

UNIVERSIDAD DE PALERMO

Licenciatura en Psicología

Trabajo Final de Integración

Título: EL AJUSTE CREATIVO COMO PROCESO EN EL ENFOQUE GESTALTICO

Autor: María Ratto

Tutor: Dr. Juan Lombardini

Índice

1. INTRODUCCIÓN	2
2. OBJETIVO GENERAL	3
3.1. OBJETIVOS PARTICULARES	3
4. MARCO TEÓRICO	4
4.1. EL SURGIMIENTO DEL ENFOQUE GESTÁLTICO	4
4.2. NOCIONES FUNDAMENTALES DEL ENFOQUE GESTÁLTICO, LA TERAPIA GESTÁLTICA Y LA ACTITUD GESTÁLTICA	5
4.2.1. CREATIVIDAD	11
4.3. AJUSTE CREATIVO EN EL ENFOQUE GESTÁLTICO	15
4.3.1. AJUSTE CREATIVO Y PENSAMIENTO COMPLEJO	16
4.3.2. AJUSTE CREATIVO, PSICOTERAPIA Y PRIMACÍA DE LA EXPERIENCIA EN EL ENFOQUE GESTÁLTICO	17
4.3.3. AJUSTE CREATIVO Y RECURSOS EXPRESIVOS	18
5. MÉTODO	24
5.1. TIPO DE ESTUDIO:	24
5.2. PARTICIPANTES:	24
5.3. INSTRUMENTOS:	24
5.4. PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	24
5.5. PROCEDIMIENTO PARA EL ANÁLISIS DE LOS DATOS	25
5.6. PRINCIPIOS ÉTICOS Y DEONTOLÓGICOS	26
6. DESARROLLO	27
6.1. AJUSTE CREATIVO EN TALLERES Y JORNADAS	27
6.1.1. GRADUACIÓN DE LA EXPERIENCIA	28
6.1.2. DESARROLLO DEL TEMA CENTRAL	30

6.2. CONDICIONES QUE FAVORECEN EL AJUSTE CREATIVO EN TALLERES Y JORNADAS ...	38
6.3. RECURSOS CREATIVOS APLICADOS EN TALLERES Y JORNADAS	41
7. CONCLUSIONES	48
8. REFERENCIAS	51
9. ANEXOS	54

1. INTRODUCCIÓN

El objetivo de este trabajo fue describir cómo se aplica el concepto de ajuste creativo desde el Enfoque Gestáltico en una institución.

Para ello, se han tomado en cuenta los observables a partir de: a) las propuestas realizadas por los terapeutas en las actividades, b) cuáles son las condiciones que las favorecen de acuerdo a la visión de los terapeutas y, c) cuáles son los recursos creativos que se aplican para generar dicha experiencia.

Este Trabajo de Integración Final, fue realizado como alumna de la materia de Práctica y Habilitación Profesional de la Universidad de Palermo en una institución dedicada a la formación, investigación y difusión de la teoría y la práctica del Enfoque Gestáltico a través de:

-La formación de profesionales de la salud en dicho enfoque -carrera de especialización-.

-La generación de un espacio de trabajo e intercambio para los profesionales egresados, tales como el Servicio Abierto a la Comunidad, Talleres Abiertos a la Comunidad, grupos de supervisión, grupos de trabajo en Familia y Redes, etc.

-El intercambio científico y el establecimiento de relaciones de reciprocidad con otras instituciones y líneas de trabajo en congresos, cursos, seminarios y conferencias.

El estudio realizado se basó en dos modos de recolección de datos, que han sido las observaciones de actividades diversas y las entrevistas semiestructuradas que, en calidad de pasante de la Universidad, se realizaron a distintos miembros de la institución vinculados con la temática.

Las entrevistas que se presentan como apéndices junto con las crónicas relatadas a lo largo del desarrollo, han sido las fuentes a partir de las cuales se ha realizado el análisis descriptivo presentado como resultados.

En este trabajo, se utilizará la palabra de origen alemán "Gestalt" tal como se la escribe en su idioma original. Las palabras derivadas de ella, por ejemplo: "Gestáltico", llevarán tilde siguiendo la forma en que aparecen escritas en la bibliografía consultada.

2. OBJETIVO GENERAL

En orden al planteo del problema presentado, se formula como objetivo general de este trabajo:

-Describir cómo se aplica el concepto de ajuste creativo en el enfoque gestáltico en los talleres y jornadas realizados en la institución elegida.

3.1. Objetivos particulares

-Describir cómo opera el proceso de ajuste creativo en talleres y jornadas propuestas por la institución.

-Describir cuáles son las condiciones que favorecen el ajuste creativo en talleres y jornadas

-Describir qué recursos creativos (plásticos, teatro, expresión corporal, juego) aplican los terapeutas a las actividades propuestas a los participantes de talleres y jornadas.

4. MARCO TEÓRICO

El presente marco teórico se ha elaborado en base a una búsqueda y revisión bibliográfica sobre el tema propuesto.

Cabe mencionar que además de los libros consultados, son pocos los artículos encontrados sobre la temática y modelo gestáltico en revistas científicas con referato. Esta inquietud ha sido chequeada con los profesionales entrevistados quienes han confirmado la poca producción y publicación que esta línea tiene en medios científicos.

Para llegar al concepto de ajuste creativo, pivot central de los objetivos de este trabajo, se comenzará desarrollando una secuencia temática que abarca desde las raíces del enfoque gestáltico, incluyendo conceptualizaciones de otros constructos conexos tales como creatividad y cambio psicológico que contribuyen a la mejor comprensión de los temas principales.

4.1. El surgimiento del enfoque gestáltico

De acuerdo con su fundador, Frederick (Fritz) Perls (1992), el enfoque gestáltico es una práctica, aplicable a los problemas de la vida cotidiana como así también a la psicoterapia, basada en una serie de premisas. Estas premisas, en palabras de Delacroix (2009), se sostienen sobre una determinada antropología, es decir sobre una determinada concepción del hombre y de su

relación con el mundo. La novedad y singularidad del enfoque (Perls, 1992) consiste no tanto en los nuevos elementos que pudiera aportar al campo de la psicología sino el modo en que son usados y organizados los elementos provenientes de diversas teorías y conceptualizaciones que explican la conducta humana.

La primera premisa básica y fundante del enfoque proviene de la *gestalt theorie*, también llamada *gestaltpsychologie* y psicología de la forma, que dice que: “Es la organización de hechos, percepciones, conducta y fenómenos y no los elementos individuales de los cuales se componen, lo que define y les da su significado específico y particular” (Perls, 1992, p. 18).

Podría decirse que el nacimiento de la psicología de la forma data de principios del siglo XX en Alemania. Aunque se podría partir de antecedentes filosóficos anteriores, un hito demarcatorio en el surgimiento de la psicología de la forma puede encontrarse, por un lado en la alineación con las ideas de la fenomenología de Edmund Husserl (1859-1938), y por otro, en el hecho histórico de que pensadores que huyeron del nazismo, se radicaron en EEUU de América, en pleno auge del positivismo.

De la fenomenología, los teóricos de la psicología de la forma adquieren la convicción de poder hacer una descripción fiel y completa de la multiplicidad de formas –configuraciones - que presenta la experiencia.

Del positivismo, la propuesta que todo lo que desea ser considerado científico, debe tener el sustento del modelo de las ciencias físico-naturales. Puede considerarse a Max Wertheimer (1880-1943) como el padre de esta corriente, con su trabajo de 1913: *Estudios experimentales sobre la visión de los movimientos*. Aquí introduce el llamado fenómeno estroboscópico que describe cómo en la proyección de una película se perciben los movimientos, cuando en realidad no se trata más que de una secuencia de imágenes estáticas (Gurevicz & Toro, s.f.).

Luego, sus discípulos Wolfgang Köhler (1887-1967) y Kurt Koffka (1886-1941), plantean que los hechos psíquicos son formas, que se individualizan y se limitan en el campo espacial y temporal de percepción o de representación. Las formas dependen, en el caso de la percepción, de un conjunto de factores objetivos y de una constelación de estímulos. La percepción de los elementos y su organización en una totalidad se fundan a la vez de condiciones objetivas y subjetivas (Guillaume, 1976).

De este modo, queda planteado cómo el campo de interés de esta corriente es la percepción, bajo el principio: una forma es otra cosa o algo más que la suma de las partes.

Si bien estos antecedentes relatados abren paso al desarrollo de las notas fundamentales del enfoque gestáltico, Peñarrubia (1999) advierte que el vínculo teórico entre la psicología de la *gestalt* y la práctica gestáltica es más bien metafórico. El autor sostiene que el enfoque recibe este nombre gracias a la influencia de Laura Perls, esposa de Fritz en los años de su gestación.

Laura sí era una estudiosa de la psicología de la forma, y se presume que influenció en que la nueva práctica llevara ese nombre.

Por razones expositivas y de pertinencia con los objetivos de este trabajo, sólo se mencionarán otras teorías psicológicas e influencias de pensamiento en la conformación del enfoque gestáltico. Cuando corresponda, se hará referencia a ellas en las conceptualizaciones brindadas en los capítulos subsiguientes de este marco teórico. Además de la psicología de la forma, entre las influencias decisivas en el desarrollo del enfoque se encuentran: el psicoanálisis -corriente a la cual Fritz adscribió en sus primeros años de formación-, la fenomenología, el existencialismo, el teatro, y el psicodrama moreniano (Peñarrubia, 1999).

Autores como Naranjo (2009) reconocen también las influencias de las filosofías orientales, como el Budismo y el Taoísmo.

4.2. Nociones fundamentales del enfoque gestáltico, la terapia gestáltica y la actitud gestáltica

A los fines de esclarecer el desarrollo posterior, se presentarán tres conceptualizaciones emparentadas que aluden a la psicopraxiología denominada enfoque gestáltico: el enfoque gestáltico en sí, la terapia (o psicoterapia) gestáltica y la actitud gestáltica.

Si bien el enfoque gestáltico es presentado habitualmente como un tipo específico de psicoterapia, el mismo está basado en principios considerados como una forma de vida y una práctica personal que trasciende el campo de la práctica psicológica. Kempler (1973) indica que, en este sentido la terapia gestáltica es una aplicación práctica de la filosofía gestáltica, siendo descrita por Perls (1982) como una filosofía que intenta estar en armonía con otras ciencias y prácticas. Naranjo (2009) a su vez la define como “un asunto de estar en el mundo de una determinada manera” (p. 8).

De acuerdo a su creador, Frederick Perls, el enfoque gestáltico es una de las fuerzas humanistas y existenciales de la psicología y su meta es incrementar el potencial humano a través del proceso de integración, apoyado en los intereses, deseos y necesidades genuinas de los individuos (Stevens, 1991).

Delacroix (2009) sostiene que la terapia gestáltica es una antropología del hombre en interacción y en relación con el otro y con el mundo. Yontef (2009) brinda una definición concreta, diciendo:

La terapia gestáltica es una terapia fenomenológica-existencial fundada por Frederick (Fritz) y Laura Perls en la década de los 40. Enseña a terapeutas y pacientes el método fenomenológico del darse cuenta, en el cual percibir, sentir y actuar es distinto a interpretar y repetir actitudes preexistentes. En terapia gestáltica, pacientes y terapeutas dialogan, es decir, comunican sus perspectivas fenomenológicas. Las diferencias en perspectivas, se convierten en el foco de la experimentación y el diálogo continuo. El objetivo es que los pacientes se den cuenta de lo que están haciendo, cómo lo están haciendo y cómo pueden cambiar, y al mismo tiempo aprendan a aceptarse y valorarse a sí mismos. (p.119)

Perls (1976) toma algunas de las leyes de la percepción provenientes de la Psicología de la Forma para formular algunos de los principios del enfoque. Estas leyes indican que la característica primordial de la función del organismo es la formación de una gestalt, figura o configuración. La premisa básica es que la naturaleza se organiza en formas o totalidades, las cuales sólo pueden ser comprendidas en función de las totalidades de las cuales forman parte.

“Es la organización de hechos, percepciones, conducta y fenómenos y no los elementos individuales de los cuales se componen, lo que define y les da su significado específico y particular” (Perls, 1992, p. 18).

Dos leyes importantes tomadas por el Enfoque Gestáltico son la ley de figura-fondo y la ley de cierre. La ley de figura-fondo indica que aquello que interesa y resulta de interés se convierte en figura, tomando un lugar de centralidad e importancia, sin perder contacto con el resto del medio, el ambiente sin diferenciar, que constituye el fondo (Latner, 1994). La ley de cierre explica la tendencia del individuo a completar aquello que percibe, es decir, la tendencia del individuo a completar su existencia, a actualizar su potencial (Peñarrubia, 1999).

Figura y fondo constituyen el campo, cuya noción implica la percepción unitaria de figura y fondo. El campo en el enfoque gestáltico es un todo; es la persona u organismo en su espacio de vida, y en este sentido, ninguna acción es a distancia. El organismo afecta y es afectado por su entorno, provocando efectos en tiempo y espacio (Peñarrubia, 2009).

De acuerdo con Polster (2008), las investigaciones en materia de motivación en la percepción aclaran que los sujetos estructuran lo que perciben en unidades de experiencia y que además rectifican o censuran lo percibido selectivamente, de acuerdo a las necesidades internas. En este sentido, la experiencia interna tiñe y define la experiencia actual. La historia personal es el fondo del momento presente, conformada por la vida anterior, las figuras inconclusas y el flujo de la experiencia presente, que priorizará la emergencia de ciertas figuras y no otras. Lo que emerge como figura armoniza con el propio fondo y con la necesidad de comunicarlo al campo. De acuerdo con el fundador de la corriente, ningún individuo es autosuficiente y sólo puede existir en el campo. Es la relación con este campo lo que determina su conducta (Perls, 1992)

El individuo crea significados de manera ad-hoc, en base a un contexto y una necesidad – un campo-, por lo tanto, el juicio que el mismo hace en relación a lo que es importante y cómo reaccionar, se basa en su propia sabiduría orgánica, su propia necesidad (Latner, 1994).

Esto es posible gracias a que los organismos, individuos o personas, muestran dos propiedades orgánicas concurrentes y complementarias: apertura y cierre (Maturana & Varela, 1996). Estas propiedades permiten que, en situación de salud, lo nutritivo se asimile y todo lo demás se rechace, en el contacto entre dicho organismo y su entorno.

Se debe distinguir entonces el concepto de self o sí mismo para el enfoque gestáltico, el cual es definido en término de las interrelaciones entre la persona y el resto del campo: el sí mismo es el

sistema de contactos presentes y agente de crecimiento (Yontef, 2009). Es el conjunto de movimientos internos del campo, de integración y diferenciación, de unificación e individuación. Es a la vez estructura y proceso (Robine, 2005).

Kepner (1992) sostiene que el sí mismo no es un conjunto congelado de características – yo soy esto y no soy esto-, sino que en condiciones de salud, el sí mismo es variado y flexible en sus capacidades y cualidades, adaptándose a las exigencias particulares del campo. El sí mismo es en este sentido el integrador de la experiencia.

