

PSICOPATOLOGÍA Y PSICOTERAPIA DE LA CREATIVIDAD: MODELOS TERAPÉUTICOS DE PERLS, BERNE Y KELLY*

1. Introducción

1.1. Aclaración terminológica

Al objeto de precisar el contenido del presente trabajo, señalo en primer lugar qué voy a entender, a lo largo de él, como psicoterapia de la creatividad. Dicha denominación la aplico a aquel proceso en el que se facilita que un sujeto (bien porque experimenta malestar psíquico en su vida y quiere cambiar, bien porque desee vivir con mayor plenitud sus capacidades), desestructure un sistema de personalidad limitador –en sus diversas dimensiones: somática, psicodinámica, emocional, cognitiva, práxica, interactiva, etcétera- y lo reestructure o reconstruya como un nuevo sistema –de percepciones, vivencias emocionales, tendencias, etcétera- más armonioso, integrador y autónomo que el anterior, y en contacto íntimo con las realidades personales y situacionales involucradas.

La anterior definición implica elementos incluidos por otros autores en sus conceptos (más amplios o más estrictos) de creatividad, como por ejemplo:

May (1959), entiende por creatividad la capacidad de traer algo nuevo a la existencia.

Newell, Shaw y Simon (1963), señalan como requisitos de la misma: a) un producto que tiene novedad y valor bien para el sujeto o para la cultura; b) ese producto no es convencional, en el sentido de que supone modificación o rechazo de ideas previamente aceptadas; c) resulta de una alta motivación y persistencia, ya sea durante un considerable período de tiempo o con una elevada intensidad; d) es el resultado de la formulación de un problema que era vaga inicialmente o estaba mal definido.

También Murray (1959), reclama como resultado del proceso creativo una composición que es a la vez nueva y valiosa.

Por su parte Chambers (1969), relaciona la creatividad con un proceso en el que emergen productos nuevos y únicos a partir de la interacción del organismo y su entorno.

Guilford (1967), al referirse al pensamiento creativo lo define como aquél que se caracteriza por las notas de originalidad, fluidez, flexibilidad y divergencia.

Wallas (1926), señala cuatro fases a propósito del proceso creativo que será interesante tener en cuenta a lo largo del trabajo: preparación, incubación, iluminación y verificación.

Mednick (1962), principal exponente del planteamiento asociacionista, define el proceso del pensamiento creador como la formación de elementos asociativos en combinaciones nuevas que, o bien cumplen requisitos especificados, o bien son útiles de alguna manera.

* Trabajo de A. Gimeno-Bayón y R. Rosal publicado, de forma abreviada, en la *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista*, 22 (1988), 80-90.

Desde un planteamiento cognitivo, la Teoría Componencial de Sternberg (1979) señala que la creatividad es debida a la ocurrencia de transferencias entre elementos de conocimiento que no se relacionan entre sí de una manera obvia. Las ideas creativas derivan de un *feedback* extremadamente sensible desde y hacia los componentes de transferencia.

Por último, un autor que tiene un peso definitivo sobre la psicoterapia Gestalt, Wertheimer (1945) define la creatividad como un proceso cognitivo: la creatividad es una acción que produce una idea nueva o *insight* a través de la imaginación, más bien que a través de la razón o de la lógica. La producción no es un proceso asociativo sino el *insight* de una estructura o configuración. La creatividad consiste en una reorganización de un "todo".

1.2. Objetivo de este trabajo

El presente trabajo tiene como objetivo mostrar la contribución de tres modelos psicoterapéuticos –la Psicoterapia Gestalt de Perls, el Análisis Transaccional de Berne y la teoría de los Constructos Personales de Kelly- en la identificación de mecanismos psicosociales obstaculizadores de la actitud creativa y en la aplicación en el contexto terapéutico –entendido el proceso terapéutico como un factor psicosocial- de técnicas facilitadoras de su recuperación y desarrollo.

En general, los autores del modelo terapéutico gestáltico y una parte de los autores del modelo analítico transaccional están en mayor o menor grado vinculados al denominado movimiento de Psicología Humanista, cuyos psicólogos, tanto en sus teorías de la personalidad como en sus teorías psicoterapéuticas, han tenido siempre en el tema de la creatividad uno de sus más relevantes campos de reflexión.

Como ya se ha indicado en otro lugar (1983), R. May, C. Rogers, J. Bugental, A. Maslow y V. Frankl –representantes de distintos enfoques de orientación humanista- conceden especial relieve a la actitud creativa como signo de salud mental y/o crecimiento personal, siguiendo con ello la tradición de A. Adler, O. Rank, E. Fromm y J.L. Moreno.

Henry Misiak y Virginia Sexton (1973) en su investigación histórica sobre la psicología fenomenológica, existencial y humanista subrayan la particular importancia que A. Maslow concedió al interés por el tema de la creatividad como uno de los factores principales para identificar una orientación psicológico humanista. Igualmente Charlotte Buhler (1972) y J. Bugental (1965) coinciden en considerar la creatividad como característica humana primordial. Y por su parte M. Martínez (1982) al seleccionar diez rasgos típicos de la Psicología Humanista señala como uno de ellos el reconocimiento de la capacidad creadora.

Podemos citar también las aportaciones que modelos terapéuticos distintos han ido haciendo a aspectos concretos de la creatividad. Así, por ejemplo, las que hace el Focusing de Gendlin a la escucha creativa de las sensaciones corporales, o las que hace la Bioenergética a la creatividad emocional a partir de la reorganización de la coraza muscular, o las que aporta el Psicodrama a partir del rastreo dramatizado en situaciones vividas o ficticias para integrar sus elementos en forma nueva o descubrir opciones que no estaban presentes en el campo de la conciencia; o las

del Ensueño Dirigido facilitando el contacto con los contenidos personales de los símbolos, etcétera.

Pero aquí nos vamos a centrar en las aportaciones que hacen dos de los modelos terapéuticos de Psicología Humanista (la Psicoterapia Gestalt, de Fritz Perls, y el Análisis Transaccional de Erich Berne) y el modelo de los Constructos Personales de George Kelly (que en este tema tiene unos planteamientos en buena parte similares a los de la Psicología Humanista y que, si bien no es un modelo explícitamente integrado dentro de esta última, en cambio es claramente compatible con ella, puesto que la misma se mueve básicamente sobre postulados implícitamente constructivistas).

2. La creatividad como potencia de todo ser humano

2.1. Elementos comunes de la Psicoterapia Gestalt, el Análisis Transaccional y la Psicología de los Constructos Personales en la concepción de la creatividad.

Podemos decir que tanto la Psicología Humanista como la Psicología de los Constructos Personales de Kelly mantienen una interpretación de la creatividad alejada de la freudiana y básicamente de acuerdo con la de A. Storr (1972) que, si bien mantiene que en algunos casos la actividad creadora viene provocada, tal como señala Freud, por estados psicóticos o neuróticos, o por la derivación de pulsiones agresivas o sexuales, entiende como reduccionismo limitar la creatividad a la así presentada. Entiende este autor, por el contrario, que además de esos casos, y en contraste con la neurosis, la obra creadora constituye una adaptación biológicamente positiva, como actividad dirigida a la supervivencia y en la que el hombre logra una más plena y profunda apreciación de la realidad.

