

DANZAR CON EL YIN Y EL YANG

SABIDURÍA ANTIGUA,
PSICOTERAPIA MODERNA
Y LA TERAPIA DE POLARIDAD
DE RANDOLPH STONE

JOHN CHITTY



Título: Danzar con el yin y el yang

Subtítulo: Sabiduría antigua, psicoterapia moderna y la Terapia de Polaridad de Randolph Stone

Autor: John Chitty

Primera edición en España: Junio de 2018

© para la edición en España, El Grano de Mostaza Ediciones

Esta edición cuenta con el apoyo económico de la ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE TERAPIA CRANEOSACRAL BIODINÁMICA

Traducción: Begoña Merino

Portada: Rafael Soria

Impreso en España

Depósito Legal: B 13.745-2018

ISBN: 9788494873935

El Grano de Mostaza Ediciones, S.L.

Carrer de Balma 394, principal primera

08022 Barcelona, Spain

www.elgranodemostaza.com

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra («www.conlicencia.com»; 91 702 19 70/93 272 04 45)».

DANZAR CON EL YIN Y EL YANG

SABIDURÍA ANTIGUA,
PSICOTERAPIA MODERNA
Y LA TERAPIA DE POLARIDAD
DE RANDOLPH STONE

JOHN CHITTY

Elogios de *Danzar con el yin y el yang*

Danzar con el yin y el yang proporciona una visión apasionada, coherente y ecléctica de cómo el reconocimiento de antiguos conocimientos, de estrategias de tratamiento alternativas y de la neurociencia contemporánea pueden coexistir y ser mutuamente explicativos para la comprensión de la experiencia humana, además de facilitar la salud física y mental.

Stephen Porges, doctor en Filosofía
Autor de *La teoría polivagal*

Al ser un psiquiatra joven en las décadas de 1960 y 1970, tuve la enorme suerte de completar mi formación con Fritz Perls e Ida Rolf en el Instituto Esalen, seguida de tres años de estudio con Randolph Stone en India y Estados Unidos. Esta cercanía a profesores tan legendarios ha definido y conformado mi trabajo psicoterapéutico somático, y mis numerosos años de enseñanza del Dharma del Buda hasta el momento presente.

Ahora, para mi deleite y sorpresa, John Chitty ha escrito el tan esperado libro que resume, clasifica con precisión y combina ingeniosamente la sabiduría que emergió de mis antiguos profesores en aquella época mágica. *Danzar con el yin y el yang* es un gran logro, una interpretación rompedora de las antiguas enseñanzas en la moderna psicología somática. Fritz Perls y Randolph Stone no llegaron a conocerse en persona, pero John Chitty nos los presenta como iconos de su tiempo y profetas del futuro.

Robert K. Hall, doctor en Medicina
Autor de *Out of Nowhere*

El nuevo libro de John es una maravillosa expresión de su capacidad de integrar conceptos procedentes de numerosas disciplinas en un todo dinámico y cohesionado. Aporta luz sobre ideas familiares y realiza interesantes nuevas conexiones, simplificando de forma efectiva complejas ideas interdisciplinarias. Su investigación es respetuosa con las tradiciones

de sabiduría y con la neurociencia moderna. Este libro es una importante aportación al conocimiento integrador y a la curación cuerpo-mente. ¡Lo recomiendo a todos de todo corazón!

Franklyn Sills, Terapeuta craneosacral registrado,
miembro del Consejo de Psicoterapia de Reino Unido (UKCP)
Autor de *Biodinámica craneosacral, The Polarity Process*
y *Being and Becoming*

Danzar con el yin y el yang es un libro muy estimulante que da que pensar, lleno de conocimientos únicos y valiosos. Una de las perspectivas más intrigantes (y novedosas) que ofrece es la expansión de la técnica de la silla vacía (Fritz Perls, ca. 1970), incorporando los actuales descubrimientos del campo de la resolución de traumas, en constante desarrollo. Yo misma he experimentado con la perspectiva que aquí se describe y me parece extraordinariamente eficaz. También he disfrutado leyendo el original punto de vista del autor, que sugiere la forma en que las antiguas sabidurías pueden integrarse positivamente en la neurociencia y en los métodos psicoterapéuticos de nuestros días. John Chitty bebe de muchas fuentes distintas, combinándolas en una síntesis comprensible que contribuye de forma significativa a la literatura de este campo. Recomiendo encarecidamente este libro innovador a quienes tratan de comprender el panorama general del bienestar cuerpo-mente.

