

Universidad de Palermo
Facultad de Ciencias Sociales
Carrera de Psicología

Trabajo Final Integrador:
Uso e importancia de la creatividad para los terapeutas gestálticos.

Tutor: Zaidenberg, Ricardo
Estudiante: Forero Torres, Natalia

Buenos Aires, Argentina
Junio 29 del 2021

Índice

1. Introducción	4
2. Objetivos	4
2.1. Objetivo General.....	4
2.2. Objetivos Específicos	4
3. Marco teórico.....	5
3.1. Aportes conceptuales de otras disciplinas a la terapia gestáltica.....	5
3.2. Nociones fundamentales de la terapia gestáltica.....	7
3.2.1. Definición	7
3.2.2. Conceptos centrales	8
3.2.2.1. Gestalt.....	8
3.2.2.2. Darse cuenta.....	8
3.2.2.3. Aquí y ahora.....	9
3.2.2.4. Responsabilidad.....	10
3.2.2.5. Auto regulación orgánica.....	11
3.3. Rol del terapeuta gestáltico.....	11
3.3.1. La actitud gestáltica.....	14
3.4. Creatividad.....	15
3.4.1. Definiciones y aproximaciones.....	15
3.5. La creatividad desde la terapia gestáltica.....	18
3.5.1. Ajuste creativo.....	19
3.5.2. Creatividad como recurso.....	20
4. Metodología.....	26
4.1. Tipo de estudio.....	26
4.2. Participantes.....	26
4.3. Instrumentos.....	26
4.4. Procedimiento.....	26
5. Desarrollo.....	27
5.1. El uso de la creatividad por parte de los terapeutas en espacios de terapia individual	27

5.2. El uso de la creatividad por parte de los terapeutas en espacios de talleres teórico vivenciales que dirigen.....	31
5.3. La importancia que tiene para cada terapeuta la creatividad dentro de las intervenciones gestálticas que realizan.....	36
6. Conclusiones.....	41
6.1. Resumen del desarrollo.....	41
6.2. Limitaciones.....	43
6.3. Perspectiva crítica y aporte personal.....	43
6.4. Futuras líneas de investigación.....	45
7. Referencias.....	46
8. Anexos.....	49

Uso e importancia de la creatividad para los terapeutas gestálticos

1. Introducción

El presente trabajo se realiza de modo virtual en una institución de terapia gestáltica en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires con 40 años de experiencia en el ámbito de la psicología clínica. En dicha institución se ofrecen terapias, actividades asistenciales, formativas, de prevención y difusión del Enfoque Gestáltico. En la práctica se realizan clases teóricas, reuniones teórico-vivenciales con los distintos departamentos (grupos, adultos, niñez y adolescencia y familia, parejas y familias, adicciones, y área de género y diversidad) y con la escuela de formación en Gestalt, actividades especiales con supervisores y profesores, y actividades con coordinadores de prácticas profesionales.

Este Trabajo Final Integrador se realiza como alumna de último año de la carrera de Psicología en la Universidad de Palermo. Debido a fines académicos, se hace un estudio descriptivo, por medio de entrevistas a varios de los terapeutas que trabajan en la institución. Se espera conocer la importancia que la creatividad, como recurso terapéutico, tiene para los terapeutas gestálticos de esta institución. Asimismo, se describen los diferentes usos que éstos hacen de la creatividad en espacios de terapia individual o grupal y en espacios de talleres teórico-vivenciales.

Los nombres de los entrevistados no fueron revelados para proteger su privacidad. Todas las entrevistas fueron transcritas y algunas se encuentran anexadas al final del trabajo. Éstas han sido el material que ha permitido hacer un análisis descriptivo de los objetivos planteados.

2. Objetivo

2.1 Objetivo general

Describir los diversos modos en que los terapeutas hacen uso de la creatividad como recurso terapéutico en las diferentes actividades de la institución y la importancia que asignan a su implementación.

2.2 Objetivos específicos

- Describir cómo los terapeutas de la institución hacen uso de la creatividad en espacios de terapia individual o grupal.

- Describir cómo los terapeutas de la institución hacen uso de la creatividad en los talleres teórico vivenciales que dirigen.
- Describir la importancia que tiene para cada terapeuta la creatividad dentro de las intervenciones gestálticas que realizan.

3. Marco teórico

3.1. Aportes conceptuales de otras disciplinas a la terapia gestáltica

La terapia gestáltica surgió de la obra de Frederick Fritz Perls y fue complementada por el Esalen Institute en Europa, Sudáfrica y Estados Unidos entre 1930-1940 (Burga, 1981). El existencialismo filosófico europeo y la fenomenología son las bases más influyentes en la terapia gestáltica (Velásquez, 2001). También lo son el psicoanálisis, el humanismo, el trabajo psicodramático, el budismo zen, el holismo, la semántica general, la Psicología de la Gestalt (Burga, 1981) y la Teoría del Campo de Lewis (Mamani y Armando, 2017).

Del existencialismo toma el valor que le da a la existencia de la persona y a sus fuerzas creadoras (Gibada, 2014). Asimismo, adopta el énfasis que le da al presente y el valor del encuentro existencial *yo-tú*. El existencialismo y la terapia gestáltica comprenden el proceso de vivencia que ocurre a lo largo de la vida (Traverso, 2009). De la fenomenología adopta la perspectiva que tiene acerca de lo que aparece, sin emitir juicio de valor ni explicación. Se valoran los elementos que surgen en la experiencia. El trabajo fenomenológico en Gestalt no intenta interpretar, sino vivenciar lo que está sucediendo; ver lo obvio ejercitando de manera constante la percepción en el presente, sin intervención de la razón bajo juicios y nociones preconcebidas. (Yontef, 2003, citado en Arana, 2018).

El psicoanálisis comparte con la terapia gestáltica las nociones de consciente e inconsciente como procesos dinámicos. Tanto para Freud como para Perls, hacer consciente lo inconsciente es un pilar en terapia. La terapia gestáltica ha tomado el reconocimiento de lo somático o la expresión corporal, la aplicación de la transferencia entre terapeuta-cliente, los sueños, los conceptos de contacto y de polaridades como raíces analíticas (Fleming-Holland, 2013).

El enfoque humanista de la psicología ha influenciado en la visión que tiene de la persona como ser humano capaz de alcanzar su máximo potencial por medio de la responsabilidad, de la autonomía para tomar decisiones propias y la consciencia de sí mismo (Cain & Seeman, 2008). Este enfoque también valora la unicidad del ser humano como sujeto social que además consta de

habilidades para encontrarle sentido a su vida (Cain & Seeman, 2008). En terapia comparten tres actitudes fundamentales, propuestas por Carl Rogers en su obra *El Enfoque Centrado en la Persona* (Asay & Lambert, 2002). Estas son: el entendimiento empático por parte del terapeuta hacia el cliente, la consideración positiva incondicional caracterizada por una actitud de respeto, de aceptación y de no juzgar al cliente, y congruencia, que refiere a una forma actitudinal de estar en el aquí y ahora en la relación terapeuta-cliente (Asay & Lambert, 2002).

Del budismo se apoya en la práctica meditativa o de atención en la experiencia del aquí y ahora (Naranjo, 2017) y en la importancia de no racionalizar cuando se está atendiendo al momento presente (Santacruz et al., 2002). Estar presente involucra una pérdida del ego, de entender el ahora como un ejercicio espiritual que requiere de entrenamiento. Las personas consideradas sanas logran vivenciar el momento presente, los neuróticos no están en el presente están viviendo un sueño y una ilusión (Naranjo, 2017)

Del psicodrama propuesto por Lewin Moreno adopta las técnicas de calentamiento, acción y participación. Además, en la terapia gestáltica la escenificación del psicodrama se aplica en una sola persona y no sólo en grupos. El protagonista no elige ser el que dirige sino surge del grupo (Gibada, 2014).

El holismo le aporta a la terapia gestáltica la concepción que tiene de la naturaleza en cuanto es una totalidad unificada y coherente (Smuts, 1926) y los aspectos que componen la existencia del ser humano: cuerpo, emociones, sensaciones, cultura, ambiente (Santacruz et al., 2002).

De la Psicología de la Gestalt, Perls, específicamente, toma el estudio realizado a la percepción de las formas externas, especialmente las visuales y auditivas, que no se perciben de manera aislada sino en una relación relevante, en conjunto, y las integra al estudio de la percepción de los seres humanos al estudiar las emociones, sentimientos y sensaciones (Burga, 1981).

En cuanto a la Teoría de Campo, propuesta por Lewin, la terapia gestáltica toma en su teoría y práctica la idea de Campo como un espacio vital que incorpora a la persona y el ambiente/organismo en donde surgen un conjunto de hechos, objetos, situaciones que se relacionan entre sí (Mamani y Armando, 2017). Todo hace parte de este campo. La conducta de la persona y su percepción de la realidad están determinadas por el campo, pues tal como expresan Mamani y Armando (2017): “una persona no puede entenderse sin entender el Campo o el contexto en el que

vive”. Además, el comportamiento se ve establecido en el momento presente, no por eventos pasados.

3.2. Nociones fundamentales de la terapia gestáltica

3.2.1. Definición

En sus inicios, la terapia gestáltica se manifestó como reacción a la psicología tradicional alemana que consideraba que la psicología debía enfocarse en el análisis de la mente. Por lo tanto, aportó una mirada novedosa que percibe los elementos psicológicos en la experiencia directa (Burga, 1981). En consecuencia, se centró en la teoría de la organización perceptual (conocida también como psicología de la forma o psicología de la gestalt) que se entiende como un estado inicial en que la persona realiza una abstracción de aquellas situaciones del mundo que observa (Wertheimer, 1912). En primera instancia, la percepción se encarga de establecer cuál información entra y cuál no. Segundo, asegura que esa información proveniente del exterior posibilite formar distintos tipos de abstracciones, como categorías, juicios y conceptos. En síntesis, se apropia de información que está dispuesta a ser agrupada en la consciencia (Oviedo, 2004). A tal punto es el fundamento del enfoque terapéutico de Perls, que éste identificó a su terapia por el mismo nombre: terapia gestalt.

Años después, la terapia gestáltica integró elementos biopsicosociales, incluyendo de forma experimental el hacer, el vivir y el sentir como ejes fundamentales del proceso terapéutico en el cual la persona puede captar una vivencia de su momento presente por medio de un hecho o hechos (Santacruz et al., 2002). Considera importante volver a la percepción sencilla, aquella que refiere a la experiencia inmediata. Las personas no perciben aisladas, hay una sensación de totalidad en un campo que es esencialmente visual (Martin, 2011). Es una terapia inspirada en la observación realizada al funcionamiento pleno de la naturaleza que se centra en la actuación del ser humano, en sus pensamientos y sentimientos (Perls, Hefferline y Goodman, 1951). Es un enfoque que se interesa en lo dinámico de la conducta (Latner, 1994).

Según Kempler (1973), la terapia gestáltica es también una forma de vivir que trasciende la teoría psicológica, considerándola una postura, una forma de estar presente en el mundo (Naranjo, 2017). Para Delacroix, es una antropología en interrelación entre la persona con el otro y la persona con el mundo (Delacroix, 2009). Se diferencia de otras escuelas psicoterapéuticas en que construye de acuerdo al entendimiento intuitivo y no sólo en base a la mera teoría (Naranjo,

2006). Aunque esto no quiere decir que la gestalt no esté en armonía con otras prácticas y ciencias (Perls, 1982).

El objetivo principal de la terapia gestáltica es incrementar el potencial humano (Stevens, 1991). Busca ser coherente en el mundo de los fenómenos: conocimiento, teoría y práctica. Desde una perspectiva metodológica, la gestalt tiene como objetivo cerrar a corto plazo cuestiones sustanciales, y a largo plazo, brindar condiciones que favorezcan a la persona a desarrollar un estilo de vida en el que pueda aumentar su autoestima y autocuidado (Salame, 2012). Además procura no responder a los por qué, sino a los dónde y los qué (Martíns, 2011).

3.2.2. Conceptos centrales

Entre los conceptos centrales de la terapia gestalt se encuentran, justamente, el de Gestalt, el Darse Cuenta, el Aquí y Ahora, la Responsabilidad y la Regulación Organísmica. Asimismo, los conceptos de figura fondo, polaridades y vínculo dialógico.

3.2.2.1. Gestalt

La raíz de la palabra alemana *Gestalt* se traduce a forma, la cual significa totalidad o unidad compuesta por dos elementos: figura y fondo (Burga, 1981). La ley de figura y fondo constituyen el campo que en gestalt refiere a una totalidad que le permite al ser humano relacionarse con un entorno. La persona puede verse afectada por éste o viceversa, el entorno puede verse alterado por la persona (Peñarrubia, 2009). Se llama figura a todo elemento con forma muy definida que visualmente se puede contrastar de forma sencilla; y fondo, al elemento homogéneo que ofrece información constante y que al observarse no cambia pues tiene pocos límites y contornos. Sin embargo, en gestalt esa relación puede cambiar, el fondo puede percibirse como figura y la figura como fondo (Oviedo, 2004). Esta ley muestra que cuando algo le interesa y le importa a la persona, ese algo se convierte en figura sin perder la relación con el resto del fondo (Latner, 1994). Por lo tanto, la gestalt refiere al modo en que la mente, en la cotidianidad, percibe los objetos que le son próximos (Castanedo, 1997).

3.2.2.2. Darse cuenta

El *darse cuenta* es el objetivo principal de la terapia y hace referencia a la capacidad que cada ser humano tiene para percibir lo que le ocurre en el mundo interior y exterior de su experiencia (Perls, 1998). Este concepto se traduce de *awareness* que en español significa actitud

de estar despierto, atento y en alerta (Perls, 1973). Se define como una experiencia subjetiva, que trasciende al entendimiento intelectual.

En el proceso de darse cuenta se incluyen las conductas psicológicas y físicas (Baranchuk, 1996). Darse cuenta también es un proceso que le apuesta a la renovación de la salud, de sanación de los mecanismos interrumpidos en la percepción (Peñarrubia, 1998). También es una forma de situarse en un ambiente que demanda que se cumplan ciertos criterios: que la persona manifieste la necesidad de darse cuenta, que se incluya en la situación y entienda que el proceso sucede en un presente que constantemente cambia (Yontef, 2009).

En el espacio terapéutico, darse cuenta implica entrar en un proceso de contacto con lo que se siente, se piensa, se hace y corporalmente se somatiza (Salama, 2001). El contacto en gestalt refiere al contacto terapéutico que hace foco en la situación vivencial entre el organismo/persona y medio. Es un concepto reformulado por Perls a partir del concepto de transferencia psicoanalítica, extendido a un nivel intra e interpersonal (Fleming-Holland, 2013). Para Perls, Hefferline y Goodman (1951), el contacto es la realidad más sencilla y cercana.