Esta forma de entender el sí mismo tiene consecuencias importantes en el enfoque: el ser humano no es algo predefinido sino está siendo todo el tiempo, en el proceso de contacto (Kepner, 1992). Está siendo desde una visión holista, que toma en cuenta la totalidad: el todo es más que la suma de las partes y por tanto el organismo es una unidad psicósomática, con sus componentes corporales, emocionales, mentales, espirituales y muchos otros, en relación con el otro, los otros, sus entornos y contextos de vida (Delacroix, 2009).

Los autores del Enfoque Gestáltico llaman a la capacidad de los organismos de establecer sus propias reglas de funcionamiento autorregulación orgánica, definida como: una forma integrada y coherente de funcionar; una forma de mantener el equilibrio del organismo, dando cuenta de las múltiples necesidades del organismo en su conducta (Latner, 1994), e implicando una integración natural de mente y cuerpo, pensamiento y sentimiento, espontaneidad y deliberación (Yontef, 2009).

El enfoque gestáltico incluye un necesario conjunto de elementos básicos, particularmente incluidos por parte del terapeuta y que trasmite al paciente o consultante y que se denominan actitud gestáltica. De acuerdo con Naranjo (2009), estos son: una apreciación de la actualidad -centrarse en el presente-, del estar consciente y de la responsabilidad.

Centrarse en el presente implica la atención completa y plena en el aquí y ahora. Significa atender a aquello que entra en el campo de percepción, de atención y expresarlo. Implica la autoobservación, suspendiendo el razonamiento. También incluye poner atención a lo ausente, el relato faltante (Naranjo, 2009).

Otro aspecto de la centración en el presente es la presentificación del pasado o futuro: el pasado y el futuro están replegados en el aquí y ahora, tendidos hacia el futuro inmediato (Robine, 2005), conformando un continuum de conciencia o de la atención.

Seguendo a Naranjo (2009), la actitud gestáltica, debe ser entendida como una respuesta global que abarca aspectos afectivos, cognitivos y conductuales. Señala que es una experiencia que implica los siguientes aspectos:

-Un modo de estar en el mundo, un estado del ser.

-Confianza en la autorregulación orgánica, como curso de acción dictado por una profunda intuición.

-Respeto por la resistencia. La resistencia tiene una importante función para conservar el equilibrio e integridad del organismo y no es un mecanismo del sí mismo, sino que es el propio sí mismo en acción. La resistencia es una expresión del sí mismo, aunque no completa, que intenta revelar algo. Al no ser plenamente reconocidas, ocurren de manera automática y en una forma truncada o parcial (Kepner, 1992)

La resistencia no es entonces algo que deba ser destruido, sino una actividad más de la cual debe tomarse conciencia y hacerse responsable. Las defensas no son algo que sucede, sino algo que el individuo hace y puede elegir continuar haciéndolo o no (Naranjo, 2009).

Presencia, aceptación de lo que es o está siendo, en contraposición con el intento de justificación. Esta se origina en la falta de autoaceptación de la persona y la búsqueda de porqués para basar la existencia de una experiencia en otra realidad que no sea el presente.

No hay otra realidad que la de aquí y ahora. Su aceptación es hacerse responsable de lo que se es.

La actitud se transmite, en presencia. La transmisión de terapeuta a paciente o a quien se entrena se realiza por asimilación experiencial. Ésta se basa en la creencia de que la acción engendra sustancia o la toca.

Darse cuenta significa conocer el ambiente, responsabilizarse por la opción, auto- conocerse, auto-aceptarse y poder contactar (Yontef, 2009)

El encuentro existencial entre paciente y terapeuta – al que Yontef (2009) llama diálogo existencial-, sólo puede darse en una relación Yo-Tú. La Terapia Gestáltica es entonces un proceso de experimentación, que permite aumentar la habilidad de darse cuenta, y ésta es la clave de la madurez y la curación.

El diálogo existencial expande los parámetros conocidos, incorporando cualquier modalidad dialogal que exprese y mueva la energía de los involucrados: danzas, canciones, palabras, etc. (Yontef, 2009).

Un elemento clave tanto del enfoque gestáltico como de la actitud gestáltica, es el darse cuenta o awareness. Darse cuenta implica adoptar una actitud de observación, de encuentro directo con la experiencia. Requiere distanciarse de la forma usual de pensar, para poder apreciar la diferencia entre lo que se está percibiendo y sintiendo realmente en el momento.

Implica una mirada ingenua, de asombro, no distorsionada por lo aprendido (Yontef, 2009).

El concepto de darse cuenta tiene varias implicancias para el enfoque gestáltico:

-Implica una modalidad de atención media aceptadora de las condiciones, atenta a la tarea y creciendo en dirección a la solución. Yontef (2009) lo llamará darse cuenta enfocado, ya que se trata de un darse cuenta de, una conciencia de algo.

-Se trata de una integración creativa de un problema que incluye el contacto más una respuesta motriz, una acción (Robine, 2005).

El darse cuenta eficaz está fundado en y energizado por la necesidad actualmente dominante del organismo, e involucra el conocimiento de sí mismo y del entorno, de la situación en curso y de la forma en que el sí mismo se encuentra en esa situación. La negación de cualquiera de estos elementos – la situación y sus exigencias, los propios deseos y respuestas elegidas- constituyen alteraciones de ese darse cuenta (Yontef, 2009).

Darse cuenta, implica también el proceso de conocer el control sobre la elección y la responsabilidad por los propios sentimientos y conducta. Es una respuesta global del organismo que abarca lo cognitivo, lo sensorial y lo afectivo. La persona que se da cuenta sabe qué hace, cómo lo hace, qué alternativas tiene y elige (Yontef, 2009).

El darse cuenta es siempre relacional – es una orientación hacia el límite entre la persona y el resto del campo organismo/ambiente y sólo puede darse en el presente, en relación a otros (Robine, 2005).

El darse cuenta consiste en una integración creativa del problema, e implica no sólo la percepción de la gestalt, sino también la acción y la movilización a partir de ella. El cambio o aprendizaje se produce mediante el descubrimiento y la formación de nuevas formas en un espacio inter (Yontef, 2009). Algunos autores diferencian el darse cuenta de la conciencia reflexiva. Así Delacroix (2009) define al darse cuenta como una conciencia primaria, básica, conciencia inmediata del campo, que nos permite tornar explícito lo implícito, después reconocerlo, y luego volcarlo en palabras, que al ser integrada a la conciencia, se transforma en conciencia reflexiva, que permite pensar, reflexionar, comprender, conceptuar. De acuerdo con Robine la conciencia reflexiva implica ser conciente de que se es conciente y a esto debe contribuir el terapeuta (Robine, 2005). Yontef (2009) lo denomina darse cuenta de darse cuenta.

Al enfoque gestáltico le interesa lo interaccional, lo interrelacional, lo intersubjetivo y lo intersíquico. En palabras de Buber (1984): se trata de encuentros yo-tú, un encuentro entre personas, donde cada una es tratada como otro separado, como un fin en sí misma. El énfasis está puesto en el encuentro: las personas están interminablemente re-haciéndose, descubriéndose a sí mismas, en relación al entorno (Yontef, 2009).

Habiendo desarrollado los conceptos provenientes del enfoque que dan fundamento a la práctica, se hace necesario incluir a continuación, conceptualizaciones sobre la creatividad y el cambio, no solo para dar cuenta de dos constructos que se han mencionado en este apartado, sino para luego desarrollar el tema ajuste creativo, sobre el que han sido propuestos los objetivos de este trabajo.

4.2.1. Creatividad

La creatividad es un concepto complejo que abarca una extensa variedad de comportamientos y ha sido estudiada desde diferentes enfoques (Contini de González, 2000).

Está relacionada con el hacer de las personas en contextos muy diversos y con su funcionamiento óptimo. Se relaciona con la innovación, la solución de problemas, con avances científicos y culturales (Vecina Jiménez, 2006).

El interés moderno en el constructo dentro del campo de la psicología se remonta a los años 50 y sus primeras aproximaciones se centraron en el estudio de biografías de personas consideradas genios y de características de personalidad de personas normales (Vecina Jiménez, 2006). Uno de los principales estudiosos del tema desde una perspectiva científica fue Guilford, quien sostuvo, desde una perspectiva cognitivista, que la creatividad es producto del pensamiento divergente, entendiendo por tal la posibilidad de arribar a la solución de un problema o situación de un modo no consensuado con otros sujetos y que supone fluidez, flexibilidad y originalidad, en contraposición al pensamiento convergente, que supone la capacidad para resolver problemas de tipo racional y con una sola respuesta correcta (Contini de González, 2000).

Una segunda línea de investigación se ha centrado en los procesos cognitivos de percepción, memoria y razonamiento aplicados a la resolución de problemas. Desde este enfoque la creatividad es el resultado extraordinario del funcionamiento ordinario de procesos de asociación, síntesis, transferencia analógica, utilización de categorías amplias y recuperación de datos (Vecina Jiménez, 2006).

Una de las aproximaciones más conocidas se ha centrado en el desarrollo de la creatividad en contextos aplicados, con técnicas tales como el brainstorming –lluvia de ideas- o los sombreros para pensar; técnicas que enfatizan la necesidad de proponer ideas y suspender su valoración hasta una segunda instancia (Vecina Jiménez, 2006). En menor medida se han analizado los posibles determinantes ambientales, sociales y culturales y las características del producto creativo (Vecina Jiménez, 2006). Existe también otro tipo de creatividad, llamada creatividad con c minúscula, que se refiere a la capacidad de desarrollar el potencial creativo en el ámbito de lo cotidiano y de lo individual. Supone un grado de reflexión que además contrarresta los automatismos y condicionamientos, los procesos de conformidad y obediencia que llevan a las personas a hacer siempre lo mismo, a lo rutinario y predecible. Es un ejercicio de creatividad dirigido conscientemente a percibir lo que generalmente no se percibe y a hacer lo que habitualmente no se hace (Vecina Jiménez, 2006).

Como parte del programa de la psicología positiva, investigadores liderados por Seligman interesados en el estudio científico a) las experiencias positivas, b) los rasgos individuales positivos y c) las instituciones que facilitan su desarrollo, comienzan en 1999 una investigación sobre las fortalezas de carácter en los seres humanos. En el 2004 Peterson y Seligman publican *Character Strengths and Virtues. A handbook and classification*, corolario de aquellas investigaciones (Gancedo, 2006).

La investigación se centra sobre las fortalezas de carácter ya que son pasibles de medición, pertenecen al campo de la ciencia psicológica, y son un camino distinguible que lleva a otro nivel de abstracción: el de las virtudes.

Las virtudes son características valoradas positivamente por la moral, la filosofía y las religiones. Cada virtud engloba una serie de fortalezas de carácter pero, por tratarse las primeras de conceptos abstractos, no pueden ser abordadas empíricamente. Por lo tanto la clasificación se ha basado sobre seis virtudes que incluyen veinticuatro Fortalezas de Carácter, siendo estas últimas el objeto de investigación.

Dentro de la primera virtud: sabiduría y sapiencia -rasgos positivos relacionados con la adquisición y el uso de conocimiento al servicio de una buena vida- se incluye la fortaleza , Creatividad (Seligman & Peterson, 2004, p.109), entendida como la capacidad de las personas de producir ideas o conductas originales, y que las mismas sean adaptativas. Csikszentmihalyi (1998), reconocido investigador dentro de la Psicología Positiva, sostiene que la creatividad es el resultado de la interacción de un sistema compuesto por tres elementos: la cultura que contiene las reglas simbólicas, la persona que aporta la novedad y un ámbito de expertos que reconocen y validan la innovación. En este sentido, la creatividad es un fenómeno sistémico, antes que individual. A este tipo de creatividad los autores lo llaman creatividad con C mayúscula.

Las corrientes humanistas, dentro de las cuales el enfoque gestáltico se enrola, rescatan la creatividad como un elemento vinculado a la sublimación, al juego, al pensamiento simbólico, a la trascendencia y a la autorrealización (Vecina Jiménez, 2006). Desde este enfoque, es creativa la persona que ve a partir de un conjunto de estímulos lo que antes no había visto o lo que nadie había visto antes. Las personas creativas no están hechas de materiales especiales. Toda persona tiene un gran potencial creativo (Vecina Jiménez, 2006).

Los psicólogos estudiosos de la personalidad investigan los motivos, valores, intereses y estilos generalmente asociados a la creatividad, mientras que los psicólogos clínicos se interesan en la creatividad como una técnica de tratamiento, como en el caso del arte terapia (Peterson y Seligman, 2004).

Autores como Aranguren (2009) sostienen que la creatividad es un proceso que desde lo psicológico involucra e integra los aspectos cognitivos, emocionales y volitivos del sujeto. La creatividad es tratada actualmente como sinónimo de bienestar psicológico (Camacho, 2005).

Maslow (cp. Robine, 2005) distingue tres formas de creatividad: a) la creatividad primaria, que pone en juego procesos primarios tales como la imaginación, el juego y el entusiasmo, b) la creatividad secundaria, que consiste en la producción de realidades nuevas en el mundo y la resolución de problemas y c) la creatividad integrada, que requiere de inspiración, trabajo penoso, un largo aprendizaje, donde a la espontaneidad sigue la reflexión.

Así, la creatividad es considerada un valioso recurso terapéutico al servicio de la salud. Las estrategias terapéuticas de búsquedas de alternativas son técnicas que persiguen cambios en la forma en que se interpreta la realidad y en el estilo de afrontamiento, la conducta y las actitudes (Vecina Jiménez, 2006).

Como indica Contini de González (2000) la creatividad es tanto una habilidad como una actitud ante la vida, la cual puede ser desarrollada, co-creada mediante la interacción en el campo-ámbito-sujeto y la posibilidad de expresar el potencial creativo constituye un modo de afrontamiento de la vida cotidiana.

La creatividad es un recurso al servicio de la salud que va a facilitar la adaptación activa del sujeto a su entorno y a mejorar su calidad de vida (Contini de González, 2000).

En el marco del enfoque gestáltico, Latner (1994) retoma ideas vertidas por Perls y sostiene que la creatividad se produce en el vacío, en el punto denominado de indiferencia creadora o vacío fértil. Implica un vacío lleno de posibilidades que espera el desequilibrio inevitable. La salud es sinónimo de adaptación creadora.

Existe consenso entre los autores de enfoque en que la creatividad hace al funcionamiento sano del organismo. Una vida es plena cuando el individuo dispone de una variedad de instrumentos que concreten, simbolizen y expresen su propia experiencia. Una persona limitadamente expuesta al mundo y a variedad de experiencias tendrá dificultad en expresar creatividad. La creatividad implica una búsqueda y una resolución al menos parcial de un problema, en su sentido más amplio (Zinker, 2009).

Según este autor, el proceso creativo es terapéutico por sí mismo, porque permite a las personas examinar el contenido y las dimensiones de la vida interior. El acto de creación es una necesidad básica; el ser humano se ve impulsado a crear, a proyectar la imagen más personal e idiosincrática sobre los objetos.

A continuación se desarrollarán otros conceptos centrales provenientes del enfoque gestáltico que encuadran el concepto de ajuste creativo como parte del proceso de cambio psicológico.

4.2.2. Cambio psicológico en el Enfoque Gestáltico

El enfoque gestáltico adscribe a la teoría paradójica del cambio. Beisser (1989) la bautiza con este nombre y sostiene que es la base de buena parte de la obra del fundador de la psicoterapia gestáltica.