Diane Heller, doctora en Filosofía
Autora de *Crash Course: A Self-Healing Guide to Auto Accident Trauma and Recovery*

John Chitty es uno de los primeros profesores de terapia de la polaridad que hay hoy día en el mundo, y con el libro *Danzando con el yin y el yang* presta un enorme servicio a la comunidad de la terapia de la polaridad, iluminando todos los aspectos psicológicos del trabajo de Randolph Stone (médico naturópata, doctor en Medicina osteopática y doctor en Medicina quiropráctica). Expresa ingeniosamente las teorías subyacentes de la polaridad con respecto al papel de la conciencia y su interacción con el sistema nervioso, y teje una perspectiva terapéutica única que descansa en la antigua filosofía oriental del yin y el yang, actualizándolas para el mundo contemporáneo y combinándolas con el trabajo único de

Fritz Perls, el reputado fundador de la psicoterapia Gestalt. Cualquier terapeuta interesado en explorar la psicología de sus clientes para facilitar un nivel de curación más profundo se beneficiará tremendamente de las teorías, conceptos y métodos prácticos resumidos aquí.

Phil Young, practicante de terapia de polaridad
Autor de *Pranotherapy: The Evolution of Polarity Therapy and European
Neuromuscular Technique*
The Art of Polarity Therapy, A Practitioner's Perspective

Más que desarrollar una síntesis de modalidades, John Chitty ha creado un nuevo paradigma de curación. *Danzar con el yin y el yang* satisface claramente las necesidades de los clientes con gentileza, amabilidad y respeto. Su perspectiva reduce el miedo y promueve un proceso de curación más intenso y profundo.

Michael Shea, doctor en Filosofía,
Asociación de Terapia Craneosacral Biodinámica de Estados Unidos

Un reconocimiento agradecido en orden cronológico aproximado

Anna Chitty enseña terapia de la polaridad y terapia craneosacral biodinámica desde 1981. Su método de enseñanza pone el acento en el aprendizaje experiencial, y recoge la guía de Randolph Stone: «La capacidad y la habilidad no se desarrollan hablando, sino mediante el esfuerzo y la experiencia».¹ Ella es una de las principales fuentes de material para este libro. Además de ser mi compañera de trabajo, es también mi compañera de vida desde 1972.

Alive Polarity Teachers me introdujeron a la terapia de la polaridad.

Franklyn Sills describe hábilmente los temas que se cubren en este libro y ha sido una inspiración como mentor y colega.

Ray Castellino me reveló el mundo superconsciente de los bebés, tanto en el vientre, como durante el parto y a partir de ese momento.

Peter Levine, que ha desarrollado Somatic Experiencing®, me iluminó en el área de la resolución de traumas, transformando mi perspectiva de la sanación.

Stephen Porges revolucionó mi comprensión del importantísimo sistema nervioso autónomo a través de su teoría polivagal, y tuvo la amabilidad de revisar los materiales de este libro.

Jaap van der Wal me mostró que el proceso del embrión es un microcosmos superconcentrado de toda la historia humana.

Zhi Gang Sha fue extraordinariamente generoso, amable e inspirador al apoyarme en un momento importante. Expandió enormemente mi comprensión del conocimiento esotérico de su linaje del Tao.

También me siento agradecido por el apoyo de mis chicas Haley y Elizabeth, y de mis hermanos Ben, Em y Nathan.

Gracias a Anna Chitty, Phil Young, Em Chitty, Kim Haroche, Elizabeth Chitty, Ann Hazen, Zach Malone, Sam Yates, Ben Chitty, Nadene Pettry, Barry Ryan, Deb Kloor, Elise Martin y Sam Galler por su ayuda editorial.

Gracias a Lori Alcott y David Harel por su trabajo entregado en www.DigitalDrStone.org, que fue de enorme ayuda para este proyecto.

¹ R. Stone, *Construir la salud*, Escuela de Misterios Editorial, Barcelona, 2010.

Este libro recibió la ayuda de un benefactor anónimo a quien me siento profundamente agradecido. Tú sabes quién eres.

Por último, me siento especialmente agradecido por la inspiración que me han aportado mis alumnos y clientes, para quienes espero que este proyecto resulte útil.

ÍNDICE

Prefacio	17
Primera parte: Teoría	23
1. Principios generales.....	23
2. Cosmología del yin y el yang.....	59
3. Entender el yin y el yang.....	83
4. Los arquetipos del yin y el yang.....	103
5. Jerarquía de los campos de acción.....	115
6. El sistema nervioso autónomo.....	125
Segunda parte: Aplicaciones. Ejecutar la danza	155
7. Habilidades del profesional	155
8. Valores.....	175
9. Prácticas de autocuidado.....	187
10. El método de la silla vacía	213
11. El yin y el yang en las situaciones de la vida	281
12. Cómo crean las emociones la evolución y la involución.....	331
13. Leer el cuerpo.....	339
14. Conclusión.....	359
15. Epílogo: Cómo llegué aquí	361
Apéndice A: Consideraciones para terapeutas de la polaridad.....	367
Apéndice B: La embriología y la morfología confirman los tres principios	373
Apéndice C: El corazón equilibra el yin y el yang.....	379
Bibliografía	387

Nota del Presidente de la ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE TERAPIA BIODINÁMICA CRANEOSACRAL

Es una gran satisfacción para la Asociación Española de Terapia Biodinámica Craneosacral poder colaborar en el proceso de crecimiento y formación de todos sus practicantes, y también de los diferentes terapeutas de otras disciplinas de habla hispana, mediante la traducción y publicación junto al Grano de Mostaza de este magnífico libro de John Chitty.