Existen otras dos formas de darse cuenta. La primera es la zona exterior o de darse cuenta del mundo. Se relaciona con todo aquello que se puede percibir por medio de los sentidos y que le es externo al cuerpo. La segunda es la zona intermedia o zona de la fantasía e incluye los pensamientos, adivinanzas, imaginación, planificación, recuerdos, predicciones y anticipaciones que exceden a lo que sucede en el momento presente (Martíns, 2011). Lo anterior corresponde a una actividad neurótica que tiene como objetivo alejar a la persona de estar en contacto con su existencia y con el mundo real (Perls, 1974). Es por eso que resulta más beneficioso aprender a darse cuenta de lo que le sucede a la persona en distintos momentos que evitarlo pues esto sólo conduciría a ignorar partes que hacen parte de la persona y de su vivencia actual (Martíns, 2011).

3.2.2.3. Aquí y ahora

Otro concepto es el *aquí y ahora*, entendida como realidad única existente donde ocurren cambios psicológicos en la persona (Perls, 1998). Es estar en el presente, aprendiendo a darse cuenta, a vivenciar los fenómenos que surgen, como también los recuerdos y expectativas. Se manifiesta lo que se es y no se es. Por consiguiente, la terapia gestáltica busca conciliar entre estas dos (Baranachuk, 1996).

Sumado a esto, la terapia gestáltica considera que evitar el presente es quitarle fuerza al darse cuenta, a la experiencia real. En el aquí y ahora se dan las respuestas fisiológicas del cuerpo

(Burga, 1981). En consecuencia, se espera que la persona sea en el momento presente, que aprenda a ser responsable de la existencia propia (por medio de la atención plena y de la focalización a partir de la información que proviene de la percepción interna y externa) y a autoobservarse sin razonar (Burga, 1981).

En esta terapia se trabaja el momento presente sin negar la historia de la persona. El aquí refiere a una actualidad espacial y el ahora a una actualidad temporal. Es un concepto influenciado por las filosofías de oriente, especialmente del budismo y el *carpe diem* hedonista. En el espacio terapéutico se da el aquí y ahora porque es el momento que se pueden realizar integraciones y que pueden darse aprendizajes e integraciones importantes, como el darse cuenta (Peñarrubia, 1998). Además, en terapia se puede traer al presente una experiencia vieja, futura o de fantasía por medio de varios pasos:

1. Prestando atención ingresa a la conciencia actual y se manifiesta frenando los razonamientos para llegar a la auto-observación pura (Burga, 1981).
2. Dramatizar lo que se presenta, escuchando lo que el cuerpo quiere decir, explorando la atención en qué y cómo se expresa el cuerpo. No se hace énfasis en las causas de lo que sucede (Burga, 1981).

3.2.2.4. Responsabilidad

Para Perls (1998) la *responsabilidad* es la capacidad de las personas para responder (responsa-habilidad); para elegir sus reacciones frente a cierta situación. Este concepto, central en la Gestalt, tiene que ver directamente con una apropiación del yo, con una aceptación de quién se es, de que se es lo que se es. La realidad de dicha responsabilidad es el aquí y ahora, es ahí donde se da esa aceptación de quien se es, es ahí donde se es responsable. Además, la responsabilidad no es un deber, sino un hecho. Somos responsables de quiénes somos, queramos o no, y lo mejor será percatarse de ello. Así, la Gestalt lo que busca es que el sujeto se apropie de lo que siente, piensa, teme, desea, evita, etc.

Con respecto al sentir, Baranchuk (1996) afirma que podríamos llegar a afirmar que no somos responsables de lo que sentimos, que el sentimiento puede ser espontáneo, pero sin duda alguna sí lo somos de lo que hacemos al respecto, y que dicha espontaneidad o desconocimiento del origen de los sentimientos nos obliga a aceptar que nadie más es responsable de lo que sentimos, que somos nosotros los que sentimos dichos sentimientos.

Por ejemplo, según Perls (1973), y desde el lado del terapeuta, éste tiene la responsabilidad de desafiar las afirmaciones o conductas del paciente en donde éste se evada de sí mismo, como lo haría un neurótico (“yo no soy responsable, es mi neurosis”), ya que esto es muestra de su falta de responsabilidad.

3.2.2.5. Autoregulación orgánica

El organismo para sobrevivir y preservarse necesita atender a todas aquellas cuestiones que considera importantes. Estas necesidades deben estar satisfechas por medio de un proceso que se conoce como *autorregulación orgánica* (Burga,1981), o ciclo de consciencia-excitación-contacto, ciclo gestáltico o ciclo de satisfacción de necesidades (Peñarrubia, 1998).

La autorregulación orgánica se define como la capacidad que tienen las personas u organismos de regular su funcionamiento de una forma coherente y unificada (Latner, 1994). Se da una interacción entre organismo y ambiente en el cual el organismo busca equilibrarse de forma constante y continua (Perls, 1974). De forma más específica, se da una integración entre cuerpo-mente, pensamiento-sentimiento y espontaneidad-deliberación (Yontef, 2009). El organismo busca cerrar todo proceso inconcluso o Gestalt inconclusa y consta de varias fases: reposo, sensación, darse cuenta, movilización de la energía, acción y contacto (Naranjo, 2007).

La autoregulación orgánica abarca una forma de estar presente en el mundo, de acciones guiadas por la intuición y de respeto a la resistencia, entendida como una expresión del sí mismo que busca revelar algo importante (Kepner, 1992). Ahora bien, para que el proceso de autoregulación orgánica sea posible, es necesario que el darse cuenta ocurra porque funciona como herramienta que le permite al organismo integrar lo que le sucede y así poder sanar en el presente (Peñarrubia, 1998).

Éste es un concepto que apoyan y en el que creen fielmente los terapeutas gestálticos. Consideran que en el organismo hay sabiduría pues siempre tiende a la homeostasis y/o al equilibrio (Peñarrubia, 1998). Por lo general, las personas que saben autoregularse se conocen y saben establecer límites entre su mundo interno y su mundo exterior o relacional. Han aprendido a equilibrar sus relaciones sin perder su singularidad (Naranjo, 2007) .

3.3. Rol del terapeuta gestáltico

El terapeuta gestáltico actúa como facilitador en el proceso de darse cuenta de situaciones que la persona no ha terminado de concluir o cerrar (Fleming, s.f). Éste habilita la experiencia y

vela por comprender y sentir el modo en que el otro es en el mundo, dejando así, que el cliente sea el maestro y artesano de su propio proceso terapéutico (Zinker, 2009). En efecto, busca que la persona aprenda a ser y a desarrollar su potencial (Martín, 2011).

Fagan (1973), en el capítulo llamado Las tareas del terapeuta, del libro compilatorio Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica (Fagan y Sheperd, 1973) enumera las tareas o requisitos de la actividad terapéutica:

1. Pautamiento: Inicia en el momento en que al terapeuta se le indica un síntoma, desde que se establece el diálogo con el paciente. Fagan lo considera análogo al proceso de creación artística, en el que convergen la percepción, cognición o intuición con el material con el que se crea y el ambiente de creación. El terapeuta, al entrar en contacto con el paciente, lleva consigo una serie de elementos como su experiencia previa y cierto bagaje teórico, vivencial y afectivo. Ese conjunto de cosas es el que va a ir a encontrarse con el paciente y va a usarlo, al paciente, como punto de foco para la evaluación o apreciación de todos los sistemas que en él convergen (sistemas familiares, sociales, biológicos, etc). Al terapeuta gestáltico, en esta fase, lo que le interesa es la interacción que tiene el paciente con esos sistemas que pueden atravesar su existencia y que el terapeuta puede observar en el paciente: en su tono de voz, en sus palabras, su cuerpo. En este sentido, la interacción observable sería el lugar clave en el proceso del pautamiento para la terapia gestáltica, y ella lo que busca es el mejoramiento de esa interacción, el mejoramiento del encuentro entre el paciente con los sistemas que atraviesan los sucesos de su vida.
2. Control: es la capacidad que tiene el terapeuta de que el paciente haga lo que él le diga. Si el paciente no hace lo que el terapeuta le indica, cualquier cosa que ocurra será, sobre todo, azarosa. Los síntomas del paciente son una manera indirecta del ejercicio del control, por eso, el terapeuta debe contrarrestar esa fuerza, establecer él el control para llevar a cabo sus tareas. Fagan habla también del rapport, y cómo este concepto tiene que ver directamente con el control. Lo define como la relación positiva entre el terapeuta y el paciente: la capacidad de convencimiento del terapeuta sobre el paciente y la confianza que tiene el paciente en el terapeuta. El control puede ejercerse de muchas formas y dependiendo del paciente y sus síntomas, lo importante es que el terapeuta no deje de ser él mismo y no pase a experimentar o a estar envuelto en los mismos problemas que el paciente. El control, de ese modo, termina siendo una batalla constante, que merma en

algunos momentos del proceso en los cuales hay una confianza suficiente, pero que vuelve a aumentar en momentos de tomas de decisiones importantes. En la terapia gestáltica el recalcar desde el principio la autonomía del paciente tiene que ver directamente con esa lucha por el control, ya que al paciente se le da el espacio para estar en desacuerdo y para expresar el por qué de ese desacuerdo en acatar lo que el terapeuta le indica, de esa manera, se genera una discusión que puede llevar también a la persuasión por parte del terapeuta sobre el paciente. Además, en la terapia gestáltica se pide al paciente que indique cuáles son sus deseos, qué es lo que quiere, y de este modo se inicia una relación poniendo esto por delante y no las intenciones del terapeuta.

3. **Potencia:** tiene que ver con el movimiento que se genera en dirección a los deseos o resolución de inquietudes del paciente a través de las herramientas con las que cuenta el terapeuta, a través de los procedimientos, las técnicas, las sugerencias e instrucciones. En este aspecto, el de la potencia, Fagan aborda la cuestión de la sustitución de síntomas y la modificación de la conducta. En cuanto a los procedimientos que tienen estos aspectos como fin, es importante considerar todo el entrecruzamiento de sistemas, todas las intersecciones y cómo la aparente solución o el abordaje de un síntoma puede modificar o desestabilizar la interacción del paciente con todos los demás sistemas que lo atraviesan. El terapeuta debe estar atento al efecto que pueden llegar a tener los cambios en los que se embarque el paciente, cuánto durará dicha solución y qué otros síntomas podrá presentar a partir de dicha modificación. La terapia gestáltica, en este respecto, tiene un contribución significativa, ya que sus técnicas permiten que pueda llegarse a niveles emocionales muy profundos de manera rápida.
4. **Humanidad:** tiene que ver con el involucramiento del terapeuta en la terapia, su interés personal y afectivo por el paciente, su disposición para compartir sus vivencias personales, el apoyo que le brinda no solo con las herramientas terapéuticas o con sus técnicas profesionales sino desde su condición de iguales. En este punto, Fagan habla de que los pacientes tienden a ver en sus terapeutas figuras paternas. Así, esta búsqueda de un modelo del paciente en su terapeuta hace parte de lo que se llamaría humanismo pues la relación se torna filial y el terapeuta se ve obligado a entenderse como modelo a seguir. Las crisis son también un momento clave en la terapia y en cuanto a la humanidad del terapeuta, ya que en ellas se requiere que este reaccione con autenticidad y requiere un

entendimiento emocional hondo que muchas veces no se encuentra en las distintas técnicas. La humanidad también tiene que ver con un constante cuestionamiento de la fuente de las soluciones o ayudas al paciente, ya que el terapeuta se ve obligado a preguntarse qué tan seguro es el bien que puede propiciar al paciente. La terapia gestáltica está ligada al aspecto de humanidad de una manera muy cercana, ya que en ella el énfasis está puesto en experimentar y no en realizar cierto cálculo. Así, la autenticidad se pone de manifiesto y es para el paciente y para el terapeuta una vía más efectiva de observar, en esa inmediatez, una vivencia de sí mismos.

5. Compromiso: éste se da con respecto a varios aspectos: con la profesión, con los pacientes y con la disciplina. Tiene que ver con la exigencia en su desenvolvimiento, con el desarrollo de sus capacidades, con el mejoramiento de su comprensión. También tiene que ver con sortear las dificultades, el estancamiento, el aburrimiento, el hastío, la ansiedad y todas las emociones que puedan desencadenar de su oficio. La terapia gestáltica proporciona al terapeuta herramientas para la indagación de sus dudas y para el entusiasmo de la cotidianidad.

3.3.2. La actitud gestáltica

El terapeuta debe poseer una actitud gestáltica, la cual se compone de aspectos cognitivos, conductuales y afectivos propios del terapeuta. De esta actitud se espera una entrega de amor y creatividad por parte del terapeuta (Vásquez, 2000). Igualmente, se supone que esté presente y sea consciente de sus recursos internos para encontrar aquellos elementos que pueden emerger en el cliente (Ojeda López, 2011). El terapeuta debe respetar y no juzgar a su cliente por medio de rechazos, culpas y/o condenas. No debe explicar, justificar e interpretar lo que le pasa al cliente. Lo deseable es que lo acompañe y no se imponga. Tampoco debe ayudarlo cuando se sienta mal, en el sentido de terapeuta considerado como un salvador que interviene en la experiencia dolorosa del cliente, ni debe imponer ni señalar deberes y obligaciones al cliente (Fagan y Shepherd, 1973). Lo que sí debe hacer es comprender a la persona como un ser humano atravesado por el proceso de la experiencia: *un-ser-en-la-experiencia* (Traverso, 2009). No debe dar soluciones a sus asuntos problemáticos, sino debe brindarle herramientas útiles que le permitan a la persona explorar su vida, su humanidad, su corporalidad, su ser y existencia. Tampoco debe pretender que la persona

se ajuste a moldes preestablecidos de la familia, personas cercanas y/o la sociedad (Traverso, 2009).

Naranjo (2017) enumera una serie de mandatos morales que pudieran ser los presentes en la terapia gestáltica. Sin embargo, aclara que existe una paradoja en esta enumeración de mandatos, ya que harían parte de una filosofía moral que indica, precisamente, la renuncia a todo tipo de mandato, entendiendo que lo que se hace mandato, o ley o norma, suele volverse contra el hombre, suele convertirse en una especie de autoridad esclavizadora. De esta manera, Naranjo resuelve que la enumeración de estos aspectos, más que indicar un deber ser, hablan de una verdad, de algo que ya es, y que es mejor conocer que desconocer. Dicho esto, los mandatos morales implícitos en la terapia gestáltica son:

Vivir y ocuparse en el momento presente, relacionarse más con el aquí y ahora, vivenciar lo real (no imaginar), observar y sentir, expresar más que juzgar y manipular, incluir en la vida el malestar y lo desagradable (no sólo el placer), no aceptar los deberes externos, ser responsable de lo que se piensa, siente y hace, y aceptar lo que se es.