Por otra parte, ese enfoque, cuando aborda el tema de la creatividad no la centra esencialmente en el hecho de la realización efectiva de productos originales (es decir en lo que es propiamente "producto" de la creatividad), sino que desplaza su atención para afirmar que lo esencial de la creatividad es la actitud creadora. Esa actitud creadora, se manifestará en parte en creación de productos originales en algunas ocasiones, pero lo peculiar de la misma es el hecho de crear un estilo peculiar en la manera de percibir, pensar, emocionarse, motivarse, decidir, etcétera (cada modelo hará hincapié en uno o varios de esos aspectos). Es decir, en la creación de un estilo de vivir que se manifestará en cualquier quehacer, importante o no, de la vida cotidiana. Y esta actitud es producto no tanto de unos rasgos característicos de la personalidad cuanto de un encuentro con uno mismo y con la realidad externa.

La Psicología Humanista considera que la principal tarea creadora es el proceso de crecimiento personal, para la que todas las personas están capacitadas, en mayor o menor grado. Las aportaciones de los diferentes modelos terapéuticos están situadas dentro de un contexto mayoritario de ayuda a esta capacidad, y en el cual el objetivo es "crearse a sí mismo" (bien se hable de "llegar a ser uno mismo", de "autorrealizarse", de alcanzar la autonomía, o de otros términos equivalentes). Y en términos bastante afines se expresa Kelly, como se verá.

En los tres modelos en los que se centra el presente trabajo se trata pues, ante todo, de ayudar a que aflore la capacidad de ir creando la propia realidad a cada

momento, pudiendo prescindir, cada vez más, de las ataduras internas que aferran a la persona a estereotipos de pensamientos, sentimientos y conductas. En definitiva, de ayudar a la persona a estar activa (en tanto que agente de su propia realidad) y receptiva (en tanto que capaz de dejar que el contacto con nuevos aspectos de la realidad modifique flexiblemente los esquemas adquiridos a lo largo de toda una historia personal, de forma que se adapten en forma funcional al presente).

El “crearse a uno mismo” entonces significa aquí que no hay un acabamiento, como el de un objeto o un proceso, sino la adquisición de unas actitudes creativas respecto a sí mismo, a los otros y al mundo.

Sin perjuicio de las diferencias de enfoque entre los tres modelos, sobre todo en los medios empleados para la adquisición de actitudes creativas, hay una base común muy acusada en el tratamiento de la creatividad en la Psicoterapia Gestalt, el Análisis Transaccional y la Psicología de los Constructos Personales. Esta base la constituye el hecho de que la creatividad se relaciona directamente con el tema de la percepción. El logro de una percepción flexible sería el nudo del trabajo terapéutico (incluyendo aquí dentro de la percepción los aspectos emocionales junto con los intelectuales y en diferente medida en cada modelo).

Los tres modelos están de acuerdo con la consideración que hace Kelly de que son los modos idiosincráticos de conceptualizar la realidad, la forma peculiar en que una persona la construye para enfrentarse al mundo, los que van a determinar su conducta, mucho más que los sucesos ambientales, puesto que siempre hay una manera alternativa de asumirlos.

Bien es cierto que el Análisis Transaccional, por su parte, enfatiza los aspectos interaccionales que llevaron a una persona a construir la realidad precisamente en esa forma y no en otra, y en especial cuando se trata de las interacciones habidas durante la infancia. Pero ello no quita para que al igual que la Psicoterapia Gestalt, la conciencia de la propia responsabilidad en la elección de construir la realidad de una determinada manera (y por lo tanto, la capacidad para elegir otra manera más funcional de construirla) sea un elemento clave de su concepción de la psicoterapia. Y desde luego, ambos modelos son perfectamente compatibles y podrían suscribir en su totalidad las afirmaciones de Kelly, cuando dice:

Partimos del hecho de que siempre hay posibilidades de escoger construcciones alternativas al tratar con el mundo. Nadie necesita quedarse clavado en un rincón; nadie necesita quedarse completamente apartado por culpa de las circunstancias; nadie necesita ser víctima de su propia biografía (Kelly, [1963] 1966, p. 29).

y que, a continuación de este párrafo explicita que “a esta posición filosófica la llamamos alternativismo constructivo”, podría decirse que, en cierta medida, Perls y Berne pueden llamarse constructivistas. También hay que decir que no lo serían de una forma total, puesto que la capacidad de escoger vendría limitada por el organicismo de Perls (y su reconocimiento de motivaciones como las de vivir y autorrealizarse) y por la limitación de opciones (que no determinación de las mismas) en el niño a la hora de escoger sus construcciones que señalan la mayoría de los autores del Análisis Transaccional.

Por otro lado, los tres modelos incluyen como núcleo básico de la terapia el logro de una flexibilidad y fluidez perceptiva que permita al sujeto el uso de su potencial

creativo entendido como apertura al cambio, que le facilita una redefinición operativa del presente y un avance significativo a lo largo de su proceso existencial. Es decir, se trata de mantener abierta la capacidad de percibir una gama de opciones de construcción de la realidad que hace posible que la persona establezca con ella un contacto lleno de sentido (un sentido personal, original y único que ella le otorga). Esta apertura al cambio vendría dada por la adquisición de la persona de una confianza en sí misma (autoapoyo) que le deja suponer la posibilidad de revisar y cambiar esquemas sin peligro de desintegración de su identidad.

2.2. La creatividad en el modelo psicoterapéutico de Perls.

Aún cuando Perls, el iniciador de la Psicoterapia Gestalt, hace referencia prácticamente en todos sus escritos a aspectos de proceso creativo (si bien la mayoría de las veces no usa el término explícitamente) y todas las secuencias terapéuticas que nos han llegado del mismo están poniendo el énfasis en el uso del potencial creativo del sujeto, y muchos discípulos suyos, entre otros C. Naranjo(1972) y J. Zinker (1977) se ocupan directamente del tema, es en el primer libro que Perls escribe, junto con Goodman y Hefferline (1951) de Psicoterapia Gestalt en el que aborda con más claridad y más explícitamente el tema de la creatividad.

Dado que en el enfoque gestáltico se pone el acento en los procesos, el tratamiento de la creatividad viene dado aquí también en relación con el proceso creativo, más que como rasgo de la personalidad o como producto concreto.

Para entender con profundidad la función de la creatividad en la concepción gestáltica de Perls, es preciso considerarla como un polo del eje que va de la homeostasis a la creatividad. En efecto, cuando Perls –con posterioridad al libro citado, en 1973- estructura los fundamentos de su enfoque psicoterapéutico a partir de unos cuantos principios básicos, figura como uno de los más destacados el principio homeostático, del que dice:

Nuestra premisa siguiente es que toda la vida y todo el comportamiento son gobernados por el proceso que los científicos denominan homeostasis y que los legos denominan adaptación. El proceso homeostático es el proceso mediante el cual el organismo mantiene su equilibrio y por lo tanto su salud, en medio de condiciones que varían. Por lo tanto, el proceso homeostático es el proceso mediante el cual el organismo satisface sus necesidades. Dado que sus necesidades son muchas y cada necesidad altera el equilibrio, el proceso homeostático transcurre todo el tiempo. La vida, en todas sus formas, se caracteriza por este juego continuado de balance y desbalance en el organismo. Cuando el proceso homeostático falla en alguna medida, cuando el organismo permanece en un estado de desequilibrio durante demasiado tiempo y es incapaz de satisfacer sus necesidades, está enfermo. Cuando el proceso homeostático falla, el organismo muere (Perls, [1973] 1976, pp. 20-21).

