (judaísmo, cristianismo e islam) comparten un génesis común, así como una cosmología y escatología (final de los tiempos) con

elementos comunes. Al explicar el origen de las *cosas* (“Gestalten”) usan fundamentos duales: luz como contraposición a tinieblas; *bien* (Dios) como contraposición a *mal* (Diablo), etc.

c) Rama egipcia/persa. Hermes de Trismegisto (leyes herméticas y tabla esmeralda, kybalión). Zoroastro (Zarathustra) establecida como mazdeísmo (siglo VI a.C.) y llegando a la Edad Media a través de tradiciones gnósticas (albigenses, cátaros, bogomilos), especialmente representados (cuantitativamente, en número) por maniqueos (herederos de la tradición del maestro persa Mani o Manes). Observamos similitudes “la sombra” de Jung. En última instancia no es realmente dualista, pues luz y oscuridad se fusionan en una misma energía, observando aquí el paralelismo con el “taijitu” (yin+yang) enunciados en puntos anteriores.

d) Rama hinduista-budista. Provenientes de los textos sagrados Baghavad Gita, los Upanishad, el Rig-Veda y el relato épico del Mahabarata. Advaita como doctrina no-dual (unidad subyacente bajo la aparente dualidad). Escritos inicialmente en sánscrito, han llegado hasta nuestros días transcripciones en devanagari (escritura que amalgama varios idiomas emparentados del subcontinente indio). Posterior división en *sijismo* (sihks) y evolución recogida en el budismo (principalmente a través del Canon Pali y textos representativos como el sermón de Benarés). Fusión con doctrinas anteriores existentes en China: confucionismo y taoísmo, recogiendo elementos comunes de ambas e integrándolos.

e) Libros no sapienciales: Numerología (proveniente del judaísmo) y posteriormente la cábala (kabbalah) desarrollada en Europa durante el medievo, por medio de los judíos dispersos en la diáspora.

Por último, y no menos importante, es necesario mencionar aquí al propio S. Freud (pulsión de vida o Eros vs. Pulsión de muerte o Thanatos) y a otros autores post-freudianos del siglo XX como Melanie Klein (pecho bueno vs. pecho malo), Jung o Lacan. Aunque fuera del campo de la ciencia (atendiendo a los criterios de demarcación: positivismo/verificacionismo de E. Comte vs. falsacionismo de K. Popper) y de las religiones/filosofías, recogen elementos comunes a ambos y han sido de innegable influencia en el pensamiento científico posterior.

5. Aplicaciones en Terapia Gestalt y otras terapias actuales.

- **Qué es polarizarse (“experimentar una polarización”). El estado de neutralidad como “no polarización”.**

Como aplicación clínica directa de todo lo expuesto podemos destacar la toma de conciencia de las propias polarizaciones desatadas ante eventos externos (a modo de patrón estímulo-respuesta, siguiendo el modelo pauloviano, o de causa-efecto, acción-reacción, etc.) El hecho de tomar conciencia nos permite elegir la respuesta que deseamos emitir. Estableciendo paralelismos con el modelo conductista (aunque trascendiéndolo), habríamos pasado de un condicionamiento clásico (basado en la toma inconsciente de decisiones inconsciente y en el hábito) a uno operante, basado en la conciencia y en la responsabilidad sobre las propias acciones.

