***INTEGRACIÓN CREADORA* Y GESTALT**

**J. Melguizo**

**INTRODUCCIÓN**

Llevo ahora ya casi quince años impartiendo cursos de creatividad y desarrollo personal a través del arte. Cuando comencé a dar clases de pintura en 1991 lo hacía desde los procedimientos tradicionales aprendidos en la Facultad de Bellas Artes, pero enseguida me di cuenta de que no eran los más adecuados para facilitar una expresión libre de la persona. Dos circunstancias comenzaron a cambiar mi perspectiva en el modo de dar las clases: por un lado impartiendo clases de pintura a niños encontraba la actitud de espontaneidad y frescura en la creación que yo buscaba para mis alumnos adultos, por otro lado comencé a formarme en danza, terapias corporales y meditaciones dinámicas. En la gran expansión que supuso para mí reencontrarme con mi cuerpo encontraba la clave para probar un nuevo modo de enseñar arte.

Empecé a introducir movimiento corporal con música al inicio de las clases de pintura para adultos, como una preparación-calentamiento para el posterior trabajo plástico, y aprendí a orientar las clases desde una perspectiva de juego y exploración: los resultados fueron sorprendentes. Los alumnos/as creaban de manera mucho más fluida, dando lugar a imágenes espontáneas y profundas, directamente vinculadas con el inconsciente (y en algunos casos de gran belleza). Casi sin darme cuenta estaba cambiando el punto de vista: empezaba a mirar más a la persona que el resultado de lo que hacía, me importaba más el proceso que la persona experimentaba que la estética de la pintura, inevitablemente esto me llevaba a contactar con la emoción, la mía y la de mis alumnos/as.

Mucho tiempo después me dí cuenta de que estaba enseñando lo que yo mismo necesitaba aprender en mi proceso creativo: deshacerme de la exigencia por un resultado perfecto, dejar de lado la ambición del éxito artístico para poder contactar con mi verdadera necesidad: mostrarme como soy realmente a través de mi pintura. Esta necesidad tan imperiosa para mí, que he podido ir cumpliendo gracias a un largo proceso, en el que sin duda fue una gran ayuda mi práctica como formador en arte y terapeuta, me hizo ver cómo es posible dejar aparecer las imágenes que el alma necesita contemplar y sentir, y desde este convencimiento confirmado en la práctica con mis alumnos/as, pacientes y en mi trabajo artístico, he podido ir elaborando mi propio modo de formación en creatividad y arteterapia al que llamo *Integración Creadora.*

La *Integración Creadora* surge como un método de desarrollo creativo-artístico y muy pronto se completa con lo terapéutico. A partir del momento en que comencé a formarme en terapia gestalt, fuí aplicando progresivamente el pensamiento y técnicas gestálticas en las clases, hasta que pude definir dos formas de intervención de la *Integración Creadora,* claramente separadas según las demandas del colectivo de trabajo*:* una intervención a nivel artístico-creativo y otro modo de intervención que es una terapia a través del arte, y en esta segunda forma el encuadre y técnicas de la gestalt son la base más importante de mi trabajo. Por supuesto, en los casos en que no estoy haciendo terapia, la gestalt también está presente en mi trabajo, no como un aplicación concreta pero sí en su espíritu, ya que la gestalt es, además de una teoría y un conjunto de técnicas, una filosofía y un modo de entender la vida y las relaciones humanas en general.

Durante mi proceso de crecimiento como formador en las clases de *Integración Creadora*, fuí necesitando cada vez más de un encuadre de apoyo a un nivel terapéutico, ya que la misma forma de orientar la expresión creadora estaba propiciando el surgimiento de muchas emociones en mis alumnos/as, algunas muy profundas y difíciles de sobrellevar. Al principio presenciaba cómo algunos alumnos abandonaban repentinamente el taller, asustados por las imágenes que aparecían en sus pinturas, o por las emociones que les provocaban. Mi decisión de incluir la Gestalt fue apoyarme en un marco de contención y de teoria/práctica de intervención con el fin de acompañarles adecuadamente en un proceso que requería de una atención terapéutica atenta, precisa y con conocimiento. La Gestalt me aportaba justo el encuadre que necesitaba en este sentido.