En los orígenes del enfoque, Perls (1982) lo expresa diciendo que “cualquier intención dirigida hacia un cambio va a conseguir su opuesto” (p.29), en la medida que la misma responde a un debeísmo. Insiste en que los cambios no se producen deliberadamente, sino que dependen del reconocimiento – darse cuenta – de la propia conducta y de la integración y aceptación de las coexistencia de dos polos de un continuo: la confianza en la sabiduría orgánica – autorregulación interna- y los intentos de auto-manipulación y control del ambiente – regulación externa-, que reflejan el conflicto entre dos fuerzas intrapsíquicas: el deber ser y el es.

El cambio verdadero se produce cuando el individuo logra aceptarse plenamente tal cual es, en proceso de asimilación y discriminación del entorno. El crecimiento y la evolución del individuo consiste en la actualización del potencial personal y esto sólo se logra adoptando la actitud de vivir

en el aquí y ahora, confiando en la capacidad de autorregulación, en relación con lo que acontece (Perls, 1982).

Yontef (2009) indica que el cambio forzado es un intento de actualizar una imagen, no el sí mismo y que el organismo puede crecer a partir de la auto-aceptación. Sostiene que el cambio forzado retarda este proceso y que si bien a los pacientes inicialmente les interesa resolver los problemas, el terapeuta gestáltico hace figura en cómo los pacientes se apoyan a sí mismos para solucionarlos. El darse cuenta a través del contacto es el vehículo principal de cambio.

Para Latner (1994), el cambio es la adquisición de mayor conciencia de uno mismo y por tanto la terapia es un proceso de expansión de la conciencia, ya que las cosas cambian al ser redescubiertas: descubriendo el funcionamiento actual se puede encontrar formas de sustituirlo con medios más adecuados para satisfacer las mismas necesidades. Se trata de cambiar la conciencia, no los actos.

Según los autores del enfoque la dirección del trabajo psicoterapéutico está directamente relacionado con esto: acompañar al individuo en este proceso de apertura y de desarrollo de flexibilidad para moverse de acuerdo a la situación, al mismo tiempo que conserva estabilidad individual. Planteado de esta manera, la propuesta es pensar en los procesos de cambio más que en contenidos o estructuras a ser modificadas (Beisser, 1989).

Para Delacroix (2009), cambiar es deconstruir un principio organizador de formas repetitivas. El proceso de cambio es confrontacional, implica un movimiento que violenta a la parte conservadora de las personas. Implica la destrucción, muerte – y por tanto duelo- de mecanismos disfuncionales, e implica una reorientación de la relación con uno mismo y con el entorno.

Esta concepción sobre el cambio explica la actitud del terapeuta gestáltico y el objetivo de la terapia gestáltica. Para Perls (1982) el objetivo primario de la psicoterapia es la maduración, el crecimiento, el desarrollo de la persona, tratando de acompañarlo en la transición desde el apoyo ambiental al autoapoyo, esto es, transitando el cambio desde la regulación externa -deber ser- a la autorregulación -es-.

Para Naranjo (2009), el proceso terapéutico consiste simplemente en una trasmisión de experiencia.

4.3. Ajuste Creativo en el Enfoque Gestáltico

El concepto de ajuste creativo aparece en la literatura gestáltica como medio y fin de la psicoterapia y hace referencia a una capacidad de las personas de transformar y ser transformadas por el entorno (Robine, 2005). Yontef (2009), define al ajuste creativo como:

-Una relación entre persona y ambiente en la cual la persona 1) se contacta responsablemente, reconoce y enfrenta su espacio vital, y 2) asume la responsabilidad de crear las condiciones para su propio bienestar.[...] Trabajar, amar, ser asertivo, producir, etc. son acciones maduras sólo cuando forman parte del ajuste creativo. (p.182)

El concepto de ajuste creativo encierra un par dialógico: ajuste y creación (Robine, 2005). El ajuste es el proceso por el cual el organismo da respuesta a sus necesidades, entrando en interacción con el medio, del cual toma aquello que necesita para su satisfacción. En sí, no implica una novedad, sino que se trata de una repetición y lleva implícita la idea de adaptación (Robine, 2005).

La creación, como ya se expuso, está vinculada a la novedad, implica una solución distinta, una nueva configuración, una nueva integración, que abre a la dimensión de la fantasía y de la ampliación de las posibilidades (Robine, 2005). En este sentido, alude a la creatividad con c minúscula -creatividad de la vida cotidiana-.

La noción de ajuste creativo pone de relieve que, si bien el término ajuste remite a la noción de supervivencia y autoconservación, lo creativo refiere a la idea de crecimiento, por lo tanto, el concepto da cuenta de experiencias que transforman al individuo y al entorno.

Perls, Hefferline y Goodman (2009) sostienen esto mismo desde los inicios del Enfoque: la autopreservación y el crecimiento son los dos polos de un mismo proceso, ya que solo lo que se preserva puede crecer y solo lo que se asimila puede preservarse.

Enfatizando la noción de proceso de ajuste creativo, Zinker (2009) indica que no es posible ir contra la corriente. El cliente debe ser llevado a lo largo de experiencias graduales antes de que esté en condiciones de captar un nuevo concepto de sí mismo y avanzar en esa dirección. En este sentido, el terapeuta gestáltico contribuye a nutrir un tema en particular, a construir apoyos, mientras permanece abierto a las posibilidades que ofrece la persona o el grupo. El autor lo expresa de este modo: "Nacer de nuevo lleva tiempo. Ser buena partera exige paciencia" (p. 27).

En los últimos años, diversos autores han ido incorporando y nutriendo a la psicoterapia gestáltica con concepciones novedosas en relación al cambio, provenientes de epistemologías post-modernas, propias de finales del siglo XX. Estas nuevas nociones o concepciones se encuentran generalmente agrupadas bajo la denominación de pensamiento complejo o paradigma de la complejidad (Robine, 2005), lo cual, se explicará a continuación.

4.3.1. Ajuste Creativo y Pensamiento Complejo

Morin (2000) define la complejidad como un tejido: complexus: lo que está tejido en conjunto de constituyentes heterogéneos inseparablemente asociados: presenta la paradoja de lo uno y lo múltiple" (p.32). Implica la interacción de gran cantidad de variables y comprende también la inclusión de la incertidumbre, las indeterminaciones, las disrupciones y lo aleatorio en los fenómenos observados. Implica también una nueva posición para el sujeto del conocimiento que es observador y observado a la vez, es sujeto creador y creado concurrentemente, es agente de cambio y protagonista del cambio al mismo tiempo.

La concepción del hombre, proveniente de esta epistemología, es por ende, la de un ser complejo. Se trata de un organismo auto-eco-organizado: una totalidad armoniosamente organizada, en permanente equilibrio dinámico con el ambiente (Morin, 2000).

Las consecuencias de esta concepción en psicoterapia son relevantes: el hombre complejo, así posicionado, refuerza las concepciones iniciales del enfoque gestáltico en cuanto a la necesidad de un abordaje multi y transdisciplinario, que incluya lo lingüístico, lo emocional, lo corporal y lo social, lo interactivo, lo espiritual, lo económico, lo histórico, lo animal y lo psíquico y refuerza también la idea del individuo como protagonista de su propia historia y devenir (Robine, 2005).

El paradigma de la complejidad reúne y agrupa en un todo coherente algunas conceptualizaciones que ayudan a enriquecer el concepto de ajuste creativo analizado anteriormente.

Este paradigma ubica en el centro de la escena a las nociones históricamente abordadas por el enfoque gestáltico y les aporta otras formas de concebir el desajuste, la novedad, el acontecimiento, lo disruptivo, lo caótico, el aprendizaje y la evolución, y obliga a integrarlos en el estudio de los fenómenos (Robine, 2005).

Consecuentemente, el ajuste creativo se transforma así en un fenómeno complejo: El campo y el organismo lejos de estar en un equilibrio estable, se encuentran en permanente desequilibrio dinámico. A la luz de este paradigma, Delacroix (2009) se pregunta si no es más pertinente hablar de desequilibrio creador, ya que el llamado ajuste creador sólo sería la fase final en el proceso de reconstrucción.

4.3.2. Ajuste Creativo, psicoterapia y primacía de la experiencia en el Enfoque Gestáltico

En la raíz del enfoque subyace la premisa de que “la experiencia no es meramente un acontecimiento preparatorio, sino un momento válido per-se, que no necesita referente externo para confirmar su intrínseca relevancia en la vida de un paciente” (Polster y Polster, 2008, p.23).

Según Zinker (2009), el terapeuta aporta a la relación terapéutica una estructura, un proceso disciplinado; crea un espacio, un laboratorio, un campo de prueba para que el paciente se explore activamente a sí mismo. Su habilidad hará posible el desarrollo de la experiencia de la trama vital del paciente. El énfasis está puesto en el encuentro, la exploración y el aprendizaje.

Es la presencia y el encuentro entre paciente y terapeuta la que generará las condiciones necesarias para que opere el proceso de cambio y ajuste creativo, al generar confianza. Implica una experiencia de aguda receptividad, apertura y renuncia a una actitud defensiva y suspicaz (Zinker, 2009).

Carl Rogers agrega que el terapeuta creativo aporta empatía, autenticidad y consideración incondicional hacia el paciente (cp. Zinker, 2009).

En el proceso creativo el terapeuta es un facilitador de la experiencia del otro, que experimenta, es su propio maestro, el que modifica activamente. El terapeuta concurre al encuentro con comprensión y respeto por la postura del paciente (Zinker, 2009).

Reforzando la idea de proceso, Nachmanovitch (1992) indica que la libertad de crear es fruto del crecimiento y la evolución personales, para lo cual se atraviesan tres etapas:

- 1) la inocencia o descubrimiento.
- 2) la experiencia o caída.
- 3) la integración o rejuvenecimiento, dominio.

La terapia creativa trata a la persona como un medio artístico: el terapeuta es un coreógrafo, un historiador, un fenomenólogo, un dramaturgo, un estudioso de cuerpo.

Para hacer experiencia, el terapeuta gestáltico se vale del experimento, siendo éste, la piedra angular del aprendizaje por excelencia. No necesita ser grave, serio ni exactamente adecuado: pueden ir de un simple juego hasta revelaciones conceptuales profundas, comenzando con lo que es, con lo que existe. Se hallan anclados en la vida que experimenta la persona, no es una imposición de ejercicios arbitrarios (Zinker, 2009).

Conceptualizaciones contemporáneas de la psicología de la forma enfatizan este aspecto al sostener que la experimentación corporal y su necesario correlato -la percepción- son inevitables en todo acto de creación de nuevos significados (Skilters, 2011). El fin a largo plazo del experimento es aumentar la conciencia del paciente sobre sí mismo, ampliar su libertad para actuar y tomar responsabilidad por su conducta. El experimento puede aplicarse en sesiones individuales o grupales. Cuando se trata de grupos, Zinker (2009) los denomina comunidades de aprendizaje. Así, las experiencias individuales en el grupo pueden convertirse en experiencias grupales donde pueden intervenir todos los miembros. Para ello, el ajuste creativo se vale de recursos expresivos, como dispositivos e intervenciones, que merecen ser presentados brevemente en el apartado posterior.

4.3.3. Ajuste Creativo y recursos expresivos

Según Natalie Rogers (1992), creadora de la “Conexión Creativa”, basada en las artes expresivas y el modelo del enfoque centrado en la persona de Carl Rogers, la terapia expresiva consiste en la “combinación de movimientos, arte, escritura, música, fantasía dirigida, meditación, trabajo corporal, comunicación verbal y no verbal para facilitar la conciencia interna, autoexpresión, creatividad y estados de conciencia más elevados”.

Para Nachmanovitch (1991), la improvisación, la composición, la escritura, la invención, todos los actos creativos son formas de juego, una de las funciones primarias de la vida.

Considera que del juego surge el arte. adaptación.

Para Winnicot (1971), es en el juego donde surge la creatividad y la personalidad en su totalidad. Siendo creativa la persona se descubre a sí misma Natalie Rogers (1992) destaca entre los recursos expresivos:

El arte: color, línea, forma; el dibujo

La arcilla, para realizar esculturas

El movimiento con conciencia: espontáneo o improvisado, la danza

La escritura

Música y sonido

Jugar es liberarse de restricciones arbitrarias y expandir el campo de acción, estimulando la capacidad y riqueza de responder.

Daria Halprin (2009) destaca que la terapia basada en el movimiento y el arte expresivo descansa en la visión del movimiento como lenguaje primario del cuerpo y en que el cuerpo refleja nuestra forma de ser humanos. Por eso, cada parte y función de nuestro cuerpo puede ser visto como una metáfora de la expresión del ser. A través del movimiento pueden evocarse emociones y recuerdos profundos. El movimiento se convierte entonces, en vehículo del insight -darse cuenta- y cambio.

Esta autora propone trabajar con las situaciones y problemas de la vida de las personas tal como aparecen y son expresadas en el movimiento, el dibujo y el diálogo. Estos medios artísticos ayudan a las personas a crear símbolos que contienen importantes mensajes que explican las circunstancias de sus vidas.

El abordaje consiste en la inmersión completa en la experiencia del aquí y ahora de las personas a través de la entrega a las sensaciones, emociones, imágenes o pensamientos vehiculiza una forma creativa y de expansión no lineal del campo y la forma de pensar, a la vez que se generan nuevos recursos y se llega a un conocimiento más acabado de uno mismo.

El principio que sustenta este abordaje es el de isomorfismo, central en el enfoque gestáltico (Halprin, 2009). Este indica que los procesos que se expresan de una manera son similares en su estructura organizacional a los otros. De ahí la importancia del interjuego entre el cuerpo físico, las emociones y la mente. La expresión artística se convierte así en metáfora de la expresión psíquica.

La utilización de recursos expresivos propone un enfoque que une arte y psicología para facilitar la internalización del aprendizaje y la capacidad de expresión en las personas. La actividad artística de por sí actúa como proceso de cambio. El paradigma de la complejidad refuerza estas ideas al incluir la necesidad de incluir el caos y la diversidad, el nacimiento de un nuevo orden y el continuo movimiento de la conciencia en todas las cosas.

Dentro del enfoque gestáltico, el trabajo expresivo tiene una estructura, un ciclo: caldeamiento, desarrollo y cierre. Según Zinker (2009), debe tener la elegancia de una obra de arte: claridad y lucidez de propósito; el trabajo es fluente, sin prisa:

-Un movimiento inicial, donde la persona se prepara, se presenta la información y surge el tema que será trabajado.

Una segunda instancia, que tiene una cualidad exploratoria, de detalle

Un tercer movimiento, dando paso a un desarrollo dinámico del tema principal

Un cuarto y último movimiento, en dirección a la resolución e integración de la experiencia

A su vez, Halprin (2009) propone ordenar el proceso de expresión creativa en cinco fases:

1) identificación: que implica la auto-definición de un nombre al tema ó problema foco de su darse cuenta, a partir de la identificación, clarificación o redefinición de una imagen central, una preocupación o una opción. Sin él el proceso de exploración puede volverse dependiente del terapeuta como fuente de interpretación y consejo.

2) confrontación: que implica encontrar lo que está presente; hacer frente al material identificado y sumergirse en él a través del desarrollo de la expresión. Aquí los movimientos exploratorios, las vocalizaciones y el diálogo son medios de la confrontación expresiva.