El trabajo con las emociones en terapia consiste en permitirse dejarlas aflorar, siendo conscientes de qué mecanismos la han provocado o desatado, y pudiendo elegir la próxima vez que se presenten una condiciones similares, rompiendo así el círculo vicioso emocional al que suelen referirse con frecuencia los pacientes que acuden a terapia (periodos de estancamiento). Experimentar la calma, un punto neutro de “tranquilidad” sería el equivalente a navegar sobre el propio centro, o a montar en bicicleta: no nos caemos ni hacia la izquierda ni hacia la derecha, al mismo tiempo que el devenir de acontecimientos o flujo (equiparable al tiempo *cronos*) no permite que nos detengamos. Recordemos que las ruedas de una bicicleta, al igual que ocurre con el resto de los ejemplos mostrados en este texto (moneda, taijitu-yin-tang, diferencial) pueden ser todo lo finas que se deseen (¡al menos en un nivel abstracto!). Del mismo modo, encontrar ese “centro” o estado de calma o no-polarización requiere cierta práctica, y más aún mantenerse en él: en la mayor parte de las ocasiones, “nos pasamos de largo” o “quedamos cortos”, siendo el estado de la cuestión la toma de conciencia sobre los mecanismos que mueven “la bicicleta” (cayéndose o desequilibrándose las veces que sea necesario) hasta conseguir encontrar el punto de equilibrio dinámico (armonía o sana alternancia entre opuestos). Siguiendo el ejemplo ciclista, cualquier explicación teórica sobre la fuerza de gravedad, fuerzas centrífuga o centrípeta o momento de rotación se queda corta si lo que deseamos es tener la experiencia de *montar en bici*: sólo *haciéndolo* lo conseguiremos, a base de ensayo/error y reaprendiendo

continuamente sobre nuestras propias experiencias, y también las ajenas. Al igual que ocurre con el viejo axioma del “huevo y la gallina”, teoría y práctica se retroalimentan continuamente, complementándose (y esto es también una dualidad). Es por tanto inútil preguntarse cuál de las dos acontece antes, y la única manera de saber qué se siente al mojarse (o al caerse), es, en definitiva, mojándose.

Además de estas polarizaciones emocionales (calientes), cualquier juego mental o di-aléctico en el que usemos palabras o etiquetas (reflexionar, juzgar, opinar, posicionarse, di-agnosticar) puede ser considerado también una polarización (un pensamiento es precedido de otro, y conduce a su vez a otro, entrando en una cadena infinita de causas-efectos), esta vez de carácter frío o mental. Los practicantes de yoga, meditación o *mindfulness*, en sus diferentes variedades, conocen bien la diferencia entre meditar (“estar en meditación”) y reflexionar: sólo esos espacios sutiles que emergen del “silencio” (de nuevo, el “vacío fértil”) pueden ser considerados puntos neutros o de no dualidad/polarización. Evidentemente (y el lector puede reflexionar sobre ello, todo cuanto quiera), una experiencia de este tipo no puede relatarse mediante palabras o aproximaciones, sino que ha de ser vivida *fenomenológicamente* (experiencialmente).

Ejemplos de Dualidad en Gestalt:

- Contacto/retirada
- Amor vs. odio
- Top-dog (“perro de arriba”) vs under-dog (“perro de abajo”), como expresión del juego neurótico intrapsíquico (la “lucha” entre el padre o adulto interior frente al niño interior o parte no madura) y como evolución-relación con la dualidad freudiana del superyó (deber u opresor) frente al ello (principio del placer o parte oprimida).
- Yo/Tú. Darme cuenta de algo interno (experimentar un insight interno) vs. darse cuenta de algo acontecido en *el otro* u otros (grupo). Interior/Exterior y crecimiento en la relación entre ambos (evolución de la conciencia en la unidad de opuestos).
- Déficits vs. Excesos.
- Pensar vs. sentir
- Teoría/Práctica (algunos autores hablan de razón/experiencia).

Dentro de las técnicas gestálticas para experimentar la dualidad quizá la más conocida sea la de la “silla vacía”, donde se produce a la vez un di-álogo entre dos partes opuestas de la personalidad que acaban por ser re-integradas o re-conciliadas en una sola (como decimos, la separación es sólo aparente).

