

Pimera Jornada de Lectura de Ensayos de los Docentes del Programa de Psicología-Funlam
Apuntes para una reflexión desde el proceso creativo en la terapia gestáltica

Nuestros sistemas formativos, ya sea en la educación o en la salud, no han permitido que el cuerpo se haga palabra; están acostumbrados a ver y a trabajar sobre parcialidades en el ser humano, es muy frecuente la primacía que tienen los procesos mentales en forma aislada, sin comprender que en el universo y en el organismo todo es una unidad interrelacionada.

Es por medio de todo nuestro cuerpo, de nuestro cuerpo sensible, que recibimos la información que la mente procesa e interpreta. Si sólo usamos la mente, no vemos ni escuchamos lo obvio que está delante de nosotros. Pero si abriéramos nuestros sentidos y centráramos nuestra atención en las percepciones, podremos conocer y transformar desde nosotros mismos.

El trabajo grupal desde la terapia Gestáltica Creativa, es un modelo que pretende aportar nuevas posibilidades a los procesos de transformación personal a partir de la metodología grupal. Es una estrategia creativa, con la cual la persona puede integrar cuerpo, razón y emoción en una totalidad. Está fundada en la experiencia, en la vivencia, Por ello se trabaja en el sentir, el hacer, el pensar y el expresar.

Es una invitación para la persona que tiene inhibiciones a nivel corporal, cognitivo y emotivo, se encuentre consigo mismo, a que se comprometa con su entorno, desarrolle su potencial y avance en el proceso de hacerse persona. Este modelo de intervención es posibilitador para que cada persona se descubra y asuma el reto de su propio crecimiento.

Esta propuesta de intervención grupal se hace mediante el desbloqueo psicofísico y el desarrollo de estrategias creativas, garantizando nuevos caminos para mejorar o reafirmar la calidad de vida de las personas que asumen el compromiso del cambio. Esta es una alternativa viable en el proceso de humanización, que tiene como esencia la búsqueda del sentido de lo humano. Por ello el trabajo grupal gestáltico es un modelo integrador.

Para poder comprender la Terapia Gestáltica Creativa es necesario hacer algunas aproximaciones conceptuales:

El uso del término Gestalt en psicoterapia está ligado al nombre de Frederick Perls, que con raíces humanísticas, perteneció al movimiento fenomenológico existencial, fue influenciado por el psicoanálisis y, análisis bioenergéticos; además, profundizó en el trabajo grupal del psicodrama de Moreno y la dinámica de grupos de Kurt Lewin.

La palabra Gestalt es intraducible, es una expresión alemana que expresa en globalidad, forma, configuración, estructura "Gestalt es la forma en que las piezas se organizan en una totalidad" (Castanedo, 1980, p.59).

La psicología Gestáltica plantea que, sólo se perciben totalidades, fenómenos enteros indisolubles del contexto. Las partes y su sumatoria por sí solas no dicen nada, es a partir de la configuración, de las relaciones que se dan, que empiezan a tener sentidos y significados dichas percepciones.

Nuestra capacidad perceptiva opera de acuerdo con ciertas dinámicas. Una de ellas es la de configuración figura-fondo. Cuando percibimos, elegimos una figura. Una imagen que emerge contra las otras que constituyen el fondo, el entorno.

En psicología, la Gestáltica se presenta como todo un proceso perceptivo, lo que está en primer plano se llama figura o sea la necesidad sentida. Lo que está latente, no manifiesto en el momento, se llama fondo. Es así que el organismo trabaja sobre preferencias, sobre necesidades inmediatas, sobre prioridades.

Esta dinámica presenta dos leyes fundamentales: Frustración y satisfacción.

Frustración: Tensión que surge de la necesidad de completar una Gestalt.

Satisfacción: Es el equilibrio, entendido como la necesidad satisfecha. Detrás de ese equilibrio aparece otra carencia, Es así que la necesidad satisfecha pasa a ser fondo, pero el ciclo continúa con otra figura fondo. Este es un principio de autorregulación (Perls, 1975, p.56).