Mientras el asistente compromete toda su atención a la exploración, el facilitador, coordinador o terapeuta colabora con el anterior en el trabajo con las imágenes, sensaciones, emociones y asociaciones del participante o paciente. Puede a su vez proponer movimientos o posturas que exageren, intensifiquen o modifiquen -alternando con su opuesto-.

3) liberación: que implica la expresión completa en los tres niveles: físico, emocional y mental.

Puede ocurrir espontáneamente, a causa de la confrontación o a través de un señalamiento o diálogo entre coordinador o terapeuta y participante. Esta liberación es observable a nivel del tono muscular, la postura y la respiración.

4) cambio: el viejo impulso ha sido completamente expresado y liberado y un nuevo impulso emerge.

Es importante que este nuevo impulso sea actuado y explorado, no solamente identificado y conversado.

5) crecimiento: se relaciona con la habilidad para aplicar lo que se ha aprendido (darse cuenta) a las experiencias cotidianas.

No es posible asumir que el pasaje de cambio a crecimiento se dé inmediatamente, fácilmente. Las experiencias catárticas o darse cuenta primarios pueden resultar difíciles de sostener e internalizar en lo cotidiano. tiempo y práctica.

4.3.3.1. Aplicación de recursos expresivos. Modelo intermodal

Halprin (2009) denomina proceso de imaginería psicokinética a la aplicación de recursos de manera alternada: permite a los participantes moverse, dibujar y dialogar. Este modelo intermodal es central en casi todos los enfoques que utilizan los recursos expresivos terapéuticamente y consiste en el interjuego entre el movimiento expresivo, las imágenes visualizadas y la experiencia sentida. De acuerdo a la autora, permite eludir los preconceptos y prejuicios y permite a los

recursos emerger y expresarse. Interrelacionar estos medios expresivos de manera sistemática permite recrear y fortalecer el interjuego entre cuerpo, emociones y mente.

A continuación se hará una breve descripción de algunos de los recursos creativos posibles de ser utilizados:

Movimiento expresivo y danza

El movimiento y la danza guardan relación con los procesos psíquicos y espirituales desde muy tempranos tiempos. Permitían, en el mundo tribal, integrar lo mundano y lo sagrado; lo individual y lo comunitario; reflejar y mejorar la conexión entre el mundo natural y el humano. El sentido y uso de la danza y el movimiento ha ido enriqueciéndose a través de los siglos, incorporando la función de entretenimiento. Los primeros estudiosos de la relevancia del movimiento expresivo como poderoso medio de una autoexpresión creativa y como forma de psicoterapia, comenzaron a articular como la danza puede ser utilizada para trabajar con el cuerpo y la mente, al servicio de impulsar la expresión auténtica, a principios del siglo XX, contemporáneamente a los desarrollos de Adler en relación al impulso agresivo hacia la independencia y la autoconfianza; de Jung quien incorpora la técnica imaginación activa, y desarrolla la relación entre símbolo, mito y psiquismo; de Reich con su abordaje psicósomático; May, Rogers y Maslow en relación a la motivación creativa y el desarrollo del potencial humano; Moreno con su Psicodrama que incorpora la interacción grupal y los diálogos dramáticos como herramientas básicas de su propuesta.

Todos estos autores enfatizan la relación entre psique y cuerpo, enfatizando los aspectos positivos y creativos del inconsciente y la imaginación (Halprin, 2009).

El crecimiento depende de la habilidad de los individuos de enraizar esos darse cuenta en el suelo de sus interacciones diarias .

Según Borja (1995), la danza evoca la entrega. Con ella es posible trabajar el contacto, la confianza, la capacidad de dejarse llevar y de guiar, la ternura.

En relación a su utilización con fines terapéuticos, Halprin (2009) propone un modelo básico que permite observar, entender y desarrollar el movimiento de acuerdo a una serie de elementos: espacio, tiempo, fuerza y figura. El uso del espacio muestra cómo una persona elige articular su movimiento en relación con su entorno inmediato, incluyendo el área de mayor proximidad a su cuerpo tanto como toda la geografía del espacio de trabajo. Puede elegir movimientos grandes o pequeños, moverse en la periferia o en el centro, en diagonales.

En relación al tiempo se observa la velocidad y el tempo, tanto como la aceleración o el descenso de la tensión en el movimiento. Se observa si el movimiento es rápido o lento, cambiante, sostenido, estereotipado. La fuerza se manifiesta como la variación en la energía de la persona en su movimiento; puede ser ligero o forzado, suficiente o no para completar la acción iniciada. La figura incluye la forma de movimiento, que puede ser circular, angular, directa o indirecta, como así también la postura y la tensión en el cuerpo y el movimiento.

Las cualidades pueden ser colapsadas, contraídas, extendidas, hiperextendidas o centradas. Todo ello guarda correspondencia con las respuestas emocionales, los pensamientos y las fantasías.

Improvisación

La improvisación permite identificar si la persona tiene capacidades innatas para la creatividad y el awareness – darse cuenta – (Halprin, 2009). Nachmanovitch (1991) define la improvisación como “la expresión de la estructura orgánica, inmanente, autocreadora” (p.42). Posteriormente, la práctica da al proceso creativo el ímpetu constante para que pueda ser incorporado, extendiendo los momentos de inspiración a un fluir continuo del hacer -. El dominio viene de la práctica, y lo vuelve, a su vez, inconciente. Lo significativo en el trabajo terapéutico que incluye la improvisación es que suspende el juicio; no hay posibilidad de error o de productos buenos o malos. Todo es material con lo que se puede crear.

Música

Según Borja (1995) la música es parte integrante del proceso, ya que tanto ella como el canto son importantes formas de expresión del ser humano. Considera a la música como un gran apoyo en el proceso psicoterapéutico. Este autor propone clasificar a la música en tres categorías: la que evoca, la que provoca y la que desboca. Todas provocan el surgimiento de emociones.

Dibujo y artes plásticas

De acuerdo a Halprin (2009) el dibujo compromete el sentido de la vista, que, conectado al movimiento y la imaginación, resuena con el cuerpo, las emociones y la mente. Segovia y Buneta (2011) refieren que las artes plásticas remiten a vivencias infantiles, al contactar con los garabatos, colores, manchas y los materiales utilizados para realizarlos. Destacan la creación artística como vía regia para la puesta en escena del mundo simbólico interno.

La virtud de las artes plásticas es que su gestación deja tras de sí un artefacto para marcar, recordar, la existencia de la experiencia realizada. Es un recordatorio de la exploración llevada a cabo (Halprin, 2009). En su aplicación, los elementos clave a explorar son: las texturas, las formas, los símbolos, el papel en sí mismo.

Cualquiera sea el recurso expresivo utilizado, la autora propone hacer la siguiente pregunta: ¿si la obra plástica, el movimiento pudiera hablar, que diría? Esta pregunta funciona como disparador y abre la posibilidad de diálogo.

Hasta aquí se han explicitado los conceptos más relevantes que sustentan el desarrollo del presente Trabajo Final de Integración.

Partiendo de las raíces del enfoque gestáltico, se hizo referencia a las principales nociones de la teoría de la gestalt de la cual toma su nombre. Asimismo, se menciona brevemente otras corrientes psicológicas y filosóficas en las cuales el enfoque gestáltico abreva y de las cuales toma sus conceptualizaciones más importantes, entre las cuales se distinguen: la noción de figura-fondo,

de cierre de la gestalt, de figura inconclusa, campo, sí mismo, darse cuenta en su doble aspecto – awareness y consciousness -. Se destaca el aspecto relacional o dialogal del enfoque.

A los fines de aproximarse al concepto de ajuste creativo, se hace referencia a los distintos desarrollos relativos al concepto de creatividad, haciendo foco en los aportes de la Psicología Humanística y la Psicología Positiva, que lo abordan extensamente.

Se hace referencia al constructo de cambio psicológico y su definición dentro del enfoque gestáltico, introduciendo entonces al concepto nodal de este trabajo: El ajuste creativo. Finalmente se establece la relación del concepto de ajuste creativo con los más actuales desarrollos desde el paradigma de la complejidad, la aplicación de este concepto en la clínica y la utilización de recursos creativos como herramientas facilitadoras del proceso de ajuste creativo.

En el aparatado de desarrollo se explicitará la relación entre estos conceptos y lo observado en el transcurso de este trabajo de integración.

5. MÉTODO

5.1. Tipo de estudio:

Descriptivo

5.2. Participantes:

En Talleres y Jornadas:

- 8 Residentes de la Universidad de Palermo y de la Universidad X, invitados a los talleres de recursos expresivos y abordaje corporal brindados por terapeutas socios de la institución como parte del programa de residencia. La edad de los participantes varía entre los 23 y los 38 años.

- 1 psicóloga social de la Institución en el taller de Abordaje Corporal

- 2 psicólogos socios de la Institución en el taller de Recursos Expresivos

En Entrevistas: 2 psicólogas terapeutas gestálticas, docentes y socias de la Asociación.

5.3. Instrumentos:

La recolección de datos fue realizada a través de los siguientes instrumentos:

Talleres y Jornadas:

- Primera etapa: Observación participante de los talleres y jornadas

- Registro de observaciones sobre las intervenciones realizadas por los terapeutas y las conductas observadas en los participantes.

-Entrevistas:

-Cuestionarios semi-estructurados administrados a terapeutas y docentes especializados en Gestalt y Creatividad, a fin de relevar:

Su opinión sobre la vinculación entre creatividad y cambio

Su opinión sobre la relación entre ajuste creativo y recursos expresivos

Explorar que estrategias y herramientas utilizadas

5.4. Procedimientos para la recolección de datos

En el caso de los talleres y jornadas la recolección de datos tuvo lugar mediante la observación participante y el registro escrito posterior, de las intervenciones y respuestas obtenidas en el transcurso de las actividades, tomando en cuenta los eventos significativos, características de la comunicación verbal y no verbal entre integrantes y coordinadores de talleres, secuencias y ritmos de trabajo.

Los talleres a ser analizados fueron seleccionados en base a su afinidad con los objetivos planteados en este trabajo; específicamente por su relación con el proceso de ajuste creativo y la utilización de medios expresivos como herramientas terapéuticas.

En el caso de las entrevistas, las mismas fueron grabadas durante su realización y luego transcritas con un mínimo de edición para evitar brechas entre la versión oral y la escrita, convirtiéndolas en documentos anexos que se adjuntan al presente trabajo.

Las profesionales seleccionadas son psicólogas de amplia trayectoria y reconocimiento dentro del ámbito.

Resultó interesante poder incorporar la visión sobre los temas abordados de dos profesionales reconocidas en su ámbito, por sus pares y sus alumnos, que a la vez representan dos generaciones distintas de terapeutas gestálticos en Argentina.

Tomando como eje centrales los objetivos de este trabajo, la entrevistadora ha mantenido una posición flexible con el modo en que se desarrollaron los temas, no siempre formulando las preguntas de igual manera, aunque sí manteniendo los propósitos de los objetivos.

5.5. Procedimiento para el análisis de los datos

El procedimiento de análisis se ha llevado a cabo en dos etapas: durante la primera se han realizado lecturas de cada uno de los documentos producidos, para lograr una primera

organización de la información y de los contenidos significativos, en función de los objetivos propuestos; y en la segunda etapa se ha realizado una selección de contenidos, agrupamiento y categorización de los mismos, en función de los principios de homogeneidad, pertinencia y productividad con relación a los objetivos propuestos.

Siguiendo las conceptualizaciones de Bardín (2002, p. 92), con respecto a la conformación de categorías, la homogeneidad hace referencia a que un mismo principio de organización debe dirigir su organización; la pertinencia debe reflejar las intenciones de búsqueda con relación a los objetivos; y la productividad debe proporcionar resultados ricos en índices de inferencias, ricos en hipótesis nuevas, ricos en datos fiables.

5.6. Principios éticos y deontológicos

“Toda investigación debería salvaguardar y garantizar los principios de cuidados con respecto al diseño de un plan general, y muy en particular, con la consecuente forma en que se interactúa con los sujetos que constituyen la población: las personas, quienes se ofrecen voluntariamente a brindar la información requerida.” (Lombardini, 2012, p.89)

A continuación se describen los principios éticos y deontológicos que guiaron la obtención de datos:

Se preserva el anonimato de los participantes de los talleres y también de los terapeutas encuestados

En el caso de los talleres, se ha cuidado de transmitir el espíritu de la experiencia, salvaguardando cualquier dato que haga referencia directa a la vivencia personal de cualquiera de los integrantes del taller. Por lo tanto, se evitan transcripciones literales de comentarios, reflexiones o insights de los participantes durante las actividades.

En el caso de las entrevistas a profesionales, se ha tomado el recaudo de no direccionar las preguntas, evitando toda opinión o juicio sobre lo dicho, que pueda traslucir cualquier sesgo positivo o negativo de la entrevistadora sobre el tema.

6. DESARROLLO

A continuación se analizarán los talleres y las entrevistas realizadas en orden a los objetivos propuestos, articulando las observaciones obtenidas con los conceptos teóricos que sirven de soporte al análisis realizado.

Las crónicas de los talleres son descriptas en el cuerpo principal de este TFI. Las entrevistas se adjuntan como anexo y serán remitidas para su identificación, a los apéndices en donde se encuentran registradas, mediante un código que indica la entrevista y los números de renglones en donde aparece, por ejemplo: (Entrevista A: 74 a 79)

6.1. Ajuste creativo en talleres y jornadas

Síntesis descriptiva del objetivo abordado:

Describir cómo opera el proceso de ajuste creativo en talleres y jornadas propuestas

A los fines de describir cómo opera el ajuste creativo en talleres y jornadas se desarrollará, a modo de crónica, los observables emergentes de los talleres de Abordaje Corporal y de Recursos Expresivos coordinados por terapeutas de la asociación, y ofrecidos a los estudiantes residentes de las Universidades de Palermo y X . En el transcurso de este trabajo se utilizará indistintamente los términos terapeutas, coordinadores o facilitadores para hacer referencia a los profesionales psicólogos, formados en el enfoque gestáltico que lideraron los talleres mencionados.

El taller de Abordaje Corporal fue coordinado por una terapeuta gestáltica y se llevó a cabo en una jornada de trabajo. El taller de Recursos Expresivos fue facilitado por dos terapeutas gestálticos, un hombre y una mujer y fue desarrollado en dos jornadas de trabajo. Pudo observarse durante el transcurrir de los talleres en los que se participó, diversas maneras de aplicar de manera concreta, las nociones fundamentales del enfoque gestáltico, haciendo foco en aquellas que, en una dinámica grupal, pudieran favorecer el proceso de ajuste creativo.

En primer lugar, en ambos talleres puede verificarse desde el inicio hasta la finalización de los mismos la importancia brindada a las nociones de campo, como una totalidad en la cual las partes están interrelacionadas y ninguna de ellas queda al margen de lo que ocurre y de experiencia, como aquello que emerge y es vivenciado por la persona, aquí y ahora, en el campo (Yontef, 2009). En ambos talleres los facilitadores se encuentran atentos a generar un clima de trabajo de confianza e intimidad –en la medida en que esto es posible- en el campo para facilitar la experiencia. Durante las diversas etapas de los talleres esta atención al campo y la experiencia de los participantes se hace observable de distintas maneras, tal como se irá relatando a medida que avanza el desarrollo.