Danzar con el yin y el yang aporta una forma de integrar la sabiduría de las antiguas enseñanzas con el enfoque científico de la neurociencia y los avances en psicología somática. Su lectura y posterior reflexión sin duda contribuirán a esa búsqueda constante en pos de descubrirse a uno mismo, y de ofrecer una ayuda cuidadosa y profunda que acompañe los acontecimientos de la humanidad.

Javier de María

Presidente de la Asociación Española de Terapia Biodinámica Craneosacral

Prefacio

Cuando estaba organizando los materiales para este libro, llegó a mi puerta un recurso inesperado, el último número de *Scientific American. Mente y cerebro*. «Mejora tu concentración», rezaba la cubierta. «Cómo la ciencia del *mindfulness* puede mejorar la atención y elevar tu estado de ánimo», continuaba el subtítulo. Pensé, «la ciencia del *mindfulness*, ¡este mensaje es una buena señal!». La palabra «ciencia» está asociada con algo objetivo, cerebral, con doctorados occidentales. «Mindfulness» implica meditadores serenos inmersos en su conciencia subjetiva. El efecto lo completaba la imagen de un primer plano a toda página de un rostro perfectamente simétrico con la mirada directa e intensa de una preciosa modelo femenina, lo que me informaba de que los diseñadores de la revista conocían el funcionamiento sutil del sistema nervioso autónomo. «¡Eso es!», pensé, «todo lo que tengo que hacer es explicar esta cubierta».

Las tradiciones de sabiduría orientales y los estudios de psicología occidentales han examinado el bienestar humano, pero desde ángulos diferentes: uno de dentro afuera y el otro de fuera adentro. Los descubrimientos resultantes se han conservado y embellecido en distintos departamentos de nuestras universidades. Sin embargo, dado que los libros de psicología, filosofía y espiritualidad están en distintas partes de la biblioteca, y además suelen estar escritos con estilos distintos, la posibilidad de que se produzca un intercambio de conocimientos e ideas sigue siendo bastante improbable. Ahora la separación de disciplinas está reduciéndose, un efecto secundario y muy apreciado de la globalización.

Cuando hace más de cuarenta años escribí mi tesis de graduación sobre Marshall McLuhan, hablé de cómo la percepción y el significado son moldeados por el procesamiento de la información.² Los nuevos medios electrónicos estaban transformando nuestra manera de pensar

2 Marshall McLuhan, *La galaxia Gutenberg*, Planeta deAgostini, Barcelona, 1998.

y comportarnos; los estudios mostraban que la televisión llevaba a cuestionar la autoridad, a diferencia de los medios escritos, que parecían promover su aceptación. En aquel momento, toda esta línea de pensamiento era un intento de comprender la década de los sesenta, que había hecho tambalear la cultura. Actualmente, McLuhan parece estar todavía más validado que entonces: internet está repitiendo el mismo cambio, una cuarta gran transformación (las otras son la radio, las películas y la televisión, todas después de la prensa) en menos de un siglo, y esta vez a un ritmo más rápido y a escala global. Nuestra conciencia está en una montaña rusa, así que tal vez sea un buen momento para una nueva síntesis.

Cuando era estudiante de grado en la universidad sentía curiosidad por los estados de conciencia y la ciencia de la conducta personal y social. Sin embargo, yo era demasiado impresionable para la psicología por el trato supuestamente cruel que se aplicaba a los animales de laboratorio. Por tanto escogí estudiar Sociología; en aquella época ofrecía más capacidad de maniobra a un inadaptado como yo.

Después de la facultad, mi atención se centró en las tradiciones de sabiduría de los Himalayas. Al principio esto solo fue parte de la tendencia contracultural de aquellos tiempos, pero mi interés se agudizó a medida que aprendía más sobre la profundidad de los antiguos conocimientos de Asia, en particular sobre el yin y el yang y la totalidad cuerpo-mente. Con el tiempo he podido cerrar el círculo, pues he combinado la fascinación por los sistemas somáticos de salud orientales con mis anteriores exploraciones de la psicología y la sociología occidentales. El cuidado de la salud «alternativo» se convirtió en mi principal interés, proporcionándome un lugar donde desarrollar la curiosidad y una carrera profesional fascinante.

El rango de mis intereses parece estar creciendo. A menudo mis clientes son personas a las que no les funcionan los tratamientos convencionales. Mis alumnos suelen ser veteranos profesionales del cuidado de la salud que buscan una explicación más profunda del sufrimiento, y alivio para algunas de las limitaciones más frustrantes de la medicina alopática. También veo a mucha gente joven que sospecha que en la vida debe de haber algo más allá del materialismo. Yo continuo buscando nueva información (incluyendo la suscripción a publicaciones como *Scientific American*), pero, después de todos estos años, el modelo del yin y el yang continúa confirmándose cada día, en cada sesión o clase, así como en mi vida personal. La experiencia me ha enseñado a confiar. Prueba algunos

de los métodos que presento aquí y velo por ti mismo. Como dice el maestro tao Zhi Gang Sha, «si quieres saber si la pera está dulce, ¡pruébala!». ³

Las abundantes investigaciones de la neurociencia confirman el valor de las antiguas tradiciones de sabiduría para resolver el sufrimiento emocional y mental. ⁴ La experiencia clínica produce aplicaciones que pueden ponerse a prueba de inmediato. Este libro es un intento de combinar teoría y práctica con la firme creencia de que el método resultante puede aplicarse de forma universal.