Ahora bien, el terapeuta gestáltico debe introducir en sus intervenciones componentes creativos porque, primero, este tipo de terapia se da desde lo vivencial y en lo vivencial se dan procesos creativos y segundo, porque permiten que el crecimiento y los cambios de los consultantes ocurran en el límite del contacto yo-tú. La psicoterapia ocurre en este encuentro, entonces la creatividad es un fenómeno del contacto que es necesario tener en cuenta y darle un uso importante (Tachella, 2001).

3.4. Creatividad

3.4.1. Definiciones y aproximaciones

Por otro lado, se aborda el concepto de creatividad como todas aquellas acciones que las personas ejecutan en diferentes contextos en donde pueden desarrollar su más óptimo funcionamiento con los avances científicos, con los cambios sociales y con aquellas actividades que requieran solucionar problemas (Vecina Jiménez, 2006). La creatividad es un concepto complejo y la psicología se ha encargado de abordarlo desde diferentes enfoques que entre sí se complementan y se aplican en contextos diversos (Sternberg, 1996).

Las aproximaciones psicológicas coinciden que todos los seres humanos somos creativos por naturaleza, todos estamos compuestos de lo mismo y tenemos potencial creativo (Vecina

Jiménez, 2006). Así mismo, la creatividad hace referencia a una cuestión de gradualidad y consta de diferentes componentes, como rasgos personales, habilidades cognitivas, conocimientos, técnicas, recursos, y circunstancias sociales y culturales (Vecina Jiménez, 2006). Por otro lado, Goleman, Kaufman y Rey (2009) consideran que todas las personas pueden ser creativas ya que ser creativo no se limita a rasgos que ciertas personas comparten. Está al alcance de todos, especialmente de aquellos que se permiten ser flexibles, que tienen ganas de innovarse, de solucionar problemas de forma distinta, de mejorar, de romper la rutina y de explorar mecanismos distintos a los conocidos. Tal como Benny Golson -músico y compositor de jazz- indicó: las personas creativas son aquellas que se atreven. La creatividad implica poner en acción un nuevo enfoque que tenga consecuencias positivas en la vida propia.

Sin embargo, Gardner (1993) tiene otra perspectiva. Él considera que la creatividad no es una habilidad que se puede aplicar en todos los ámbitos. Las personas son creativas en ámbitos específicos que pueden potenciarse por medio de entrenamientos en habilidades propias, no es una característica que solo algunas personas tienen. También considera que las personas desarrollan su creatividad en un campo determinado en el cual se sienten afines. Para Amabile (2005), psicóloga encargada de estudiar la creatividad, desarrollar habilidades de pensamiento creativo incluye abordajes más amplios, de muchas posibilidades frente a una situación específica y/o frente al mundo.

La capacidad de ser creativo depende de la forma en que las personas solucionan problemas por medio de ciertos pasos (Amabile, 2005):

1. Preparación como primer momento en que la persona se acerca al problema y busca datos que puedan ser pertinentes.
2. Frustración cuando la persona analiza y racionaliza la situación para buscar distintas posibles soluciones.
3. Incubación como última instancia donde se guarda toda la información que previamente la persona ha pensado y racionalizado.

Sumado a esto, Amabile (2005) considera que la personalidad es un elemento que influye en la creatividad y que existe en cada persona a partir de la experiencia, las habilidades de pensamiento creativo y la motivación intrínseca (este es el componente más importante para la creatividad debido a que las personas se sienten motivadas por la satisfacción, interés y el reto que una actividad precisa les da), y extrínseca, que es impulsada por agentes externos. Entre más

amplia la experiencia mayor el desarrollo de aptitudes intelectuales para resolver problemas de manera flexible e imaginativa.

Para Aranguren (2009), la creatividad involucra e integra aspectos cognitivos, voluntarios y emocionales. Desde la perspectiva de Maslow (2008) se debe distinguir entre la creatividad primaria y la secundaria:

1. La creatividad primaria es la que concierne a la fase de inspiración. La inspiración puede ser repentina, puede abundar y no siempre lleva a la realización de un producto.
2. La creatividad secundaria es la que tiene que ver con el desarrollo de la inspiración; con la disciplina y el trabajo, con el uso de herramientas, medios, recursos que materializan la inspiración en un algo concreto.

En cuanto a la funcionalidad, la creatividad es novedosa, y cuenta de propósito y productividad (Witting, 1985). Consta de una dimensión social, no sólo psicológica e individual, pues emerge en cuanto la persona se relaciona con otros (Simonton, 2012). De hecho, la creatividad surge cuando hay oportunidad, originalidad y un ámbito que escucha y valida. Al respecto, se considera que la creatividad ha sido abordada desde una visión limitada pues muchas personas no se consideran creativas porque no tienen un ámbito que los acoge, dejando así los momentos y situaciones en que las personas han desarrollado su creatividad (Goleman, Kaufman & Rey, 2009).

Simonton (s.f.) distingue entre dos tipos de creatividad. La creatividad con la pequeña “c” tiene que ver con la cotidianidad, con la resolución los problemas que pueden presentarse día a día. Ésta creatividad, para Simonton, tiene que ver con la inteligencia ya que ésta tiene que ver también con las habilidades para la resolución de problemas. Por otro lado, la creatividad con la gran “C” se refiere a aquella que es capaz de crear un producto, una idea que generará un cambio o un impacto en otras ideas y personas. La que Simonton llama creatividad con la pequeña “c” es a la que me referiré en el desarrollo de los objetivos del presente trabajo.

Por otro lado, es importante la aproximación de Natalie Rogers a la creatividad con su concepto de *conexión creativa*. Ésta tiene que ver con un mejoramiento en la interacción de distintas expresiones como el movimiento corporal, la escritura, pintura, música, etc. La conexión creativa busca la auto exploración de la interacción entre dichas actividades. Cuando nuestras emociones son golpeadas por estas interacciones se convierten en un camino al comprensión del propio ser y a la creatividad. Ese movimiento hacia nuestro ser es el que permitirá la conexión con

otros seres y con lo que nos rodea. Rogers (s.f.) afirma que cree que todos tenemos la capacidad de ser creativos y que esa creatividad puede ser utilizada desde la interacción con otros hasta la realización de un cuadro o una obra artística, es decir, cubre un espectro de nuestra actividad mucho más amplio del que se da por hecho. Además, afirma que el origen de esa creatividad es el inconsciente, que entiende como la profundidad de nuestro ser. Así, Rogers (s.f.) cree que facilitar el florecimiento de esa creatividad, por medio del dibujo, la música, el baile, la escritura, etc, nos ayudará también a reconocer y aceptar distintos aspectos que hacen parte de nosotros.

3.5. La creatividad desde la terapia gestáltica

Ahora bien, la creatividad desde la terapia gestáltica se define como una manifestación de autorregulación orgánica, y en consecuencia, de una buena salud mental (Perls, Goodman & Hefferline, 1954). Se percibe como un encuentro entre terapeuta-cliente en el que se da una metamorfosis donde ambos salen transformados de diferentes formas. Esta forma de terapia es, sin duda, un permiso para jugar, experimentar las múltiples posibilidades que se tiene como ser humano, para ser exuberante, ser creativo en el momento presente (Zinker, 2009).

Zinker (2009) también afirma que la terapia creativa se puede entender como un encuentro amoroso. Al respecto de esta afirmación, es importante hacer una salvedad y es que Zinker define ese amor, que siente el terapeuta por el cliente, como un amor no romántico. Más bien, el acto de amar en este caso se refiere a un sentimiento desinteresado, un espacio que propicia la confianza y el diálogo libre, un espacio en donde el cliente sienta que puede ser. Y es ahí donde se genera la tensión creativa, que además Zinker compara con la que siente un artista cuando ejerce su oficio, una tensión que tiene que ver con el dejar fluir libremente al ser del sujeto y en donde éste entra en contacto con sus deseos, intenciones, emociones, etc.

También como un proceso de crecimiento interno, como una búsqueda y resolución de un problema, como una forma especial de aprendizaje, y como una proyección que implica un diálogo interno del cliente con sí-mismo que luego conceptualiza, y como una experiencia trascendente (Zinker, 2009).

Por su parte, la creatividad es importante para la terapia gestáltica porque le permite al cliente abordar sus conflictos internos de formas no convencionales por medio de la transformación de sus proyecciones y de la adquisición de éstas para su propia realización y para mantener un funcionamiento sano (Latner, 1994). Además, según Perls (1967), la creatividad le permite a la persona ser menos neurótica. Para él resulta una experiencia profundamente

conmovedora ver cómo las personas pueden transformarse y retornar a la vida, donde pueden danzar entre el abandono y la autorealización y empiezan a tener una vida que cobra mayor calidez y sustancia.

En cuanto a la funcionalidad de la creatividad en terapia gestáltica, se reconoce que es un recurso terapéutico que permite potencializar la capacidad de expresión con el fin de generar consciencia de su complejidad y de sus mecanismos internos (Zinker, 2009). La creatividad en el individuo se produce en el vacío fértil que funciona como vía para crear múltiples posibilidades (Latner, 1994). La creatividad es valiosa como recurso terapéutico porque está al servicio de la salud y permite que el sujeto se adapte más fácil a su entorno y pueda mejorar su calidad de vida (Contini de González, 2001).

3.5.1 Ajuste creativo

Lo creativo refiere a un acto de posibilidades novedosas, en el cual los datos presentes aparecen para el sujeto configurados de una manera distinta, se integran como antes no lo habían hecho, se pueden percibir varias posibilidades (Robine, 2005).

El ajuste creativo, como su nombre lo indica, es un concepto compuesto por dos partes y ambas partes son polos complementarios (Robine, 2005). Por un lado está el ajuste, a quién Robine (2005) atribuye el significado del proceso en donde interactúan las necesidades del organismo con los estímulos del entorno; es el proceso gracias al cual existe, para el organismo, la dimensión de lo real y la adaptación. La creación, por su parte, refiere a un acto de posibilidades novedosas, en el cual los datos presentes aparecen para el sujeto configurados de una manera distinta, se integran como antes no lo habían hecho, se presentan soluciones inéditas. Sin la creación el ajuste no puede integrar lo novedoso y sin el ajuste la creación no puede integrar lo real.

Según lo anterior, Robine (2005), también integrando definiciones de Perls y Goodman, define el ajuste creativo como la capacidad que tienen las personas para ser transformadas por el entorno, en su contacto con él, y para crear o transformar el mundo que lo rodea.

El ajuste creativo hace parte del proceso de cambio psicológico que no se ajusta al deber ser sino al ser en su aceptación plena (Perls, 1982).

En la relación persona-ambiente, la persona aprende a autopreservarse por medio de un contacto responsable con el ambiente, reconociendo así su espacio vital así como aprendiendo a crecer o a hacerse cargo de su propio bienestar, y en consecuencia crear las condiciones que más le favorezcan (Yontef, 2009).

El ajuste creativo también se entiende como una función del *self*, (el sí mismo, el núcleo de la identidad), que se conoce y se potencia al contactarse con el ambiente. El self desde la Gestalt se entiende como una propiedad conformada entre el organismo y el entorno (Perls, Hefferline y Goodman, 2009). También es contacto que tiende al crecimiento y autopreservación (Robine, 2005). Estos dos conceptos son polos opuestos pero hacen parte de lo mismo, pues para crecer se necesita autopreservarse (Perls, Hefferline y Goodman, 2009). De esta forma, el proceso de ajuste creativo no se extingue.

3.5.2 Creatividad como recurso

En contextos de terapia gestáltica, la creatividad se puede aplicar por medio de múltiples técnicas o recursos expresivos que se pueden aplicar en terapia de forma individual o en talleres grupales (Naranjo, 2017).

En la terapia individual se da un vínculo en el encuentro terapeuta-consultante, entendiendo el encuentro como una forma de comunicación directa donde ambos salen transformados. El terapeuta es el que dirige la sesión por medio de su mirada clínica en un ambiente que se caracteriza por ser más privado y controlado (Stevens, 2004).

En oposición, la terapia grupal cuenta con mecanismos que se dan de forma distinta. Hay una dinámica y resonancia a través de lo vincular con el terapeuta, con los miembros del grupo que se pone en juego y que refiere a los procesos internos que se dan en éste a lo largo de su desarrollo y en la consecución de sus objetivos. Se da una convicción colectiva de grupo que refiere a aquello que resulta obvio para los otros miembros del grupo pues pueden notar aspectos de la conducta de una persona. El grupo consta también de un aspecto sanador que es fundamental en la relación entre los miembros del grupo y los aprendizajes que tienen en conjunto (que tienden a ser de apoyo y empatía entre sí). Adicionalmente, el desarrollo individual se ve beneficiado por medio de experimentos colectivos (Stevens, 2004). Ahora bien, en el marco de la terapia grupal, se dan los talleres teórico vivenciales. Para De la Cruz (2020), estos talleres permiten que los procesos humanos y/o creativos se desarrollen gracias a la exploración de distintas actividades como el dibujo, la expresión corporal, la escritura, entre otras.

Según Naranjo (2017), las técnicas se pueden clasificar en técnicas supresivas, expresivas e integrativas.

Las *técnicas supresivas* (Perls, 1976) son actividades dirigidas a que el cliente deje de hacer una acción particular para descubrir la experiencia que hay de fondo. Para el terapeuta es importante que vivencie la nada como vacío que después puede ser fértil. En otras palabras, la nada puede ser una oportunidad para crear. Se aplica la regla de no hablar sobre lo que está pasando con el fin de que el cliente evite justificar y racionalizar su conducta. Se espera que no se den elementos manipulativos por parte del cliente.

Los juegos son técnicas supresivas por excelencia en la terapia gestáltica. Éstos funcionan como vehículo para expresar la creatividad (Tárrega Soler, 2006).

Para Zinker (2009) la “renuncia a jugar” es presentada como un bloqueo a la creatividad, ya que mediante el juego se hacen presentes la fascinación, las sensaciones, los sentimientos, el cuerpo y la incertidumbre. Por el contrario, cuando es difícil jugar, la resolución de problemas por parte del terapeuta tiende a ser más seria y literal, y éste aparece como un sujeto más lógico y analítico.