Insistimos, pues, a modo de resumen, que el trabajo en terapia consiste en ser consciente (“darse cuenta”) de los opuestos y en la re-conciliación de los mismos. A largo plazo y con la práctica, la terapia dura *todo el tiempo* y el espacio terapéutico (campo, Ganzfeld) se expande a toda nuestra realidad, incluyendo situaciones cotidianas aparentemente alejadas de la práctica clínica: fregar los platos, experimentar un atasco de tráfico, una discusión con la pareja, etc. En última instancia, la Terapia Gestalt (y la Psicología en sí misma) forma parte de la vida, integrándose en ella, y no habiendo separación (rompiendo la dualidad) entre “espacio terapéutico” (bien sea físico o temporal) y espacio no-terapéutico (situaciones cotidianas). Todo es Unidad, y es la mente la que establece separaciones a través de juicios, comparaciones y etiquetas. Puesto que esta separación es mental (“no realmente real”, o al menos, en el punto en que uno se da cuenta de ello), del mismo modo que se crea, se puede *descrear*. Esa es la potencia de la mente, la Terapia Gestalt, la Psicología y el “darse cuenta” (toma de conciencia). “*Todo es mental; el universo es mental*”, afirmaba Hermes Trismegisto (enmarcado en la tradición egipcia, en el punto anterior) dentro del texto que ha llegado hasta nuestros días como “Kybalión”, de recomendada lectura. Por otra parte, puesto que no existe auténtica separación, “*todo es físico*” (corporal, material), de modo que cuerpo-mente (y alma, si se desea incluir en la dualidad anterior, como “tercer estado” o “filo de la navaja”) no son sino manifestaciones a diferente densidad o vibración de la misma energía, una energía que es universal, única y que continuamente se transforma, dando lugar a procesos y a procesos dentro de procesos (como una muñeca rusa matrioska). Nosotros somos en sí mismos, como seres vivos, un proceso (“un programa informático”, basado en unos y ceros), con un principio y fin determinados, del mismo modo que un árbol milenario o una estrella también lo son, con diferente ritmo o vibración. Eso es lo que ocurre a nivel dual: “todo lo que tiene principio, tiene fin”. Pero saliendo de esa dualidad aparente que conforma nuestra realidad cotidiana, “lo que no tiene principio, no tiene fin”, recordando aquí las ilustraciones circulares (tipo ouróboros) de páginas anteriores.

- **Aplicaciones clínicas en otras terapias.**

Cabe mencionar aquí, en sintonía con todo lo anterior, que cualquier otra terapia basada en experimentar *dentro* de la dualidad está sujeta a los principios y limitaciones de la misma. Podemos incluir aquí la práctica totalidad de las terapias (exceptuando las trascendentales, que *trascienden* de esa realidad aparente dual/polar) y destacando especialmente las cognitivas y conductuales, que por su propia autolimitación (enmarcándose en el campo de la ciencia) y metodología no pueden *verse a sí mismas* (siendo frecuente encontrar argumentos circulares o tautologías en las misma). En este sentido, destacamos especialmente (por su vigencia en la actualidad):

a) Cognitivismo (terapias de segunda generación). Cualquier mente con el suficiente poder retórico o di-aléctico puede dar la vuelta a los argumentos esgrimidos por el terapeuta (o por la propia mente al reflexionar, siendo uno mismo una suerte de terapeuta-paciente dividido, en un diálogo interno infinito no resuelto; recordemos en este punto la etimología del término esquizofrenia: “mente dividida”). Cualquier “creencia” es solamente eso, una creencia (no una experiencia *real*, sino una *opinión* mental). Un sistema de creencias puede derrumbarse, como un castillo de naipes, cambiando la óptica o paradigma. Como hemos visto, cualquier “SÍ” (yang, uno) puede transformarse en un “NO” (yin, cero), dando lugar a la falacia lógica de que “uno es igual a cero”, irresoluble e inaceptable para la mente lógica-racional. Plántese el lector las posibles respuestas a estas preguntas: ¿Es ahora mismo de noche? ¿En qué dirección se va hacia la universidad? Aunque el sentido común parece dictar una respuesta única (en términos duales), como vimos en el punto 3, cualquier respuesta es buena (y *mala* a la vez), si tomamos el asunto con suficiente perspectiva.

b) ACT (Terapia de Aceptación y Compromiso). Las terapias de tercera generación incorporan elementos de la primera y segunda generación, en un intento de aunar los mundos cognitivo y conductual, pero ancladas en la dualidad y en el marco de la ciencia (dual) ya desde sus mismas bases metodológicas y fundamentos. Nos referimos aquí, sin ánimo de extendernos al respecto, a la Teoría de Marcos Relacionales (RTF) de Steven Hayes y colaboradores, basada en la construcción del lenguaje y la cognición humanos. Siempre que exista *relación* ha de haber al

