

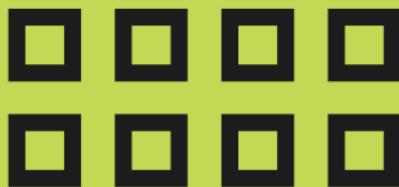


LA DUALIDAD

LA FÁBRICA DE
LAS EMOCIONES

Nº14

JULIO 2025





¿QUÉ ES LA DUALIDAD?

LA DEFINICIÓN DE DUALIDAD ES...

Existencia de dos caracteres o fenómenos distintos en una misma persona o en un mismo estado de cosas.

El **bien** y el **mal** son un ejemplo de **dualidad**; ambos conceptos los asociamos: el bien a la luz, al espíritu, y el mal a la oscuridad, al ego. En la filosofía china están el **Yin** y el **Yang**, la dualidad de todo aquello que **existe** en el **universo**. Esta idea aplica a que en toda situación u objeto sostiene algo **bueno** y algo **malo** o a la inversa. El **ser humano** puede tener acciones **nobles** como acciones **destructivas**, dependiendo de su desarrollo moral.

Otro de los sentidos más comunes sobre la dualidad es que el **ser humano** se divide en un componente **material** llamado **cuerpo** y un componente **inmaterial** llamado **alma**. Desde esta visión, el **cuerpo** es **mortal** y convive con el **mundo físico**, mientras que el **alma** es **inmortal** y convive en **planos superiores**.

Otra perspectiva de la dualidad es el **estado instintivo** o

emocional y el razonamiento y control. Esta percepción induce a que el ser humano esté en plena lucha interna continua para poder equilibrar sus deseos y necesidades naturales con la necesidad de tomar decisiones racionales y morales.

Con todo lo mencionado, estamos hablando de un **pensamiento dualista**, eso quiere decir, de nuestra creencia de que vivimos en un mundo **dividido o separado**, donde tenemos que posicionarnos hacia un lado o hacia otro. Esta creencia es la base fundamental de todo nuestro mundo, en cómo nos relacionamos todos con él a lo largo de la historia.

Actualmente, estamos viviendo movimientos de **cambios estructurales**, de **pensamientos arraigados**, que nos han hecho experimentar la vida con un modelo casi prácticamente **binario**. De lo que se trata es de poder salir de ese contexto dual para poder generar **otras perspectivas de identificación**. La interacción aquí es vital, ya que de este modo podemos vislumbrar la posibilidad de **múltiples realidades**, dependiendo de cómo interactuemos cada una de nosotras con ella. Si nuestra proyección conceptual se **modifica** y entendemos que no solo estamos **limitados** a dos caracteres o fenómenos distintos, sino que hay más de dos, incluso **múltiples**, nuestra **percepción del mundo** será mucho más **diversa** y **enriquecedora**.

El pensamiento dual es limitante y cualquier persona, consciente o inconscientemente, en su profundidad experiencial puede llegar a sentirse en **escasez**. Incluso personas que tienen grandes riquezas pueden vivir en

carencia, de ahí que surja en ellos la avaricia en querer poseer cada vez más y más. En cambio, si nuestro pensamiento limitante dual lo modificamos y empezamos a considerar que hay muchos más caracteres o variantes, que ahí fuera como dentro de nosotros hay **diversidad**, como también la hay a la hora de entender o comprender el mundo, evolucionaremos a modos de estar y de ser mucho más **generosos** y, por lo tanto, de mayor **abundancia**; no tendremos esa sensación de **necesidad** o **escasez**.

“La dualidad es siempre secretamente unidad.”

Alan Watts.