Para Perls (1976), los juegos tienen una meta pues se compite con otras personas, por lo tanto, no son actos naturales de las expresiones de las personas. Hay un sin número de juegos en la terapia gestáltica. Algunos de ellos son:

- Role-playing o roles invertidos: se le pide a algún miembro que actúe un rol diferente al propio. Se pone en práctica cuando se ven conductas evitativas en la persona.
- Diálogo: en terapia o en el grupo se actúa una conversación pendiente. Ocurre cuando el terapeuta nota que en el relato de la persona hay información incompleta o que se omitió.
- Hacer la ronda: un integrante debe expresarle al resto de compañeros sus fantasías.
- Asuntos inconclusos: la persona debe decir de forma objetiva y directa lo que siente.
- Yo asumo la responsabilidad: el cliente dice esta frase frente al grupo o al terapeuta después de realizar una conducta. Se busca que por medio de la expresión explícita y en voz alta se haga consciente de lo responsable que la persona es.
- Contacto/separación: el terapeuta le pide a persona que escape de su realidad y que registre la forma en que escapa, cómo lo hace y cuándo.
- Ensayo de un rol social futuro: la persona debe imaginar qué pasaría si confiesa un tema íntimo frente al grupo. Esta técnica evidencia temores de la persona.
- Puede ofrecerte una frase: se utiliza para que el cliente diga en voz alta una frase que no fue clara.

- Naturalmente y es obvio que: el cliente debe comenzar una frase diciendo “es obvio que” y la finalice con “naturalmente”. El objetivo es que la persona no dé por hecho sus sentimientos y que pueda confiar en sí misma.

Puede usted quedarse con sus emociones: se le pide al cliente de forma explícita que se quede con su emoción y la tenga continuamente presente.

Por otra parte, las *técnicas expresivas* (Perls, 1976) son técnicas dirigidas a que el cliente exprese cuestiones que antes no había dicho. El terapeuta acompaña y estimula a la persona por medio de estas técnicas. Se busca que se exteriorice aquello que no ha sido revelado para que la persona tome aquella información que surge como figura. También se pretende favorecer la comunicación interna y externa de la persona y que alguna situación inconclusa se amplifique o sea interpretada por medio de la dramatización o exageración (Manzanera et al., 2015). Algunas de las mismas, (González, 1999) son:

- Completar la expresión, en el cual el terapeuta le pide al cliente que actúe sus fantasías en el presente.
- Repetición, exageración y desarrollo de conductas.
- Traducción o actuación de palabras: por medio de acciones no verbales, y actuación e identificación que permiten cerrar el ciclo gestáltico.

Finalmente, las *técnicas integrativas* (Perls, 1976) son aquellas que abarcan partes desordenadas del cliente por medio del encuentro intrapersonal. Entre estas se encuentran las siguientes técnicas:

- *Silla vacía*: esta técnica es una de las más usadas en las intervenciones gestálticas. En un espacio físico la persona se sienta frente a una silla vacía y le expresa varios asuntos que le son importantes. La silla vacía representa a una persona que hace parte del pasado y con la cual hay un asunto inconcluso que hace falta resolver (Perls, 1976). Este ejercicio le permite a la persona dialogar con una característica propia que todavía no ha integrado a la consciencia. El cliente puede dialogar con sus conflictos y polaridades con el fin de integrarlos creativamente en su mundo interior y darse cuenta de lo que le sucede. Usualmente en terapia, la silla vacía se utiliza para exteriorizar alguna queja o reclamo (Zinker, 2009).

- *Silla caliente*: es una técnica individual planteada por Perls (1976) que se da en un contexto grupal. La persona se sienta frente a otras personas y, por pedido del terapeuta, les expresa un asunto propio que le es muy conflictivo. La presencia del grupo es de apoyo y le genera a la persona presión para que pueda expresar su conflicto.
- *Intervenciones con sueños*: se busca asimilar proyecciones, por medio de la inclusión de aspectos disociados y rechazados de la persona. Se espera que logre integrarlos en el presente. La realidad existente o el mensaje existencial del sueño debe ser restituida. De acuerdo a Perls (1978), hay una realidad que va más allá de lo que el sueño revela y que supera toda lógica. En la intervención se trabaja con lo que sucede cuando no se recuerdan los sueños y cuando éstos son interrumpidos. Lo primero que se hace es pedirle al individuo que en el momento presente cuente su sueño. Luego, se le pide que exprese el sueño de forma dramática haciendo como si fuera un elemento del sueño. En esta instancia el terapeuta puede intervenir con cualquier componente que surja. Todas estas representaciones sirven para que el cliente logre identificarse consigo mismo, pues cada elemento que aparece en el sueño hace parte de la persona (Perls, 1969). El último paso, es el de integración, o de asimilación responsable. Se espera que integre el sueño con su identidad y que reconozca que el sueño no le es ajeno. El terapeuta acompaña y apoya al cliente en este proceso estando atento a lo corporal y a la franqueza de lo no verbal (Peñarrubia, 1998).

Existen otras técnicas de la terapia gestáltica que no obedecen a esta clasificación pero que son usadas muy frecuentemente a fines terapéuticos:

En la *técnica del ahora y de meditación* se le pide al cliente que localice su atención en toda la información corporal y mental que surja. Debe expresar estos contenidos y procurar no razonar (Naranjo, 2017). Todos estos datos están guardados en la consciencia y le sirven al terapeuta para trabajar en terapia. Esta experiencia es meditativa y busca centrar a la persona en el aquí y ahora (Naranjo, 2017).

La *técnica de la presentificación* se utiliza para permitir a la persona revivir en el presente una situación específica que quedó inconclusa de manera que pueda modificarla en el presente (Zinker, 2009). Se puede realizar por medio de la re-actuación de algunas escenas que necesita que

el cliente haga uso de sus gestos, posturas y de sus palabras. Es una técnica que toma elementos del psicodrama (Naranjo, 2017).

El *psicodrama* es una actividad mediante la cual la persona puede experimentar sus polaridades y crear nuevas integraciones consigo mismo y su ambiente. Se integran aspectos razonables, físicos y emocionales de la persona (Naranjo, 2017). El psicodrama, desde la terapia gestáltica, tiene las siguientes etapas (Anchústegui, s.f.):

1. Caldeamiento: el grupo se prepara para el movimiento. En esta instancia los integrantes del grupo se contactan por primera vez.
2. Dramatización: todos actúan el relato del protagonista.
3. Escena complementaria: es actuada por el protagonista y respaldada por el grupo. Se busca que el ciclo de la dramatización se cierre.

Respecto al psicodrama es importante mencionar también la *multiplicación dramática*. Kesselman y Pavlovsky (1989) repiensen, con este concepto, el dispositivo de lo grupal en el psicodrama; es un modelo en el que se contruye a partir de la producción subjetiva grupal. El grupo es una “máquina de producción de sentidos”. A partir de la primera escena, la de un protagonista, se despliegan las demás, a partir de lo que llaman Kesselman y Pavlovsky (1989) la apropiación deseante: “lo que los integrantes de un grupo hacen es agenciarse de una parte de la escena original y acoplarla a una sensación-imagen o idea a través de una forma dramática” (p. 29). La creatividad está íntimamente ligada con el método de la multiplicación dramática ya que es a partir de ella que las escenas nacientes pueden alejarse cada vez más de la original, nacer de nuevas raíces dramáticas.

Las *técnicas corporales*, dado que para la gestalt es de gran relevancia aprender a decodificar el lenguaje del cuerpo. Es por esto que ha desarrollado técnicas que incorporen al cuerpo pues brinda información en el presente de lo que se piensa y se siente. El cuerpo expresa y conoce información muy distinta a la de la razón y el intelecto. Además las técnicas corporales son relevantes para la terapia gestáltica pues descodifica y abre canales de expresión del sí mismo que muchas veces se desconoce. Entre más se expresen las conductas menos rígido el cuerpo va a estar (Baranchuk, 1996).

Una técnica representativa de las herramientas corporales es la creación de *esculturas* y/o estatuas que la terapia gestáltica manifiesta en identificaciones o imágenes de la persona con sí mismo, específicamente, con emociones y sensaciones que no han sido integradas totalmente. El

cuerpo es una escultura viviente que potencia la actividad creativa y el movimiento corporal deja improntas en el espacio (Zinker, 2009).

Otra técnica utilizada es la *música* que estimula distintos tipos de sensaciones en cada persona. Sirve de vehículo para que los sentimientos surjan, especialmente los más angustiantes (Baranchuk, 1996).

También se utiliza *la danza* que apunta al movimiento corporal, entendiendo que el cuerpo comunica o expresa elementos internos del ser, como emociones y recuerdos no atendidos que brindan información que se puede traer a la conciencia del aquí y ahora y generar cambios (Halprin, 2009).

Finalmente, *el dibujo* es un recurso terapéutico útil en terapia que muestra cómo durante el proceso creativo de lo que se dibuja hay información importante sobre cómo se crea la pintura, sobre la relación entre la persona-obra, las reacciones, gestos y expresiones, interrupciones, los comentarios, lo que la persona plasma y lo que omite. En esta técnica se manifiesta lo evidente que sigue el rastro de lo más oculto, lo que surge discretamente y desea ser incluido (Ojeda López, 2011). Además, en esta actividad hay un proceso de fragmentación hacia la fluidez y luego a la totalidad que es coherente al proceso cambiante del curso de los sentimientos en una persona. Cuando los dibujos son terminados hay una reafirmación de que se es una persona integrada (Zinker, 2009).

4. Metodología

4.1 Tipo de estudio

El presente estudio es de tipo descriptivo.

4.2 Participantes

Los participantes del presente trabajo final de integración fueron 10 terapeutas gestálticos, 6 mujeres y 4 hombres, con edades aproximadas de 25-65 años, seleccionados de forma aleatoria. Estos forman parte de la institución desde hace varios años donde realizan actividades asistenciales (como talleres, cursos y seminarios), formativas, de prevención y difusión del Enfoque Gestáltico. Tratan diversas temáticas: adicciones, niñez, adolescencia y familia, parejas y familia, adultos, grupos, organización, investigación, y género y diversidad. La mayoría cuenta con una alta experiencia y reconocimiento en el campo de la psicoterapia gestáltica.

4.3 Instrumentos

Se realizaron entrevistas semidirigidas a estos 10 terapeutas gestálticos, con el fin de conocer los diferentes usos que hacen de la creatividad en espacios de terapia individual y talleres vivenciales, grupales o individuales, por medio de preguntas más concretas, por ejemplo: “¿Haces uso de la creatividad en tus diferentes intervenciones? si la respuesta es afirmativa ¿Cuáles son los recursos creativos que utilizas en talleres y en terapia?”. Así mismo, se indagó sobre la importancia que la creatividad tiene para cada uno de ellos en las intervenciones gestálticas por medio de preguntas más abiertas como: “¿Cuál es tu opinión sobre la creatividad en el enfoque gestáltico?”, “¿Por qué crees que es importante hacer uso de la creatividad en las intervenciones gestálticas?”.

4.4 Procedimiento

Las entrevistas semidirigidas se realizaron por separado y en diferentes instancias por medio de llamada telefónica. Éstas fueron grabadas y luego transcritas con la menor edición posible para no perder información relevante de la investigación. Cada entrevista duró aproximadamente entre 10 a 25 minutos. Tal como se ejemplificó en el apartado anterior, primero se realizaron preguntas más concretas, y luego, se ahondó en la importancia que tiene para cada terapeuta la creatividad por medio de preguntas abiertas. En casi todas las preguntas muchos de los terapeutas ejemplificaron las técnicas, respondieron y dieron su opinión con ejemplos propios de su experiencia.

5. Desarrollo

5.1 El uso de la creatividad por parte de los terapeutas en espacios de terapia individual y grupal.

De acuerdo a las entrevistas realizadas, se encontró que la mayoría de los terapeutas utilizan de forma creativa los conceptos gestálticos de contacto y ajuste creativo en los espacios de terapia. Para éstos, ser creativo es ver qué se puede hacer en el momento con lo que hay, con lo que surge en la experiencia del contexto terapéutico y lo que implica este encuentro entre terapeuta y consultante. Tal como Perls, Goodman y Hefferline (1954) plantean, en el encuentro hay metamorfosis y ambos salen del encuentro transformados de distintas maneras.

El concepto de contacto es una invitación a que el consultante aprenda responsablemente a estar presente en el aquí y ahora (Martins, 2011). En relación a esto, una de las entrevistadas expresa que poder estar en contacto es el secreto para aplicar la creatividad. Según ella, el contacto

implica que el terapeuta haga uso de la atención y discriminación porque selecciona y le permite contactar con ella misma y con el otro. Lo cual pone en evidencia que el terapeuta también debe aprender a estar en contacto consigo mismo. Esto resulta beneficioso en el encuentro porque de esta forma puede brindar un mejor tratamiento al consultante. De forma tal lo ejemplificó otra de las entrevistadas: *Cuando vos estás en contacto con vos y con el otro el encuentro fluye y la posibilidad de brindar elementos de trabajo* (Terapeuta 3, 12 de octubre de 2020).

Una de las terapeutas entrevistadas evidencia su disposición creativa en el trabajo con los pacientes:

El otro día yo tenía pensado hacer una visualización con una paciente porque tenía ganas de trabajar el recorrido acerca de todo este año pero cuando me la encuentro en el zoom estaba súper dormida porque no durmió nada y yo digo: claro, si yo le digo que cierre los ojos se va a quedar dormida, entonces ahí utilicé el ajuste creativo pensando que no tenía sentido hacer lo que yo tenía pensado porque ella tiene sueño, entonces lo que hice fue cambiar la estrategia, no le hice cerrar los ojos sino la hice escribir para que esté más activa” (Terapeuta 5, 13 de octubre de 2020).

Aquí se puede ver cómo ella se contacta con lo que sucede en el contexto y se adapta al hacer uso de su self o el sí mismo que plantean Perls, Hefferline y Goodman (2009). Se trata de un self que tiene consciencia de sí y puede brindar herramientas que potencien el encuentro. Además, la forma en que la terapeuta se ajusta creativamente muestra cómo busca el beneficio de su paciente de acuerdo a lo que necesita en la experiencia presente, procurando velar por su crecimiento y autopreservación (Robine, 2005).

