

## LECTURA 4

### PSICOTERAPIA GESTALT Y PROYECCIÓN

#### 1 GESTALT Y CREATIVIDAD

"La creatividad está presente en nosotros en cada momento, conforma nuestras vidas y se manifiesta en el ajuste creativo". Esta idea, nuclear en la psicoterapia Gestalt, creada por F. Perls, difiere sustancialmente de la visión del Psicoanálisis según la cual el Ego, desde sus pulsiones e instintos más básicos, en gran medida incompatibles con la vida social, sufre la represión de estos instintos, que han de quedar reprimidos o manifestarse a través de la sublimación. El artista, sublima sus instintos más básicos a través del arte, dándoles una forma socialmente aceptable. Ésta es una visión del artista en lucha "consigo mismo". La terapia Gestalt, en cambio, propone el concepto del ajuste creativo. Por un lado, las funciones instintivas activan las necesidades del organismo y, por otro, el organismo busca soluciones viables para satisfacer la necesidad con la información que proporciona la función Personalidad. El aspecto creativo consiste en encontrar diferentes posibilidades de solución. El aspecto de ajuste implica que las soluciones buscadas han de ser compatibles con el entorno para que se pueda llegar a un contacto real.

El Self es definido como "el sistema de ajustes creativos", capaz de llegar a Gestalts que le permiten acceder al entorno y satisfacer en él sus necesidades. Especialmente se manifiesta en el ser auténtico, espontáneo, libre y responsable de sus actos, en contacto con el ahora y con sus necesidades.

#### 2 LOS INTROYECTOS Y EL VACÍO FÉRTIL

La Gestalt pone también el acento en los introyectos que bloquean nuestra capacidad de contacto con el ambiente y con nosotros mismos, que se manifiestan en el bloqueo de nuestras capacidades, por tanto, de nuestra creatividad. Sentirnos creativos, mostrar a los demás el resultado de nuestra creatividad, nos pone en una situación de ser visto, de desnudez. La parte de "ajuste" que tiene el "ajuste creativo" se hace necesaria desde las primeras experiencias infantiles en las que nuestra creatividad frecuentemente no es aceptada por los demás. Son las primeras experiencias de vergüenza y humillación. Son los primeros introyectos.

La neurosis, entendida como rigidificación y rigidez, puede verse como una disfunción de la creatividad. "La creatividad es la invención de una nueva solución. Cuando esa invención falla y seguimos recurriendo a soluciones antiguas nos anquilosamos y nuestras posibilidades vitales se limitan. Para la terapia Gestalt, la persona solamente se descubre a sí misma cuando se muestra creadora.

También de aquí surge del miedo a la incertidumbre, que es intrínseca a la creatividad. Lo creativo surge del "vacío fértil", de la pausa confluyente entre contacto y contacto. "El self no conoce por anticipado lo que va a inventar, ya que el conocimiento es la forma de lo que ya se ha producido". La creatividad, por tanto, nos aboca a la incertidumbre, y ésta al miedo. Es una pintora ante un lienzo en blanco o un orador ante un público desconocido. Hay que asumir riesgos, hace falta fe para

explorar nuevos caminos.

El entorno privilegiado de la creatividad es el juego. Es un espacio y un tiempo reservado para ella, con su propio orden y sus propias reglas, donde el jugador se puede dejar absorber por una realidad separada del mundo habitual y crear con libertad.

### 3 POLARIDADES E INDIFERENCIA CREATIVA

Otro concepto nuclear para explicar la diferencia entre el yo neurótico y el self creativo es el concepto de punto cero de indiferencia creativa, de S. Friedlander, filósofo alemán del que Perls se inspiró para elaborar un modelo analógico de neurosis y salud, ya la vez que un modelo útil para la comprensión del proceso de formación del Yo a partir del movimiento identificación-alienación.

Frente a cualquier evento que pueda despertar en nosotros una respuesta, podemos situarnos en un punto de equilibrio dentro de una línea en cuyos extremos se encontrarían dos polos opuestos. Si imaginamos una línea cuyos polos fueran, por ejemplo, la rabia y la compasión, frente a un evento potencialmente molesto, desde un punto central de equilibrio podríamos desplazarnos ligeramente a izquierda y derecha oscilando entre la compasión y la rabia.

El Yo inmaduro, en su movimiento polar identificación-alienación, tiende a constituirse en un punto cercano al polo de la correspondiente línea de polaridad, que se corresponderá, a una atribución, un juicio, una actitud, una emoción, etc. Esta tendencia a establecer polaridades rígidas es reforzada en la cultura occidental tradicional, a través del antagonismo en que se oponen las atribuciones que comúnmente hacemos de la realidad: lo bueno, se opone a lo malo, lo justo a lo injusto, y así sucesivamente.

Los contenidos introyectados durante la infancia contribuyen poderosamente a la identificación y fijación con una posición polar, alienando su opuesto. Por ejemplo, las expresiones de censura parental que el niño interpreta como "expresarse con espontaneidad es malo" pueden ser el origen de decisiones adaptativas inconscientes, ("inhibiré mi espontaneidad") con consecuencias dañinas para el Yo al inhibir una función necesaria.