Pues bien, cuando Perls, en su primera obra gestáltica, aborda directamente el proceso creativo, lo concibe justamente como el polo opuesto de la adaptación organismo/ambiente. Opuesto y a la vez necesario. Perls se pregunta el por qué de una creatividad gratuita, aparentemente inútil, una vez que la persona ha conseguido su equilibrio. Cuando alguien ha solucionado sus necesidades ¿por qué se crea problemas inexistentes y gratuitos a resolver, que le conducen a perder la homeostasis? ¿por qué sufrir la inadaptación que supone toda creación?

El autor se responde diciendo que ese acto gratuito que “nos permite relajar nuestra prudencia para que podamos respirar”, es necesario por cuanto

dados el cambio y diversidad del ambiente, ninguna adaptación sería posible por la sola autorregulación conservadora que hemos heredado (Ibidem, p. 220).

de modo que "el organismo se preserva creciendo" (Ibidem, p. 179).

De modo que parece que el ser humano se fuerza a crearse problemas justamente para obligarse a buscarles solución y desarrollar sus capacidades de hallar reapuesta a situaciones difíciles. Es este tipo de creación, Perls describe el contacto final del Self (entendido éste como sistema de contactos necesarios para la adaptación en un campo difícil) diciendo que éste

está inmediata y plenamente enganchado en la figura que él ha descubierto e inventado. El fondo, momentáneamente, desaparece. La figura representa toda la preocupación del Self, el Self no es otra cosa que la preocupación presente. El Self es la figura (Ibidem, p. 231).

En ese momento tiene lugar una especial toma de conciencia que implica el todo y las partes, de forma que la figura del todo es fondo de las partes, y el todo es aprehendido en todas sus partes. El resultado final del contacto (salvo en la aniquilación) es el crecimiento. Lo extraño (aquella realidad externa objeto del contacto) ha sido asimilado e integrado, se ha hecho "suyo" después de haber sufrido una desestructuración similar a la que sufre un alimento para ser asimilado dentro de otra estructura diferente, en la que deja de ser lo que era y se incorpora de una manera positiva a otra organización diferente.

Este acto gratuito de creatividad habrá generado así un proceso de "pensamiento productivo" (utilizando los términos de Wertheimer) y llevará a una reorganización estructural del organismo y de sus relaciones con el ambiente. Conlleva, pues, una transformación de la personalidad. El cambio perceptivo que en el acto creativo se realiza implicará necesariamente un reajuste general de las actitudes – sentimientos, pensamientos y comportamientos – y habrá ahora unas nuevas potencialidades (respecto a sí mismo o al exterior) descubiertas a lo largo del proceso, y unos nuevos elementos vislumbrados a lo largo de él que permiten un contacto más amplio y profundo con la realidad (y en consecuencia un mayor número de opciones frente a la misma).

Esta concepción de la creatividad como medio de crecimiento de capacidades que permitirán luego afrontar los cambios ambientales que aún no se han dado, no dista mucho de las consideraciones de Rof Carballo (1972) a propósito de la mayor inmadurez biológica de los organismos superiores.

Efectivamente, dicho autor (teniendo en cuenta los estudios de Young sobre el cerebro del octópodo aparecidos en 1964, así como los de Rodríguez Delgado citados en su obra), considera que los genes de la persona humana llevan inscrita en su código la "inmadurez cerebral" para los primeros tiempos de vida extrauterina, que presupone y prevé que existe un complemento de esta inmadurez en el ambiente en que el niño nace (complemento al que Rof Carballo llamará "tutela diatrófica"). Esta previsión de inmadurez tiene como finalidad la adaptación al mundo exterior concreto en que el niño nace. Citando a Young señala que los mamíferos que tienen un cerebro pequeño y un crecimiento limitado pasan por un proceso de maduración muy rápido y después de tener un gran número de crías mueren prematuramente, y así afirma que:

Esta cuestión es de especial importancia para el hombre porque nuestra propia evolución parece haber consistido, fundamentalmente, en ir aplazando el momento de la madurez hasta el punto que permanecemos eternamente juveniles (Rof Carballo, 1972, p. 160).

La adaptación de un ser vivo menos complejo, de un octópodo, por ejemplo (que ya tiene en el momento del nacimiento completada en mayor medida que el hombre su programación), tiene lugar de tal forma que si las circunstancias ambientales varían o son adversas, no tiene posibilidad de reaccionar más que a partir de una programación genética que ha prescindido de las circunstancias concretas en que el nacimiento de ese ser ha tenido lugar. Por el contrario, en el ser humano, precisamente su falta de programación inicial le permite que el diseño inicial de su programa vaya siendo completado teniendo en cuenta la información que recibe de la realidad física y social concreta en que se encuentra y de esta forma tiene mayor posibilidad de hacer frente a esa realidad exterior con éxito y por lo tanto vivir por más tiempo.

En ese mismo sentido parece entender Perls la función de la creatividad en relación con la supervivencia y el crecimiento del individuo: precisamente la creación de problemas inexistentes en el presente y el forzarse a crecer para solucionarlos es la garantía de la supervivencia futura.

Y desde luego, para Perls la creatividad no está reservada a un determinado tipo de personas con especiales características, sino que forma parte del potencial que poseen todas las criaturas vivas. Para él toda la vida es un proceso en el que la creatividad nos permite ir fluyendo de una situación a otra. Ante cada dato nuevo que la realidad aporta

a lo largo de todo el proceso, excitado por la novedad, el Self disuelve el dato (el entorno, el cuerpo, los hábitos) en posibilidades y, a partir de ahí, crea una realidad. La realidad es el paso del pasado al futuro, es eso lo que existe, aquello de lo que el Self toma conciencia, lo descubre y lo inventa (Perls, Hefferline y Goodman, [1951] 1979, p. 218).

Y tal proceso es el habitual de un ser vivo sano, en tanto que una de las dos fuerzas básicas que él coloca en los organismos vivos es la de crecer, realizado desde la creatividad. La otra fuerza básica es la necesidad de sobrevivir.

Creo que todos podemos estar de acuerdo en que la necesidad de sobrevivir actúa como una fuerza obligada en todas las criaturas vivas y en que todas muestran en todo momento dos tendencias importantes: sobrevivir, tanto como individuos y como especie, y además crecer. Estas son metas fijas. Pero el modo como son abordadas varía, de situación en situación, de especie en especie y de individuo en individuo (Perls, [1973] 1976, p. 22).

De esta forma, la creatividad está presente en cada persona como una fuerza congruente con nuestra básica tendencia al crecimiento (a la autorrealización, lo llama otras veces). Y al entender así la creatividad, la patología se convierte en una interrupción de este ajuste creativo:

Los comportamientos neuróticos son adaptaciones creadoras de un campo en el que hay un material rechazado [...]

Los diversos mecanismos y 'caracteres' del comportamiento neurótico aparecen en el estadio de la interrupción del ajuste creador (Perls, Hefferline y Goodman, [1951] 1979, pp. 267s.).

es decir, en un bloqueo de la creatividad espontánea que se da como potencia básica de todo ser humano.

2.3. La creatividad en el modelo psicoterapéutico de Berne

Para Eric Berne, iniciador del Análisis Transaccional, la capacidad creadora también es algo propio del ser humano, presente en sus raíces y muchas veces inhibida parcialmente por los avatares de la historia personal de cada sujeto. La creatividad, por otra parte, se valora en el Análisis Transaccional como un síntoma de la consecución de la autonomía.