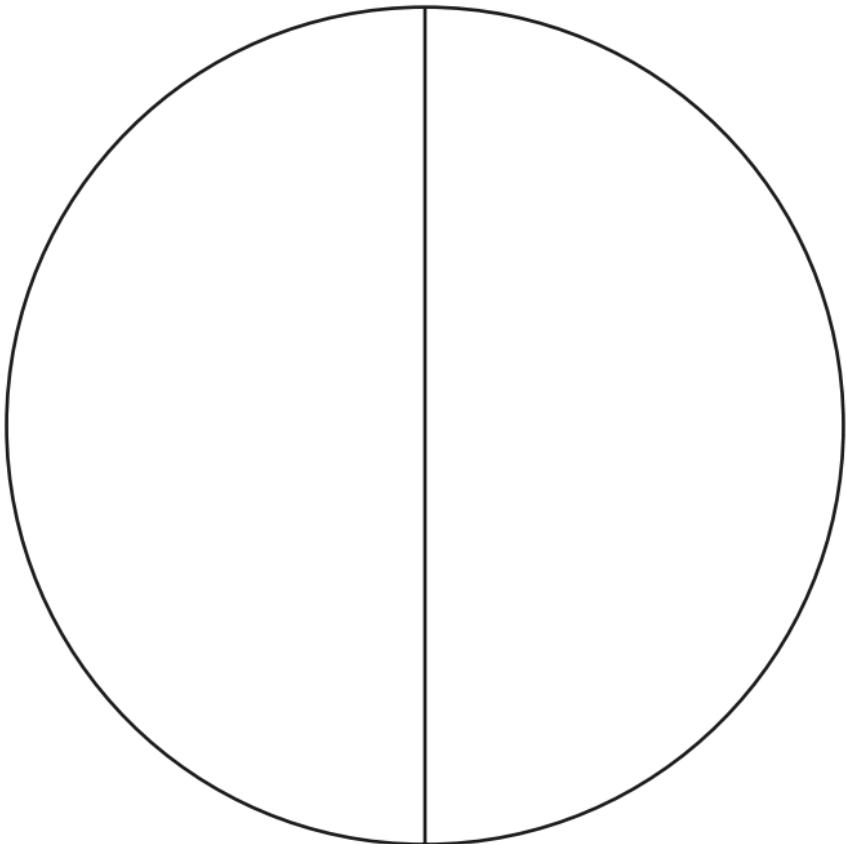
LUZ Y SOMBRA

Cada uno de nosotros tiene parte de **luz** y parte de **sombra**. La **luz** es lo que **ilumina** nuestros **talentos**, **nuestros valores**, **habilidades**, **creatividad...** Y la **sombra** es lo **oculto**, lo que **negamos ver**, lo que **reprimimos** y lo que nos impide que nos **conozcamos** en **profundidad**.

Cuando **aceptamos** la **dualidad** de nuestra **luz** y nuestra **sombra** es cuando podemos llegar a un **equilibrio** entre nosotras mismas y observar que poseemos más de lo que nos imaginábamos.

En la siguiente página, aparece un **círculo dividido** en dos mitades; una parte representa la **luz** y la otra la **sombra**. Representa tu **luz** y tu **sombra** con **palabras**, **formas**, **colores** y **garabatos**. Luego **integra** estos dos aspectos con **nuevos trazos**, **colores** y **palabras** que los **unifiquen**; si quieres, puedes utilizar la parte exterior del círculo.

Ejercicio del cuaderno de Garabatos terapéuticos de Isabella Pastor.



DIVISIÓN Y SEPARACIÓN

En un mundo dual, es común que la creencia de la dualidad nos lleve a sentirnos **divididos**, y que esto nos conduzca a diversas **contradicciones**; podemos tener unos deseos y luego tomar decisiones en contra de ellos, por cuestiones morales. Esto nos induce a entrar en un **conflicto interno** entre la necesidad de la ética y lo que se desea.

Solo a través del **conflicto** podemos llegar a conocer nuestras sombras y también nuestras luces, aquello que nos hace talentosos, virtuosos y únicos; con ello podremos ser **conscientes** de nuestras propias **contradicciones** y poder **distanciarnos** de ellas, sin entrar a implicarnos.

Si nos **distanciamos** de nuestras **contradicciones**, de lo que está bien, de lo que está mal, de nuestros propios juicios a nosotras mismas y a los demás, podremos observar que no hay tal división. Nos sentimos divididos porque la sociedad nos pide que nos **posicionemos** en un lugar: *yo soy de izquierdas, yo soy de derechas, yo soy apolítico, yo soy del centro, yo soy...* Con el YO SOY generamos nuestra propia **identidad** y vamos sumando muchos YO SOY para poder hacer nuestra personalidad mucho más fuerte, protegerla hasta que se convierta en nuestra **creencia**. Creemos que somos eso, somos de *izquierdas, somos de derechas...* creemos que somos esa ideología, incluso si nos consideramos apolíticos.

En general, a nadie nos gusta sentir la sensación de estar **separados**; es algo muy doloroso. El sentirse separado de

algo o de alguien genera un gran vacío; nos podemos llegar a encontrar **desmotivados** y quizás hasta incluso perdidos.

Existe otra clase de separación, la separación con nosotros mismos o **crisis existencial**; es un momento de **introspección** profunda donde nos enfrentamos a preguntas propias de la **existencia**. No estamos hablando de un período de depresión o cualquier otra enfermedad. Sino de un proceso de **cambio** y **adaptación** que puede desencadenar sentimientos de **angustia**, **vacío** y **desorientación**. Este proceso puede ser causado por diversos factores, como pérdidas importantes, cambios fundamentales en la vida o la simple toma de conciencia de la propia existencia. También se producen síntomas de pérdida de interés; nos podemos llegar a **uestionar nuestros valores o decisiones pasadas**, en si realmente estamos viviendo la vida que deseamos o más acorde a nosotras mismas. Podemos llegar a experimentar cambios en el sueño, alimentación o rutinas; quizás hasta tenemos dificultad para conectar con nuestras emociones.