Tal vez el título necesite explicación: «Danzar» hace referencia al arte de apropiarse grácilmente de un movimiento que combina espontaneidad y estructura, en un «dar y recibir» rítmico de acción expresiva. Más adelante argumentaré que el flujo del baile es una metáfora útil para la salud física y mental.

«Yin y yang» hacen referencia a la observación universal de que el mundo existe en una gran interacción dualista de fenómenos polares y complementarios. Atracción y repulsión, expansión y contracción, luz y oscuridad, rapidez y lentitud, caliente y frío; estas polaridades forman la base de nuestra realidad. Todo muestra los mismos principios. El orden dualista se encuentra en las ciencias occidentales, en las tradiciones de sabiduría orientales, en los estudios de la conciencia y en todas partes.

Este libro expone la dualidad que puede observarse en la experiencia humana, en particular en la psicología. Mente y cuerpo, hombre y mujer, padre e hijo, viejo y joven, jefe y empleado, ansiedad y depresión son polaridades ubicuas de la realidad interna de nuestros pensamientos y sentimientos. Además, entender el funcionamiento de estas dualidades nos ofrece una clave para mejorar la salud. Si podemos aprender el juego de la vida, «cuándo aguantar y cuándo ceder», podemos alcanzar estados más elevados de bienestar, una mayor ecuanimidad y realización, y una mejor salud emocional y mental.

Este libro es...

- **Teoría:** aquí se incluyen principios generales del yin y el yang, junto con algunas ideas de apoyo, como una cosmología de referencia, una

³ Ver www.drsha.com.

⁴ Dalai Lama, *Emociones destructivas: cómo entenderlas y superarlas: diálogos entre el Dalai Lama y diversos científicos, psicólogos y filósofos*, Kairós, Barcelona, 2007.

comprensión general del proceso de curación y una serie de prioridades que pueden aplicarse en los ámbitos personal y profesional.

- **Tratamiento:** exploraremos cómo usar la teoría del yin y el yang para abordar numerosas afecciones emocionales y psicológicas.

- **Prevención:** la perspectiva del yin y el yang concede un gran valor a vivir una vida ordenada, que tiene más probabilidades de evitar las alteraciones emocionales y mentales.

Inicialmente estos tres aspectos se presentan por separado, pero se van combinando gradualmente a medida que avanzamos.

Este libro no es...

- No afirmo que el modelo del yin y el yang sea una varita mágica para solucionar todas las dolencias físicas o emocionales. Mi intención es modesta: busco dar apoyo a otros modelos psicoterapéuticos y del cuidado de la salud.

- Asimismo, este libro no es un camino o guía espiritual para la iluminación. De algún modo, la búsqueda de la experiencia espiritual y la psicoterapia se superponen, y la última apoya a la primera. Es posible que la perspectiva del yin y el yang ayude a construir unas bases seguras y relativamente estables para una búsqueda espiritual, pero la intención de este libro es abordar el bienestar en este mundo.

- Esta obra no es una descripción de la terapia de resolución de traumas, aunque con suerte puede añadir valor al material de ese campo. Para obtener una explicación completa de la teoría y los métodos de la terapia del trauma, recomiendo el libro de Peter Levine *In An Unspoken Voice*, así como muchos otros recursos que van apareciendo constantemente.

- Este libro no tiene el propósito de ser un tratado sobre cristianismo, yoga, taoísmo, ayurveda, budismo o cualquier otra tradición de sabiduría. Todos ellos cuentan con amplios cuerpos de conocimiento que exceden el alcance de mi experiencia.

- Este libro tampoco trata de describir la terapia de la polaridad de forma completa; solo se habla de sus aplicaciones en terapia. Para conseguir más información sobre la polaridad, recomiendo que sea lea *The Polarity Process*, de Franklyn Sills, así como los escritos del Dr. Randolph Stone y muchos otros libros que están disponibles sobre la terapia de la polaridad. Este libro ni siquiera ofrece un tratamiento de polaridad acreditado; solo es un trabajo de campo sobre una rama del árbol familiar de Stone que se ha especializado en aplicaciones psicológicas.

• Este libro tampoco es una simplificación de la dinámica de géneros. El planteamiento del yin y el yang se opone firmemente a cualquier tipo de supremacía. Considero que el chauvinismo (la supuesta superioridad de una cultura o personas sobre otras) como una disfunción del yang que está tan omnipresente en la cultura actual, que sencillamente la damos por supuesta. Para mí, la comprensión del yin y el yang es un antídoto contra el chauvinismo, no su causa.