**RELACIONES ENTRE *INTEGRACIÓN CREADORA* Y GESTALT**

Los principios básicos de la gestalt pueden relacionarse muy directamente con el trabajo artístico, muchos terapeutas gestálticos consideran y aluden a la terapia como un arte*: ”La transmisión de actitudes a través del uso de herramientas características de la terapia gestáltica, puede compararse con el proceso por medio del cual el escultor crea una forma con las herramientas de su arte. En ambas instancias, el contenido trasciende los instrumentos, a pesar de que los instrumentos fueron concebidos para su expresión”* Claudio Naranjo. La vieja y novísima gestalt.

Para el terapeuta gestáltico, ser terapeuta es ser artista, es decir, creador original y arriesgado de sí mismo y de su relación con su cliente*: “Mi objetivo como terapeuta y como persona es considerar la totalidad de mi vida –la manera en que me muevo, trabajo, amo y vivo- como arte, como un proceso creativo.(..) La creatividad es un acto de valentía. Establece: Estoy dispuesto a arriesgarme al ridículo y al fracaso para poder experimentar este día con novedad y frescura”* Joseph Zinker. El proceso creativo en la terapia gestáltica.

Veremos ahora una aproximación de cómo los principios de la gestalt se relacionan con la formación en arte/creatividad y terapia artística tal como la entiendo y practico en los grupos de *Integración Creadora*. Acudo a los principios básicos de la teoría y práctica gestálticas y los pongo en relación con el arte y mi forma de trabajo:

**1. Valoración del Presente: *Aquí y Ahora***

El acto de pintar, esculpir o bailar ocurre necesariamente en el presente, nos exige una atención centrada en lo que está ocurriendo en este momento, y no puede sustituirse con pensamientos, fantasías o recuerdos. El arte, con su carácter intrínseco de expresión no verbal y centrada en el cuerpo, es un medio privilegiado de anclaje al presente, y reduce todas las escapatorias y defensas que con la palabra sabemos emplear tan eficazmente*: “el terapeuta gestáltico le da más valor a la acción que a las palabras, a la experiencia más que a los pensamientos, al proceso vivo de la interacción terapéutica y al cambio interno resultante de ella más que a las creencias influyentes*” Claudio Naranjo. La vieja y novísima gestalt.

El arte (pintura, escultura, danza) es acción y expresión sin palabras y así se convierte en un medio para acceder a contenidos personales y emociones negadas, que han sido ocultadas tras montañas de pensamientos y palabras.   
Es frecuente con el trabajo en la pintura, cuando alcanzamos un estado alto de concentración,  sentir el tiempo como detenido o congelado, esto es porque estamos viviendo al máximo el momento presente, sin rastro de pasado o futuro. Los alumnos/as, mientras pintan, a veces se sorprenden de cómo se les pasan las horas de la clase sin darse cuenta, y cómo sienten al acabar la mente *vacía,* cuando esto ocurre el acto de pintar se ha convertido en una forma de meditación o de conciencia acrecentada.

**2. Valoración de la atención: *el darse cuenta***

Las imágenes que surgen en las creaciones artísticas pueden estar conectadas con estratos profundos del sí-mismo, y revelar necesidades negadas. Cada día observo cómo el contacto con las propias imágenes surgidas en la creación plástica ayudan a la persona a aumentar el darse cuenta de sus emociones en curso durante el proceso creador. En este sentido la pintura-escultura es un espejo que, como en una lente de aumento, refleja las necesidades reales y las evitaciones-mecanismos de defensa. Al ser una huella material de un proceso interno, deja constancia irrefutable de lo sucedido en el proceso emocional de lo que está siendo creado. Este objeto plástico resultante (la pintura, la escultura, el collage, etc) es una radiografía interna que se hace visible, y que nos permite confrontar a la persona (y ella misma tomar conciencia) con lo que está negando de sí misma. Es más difícil escaparse de mirar una imagen que está allí, frente a los ojos, y que no desaparece tan rápidamente como lo hacen las palabras o los movimientos. Al ser una huella material, tiene además la ventaja de ayudarnos a sentir cómo sacamos fuera (literalmente, a través del material que queda impregnado de la emoción) aquellos contenidos internos que necesitamos expulsar, liberar o simplemente mirar de frente, y tenemos además la ventaja de obtener un registro psíquico que permanece en el tiempo: podemos ver las pinturas que hicimos ayer, el mes pasado o hace años y pueden aportarnos información muy valiosa (a veces nueva y reveladora, al poder mirar con más perspectiva) sobre cómo éramos y somos.