Ahora bien, en cuanto a las técnicas gestálticas utilizadas creativamente, hay unas que los entrevistados usan con mayor frecuencia. La principal es la técnica del aquí y ahora y de meditación propuesta por Naranjo (2017) en los espacios de terapia individual. Para una de las terapeutas esta técnica consiste en ver qué se puede hacer en el momento con lo que hay y eso implica trabajar en traer a la persona al momento presente. Como ejemplo ella utiliza la respiración con un paciente ansioso *porque necesita bajar un poco a tierra para que conecte con su cuerpo porque piensa demasiado las cosas, usa mucho la racionalización* (Terapeuta 5, 13 de octubre de 2020). Lo anterior muestra cómo esta técnica permite que la atención en lo corporal habilite que la persona pueda estar enfocada en el presente por medio de una actividad meditativa y que el raciocinio pase a un segundo plano. Recordando que el aquí y ahora es la única realidad latente

donde ocurren los cambios psicológicos (Perls, 1998). Esta técnica también sirve para que la persona pueda adentrarse en el encuentro terapéutico y después exprese lo que el cuerpo le manifiesta. Manifestarlo es un material útil de trabajo para el terapeuta (Naranjo, 2017). Se puede entender con el siguiente ejemplo:

La creatividad me la da el momento. No hago siempre lo mismo pero intento estar presente con las herramientas que hay, con lo que me ofrece el paciente y el espacio psicofísico. Con todo esto, yo creo algo, hago un uso creativo (Terapeuta 2, 8 de octubre de 2020).

Otra técnica que utilizan bastante es el diálogo propuesto por Perls (1976). Para una de las entrevistadas, la creatividad está en la terapia gestáltica no sólo a través de los ejercicios sino en lo dialógico, en lo que emerge en la conversación entre terapeuta-cliente. Ella afirma que se conecta con algo que le llama la atención en su discurso y lo dramatiza o exagera con el fin de que vea lo que le está pasando desde otra perspectiva. Como ejemplo:

En el caso de una persona que siente que lo desvalorizan, lo que puedo hacer es usar un poco el humor y la expresión, puedo hacer referencia a esa frase y pongo las mismas palabras de otra manera para desdramatizar eso que la persona vive como algo inaceptable (Terapeuta 1, 7 de octubre de 2020).

Esto pone en evidencia que esta técnica va más allá en relación a otras formas convencionales de terapia que se desarrollan por medio de la palabra. Evidentemente esta es una forma de hacer uso de la creatividad cuando el terapeuta nota que hay algo en el relato que está inconcluso (Perls, 1976).

El dibujo es otra técnica utilizada. Según un entrevistado (Terapeuta 6, comunicación personal, 14 de octubre de 2020), pintar es un recurso útil para trabajar emociones complejas como el miedo. Él le pide al consultante que pinte el miedo y que posteriormente diga de qué color ve el miedo y qué describa su forma. Esta es una técnica que también se sale de la palabra. Se está trabajando con lo creativo porque cada persona manifiesta diversos mecanismos, externos e inconscientes, que capaz no reconoce del todo como propios. Ojeda López (2011) expresa que hay algo de lo oculto que en el dibujo surge que es novedoso y busca ser manifestado para que haya integración o, en otras palabras, para que la persona cierre un asunto inconcluso.

Lo anterior es un ejemplo de la conexión creativa, planteada por Natalie Rogers. Como se expuso anteriormente la integración de actividades como la pintura, el dibujo o la escritura como

herramientas para hacer florecer la creatividad y para socavar el inconsciente generan un encuentro más claro con los aspectos recónditos del ser. El entendimiento propio aumenta y es más efectivo por vías no siempre conversacionales (Rogers, s.f.).

Ahora bien, para varios de los terapeutas gestálticos entrevistados, las técnicas corporales, en sus diferentes variantes, son sumamente importantes en terapia. Coinciden en que poner el cuerpo en acción y hacer algún tipo de movimiento comunica de forma distinta algo novedoso del mundo interno del consultante. Precisamente, el cuerpo expresa y sabe de información que es muy distinta a la del intelecto (Baranchuk, 1996). Entonces, hacer un trabajo corporal incluye una dosis de creatividad siempre sobre el marco general de la terapia gestáltica. Implica ampliar el nivel de awareness o darse cuenta en el aquí y ahora como experiencia reveladora de lo que se piensa y se siente con lo que emerge. Además, hay menos rigidez en la persona y en sus vínculos cuando puede expresar sus conductas por medio del cuerpo (Baranchuk, 1996). Por estos motivos se podría pensar que estos terapeutas deciden hacer uso del cuerpo en terapia porque funciona como herramienta creativa que explora distintas facetas del ser humano y que además le potencia. Así lo expresó una de las terapeutas:

En terapia una vez atendí a una pareja. Ambos son artistas plásticos y les pedí que intervinieran o crearan una obra juntos y que esa obra iba a ser como el termómetro del vínculo de la pareja. No sabés la maravilla que hicieron con un imán. Hablaron de la atracción creando un imán con elementos que al estar inventados se acercaban y se alejaban. La propuesta fue creativa y pude entrar a su mundo creativo, pude explorar la creatividad de cada uno (Terapeuta 3, 12 de octubre de 2020).

Asimismo, las técnicas corporales, como la creación de esculturas, también pueden ayudar a que la persona entienda desde otra perspectiva sus emociones. Tal como Zinker (2009) expresa, toda actividad creativa inicia con el movimiento. El potencial creativo se despliega cuando la persona moviliza su energía. Según uno de los entrevistados (Terapeuta 6, 14 de octubre de 2020), durante el proceso de crear una escultura, el cliente puede sostener y ver cómo es, por ejemplo, su miedo, para reconocer dónde hay durezas, dolores y luego ver qué movimientos puede hacer para estar mejor. Esta es una forma de transformar las emociones a partir del movimiento y muestra cómo la escultura representa varias formas del sí mismo con las que la persona se identifica y que buscan ser integradas en la totalidad del proceso y no en la búsqueda de un objetivo específico (Zinker, 2009).

La música es también una herramienta utilizada por los terapeutas entrevistados. Les parece que es muy enriquecedora y útil como mecanismo alternativo de expresión de las emociones en el espacio de terapia. Una de las entrevistadas (Terapeuta 3, comunicación personal, 12 de octubre de 2020) utiliza la música de diferentes formas. Ella cuenta un caso en el cual hizo uso de la música de distintas maneras. Al comienzo, hizo uso de la música desde lo metafórico: *Atendí a un pibe bastante introvertido que es músico, entonces le digo, si vos tuvieras que definir tu estado actual, porque no sabe bien cómo está y no puede precisarlo, ¿qué música serías o qué canción serías?*. Después de esto, se da cuenta que por medio de la música él se estaba comunicando más, por lo que decide seguir utilizando esta técnica pero de forma distinta; le pide al chico que asista con su guitarra a la sesión y que exprese algunas emociones como la tristeza, por medio de la ejecución de este instrumento. La terapeuta considera que esta herramienta brinda mucha eficacia en el tratamiento. Además, en este ejemplo, se puede ver cómo la música funciona como vehículo que permite que algunas emociones y sentimientos angustiantes emerjan en el espacio de terapia (Baranchuk, 1996). Con la música hay un encuentro similar al de la creación de una escultura. Hay un movimiento energético que se da en el proceso que le permite a la persona ver, acercarse, sentir, y alejarse con sus emociones. Es un contacto creativo que le permite a la persona conocer, transformar e integrar sus emociones de forma distinta. No necesita de la palabra como recurso terapéutico.

Adicionalmente, algunos terapeutas utilizan las técnicas expresivas propuestas por Naranjo (2007). Para uno de los terapeutas (Terapeuta 4, 13 de octubre de 2020), siempre hay una lectura en función de la intencionalidad expresada por los consultantes en el momento del encuentro con el terapeuta. En función de eso se desarrolla la intervención para fomentar la ampliación del awareness de las palabras dichas por el consultante por medio de la intervención de exageración, repetición y desarrollo de conductas (Naranjo, 2007). Hacer un chiste sobre una frase que repite, por ejemplo, es una forma de usar esta técnica. *El terapeuta hace referencia a esa frase y pone las mismas palabras de otra manera para desdramatizar eso que la persona vive como algo inaceptable* (Terapeuta 4, 13 de octubre de 2020). Esto le permite al consultante ver lo que le sucede desde otra perspectiva y queda en evidencia que es una intervención que incluye una dosis de creatividad sobre el marco general de la terapia gestáltica. Otra técnica expresiva que usan es la de Traducción o actuación de palabras (Naranjo, 2007) que consiste en dramatizar lo que la persona dice por medio de acciones no verbales. El rol del terapeuta es fundamental pues acompaña

y anima al consultante, desde su mirada, a entender lo que le sucede. Uno de los entrevistados da el siguiente ejemplo: *En las charlas con el consultante puedo conectarme con alguna dramatización en la cual puedo exagerar algo de lo que está diciendo para darle otro énfasis y para que esa persona vea lo que le estaba pasando* (Terapeuta 1, 7 de octubre de 2020).

En terapia con niños los terapeutas expresan que hacen uso del juego (Naranjo, 2007) de forma creativa. Uno de los entrevistados (Terapeuta 1, 7 de octubre de 2020) cuenta que esta herramienta le resulta muy beneficiosa porque se conecta con su niño interior, recordando cómo jugaba cuando era infante. En terapia él asume el rol de niño, en sus palabras: *actúo el personaje de niño con pensamiento de adulto*. Esto implica una tensión que se pone en juego entre estos dos personajes pero que funciona en terapia. No es lo mismo jugar con un adulto que con un niño pues tal como Zinker (2009) indica, no hay que usar estrategias que sean demasiado rígidas y literales si se quiere desplegar procesos creativos en terapia. Este terapeuta considera que en el juego que se da con niños él puede hablarles de forma sencilla sobre las emociones, sobre los secretos, incluso sobre algo que les gusta o disgusta. El juego le permite al terapeuta apoyarse en algo externo para hablar sobre el mundo interno de forma dinámica. Manteniendo así, la incertidumbre, la fascinación y la novedad en su intervención terapéutica (Zinker, 2009).

Para finalizar, se utiliza el trabajo con los sueños como técnica usada recurrentemente por uno de los terapeutas (Terapeuta 4, 13 de octubre de 2020). Según él, hay muchas formas de abordar los sueños. Él usa técnicas conversacionales donde le pregunta al consultante sobre el sueño y lo obvio de éste. Otras veces, trabaja con preguntas abiertas sobre algún sueño que al consultante le parece significativo y lo trae espontáneamente a terapia. Para él, *es una técnica que permite al consultante ampliar la descripción de lo que está trayendo y la perspectiva de la experiencia que está compartiendo*. En relación a su definición, el trabajo del terapeuta está en acompañar y apoyar al consultante en el proceso de reconocimiento de aquellos aspectos que están en polaridades o no han sido traídos a la consciencia e integrados. Además el sueño funciona como proyección de realidades existentes que trasciende al mensaje que el sueño revela (Perls, 1978).

5.2 El uso de la creatividad por parte de los terapeutas en espacios de talleres teórico vivenciales que dirigen.

En el caso de los talleres se observa que casi todos los entrevistados incluyen la técnica de aquí y ahora y de meditación en sus intervenciones creativas. Consideran que es una herramienta

primordial para empezar el encuentro ya que sirve de antesala al desarrollo de técnicas más específicas por medio de la focalización de la atención en la experiencia del aquí y ahora. Además, en este proceso surgen las respuestas fisiológicas del cuerpo (Burga, 1981). Ahora bien, en palabras de un entrevistado (Terapeuta 10, 15 de octubre de 2020), *estar en el presente también tiene que ver con tirarse a la piletta y saber qué surge utilizando la creatividad a un propósito, que puede ser un darse cuenta de algo que fomenta la dramatización y expresividad emocional*. Otro ejemplo que refleja esta técnica de forma creativa es el siguiente:

Si a mí se me ocurre hacer un taller en el que se trabaje el vacío existencial, voy a buscar maneras en que cada uno pueda representar ese vacío y ahí ahondar en eso. Entonces digo, bueno, para empezar, yo puedo hacer una meditación, puedo proponer pensar en blanco con el objetivo de no quedarse en el vacío como algo que me chupa sino como algo que trasciendo y creo (Terapeuta 10, 15 de octubre de 2020).

De acuerdo a esto, se pone en evidencia que los contenidos que surgen, en este caso el concepto de vacío, son contenidos propios de la persona que le sirven al terapeuta para intervenir terapéuticamente.

El concepto de contacto también lo usan como herramienta creativa, recordando que este concepto gestáltico hace énfasis en la relación organismo-contexto (Salama, 2001). Una de las entrevistadas (Terapeuta 3, comunicación personal, 12 de octubre de 2020) comenta que el contacto lo pone en práctica en visualizaciones y en todas aquellas actividades vivenciales que se dan desde lo vincular, en sus palabras:

Siempre trato de estar en contacto conmigo, de saber cuál es mi necesidad y mi deseo, y cuál es la demanda o necesidad del medio al que voy a dirigir ese taller. Entonces resulta que hay un encuentro, del contacto entre esas dos realidades la mía propia y lo externo inmediato. A partir de ahí, digo, si esta es la temática a mi me gustaría que cada participante experimente esa propuesta de la manera que cada uno puede experimentar, entonces integro los elementos y ahí selecciono, tal vez creativamente la actividad para así poder brindar elementos que permitan experimentar y ahondar en esa temática (Terapeuta 3, 12 de octubre de 2020).

De acuerdo a esto, se percibe que cuando ella se conecta consigo misma hace uso del ajuste creativo con los integrantes del taller. Entre más conectada ella esté y reconozca su espacio vital más responsable y mayores herramientas de trabajo podrá brindar en terapia ya que el ajuste

creativo hace parte del ser en su aceptación plena (Perls, 1982). Por otro lado, una de las terapeutas (Terapeuta 5, 8 de octubre de 2020) manifiesta hacer uso del contacto desde otra perspectiva. Para ella está presente de forma implícita en los talleres pues no es un concepto que se desarrolle solamente en el vínculo persona-ambiente. Lo que sí afirma es que el contacto se magnifica en espacios de grupo, de talleres y de esta forma potencia la creatividad. Su postura coincide con la postura de Perls, Hefferline y Goodman (1951) que sostienen que el contacto es la realidad más sencilla y cercana.

Las técnicas corporales son usadas por otros de los entrevistados como una de las formas más recurrentes de desplegar la creatividad en talleres. De los 10 entrevistados, la mayoría mencionó la importancia de usar esta técnica pues permite la cohesión, dinamismo y apoyo entre los miembros del grupo. Lo anterior se refleja en lo siguiente:

Depende del grupo y cómo llega ese grupo al taller que podés trabajar creativamente, sobretodo si es un taller corto y no sabés con qué te vas a encontrar y por ahí tenés que tener dentro del tema técnicas, al menos 2 o 3 opciones pensadas. La opción corporal siempre viene bien porque se da un sentido de unidad entre los miembros del taller y hay algo de lo obvio que se pone en juego que me permite a mi actuar creativamente (Terapeuta 6, 14 de octubre de 2020).