La terapia de la polaridad y Randolph Stone

La terapia de la polaridad combina principios científicos y esotéricos para crear una visión completa del cuidado de la salud. La polaridad —que está extraída de fuentes modernas y antiguas, y representa a Oriente y Occidente— mantiene la posición única de ser un paraguas incluyente que abarca y unifica numerosas ideas sobre el cuidado de la salud.

El creador de la polaridad, Randolph Stone, realizó una investigación exhaustiva de la «energía en las artes curativas» durante los sesenta años que dedicó a la Medicina. Después de consultar todas las fuentes que tenía a su alcance, observó que muchas filosofías y religiones mantenían creencias básicas similares, y que muchos sistemas de cuidado de la salud también presentaban fundamentos comunes.

Stone puso sus estudios en práctica y confirmó mediante la experiencia la antigua idea de la existencia de un campo de energía humano, y mostró que el tacto, la dieta, el movimiento, el sonido, las actitudes, las relaciones y las experiencias vitales afectan a dicho campo. Aplicó estos descubrimientos a su práctica médica en Chicago con excelentes resultados, y publicó siete libros que describen sus métodos.



Randolph Stone
DO, DC, ND
1890 - 1981

Escogió el término «polaridad» como referencia a un campo electromagnético que tiene polos norte y sur cargados y que producen atracción y repulsión. La ciencia moderna confirma los hallazgos de Stone, situando el tema esencial de las relaciones energéticas (por ejemplo, la atracción y repulsión de las partículas atómicas) en la base de la unión electromagnética y de la forma material. La polaridad aplica esta comprensión al cuidado de la salud.

Los métodos de la polaridad incluyen el tacto, la dieta, el ejercicio y la terapia, y se inspiran en muchos sistemas de salud (entre ellos la osteopatía, la quiropraxia, la naturopatía, la medicina oriental y el ayurveda) así como múltiples enseñanzas espirituales. Stone fue abierto y ecléctico en su búsqueda de las prácticas óptimas en todo el mundo, que puso de manera generalizada a disposición del público.

Acuerdos básicos iniciales

Terminología: el «yin» y el «yang» están muy arraigados en el pensamiento popular. Podrían haberse usado también otros términos, como *tamas-rajás* o *kapha-pitta*, los términos equivalentes en India. Sin embargo, son mucho menos conocidos. El término «energía» también podría ser otro candidato a describir la teoría y los métodos que se presentan aquí, pero conlleva inconvenientes derivados de su uso en la terminología Nueva Era, múltiples definiciones técnicas en las ciencias y un significado poco concreto en la cultura popular. El término «polaridad» es otro candidato, pero le falta suficiente reconocimiento y podría referirse a una modalidad particular. Así que he escogido los términos «yin» y «yang» por su rica herencia y abundancia de recursos. Si estos términos te suenan ajenos, por favor dales una oportunidad y quizás arraiguen en ti. Si dispones de otros términos que tengan más sentido, por favor sustitúyelos con libertad. El significado es más importante que la terminología.

Religión: pretendo separar el yin y el yang de cualquier religión particular. La mayoría (si no todo) el sistema de creencias del mundo espiritual explora el concepto dualista, pero usar un sistema determinado limita el acceso a personas de otras culturas. He escogido utilizar distintas fuentes para apoyar mis argumentos. Incluso las palabras «yin» y «yang», que proceden del taoísmo y las culturas del lejano Oriente, se identifican de forma obvia con una cultura particular y por tanto quizás no son tan atractivas para el público occidental. Sin embargo, mi deseo es avanzar independientemente de cualquier religión, cultura o sistema médico.

Polaridad: a continuación, sería útil contar con un punto de partida en el que se haya realizado el trabajo preliminar. El cuidado práctico de la salud debe contar con una base sustancial probada exhaustivamente. La terapia de la polaridad de Randolph Stone ofrece un cuerpo de conocimiento que satisface estas necesidades: combina la información esencial en un conjunto que no se identifica en demasía con cualquier otra modalidad especializada, y ha superado la prueba del tiempo, siendo eficaz para un amplio rango de aplicaciones.⁵

⁵ La biografía de Stone puede consultarse en www.energyschool.com.

Primera parte: Teoría

Capítulo 1

Principios generales

Nuestros puntos de partida son simples:

- Todos los fenómenos, incluidos la conducta humana y el bienestar psicológico, reflejan la interdependencia dinámica de los procesos complementarios universales a los que llamaremos yin y yang. El equilibrio elegante entre el flujo de los dos lleva a la emergencia natural del orden y la armonía.
- La pérdida de equilibrio entre estos dos procesos a menudo conduce a problemas de salud en los niveles físico, emocional o mental.
- Entender cómo estas fuerzas duales funcionan en la vida práctica puede añadir valor a muchos métodos psicoterapéuticos, mejorando de forma consistente los resultados clínicos sin interferir con las contribuciones de otros sistemas.