Tanto en el taller de Abordaje Corporal como en el de Recursos Expresivos, los terapeutas coordinadores dedican los primeros minutos de los talleres a hacer una presentación personal y de la concepción subyacente sobre el trabajo que el grupo iría a realizar.

Durante este primer momento, el terapeuta se ocupa no sólo de presentarse, comentar el encuadre y el objetivo del taller, sino también de estimular a los asistentes a que compartan con el grupo quiénes son y qué los motiva a participar del taller. Se observa que esta introducción – desarrollada a modo de centración para ingresar en un estado de atención consciente- ayuda a los participantes a entrar en contacto con el aquí y ahora de la situación, y al mismo tiempo permite a los terapeutas el clima del campo de trabajo, que se está constituyendo en ese mismo momento.

Esta introducción al estado de atención consciente luego se profundizará con actividades de caldeoamiento, que a su vez permitirá introducir propuestas o intervenciones que favorezcan el clima propicio para el trabajo grupal.

La importancia de este momento iniciático (Zinker, 2009) del grupo es destacado por las terapeutas entrevistadas: lo que emerge en el aquí y ahora del campo es el material con el cual podrán trabajar durante todo el transcurso de la experiencia. La aplicación del método fenomenológico (Yontef, 2009) –observación de lo que sucede en el presente sin prejuicio- por parte del terapeuta permite monitorear la fluidez de las interacciones y la receptividad a cada propuesta. A este respecto, la entrevistada B dice: “es como si mi cuerpo fuera un lugar de mucha resonancia sobre dónde trabajar con el otro” (76 a 79)

También se evalúan los niveles de resistencia en el grupo en general y en cada uno de los participantes en particular: “Hay que estar dispuesto a proponer que tal vez no son útiles a la persona....En vez de incrementar la resistencia de la persona innecesariamente, lo acepto...”. (Entrevista A: 64 a 69). “El problema, si no era tiempo (de la intervención), es si se termina reforzando la defensa” (Entrevista B: 103 a 104).

6.1.1. Graduación de la experiencia

Las propuestas se inician con un caldeoamiento inicial que consiste en que la persona tome registro de su respiración, de su movimiento y de sus apoyos corporales, es decir, al agudizar la propiocepción y la cinestesia, los pensamientos, imágenes que emergen durante esta atención enfocada. Esta atención enfocada permite la emergencia de formas sobre el fondo sensorial indiferenciado (Zinker, 2009).

Los terapeutas fomentan el contacto con estas formas a través de invitaciones tales como “registro la manera en que respiro”, “registro el aire entrando y saliendo de los pulmones”, “registro mis apoyos”, “registro el contacto de los pies sobre el suelo”, “registro si camino rápido o lento”, “presto atención, sin modificar nada”.

Se observa que en esta primera fase del trabajo no median expresiones verbales por parte de los participantes, aunque se fomentan las expresiones pre-verbales, como los bostezos, suspiros, expiraciones sonoras, que acompañen el movimiento corporal o la sensación que se experimenta.

En los talleres observados, esta primera actividad es acompañada por música suave, instrumental.

En la experiencia, estas actividades constituyen un primer darse cuenta que es corporal y sensorial; implica una actitud de observación, de encuentro directo con la experiencia, de aceptación de las condiciones, sin modificarlas, con la atención plena en el aquí y ahora personal. Como señala Kepner (1992), el objetivo es cambiar el foco de la cognición a la experiencia corporal y permitir que esta experiencia se vuelva importante. Esto puede observarse en los participantes a través del cambio de la marcha, los gestos faciales, la postura, la respiración más profunda. No se produce contacto físico, ni ocular entre las personas, a las que se las percibe concentradas en su propio registro de acuerdo a las propuestas presentadas por los profesionales.

En un segundo momento de esta primera etapa, los terapeutas invitan a los participantes a entrar contacto entre ellos. Lo hacen de diversas maneras. En el caso del taller de Abordaje Corporal la terapeuta coordinadora lo hizo invitando a encontrarse visualmente unos con otros.

En el caso de los talleres de Recursos Expresivos esta actividad fue más extensa en el tiempo e incluyó diversas propuestas, tales como el contacto visual, encontrarse con otro e intercambiar gustos sobre diversos temas de la vida cotidiana –las comidas, hora de levantarse, actividades placenteras, etc.-.

Este tipo de actividades de encuentro con otros tiene por objetivo generar un campo propicio de trabajo, de mayor confianza y apertura. Resulta también útil a los terapeutas para observar y evaluar el clima del campo y la experiencia grupal en marcha, fomentando el contacto activo entre los participantes (Zinker, 2009). Aquí puede verificarse la dimensión dialógica (Yontef, 2009) del trabajo que se refiere al encuentro entre dos personas, aún sin mediar la palabra.

Esta introducción gradual en el tema central del taller gestáltico da cuenta de la relevancia que el Enfoque le da a la noción de proceso (Zinker, 2009). Estas actividades preparatorias, de centración, caldeamiento y sensibilización buscan preparar y graduar la experiencia a lo que las personas de manera individual y el grupo como colectivo es capaz de llevar a cabo.

Permite al terapeuta considerar si la propuesta es demasiado difícil, o demasiado fácil para que el grupo la asuma. Una de las entrevistadas lo expresa diciendo: “Hay que estar dispuesto a proponer cosas que tal vez no son útiles a la persona. Ya sea porque no es su modo momentáneo de vincularse o porque no tiene las condiciones...porque no es el tipo expresivo que ejercita. Yo creo que lo más sabio del terapeuta es desistir. En vez de incrementar la resistencia de la persona innecesariamente, lo acepto: su no interés, su dificultad y lo a bordo de otra manera, pero no lo comprometo a hacer algo. Prefiero en este punto tomar lo que son capaces ya. En la hora terapéutica no puedo crear capacidades que no trajo. Lo que sí puedo es inaugurarle el interés por tenerla.” (Entrevista A: 64 a 71)

La experiencia gestáltica avanza de manera gradual. Cada etapa contribuye a la formación, desarrollo y cierre del tema central que se plantea trabajar en la ocasión, sin perder de vista las posibilidades del campo en el aquí y ahora (Zinker, 2009). El terapeuta observa al grupo. Se detiene a observar los movimientos, las posiciones físicas, la respiración, las miradas, el nivel de energía, de expresividad o inhibición de los participantes.

Esta observación fenomenológica le brinda información sobre la disponibilidad y el grado de involucramiento que los participantes y el grupo como un todo están dispuestos a asumir en el aquí y ahora concreto grupal. Este proceso es preparatorio de la etapa siguiente: desarrollo del tema central (Zinker, 2009).

6.1.2. Desarrollo del Tema Central

Taller de Abordaje Corporal

En el caso de Abordaje Corporal la actividad sigue con pautas sencillas para continuar moviéndose al ritmo de la música que suena durante varios minutos. La terapeuta introduce distintos ritmos y climas musicales, evocativos de diversas emociones. La consigna invita a probar distintos movimientos utilizando diversas zonas del cuerpo, de manera improvisada y espontánea. Invita también a prestar atención cuando el propio movimiento se vuelve repetitivo o sistemático. Luego de varios minutos, la música se detiene y la terapeuta invita a detener el movimiento y sostener la postura corporal en que cada uno ha quedado al momento de la detención de la música.

De esta manera, cada participante queda inmóvil en una posición durante varios minutos, y en silencio. La terapeuta entonces, recorriendo el salón, invita a volver a tomar registro con las sensaciones corporales: el ritmo de la respiración, los puntos de apoyo, la percepción de tensiones, pensamientos e imágenes emergentes.

Propone también exagerar la postura, es decir, acentuarla en los aspectos que cada uno considerara más sobresalientes, para continuar registrando sensaciones corporales, tensiones, pensamientos e imágenes.

Hasta aquí se puede observar cómo el terapeuta estimula a los participantes a permanecer en la experiencia presente, sin intentar interpretarla, ni explicarla, ni modificarla. Es una de las maneras sencillas de operacionalizar las nociones de confrontación (Halprin, 2009), aceptación de la experiencia (Beisser, 2010) y de sí mismo como integrador de la experiencia tanto física como emocional en relación a lo que sucede en uno mismo y en el contacto con el entorno (Kepner, 1992).

El paso siguiente es el establecimiento de un diálogo entre la terapeuta y cada uno de los participantes sobre la postura adoptada y los puntos de apoyo, en el cual el terapeuta explora, en el diálogo con el participante, las sensaciones físicas, las emociones y los pensamientos asociados a la postura adoptada. Su trabajo se concentra en desarrollar con el participante un diálogo alrededor de lo que siente, cómo lo siente y dónde lo siente. Esta es una de las formas en que el método dialogal (Yontef, 2009) se lleva a la práctica.

Explora también cuáles son los puntos de apoyo que registra el participante; no sólo los obvios -como puede ser la manera en que pisa-, sino también qué parte del cuerpo sostiene el peso del mismo, la lateralidad predominante y en algunos casos, si la mirada es un punto de apoyo importante para la persona.

Pregunta también, en función de la expresión facial o el temblor corporal que se observa, por el grado de comodidad, incomodidad de una determinada postura y la zona corporal específica donde se registra la tensión.

Como proponen diversos autores (Zinker, 2009; Yontef, 2009; Halprin, 2009), la facilitadora hace de la postura corporal de los participantes, de sus tensiones y de sus puntos de apoyo, una metáfora para el proceso de expansión de la conciencia de sí: la postura corporal como símbolo del funcionamiento orgánico actual.

A través del diálogo, el participante verbaliza las sensaciones corporales, emocionales, como así también las imágenes y pensamientos que emergen. Expresa las incomodidades o comodidades en relación a los puntos de apoyo y las tensiones corporales. En este punto, la terapeuta indaga sobre la relación entre eso que el participante dice y su vida cotidiana. Por ejemplo, pregunta a un participante que mira fijo una pared, si la mirada y el control es un punto de apoyo relevante en su vida. La terapeuta no cuestiona ni repregunta, sino que toma las respuestas de cada participante y a partir de ellas continua el desarrollo de la experiencia con cada uno.

En cada caso, invita a practicar algún cambio en la figura que el paciente adoptó, solicitando que tome nuevamente registro de las sensaciones y que realice un movimiento, o una serie de movimientos para modificar la postura, prestando atención a qué parte del cuerpo necesita mover, cómo y en que secuencia. Cada participante realiza cambios en la postura que permiten liberar tensiones, adoptar otro punto de apoyo o hacer pequeños cambios en la postura que permitan estar más cómodo, eligiendo y registrando cómo será ese movimiento o transición a la nueva postura.

Aquí nuevamente, utiliza la metáfora (Halprin, 2009) para indagar sobre posibilidades de movimiento, como también al modificar o realizar ajustes a la postura inicial. Por ejemplo:

Diálogo con Participante 1:

"T (Terapeuta): ¿Cómo te sentís?

P (Participante): Me siento incómodo. No puedo mantener el equilibrio así en cuclillas...-se registra un pequeño temblor y la cara de la persona enrojecida-

T: Veo que estás apoyado sobre las puntas de tus pies....

P: Si

T: La superficie de apoyo parece pequeña para todo tu cuerpo

P: Siento que me voy a caer, no tengo buena base de apoyo

T: ¿Podés relacionarlo con algo?

P: -silencio de unos instantes- Me vienen imágenes de cuando era chico, imágenes de violencia.

T: Tus brazos cubren tu pecho. Fijate. Desde esta postura, que podés hacer y que se te dificulta?

P: Puedo cubrirme el pecho y la cabeza. Mi espalda queda al descubierto. No tengo estabilidad. Un empujón me tiraría al piso.

T: Si pudieras modificar algo en tu postura, que movimiento harías? Hacerlo lentamente, tomando conciencia que modificarías y en que secuencia.

[La persona en posición temblorosa en cuclillas y con la cabeza escondida entre los brazos, lentamente se incorpora. Apoya los talones y saca pecho. Levanta la cabeza antes gacha, saca la cabeza hacia adelante y levanta el mentón. Descruza los brazos y muestra los puños a la altura del abdomen.]

T: Así estás más cómodo?

P: Sí. Así veo mejor lo que pasa alrededor y piso estable.

T: Tenés la cabeza proyectada hacia adelante. Levantaste el mentón y mostrás los puños

P: Sí, así estoy en mejor preparado

T: Para qué?

P: Para defenderme...

T: Defenderte de qué? Te das cuenta?

P: Si, estoy en posición de lucha

T: Tu cabeza está proyectada hacia adelante, con tu cabeza defendés? Esto te dice algo de vos?

P: Si."

Hasta aquí se puede observar cómo el terapeuta, a partir de una lectura fenomenológica de la postura, los movimientos, la coloración de la piel y otros signos perceptibles como el tono y timbre de la voz, la cadencia en la forma de hablar, las palabras utilizadas para describir la experiencia, acompaña al participante en su darse cuenta y en el ensayo de un ajuste creativo, es decir, en experimentar, crear una forma distinta. Queda de manifiesto también la aplicación del concepto de creatividad con c minúscula (Vecina Jiménez, 2006) como ejercicio dirigido concientemente a percibir lo que generalmente no se percibe y hacer lo que habitualmente no se hace. Se observa también la utilización de la metáfora para trabajar sobre lo emerge como figura inconclusa (Yontef, 2009) presentificada.

Advierte una de las terapeutas entrevistadas: aún las defensas en un inicio fueron ajuste creativo, es decir una capacidad global de transformar y ser transformados por el entorno (Robine, 2005). Ejemplos:

"Que la persona para poder incorporarse, para poder sostener sus trances difíciles hace estos ajustes creativos, se arregla, los incorpora...de ahí a que luego no le resulten porque los tiene afincados...ahí aparece la parte de la no flexibilidad....pero en principio, toda defensa, forma parte de un ajuste creativo." (Entrevista A: 29 a 36)

"Yo diría que la creatividad es recuperar la flexibilidad, salir de conductas repetitivas, poder incorporar nuevas informaciones, descubrir nuevos significados sobre las mismas cosas o situaciones que la persona vive.

Yo creo que todo esto forma parte de la creatividad. Amén de la creatividad en el arte y en la ciencia, la creatividad de la vida cotidiana es la que yo como terapeuta procuro hacerle recuperar a la persona...” (Entrevista A: 16 a 21)

“(…) poder dar una respuesta genuina, espontánea y nueva a lo que se presenta...” (Entrevista B: 27 y 28)

El proceso llevado a cabo da cuenta de lo que sostienen los autores del enfoque: la posibilidad de cambio se sustenta en la aceptación de lo que es (Beisser, 2010) y la adquisición de mayor conciencia de uno mismo (Latner, 1994) y consiste, básicamente, en la expansión del alcance de la experiencia y por ende del sí mismo (Zinker, 2009).

Puede observarse también cómo opera el concepto de autorregulación orgánica (Latner, 1994), cuando es la propia fuerza del contacto con la situación vivida en el aquí y ahora la que impulsa a realizar un cambio de postura.