En concreto, hay tres aspectos de esta autonomía que se ponen en contacto con la actitud creadora: a) la creatividad en el conocimiento; b) la creatividad emotiva; c) la creatividad en la conducta relacional.

La creatividad en relación con el conocimiento viene denominada por Berne, "conciencia".

La conciencia de las cosas significa capacidad de ver una cafetera y oír cantar a los pájaros de modo propio, y no como enseñaron a uno a verlos y oírlos. Se puede presumir, con buenas bases, que ver y oír tienen diferentes cualidades para los niños que para los mayores, y que aquellos son más estéticos y menos intelectuales en los primeros años de vida [...] Algunas personas maduras, sin embargo, pueden ver y oír como antes [...] pero la mayoría de los miembros de la raza humana han perdido la capacidad de ser pintores, poetas o músicos y ya no tienen la opción de ver y oír directamente, aunque pudieran permitírselo; tienen que hacerlo de segunda mano (Berne, 1954, p. 190).

Como se desprende de aquí, la creatividad en el campo cognitivo está relacionada con el contacto directo con la realidad (al igual que ocurría en la Psicoterapia Gestalt de Perls), en esa forma peculiar y original para la que cada persona está dotada. El niño, cuyos esquemas intelectuales todavía no se han estereotipado, puede hacer interpretaciones de la realidad muy alejadas de lo común. En eso consiste su actitud creativa en este campo. También hay que decir que, poniendo esta concepción en contacto con el aserto de Perls acerca del ajuste neurótico antes citado, el niño, a la vez que tiene esas ventajas que Berne señala, también tiene, de cara al uso de su creatividad, las desventajas de tener una menor información del conjunto de la realidad (una menor riqueza de experiencias que un adulto). Y si bien Perls hablaba de comportamientos neuróticos por adaptaciones creadoras en un campo en el que hay un material rechazado, en el caso del niño, aunque su comportamiento no es neurótico cuando se da en la forma ejemplificada por Berne, puede ocurrir que su creatividad sea rechazada por la sociedad adulta por confundirla con ese comportamiento porque aunque no haya en su visión material reprimido, puede haber mucho material ignorado y surtir efectos similares.

La creatividad en relación con la emotividad es denominada por Berne "espontaneidad", y en sus palabras veremos cómo late el sentido constructivista señalado antes, y el fuerte sentido de libertad en la creación de sí mismo:

Espontaneidad significa opción, libertad de escoger y expresar los propios sentimientos de entre todo el surtido que tenemos a nuestra disposición (sentimientos Paternales, de Adulto o de Niño). Significa liberación del apremio de "jugar" (empleado aquí este término en sentido estricto del Análisis Transaccional, no en sentido vulgar) y de tener únicamente los sentimientos que nos enseñaron a tener (Berne, [1964] 1966, p. 192).

Por último, el otro aspecto específico de la creatividad considerado como rasgo de medida del logro de autonomía, se refiere a la capacidad para relacionarse en

forma íntima, ingenua y afectuosa con los demás. Es decir, la capacidad de cercanía emocional. Dice Berne:

Intimidad significa la espontaneidad, la franqueza libre de juegos de una persona consciente, la liberación del incorrupto Niño, sensitivo a la percepción de imágenes en toda su ingenuidad, viviendo el aquí y el ahora [...] Generalmente la adaptación a las influencias Paternales es lo que la estropea y, desafortunadamente, esto es lo que sucede casi siempre (Ibidem).

La intimidad viene pues señalada como una espontaneidad propia del "Niño Natural" sin esquemas fijos de comportamiento, en contraposición a la ausencia de creatividad de las relaciones que siguen la pasiva obediencia o también pasiva rebeldía) frente a las demandas ambientales. Aquí, al igual que en la Psicoterapia Gestalt, la creatividad es capacidad de adoptar pautas nuevas, que se salgan del molde rígido que provee seguridad, de una parte, pero que también impide el crecimiento y que, en consecuencia, resulta bastante inseguro en tanto que destructivo de la orientación natural hacia el crecimiento.

Estos tres aspectos específicos de la creatividad que se contemplan en el Análisis Transaccional vienen englobados por otro más general, y que se refiere al aspecto dinámico de la experiencia. Se trata de la estructuración creativa del tiempo, concepto que constituye una de las facetas más ricas de este modelo terapéutico. En concreto, el tratamiento de la estructuración de la trayectoria vital se hace a través de la configuración de la "teoría del guión", según la cual cada uno de nosotros seguimos inconscientemente un plan de vida trazado de antemano en nuestra infancia y que vamos cumpliendo aunque nos pueda resultar perjudicial y tengamos a nuestro alcance otras opciones más beneficiosas. Aparentemente entonces podemos estar teniendo una conducta creativa pero, a nivel profundo, puede tratarse precisamente de una conducta de fijación a un argumento vital al que nos atamos cuando teníamos pocos años y carecíamos de información adecuada para decidir sobre nuestro futuro y las distintas posibilidades del mismo.

2.4. La creatividad en la Psicología de los Constructos Personales de Kelly

George Kelly aborda directamente el tema de la creatividad, en relación con su teoría de los Constructos Personales, y explícitamente afirma que es una potencia de toda persona humana. Así, después de referirse al "ciclo de creatividad", en cuanto proceso psicológico, afirma:

Nada de esto tiene mucho que ver con la "creatividad" como un rasgo particular que tienen las personas "de talento", o con la estúpida posición que ha sido mal llamada "la psicología de las diferencias individuales". Estamos hablando de un proceso humano, no de clases discriminables del género humano. Por supuesto, queremos conceder que algunos de nosotros llegamos más lejos en el caos externo que nos rodea, y algunos profundizamos más en el cosmos construido para nosotros mismos que otros. Y es verdad, lo reconocemos, que algunos actúan con "imprecisión" o soltura y se mantienen en esa forma, como por ejemplo, aquellos pacientes de la primitiva técnica psicoanalítica que sucumbieron a sus persistentes demandas imprecisas. Es verdad también que algunos de nosotros actuamos con tanta exactitud y tan ceñidos a la letra que cuando nuestra forma de pensar se derrumba por nuestros fracasos previstos nos sumergimos en una imprecisión o ambigüedad de la que no nos atrevemos a salir. Pero éstos no son rasgos, son situaciones difíciles. Se dan algunos resultados desafortunados de los procesos psicológicos que todos nosotros invocamos cuando intentamos resolver nuestros problemas (Kelly, [1967] 1987, p. 40).

Concretando lo que entiende Kelly como creatividad, podemos empezar a rodear este concepto entendiéndolo ante todo como un “estilo de proceso” en la formulación de constructos personales.

Para clarificar la anterior afirmación, cabe recordar aquí la afirmación central de la teoría de Kelly, cuando entiende a toda persona en su actividad intelectual ordinaria, en paralelismo con un científico, como alguien que en base a su filosofía vital –al igual que hace el científico en base a su modelo teórico cuando formula hipótesis- se formula una serie de expectativas anticipatorias del futuro que luego verificará o invalidará mediante la confrontación con su experiencia personal, de la misma forma que el científico verifica empíricamente las hipótesis formuladas. Y Kelly se va a centrar muy específicamente en el modo de construcción de estas expectativas. Las pautas o modos de construir o interpretar el mundo –y por lo tanto de anticipar los acontecimientos futuros, de manipular el devenir- son los constructos. Cada persona tiene su propia interpretación y su propia manera de construir los acontecimientos.