Dar argumentos a favor de esto se parece a resolver un gran puzle. Primero tenemos que completar los bordes de la imagen, luego podemos averiguar sus características principales, y finalmente podemos terminar los detalles. El borde que define el puzle es el encaje de las ideas sobre el yin y el yang en el panorama general (conocido como «cosmología», que se trata en el capítulo 2). Por suerte, tenemos la tapa de la caja del puzle, y por tanto sabemos lo que estamos buscando. Poniendo las piezas sobre la mesa, identificamos las que tienen un lado recto y las ordenamos por colores para definir la parte superior, la inferior y los lados.

El yang

El yang es la parte creativa, centrífuga,⁶ extrovertida, expansiva y cálida del ciclo universal. Es una pulsación energética, desde el centro denso y ardiente hacia el borde espacioso y frío, comparable a la corriente de radiación del sol hacia el sistema solar.

El yang se experimenta en cada momento de nuestras vidas. En el cuerpo se manifiesta en procesos como la fase de inhalación de la respiración, «participando» en el mundo físico. El yang también se manifiesta como el flujo de la presión arterial (lejos del corazón), la acción de los nervios motores que incluye la contracción muscular, y la química de la excitación y la movilización. El yang tiene la perspectiva de un testigo, una actitud de objetividad o separación. En el cuerpo su dirección es hacia abajo, iniciándose como un proceso mental en la cabeza y moviéndose hacia la dimensión física corporal.

El yin

El yin es la poderosa fuerza que contrarresta el yang, sutil, paradójica y en constante cambio. Es centrípeta en el sentido de que su acción es un flujo de información gravitacional que retorna al centro o a la fuente. Su flujo lleva los hallazgos de la experiencia de la periferia espaciosa y ajetreteada de regreso al núcleo denso y aquietado. El yin está representado por el reflejo cíclico que hace la Luna del Sol a medida que esta crece y decrece, lo que afecta a las mareas oceánicas.

También experimentamos el yin en cada momento de nuestra vida. Es la fase de exhalación de la respiración, que «suelta» nuestra implicación en el mundo material. Es la parte venosa de la circulación de la sangre, que regresa al centro en el corazón. También son yin los nervios senso-

6 La categorización del yin y el yang como centrífugo y centrípeta puede discutirse, de cualquier modo, con fuentes autorizadas que expresan las dos posturas. La aparente contradicción puede explicarse como una cuestión de perspectiva y de proceso, tanto si hablamos de la fuente como del destino. Se puede ver el mismo problema en la distribución de los triángulos para representar el yin y el yang; diferentes fuentes apuntan hacia arriba o hacia abajo para cualquiera de ellos. Para nuestro propósito, estas variaciones en el lenguaje son simples curiosidades; lo más importante son los significados esenciales.

riales que llevan información del campo de vuelta a la sede central. Su orientación es subjetiva o dirigida hacia dentro, y su base perceptiva es la de un participante, más que la de un observador. Su dirección corporal es hacia arriba, desde los procesos físicos hacia los procesos más sutiles emocionales y mentales.

El yin se expresa en la activación metabólica del funcionamiento básico del cuerpo, incluyendo la digestión, la respiración y la excreción, que por lo general se desarrollan sin intervención consciente. El yin también está representado en la acción reparadora del sueño, cuando asimilamos las experiencias de nuestras horas de vigilia.

El yin y el yang unidos

El yin y el yang siempre están en interacción dinámica el uno con el otro, en esto no hay excepción. Si uno sube, el otro debe bajar, como ocurre con los asientos de un balancín (un columpio que sube y baja). En el cuerpo, una presión arterial elevada implica que el yang es algo excesivo y, por tanto, el yin estará desequilibrado.

Los procesos completamente unilaterales no existen. No hay un yin o un yang «puros», siempre existen en medidas relativas. Por lo general, estos términos tienen que ir precedidos por las palabras comparativas «más» o «menos». Además, «en la plenitud de uno está la semilla del otro», puesto que cada uno lleva inevitablemente a su complemento. La noche sigue al día y el invierno sigue al verano, igual que los ciclos naturales van y vienen en todos los fenómenos.

La universalidad del yin y del yang es observable en la física, la biología y la experiencia humana; miremos donde miremos, vemos ciclos de acción y reposo, de impulso y retroceso. En nuestro atareado mundo actual, nos vamos de vacaciones o salimos a la naturaleza para experimentar el lado inactivo del proceso, y regresamos energizados para afrontar la nueva fase de acción. Los problemas empiezan cuando uno supera al otro, o cuando nos quedamos fijados en uno y perdemos contacto con el otro. El efecto del equilibrio recíproco es relativamente obvio en el mundo físico, representado por la tercera ley del movimiento de Isaac Newton («para cada acción, hay una reacción igual u opuesta»); en este libro se explica cómo se aplica este mismo principio al mundo más sutil de la psicología.