Otro de los terapeutas (Terapeuta 1, 7 de octubre de 2020) hizo énfasis en la importancia de usar las esculturas como recurso creativo en talleres teórico vivenciales. Para él, *el tema de estatuas permite al consultante representar una situación, un estado porque ahí se involucra todo el cuerpo mientras la persona se vincula con el otro, con el grupo*. Representación que en el presente pone en evidencia las identificaciones que la persona tiene consigo mismo. Además, el cuerpo es, según Zinker (2009), una escultura viviente que impacta en el espacio y permite un desarrollo creativo. Adicionalmente, se considera que la creación de estatuas tiene un impacto diferente en la persona que hace parte del taller que en terapia individual porque hay una información novedosa que el grupo durante el proceso puede darle. Parece ser que funciona como una red de apoyo que lo sostiene. La información novedosa es posible gracias a los procesos creativos de cada integrante y del terapeuta que guía la sesión, permitiendo que la persona se ajuste creativamente para su autorrealización. La creatividad en este contexto de talleres ayuda a ser

menos neurótico. Como diría Perls (1976), la gente de verdad está dejando de ser gente cuadrículada.

En cuanto al uso creativo de las técnicas expresivas, se encontró que uno de los terapeutas (Terapeuta 1, comunicación personal, 7 de octubre de 2020) utiliza la técnica de traducción o actuación de palabras (Perls, 1976). Él cuenta que esta herramienta terapéutica la usa representando escenas a través de animales. Escenas diversas que los integrantes del taller deben actuar diciendo cuál animal cree que cada uno es, estableciendo así, una dinámica de distintos personajes que los miembros pueden explorar. De acuerdo a esto, se puede ver que hace un uso correcto de la técnica pues por medio de la dramatización y actuación se da una identificación de la persona (González, 1999). Se considera que el componente creativo se da en la dinámica de representación de cada integrante y eso es fundamental porque pueden crear de forma novedosa personajes que hacen parte de su identidad, generar consciencia de su complejidad, trabajar polaridades y la estimulación de la capacidad de expresión.

Ahora bien, una de las técnicas del role-playing plantada por Perls (1976) es mencionada por otro de los entrevistados (Terapeuta 8, 15 de octubre de 2020): *El juego de roles invita a emerger la creatividad porque estás creando algo nuevo que permite que un integrante actúe algo de vos que no te gusta*. Si bien su descripción es breve, se considera importante mencionarla ya que es una técnica útil para trabajar conductas evitativas de la persona (Perls, 1976). En este contexto de talleres se pone en evidencia la creatividad como recurso terapéutico de las personas cuando actúan un rol distinto al propio, generando así un darse cuenta en el integrante con el cual se está trabajando. Hay una integración de esas polaridades que no ha trabajado totalmente el integrante que por medio de la experiencia creativa (que funciona como vía fértil) permite crear múltiples opciones (Latner, 1994).

Otra técnica mencionada por los entrevistados es la danza. Para una de las terapeutas: El baile o la danza es de mucha utilidad en talleres. Poner el cuerpo en movimiento conecta con lo que vos querés comunicar. Es importante poner una emoción en un movimiento, de esta forma transformás una emoción. Si en el taller notás que alguien, por ejemplo, no habla de su emoción, vos podés habilitarle ese conectar con la emoción a través del movimiento. La danza implica reciclar, transformar eso que tenés adentro (Terapeuta 7, 15 de octubre de 2020).

Esto tiene sentido con lo planteado por Halprin (2009) que afirma que el cuerpo manifiesta emociones o recuerdos inconscientes que si se traen al aquí y ahora transforma a la persona y le permite darse cuenta de lo que le sucede. En talleres gestálticos es un recurso importante para trabajar lo vivencial del grupo. En este proceso surgen elementos creativos que le permite a cada integrante descubrir algo novedoso. Descubrimientos que quizás son emociones o sentimientos complejos y dolorosos no integrados previamente pero que gracias al apoyo del grupo pueden ser abordados para el mayor beneficio del protagonista.

La misma entrevistada cuenta que usa el psicodrama en sus talleres de forma creativa. Para ella el psicodrama es una mezcla de todo lo técnico y lo creativo. Cree que esto es sanador para el protagonista y para el grupo mismo. Aunque aclara que dependiendo del grupo se pueden trabajar con más o menos elementos creativos. De acuerdo a esto, se podría afirmar que es una técnica que por medio de la actuación del grupo, ayuda a impulsar, por medio de pasos ya reestablecidos, la integración novedosa del protagonista frente a un tema o un relato que le es figura. Según Naranjo (2007), existen una serie de pasos que permiten que esto sea posible. Para esto la persona debe experimentar sus polaridades viendo cómo, primero, sus compañeros actúan y desorganizan su relato. Luego éste actúa e integra y transforma. Posteriormente, el grupo le soporta y apoya.

Uno de los terapeutas (Terapeuta 1, 7 de octubre de 2020) habla del juego como herramienta creativa para usar en talleres. En sus palabras:

Recuerdo que cuando estaba en la escuela de formación, me tocó liderar un taller y planteé un juego de mi infancia donde todos me llevaban por toda la institución en un carrito. Al comienzo, no sabía qué tipo de juego plantear así que de forma creativa se me ocurrió brindar un juego que fuera representativo para mi.

Se podría inferir que el terapeuta está en contacto consigo mismo, puede conectar con juegos que son figura y tiene importancia para él. Pareciera que le resulta más fácil expresar y traer al presente del taller elementos creativos con los que ya se relaciona. Él realiza lo que Zinker (2009) considera es deseable, usar los juegos como forma de potenciar la creatividad, no utilizando estrategias de resolución de problemas en los talleres que sean demasiado estructurados y literales (Zinker, 2009).

Para terminar, este terapeuta (Terapeuta 1, 7 de octubre de 2020) expresa que usa el dibujo como herramienta creativa. Cree que lo usa poco en talleres con adultos pero sí en talleres con

niños en dinámicas familiares; en sus palabras: “el dibujo funciona como tarea compartida, se pone en juego la persona y da información muy rica sobre cómo están los vínculos”. En relación a lo anterior, lo que se pone en juego, lo que se revela se da por medio de un proceso creativo que es íntimo y que al plasmarlo en dibujo se vuelve figura. Según Zinker (2009), el dibujo proyecta el diálogo que la persona tiene consigo mismo. Además, revela el aspecto vincular del niño con algún miembro de la familia por medio de lo que omite y lo que discretamente plasma en el dibujo (Ojeda López, 2011).

5.3. La importancia que tiene para cada terapeuta la creatividad dentro de las intervenciones gestálticas que realizan.

En este apartado se mencionan todas las respuestas brindadas por cada terapeuta acerca de la importancia que la creatividad tiene en las intervenciones que realizan.

Para el primer entrevistado (Terapeuta 1, 7 de octubre de 2020) la creatividad es importante porque está siempre a disposición del proceso. Asimismo cree que:

Es de suma relevancia porque la creatividad es algo disruptivo, marca otro ritmo, otra frecuencia. Sale de lo conocido. Si llega alguien con sintonía angustiada, con poca energía o con pocas ganas de hablar puedes lograr, por la forma de interactuar tuya como terapeuta, que esta persona cambie de modo por sí solo (Terapeuta 1, 7 de octubre de 2020).

Se podría decir que en este encuentro hay una entrega amorosa por parte del terapeuta al brindarle confianza al consultante de forma desinteresada (Zinker, 2009), y por lo tanto, se ajusta creativamente al estilo del paciente. Segundo, demuestra que el terapeuta busca relacionarse por otro medio con este consultante que no es por medio de la palabra y eso ya, de por sí, es un acto creativo. Lo disruptivo de la creatividad abre espacio a que el consultante pueda empezar a ser consciente de algo importante. Puede ser el inicio para que la persona se asuma desde una posición responsable, de autorregulación orgánica, que refiere a la homeostasis propia donde se da una integración entre cuerpo-mente, pensamiento-sentimiento y espontaneidad-deliberación (Yontef, 2009).

Para la segunda entrevistada (Terapeuta 2, 8 de octubre de 2020) la creatividad es un muy buen recurso para usar en la vida donde la riqueza está en:

Hacer uso de la persona con lo que trae y con esto irnos moldeando mutuamente pues se moldea el campo y el vínculo. No busco encajarla en un manual o en un protocolo muy estructurado y rígido. Si la creatividad no está, no me imagino hacer terapia.

De acuerdo a esto, lo que emerge, lo que trae se da un contexto en que la persona se relaciona con otros (en este caso el terapeuta) los cuales validan lo que está trayendo al momento presente (Simonton, 2012). En este caso, lo que surge, le sirve al terapeuta para ajustarse creativamente en el espacio para, desde la empatía y reconocimiento del otro como ser humano, intervenir. Se reconoce la importancia de no categorizar a la persona en manuales para potenciar creativamente a la persona fenomenológicamente. Asimismo, menciona que la creatividad es importante porque en la clínica, específicamente en la terapia gestáltica, trabajar con los recursos, con lo que hay abre un montón de posibilidades que podrían trabajarse desde un vacío que puede ser fértil (Latner, 1994).

La tercera entrevistada (Terapeuta 3, 12 de octubre de 2020) cree que el contacto entre el consultante-terapeuta es el que habilita la creatividad a partir del:

Reconocimiento de la libertad en esta selección discriminada que hago y además porque el hecho de propiciar una actividad creativa potencia al otro que también va a ser creativo, y la creatividad invita a trascender y a todo ser humano nos place trascender. Es importante porque te conecta con la autovaloración, con las posibilidades nuevas que ver. Te conecta con la sensibilidad porque no quedas casada con un modelo esquemático, te conecta con descubrimientos propios y del otro.

En relación a esto, cuando menciona el reconocimiento de la libertad, hay un darse cuenta o una consciencia de sí que parece ser que la terapeuta ya ha trabajado previamente y que le permite tener una mirada más fenomenológica frente a la situación del consultante. De esta manera, puede brindarle al consultante una intervención más integra. Como afirma Amabile (2005), entre más amplia sea la experiencia de una persona mejores aptitudes intelectuales va a tener para hacerle frente a los problemas del mundo. Cuando ella habla de una invitación a trascender hay una relación con el concepto del self o sí mismo planteado por Perls, Hefferline y Goodman (2009) que habilita a la persona a ajustarse creativamente, a potenciarse, a crecer y a autopreservarse con el ambiente de diversos modos.

El siguiente terapeuta (Terapeuta 4, 13 de octubre de 2020) concibe la importancia de la creatividad desde una mirada clínica y amplia. Para él:

La creatividad es inherente al ser humano, a la condición de ser libre y tener inteligencia, no una inteligencia distinta sino de tener la posibilidad de crear situaciones distintas y adaptarse socialmente a situaciones difíciles. Es inherente. Lo que pasa es que las personas nos vamos neurotizando, nos volvemos menos creativos. Nos vamos poniendo más rígidos, más estereotipados, con temores, no nos animamos a desafiar la realidad que ya está constituida.

Esto coincide con la postura de Vecina Jiménez (2006) que sostiene que todos los seres humanos de por sí somos creativos y podemos aumentar nuestra capacidad creativa. Refiere a una cuestión de gradualidad (Vecina Jiménez, 2006) y de flexibilidad en diferentes momentos y situaciones de la vida. Esta postura es necesaria para repensar la potencialidad de la persona porque muestra que la creatividad está implícita en todos y no es exclusiva de algunos que son más inteligentes o que son artistas. También expresa lo siguiente:

Aclaro que hay quienes son más creativos que otros pero hay que ver la capacidad de estar actualizada o latente, si está latente veamos que está dejando de fondo esa capacidad creativa que no se está potenciando y probablemente encontremos rasgos neuróticos que están drenando porque es el miedo, porque me van a juzgar, porque van a decir qué ridícula, porque no me va a salir. Es decir, tenemos un montón de juicios y prejuicios que nos van frenando (Terapeuta 4, 13 de octubre de 2020).

Según esto, se resalta la capacidad creativa que algunas personas desarrollan más y la tienen presente de forma latente. Es importante la idea de que todos cuentan con un potencial creativo lo que permite ser menos neuróticos. Para Perls (1976) se puede volver a una vida con mayor trascendencia, en la que se de el baile entre el desamparo y la autorrealización .

Ahora bien, la quinta terapeuta (Terapeuta 5, 13 de octubre de 2020) coincide con una de las terapeutas previamente mencionadas en que la creatividad es un reflejo del self que se entiende como una propiedad entre el organismo y el entorno (Perls, Hefferline y Goodman, 2009). Según ella:

A mi me parece que la creatividad es una manera que tiene el terapeuta de mostrarse así mismo o así misma en el vínculo terapéutico. En nuestro modelo de terapia es muy importante que el terapeuta sea una figura nítida para establecer un vínculo significativo con los consultantes y de esa manera acompañar en los procesos de elaboración y ampliación del campo de la consciencia y la experiencia. Entonces la nitidez de la persona

del terapeuta para mi es efecto de la creatividad que el terapeuta pueda expresar en el vínculo (Terapeuta 5, 13 de octubre de 2020).

De acuerdo a esto, se considera que la forma en que el terapeuta expresa su creatividad muestra su singularidad. De esa manera su rol es más nítido y se hace más presente en la relación terapéutica. Además, el terapeuta actúa como facilitador y acompañante en el proceso que el consultante aprenda a ser, crear y desarrollar su potencial (Martin, 2011). Entre más estable sea el vínculo terapéutico mejores predictores de éxito van a darse en los tratamientos psicológicos. En síntesis, hay una relación directa entre la capacidad de un terapeuta de mostrarse creativo con la capacidad de establecer un vínculo terapéutico.

Para la sexta entrevistada (Terapeuta 6, 14 de octubre de 2020) la creatividad está implícita en la sesión y es la única forma en que puede emerger algo nuevo y de que haya movimiento, por pequeño que sea.

Las personas no vamos a cambiar en un cien por ciento por más de que vayamos a terapia, pero si hay un pequeño movimiento que nos permite habilitar algún lugar de menos dolor porque el paciente que va de alguna manera siente dolor, le pasa algo que no puede manejar y le duele, que le molesta en el sentido más amplio de la palabra dolor. Si de alguna manera podemos hacer algún movimiento que genere cambio, esto mismo es creatividad (Terapeuta 6, 14 de octubre de 2020).

