

CREATIVIDAD, CUERPO Y GESTALT

INTRODUCCIÓN

Para la ciencia y todas las tradiciones de la humanidad, la creatividad y el cuerpo, han sido siempre elementos de profundo interés como vías de promoción de nuestra salud psicológica. Para la Terapia Gestalt son dos “figuras” significativas inherentes en su teoría y práctica.

Todas las personas nacemos creativas, básicamente por necesidad adaptativa, dado que la creatividad nos aporta ideas ante los nuevos problemas que surgen día a día, y ante los que las respuestas habituales ya no valen. Sin embargo, a pesar de nacer con un potencial creativo, solemos experimentar esta capacidad como algo ajena. ¿Dónde quedó ese potencial? Vinculado habitualmente al contexto artístico, solemos pensar que es un don extraordinario relacionado con el acto de crear (pintar un cuadro, componer música, escribir un libro...) y solo algunas personas tienen ese privilegio.

Algo similar hacemos con el cuerpo. En nuestra cultura donde se da un extremado énfasis al intelecto y la razón, consideramos el cuerpo como algo distinto del sí mismo, algo que hay que mantener sano, controlado y bello. , llegando a menudo a una desconexión entre cuerpo y mente; la persona no está acostumbrada a preguntarse qué siente o qué sensaciones tiene, salvo que haya enfermedad de por medio o que las emociones y sentimientos la desborden. Siendo nuestro ser corporal, el cuerpo, nuestro vehículo de expresión de los contenidos de la vida interior. ¿Cómo es que llegamos a alienar nuestro ser físico como instrumento de expresión de nuestras emociones, necesidades, pensamientos, expresiones y movimientos?

¿Si nacemos siendo creativos, conectados al propio cuerpo, cómo es que de adultos nos sabemos y pensamos como personas no creativas y desconectadas del cuerpo?

LA CREATIVIDAD EN GESTALT

En Gestalt se considera la creatividad como un mecanismo indispensable de la salud emocional personal. Entiende la creatividad como la invención de una nueva solución, una invención que se revela a través de diferentes formas de expresión e implica un proceso de toma de conciencia de nuestras potencialidades, aun no exploradas.

Desde la perspectiva de la Terapia Gestalt, las personas nacemos con los recursos y las habilidades necesarias para mantener un contacto gratificante consigo misma y el entorno, y llevar una vida satisfactoria y creativa. Sin embargo, a menudo, durante el proceso de inmersión cultural (proceso de contacto con el entorno familiar, escolar y social) nuestra facultad creativa es redirigida hacia lo que se supone que *debemos ser* (pensar, sentir, hacer), y nos quedamos atascadas en creencias y patrones fijos

sin posibilidad de exploración de todas nuestras posibilidades o potencialidades creativas, limitando nuestro mundo interno y externo y quedándonos en una conciencia estrecha.

El "ajuste creativo" se hace necesario desde las primeras experiencias infantiles en las que aquellas cualidades o aspectos de nuestro sí mismo no son aceptados por los demás, o pueden volverse problemáticas en el entorno físico y social. Niego mi necesidad de amor si me encuentro con el rechazo; la agresividad si hay castigo; la vulnerabilidad si hay crueldad; la curiosidad si hay un entorno empobrecido. Los aspectos del sí mismo que el entorno rechaza se vuelven alienados.

La terapia gestáltica se caracteriza por ser un proceso creativo, un "encuentro" de la persona consigo misma, una invitación a experimentar todo el abanico de posibilidades creativas, nuevas sensaciones, emociones y significados que enriquecen la conciencia de *quien es* y la comprensión del mundo desde perspectivas diferentes.

La esencia del proceso creativo es la actitud gestáltica de el/la terapeuta, que llena de contenido las técnicas y potencia su efecto transformador. Una actitud que se caracteriza por una escucha abierta que va más allá de la palabra, sin juicio, sin crítica, flexible, responsable, con una aceptación incondicional de la persona que tenemos delante, una actitud empática cognitiva y emocional a su experiencia del aquí y ahora.