3. Valoración de la responsabilidad

En gestalt tratamos de devolver siempre al paciente la responsabilidad sobre sus actos y evitaciones. Este principio lo pongo en práctica en todos los procesos creativos: cada uno es el único responsable del cuadro que está pintando o la danza que está bailando: es *su* obra con su estilo único e irrepetible (es notable cómo cada persona, sin experiencia alguna, encuentra una forma y estilo propio para crear, diferente de todas las demás), y sólo cada uno puede encontrar el camino para crear lo que necesita ser expresado de esa particular manera y no de otra.

El proceso de acompañamiento creativo tiene básicamente el mismo objetivo que la terapia gestáltica: ayudar a la persona a pasar del apoyo externo al autoapoyo. En mis clases con frecuencia algunos/as alumnos/as solicitan mucha ayuda al principio, entiendo una parte de mi trabajo como el ayudarles a darse cuenta de que no me necesitan tanto como creen (aportándoles el apoyo suficiente para que esta confianza en sí mismos vaya haciéndose posible) y de que disponen de los recursos necesarios para ser los hacedores de sus propias obras. Cuando una persona se da cuenta de que es capaz de crear artísticamente y verse reflejada en el fruto de su creación, este “¡yo puedo!” gozoso y lleno de fuerza y plenitud puede extenderse a otras facetas de su vida, y convertirse en una constatación real y literal de cómo somos hacedores-artistas –y por tanto únicos responsables- de nuestro propio periplo vital.

**4. Autorregulación organísmica**

Quizá la aportación más humanista y vital de Fritz Perls, el creador de la gestalt, es este concepto que expresa la confianza plena en el proceso natural de crecimiento y equilibrio del ser humano. Para mí, esta visión de que no tengo que cambiar a mi cliente, sino sólo comprender su naturaleza propia y seguirla con paciencia y amor, es fundamental para salir de mi exigencia y poder permitirme ser yo mismo con él o ella, y aceptar sus creaciones sin juicio ni comparación. Me aporta también la confianza en que las imágenes internas están pujando por salir a la superficie, y que siempre se desarrollará y tomará forma aquella imagen que la persona necesita y puede ver y asimilar en cada momento. Por consiguiente, se hace innecesario y perjudicial empujar el proceso creador, ya que es el propio proceso natural de la creación el que da forma, es el fondo del sí-mismo el que necesita hablar, y si se le permite el espacio adecuado habla sin necesidad de forzar o dirigir desde fuera. Mi preocupación no está nunca en el contenido de lo que surge, sino en crear un espacio favorable para que este contenido pueda alumbrarse, y siempre sale a la luz; eso sí, no cuando yo quiero, sino cuando es su momento natural para nacer. Muchos participantes en los talleres hablan de este momento en que aparece la imagen que necesitaban ver como de algo mágico, aparte de su voluntad, y es mágico porque no estamos acostumbrados a dejar hablar libremente a las necesidades del alma.

La autorregulación organísmica me ayuda a confiar en que el proceso mismo de crear algo es sanador por sí mismo, incluso a pesar de mis errores y de todas las dificultades que puedan aparecer (y que el proceso creador sea sanador en sí mismo no quiere decir que si estamos haciendo terapia a través del arte basta con poner a la gente a pintar, la terapia es algo mucho más complejo que también *hay que hacer*, y lo más difícil es aprender este *hacer sin hacer*, saber intervenir y también saber quedarse al margen –eso es lo que saben hacer (o no-hacer) tan bien los grandes maestros)

*“El proceso creativo es terapéutico por sí mismo, porque nos permite expresarnos y examinar el contenido y las dimensiones de nuestra vida interior. Vivimos una vida plena en la medida en que disponemos de una serie completa de instrumentos que concreten, simbolicen y expresen de algún modo nuestras experiencias (..) Hacer arte es una forma de concretar nuestra necesidad de un tipo de vida más amplia y más profunda”.* Joseph Zinker. El proceso creativo en la terapia gestáltica.