Esto muestra cómo la creatividad, en sus diferentes grados, tiene potencial curativo y que en la palabra hay creatividad. Si el terapeuta dirige la sesión teniendo en cuenta esas manifestaciones creativas, la flexibilidad y el darse cuenta de la persona se verán potenciados. En relación a lo anterior, la terapeuta también plantea que a veces las personas no son conscientes de esos pequeños actos creativos que pueden darse en una frase, lo que se dice pero no se piensa de forma tan consciente o sin un discurso previsto durante la sesión. Esto se puede dar en la charla cuando el terapeuta o el consultante resuena con algo que el otro dice y se toma desde el marco teórico propio. Entonces se podría afirmar que todo aquello que le pueda servir a cualquiera de los dos durante la charla es un acto creativo porque hay novedad y donde hay novedad hay creación. Es una forma de ajuste creativo que por medio del contacto se dirige al crecimiento y a la autopreservación (Robine, 2005).

Otra entrevistada (Terapeuta 7, 15 de octubre de 2020) considera que la creatividad es importante porque si no se usa la persona queda estancada. Para ella:

Es una cuestión muy neurótica, como el guión que te contás siempre, como el relato del sufrimiento. Yo creo que la creatividad permite ver tu propia historia desde un lugar diferente entonces está buenísimo para uno y para el otro. La mirada siempre es importante, la mirada de que uno siempre puede encontrar algo mejor.

Entonces se podría decir que la creatividad implica encontrarle un sentido novedoso a esa situación dolorosa. Para que esto suceda es necesario salir de una vieja perspectiva a una nueva en la que se piensa sobre el sentido de eso que genera dolor. Esto es una muestra de ser creativo. Además, como plantea Camacho (2005), en lo creativo hay una apuesta al bienestar psicológico.

Para finalizar, se menciona lo recopilado por los últimos tres entrevistados que coinciden en varios elementos en sus respuestas. Para ellos la creatividad es importante porque trae al presente lo novedoso cuando se pone en contacto con mecanismos propios. En palabras de una de ellos (Terapeuta 9, 15 de octubre de 2020): *La creatividad te posibilita experimentar, ampliar el abanico de posibilidades y para que esto ocurra, hay que generar un campo fértil en donde esto se pueda poner a disposición.* Esto permite recordar la responsabilidad que tiene el terapeuta como aquél que guía y deja que el consultante aprenda a hacerse cargo de sí mismo al trabajar con su propio vacío y volverlo, de forma creativa, un vacío fértil. Se espera que tanto el consultante como el terapeuta aprendan a ser cada vez más conscientes de las acciones, sentimientos y emociones propios (Perls, 1998). Asimismo, estos terapeutas coinciden en que la creatividad es una forma de desplegar la salud. También de salir de la repetición de la neurosis que se caracteriza por mantener las formas espejadas, lisas (Terapeuta 8, 15 de octubre de 2020). Es por esto que se sostiene la idea de que lo creativo saca a la persona de lo conocido, de lo que cree que es a algo novedoso que pone en acción un nuevo enfoque que tiene consecuencias positivas en la vida propia (Goleman, Kaufman y Rey, 2009). De forma tal lo expresa una de las entrevistadas:

Como seres humanos que somos, entre todas nuestras posibilidades, tiene que haber algo que propicie una apertura en el que te puedas entregar y crecer como el pintor que se entrega a un lienzo en blanco o un músico que agarra la guitarra y no sabe a priori lo que va a suceder. Hay que desplegarlo a la misma experiencia que te va trayendo la creatividad (Terapeuta 10, 15 de octubre de 2020).

En este apartado de Desarrollo se trabajaron los siguientes tres objetivos planteados al comienzo del presente Trabajo Final de Integración: Describir cómo los terapeutas de la institución hacen uso de la creatividad en espacios de terapia individual o grupal. Describir cómo los

terapeutas de la institución hacen uso de la creatividad en los talleres teórico vivenciales que dirigen. Describir la importancia que tiene para cada terapeuta la creatividad dentro de las intervenciones gestálticas que realizan. Cada uno de los objetivos fue desarrollado de forma explícita por medio de un análisis realizado en las 10 entrevistas (6 mujeres y 4 hombres que voluntariamente accedieron a participar) y sobre la información escrita en el marco teórico.

6. Conclusiones

6.1 Resumen del desarrollo

A partir del presente trabajo se ha podido describir de forma detallada los diversos usos que los terapeutas gestálticos le dan a la creatividad en intervenciones realizadas en talleres y en espacios de terapia frente al objetivo general que fue el describir los diversos modos en que los terapeutas hacen uso de la creatividad como recurso terapéutico en las diferentes actividades de la institución y la importancia que asigna su implementación.

Según las entrevistas hechas, se encontró que para los entrevistados la creatividad es un recurso terapéutico necesario en las intervenciones gestálticas. En ningún caso se observó que la creatividad no fuese necesaria, al contrario, todos describieron de manera explícita los diferentes matices y variantes que ésta tiene en cualquier tipo de intervención. Al parecer, la creatividad funciona como un fundamento teórico importante para la terapia gestáltica que todos los entrevistados utilizan. Sirve de vehículo para que broten nuevos darse cuenta, nuevas perspectivas y posibilidades, integraciones de polaridades y de ciclos inconclusos. En palabras de Camacho (2005), el bienestar psicológico es equivalente a la creatividad. Además como experiencia brinda crecimiento y autorrealización. La creatividad permite que la vida se vuelva más nutritiva (Perls, 1976).

Con respecto al primer objetivo que fue de describir cómo los terapeutas de la institución hacen uso de la creatividad en espacios de terapia individual o grupal se encontró que sí hacen uso de la creatividad. De hecho, se encuentra que hay muchas técnicas específicas planteadas por la terapia gestáltica que ellos toman, especialmente las técnicas expresivas planteadas por Perls (1976) que tienen como objetivo que el cliente exprese algún tema interno que no se ha traído a la consciencia. De estas técnicas, las más mencionadas son la de repetición, exageración y desarrollo, y la de traducción/actuación de palabras. También usan muchas técnicas corporales en sus diferentes variantes que resultan bastante exitosas pues permite que los canales de expresión del sí

mismo se traduzcan y se potencien (Baranchuk, 1996). Un dato a resaltar es que varios expresan su creatividad de acuerdo a lo que el momento presente les brinda usando de forma reiterada los conceptos gestálticos de contacto, ajuste creativo y la noción de self. Éstos los utilizan como si fueran técnicas. En síntesis, se pudo ver la creatividad en talleres se aplica desde distintas variantes apostándole al bienestar de la persona por medio de una exploración que le sea novedosa y de esta manera la persona pueda potenciarse.

El segundo objetivo consistió en describir cómo los terapeutas de la institución hacen uso de la creatividad en los talleres teórico vivenciales que dirigen. Se concluye que, en efecto, se utilizan las técnicas creativas propias de la gestalt. Aunque sorprende que si bien utilizan técnicas específicas que están planteadas en el marco teórico, especialmente las técnicas expresivas, supresivas e integrativas desarrolladas por Perls (1976), no especifican su uso de forma tan clara como sí lo hacen con las técnicas corporales. Asimismo, resaltan el valor que tiene el grupo en los talleres que tienden a ser de soporte y empatía (Stevens, 2004) para sanar o cerrar un tema inconcluso. La mayoría coincide en que la creatividad es utilizada a partir de lo que el momento va brindando, del contacto con sí mismos y de acuerdo a las condiciones y necesidades en las que el consultante llegue. Hay un ajuste creativo por parte del terapeuta el cual reconoce su espacio vital que le permite crear las mejores condiciones al consultante (Yontef, 2009).

Con respecto al tercer objetivo, se encontró que en general, para los terapeutas, la creatividad es de gran valor en las intervenciones que realizan. La mayoría de sus razones coinciden en que lo más importante de la creatividad es que es un recurso novedoso y como plantea Camacho (2005) está al servicio de la salud. En sus descripciones se pudo observar que utilizan principios y conceptos fundamentales propios de la terapia gestáltica. Para varios la creatividad es necesaria en cualquiera de sus intervenciones, no importa cuál sea porque emerge de muchas formas en el momento presente y con esto los terapeutas pueden trabajar. Se da una autorregulación orgánica, ambos se transforman en el contacto del encuentro y en consecuencia, pueden ofrecer un buen tratamiento (Perls, Goodman & Hefferline, 1954). También coinciden en que es importante porque la creatividad es propia de todos los seres humanos (Vecina Jiménez, 2006) y está en los grandes y pequeños detalles. Además, varios creen que le permite a la persona salir del neuroticismo a una aventura nueva, en la que se descubre, crece y se potencia continuamente.

6.2 Limitaciones

En cuanto a las limitaciones de este trabajo se encontraron varias cuestiones. De limitaciones teóricas: la primera, es la dificultad de encontrar mucha bibliografía reciente, al menos de los últimos 5 años. La mayoría de la bibliografía encontrada son artículos, capítulos de libros que corresponden en muchos casos a miradas de autores clásicos. Esto en sí no ha resultado problemático en el desarrollo del marco teórico pero sí al buscar temáticas de la creatividad que se relacionan con la terapia gestáltica. La segunda limitación teórica es que el presente trabajo se ha realizado al tiempo que la práctica profesional y cuando se empezó a escribir el marco teórico no se tenían tantos conocimientos que ahora sí se tiene, y por lo tanto, se considera que otros conceptos relevantes de la terapia gestáltica podrían haberse incluido para esta versión. En cuanto a limitaciones operativas ha resultado complicado entrevistar a varios terapeutas por medio digital. Algunas veces se presentaron fallas de conexión de internet y eso alteró un poco los tiempos de entrevista y la fluidez de la entrevista.

6.3 Perspectiva crítica y aporte personal

Existen otras herramientas o material de trabajo, como observaciones en vivo de talleres o de alguna simulación de alguna terapia, que hubieran podido dar información más amplia sobre los usos de la creatividad. Si bien la creatividad se entiende a mayor profundidad ejerciéndola, hubiera sido más enriquecedor poder tener alguna actividad que hubiera permitido observar y conectar con ésta a partir de algún ejercicio vivencial ya que la terapia gestáltica valora y percibe los elementos psicológicos en la experiencia del aquí y ahora (Burga, 1981). De igual forma, se considera que las entrevistas fueron bastante útiles para conocer la opinión de los terapeutas frente a la importancia de la creatividad. Además, brindaron ejemplos que brindaron un mejor entendimiento.

En función a los resultados obtenidos, se cree que hay concordancia con lo planteado en el marco teórico. Sin embargo, hay varios aspectos en las respuestas de los entrevistados que llaman la atención. El primero está relacionado con el primer objetivo y con el segundo objetivo -que corresponde a la descripción del uso de la creatividad en terapia y en talleres-, donde se percibe que varios de los terapeutas no reconocen con claridad las herramientas planteadas por la terapia gestáltica y algunos explícitamente afirman que no los consideran útiles. Sus fundamentos son que las técnicas son meros experimentos que surgen en la terapia y que en base a esto se crea. Esta postura se entiende y corresponde al plano creativo pero también puede resultar problemática en

el sentido que no le da el valor a las técnicas que ya se han planteado y probado que funcionan en la terapia gestáltica. Es necesario recordar que en la terapia individual el vínculo entre terapeuta-consultante permite que surja una transformación personal (Stevens 2004) y que los talleres permiten que la exploración creativa potencie los procesos humanos (De la Cruz, 2020). Es por esto que surge la duda de qué tanto todos los terapeutas gestálticos conocen y valoran las técnicas propias de su escuela psicológica. También permite cuestionar si se cree que al hablar de creatividad en intervenciones no hay que obedecer solamente a técnicas psicológicas sino también a otras técnicas creativas que provienen de disciplinas artísticas como por ejemplo, el teatro, que, sin duda alguna, también potencia el bienestar psicológico en las personas.

En la realización de la práctica requerida para realizar el presente trabajo final de integración se pudo observar el potencial e importancia que tiene lo vivencial como experiencia de aprendizaje al estar en contacto consigo mismo, de hacerse cargo, de pautas de comunicación, de darse cuenta, entre otros, sobre los procesos externos e internos de los pasantes. Aunque se reconoce que aquellos pasantes que se involucraron y participaron más en las actividades se llevaron aprendizajes más profundos para sus propias vidas, o al menos así se percibió. Asimismo, en la mayoría de los encuentros virtuales de la práctica impactó la forma en que la creatividad fue ejercida pues fue constantemente usada por parte de los coordinadores y los diferentes profesores y/o terapeutas, ya que, dadas las circunstancias actuales de pandemia, lograron ajustarse con efectividad y brindar actividades novedosas. En cuanto a las temáticas abordadas en la práctica y en el presente trabajo, se considera que la pasante pudo integrar esta información, lo cual le resultó bastante enriquecedor e impactante. La práctica permitió entender, nuevamente desde lo vivencial, los postulados principales de la terapia gestáltica. Además, le permitió conocer nuevas herramientas muy útiles para utilizar en su vida y como futura profesional. Para finalizar, considera que la mirada humana, integral y holística de la terapia gestáltica debería estudiarse más en la facultad de psicología y con mayor profundidad para que muchos puedan verse beneficiados y aprender todos los matices y posibilidades que ésta tiene para comprender la psiquis y el funcionamiento complejo del ser humano que, a veces, parece ser, que en varias de las cátedras de la carrera de psicología están más centradas en la enseñanza basada en la mera teoría.

6.4 Futuras líneas de investigación

Para el desarrollo de nuevas líneas de investigación sobre terapia gestáltica y creatividad, se plantea estudiar si, primero, los terapeutas gestálticos reconocen de forma clara el abanico de posibilidades de técnicas que la gestalt ofrece como herramientas terapéuticas. Segundo, se plantea explorar la creatividad desde una perspectiva de género. Si bien se sabe que, según las aproximaciones psicológicas, todas las personas son creativas y cuentan con un potencial creativo de forma innata (Vecina Jiménez, 2006), esta es una variable que no se ahondó en el estudio (si bien se entrevistaron 6 mujeres y 4 hombres) que podría brindar una mirada más rica sobre la creatividad y la terapia gestáltica. Este trabajo sugeriría brindar una mirada más integra que integre otros elementos, como los que se acaban de plantear, en el tratamiento con las personas sobre algo que les aqueja y que buscan sanar, entender para desarrollarse en su camino como seres humanos.