Uno de los objetivos de las técnicas gestálticas es ayudar a la persona al *darse cuenta* de los sentimientos, emociones, pensamientos y conductas; para nosotras, son medios que facilitan la expresión, elaboración y la integración de los aspectos del *sí mismo* bloqueados, alienados.

EL CUERPO EN GESTALT

El cuerpo tiene su propio lenguaje, nos da una información que no siempre estamos dispuest@s a escuchar; y lo cierto es que es en el cuerpo donde podemos encontrar la realidad de nuestra vida en cada instante. Si reiteradamente no le hacemos caso, finalmente el cuerpo utilizará otra forma de expresarse, poniéndose enfermo, estando cansado, ansioso, dolorido... El cuerpo nos acompaña desde que nacemos hasta que morimos. Resulta complicado tener una "buena vida" sin reconciliarnos con nuestro cuerpo, con su capacidad de conectarnos al disfrute, al placer y al dolor, que nos avisa cuando algo va mal, nos da luz para alejarnos o acercarnos a personas, objetos, situaciones... Me permite reflexionar, sentir, desear; de algún modo me conecta a mi existencia en el presente.

Todas las emociones habitan nuestro cuerpo, sin embargo en nuestra cultura las expresiones del cuerpo y de las emociones están censuradas y estrictamente filtradas; se nos puede haber prohibido desde la infancia manifestar abiertamente la ira, la tristeza, el dolor o los celos, gritar nuestra alegría o exponer nuestro deseo. De tal manera que los síntomas corporales son manifestaciones de la energía bloqueada que buscan una "atajo" para salir.

METODOLOGÍA

Para la Gestalt, la vida transcurre en el presente. Es en el cuerpo donde podemos encontrar la realidad de nuestra vida en cada instante. Por medio de las técnicas expresivas podemos retomar la energía que se quedó bloqueada y utilizarla para el disfrute, para el contacto tanto conmigo misma como con las otras personas, para conectar con mis necesidades, sensaciones, motivaciones, con mi espontaneidad para crear soluciones diferentes a los conflictos presentes; en una palabra, para VIVIR de forma plena e integrada.

Para la expresión óptima de las emociones se estimula la expresión espontánea de cualquier forma de emoción, cuando esta aflora; se incita a la persona a la movilización corporal cuando se presenta la ocasión (levantarse, caminar, modificar la distancia, experimentar un contacto, discreto o explícito, tierno o agresivo). Proponemos la amplificación física de las posturas o los gestos automáticos iniciados, así como la puesta en acción corporal de las situaciones verbalmente evocadas.

Estos ejercicios, dinámicas o juegos no se programan con anticipación, el/la terapeuta deja vivir su creatividad personal a fin de imaginar como volver más perceptible lo que es evocado, volver explícito lo que es implícito.

Utilizamos diferentes recursos (música, danza, dramatización...), distintos materiales (arcilla, papel, colores, dibujos, viñetas, ...), ayudan a conectar y a expresar de forma creativa y espontánea, ampliado tanto mi autoconcepto como mi forma de vincularme conmigo, con l@s otr@s y con el ambiente, sabiéndome sujeto responsable y libre en continuo desarrollo.

Para estar en el “aquí y ahora” necesitamos descondicionarnos y aprender a ser conscientes. Vivir el presente es sentir nuestro cuerpo hasta habitarlo y despegarnos del ruido de la mente. Reapropiarnos de la capacidad de realizar ajustes creativos que me permitan ser más flexible y experimentar diferentes posibilidades, esto ayudaría a superar situaciones difíciles, saliendo renovad@s y enriquecid@s de ella.

Para la Gestalt, la persona solamente se descubre a sí misma cuando se muestra creadora y está conectada a su cuerpo.

Carmen Velamazán Cabo

Sol González Coronado

GESTALT: PSICOTERAPIA Y FORMACIÓN