menos dos elementos (objeto y sujeto, pudiendo reducirse cualquier número de elementos a esos dos), conformándose así otro dipolo o dualidad. En este sentido, las investigaciones del profesor Baltasar Fernández-Ramírez (“*Los argumentos del relativismo*”, 2010 , o “*En defensa del relativismo*”, 2014) apuntan en la misma dirección dual, circular, tautológica, im-perfecta e *infinitamente inacabada* (en continua re-construcción o re-definición). No existe confrontación o división real entre positivistas/objetivistas y relativistas (del mismo modo que no hay confrontación entre energía *yin* y energía *yang*), sino que todo es cuestión de *momentvm*, punto de vista y perspectiva del observación. Disolver esta dualidad (observador/observado) es tarea del meditador, buscador, paciente e incluso terapeuta (que intercambia el rol con el paciente al verse sometido a problemas no resueltos, o mecanismos de trasferencia y contratransferencia, en términos psicoanalíticos): en definitiva, de cualquier ser viviente o sintiente.

c) Terapia di-aléctica de Marsha M. Linehan. Al igual que el resto de las terapias contextuales (tercera generación), desde sus propias bases fundacionales incorpora elementos duales. Sin embargo, del mismo modo que ocurre en ACT, integra elementos del budismo zen tradicional, confrontando tesis con antítesis para llegar a una síntesis (reconciliación de opuestos; “taijitu” o Unidad como unión de energías contrapuestas, yin/yang).

d) Siempre que emitamos un di-agnóstico o “juicio de valor” estamos operando desde un plano dual-polar. El terapeuta ha de ser consciente de ello para no conformarse (“tomar forma de”) con una explicación ligera, no concluyente, reificante (cosificante, reduccionista) y en definitiva, inválida si se trata de profundizar en el *quid* de la cuestión (“cuando el sabio señala a la luna, el necio se queda mirando el dedo”). Esto es lo que ocurre con las guías categoriales de la psicopatología, como el DSM (Manual Diagnóstico y Estadístico) de la APA (Asociación Psiquiátrica Americana) y el CIE (Clasificación Internacional de Enfermedades) de la OMS (Organización Mundial de la Salud): son meramente útiles a nivel descriptivo, no explicativo. Todas ellas se circunscriben a esa *ilusión* llamada realidad (dual) para quien no es capaz de ver fuera de ella (es difícil para un pez entender qué es el océano al estar rodeado o circunscrito por él y no conocer campo de existencia fuera del mismo).

- La polaridad y las formas (“gestalten”). El velo de Maya (apariencias). El plano dual de la realidad.

No trascender a la polaridad implica no saber ver “bajo” el velo de las apariencias o formas (citado como “Maya” en la tradición sánscrita, triple velo de Isis en la egipcia, o en la obra contemporánea de pensadores como Baudrillard). La Unidad y el “cero”, aún siempre presentes (omni-presentes, como es el océano para el pez), escapan de manera ordinaria a las observaciones directas (por medio de los sentidos –principalmente los ojos— y también de la mente, alimentada por estos). En Terapia Gestalt se usan herramientas como el antifaz para provocar el “efecto Ganzfeld”: al interrumpir el flujo visual provocamos una toma de perspectiva diferente del campo en el que nos movemos, cambiando nuestra manera de “sentir” la realidad. A este respecto, es habitual trabajar en Terapia Gestalt con técnicas que faciliten el contacto y el cambio de perspectiva: movimiento expresivo, intercambio de roles, etc., agrupadas dentro de técnicas expresivas, supresivas (intentos de evasión: “deberías”, no tomar conciencia desde el momento presente), y finalmente, integrativas (asimilación de ambos polos).

Estar confinado a un mundo dual equivale a vivir en el mundo de las apariencias (formas = Gestalten), equivalente a las sombras o representaciones deformadas de la realidad de la conocida alegoría de la caverna de Platón: no ser capaces de ver “el fondo” (la realidad subyacente) pues las distintas formas o gestalten atraen la atención de la mente (“hacer figura”, en terminología gestáltica) a través de los sentidos. “*Lo esencial es invisible a los ojos*”, relataba Saint de Exupery en su conocida obra “El Principito” (1943).