**5. Figura /fondo**

El concepto de figura/fondo aplicado al ciclo de necesidades en la gestalt me ha servido directamente –literalmente- en el trabajo con la pintura: Cuando pintamos en *Integración Creadora* a menudo comenzamos por un fondo indiferenciado, que se expande con el gesto y color asociado a las emociones y sensaciones físicas del momento. Nunca partimos de la figura, porque he comprobado que así corremos más riesgos de ir hacia una figura mental, un estereotipo, que será un “pinto lo que quiero que salga” más que un “dejar salir”. El fondo de mancha abstracta, por el contrario, nos conecta con lo más corporal e instintivo, y es un equivalente al campo total gestáltico, previo al surgimiento de la figura. Desde este fondo irá surgiendo intuitivamente la figura que necesita emerger, que nos habla de las necesidades profundas de la persona que pinta. Estas figuras emergentes hablan de los asuntos inconclusos,  y si pueden ser pintados pueden reconocerse y reintegrarse en la personalidad.

Este dejar aparecer la imagen que necesita ser pintada no es un proceso fácil porque a menudo topa con las resistencias y mecanismos de evitación del cliente. Normalmente se establece una lucha interna entre lo que “yo quiero pintar o me gustaría ver” y lo que está apareciendo, entre lo que imagino o pienso que la imagen *debería ser*, y lo que *es* o aparece realmente (la persona que está pintando puede que se dedique entonces a borrar y tapar una y otra vez las figuras emergentes –que cuanto más se niegan más vuelven a aparecer, como gestalts incompletas que necesitan mostrar su voz para concluirse-, podrá no darse cuenta de la imagen más obvia que aparece en el cuadro o desvirtuar lo que surge para acomodarlo a un ideal estético, etc.).

Pienso que la tarea más importante del arteterapeuta es ayudar a reconocer estas figuras que quieren aparecer y favorecer que puedan tomar forma. Yo, como terapeuta, me pongo del lado de la imagen que necesita ser vista y apoyo su nacimiento, mirando igualmente a la persona que la hace surgir y el momento de su proceso, para que este nacimiento se alumbre cuando la persona está preparada para sentirlo y reconocerlo. Sócrates se veía a sí mismo como partero en su labor dialogante, y esto es justo la labor terapéutica y artística: *atender el parto de la vida interior.*

El aprendizaje fundamental en la terapia artística, y creo que también en el arte en general, está en aprender a escuchar los materiales y las imágenes que necesitan ser contempladas, reconocidas y aceptadas; cambiar el punto de vista de verse como un hacedor voluntarioso y esforzado a sentirse como un acompañante-observador del proceso creador (y en la terapia esto sirve tanto para el terapeuta como para el cliente), aprender a dejar el poder en manos de la pintura, la escultura, el movimiento…entregarse y ceder, aprender a retirarse, a darse por vencido a lo que necesita aparecer y permitirlo ser.

**6. Técnica de irresponsabilidad. Integración de las proyecciones.**

Hacer arte puede considerarse en sí como una de las técnicas expresivas de la gestalt*. “En términos generales, toda técnica expresiva es una técnica de integración, porque expresar significa traer al percatarse lo que estaba disociado de éste, o traer al dominio de la acción algo que la persona llevaba en su mente como un pensamiento, imagen o sentimiento disociado, y por lo tanto, ineficaz”* Claudio Naranjo. La vieja y novísima gestalt.

Crear un objeto artístico puede entenderse como una técnica gestáltica de irresponsabilidad: hago algo como si yo no fuera el responsable de ello, sumergiéndome en el acto e identificándome con él. Estar centrado en la tarea de pintar, por ejemplo, me da una gran libertad de expresión porque puedo sentir que no estoy expresando lo que soy, sino que estoy pintando una casa, un árbol o el color rojo. Este estar centrado en el objeto y no en mí mismo reduce el mecanismo de defensa, ya que no me siento tan expuesto, y convierte la pintura en un campo muy rico para las proyecciones internas. En un paso posterior del proceso, tomaré conciencia de cómo lo que pinto y la manera en que lo pinto hablan de lo que soy y de lo que me pasa, pudiendo reintegrar lo proyectado en la imagen a la totalidad de lo que soy y asumiendo de nuevo la responsabilidad de lo que expreso, que ha salido enriquecida después de todo el proceso.