Desde el punto de vista filosófico, la teoría de Kelly se sitúa dentro de una epistemología realista, más apartada de todo empiricismo: la realidad existe, pero no tenemos manera de que se nos revele. De ahí que nos toca a nosotros interpretar nuestras experiencias para construir un modelo que nos sirva para comprender la realidad. Y los modelos propios pueden ser más o menos funcionales. Estamos en un proceso constante de validación o invalidación de nuestros constructos a partir de la experiencia cotidiana. En un momento dado podemos comprobar que nuestra expectativa no se confirma, y elaboramos entonces otras pautas que permitan dar cabida a las experiencias invalidatorias de nuestra filosofía vital. De ese modo estamos en perpetua revisión de nuestros constructos. Ahora bien, cada persona se caracteriza por un estilo concreto de construir.

Lo típico de la creatividad, que Kelly sitúa dentro de las construcciones relacionadas con la transición, y que hacen referencia a cómo opera el cambio de constructos, es el paso por un proceso que empieza con el aflojamiento de la construcción, para pasar luego a una rigidificación y validación de la misma.

La clasificación en construcciones rígidas y flojas –o laxas- (Kelly, 1955), según su capacidad predictiva, supone que

una construcción rígida lleva a predicciones invariables y por lo tanto es falsable. El caso contrario se da con las construcciones flojas (o laxas) que llevan a predicciones variables y mantienen así su identidad. Estas, pues, no serían falsables.

Esta dimensión rígido-flojo no se aplica sólo a construcciones concretas, sino al estilo de construcción. El hecho de construir en forma floja implica, además del uso de construcciones flojas, que las interrelaciones entre las construcciones sean vagas, difícilmente verbalizables y concretas, y que lleven a expectativas muy amplias y difusas. Es el ámbito del sueño, la fantasía y la creación poética y artística. En el caso de la construcción rígida, en cambio, las relaciones entre las construcciones son fuertes y las expectativas concretas, y en algunos casos puede llevar al pensamiento obsesivo (Feixas, 1987, p. 69).

La creatividad se convierte así, más que en rasgo particular de determinadas personas, en un “estilo de construir” caracterizado por un tránsito laxitud-rigidez, que puede ser utilizado por toda persona. La laxitud permite jugar y explorar

nuevas formas de interpretación de la realidad, probar posibilidades, plantear hipótesis sin darlas por confirmadas, ensayar, inventar nuevas formas de mirar, de conceptualizar... La rigidificación permite concretar los constructos, hacerlos operativos, crear lazos significativos entre los nuevos constructos y el resto del sistema, y delimitar expectativas concretas. Dentro de la línea de pensamiento constructivista, Bannister (1965b) y Furst (1978) –citados por Feixas– demuestran que

hay una tendencia a rigidificar el pensamiento cuando se experimenta la validación y a aflojarlo cuando se vive la invalidación. Precisamente el desarrollo y la elaboración, afirman Bannister y Fransella (1980) se dan cuando existe una disponibilidad para pasar de un tipo de pensamiento al otro (Ibidem).

La creatividad, en Kelly, es la alternancia entre dos tipos de construcciones, mediante la cual la persona se permite realizar un tránsito que pasa por la ambigüedad, por la suspensión momentánea de una solución inmediata. Y desde luego, el pensar en forma vaga y pensar en forma rígida pueden ser objeto de aprendizaje por parte de la persona. En definitiva, para Kelly la creatividad puede “aprenderse”. El énfasis aquí está pues en la posibilidad de “aprender” para desarrollar el potencial creativo de todo ser humano, en contraste con Berne, que pone el acento del desarrollo de la creatividad en “desaprender” pautas adquiridas (inhibidoras de la propia originalidad). Aún así, se entiende que ambos tipos de concepciones son compatibles por cuanto Berne, cuando habla de esta recuperación del potencial inicial, de olvidar aprendizajes, está ante todo refiriéndose a ello en un contexto que equivale a proponer el aflojamiento de conceptualizaciones rígidas, para permitirse una mirada más laxa que permita aflorar nuevas interpretaciones de la realidad.

3. Lo psicosocial como factor de desarrollo o bloqueo de la creatividad

3.1. La concepción de la Psicoterapia Gestalt de Perls

No se puede entender el desarrollo y el bloqueo de la creatividad en la concepción de Perls sin hacer referencia, como telón de fondo de todo el tema, a las dos necesidades básicas que éste señala para todo individuo: sobrevivir y autorrealizarse, y a la polaridad de los principios de homeostasis y creatividad, en referencia privilegiada, cada uno de esos polos, con aquellas dos necesidades, respectivamente.

En una primera aproximación se puede decir a grandes rasgos, que la primera preocupación del ser humano en tanto que organismo vivo es la autoconservación, la supervivencia inmediata, mediante el logro de un equilibrio –que constantemente se pierde y necesita volver a recuperarse para que un desequilibrio crónico no se convierta en enfermedad y muerte– y que una vez lograda la satisfacción de esa primera necesidad, el segundo paso es el de la autorrealización, la búsqueda de un desequilibrio de crecimiento mediante la utilización de la capacidad creativa del ser humano.

El bloqueo de la creatividad, para Perls, se concreta ante todo en la dificultad de percibir (incluyendo en la percepción aspectos cognitivos y emotivos) el presente, contactar con él y manipularlo en forma única y funcional –en tanto que se trata de

un momento único y una situación original, no vivida aún y a la que la aplicación indiscriminada y automática de las pautas perceptivas y prácticas ya experimentadas puede privar de toda frescura y vitalidad y convertir a la persona en un robot. Mas no se trata sólo de que la persona quede así cercenada en sus posibilidades de crecimiento, sino que –de hecho y por el juego de polaridades en la que la negación de una es también de alguna forma negación de la otra- queda igualmente frenada en sus posibilidades de logro de la homeostasis, puesto que las circunstancias ambientales son cambiantes y la adaptación constante exige una dosis de creatividad ya que como antes se ha señalado, para Perls “el organismo se preserva creciendo” (Perls, 1973, p. 179).

En términos gestálticos, entonces, podemos contemplar la realidad propia y ajena, interna y externa, bien en una forma convencional y estereotipada, que repite una y otra vez el mismo criterio selectivo y organizacional de los elementos presentes en la experiencia total (y que conduce a una percepción rígida y consistente de la realidad), bien en forma creativa, seleccionando otros elementos u organizándolos en forma diferente, de manera que la misma realidad cobre un nuevo significado.

Para explicar cómo se entiende la patología de la creatividad dentro de la Psicoterapia Gestalt, se puede recurrir a uno de los conceptos clave de este modelo terapéutico, tomado de la escuela de la Psicología de la Gestalt, y que es la concepción figura/fondo como estructuración del campo perceptivo. Rubin había señalado cómo de la totalidad de la experiencia que percibimos seleccionamos unos determinados aspectos hacia los cuales dirigimos nuestra atención. Estos aspectos concretos que avanzan al primer plano de nuestro foco de atención se convierten entonces en “figura” que destaca sobre un “fondo” al que no tomamos en consideración y que consiste en todos aquellos aspectos de la experiencia no seleccionados. Normalmente tenderíamos a entender que es la figura lo que confiere sentido a una determinada experiencia, aunque en realidad el sentido viene dado por la interacción figura/fondo. Por ejemplo: si tomamos como “figura” una persona en traje de baño y su fondo es una playa, tiene un sentido bastante distinto que si percibimos a esta misma persona con el mismo atuendo en la Cámara de Diputados. El significado total (aunque sea algo obvio) de esa figura deriva precisamente del contexto en que se encuentra situada.