Esta dinámica Figura-Fondo, Fondo-Figura, debe ser fácilmente intercambiable y evitar una estructura rígida, si no es así, se nos perturba el sistema de atención, tenemos confusión, pérdida de contacto, incapacidad de encontrarnos, comprometernos y de avanzar.

Cuando el sentir, pensar y hacer, están en funcionamiento adecuado, estos aspectos están integrados y hay una plena conciencia de ellos. Esto implica que nos estamos «dando cuenta»; proceso clave en la propuesta de Perls. Cuando este proceso falla la persona, no sabe que necesita, por lo tanto es

Por: [Carolina Montoya Montoya](#).
Licenciada en Educación.
Magister en Psicoorientación y Consejería.
Docente-Investigadora. Fundación
Universitaria Luis Amigó



David Manzur
La cena que recrea y enamora
(De la colección de grabados el beso de
Dios)
1988
Grabado, litografía sobre papel
40 x 30 cm
registro AP1506

incapaz de satisfacer sus necesidades.

Es aquí, donde el trabajo Gestáltico posibilita la autorregulación. Esta es posible cuando la persona se coloca en contacto, permitiendo que la energía interior fluya y desarrolle el potencial creativo. Esta creación incentiva el darse cuenta, confiar en sí mismo, y buscar de la integridad.

La Terapia Gestalt integra y utiliza muchos aspectos de nuestra conducta sensorial como el ver, oír tocar. Son medios de contacto con el mundo en el aquí y en el ahora. La Terapia Gestáltica es en esencia una creación no verbal que posibilita la verbalización. Consiste en la restauración del proceso del darse cuenta, sus metas últimas, es la restauración de las funciones del ser humano en su totalidad.

La consigna básica en la Terapia Gestáltica, es buscar el continuo hacer conciencia. Se le invita a la persona que simplemente exprese lo que está vivenciando, para el reconocimiento de sus necesidades y el poder completar situaciones inconclusas. Dentro del ciclo terapéutico se lleva a intensificar la sensación aquí y ahora, a generar excitación, a movilizar energía, emprender una acción, a tomar contacto, darse cuenta hasta finalizar con un estado del reposo.

El grupo dentro del trabajo Gestáltico es fundamental, concebir el concepto de hombre sin una historia grupal es absurdo. Es en la relación del hombre con los otros, que éste expresa sus emociones y define sus comportamientos. Sin un grupo, el hombre no encuentra eco ni resonancia alguna. Al interactuar varias personas se ponen en juego numerosas fuerzas psicológicas: Simpatía, rivalidad, solidaridad, amor, etc., que efectivamente ejercen el poder de impulsar al cambio.

El grupo cumple una acción transformadora, en cuanto fomenta la introspección y el crecimiento interior de cada persona; por ello, el grupo es un mediador, posibilitando a la persona a iniciar y seguir el camino de su propia liberación o aprendizaje.

Entre las principales funciones de un grupo gestáltico tenemos:

- El grupo actúa de impulsador y refuerza en el proceso.
- Ayuda a que se tomen nuevas o mejores decisiones. "En el grupo la gente de cartón se transforma en gente de verdad" (Perls, 1978, p.25).
- Crea las condiciones para que las personas logren procesos de identificación y de renovación.

La creatividad en el trabajo gestáltico se ubica en un nivel fundamental. El proceso creativo es dispositivo de alta potencia por sí mismo, porque permite expresar y examinar el contenido de la vida interior, posibilita simbolizar la «Experiencia de Vida». La creatividad lleva a la persona a activar la energía congelada por el conflicto y a convertirla en disponible para su propia realización.

El proceso creativo permite el reconocimiento y profundización de la vida, lo lleva a una realidad concreta, por ello, es una experiencia profundamente movilizadora y produce impacto directo a nivel cognitivo, emocional y conductual. "El acto creador tiene su valor porque desarrolla el valor de arremeter contra los límites y probar nuevas conductas" (Zinker, 1979 p.20).