*”Una persona podrá decir en movimientos, melodías o jerigonzas -o pinturas, añado, pues es el mismo proceso- algo que no dice en el discurso habitual, precisamente porque no sabe muy bien lo que está diciendo. El mecanismo de censura en nosotros está muy bien desarrollado con respecto a aquello que podemos conceptuar y rotular; pero nuestra expresión física fluye más rápidamente que nuestro percatarnos de lo que estamos transmitiendo. Sin embargo, luego que se ha completado una acción, el significado puede traerse al campo de la conciencia y el individuo puede asumir la responsabilidad por lo que hasta ahora sólo se permitía expresar como un no-sí-mismo”* Claudio Naranjo. La vieja y novísima gestalt.

Esta integración ocurre a veces en el mismo proceso de dar forma con el material a las emociones, aunque no exista ninguna toma de conciencia verbal, ya que el mismo acto creativo es un acto integrador, pero puede también reforzarse con la explicitación o traducción que Claudio Naranjo explica en *La Vieja y Novísima Gestalt: “Cuando un mensaje (hasta ahora invisible como tal) es traducido de las acciones, sonidos o imágenes y puesto en palabras, el proceso justamente merece ser llamado un proceso de explicitación, ya que la actividad motora-visual habitual está más próxima a nuestros procesos automáticos e inconscientes, mientras que lo verbal o conceptual, vinculado al “proceso secundario”, es parte de nuestra actividad de vigilia (...)En el proceso de explicitación, el paciente necesariamente tendrá que empatizar con aquel aspecto de sí mismo o de su percepción que él trata de colocar en palabras. Tendrá que vivenciar, por así decir, el acontecimiento desde adentro en lugar de como un observador externo”.*

La identificación y la actuación pueden considerarse también partes de este proceso de traducción de una modalidad expresiva a otra. En *Integración Creadora* utilizo mucho este recurso interrelacionando diferentes lenguajes artísticos, o lo que es lo mismo, “traduciendo de unos lenguajes a otros”. Por ejemplo, una vez que el cuadro ha sido pintado puedo pedir a su autor que le ponga voz como si la imagen hablara, o que escriba la página de un diario en que la imagen habla de cómo se siente, o que actúe un diálogo entre dos partes del cuadro, o que “traduzca” en movimiento corporal los colores y las formas pintadas. Este proceso de traducción se hace múltiple y posibilita una profundización en la aparición de contenidos, como el desenvolver las capas de la cebolla.

Con estos procesos de explicitación a palabras, identificación con lo creado y traducción de los contenidos de unos lenguajes artísticos a otros estamos favoreciendo más ampliamente el proceso de integración de las partes del sí-mismo que han sido disociadas y negadas. Fritz Perls hablaba de los hoyos en la personalidad: considero que todo el trabajo creativo consiste en poner de manifiesto estos hoyos, revelando las zonas negadas de la persona, que al tomar forma tangible en la creación artística, pueden ser vistas, reconocidas y aceptadas, recuperándose como un potencial de energía de nuevo a disposición de la persona. Creo que el trabajo artístico es, en este sentido, muy útil para elaborar los impulsos más básicos y reprimidos, por ejemplo los impulsos destructivos (que suelen ser algunas de nuestras zonas más censuradas), ya que el mismo carácter de creación del arte nos permite trabajar con la destrucción de una manera creadora (dar forma plástica a la rabia, la agresión, el caos) y podemos así acercarnos a ella desde una vivencia que no sea amenazadora.