7. Referencias bibliográficas

- Amabile, T. (2005). Como matar la creatividad. *Harvard Business Review*. *Creatividad e innovación*. Barcelona: Ediciones Deusto.
- Anchústegui, C. (s.f.) Apuntes sobre las fases del psicodrama. Recuperado de: <http://www.psicodrama.eu/archivo/41.pdf>
- Aranguren, M. (2009). Creatividad: ¿Recurso o Riesgo?. *Psicodebate* , 10, 191-211.
- Assay, T. & Lambert, M. (2002). Therapist relational Variables. En D. J. Cain (Ed.). *Humanistic Psychotherapies*, (pp. 531–557). Washington: American Psychology Association. <https://doi.org/10.1037/10439-017>.
- Baranchuk, J. (1996). *Atención aquí y ahora-Terapia Gestalt*. Buenos Aires: Abadon ediciones.
- Burga, R. (1981). Terapia gestáltica. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 13(1), 85- 96.
- Cain, D. & Seeman, J. (2008). *Humanistic Psychotherapy: Handbook of research and practice*. Washington: American Psychological Association.
- Camacho, J. (2005). El humor y la dimensión creativa en psicoterapia. *Psicodebate*, 5, 45-58.
- Castañedo, C. (1997). *Terapia Gestalt, Enfoque centrado en el aquí y ahora*. (3era. ed.). Barcelona: Herder.
- Contini de González, N. (2001). La creatividad como recurso de afrontamiento en la vida cotidiana. *Psicodebate*, 1, 19-25.
- De la Cruz, G. (2020). El Taller de Creatividad: un modelo para la educación artística. *Revista digital do Lav*. 13(1) 106-129.
- Fagan, J. (1973). Las tareas del terapeuta. En J. Fagan y L. Shepherd (Ed.), *Teoría y Técnica de la Terapia Gestáltica* (pp. 93-111). Amorrortu.
- Fleming-Holand, A.R (2013). Las raíces psicoanalíticas de la Gestalt. *Revista Figura y Fondo*. N°5.
- Gardner, H. (1993). *Creatividad. Progressiving in a new key*. Project Zero. Iowa: Wallace National Symposium of Talent Development.
- Gibada, C. (2014). *Bases filosóficas y psicológicas de la terapia Gestalt*.
- Goleman, D., Kaufman, P. & Rey, M. (2009). *El espíritu creativo*. Barcelona: Zeta Bolsillo.
- González, J. (1999). *Psicoterapia de grupos: teoría y técnica a partir de diferentes escuelas psicológicas*, 8, 90-106.

- Kempler, W. (1973). *Current Psychoterapies*. Illinois: Raimond Corsini.
- Kepner, J. (1992). *Proceso Corporal. Un enfoque para el trabajo corporal en psicoterapia*. México: El Manual Moderno
- Latner, J. (1994). *Fundamentos de la Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- López, A. (2020). *Conceptos esenciales en psicoterapia Gestalt*. Río bueno: Espacio ECP.
- Mamani, J., Armando, R. (2017). *Introducción a la Teoría de Campo: una mirada gestáltica*. Perú
- Manzanera, R., Sierra, F., & Borrego, G. (2015). Formación universitaria e intervención social: una contribución de las técnicas gestálticas. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(2),133-146.
- Martín, Á. (2011). *Manual práctico de psicoterapia gestalt* (8va. ed.) Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Maslow, A. (2008). *La personalidad creadora*. Barcelona: Kairos.
- Naranjo, C. (2007). Yo y tú, aquí y ahora. En C. Naranjo (Ed.), *Por una Gestalt viva* (pp. 56-75). Madrid: La Llave D.H.
- Naranjo, C. (2017). *La vieja y novísima Gestalt* (10ma. ed.). Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Ojeda López, M. (2011). Arteterapia Gestalt: la búsqueda de lo que somos. *Arteterapia: Papeles De Arteterapia y educación artística para la inclusión Social*, 6, 169-181.
- Oviedo, L. (2004). La definición del concepto de percepción en psicología con base en la teoría Gestalt. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 89-96.
- Peñarrubia, F. (1998). *Terapia Gestalt, La Vía del Vacío Fértil*. Madrid: Alianza Editorial
- Perls, F. (1969). *Sueños y existencia: Terapia gestáltica*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1973). *El enfoque gestáltico y testimonios de terapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1978). *Terapia Gestáltica y las potencialidades humanas*. Santiago: Cuatro vientos.
- Perls, F., Hefferline, R. & Goodman. (1951), *Gestalt Therapy*. New York: The Gestalt Journal Press.
- Robine, J. (2005). Contacto y Relación en Psicoterapia. *Reflexiones sobre la terapia gestalt*. (2da. ed.). Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Rogers, N. (s.f.) The Path to Wholeness: Person-Centered Expressive Arts Therapy. *Psychotherapy.net*. Recuperado desde: <https://www.psychotherapy.net/article/expressive-art-therapy#order-ce-test>
- Salama, H. (2012). *Psicoterapia gestalt, Proceso v metodología*. (2da. ed.). D.F. México: Alfaomega.

- Santacruz, S., Valiente, X., Velásquez, L. & Lazcano, P. (2002). *Introducción a la terapia Gestalt*. Santiago de Chile: Universidad Internacional SEK.
- Simonton, D. (s.f.). *On Creativity and Intelligence*. Talent Develop. <https://talentdevelop.com/articles/OCAI.html>
- Simonton, D. (2012). Creative Genius as a Personality Phenomenon: Definitions, Methods, Findings, and Issues. *Social and Personality Psychology Compass*, 6 (9), 691-706.
- Smuts, J. (1926). *Holism and Evolution*. Ciudad del Cabo: Macmillan company.
- Sternberg, R. (1996). *Successful intelligence*. New York: Simon & Schuster.
- Stevens, J. (1976). *El darse cuenta*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Stevens, J. (2004). *Esto es gestalt*. (13. ed.). Madrid: Cuatro Vientos.
- Tachella, D. (2001). *Creatividad en psicoterapia, su desarrollo y aplicación*. (Tesis de pregrado). Universidad del Siglo 21, Córdoba.
- Tárrega Soler, X. (2006). *Creatividad y juego*. Valencia: Centre Gestalt.
- Traverso, G. (2009). La terapia Gestalt: ¿un enfoque humanista o existencial?. *Castalia: Revista de Psicología de la Academia*, 15, 37-44.
- Vecina Jiménez, M. (2006). Creatividad. *Papeles del Psicólogo*, 27 (1), 31-39.
- Velásquez, L. (2001). Terapia gestáltica de Friedrich Solomón Perls. Fundamentación fenomenológica- existencial. *Revista Psicológica desde el Caribe*, 7, 130-137.
- Wertheimer, M. (1912). Estudios experimentales sobre la visión del movimiento. *Zeitschrift der Psychologie*, 61, 161-265. México: Trillas.
- Witting, A. (1985). Introducción a la psicología. *Teoría y 618 problemas resueltos*. Ciudad de México: Mc Graw-Hill.
- Yontef, G. (2003)
- Yontef, G. (2009). *Proceso y diálogo en psicoterapia gestáltica*. (6ta. ed.) Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Zinker, J. (2009). *El proceso creativo en la terapia gestáltica* (2da. ed.). México: Paidós.

8. Anexos

Entrevista 1.

“¿Para ti qué es la creatividad?”

“Es conectarme con el ser creador que soy”.

“¿Haces uso de la creatividad en tus intervenciones?”

“Sí, me conecto con lo que aparece en el momento y a partir de lo que me surge, ahí puedo usar una expresión, algún juego, algún elemento que la ocasión requiera o que esté apareciendo en función de lo que está pasando. No es lo mismo estar en una sesión con un chico en presencia, en una etapa de exploración y juego con él, que estar con un adulto pues se plantean otras dinámicas. Entonces depende mucho en qué contexto se esté dando. Siempre es lo que va surgiendo, su expresión puede ser un chico o un adulto. Expresión puede ser una mueca, un gesto, una forma de cómo digo las cosas distinta a la que estoy escuchando. Otra opción es poner el cuerpo en acción y hacer algún tipo de movimiento con mi cuerpo.

Hay técnicas que con adulto, utilizo más, estas son herramientas que aprendí en la escuela como hacer dinámicas de estatuas o movimiento que conectan con lo expresivo, con lo emergente. En las charlas con el consultante puedo conectarme con alguna dramatización en la cual puedo exagerar algo de lo que está diciendo para darle otro énfasis y para que esa persona vea lo que le estaba pasando. Por ejemplo, en el caso de una persona que siente que lo desvalorizan, lo que puedo hacer es usar un poco el humor y la expresión, puedo hacer referencia a esa frase y pongo las mismas palabras de otra manera para desdramatizar eso que la persona vive como algo inaceptable”.

“Según tu opinión, ¿cuáles son las estrategias creativas que mejor funcionan en terapia y en talleres?”

“El tema de estatuas para representar una situación, un estado porque ahí se involucra todo el cuerpo. En dinámicas familiares funciona el dibujo como tarea compartida, se pone en juego la persona y da información muy rica. También el tema de representar escenas a través de animales, se le pide que diga cuál animal cree que es él, entonces se establece una dinámica desde distintos personajes que pueden explorar”.

“¿Por qué crees que es importante hacer uso de la creatividad en las intervenciones gestálticas?”

“Opino que la creatividad en terapia Gestalt siempre está a disposición del proceso. Es importante porque la creatividad es algo disruptivo, marca otro ritmo, otra frecuencia. Sale de lo conocido. Si llega alguien con sintonía angustiosa, con poca energía con pocas ganas de hablar y logras por la forma de interactuar logras que cambie de modo, por sí solo. Oséa yo como terapeuta subo la energía del encuentro por medio del énfasis, el tono de voz, la propuesta por la cual estoy dirigiendo, esto cambia el clima. Usando tono de voz, vibraciones de acuerdo a lo que necesita la otra persona le arma ese contacto productivo, que lleva a la persona a otro estado. A lo mejor, le haces una pregunta y ponés a la persona en un estado distinto. saber decir las cosas y cómo decirlas, hay un timing. Aunque, a veces funciona y a veces no. No siempre lo que uno se proponga como terapeuta funciona. A veces implica ir viendo qué es lo que funciona para esa persona y ese momento qué es lo que hace efecto para que pueda salir de donde está. No hay algo preestablecido que de el mismo resultado. Lo que suceda en ese momento con esa persona con la situación que plantea es muy propio de lo que está pasando en ese momento, por ejemplo: ruptura de pareja y ella está angustiada porque quiere que él vuelva. Importante ir en ese momento a lo particular de lo que está sucediendo.

La creatividad es un recurso útil para usar en terapia. De hecho, en mi curso de formación recuerdo que tuve una materia que se llamaba creatividad y juego y tenía que plantear un juego. Recuerdo que planteé un juego de mi infancia, donde todos me llevaban por toda la institución en un carrito. Este ejemplo es un acto creativo que fue representativo para mí.

A una paciente le propuse un ejercicio más lúdico frente a un conflicto que tenía con su hijo. Estaba frustrada y enojada de que todo seguía igual. Entonces la saqué de ese estado para que se conectara con un estado más lúdico para que la situación cambie. En estas situaciones la información está disponible, lo que tengo que hacer como terapeuta es buscar los cómo sacar esa información para que sea útil”.

Entrevista 2.

“¿Para ti qué es la creatividad?”

“La creatividad es la capacidad de ver algo de una manera diferente, de ver la propia vida, la relación que uno tiene, de poder ver una situación desde un lugar diferente, de poder darle una vuelta, de poder verle lo positivo, de poder ponerle en consciencia. También es la capacidad de

unir situaciones donde aparentemente están separadas. Tiene que ver con la vida con la posibilidad de dar vida a un proyecto, a lo que sea”.

“¿Haces uso de la creatividad en tus intervenciones?”

“Sí, yo trabajo mucho con juego con niños pequeños entonces trabajamos con familia y usamos el juego. La sensibilidad también es una puerta para la creatividad. Todo lo que tiene que ver con los sentidos, con la posibilidad de conectarse a través de los sentidos abre la creatividad de cada uno. La creatividad es algo que todos tenemos. Es como mover a que cada uno pueda conectar con su propio ser creativo.

En talleres uso el juego. También actividades grupales de contacto de estatuas, ejercicios vivenciales, visualizaciones, todo lo que sea más desde lo vincular. En talleres también todo lo que tenga que ver con poner el cuerpo. El baile o la danza es de mucha utilidad en talleres. Poner el cuerpo en movimiento conecta con lo que vos querés comunicar. Es importante poner una emoción en un movimiento, transformás una emoción. Si alguien en el taller notás, que por ejemplo no habla de su emoción, vos podés habilitarle ese conectar con la emoción a través del movimiento. La danza implica reciclar, transformar eso que tenés adentro.

En terapia individual se puede trabajar más con la evocación. Por ejemplo si una persona está trabada con una situación presente ver si puede moverse de esa situación y buscar distintos aspectos de uno, poder trabajar con las proyecciones que trabajamos en Gestalt. Si yo proyecto algo afuera puedo trabajar con eso como si fuera un aspecto mío y después con distintas etapas de la vida, con diferentes ejercicios. Hacer distintos ejercicios: ver partes más pequeñas o más adultas de uno. Podes hablar con tu niña y ver qué aspectos quedaron en esa etapa. Bueno, eso. En este momento la gente capaz está mas deprimida pero considero importante siempre trabajar con los recursos, osea, suponete, los apoyos como la respiración, el aquí y ahora, la consciencia del presente te saca de la estructura tan mental, tan de la desesperanza. Ahora hay mucha desesperanza y pasar de trabajar la esperanza y saber cuál es el propósito de cada uno está bueno”.

“Según tu opinión, ¿cuáles son las estrategias creativas que mejor funcionan en terapia y en talleres?”

“Bueno a mi me parece que el vinculo terapéutico es lo más importante. Primero, es estar en conexión con el paciente. Después ahí es mas fácil, es poder saber quién es el otro, qué le pasa al

otro. Luego la estrategia va surgiendo en el proceso terapéutico. El proceso terapéutico es una estrategia importante, ver el proceso. ver qué es lo que el otro puede y quiere; e ir viendo la resistencia porque hay una parte que quiere pero no puede. Es como ir trabajando en proceso con cada uno en particular siempre parada en un lugar que es el paciente que te dice hasta donde y uno está un paso más adelante en ver, en confiar , en poder sacar todos los mandatos familiares. Es importante conocer a la familia y ver lo que cada uno vino a hacer”.

“¿Por qué crees que es importante hacer uso de la creatividad en las intervenciones gestálticas?”

“Si uno no usa la creatividad se queda estancado, me parece. Es una cuestión muy neurótica, como el guión que te contás siempre, como el relato del sufrimiento. Yo creo que la creatividad permite ver tu propia historia desde un lugar diferente entonces está buenísimo para uno y para el otro. La mirada siempre es importante, la mirada de que uno siempre puede encontrar algo mejor. Yo creo en eso, como encontrarle un sentido aun cuando estés pasando por un momento feo en mi vida. Pensar las situaciones como cuál es el sentido de esto en mi vida, es una forma de ser creativo. La creatividad es imprescindible. A veces el terapeuta no está creativo pero no porque no te salen cosas lindas sino porque no está conectado con el no sentido, el no sentido y la desesperanza es lo opuesto de la creatividad”.