7. Conclusiones

La dualidad y su consecuencia directa, la polarización, forma parte continua de todos los aspectos de la vida (al menos, en el mundo fenomenológico observable, que es de naturaleza dual). Conocer las implicaciones de las polarizaciones, cómo afectan a uno mismo (al *Self*) y a los demás resulta fundamental, no sólo dentro del espacio terapéutico, sino en el crecimiento personal constante que se da día a día (en este sentido, el espacio terapéutico sería “todo”, “el mundo”, y la terapia abarcaría la vida en sí misma, siempre y cuando se realice desde un modo intencional y de toma de conciencia-*awareness*).

Para conocer la naturaleza de las polarizaciones (mentales y emocionales), no sólo en uno mismo, sino en los demás, resulta esencial adentrarse en los fundamentos históricos y en las diferentes tradiciones sobre las que descansa no sólo la Terapia Gestalt fundada por Perls, sino el resto de las terapias actuales. Dicho de otra manera, nuestra cultura (y esto abarca no solamente a la Psicología como disciplina, sino a todos los aspectos de nuestra civilización actual, como sociedad, y a los aspectos que cada uno de sus individuos formantes hace “suyos”, bien sea en forma de creencias, reglas de conducta, etc.) descansa sobre un sin-número de tradiciones, entre las que lógicamente destaca la filosofía griega y su posterior asimilación en el Imperio Romano, pero sin menoscabar las culturas orientales, procedentes originariamente de la india: no en vano (y esto es una cuestión que compete a los lingüistas y antropólogos), nuestro idioma actual posee unas raíces indo-europeas, lo cual ya da pistas sobre cómo desde el subcontinente indio se originaron dos movimientos migratorios y culturales: uno, hacia occidente (Grecia y Roma), y otro, hacia oriente (llegando hasta Japón), que se han influido mutuamente y sobre los que encontramos paralelismos evidentes, tanto en su simbología como en aspectos culturales que resultan determinantes a la hora de conformar la sociedad y la vida de los individuos que la componen.

El proceso de autoconocimiento (“Conócete a ti mismo”) es clave en la resolución de conflictos existenciales intrapsíquicos, y es lo que abre la puerta, no sólo en Terapia Gestalt (a través de las tomas de conciencia o *insights*) al bienestar y al conocimiento del medio, que podríamos resumir en esta triada de preguntas: “¿Quién soy yo?. ¿Dónde estoy? y ¿Hacia dónde voy?”. En este

sentido, terapias de origen conductual (que hoy día se consideran “de tercera generación” o contextualistas) también tienen mucho en común a la hora de plantarse interrogantes similares, pretender resolver objetivos similares y tener antecedentes comunes, como el budismo zen o las diversas tradiciones duales (taoísmo, mazdeísmo, maniqueísmo, etc.).

Por último, a modo de *koan* o planteamiento final, dejo al lector no con una pregunta, sino con una aseveración, invitándole a que reflexione sobre ella (y recordándole que la reflexión, planteada en términos lógico-racionalistas, es parte de la dualidad) y a que trate de dirimir por sí mismo sobre su certeza o falsedad:

“La dualidad está en todos y en todo... excepto en *lo que no es dualidad*”.

Sergio Moya Casas

Septiembre 2014

“Ningún problema puede ser resuelto desde el mismo nivel de conciencia en el que fue creado.”

(A. Einstein)