Este tipo de separación existencial, aunque el proceso pueda vivirse de un modo angustioso, dependiendo de cómo lo gestionemos, es un **catalizador esencial** para poder tener un **crecimiento personal** y la exploración de nosotros mismos.

“No retengas a quien se aleja de ti, porque así no llegará quien desea acercarse.” Carl Jung.



PREGUNTAS DE AUTO-INDAGACIÓN

¿Quién CREO QUE SOY YO?

Describete a continuación.

LA FALSA IDENTIDAD

Creencias, valores y experiencias conforman la percepción de uno mismo y cómo los demás nos ven. La identidad no es algo estático, sino que es algo dinámico que se va conformando o cambiando a lo largo de la vida a través de la interacción con otros y el entorno social. La identidad también se compone de diversos elementos, como la autoconciencia, la memoria y las relaciones sociales. La identidad es importante, ya que nos proporciona un sentido de pertenencia, autoestima y nos permite desenvolverse en el mundo; relacionarnos con los demás de manera significativa.

¿Pero qué ocurre cuando esa identidad se adueña de nosotros? Cuando nos construimos a través de creencias y experiencias del pasado que ya no tienen una utilidad. Al final dejamos de ser auténticos; nuestra autenticidad va desapareciendo conforme vamos añadiendo más capas de ciertas creencias que, más que aportar, nos limitan. Si crecemos en una familia en la que un miembro importante: padre, madre, tutor/a, tiene ciertos prejuicios, nosotros creceremos asumiendo esa aprensión y, por una cuestión de lealtad familiar, nos comprometeremos con esos prejuicios. De hecho, lo más probable es que no seamos conscientes de que son ciertos convencionalismos familiares heredados y que actuamos con base a ellos. Como dice Don Miguel Ruiz en su libro El actor : “*Quizá la voz que oyes es la de otra persona del pasado, la de alguien que intentaste arduamente imitar o complacer. Tal vez es la de un personaje que interpretabas*”.



LA PALABRA EXACTA DE ESTE MES ES...

HISTRION

Persona que se expresa con afectación o exageración propia de un actor teatral.

La Palabra Exacta de Miguel Ángel Velasco. @diccionariovip



CONOCIENDO NUESTRA SOMBRA

Todo el mundo tiene una **sombra**, pero el mero hecho de vivir en un mundo dual no significa que todos quieran llegar a conocerla. Si vislumbramos nuestra sombra, podremos descubrir nuestra **luz**. La sombra no es mala, sino que es algo a lo que nos resistimos a revelar, quizás por miedo, por pereza o por lealtad a unas creencias dominantes. El hablar de sombra nos lleva a un pensamiento: al lado oscuro, a nuestros demonios, ¿y quién quiere ir hacia allí? Pero para poder **conocernos** de verdad es vital descubrir esa parte, que es nuestra también, porque ha formado o forma parte de nuestra experiencia; es la que nos ha ido tejiendo. Es más lo que nos han hecho creer sobre la sombra, como si se tratara del *hombre del saco*, que lo que realmente es. Una vez que estás ahí, solo que verás a un niño o a una niña asustada, que quizás no haya sido atendida o escuchado y que al final eso le ha llevado a una serie de percepciones “*mal interpretadas o entendidas*” y que a su vez le han

llevado a realizar acciones poco afortunadas y alejadas de lo que realmente es.

La sombra solo es eso, ir hacia adentro y tomar conciencia de uno mismo, es quitarnos las capas, esa piel dura que hace que ya no nos **reconozcamos** porque en su día nos posicionamos en un lugar; a nivel colectivo se nos pidió que fuera así y no nos planteamos **otras opciones**: *o blanco o negro*; ¿y qué pasa con los *grises*? Para los *grises* no hay lugar; debes encajar por **supervivencia** y eso nos hace ásperos y quizás insensibles.

“Nadie se ilumina fantaseando figuras de luz, sino haciendo consciente su oscuridad” Carl Jung.

CUENTOS PARA PENSAR DE JORGE BUCAY

Me levanto por la mañana.

Salgo de mi casa.

Hay un socavón en la acera.

No lo veo

y me caigo en él.

Al día siguiente

salgo de mi casa,

me olvido de que hay un socavón en la acera,

y me vuelvo a caer en él.