El acto creativo es el vehículo para tener alternativas que permitan una dinámica hacia una visión más clara de sí mismo. El trabajo Gestáltico creativo entrelaza la experiencia con la imaginación, permitiendo ir desde el goce hasta a la confrontación.

El arte como expresión personal manifiesta todo el caudal interior, desde las necesidades, hasta las aspiraciones; Estas expresiones producen cambios significativos y duraderos, pues pasan de la fragmentación a la fluidez y de allí a la totalidad; de tal manera que la formación Figura-Fondo de la persona es congruente con la obra creadora.

Es importante reconocer que cada creación, es el resultado expreso de multitud de imágenes, fantasías, emociones y pensamientos propios permitiendo:

- Crear condiciones para sentirse protagonista de su propia existencia
- Estimular el auto aprendizaje para lograr nuevos esquemas mentales.
- Completar situaciones inconclusas y superando bloqueos.
- Integrar la comprensión intelectual con la experiencia motriz y emocional.

Esta propuesta de humanización se materializa a través de Talleres Creativos Gestálticos. Son encuentros que pretende crear condiciones para que cada persona como ser protagónico detecten su situación problemática y busquen soluciones.

Permite el conocimiento de sí mismo en un tiempo relativamente breve. El taller creativo es un proceso dosificado, va paso a paso, desde la relajación, imaginación, tensión, verbalización, concientización (darse cuenta) hasta el cambio de actitud. "La persona que se proyecta creativamente, pone la energía de su conflicto al servicio de una comprensión más profunda de sí misma y una relación más activa con los demás". (Zinker, 1979. p. 88).

El experimento es una de las denominaciones que se da a las formas de trabajo en grupo en donde se involucra el hacer. El Experimento en grupo consta de un número muy limitado de personas, no más de 15 y es allí donde la persona permite identificar su propio conflicto aún a partir del conflicto del otro. Los grupos como comunidad creativa son espacios donde no sólo se sienten aceptados, recibidos y confrontados, es un ambiente para crear en común, un espacio donde cada cual somete a prueba sus límites de crecimiento y permite desarrollar las potencialidades humanas y por consiguiente, logran cambios de conducta. Para lograr un adecuado trabajo del taller creativo, se plantea una metodología en cuatro fases, así:

- 1 . SENSIBILIZACIÓN: Ejercicios conscientes de respiración, relajación y tensión corporal. Reconocimiento y movilización del cuerpo, juegos de contacto.
2. FORMACIÓN DE FIGURAS (Acciones creativas).
- 3.MOVILIZACIÓN (Verbalización).
- 4.CONTACTO (Darse cuenta).

- Ubicación de carencias y limitaciones.
- Reconocimiento de situaciones inconclusas.
- Ubicación de polaridades: creación–destrucción, placer–displacer.
- Proceso de interiorización, integración y aceptación.
- Actitud de cambio.

El terapeuta debe ser un facilitador para que la persona modifique activamente su vida interior, debe acercarse para conocer la esencia de la persona que está asumiendo el reto de descubrirse. Debe orientar el proceso en forma gradual para que la persona avance a partir de su propio ritmo. Requiere tener una alta sensibilidad, debe ser capaz de estimular activamente el trabajo.

Orientar el proceso implica crear la situación en la cual la persona pueda crecer, para ello, hay que frustrar hábilmente la persona, para que ella encuentre sus propias respuestas. La ayuda implica no asumir responsabilidad por el otro, no inmiscuirse en su vida y no sentirse omnipotente; "estaré contigo, tu harás lo que encuentre necesario" (Baugardner, 1978, p. 48). Cuando el terapeuta comparte empatía, interés y acepta la experiencia del consultante aparece el contacto.

La aplicación de la terapia Gestalt en los procesos de desarrollo humano se da para que cada persona se reafirme en sus potencialidades y estructura su visión y acción de vida.