Una percepción no creativa (y en consecuencia, también una manejo prático no creativo) tendrá lugar cuando en nuestro campo perceptivo mantenemos aferrada nuestra atención (nuestro enfoque) hacia una figura inamovible. De esta manera interferimos en el proceso de la fluidez del percibir, consistente en un ir y venir de la figura al fondo y dejar que de este último vayan emergiendo nuevos elementos que conformen otras figuras distintas, mientras que la anterior se retira del primer plano para incorporarse al fondo. La retención de una figura en el primer plano viene señalada como un esquema de percepción neurótica de evitación o falta de contacto con el resto de los elementos presentes en la experiencia.

Perls, en el estudio de los bloqueos de la creatividad, explica su origen a partir de la dinámica de la “Gestalt inacabada”, es decir, en base a procesos que no han logrado su objetivo y que por lo tanto han quedado abiertos, en espera de ser completados en el futuro. La fijación al pasado (cognitiva y emotiva) para solventar cuestiones pendientes (y percibir en sí mismo el logro de la homeostasis anhelada) es el resumen de la explicación del proceso de bloqueo de la creatividad.

En cuanto al origen, y la presencia de los factores psicosociales en la génesis de la patología de la creatividad, Perls lo aborda sobre todo en relación con el tema del nacimiento de la neurosis (Perls, 1973, pp. 37ss.) si bien, fiel a su teoría de que es mucho más iluminador describir el "cómo" del presente que el averiguar el "por qué" del mismo, no hace un estudio detallado causal, sino para ilustrar el estudio de los procesos neuróticos. Por lo tanto, la pregunta central en torno a la cual explicita la función de lo psicosocial no es la de "por qué esta persona está evitando el contacto?", sino la de "¿cómo evita el contacto, cuál es su esquema de huida de la realidad o de algunos aspectos de la misma respecto a los cuales tiene un comportamiento fóbico?".

De todas formas deja claro los componentes psicosociales que han dado lugar a ese tipo de comportamientos. De entrada, considera al individuo como una función del campo organismo/ambiente, y su conducta como reflejo de las relaciones dentro de este campo. El énfasis está entonces en la interacción individuo/ambiente. El esquema teórico de Perls tiene muy en cuenta la importancia de la relación entre el individuo y su grupo social, aunque luego se centre más detalladamente en los procesos internos cognitivo-emocionales más que propiamente en los sociales. Sin embargo, la incidencia psicosocial en tales procesos es evidente. Así tenemos afirmaciones como las que siguen:

El hombre necesita de otros para su sobrevivencia en el plano físico. Su sobrevivencia psicológica y emocional es aún más precaria al ser dejado enteramente solo. En el plano psicológico el hombre necesita contacto al igual que en el plano fisiológico necesita comer y beber. El sentido de relación con el grupo es tan natural al hombre como lo es su sentido de relación con cualesquiera de sus impulsos de sobrevivencia fisiológica. Ciertamente, este sentido de identificación es probablemente el impulso psicológico de sobrevivencia más primario [...].

Las psicologías más antiguas describían la vida humana como un conflicto constante entre el individuo y su ambiente. Nosotros la vemos más bien como la interacción entre ambos, el individuo y su ambiente en el marco de un campo continuamente en cambio. Y es por esto que las formas técnicas de interacción –si queremos operar en él– deben necesariamente ser igualmente fluidas y cambiables (Perls, [1973] 1976, p. 35).

De este texto se desprende la concepción de los factores sociales como base misma de los procesos psíquicos. La interacción individuo/grupo está presidida por la necesidad de relación, de contacto con los otros componentes del grupo y de identificación con el mismo como la tendencia psicológica primaria, indispensable para su supervivencia psíquica.

Un poco más adelante, Perls reflexiona sobre la génesis de los bloqueos de los procesos creativos, que son el surgimiento de neurosis, y señala que es inútil culpar al individuo o a la sociedad de los mismos, pues hay una relación circular, de modo que:

no puede existir una relación causal entre los elementos que constituyen el todo. Y dado que el individuo y el ambiente son meramente elementos de un todo único, que es el campo, ninguno puede imputarse como responsable de los males del otro.

Ambos están enfermos. Una sociedad que contiene un gran número de individuos neuróticos ha de ser una sociedad neurótica; de todos los individuos que viven en una sociedad neurótica, un gran número de ellos ha de ser neurótico. El hombre que puede vivir en un

contacto significativo con su sociedad, sin ser tragado completamente por ella, es el hombre bien integrado (Perls,).

En principio, Perls señala, acorde con su convicción de la capacidad originaria del hombre para la creatividad, que la persona tiene un agudo sentido del equilibrio en el plano psíquico –al igual que en el plano físico– que le lleva a encontrar una manera de interacción social integradora. Pero el conflicto estalla cuando las necesidades del individuo y las de la sociedad no coinciden. En estas circunstancias al individuo le es difícil encontrar un ajuste social que le permita una integración social y a la vez un equilibrio individual. Para buscarlo realiza una serie de movimientos que no siempre son funcionales.

Cuando estos movimientos lo llevan a un conflicto severo con la sociedad porque en su búsqueda del límite de contacto (el punto de equilibrio) se ha propasado trasgrediendo los límites de aquélla, lo denominamos criminal. [...]

Cuando por el contrario, la búsqueda del equilibrio lo lleva a hacerse cada vez más a un lado, permitiendo que la sociedad obre con demasiado peso sobre él, que lo sobrecargue con sus exigencias alejándolo al mismo tiempo del vivir social, a empujarlo y moldearlo pasivamente, lo denominamos neurótico (Perls, [1973] 1976, p. 39).

El bloqueo de la creatividad, pues, es para Perls el resultado de un conflicto de necesidades entre el grupo social y el individuo en el cual éste opta por resolverlo mediante una excesiva adaptación al grupo, un dejarle espacio en detrimento del propio. Especialmente palpable se hace este proceso en el mecanismo de la introyección, en el que el individuo acepta indiscriminadamente elementos perceptivos que el exterior le ofrece, sin integrarlos en forma orgánica, sino tragados como cuerpos extraños sin relación significativa con el resto de nuestro sistema psíquico.

A la vez que Perls habla de los bloqueos de la creatividad en relación con los factores sociales, también señala la posibilidad del desarrollo de esta potencialidad de todo ser humano si la interacción con el ambiente se caracteriza por la claridad en el límite entre el individuo y el grupo, y por la no subordinación del uno al otro y viceversa. Aquí Perls deja fluir su pensamiento utópico y diseña una “comunidad democrática ideal” gobernada por el principio de homeostasis que supiera discriminar sus necesidades dominantes y en la que “tanto miembros como gobernantes se identificarían mutuamente entre sí y también los miembros se identificarían entre sí” (Perls, 1973, p. 38).