Al tercer día

salgo de mi casa, tratando de acordarme

de que hay un socavón en la acera.
Sin embargo,
no lo recuerdo
y caigo en él.

Al cuarto día
salgo de mi casa tratando de acordarme
del socavón de la acera.
Lo recuerdo y,
a pesar de eso,
no veo el pozo y caigo en él.

Al quinto día
salgo de mi casa.
Recuerdo que tengo que tener presente
el socavón en la acera
y camino mirando al suelo.
Y lo veo y,
a pesar de verlo,
caigo en él.

Al sexto día
salgo de mi casa.
Recuerdo el socavón en la acera.
Voy buscándolo con la mirada.
Lo veo,
intento saltarlo,
pero caigo en él.

Al séptimo día
salgo de mi casa.
Veo el socavón.

Tomo carrerilla,
salto,
rozo con la punta de mis pies el borde del otro lado,
pero no es suficiente y caigo en el.

Al octavo día,

salgo de mi casa,

veo el socavón,

tomo carrerilla,

salto,

¡llego al otro lado!

Me siento tan orgulloso de haberlo conseguido
que lo celebro dando saltos de alegría...

Y, al hacerlo,

caigo otra vez en el pozo.

Al noveno día,

salgo de mi casa,

veo el socavón,

tomo carrerilla,

lo salto

y sigo mi camino.

Al décimo día,

justo hoy,

me doy cuenta

de que es más cómodo

caminar...

por la acera de frente.



¿A qué conclusión has llegado al leer el cuento de Jorge Bucay?

PRINCIPIO DE POLARIDAD

Todo es doble; todo tiene dos polos; todo, su par de opuestos: los semejantes y los antagónicos son lo mismo; los opuestos son idénticos en naturaleza, pero diferentes en grado. Los extremos se tocan; todas las verdades son semiverdades; todas las paradojas pueden reconciliarse.

El Kybalión.

Este principio habla sobre lo hermético de la dualidad. Con este principio estaríamos hablando de que todo es y no es al mismo tiempo, dado que lo antagónico es lo mismo pero en diferentes grados de polaridad. Toda verdad no es sino media verdad; toda verdad es medio falsa. Hay dos polos, dos aspectos, todo opuesto, pero en realidad son dos extremos de la misma cosa. El calor y el frío son lo mismo; su diferencia es cuestión de grados. En el libro del Kybalión pone este ejemplo y nos invita a que cojamos un termómetro y tratemos de averiguar dónde empieza el calor y dónde termina el frío, y nos aclara que no hay un

calor absoluto en realidad, por lo que ambos términos, frío y calor, son solo términos que nos indican las diferencias en grados de la misma realidad.

Lo mismo pasaría con la luz y la oscuridad, con la diferencia entre grande y pequeño, blanco y negro, bajo y alto, etc.

Este principio nos explica esta **contradicción**. En el Kybalión nos comenta también que de la misma manera, este principio, responde el **plano mental**; el amor y el odio son dos estados mentales completamente distintos en apariencia. Es posible cambiar las **vibraciones** del odio por vibraciones de amor; seguro que muchos de nosotros hemos experimentado ese estado de cambio, hemos pasado del amor al odio o viceversa sobre la misma cosa. La posibilidad de efectuar esto es por medio del **poder de la voluntad**.

El “bien” y el “mal” no son sino los polos opuestos de una misma y única realidad; con el poder de la voluntad podemos cambiar el mal en el bien, aplicando de forma inteligente el **principio de polaridad**; es como si estuviéramos hablando de una especie de “alquimia” mental.



LO CONTRARIO DE...
DE LA DUALIDAD
ES...
La unión o la unidad.



CIERRA LOS OJOS

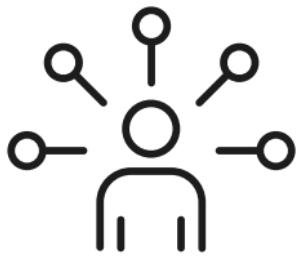
Y “SIÉNTETE”



Ve hacia dentro y llega a cuando eras niño o niña. ¿Hay algo que está oculto, que no ha querido salir? Por vergüenza, miedo...



**En el próximo número del
Fanzine de Faemo hablaremos
de la avaricia.**



TU APOYO ES IMPORTANTE PARA MI

El que compartas conmigo lo que has sentido cuando has dibujado el garabato “terapéutico”, la emoción o emociones que estás sintiendo en estas circunstancias de tu vida etc...
Es importante para mí. Te leo y te siento en:

faemocreatividad@gmail.com





La dirección de la vida es de la dualidad a la unidad.
Deepak Chopra