Se debe entender al hombre como un ser integral, donde su parte biológica, psicológica, espiritual y social se interrelacionen formando un todo que no puede ser fraccionado o aislado para su atención: Es en esta dinámica holística lo que garantiza que la persona integre cuerpo, razón y emoción y logre su equilibrio.

En los procesos de desarrollo humano encontramos personas con grandes posibilidades personales, pero gran parte de ese caudal está muchas veces detenido porque no han podido encontrar el espacio ni las condiciones para expresar sus necesidades y expectativas. El Trabajo grupal gestáltico lo ofrece sin limitaciones.

La metodología propuesta, al hacer del arte un espacio de «expresión interior», hace que la persona se atreva a abrir ventanas interiores, a reconocer sus insatisfacciones, a plantear alternativas de solución y de optar por nuevas actitudes de vida; siendo así, él y sólo él, el responsable de su proceso de reafirmación o reconstrucción.

Dentro del proceso de desarrollo humano se hace necesario que se precise cuáles son las necesidades prioritarias de cada persona, o sea tener claridad, cuál es la figura que está determinando el comportamiento, sólo así es que se puede gestar un camino para que el reconocimiento de esta prioridad ilumine la forma de satisfacerla.

El trabajar con el presente ubicando las emociones que se dan en el aquí y ahora, permite que el proceso se focalice con mayor claridad y se traiga a una realidad inmediata donde lo afectivo cognitivo presenta una visión global.

Apuntes finales.

El trabajo grupal con enfoque gestáltico, pretende que cada persona reconozca las satisfacciones o insatisfacciones según sus expectativas. Esta es una relación que facilita la adaptación a ciertas circunstancias, entendiéndose como un proceso creativo de transformación, reconociendo las incidencias del entorno.

A través de los procesos creativos la persona se arriesga a traer el pasado al presente, contactar cada esfera de sí mismo. Implica abrir de nuevo viejas heridas emocionales, de modo que la experiencia negada, pueda traerse al aquí y es donde puede darse la verdadera transformación.

Las acciones creativas con enfoque gestáltico son generadoras de procesos gratificantes; dicho proceso, implica la producción de figuras novedosas, trayendo como consecuencia, un reacomodo del orden existente.

La invitación final es que las personas que estamos comprometidas con la integridad humana, trabajemos con profundo respeto por la subjetividad individualidad, la unicidad y la singularidad de cada persona. Son los espacios de libertad para expresar su sentir y pensar los que pueden garantizar tal respeto.

Bibliografía.

- ü MONTOYA, MONTOYA Maria Carolina. ARRIETA VERGARA, Alfonso de J., BOTERO ARISTIZABAL, Lucelly. Resultado del trabajo grupal Gestáltico a partir de talleres creativos con personas farmacodependientes. Universidad de ANTIOQUIA. Medellín, Colombia, 1994.
- ü COSTANEDO, Celedonio. Grupos de encuentro en terapia gestáltica. De la silla vacía al círculo gestáltico. Barcelona: Herder, 1990. 256 p.
- ü JOSEPH, Zinker. El proceso creativo en la terapia gestáltica. Buenos Aires: Paidós, 1979, 199 p.
- ü LÓPEZ FERNÁNDEZ, Marco Fidel. Comunidad Terapéutica de Colombia. Medellín; Fundación Universitaria Luis Amigó, 1988. p. 320.
- ü PERLS, Fritz y otros. Esto es Gestalt: Colección de artículos sobre terapia y estilos de vida gestáltico. ed. Santiago de Chile. Cuatro vientos, 1978, 304 p.
- ü La Terapia de la Gestalt. Desarrollo del potencial humano. Santiago de Chile. Cuatro vientos, 1978.
- ü RODRÍGUEZ ESTRADA, Mauro. Manual de creatividad: Los procesos psíquicos y el desarrollo. México. Manual Moderno, 1985. 137 p.
- ü STEVENS, John O. El darse cuenta: Sentir, imaginar y vivenciar. 2 ed. Santiago de Chile: Cuatro vientos, 1977, 269 p.