Durante la experiencia, el terapeuta invita al participante a re-contactar con ese aspecto del sí mismo negado -sensación de falta de apoyo, vulnerabilidad, violencia, indefensión- a fin de que pueda ser reintegrado a partir de un nuevo movimiento en la persona adulta. Esto también es una forma de operacionalización del concepto de presentificación de la experiencia. Las figuras inconclusas del pasado emergen a la conciencia para ser reintegradas en un funcionamiento más pleno. Se produce un primer darse cuenta y ajuste creativo. En términos de una de las entrevistadas “(…) implica la recuperación de cierta flexibilidad para salir de conductas repetitivas y descubrir nuevos significados, como proceso que queda ‘inaugurado’ durante el desarrollo del taller o de la sesión” (Entrevista A: 70 y 71).

Taller de Recursos Expresivos

La primera y segunda jornadas de Recursos Expresivos estuvieron conformadas por una serie de propuestas de ejercitación de ajuste creativo apelando a distintos recursos expresivos. Durante su desarrollo pudo observarse de qué manera cada técnica o recurso se aplicaba para favorecer el darse cuenta. En una primera etapa se utilizó la técnica de clown, haciendo que cada participante se presentara apelando a dos características personales: lo que más agradaba y desagradaba sobre uno mismo, acompañado de un ademán que diera cuenta de esos dos aspectos. Una vez que todos los participantes se presentaron, cada uno debía elegir la presentación de algún compañero e imitarla, para luego repetir el ejercicio, integrando el ademán del compañero al propio. Finalmente los movimientos de todos los compañeros debían ser integrados en un solo movimiento simultáneo grupal.

En esta primera actividad, puede observarse cómo los terapeutas invitan a los participantes a ensayar distintas maneras de entrar en contacto con los demás e integrar al propio ademán el ademán del otro, generando así uno nuevo que los incluye a ambos y que requiere, para que sea armónico, la exploración de movimientos que permita esta integración.

Puede así observarse que a medida que esta integración se ejercita y se comparte en el campo, se desarrolla cada vez con mayor fluidez de movimiento y de expresión hasta terminar en un movimiento organizado de todo el grupo.

Aquí nuevamente se puede observar cómo opera el concepto de campo (Peñarrubia, 1999) y de autorregulación orgánica (Latner, 1994), llevado también a lo grupal.

El ajuste creativo se relaciona en este caso, con la capacidad de incorporar, integrar lo que proviene del encuentro con el otro para generar un movimiento nuevo, y que a la vez permite explorar metafóricamente cómo esos aspectos del otro se encuentran presentes o ausentes en uno mismo (Yontef, 2009).

La segunda actividad está relacionada con el teatro como medio expresivo. Se solicita a los participantes que formen duplas para crear un guión de teatro para otra pareja, tomando en cuenta los nombres de fantasía que cada uno se había asignado al iniciarse el taller. La consigna es que cada dupla desarrolle un guión con introducción, nudo y desenlace, que otra pareja debe interpretar de acuerdo a las instrucciones generales de la pareja creadora del guión.

De esta manera, dos de las cuatro parejas desarrollan una trama teatral, de acuerdo a los lineamientos generales de la dupla creadora. El personaje desarrollado por cada participante se encuentra relacionado de manera directa con el nombre que ese mismo participante había elegido al inicio de la jornada –de acuerdo a las instrucciones para la construcción del guión-, de acuerdo a la trama descrita por los compañeros. Los mismos protagonistas improvisan dando forma al personaje a su propio modo, desarrollando diálogos y escenas.

Los terapeutas que coordinan la actividad observan e introducen novedades o modificaciones en el guión, en la postura y hasta en la vestimenta de los personajes. En uno de los casos se introduce una escena disruptiva, es decir, una escena completamente novedosa para los protagonistas de la obra. Lo que se busca con esta introducción es crear una novedad, un evento que provoca un salto en la previsibilidad del guión y en los actores.

Se pudo observar que las intervenciones de los terapeutas estaban orientadas a producir ajustes creativos en la experiencia misma, algunos leves y otros más significativos en los actores de la trama, ya sea invitándolos a probar nuevas posturas corporales, nuevas entonaciones, nuevos guiones, o, como en el caso de la escena disruptiva, provocar en ellos alto impacto y reacción a la novedad. Fenomenológicamente se puede observar el impacto que estas modificaciones introducidas producen en los protagonistas de la escena tanto en la corporalidad como en la emocionalidad manifestada. Los participantes muestran titubeos, resistencia a modificar posturas o escenas, dificultad para interpretar un nuevo guión, salidas intempestivas de escena. Otros encuentran formas creativas de resolver escenas, produciendo giros en las tramas argumentales.

Una vez finalizadas las dos escenas, se procede a la puesta en común en todo el grupo de las vivencias de los protagonistas. En las reflexiones se pudo observar la concordancia entre lo observado fenomenológicamente y lo declarado por los participantes: los momentos de tensión,

de emocionalidad intensa, las dificultades para seguir el gui3n o las intervenciones posteriores de los terapeutas. A medida que los participantes cuentan su vivencia, los terapeutas indagan sobre las similitudes o diferencias entre la vivencia reciente y los mecanismos en la vida cotidiana del participante, aprovechando el recurso metaf3rico.

Se puede observar entonces, en el desarrollo de esta actividad, el rol del terapeuta como facilitador de la exploraci3n de los apoyos habituales, tanto f3sicos como ps3quicos, internos y externos de los participantes mismos, la modalidad de contacto y relaci3n con los otros, en la improvisaci3n de las escenas, la forma en que las polaridades en juego interactúan en la persona.

Al igual que en el taller de Abordaje Corporal se observa tambi3n las intervenciones tendientes a producir mayor flexibilidad de respuesta y nuevos repertorios de conducta en los protagonistas, por ende facilitar la gesti3n de un ajuste creativo.

El trabajo teatral da fin a la primera jornada de trabajo. Una vez producido el intercambio entre los miembros y para finalizar los terapeutas invitan a todos los participantes a compartir con el grupo su propia vivencia como observadores de la obra y de toda la jornada, produciendo el cierre del primer d3a de trabajo con Recursos Expresivos.

La segunda jornada -realizada al d3a siguiente de la primera- consta, al igual que la primera, de un primer momento de caldeamiento, aunque esta vez se desarrolla m3s 3gilmente y los terapeutas generan mayor cantidad de propuestas de interacci3n.

La propuesta que se sucede es la danza libre a trav3s de diversas melod3as que invitan a distintas sensaciones y estados emocionales. La m3sica suena por varios minutos y luego los terapeutas invitan a congelar el movimiento y registrar las sensaciones corporales, la respiraci3n y el estado emocional presente. Se suceden unos minutos de relajaci3n profunda, todos recostados en el piso del sal3n.

Tras la sesi3n de danza y de relajaci3n, los terapeutas invitan a los participantes a incorporarse. Se observa en todos los participantes la lentitud de movimiento y un estado de ensimismamiento. Todos permanecen en silencio, sentados en el piso, unos minutos m3s. La 3ltima actividad de la segunda jornada se relaciona con las artes pl3sticas. Los coordinadores del taller proponen como consigna, plasmar en una obra pl3stica, la vivencia de las dos jornadas de trabajo. Ofrecen para ello marcadores, l3pices, t3mperas, papeles de colores, revistas, piedritas, cuentas, plumas, juguetes pequeños, hilos, lanas, tijeras, pegamento. Una gran variedad de materiales se despliega para que cada uno utilice el que prefiera. La actividad se realiza en un silencio espont3neo, mientras cierta m3sica relajante se escucha tenuemente.

En el transcurso de la actividad, los terapeutas coordinadores solicitan a los participantes que pongan nombre a la obra realizada, ya que luego ser3 expuesta como en una galer3a de arte.

Una vez finalizadas las obras, las l3minas son colocadas contra la pared y de a uno, cada participante es invitado a relatar c3mo hizo su obra, qu3 representa y su relaci3n con los temas abordados en ambas jornadas. Los coordinadores realizan preguntas, apuntando, como en el caso

del taller de Abordaje Corporal, sobre la relación entre lo representado y la vida personal del paciente o su vivencia durante el taller. Indagan sobre el uso de determinado material, color, figuras centrales, formas, símbolos. Los participantes observadores son invitados también a realizar preguntas.

Puede observarse durante el desarrollo expositivo, la narración de los darse cuenta de los integrantes del grupo. Algunas de las plasmaciones hacen referencia a sensaciones de libertad y expansión -en la pintura de una paloma-, crecimiento -frente a la pintura de un árbol-, calma -el participante había dibujado un cielo-, confusión -un participante que colocó en el centro de su dibujo un muñeco sin cabeza-.

Aquí puede observarse la importancia de la música, la danza y la expresión artística como recursos terapéuticos, tema que se desarrollará en el tercer apartado de este capítulo.

Se puede observar hasta aquí cómo opera el concepto de ajuste creativo en el enfoque gestáltico. Se destaca en los ejemplos su doble naturaleza de acto o hito (Delacroix, 2009) y de proceso (Zinker, 2009), ya que sólo puede observarse su manifestación como conductas emergentes de un proceso gradual de profundización de la experiencia, en un momento determinado del transcurso de los talleres. Se observan también las manifestaciones de otros constructos del enfoque gestáltico en el devenir de los talleres, tales como la aplicación del método fenomenológico por parte de los terapeutas, el abordaje holístico desde lo conductual, emocional y cognitivo (Naranjo, 2009), el darse cuenta en el Aquí y Ahora (Naranjo, 2009), el método dialogal (Yontef, 2009), la emergencia de figuras inconclusas, la confrontación y la aceptación responsable de la experiencia por parte de los participantes y la promoción del ajuste creativo (Zinker, 2009) y la autorregulación orgánica (Yontef, 2009) para la emergencia de conductas novedosas.

6.2. Condiciones que favorecen el Ajuste Creativo en Talleres y Jornadas

Síntesis descriptiva del objetivo abordado:

☐ Describir cuáles son las condiciones que favorecen el ajuste creativo en talleres y jornadas

Diversos autores (Zinker, 2009; Halprin, 2009) destacan algunas condiciones que deben darse en el trabajo experiencial grupal en el desarrollo de ejercicios y experimentos, como así también los riesgos de la aplicación acrítica de técnicas.

El coordinador o terapeuta

En los talleres narrados puede observarse a los terapeutas que coordinan la actividad como facilitadores de la expresión propia de cada participante, en la que se abstienen de intervenir hasta que dicha expresión haya sido suficientemente desplegada –o pueda observarse cierta dificultad en ello-. Para ello dedican una parte importante del tiempo a generar el clima propicio, mediante

la graduación de la experiencia, tal como se desarrolla en el punto 6.1.: los coordinadores se encuentran en todo momento atentos al clima del campo.

Son ejemplo de ello el tiempo dedicado a la introducción al taller, la presentación de cada uno de los participantes, como así también de los terapeutas que los coordinan.

Como indica Natalie Rogers (1992) el terapeuta o coordinador del taller es un guía, un de movimiento, arte, o escritura como medios de expresión del sí mismo.

De la misma manera, las terapeutas entrevistadas destacan la importancia de la actitud del terapeuta. En la entrevista A la terapeuta destaca la experiencia previa y la capacidad de lectura de lo que está sucediendo en el aquí y ahora del campo, la importancia de que el terapeuta dedique tiempo a construir confianza, a generar el ambiente propicio para desarrollarla, descubrirla. La entrevistada A lo expresa del siguiente modo: "(...) hay que dedicar tiempo a generar un ambiente propicio o a descubrir si es propicio" y destaca también la experiencia e idoneidad del terapeuta para construirlo: "un terapeuta avezado, con actitud interna, puede hacerlo" (Entrevista A: 76 a 78).

En la entrevista B la terapeuta destaca la necesidad de observación del campo, del momento grupal y la necesidad de "(...) tomarse el tiempo necesario para entrar y salir de la experiencia. Necesito hacer toda una introducción previa para hacer abordaje corporal, sino siento que no puedo hacerlo. Lo mismo siento para salir..." (Entrevista B, 115 a 129). Y citando a otra terapeuta, agrega: "(...) uno no puede desovillar aquello que no tendrá tiempo de ovillar." (Entrevista B, 115 a 129).

Desarrollo de un clima de confianza, entrega a la experiencia e intimidad

Durante los talleres y tratándose de pasantes universitarios, los profesionales explicitan en el inicio el marco conceptual que dará sustento al desarrollo del taller y a relatar su propia experiencia en la utilización de los recursos creativos que serán aplicados.

Esta información, que podría resultar innecesaria en un taller abierto a la comunidad, resulta interesante y relevante a los receptores, ya que son estudiantes, culminando sus estudios de Psicología.

Puede pensarse que esta información apunta a generar mayor confianza y reducir los niveles de suspicacia y actitud defensiva y a la vez contribuir a que los asistentes puedan articular los conceptos teóricos con su aplicación concreta en la práctica clínica.

Empatía, autenticidad, respeto por la experiencia en curso

Asimismo, tal como lo indica Carl Rogers, puede verse que la capacidad del terapeuta de empatizar con el grupo, mostrarse auténtico y respetuoso de los participantes es tenido en consideración, en todo momento, por los profesionales. (cp. Zinker, 2009)

Esta consideración puede ser observada tanto en el momento inicial de graduación de la experiencia como así también en el desarrollo del tema central; los terapeutas se abstienen, de interpretar las conductas y sólo realizan señalamientos o entablan diálogos para que cada uno de los participantes se de cuenta de algo que le es propio, y se haga responsable de su conducta. Como indica la entrevistada A: “Yo creo que la sinceridad del terapeuta, su capacidad de presentarse como persona, no de plantear su vida, sino de persona en situación de trabajo, es un instrumento que todo terapeuta debe tener a mano.” (Entrevista A: 88 a 90).

“Es condición indispensable del terapeuta tener una actitud de autenticidad.” (Entrevista A: 94 a 95).

El terapeuta como coreógrafo y estructurador de la experiencia

Como indica Zinker (2009), durante los talleres los terapeutas aportan la estructura, el proceso disciplinado, el espacio de experimentación para que los participantes exploren activamente. Como manifiesta una de las entrevistadas, los terapeutas proponen “(...) un experimento para revolver el avispero, poner algo en marcha...”, “en síntesis, ayudarles a inaugurar el interés por desarrollar capacidades nuevas” (Entrevista A, 55 a 56; 70 a 72).

La entrevistada B, expresa lo siguiente, al hablar de las condiciones que facilitan el ajuste creativo: “Sí, existen condiciones (facilitadoras), pero son muy variadas...Yo no podría pensar en ningún recurso creativo o experimento, aplicarlo en abstracto” (Entrevista B: 89 a 91)

Y agrega más adelante: “Miro (cuando es un grupo de participantes que no se conocen previamente): Aquí hay que ser mucho más cuidadosos, salvo que sea una jornada extensa, donde puedo ir desarrollando de manera lenta. El inicio es siempre muy leve.” (Entrevista B: 120 a 125).

El grupo

El conocimiento previo del grupo y el énfasis puesto en el encuentro En el desarrollo de los talleres el conocimiento previo entre los participantes hace fluido el diálogo y los terapeutas invitan a cada uno a presentarse de una manera distinta, no conocida por los compañeros. Puede inferirse que esta propuesta induce a aumentar el conocimiento entre los participantes, sostener la atención (evitando información ya conocida por el grupo que puede generar cierto aburrimiento) y propiciar el buen clima de trabajo. Puede observarse también en el desarrollo del taller de Recursos Expresivos el tiempo dedicado durante la actividad de caldeamiento el énfasis puesto en el encuentro.