Resumen de los tres principios

	Yang	Yin	Neutro
Carga y partículas subatómicas	Protón (+)	Electrón (–)	Neutrón (0)
Acción del sistema	Del centro a la periferia	De la periferia al centro	Retorno, quietud
Forma de estar en el mundo	Implicarse	Soltar	Flexibilidad para adoptar cualquiera de las dos posibilidades
Partes de la célula	Núcleo	Membrana	Citoplasma
Drama	Principio	Clímax	Final (resolución)
Capas germinales embrionarias	Ectodermo, superficie externa	Endodermo, superficie interna	Meso: células, sangre, fascias, músculos, huesos
Gobierno	Ejecutivo	Legislativo	Judicial
Dialéctica de Hegel	Tesis	Antítesis	Síntesis
Sentimientos	Aversión, desapasionamiento	Simpatía, apasionamiento	Empatía, compasión
Acción muscular	Flexión	Extensión	Reposo
Colores primarios	Rojos, cálidos	Azules, fríos	Amarillos, templados
Indagación científica	Racionalismo	Empirismo	Escepticismo
Solución de crímenes	Motivo	Medios	Oportunidad
Soluciones matemáticas	Pre-riguroso (intuitivo)	Riguroso (preciso)	Post-riguroso (refinamiento)
Dimensiones espaciales	De delante atrás (profundidad)	De arriba abajo (altura)	De lado a lado (anchura)
Astrología	Cardinal	Fijo	Mutable
Taoísmo	Yang	Yin	Tao
Cristianismo	Padre	Hijo	Espíritu Santo
Ayurveda	Rajas o Pitta	Tamas o Kapha	Satva o Vata
Hinduismo	Brahma	Vishnu	Shiva

Lo neutro

El yin y el yang son los ciclos de atracción y repulsión, o expansión y contracción, pero este modelo tiene tres nodos. El yin y el yang hacen referencia a los polos opuestos, pero siempre hay un punto de equilibrio entre los dos extremos, como en la acción de los neutrones en relación con los protones y los electrones. El principio neutro también representa el retorno transicional de actividad que está presente en todo sistema. Entre la luz creciente de primavera (yang) y la luz decreciente del otoño (yin) hay fases transitorias de retorno, y en sus puntos medios hay momentos de equilibrio. Las culturas precristianas celebraban los tres días de solsticio como un período neutro y mágico de resurrección y transformación.⁷ Asimismo, hay un breve momento de quietud entre el flujo saliente de las arterias y el flujo entrante de las venas en un punto donde se invierte el flujo entre los capilares y el corazón. También se experimenta la inversión del flujo en el punto neutro entre la inspiración y la espiración. Incluso en el día uno del feto, inmediatamente después de la concepción, se observa una inmovilidad neutra durante unas veinticuatro horas antes de que comience el desarrollo.

«Yin» y «yang» son los dos nombres conocidos de este modelo, pero en realidad siempre hablamos de tres. Como se muestra en el cuadro anterior, los Tres Principios pueden identificarse especulativamente en casi cualquier campo de estudio.

Los Cinco Elementos

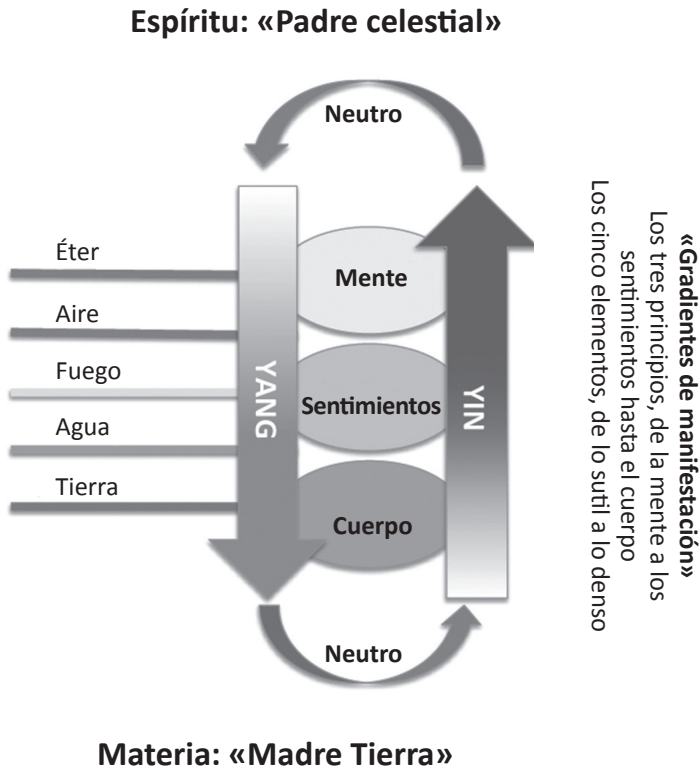
Después de los Tres Principios están los Cinco Elementos. Mientras que los Tres Principios describen la progresión de los acontecimientos en el panorama general, los Cinco Elementos proporcionan una perspectiva más próxima y detallada. Originados en tiempos antiguos (Babilonia, Egipto, Grecia y China), los Cinco Elementos son un apartado muy útil del sistema del yin y el yang.