Aparte del propio Perls, quien, en definitiva

Percibía la creatividad como la habilidad de ver todas las posibilidades del aquí y ahora, tomando ventaja de lo que había como disponible; respondiendo de tal forma a una necesidad o deseo con la utilización del proceso de “darse cuenta”, viendo las diferentes posibilidades y seleccionando la más satisfactoria en el momento presente; tomando en consideración las consecuencias potenciales y pasando después a la siguiente situación” (Shepherd, 1976.....).

son muchos los autores de la Psicoterapia Gestalt que se han ocupado de la creatividad como un tema central de dicho modelo terapéutico Así Naranjo (1972), Zinker (1977) o Castaneda (1983); pero especialmente vale la pena citar aquí las investigaciones de Sonia y Edwin Nevis (1970), acerca de los catorce factores (luego reducidos a doce por entender que los dos últimos estaban comprendidos en

los anteriores) que bloquean la creatividad –investigados empíricamente con estudiantes del último año de carrera universitaria de 21 Escuelas de la Universidad de Costa Rica– y que son los siguientes: 1) Miedo a fracasar; 2) Renuencia a jugar; 3) Miopía ante los recursos; 4) Exceso de certeza; 5) Evitación de frustraciones; 6) Vida de fantasía empobrecida; 7) Necesidad excesiva de orden; 8) Renuencia a ejercer influencia; 9) Renuencia a “dejarse ir”; 10) Vida emocional empobrecida; 11) Desintegración del Ying-Yang; 12) Embotamiento de sensaciones; 13) Sujeción a la costumbre; 14) Miedo a lo desconocido.

Cabe señalar que los factores contemplados en esta lista –salvo el señalado como número 11– hacen referencia a dificultades que en la concepción de la psicología de los Constructos Personales de Kelly corresponden a uno de los dos estilos de pensamiento que forman parte del ciclo de la creatividad: el estilo laxo o flojo. Probablemente el contexto en que nace y se desarrolla la Psicoterapia Gestalt necesitaba poner ahí el acento porque era el tipo de problemas más generalizado. Trasladados a otro momento y lugar, a otro “aquí y ahora” podríamos probablemente detectar otros bloqueos que tienen más relación con el otro estilo de pensamiento, el rígido y concreto.

3.2. La incidencia psicosocial en el Análisis Transaccional de Berne

A diferencia de lo que ocurre en la Psicoterapia Gestalt, el Análisis Transaccional de Berne ha puesto buen cuidado en el estudio detallado de la causalidad –de los “por qué” históricos– que lleva a una situación de distorsión e inhibición de la creatividad.

Este modelo centra, como se ha podido comprobar en las citas anteriores referentes al mismo, la limitación de la creatividad en el proceso de socialización por el que el niño pasa, mediante el cual se va adaptando a las expectativas que sobre él tienen, y esa socialización no se limita al campo del comportamiento, sino a la adaptación en el marco cognitivo, emocional y relacional respecto a aquellas exigencias explícitas o implícitas.

Los distintos campos de adaptación han sido estudiados como áreas en las que la persona va inhibiendo sus capacidades en base a decisiones tomadas sobre todo en la infancia, que en esos momentos eran acertadas desde el punto de vista del niño. Ellas le ayudaban a sobrevivir y solucionar el problema que las exigencias externas le planteaba, en la mejor forma que podía, dada la falta de información que tenía a la hora de hacer su construcción mental de la realidad. Pero posteriormente esas decisiones pierden su sentido cuando las circunstancias cambian y crecen la información y las opciones. Cuando la persona accede a un aumento de capacidades en otros campos y a otros ambientes que le permitirían revisar aquellas decisiones, como éstas permanecen ignoradas por la propia persona y ligadas a miedos infantiles, el individuo sigue atado a aquellos esquemas de conducta (relación, sentimientos, cognición) y desprecia las nuevas posibilidades.

Especialmente interesantes a la hora de la génesis de los bloqueos o del desarrollo de la creatividad resultan los conceptos de “mandato inhibitor” y de “permiso”.

El “mandato inhibitor” se entiende como un mensaje enviado casi siempre en forma no verbal e inconsciente, desde la parte infantil de las figuras parentales (el estado Niño del Yo), como una prohibición de utilizar algunas de las opciones que la

persona tiene. Un ceño fruncido, un dedo amenazante, una bofetada o una risa burlona operan sobre el sistema perceptivo del niño (con la fuerte carga emocional que conllevan cuando esos gestos provienen de una figura parental de la que se depende para la supervivencia) como una fuerte prohibición de realizar los actos provocativos de tal gesto. En este sentido, todos los mandatos inhibidores pueden llegar a ser obstaculizadores de la creatividad (incluso aquellos necesarios y destinados a la protección del niño frenando actos destructivos) si ese niño los saca fuera de contexto y los generaliza para el futuro, impidiéndose ejercitar la opción de semejante conducta, no importa si conviene o no al contexto. Así se entiende que ocurre en múltiples ocasiones en las que la persona adulta sigue actuando bajo la presión de antiguos mandatos. Los más importantes de estos mandatos inhibidores, a juicio de los Goulding (1976), por la frecuencia con que los observan, son los siguientes: "No vivas" (suministrado bien directamente con el abandono o la exposición a peligros, bien indirectamente, con la indiferencia o la brutalidad); "No seas de tu sexo" (mediante valoraciones más positivas respecto al otro sexo o la manifestación de su decepción al nacer y comprobar que era de su sexo y no del otro, estimulando comportamientos socialmente asignados al otro sexo, etcétera); "No seas un niño" (exigiéndole más responsabilidades de las propias de su edad, castigándole por comportamientos infantiles...); "No crezcas" (opuesto al anterior, no permitiéndole asumir las responsabilidades para las que está capacitado); "No lo hagas" (muy frecuente como mandato de los padres a los hijos en el terreno laboral, prohibiéndoles superar sus logros); "No" (dado por un padre asustado que quiere evitar el riesgo de cualquier decisión, pues equivale a "no hagas nada porque lo que hagas puede conducir al desastre"); "No seas importante" (que puede referirse a un área concreta); "No pertenezcas" (que genera situaciones de automarginación y soledad, de falta de arraigo); "No te acerques" (o "No confíes" o "No ames", siguiendo el estilo de relación familiar y llegando también a la misma situación que en el caso anterior); y "No estés sano" (física o psicológicamente). Pero junto a estos mandatos que prohíben un determinado comportamiento práxico, los mismos autores señalan como frecuentes y profundamente limitadores los de : "No pienses" (o bien "No pienses lo que tú piensas, piensa lo que yo pienso" o "No pienses acerca de X") y "No sientas" (o bien "No sientas lo que tú sientes, siente lo que yo siento" o "No sientas X"), que podemos ver cómo van específicamente dirigidos a limitar las opciones, y por tanto la creatividad, en las áreas cognitiva y emocional.

El concepto de "Permiso" se percibe en Análisis Transaccional como opuesto en su funcionamiento a los mandatos inhibidores (que no son los únicos bloqueos de la creatividad, aunque sí los más profundos, puesto que importantes bloqueos proceden también de los llamados "mandatos impulsores" en el que se apremia a la persona a utilizar opciones –y en este sentido podrían entenderse como estímulos de la creatividad- pero que la instancia es tan poco realista y tan exigente que igualmente conducen a la ineficacia y el bloqueo). El Permiso es una puerta abierta, el asentimiento a la conciencia y empleo de determinadas opciones. No se trata de una obligación, sino de una declaración (consciente o no, implícita o explícita, verbal o no verbal) dada desde las figuras parentales de respeto hacia la persona que utilice esa opción, la no devaluación de su aprecio o actitud positiva si la usa. El Permiso así aparece como un factor reforzante de la creatividad, asegurador frente

a la inseguridad que produce la exploración de nuevas pautas perceptivas, afectivas, relacionales o prácticas.