8. Bibliografía

- Baudrillard, J (1978). *Cultura y Simulacro*. Editorial Kairós, Barcelona, 2007
- Barbón, J. F. (2005). Geometría no conmutativa y espacio-tiempo cuántico. *Investigación y Ciencia*, (342), 60-69.
- Berkeley, G., & Mellizo, C. (1968). *Tratado sobre los principios del conocimiento humano*. Losada.
- Bertalanffy L. von. (1975, tr. 1979). *Perspectivas en la teoría general de sistemas*. Madrid. Ed. Alianza
- Carracedo, R. A., Pillado, L. V., Viguera, L. G., López, M. R., Somoza, M. J., Lado, I. G., & Caballero, A. G. (2004). Elan Vital revisitado. *Avances en Salud Mental Relacional*, 3(3).
- Ramírez, B. F. (2014). *En defensa del relativismo: Notas críticas desde una posición construccionista*. *Aposta: Revista de ciencias sociales*, (60), 2-36.
- Fernández-Ramírez, Baltasar (2011). Los argumentos del relativismo. *Intersticios, Revista Sociológica de Pensamiento Crítico*. Vol 5
- Gates, B. (1995). *Camino al futuro*. Editorial Mc Graw Hill. España.
- Harris, M. (1996). *El desarrollo de la teoría antropológica. Historia de las teorías de la cultura*. Siglo veintiuno.
- Hawking, S. (2010). *Historia del tiempo. Del Big Bang a los agujeros negros*. Espasa.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Plenum Press.
- Hooft, G. (1993). The evolution of gravitating point particles in 2+ 1 dimensions. *Classical and quantum gravity*, 10(5), 1023-1038.
- Husserl, E. (2002). *Investigaciones Lógicas*, Alianza Editorial, Madrid,
- Hyde, T. (1700) *Historia religionis veterum Persarum*, Oxford
- Janis, I. L. (1980). *Groupthink*. *Psychology Today*, 5
- Kabat-Zinn, J., & Salzberg, S. (1977). *La atención vigilante como medicina*. Barcelona: Kairos, 123-164.
- Koestler, Arthur (1967). *The Ghost in the Machine*. London: Hutchinson. Reimpresión, 1990, Penguin Group

- Kübler-Ross, E. (1988). Sobre la muerte y los moribundos. *Barcelona: Grijalbo*.
- Kübler-Ross, E. (2002). Una vida para una buena muerte. *Barcelona: Ed. Martínez Roca*.
- Kuhn, T. (1981). *La estructura de las revoluciones científicas*, fce. Madrid.
- Kuhn, T. S., & Helier, R. (1996). *La tensión esencial*. Fondo de Cultura Económica.
- Lacan, J. (1981). *Seminario I: Los escritos técnicos de Freud*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Laszlo, E. (2007). *El universo in-formado*. Madrid. Ed. Nowtilus.
- Lao Tzé. *El libro del Tao (1978)*. Traducción directa del chino por Iñaki Preciado Idoeta. Ed. Alaguara.
- Leibniz, G. W. (1966). *Ensayos de Teodicea*. Editorial Aguilar.
- Locke, J. (2002). *Compendio del ensayo sobre el entendimiento humano*. Alianza Editorial.
- Lorenz, E. (1995). La esencia del caos. *Debate Pensamiento, Madrid*.
- Mañas, M. A., González, V., & Peiro, J. (1999). El clima de los equipos de trabajo: determinantes y consecuencias. *Almería: Universidad de Almería*.
- Melton, G. (2003) *Encyclopedia of American Religions*, 7th edition. Thomson
- Morales, J. F. (1985). La polarización grupal. *Estructura y procesos de Grupo,1*, 429-462.
- Naranjo, C. (1999) *Autoconocimiento transformador. Los eneatis en la vida, la literatura y la clínica*. Vitoria: Ediciones La Llave
- Nietzsche, F. (1982). *Así habló Zaratustra*. Barcelona. Ed. Círculo de Lectores.
- Peñarrubia, F. (2008). *Terapia Gestalt: la vía del vacío fértil*. Alianza Editorial
- Perls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (2006). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Sociedad de Cultura Valle-Inclán.
- Perls, Fritz (1976). *El enfoque guesáltico y testimonios de terapia*. Editorial Cuatro Vientos.
- Platón (1997). *La República*. CEPC. Madrid.
- Rojas, A.J. (2002). *Reflexiones críticas sobre la investigación en medición mediante tests en España*. *Apuntes de Psicología*, 20, 81-96
- Suzuki, D. T. (2004). *Introducción al budismo zen*. Editorial Kier.
- Taleb, N.N. (2010), *The Black Swan, Second Edition*, Ed. Penguin
- Wilber, K. (2002). *El proyecto Atman: Una visión transpersonal del desarrollo humano*. Editorial Kairós.
- Wilson, K. G., & Luciano, M. C. (2002). Terapia de aceptación y compromiso. *Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Madrid: Pirámide.