Una decisión inconsciente como "inhibiré mi espontaneidad" se corresponde con la fijación en un punto de ese continuo funcional, a través de la identificación del Yo con un aspecto "permitido" por el ambiente, sea este la actitud de sumisión, la cordialidad o el silencio, etc. Materializándose éstas como cualidades, siendo alienada y negada la espontaneidad como polo opuesto.

Lo que es una función orgánica necesaria para la relación con el ambiente, queda ahora excluida del Yo como cualidad propia, como opción válida para la persona.

Friedlander, en su obra "Indiferencia creativa" describió la creatividad como "libertad de movimiento entre diferentes polaridades". La cualidad que nos permite esta libertad es el desarrollo de un punto interno de equilibrio, "de indiferencia creativa", o capacidad de permanecer en un punto desde el cual moverse hacia cualquier dirección de un eje polar según lo requiera la situación en el aquí y en el ahora. Ese punto cero tiene resonancias importantes con la experiencia de vacío fértil.

Desde esta concepción, permaneciendo atentos al centro, podemos percibir la gran afinidad que muestran entre si las respuestas emocionales despertadas por un acontecimiento evitando así el punto de vista unidireccional.

Cualesquiera de estas fijaciones del Yo en un polo fijado, en relación a la función rabia, tendrá como consecuencia la perdida de contacto con éste polo escindido.

Hemos descrito como una de las características del Yo sano el contacto flexible con aquellas funciones requeridas para la relación con el ambiente en el aquí y ahora. El Yo patológico, por el contrario, esta constituido por identificaciones rígidas y permanentes, de modo que la relación con el ambiente para la satisfacción de sus necesidades es disfuncional, interrumpiéndose el contacto con el interior de la persona o con el ambiente durante el ciclo de satisfacción, teniendo como consecuencia una Gestalt inacabada.

Si durante la formación de la función Identificación-alineación la persona vive experiencias continuadas de censura, desaprobación, prohibición o amenaza hacia la expresión de su rabia, surgirán emociones de vergüenza o miedo hacia ese polo, que impulsarán la formación de una frontera rígida entre las partes aceptadas y las partes rechazadas de la personalidad.

El establecimiento de fronteras rígidas en el interior del Yo es mantenido por la hostilidad existente entre el polo idealizado y el polo alienado. Existirá hostilidad de la parte virtuosa hacia la criticada. Habrá rencor desde la parte criticada hacia la virtuosa, manifestándose el aspecto negado subrepticamente.

En términos de polaridades el polo idealizado, sea este la amabilidad, la simpatía, la sumisión, etc..., será ocupado preferentemente, siendo negado el polo de la rabia, surgiendo la autocritica, la vergüenza, la tristeza, la autoagresión u otros mecanismos de interrupción del contacto interno con esta emoción cuando ésta intente manifestarse.

La evitación del contacto surge como consecuencia de la fijación del Yo en un polo emocional, con la consiguiente negación del otro polo siendo éste alienado, produciéndose hostilidad interna y el deterioro de la función de contacto interno y externo.

Entre las formas de evitación del contacto se encuentra la proyección, mecanismo defensivo descrito originalmente por Freud.

### 3 PROYECCIÓN Y CREATIVIDAD

La proyección, puede tener una primera manifestación en la proyección de atribuciones que en etapas muy tempranas de la infancia hacemos sobre los objetos, proyectando sobre lo que nos satisfacen la atribución de bueno, y sobre aquellos que nos frustran la atribución de malo. Mas adelante, al no aceptarse la parte donde se originan las emociones desagradables (miedo, vergüenza, rabia), quedando ésta excluida del Yo, la persona se siente víctima del ambiente proyectando sobre éste la atribución de agresivo, hostil, malvado, etc...

Además de esta connotación defensiva que la psicoterapia Gestalt comparte con otros enfoques dinámicos y humanistas, podemos dar a la proyección un sentido más amplio. Cualquier expresión acerca del mundo es simultáneamente expresión de nuestro mundo interno, a la vez consciente e inconsciente, reflejando nuestra personalidad y nuestro modo de percibir, procesar y representarnos la realidad, como

expresión acerca del mundo externo. En sentido estricto, las descripciones no existen, siendo éstas interpretaciones y por tanto construcciones personales de la realidad.

La psicoterapia Gestalt nos propone responsabilizarnos de nuestra propia expresión, en sus dimensiones interpretativas y proyectivas. Para ello facilita numerosos ejercicios. En última instancia, contactar con los contenidos proyectivos presentes en nuestras expresiones (verbales, oníricas, plásticas) nos permite integrar partes nuestras completando nuestra self.

Desde la carencia, la expresión es en gran parte proyectiva de contenidos escindidos o negados, de manera que al estar ahora simbolizados en una imagen, la persona los puede recoger integrándolos en la conciencia. En contraposición, la expresión extensiva, hecha desde la abundancia, surge desde lo intuitivo simbólico para ser compartido, y enriquece a quien extiende y a quien recibe.