Las filosofías de las tradiciones de sabiduría reconocen progresiones en todas las manifestaciones, que transitan de lo muy sutil a lo muy denso. En el modelo de los cinco elementos, estos lugares de transición son:

⁷ Peter Joseph, *Zeitgeist: The Movie*, DVD, 2007.

- Éter: tan ligero como para ser inmaterial.
- Aire: densidad mínima pero perceptible.
- Fuego: acción evidente pero sin peso real.
- Agua: más densa que el fuego pero aún sin estructura fija.
- Tierra: plena densidad.

No podemos conectar directamente lo inmaterial («el espíritu») y lo completamente denso («materia»); se necesitan pasos intermedios. Por ejemplo, una presa hidroeléctrica es la fuente de electricidad para un hogar, pero por el camino hay una serie de transformadores y cables de diversos calibres. El proceso de distribución empieza en las enormes turbinas y termina en los delicados filamentos de una bombilla. Conectar las turbinas de la presa directamente con la bombilla no funcionaría. La terapia de polaridad está basada en la comprensión de estos dos niveles (principios y elementos) presentes en la cosmología.



Los recién llegados a menudo necesitan tiempo para comprender la diferencia entre los principios y los elementos. Los principios yin, yang y neutro son la base principal de todo el sistema. Dentro de los principios, los elementos son etapas de desarrollo que proporcionan información detallada de cómo se despliega la vida, incluidas numerosas especificaciones útiles sobre el cuerpo, las emociones y la mente.

Cinco temas para la psicoterapia yin y yang

Con el yin y el yang como base de la psicoterapia, el próximo paso es definir los temas principales a fin de explorar las posibilidades. Aquí seguimos el ejemplo de modalidades como el hakomi y la macrobiótica, que también tienen «temas principales». Propongo cinco temas principales:

1. Aumentar el flujo, reducir la fijación.
2. Ser moderado y paulatino.
3. Centrarse en el presente a través del cuerpo.
4. Saber que la conciencia es sanadora
5. Usar todo el espectro terapéutico.

Tema uno:

Aumentar el flujo y reducir la fijación

La terapia yin yang se basa en la idea de que la salud se origina en el movimiento y la enfermedad acompaña a la fijación. El movimiento es el estado natural, mientras que la fijación es una adaptación antinatural. Cuando se nos presenta una amenaza, nos preparamos para ella y el flujo normal se reduce. Igual que las terapias corporales están diseñadas para aumentar la circulación y el rango de movimiento del cuerpo físico, las estrategias psicoemocionales tratan de aumentar el movimiento en el ámbito de los pensamientos y sentimientos. El objetivo es reducir la inmovilidad, la congestión y la fijación, a la vez que aumenta el sentido de flujo, de elección y de nuevas opciones. El dicho de Stone, «el agua corriente se limpia a sí misma»,⁸ puede aplicarse a los estados psicoemocionales. Este

⁸ Stone, *Terapia de polaridad, Obras completas*, Escuela de Misterios Editorial, Barcelona, 2010.

tema es aplicable a los vínculos emocionales, a las conductas compulsivas, al estrés postraumático, a la ansiedad, la depresión, las actitudes de bloqueo, las expectativas irreales, los sentimientos de no tener opción y los problemas de relación. Cuando se alivia la fijación emocional y mental, las dolencias mejoran.

Este enfoque tiene dos prioridades principales:

- **Tratamiento:** reconocer la fijación y restaurar el movimiento en los ámbitos físico, emocional y mental.
- **Prevención:** cambiar o evitar conductas que probablemente llevarán a la fijación, si es posible antes de la que las fijaciones ocurran.

Todas las conductas son una búsqueda de seguridad y equilibrio

Un paso importante para reducir las fijaciones de los clientes es «despatologizar» sus dolencias. Despatologizar quiere decir reconocer que todas las alteraciones y estados conductuales se basan en esfuerzos fisiológicamente inteligentes para sobrevivir y prosperar, incluso si esa estrategia es degenerativa o peligrosa.

El principio de despatologizar es la aplicación psicológica de un tema sólidamente establecido en la medicina física. El fundador de la osteopatía, Andrew Taylor Still, enseñaba a sus estudiantes: «Encontrar la salud debería ser el objetivo del médico. Todos pueden encontrar la enfermedad».⁹ Centrarse en la salud significa ver todas las conductas como intentos de mantener el equilibrio.

En uno de los niveles más simples, podemos ver este principio en la biología celular. El biólogo Bruce Lipton describe que la membrana celular cuenta con dos categorías en la toma de decisiones: abrirse a la nutrición o cerrarse a las amenazas.¹⁰ En esencia, cualquier gesto es inteligente cuando se ve en contexto. Lo mismo ocurre con la conducta humana, aunque esta es muchísimo más compleja. Tenemos necesidades básicas y nos adaptamos constantemente en función de si nuestras necesidades son satisfechas o negadas.

9 A. T. Still, *Philosophy of Osteopathy*, Forgotten Books, 2012. Publicado originalmente en 1899.

10 B. Lipton, *La biología de las creencias*, Gaia Ediciones, Madrid, 2010.