**7. La silla caliente**

La famosa técnica gestáltica de la silla caliente la utilizo en *Integración Creadora* en el mismo sentido descrito de la reintegración de las proyecciones: a partir de una imagen pintada o esculpida pido a su autor que se identifique con determinado elemento y lo actúe, a menudo como un diálogo entre diferentes partes de la imagen. Veo este proceso muy similar al trabajo con sueños en gestalt, ya que las imágenes creadas en la pintura o escultura tienen a menudo un sabor similar a las imágenes de los sueños, llegan muy directamente del mismo terreno inconsciente y como tales, disponen de un gran poder evocador y transformado.

La actuación tal como se entiende en gestalt es muy útil para mí cuando trabajo directamente con dramatización, sobre todo con muñecos-títeres o máscaras: aquí el objeto creado (el títere o máscara) donde se proyecta lo evitado se transforma directamente en actor-personaje que juega la identificación con esa parte temida o ignorada (y desde el teatro podemos jugarlo con toda la gama, desde lo más trágico hasta lo más cómico)

**8. El acompañamiento**

No insisto mucho en este punto, por otro lado fundamental en mi hacer como terapeuta, por que ya ha sido explicado en figura/fondo. Solo decir que me gusta el símil con el acompañamiento de un parto, y de la misma forma que sería salvaje querer adelantar el nacimiento de un bebé, así sucede con las imágenes artísticas: si forzamos que nazcan antes de tiempo nacerán muertas o tan frágiles que no podrán vivir su propio camino. Intento que mi labor sea siempre un proceso de acompañamiento, lo cual no es fácil porque supone confiar en que muchas veces es mejor no hacer nada que hacer y pretender ayudar, y es necesario saber retirarse, casi borrarse a uno mismo, para facilitar el espacio y las condiciones para que cada uno siga su propio proceso natural de creación, sin interferencias innecesarias (por lo general no doy indicaciones técnicas y no interpreto las imágenes que surgen).

No interferir no sifgnifica no actuar, o no confrontar o no dirigir. Acompañar no es quedarse pasivo con cara de buen terapeuta comprensivo, sino establecer un adecuado equilibrio entre confrontación y apoyo, en el cual la denuncia de lo neurótico pueda realizarse con claridad y fuerza, cuando es el momento adecuado para el cliente, y sobre todo cuando la intervención se hace a favor del lado sano y creativo del cliente, respetando su propio ritmo del darse cuenta, y desde luego no para el lucimiento del terapeuta (algo que, lamentablemente, a veces vemos que ocurre)

Añado estas bellas palabras de Zinker*: “Hace falta una disciplina inmaculada (y una curiosidad gozosa) de parte del terapeuta para poder acompañar el proceso de otra persona, para evitar “acosarlo” prematuramente con explicaciones y aclaraciones. Estas acciones prematuras provienen generalmente de la propia ansiedad del terapeuta por justificar su rol de persona de ayuda y que sabe; no provienen del respeto hacia la naturaleza estética del cliente como un individuo único que se mueve en el tiempo y el espacio en un sendero válido. Cuando el terapeuta puede apoyarse en este tipo de apreciación estética, es un naturalista, un amante de la naturaleza humana”* Joseph Zinker*.* El proceso creativo en la terapia gestáltica.

**9. La exploración**

Entender el acompañamiento en el arte y la terapia como una exploración mutua, del terapeuta y del cliente, me da la libertad de considerar este trabajo como un laboratorio, y permitirme probar cosas nuevas cada vez. La valoración del riesgo y la exploración gestálticas me dan el apoyo para llevarlo a cabo en mis grupos y terapias individuales, y hace coincidente gestalt y arte, ya que el arte sin riesgo y exploración no podría existir.

*“El terapeuta crea un espacio, un laboratorio, un campo de prueba para que el cliente se explore activamente a sí mismo como ser viviente. Esta es la responsabilidad primaria del terapeuta hacia su cliente”* Joseph Zinder*.* El proceso creativo en la terapia gestáltica.

**10. Trabajo corporal**

El énfasis de la gestalt en el cuerpo es parte de mi encuadre fundamental, ya que el inicio y base del trabajo creativo está centrado en el cuerpo. La escucha del cuerpo es básica tanto en los ejercicios de movimiento corporal como en las creaciones plásticas, donde el cuerpo muestra las claves para el acceso a lo que necesita ser mostrado. En *Integración Creadora* vinculamos siempre las propuestas corporales a la expresión plástica, buscando canales de conexión que unan ambas disciplinas. En la pintura y escultura trabajamos a menudo a partir del esquema corporal, utilizando la visión y percepción del propio cuerpo como tema directo de creación, y se pone mucha atención a cómo representamos el cuerpo.