Los terapeutas incluyeron diversas propuestas tendentes a favorecer el contacto y fluidez entre los participantes, tal como se mencionaron en el apartado anterior: hacer contacto visual e intercambiar gustos y preferencias de distinta índole sobre temas de la vida cotidiana.

Como señala la entrevistada B en el apartado anterior: “(...) tratándose de un grupo nuevo se debe ser mucho más cuidadoso” (Entrevista B: 122 a 123)

El grupo como comunidad de aprendizaje Como fue mencionado en relación al proceso creativo en el contexto grupal, Zinker (2009) hace referencia a: a) la primacía de la experiencia grupal en marcha entendida como aquello que experimentan las personas momento tras momento, b) cómo el tema individual es al mismo tiempo un tema de interacción grupal y c) el empleo de experimentos de interacción estimulados por un líder que interviene activamente.

Estos principios del proceso grupal gestáltico pueden observarse tanto en el desarrollo del taller de Recursos Expresivos como en los comentarios de las entrevistadas.

La primacía dada de la experiencia grupal puede observarse en los tiempos y el grado de dedicación dado a cada uno de los participantes. Por ejemplo, durante el desarrollo de escenas teatrales en el taller de Recursos Expresivos, el desarrollo de las escenas aportaba cierto contenido en el que los terapeutas hacían foco y a partir del cual sugerían guiones, exageraciones, cambios de postura y hasta de vestimenta, buscando así que el participante explorara nuevas o distintas formas de interactuar, de expresarse, de vincularse o conducirse en una determinada escena paradigmática, donde el guión proponía poner en juego un aspecto del nombre de fantasía elegido -y por lo tanto de sus aspectos en conflicto-.

Puede observarse en la misma experiencia teatral mencionada anteriormente, cómo cada participante protagonista de una escena pone en juego un determinado rol y por tanto, como el tema individual es a la vez un tema de interacción grupal sobre el cual el terapeuta opera para generar nuevos modos de afrontamiento y vinculación en los participantes.

En el espacio de intercambio y reflexión al finalizar las escenas teatrales, los participantes hacen mención al darse cuenta del o de los distintos roles que ocupan, siendo la escena teatral una recreación metafórica de su manera de vincularse en la vida cotidiana y cómo los señalamientos e intervenciones de los terapeutas, a través del juego de roles con otros integrantes y otras técnicas propuestas funcionan como ensayo de modificación de comportamientos – ajuste creativo - en una situación experimental.

En línea con lo expuesto, las entrevistadas indican la importancia de la primacía de la experiencia al resaltar el cuidado por el timing, la resistencia y las posibilidades de intervención de acuerdo al clima y el grado de interacción, confianza y cohesión grupal.

Como se indica la entrevistada A con respecto a las condiciones: (...) las condiciones, “si son de campo, son del vínculo....(...)la confianza se puede construir...depende mucho de las circunstancias temporales y de campo – y agrega: -(...) hay que estar dispuesto a proponer cosas que tal vez no son útiles a la persona. Ya sea por su modo momentáneo de vincularse o porque no tiene las condiciones..., porque no es el tipo expresivo que ejercita. Yo creo que lo más sabio del terapeuta es desistir. En vez de incrementar la resistencia, lo acepto: su no interés, su dificultad... (Entrevista A: 64 a 72).

En relación a la resistencia, la entrevistada B, destaca:

(...) hay momentos en que podés aplicar un determinado recurso, que sería muy facilitador, pero el grado de resistencia es tan elevado que resultaría violatorio ponerlo en juego...Es una cuestión de timing... (Entrevista B: 94 a 105).

En síntesis: de lo observado durante el transcurso de las dos jornadas del taller de Recursos Expresivos y lo mencionado por las entrevistadas surge que la confianza dentro del grupo y el cuidado de los terapeutas por el momento, el clima grupal y las resistencias, son factores facilitadores y promueven la experimentación y ensayo de ajustes creativos (Zinker, 2009). En línea con esto, se observa que el clima de trabajo del segundo día del taller de Recursos Expresivos se percibe menor grado de tensión y mayor apertura de los participantes en las actividades. De esto da cuenta la fluidez del desarrollo de las propuestas y los experimentos, el grado de intercambio entre los participantes y con los terapeutas, la corporalidad de los asistentes al taller.

6.3. Recursos Creativos aplicados en talleres y jornadas

Síntesis descriptiva del objetivo abordado:

Describir qué recursos creativos (plásticos, teatro, expresión corporal, juego) aplican los terapeutas a las actividades propuestas a los participantes de talleres y jornadas. Puede observarse en ambos talleres la aplicación de recursos creativos como herramientas que propician el proceso de ajuste creativo en los participantes de los talleres y jornadas.

Mientras el taller de Abordaje Corporal se centra principalmente en el movimiento expresivo espontáneo y la danza, en el taller de Recursos Expresivos se utilizan una variedad de recursos: la teatralización -clown e improvisación-, danza y plástica.

En términos gestálticos, la utilización de recursos expresivos aporta herramientas para la emergencia de figuras a partir del fondo indiferenciado, a partir de las cuales paciente y terapeuta pueden obtener información significativa a los efectos del darse cuenta inmediato, y a la vez permite ensayar nuevas respuestas, flexibilizarse – anticipación funcional, tal como lo menciona la entrevistada B (Entrevista B, 143).

Como destaca Halprin (2009), los recursos expresivos ayudan a las personas a crear símbolos o metáforas de lo que sucede en sus vidas.

La música, la danza y el movimiento espontáneo propuesto en ambos talleres, permite observar la gran diversidad de respuestas posibles al estímulo evocativo o provocador en relación a los parámetros de análisis propuestos por Halprin (2009): la utilización del espacio, el tiempo, la fuerza y la figura.

Varios de los participantes asistieron a ambos talleres, y como se expresó en el apartado anterior, es posible observar un mayor nivel de confianza y de despliegue de expresión en el transcurrir de los mismos, tal como lo observa Zinker (2009). En cada propuesta, puede observarse el despliegue de parte de lo que Halprin (2009) denomina el proceso de las cinco partes: identificación -que implica la identificación y la auto-definición de un nombre al tema ó problema foco de su darse

cuenta-, la confrontación -contactar con lo que es y se encuentra presente, mediante el método dialógico entre participante y coordinador-. Con menor frecuencia puede observarse las etapas de liberación -expresión completa del tema en los tres niveles: físico, emocional y mental-, el cambio -emergencia de un nuevo impulso-. La etapa de crecimiento -aplicación de lo aprendido a la vida cotidiana- no ha sido posible de ser observada en los talleres.

Tanto en el taller de Abordaje Corporal como en las propuestas presentadas en el taller de Recursos Expresivos descritas en el apartado primero de este capítulo puede observarse la activa participación de los terapeutas coordinadores para facilitar las etapas de liberación y cambio, a partir del propio material aportado por los asistentes: sugiriendo cambio de posturas, de movimientos, o de liberación de la voz acompañándolos -en el caso de danza o movimiento expresivo libre- y cambio de roles o composición de los personajes en el caso de las dramatizaciones -explorando distintos diálogos, características y reacciones del personaje, incluso vestimenta-.

En línea con la actitud gestáltica, se aplica el método dialógico entre participante y coordinador a partir de la aplicación del método fenomenológico que consiste en observar los fenómenos tal como se presentan y restituirlos de esta manera al asistente.

En el caso del trabajo con recursos plásticos, la diferenciación entre etapas no es posible, pero la plasmación de las obras individuales permiten inferir que las etapas de identificación, confrontación y liberación se han llevado a cabo - la obra fue plasmada -. No pueden observarse manifestaciones de las etapas de cambio y de crecimiento.

A modo de ilustración de lo dicho, se observa durante el desarrollo del taller de Abordaje Corporal la experiencia de uno de los participantes de las etapas descritas: Al detenerse la música, el participante adopta una posición que a simple vista parece reposada. Se observa una ligera curvatura de sus hombros hacia adelante y la vista fija en la pared despejada delante. Ambos brazos caen al costado del cuerpo. Sin embargo, cuando la terapeuta le pregunta cómo se siente, éste responde que se siente el peso de los hombros, encorvado, comprimido. Se puede observar la relación entre lo descrito y la etapa de identificación.

En ese momento, la terapeuta lo invita a repetir lo dicho, pero en primera persona (aquí puede verse claramente una intervención en relación a la invitación del terapeuta al participante de hacerse responsable de la experiencia, identificarse con ella y confrontarla, aceptarla): “me peso, me comprimo”. Con esta fase, la terapeuta lo invita a hacer contacto con la emocionalidad de la experiencia preguntando cómo se siente. El participante responde: “(...) angustiado, quiero estirarme, necesito desplegarme” (etapa de liberación). Entonces, la terapeuta lo invita a hacer el movimiento corporal que sienta necesario para ‘desplegarse’. Le pide que lo haga consciente y lentamente, que elija sus movimientos y los registre. Desde la posición de observación, podría inferirse un principio de ingreso en la etapa de cambio, aunque, como se discute más adelante, tanto la etapa de cambio como de crecimiento no son susceptibles de ser cabalmente observadas en el transcurso de los talleres, ya que no se trata de fenómenos discretos.

De esta manera, el abordaje multimodal propuesto por Halprin (2009) y verificado en el taller de Recursos Expresivos, abona la afirmación de Robine (2005) en relación a la necesidad de un abordaje multi y transdisciplinario que incluya lo lingüístico, lo emocional, o corporal, lo social, lo interactivo.

Especialmente en el taller de Recursos Expresivos se puede observar la posibilidad de aplicación de diversos recursos de manera alternada, que, como indica Halprin (2009) permiten el interjuego entre el movimiento expresivo, las imágenes visualizadas y la experiencia sentida.

A continuación se desarrolla un breve relato sobre los recursos expresivos utilizados.

Movimiento expresivo y danza

En el taller de Abordaje Corporal, puede observarse cómo la terapeuta utiliza este recurso casi con exclusividad (siendo la música su complemento). Durante la fase de caldeamiento se utiliza, como se describe en el apartado 6.1., para lograr la concentración de los participantes en el aquí y ahora. Durante la etapa de desarrollo del tema central, se observa cómo la terapeuta hace figura en los elementos descritos por Halprin (2009) de espacio, tiempo, fuerza y figura y a partir de su observación fenomenológica guía a cada participante en el despliegue de su darse cuenta y ajuste creativo. Esto lo hace a partir de señalamientos sobre los movimientos desplegados y las figuras formadas, en relación a la lentitud, rapidez, fluidez, y otras características de los mismos, como pueden ser las características de circularidad o quiebre de los movimientos. corporales como de la mirada como sostén.

En el taller de Recursos Creativos el movimiento expresivo y la danza son utilizados principalmente en la etapa de caldeamiento y de graduación de la experiencia, tanto en la primera como en la segunda jornada de trabajo. Como indica Borja (1995), la música es parte integrante del proceso y los terapeutas coordinadores proponen distintos ritmos y estilos musicales.

Improvisación

La utilización de la improvisación se hace evidente durante el desarrollo de las presentaciones utilizando la técnica de clown, las teatralizaciones y escenas disruptivas en el Taller de Recursos Creativos. Es durante la actividad relacionada con el desarrollo de escenas donde el proceso de Ajuste Creativo se manifiesta, a los ojos de la observadora, de manera más evidente. Puede inferirse también lo que destaca Nachmanovitch (1991) en relación a esta técnica como la capacidad que demuestra de suspender el juicio, cuando los participantes, a pesar de manifestar cierta vergüenza, tensión o angustia en algunos momentos, se entregan a las propuestas de los coordinadores del taller. Se observa también Una vez desarrollada la figura de cada participante -a modo de estatua- observa la postura, la tensión del cuerpo y los apoyos tanto que cuanto más conflicto con el personaje o escena a desarrollar manifiesta el participante (ya sea explícita o fenomenológicamente observado) más intenso declaran ser (al finalizar la actividad) los Darse Cuenta sobre los contenidos y/o dificultades en el despliegue de conductas novedosas.

Dibujo y artes plásticas

Este recurso puede observarse en la finalización de la segunda jornada del Taller de Recursos Creativos. Tal como lo indica Halprin (2009) el beneficio que puede observarse de la aplicación de esta técnica es el artefacto, la producción que la obra deja plasmada, evidencia y se mantiene a lo largo del tiempo, del proceso realizado. Como indica Zinker (2009), se transforma entonces en una experiencia trascendente, una proyección del propio sí mismo externalizado, confrontado y contactado.

Introducción del caos y la diversidad

Una mención especial merece la aplicación, durante el desarrollo de las teatralizaciones, la introducción por parte de los coordinadores de escenas disruptivas, es decir, de argumentaciones y giros súbitos de guión que obligan a los participantes-actores de la escena sobreponerse a la sorpresa y readaptarse rápidamente al brusco cambio de escenario. Las escenas disruptivas rompen con la linealidad y previsibilidad de los argumentos y se introducen en medio de la puesta en escena, cuando se le indica en secreto a uno de los participantes de la trama que introduzca el giro en el guión fuera del conocimiento de los otros actores. En términos del paradigma de la complejidad, esta novedad introduce caos en la escena y se produce un desequilibrio, un desajuste que los actores deberán afrontar y al que Delacroix (2009) llama creador. En cuanto al uso de los recursos expresivos por parte de las entrevistadas, las mismas comentan que si bien hacen uso del abordaje corporal y las dramatizaciones, las mismas deben ser utilizadas con cuidado y siguiendo a la necesidad o posibilidad presente en el campo en cada momento. La entrevistada A menciona: "Utilizo la dramatización, el movimiento...aprovecho condiciones que la persona tiene, que las trae de otro lado." Y agrega. "Aprovecho ese recurso si ya tiene un significado para esa persona.". (Entrevista A: 46 a 50).

La entrevistada B manifiesta que utiliza:

Sobre todo el movimiento corporal, incluyendo la voz"..."porque el trabajo con el cuerpo puede ser tan diverso, se puede trabajar bailando, en contacto, desde la mirada, incluyendo o focalizando en la voz.

Lo elijo más que nada en función de los potenciales y/o defensas de la persona con la que estoy trabajando y según el momento terapéutico (Entrevista B: 52 a 56).

La entrevistada B pone de relieve la importancia y el cuidado que se le debe dar al uso de este tipo de recursos, sobre todo aquellos en los que el lenguaje corporal es el elegido.

Ambas terapeutas entrevistadas hacen referencia a que no es posible crear, en el marco de un taller o de una sesión una capacidad de expresión creativa, dado que el encuadre lo hace insuficiente. Como dice la entrevistada A: " (...) tanto un taller como una sesión terapéutica tienen carácter de inaugural en lo que al desarrollo de una capacidad – cualquiera sea – sea puesta en práctica" (70 a 72).

En todo caso, puede observarse lo ya mencionado en los apartados anteriores en relación al cuidado especial que se le debe prestar a la graduación de la experiencia, la generación de un

vínculo de confianza, prestar atención a que el timing sea el adecuado para la aplicación de los recursos y el respeto por la resistencia.

En síntesis, pudo observarse durante el desarrollo de los talleres de Abordaje Corporal y de Recursos Expresivos la aplicación de diversos recursos expresivos y de qué manera los terapeutas coordinadores hacen uso de ellos para estructurar las experiencias y facilitar el ensayo de ajustes creativos. Como se mencionó, no es posible de inferir, a partir de estas solas observaciones el despliegue de las etapas de cambio y aprendizaje, los cuales se manifiestan en el traslado a la vida cotidiana de los participantes de los talleres.