Entiendo que cualquier representación visual que ha surgido en contacto con la emoción y la experiencia presente es siempre una representación simbólica (más o menos directa) del propio cuerpo/emoción y sus procesos internos. Utilizo en las clases ejercicios corporales gestálticos que vinculo luego a una expresión plástica (por ejemplo el ejercicio de modelar el cuerpo en grupo como creando esculturas vivas, a partir de este trabajo modelamos en arcilla realmente las esculturas creadas con el cuerpo, etc.)

**11. Psicofantasías**

Podría decirse que pintar un  cuadro ya es una psicofantasía en sí misma. Las visualizaciones gestálticas tienen una aplicación directa en el arte, ya que estamos trabajando igualmente con imágenes internas, que en el arte damos forma corpórea a través de los materiales. Utilizo algunas visualizaciones de la gestalt como detonadores del trabajo artístico, y favorecen el poder contactar con aspectos internos desconocidos o desacostumbrados, también son un buen entrenamiento para mejorar la capacidad de ver y comprender simbólicamente a través de imágenes, y esta capacidad es la base de las artes visuales.

**12. Completar la gestalt. Gestalt inconclusa. Intervenciones en la imagen**

A menudo en el proceso de pintar los mecanismos de defensa dificultan la aparición de la imagen, mi labor es contribuir a que la imagen emergente pueda ser vista y tomar forma para que la gestalt pueda completarse, para ello es importante que pueda concretarse la imagen. En un proceso de creación extendido en el tiempo es frecuente observar un desarrollo hacia una mayor concreción y definición de las imágenes, que se tornan así cada vez más personales y profundas.

En el proceso de pintar, sobre todo al principio hasta que la persona ha tomado sus propios recursos, insisto en la necesidad de definir la imagen, borrar o tapar lo que sobra para que la imagen pueda emerger desde el fondo, atender a lo que es más relevante y darle consistencia y peso, definir lo difuso, si falta una parte obvia de la imagen buscar completarla o si algo queda fuera del marco, ampliar la hoja para añadirlo, poner lo que falta y concretar lo ambiguo, son todas formas de caminar hacia completar la imagen que necesita ser vista. Muchas veces los alumnos/as se resisten a mis invitaciones a la concreción, pues así se ponen de manifiesto sus zonas temidas, es por esto que hay que llevar este proceso de forma muy delicada, respetando siempre hasta donde puede ver y formar cada persona.

Cuando la imagen que necesita nacer puede ver la luz, es frecuente que conecte con aspectos o emociones que han sido negados durante largo tiempo, y su aparición se convierte en una oportunidad para cerrar viejas gestalts inconclusas (una alumna deja aparecer desde una mancha de color una figura encogida envuelta por una burbuja, le recuerda a un feto y conecta con el dolor de la pérdida por un aborto de tiempo atrás, pudiendo conectar con la tristeza y la despedida que no pudo sentir en su momento)

**13. Polaridades**

Las polaridades aparecen de forma espontánea en el trabajo con imágenes plásticas. Algunas veces provoco el trabajo con polaridades comenzando desde el cuerpo (movimientos abierto/cerrado, expansión/contracción, etc.) y llevando luego la polaridad a los instrumentos y materiales plásticos (por ejemplo puedo pedir comenzar la pintura con un color o una herramienta para cada polaridad, o a veces separar la hoja en dos y trabajar dos aspectos complementarios o contrarios y buscar su integración plástica). Una vez hecha la pintura, podemos trabajar la polaridad escogiendo dos elementos de la imagen para dramatizar y enfrentándolos.

A veces, utilizo directamente temas que reflejan polaridades como estímulo inicial del trabajo (luz y oscuridad, recto y curvo, vida y muerte, simetría y asimetría, blando y duro, afecto y agresión, etc.) o trabajamos a partir de la propia polaridad vital que trae el cliente ( y entonces le puedo pedir dar forma a los dos elementos polares compartiendo un mismo espacio del papel, por ejemplo).

Hay que tener cuidado con no usar precipitadamente las imágenes como material proyectivo. Si hacemos que la persona se identifique prematuramente con lo que pinta, no tendrá la libertad para dejar salir lo que surja espontáneamente, sin pensar que *eso* es una parte de ella. Hay por tanto que dejar hablar a la imagen en su misterio, permitir que crezca y el darse cuenta vendrá por sí mismo, evitando las explicaciones e interpretaciones apresuradas.

**14. Trabajo grupal**

En cuanto al trabajo con el grupo la gestalt me resulta muy útil como herramienta de contención y trabajo grupal. La relación grupal a través de lenguajes no verbales crea interacciones muy potentes y a veces difíciles de manejar, en este sentido intento devolver a cada uno la responsabilidad por sus acciones y creaciones, evitar los juicios e interpretaciones del trabajo ajeno y favorecer el trabajo colectivo, que pone en cuestión los modos de relación de cada uno, dando espacios para la expresión verbal libre y auténtica de las propias vivencias en relación con los otros, denunciando cuando es posible las falsedades y manipulaciones.

Hacer arte en grupo ayuda a rebajar las críticas y exigencias, ya que se trata de crear un espacio donde no haya competencia sino el compartir de una experiencia común. La mirada de los otros sobre las imágenes propias ayuda a tomar conciencia de lo que nos pasa inadvertido de la propia creación. Haciendo arte y reflexionando juntos sobre las imágenes resultantes podemos aumentar la capacidad de darnos cuenta de lo que nos sucede y de cómo nos relacionamos con los demás, y vernos reflejados en la mirada del otro.

Cuando en el grupo pueden trabajar todos juntos, con un mismo objetivo común, se crea una hermosa experiencia de unión creativa, como una celebración del acto de hacer arte, y podemos volver a sentir la creación artística como una vivencia comunitaria.

*“Cuando un hombre canta y no puede elevar su voz, y otro viene y canta con él, otro que puede elevar su voz, el primero también podrá elevar su voz. Ese es el secreto del vínculo entre las almas*” Martin Buber citado por Zinker. El proceso creativo en la terapia gestáltica.

Bibliografía

* **Allen, Pat B.**. *Arteterapia*. Editorial Gaia.
* **Ardiles, Hugo**. *La energía en mi cuerpo*. Sistema Río Abierto.
* **Gabrielle Roth**. *Mapas para el éxtasis*. Editorial Urano
* **Gilda Waisburd***. Creatividad y transformación. Teoría y técnicas*. Editorial Trillas. Eduforma
* **Jung, Carl G.**. *El hombre y sus símbolos*.
* **Jung, Carl G.**. *Recuerdos, sueños, pensamientos.* Editorial Seix Barral.
* **Kandinsky**. *De lo espiritual en el arte*.
* **Katharina Widmer***. Pintura-terapia Gestáltica*. Ediciones Mandala.
* **Lowen, Alexander**. *El lenguaje del cuerpo*.
* **Maria Fux***. La formación del danzaterapeuta.* Editorial Gedisa.
* **Maria Fux.** *Primer encuentro con la danzaterapia.* Editorial Paidós.
* **Moore, Thomas.** *El cuidado del alma.* Editorial Urano.
* **A.Moreau**. *Ejercicios y técnicas creativas de Gestalterapia*. Editorial Sirio.
* **Tomás Motos Teruel**. *Práctica de la Expresión corporal.* Editorial Ñaque
* **Naranjo, Claudio**. *La vieja y novísima Gestalt.* Editorial Cuatro Vientos.
* **Oklander, Violet**. *Ventanas a nuestros niños*. Editorial Cuatro vientos.
* **Osho**. *Creatividad*. Editorial Debate.
* **Perls, Fritz**. *Sueños y existencia*. Editorial Cuatro Vientos.
* **Peñarrubia, Francisco**. *Terapia Gestalt, la vía del vacío fértil*. Editorial Alianza.
* **Stevens, John O**. *El darse cuenta*. Editorial Cuatro Vientos.
* **Zinker, Joseph.** *El proceso creativo en la terapia Guestáltica.* Editorial Paidós.