Como observación final de este desarrollo en relación al proceso de ajuste creativo en el Enfoque Gestáltico vale destacar que, como indican diversos autores, entre ellos Delacroix (2009), Robine (2005), el darse cuenta tiene matices.

Como puede verse a lo largo de las crónicas, el terapeuta gestáltico invita a esto -aquí la actitud gestáltica- permanentemente durante el desarrollo de las actividades.

Esto se encuentra alineado con lo que las entrevistadas aludieron como el acto de ajuste creativo: implica entender el ajuste creativo como el resultado de un proceso, una sumatoria de experiencias, un darse cuenta, la puesta en acto de algo novedoso. La entrevistada A lo manifiesta diciendo: “El ajuste creativo es una sumatoria de experiencias...el ajuste creativo es simplemente el darse cuenta. Desde afuera puede parecer obvio, pero para esa persona se da cuenta de algo...para esa persona es una creación.” (Entrevista A: 96 a 100).

La entrevistada B alude al mismo proceso, diciendo: Entiendo que hay ajuste cuando lo puedo llevar a mi vida, cuando lo integro”. Durante del desarrollo de talleres o en sesión de psicoterapia se trata de una anticipación funcional y lo ilustra diciendo. “un bebé empieza a gatear, pero vemos que se sienta y no gatea más hasta dentro de tres meses. Esta idea dice que el bebé va a gatear, eso va a suceder, pero que todavía no está preparado...Esto nos dice: vos eso lo podés hacer... todavía no lo podés sostener, pero si lo querés hacer, como podés, lo vas a hacer, tenés que estar atento a eso. (Entrevista B: 141 a 148).

La capacidad de autosostén, de autoapoyo se encuentra en directa relación con esto: a cada momento, contactar con lo que emerge y lograr, a partir de los propios recursos y la actitud reflexiva, desplegar conductas sanas, flexibles, novedosas. Implica también una integración o asimilación.

Puede pensarse, que la conciencia reflexiva es el corolario de la ejercitación y evolución del darse cuenta y que el ajuste creativo como proceso, alude a esta ejercitación, evolución e integración de los darse cuenta en un estado de conciencia reflexiva que permite dar a cada paso, la mejor respuesta disponible.

En este apartado de Desarrollo se ha aludido a los tres objetivos específicos planteados inicialmente para este trabajo de integración: a) describir cómo opera el proceso de Ajuste Creativo en talleres y jornadas propuestas, b) describir cuáles son las condiciones

que favorecen el Ajuste Creativo en talleres y jornadas y c) describir qué recursos creativos (plásticos, teatro, expresión corporal, juego) aplican los terapeutas a las actividades propuestas a los participantes de talleres y jornadas.

A continuación se expondrán las principales conclusiones productos de la pasantía y trabajo de integración realizados.

7. CONCLUSIONES

A partir de la literatura revisada, lo observado en los talleres y el resultado de las entrevistas realizadas, se considera que es apropiado abordar el Ajuste Creativo como proceso, y que esto guarda coherencia con los principios o conceptos fundantes del Enfoque Gestáltico. Puede afirmarse también, que los recursos expresivos son un medio, una herramienta que facilita dicho Ajuste Creativo, complementaria al método dialogal – tal como la propone el Enfoque – y que, por cuestiones deontológicas y rigurosidad clínica, deben ser aplicados con cuidado y respeto por los sujetos en situación terapéutica, cualquiera sea el encuadre utilizado -individual o grupal-.

En relación al primer objetivo - Cómo opera el ajuste creativo en talleres y jornadas-, puede afirmarse que el ajuste creativo es un proceso que hace referencia a una capacidad global del organismo de autoorganizarse, generando flexibilidad y una novedad en la conducta. Como ya fue mencionado, e indican diversos autores, el darse cuenta tiene matices que deben ser tenidos en cuenta a la hora de inferir que ha operado un ajuste creativo como puesta en práctica de conductas novedosas y el despliegue del propio potencial (Perls, 1982).

Como afirman los autores consultados, las entrevistadas y lo que surge a partir de lo observado, todo cambio, para ser genuino, requiere no sólo de la internalización de cierta experiencia considerada inaugural -Entrevistada A-, de una primer puesta en acto o anticipación funcional -Entrevistada B-, sino también la posibilidad de sostener dicho cambio e integración en el tiempo y ser trasladado a la vida cotidiana.

Con relación al segundo objetivo - Las condiciones que favorecen el ajuste creativo en talleres y jornadas son el acompañamiento, la presencia del terapeuta o coordinador, que sin ser directivo, acompaña mediante la aplicación sistemática del método fenomenológico y el método dialogal, el desarrollo del tema central de cada participante, permitiéndole confrontar sus darse cuenta, pero respetando las resistencias. Se puede afirmar que tanto los talleres, los recursos expresivos como medios de experimentación y exploración contribuyen a consolidar el continuum de conciencia y atención, como así también a aumentar los niveles de darse cuenta para incorporar respuestas novedosas y más integrales al repertorio conductual y emocional de las personas.

Con relación al tercer objetivo - Los recursos expresivos aplicados por los terapeutas en talleres y jornadas-, son medios útiles para que la interacción y la respuesta novedosa se despliegue. Es el

experimento – independientemente de la técnica de intervención o el recurso expresivo seleccionado – el recurso que el terapeuta gestáltico despliega para facilitar la ampliación del campo de conciencia y, en consecuencia, el repertorio de conductas de las personas, en un momento dado de la relación terapéutica – sea esta grupal o individual-.

Experimentación y experiencia están íntimamente asociados, y es una de las bases de la actitud gestáltica: explorar el fenómeno que se revela, sale a la luz – experiencia –, para que la persona se de cuenta.

Una de las limitaciones de este Trabajo Final de Integración consistió en la imposibilidad, en el marco de la pasantía realizada, de acceder a la observación de un proceso terapéutico completo -ya sea individual o grupal-, ni a las historias clínicas de pacientes de terapeutas asociados a la Institución, que permitiera contar con mayor información y observables sobre el ajuste creativo como proceso.

Sin embargo, el encuadre de la pasantía realizada sí ha permitido el acercamiento y al observación de la manera en que el concepto de darse cuenta, queda asociado a la operacionalización del acto de ajuste creativo. De ello, dan cuenta las crónicas narradas.

En referencia al primer objetivo cómo opera el proceso de ajuste creativo, es posible aplicar una mirada diacrónica y observar cierta continuidad y profundización de los darse cuenta entre la primera y segunda jornada del Taller de Recursos Expresivos, pero este nivel de análisis es insuficiente para inferir en qué grado dichos darse cuenta son asimilados y constituyen un ajuste creativo integrado.

En términos de Halprin (2009), las etapas del proceso de cambio y crecimiento y de Nachmanovitch (1992) integración y rejuvenecimiento, en definitiva, de integración de la experiencia, no fueron susceptibles de ser constatadas en el marco de la pasantía.

En cuanto a las limitaciones del objetivo 2), sobre las condiciones que favorecen el ajuste creativo en Talleres y Jornadas, resultó dificultoso encontrar material teórico que abordara exhaustivamente este tema. Tanto en el material bibliográfico como en las entrevistas, se realizan referencias globales con ejes en la generación de vínculos de confianza, la experiencia del terapeuta, el respeto por la resistencia, pero esta información no se encuentra lo suficientemente desarrollada, pudiendo ser esta una posible línea de investigación para futuros desarrollos.

De la exploración bibliográfica realizada surge que no ha habido en los últimos años numerosos desarrollos novedosos o significativos que aborden específicamente el concepto de ajuste creativo. Tampoco ha sido posible identificar numerosos desarrollos teóricos en relación al Enfoque Gestáltico publicados en revistas científicas con referato. A pesar de esto, los desarrollos teóricos y experimentales relacionados al pensamiento y los sistemas complejos provistos por otras líneas de trabajo abonaron, enriquecen y convalidan

conceptualizaciones teóricas del Enfoque obtenidas a partir del enfoque experiencial, modo

de experimentación habitual y consensuado de los teóricos del Enfoque Gestáltico.

Desde el punto de vista de la práctica psicoterapéutica, y en referencia concreta al concepto de ajuste creativo y darse cuenta se revela importante, tal como destaca una de las entrevistadas, la revisión, ajuste y utilización apropiada de estos conceptos.

Por otro lado, la participación personal en Talleres Abiertos a la Comunidad -los cuales no han sido foco de desarrollo de este trabajo, pero forman parte de la experiencia de pasantía realizada en el contexto de las prácticas de habilitación profesional- refuerzan lo mencionado por diversos teóricos importantes del Enfoque tales como Robine (2005), Yontef (2009),

Naranjo (2009) sobre la importancia de contextualizar la aplicación de técnicas, sobre todo bajo encuadres como los mencionados -Talleres Abiertos, de un solo encuentro-, donde se desconocen los antecedentes, condiciones psíquicas de los participantes y si los mismos se encuentran o no en proceso psicoterapéutico que permita dar seguimiento o contención a los contenidos emergentes en las actividades.

En este sentido, se considera que sería adecuado implementar medidas mínimas que permitan obtener cierta información básica de los asistentes a través de entrevistas de admisión, que puedan ser a la vez operativas y brinden cierta línea de base de las condiciones de los participantes de los talleres, tal como ocurrió con los pasantes, que fueron entrevistados para acceder a la pasantía –incluyendo la autora de este TFI-, como así también a los numerosos trabajos vivenciales propuestos por la Institución.

Por último, y a título personal, se desea expresar que el proceso experimentado en el marco de la asignatura: Práctica Profesional V, ha sido muy fructífero como experiencia de inmersión en el campo de la clínica psicoterapéutica. Si bien no ha sido posible acceder a historias clínicas ni observación de sesiones de terapia individual, el resto de las actividades grupales como así también la observación y participación de entrevistas de admisión han sido de sumo interés y productivas para el desarrollo de este trabajo final de integración.

Quede manifestado el agradecimiento a la Universidad de Palermo la oportunidad brindada.

8. REFERENCIAS

- Aranguren, M. (2009). Creatividad: ¿Recurso o Riesgo?. (Universidad de Palermo) *Psicodebate* , 10, 191-211.
- Bardín, L. (2002). El análisis de contenido. Madrid: Akal.
- Borja, G. (1995). La locura lo cura. México D.F.: Cuatro Vientos.
- Buber, M. (1984). Yo y tú. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- Camacho, J. M. (2005). El humor y la dimensión creativa en psicoterapia. (Universidad de Palermo) *Psicodebate*, 5, 45-58.
- Contini de González, N. (2000). La creatividad como recurso de afrontamiento en la vida cotidiana. (Universidad de Palermo) *Psicodebate* , 1, 19-25.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). Creatividad. El flujo y la psicología del descubrimiento y la invención. Barcelona: Paidós Transiciones.
- Delacroix, J. M. (2009). Encuentro con la psicoterapia (2da. ed.). Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Fagan, J. & Shepherd, I. (2010). Teoría y técnica de la psicoterapia gestaltica. Buenos Aires : Amorrortu.
- Gancedo, M. (2006). Fortalezas y virtudes: el revés de la trama. (Universidad de Palermo) *Psicodebate*, 7, 67-80.
- Gurevicz, M. & Toro, C. (s.f.). La Teoría de la Gestalt. [En red]. Disponible en:http://www.google.com.ar/search?q=kholer&oq=kholer&sugexp=chrome,mod=9&sourceid=chrome&ie=UTF-8#hl=es&client=psyab&q=precursores+de+la+gestalttheorie+psicologia+forma&oq=precursores+de+la+gestalttheorie+psicologia+forma&gs_l=serp.3...16639.22824.0.23092.18.18.0.0.0.10.589.513 3.2-13j1j1j2.17.0...0.0...1c.1.6TN363Mwd_U&pbx=1&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&fp=718c06c50d6fee50&biw=1024&bih=536 . Recuperado el 5 de octubre de 2012.
- Guillaume, P. (1976). Psicología de la Forma. Buenos Aires: Psiqué.
- Halprin, D. (2009). The expressive body in life, art and therapy. Philadelphia: Jessica Kinglsey Publishers.
- Horney, K. (1991). Neurosis y Madurez. Buenos Aires: Psique.

- Jurgis, S. (2011). Experience and Perspectivity in perceptual generation of meaning. *Gestalt Theory*, 33 (3/4), 277-288.
- Kempler, W. (1973). *Current Psycholotherapies*. 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.
- Lombardini, J. (2012). *El nuevo modelo de paternidad y sus efectos en los hijos. Un estudio exploratorio local en jóvenes*. Tesis Doctoral. Buenos Aires: Universidad de Palermo.
- Maturana, H. & Varela, F. (1996). *El árbol del conocimiento. Las bases biológicas del conocimiento humano*. Madrid: Debate.
- Morin, E. (2000). *Introducción al pensamiento complejo (1ra. ed.)*. Barcelona: Gedisa.
- Nachmanovitch, S. (1991). *Free Play. La importancia de la improvisación en la vida y en el arte*. Buenos Aires: Planeta.
- Naranjo, C. (2003). *Gestalt de Vanguardia*. Vitoria: Ediciones La Llave.
- Naranjo, C. (2009). *La vieja y novísima Gestalt (10ma. ed.)*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Peñarrubia, F. (1999). *Terapia Gestalt, la vía del vacío fértil*. Madrid: Alianza.
- Perls, F. (1992). *El Enfoque Gestaltico & testimonios de terapia (2da. ed.)*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1982). *Sueños y existencia (4ta. ed.)*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1991). *Terapia Gestáltica y las Potencialidades Humanas*. En J. Stevens, *Esto es Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F., Goodman, P. & Hefferline, R. (2009). *Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Ferrol: Sociedad de Cultura Valle-Inclán.
- Peterson, C. & Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues*. Washington DC: Oxford University Press.
- Polster, E. & Polster, M. (2008). *Terapia Gestáltica (2da. ed.)*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Robine, J. M. (2005). *Contacto y Relación en Psicoterapia. Reflexiones sobre la terapia gestalt (2da. ed.)*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Rogers, N. (1992). *La conexión creativa. Del enfoque centrado en la persona a la terapia expresiva 1992*. Santa Rosa, California: The Person Centered Expressive Therapy Institute.

- Rogers, C. (1982). Terapia, personalidad y relaciones interpersonales. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Segovia, A. & Buena, A. (24 de Abril de 2012). Escenario invisible: un proceso de autorregulación creativa. Presentado en el XII Congreso internacional de Gestalt.
 - Piriapolis – Uruguay 2011. Recuperado el 1 de Octubre de 2012, de Escenario Invisible: www.escenarioinvisible.com.ar/ponencia-escenario-invisible-un-proceso-de-autorregulacion-creativa/
- Seligman, M. (1998). "The President's Address." En: APA 1998 Annual Report. [En red Disponible en www.positivepsychology.org/aparep98.htm. Recuperado el 10 de julio de 2012. Vecina Jimenez, M. L. (2006). Creatividad. Papeles del Psicólogo , 27 (1), 31-39.
- Winnicott, D. (1971). Realidad y Juego. Barcelona: Gedisa.
- 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.