3.3. Lo psicosocial en la Psicología de los Constructos Personales de Kelly

En sus orígenes, la Psicología de los Constructos Personales aparece con unos tintes que se pueden calificar, como hace Carr (1987) de individualistas, por cuanto Kelly se centra preferentemente en la preocupación por cómo la persona individual procede para elaborar sus constructos.

Pero muy pronto Kelly se encontró con la dimensión social del individuo y tuvo que afrontar el tema directamente, estudio que se plasma especialmente en los corolarios de comunalidad y socialidad. El primero de ellos afirma que:

En la medida en que una persona utiliza una construcción de la experiencia similar a la utilizada por otra, sus procesos psicológicos serán similares a los de la otra persona (Kelly, 1955, p. 90).

En íntima relación con esta afirmación, el corolario de socialidad asevera que:

En la medida en que una persona construye los procesos de construcción de otra, puede jugar un papel o rol en un proceso social que afecta a otra persona (Ibidem, p. 95).

y por cierto que la relación de rol, para Kelly, es indispensable para el terapeuta, como luego se verá, en este sentido preciso de comprensión del sistema de constructos de la otra persona, y no entendido simplemente en sentido conductual.

El abordaje de estos corolarios llevaría a Kelly a reconocer que

le iba a llevar a un punto de vista de la cultura algo diferente del curso muy individualista y psicológico que había iniciado. El mismo reconoció que esta interpretación de la cultura se encontraría más comúnmente entre las teorías sociológicas (y antropológicas) que entre las psicológicas. Kelly creía que la cultura viene a significar una semejanza que los miembros del grupo esperan compartir mutuamente. Así, las expectativas se convierten en fuentes de estímulos a los que los individuos responden y las bases por las que son influidas las percepciones (Carr, [1967] 1987, p. 285).

Si relacionamos directamente estas afirmaciones con el concepto de creatividad podríamos afirmar entonces que las expectativas de un grupo cultural de que una persona se comporte en forma creativa serían una fuente de estímulo y desarrollo de la creatividad del individuo, y por el contrario, las expectativas grupales de que un individuo se comporte en forma no creativa influirían en el bloqueo de su creatividad individual.

Pero hay más: dado que el ciclo de la creatividad se centra en el modo de construir con alternancia entre fases de aflojamiento y de rigidificación, soltura y concreción, el favorecimiento o inhibición de la creatividad a partir de la interacción social vendría dado por las expectativas –o al menos tolerancia- y prohibición o intolerancia de alguno de los dos polos en contraste o de la alternancia entre los mismos. Así podría entenderse que un grupo social que sólo permite o espera construcciones rígidas o flojas, o que tacha de inconsecuente a la persona que alterna entre ambos tipos de construcciones, sería un freno a la creatividad.

Kelly, por otra parte, centra su interés, más que en el contenido de las predicciones concretas del individuo, en el cómo llega a sus predicciones. Y afirma que:

Las personas pertenecen al mismo grupo cultural, no solamente porque se comportan de forma similar, ni porque esperan las mismas cosas de los demás, sino especialmente porque construyen su experiencia de la misma forma (Kelly, 1955, p. 94).

De aquí podríamos extraer la consecuencia de que justamente la "forma de construir" del grupo social y no sólo las expectativas del mismo, van a incidir en un mayor o menor manejo de un estilo de construir creativo por parte del individuo inserto en ese grupo.

Si nos dedicamos a observar lo que pasa en las actitudes de las personas que sólo se permiten construir en forma rígida nos encontraremos con lo que Landfield (1987) denomina "literalismo", en tanto que forma de pensar, sentir y actuar dentro de un estilo de interpretación de relaciones y acontecimientos restrictivo y absoluto, que no admite excepciones. Atribuye este autor el literalismo a la búsqueda de la unidad que le salve del caos y evite al individuo el pasaje por la vivencia de la inseguridad que la ambigüedad conlleva. Este literalismo puede adoptar un funcionamiento impulsivo en aquellos casos en que la persona literalista, en un momento de crisis y ante la imposibilidad de mantener su constructo, cambia al polo opuesto de la construcción dicotómica subyacente, sin que por eso deje de ser literalista. Lo que le caracteriza, pues, es su falta de flexibilidad, su incapacidad de construir con un ajuste matizado.

Por otro lado, la persona que sólo se permite las construcciones flojas, sueltas, puede identificarse con lo que este mismo autor denomina como "fragmentalismo caótico" que:

se refiere a una complejidad desorganizada de pensar, sentir y actuar que implica una interpretación sin restricción, suelta, no dirigida y cambiante de un hecho o de una relación. Llevándolo al extremo, la vida es experimentada como un conjunto de partes que tiene poca coherencia o estabilidad de significado. La falta de un foco organizativo perpetúa una concreción e inestabilidad de concepción y de respuesta que va asociada con diversas perturbaciones de la personalidad, caracterizadas por una falta de estructura jerárquica y de dificultades para anticipar hechos (Landfield, [1967] 1987, p. 351).

Pero no se le escapa al autor la diferente acogida que el funcionamiento constructivo obtiene desde el literalismo y desde el fragmentalismo caótico, porque

el literalista, con su estructura rígida interna y un mayor apoyo en su entorno, puede enfrentarse más fácilmente a su punto de vista restringido de la realidad. En otras palabras, las personas, prefiriendo la unidad al caos, tienden a ser más receptivas a una persona que mantiene sus ideas [...]

Uno puede considerar al literalista crónico como teniendo mayor coherencia de actuación, excepto en los momentos de crisis y de invalidación personal (Ibidem).

Contrapone el autor a estos dos modelos de actitudes un estilo "perspectivista", que es el que permitiría un acceso a los ciclos de creatividad, pues en él hay un uso de jerarquías flexible y se admiten excepciones que pueden ser integradas mediante la creación de nuevas hipótesis. Este enfoque permitiría una actitud receptiva a la experiencia pero "no hasta el punto de verse abrumado por ella", puesto que hay capacidad de integrarla dentro de nuevos constructos con unas jerarquías más amplias y complejas que las anteriores.

No se le escapa aquí al autor que los grupos sociales tienden a "primar" a los individuos que tienen una actitud literalista por encima de los que se manejan

desde el fragmentalismo caótico, como defensa frente a la propia inseguridad del grupo. En principio, pues, el mayor peligro para el desarrollo de una actitud creativa sería un funcionamiento grupal demasiado celoso de su seguridad, demasiado temeroso de la ambigüedad que comporta la exploración de nuevos constructos.

Por supuesto que Kelly señala justamente que una de las finalidades de la psicoterapia es enseñar al sujeto a pensar con rigidez y con soltura y a pasar de una forma de construir a la otra "sin romper el proceso y convertirlo en una forma de pensar disyuntiva" (Kelly, 1967, p. 258), pero se trata de una tarea que es aplicable no solamente al campo de la terapia, sino, como señalan Epting y Amerikaner:

los sistemas óptimos de educación, los modelos de interacción familiar, las amistades y las relaciones amorosas, todas ellas diseñadas y vividas para reforzar el desarrollo personal, pueden facilitar la capacidad de una persona para moverse libremente desde una forma de construir con imprecisión a otra forma de construir con exactitud y precisión (Epting y Amerikaner, [1967] 1987, p. 81).

mediante el fomento de todos los aspectos y fases del ciclo de la experiencia y del ciclo de la creatividad.

Y ya en el plano de las relaciones con las personas más significativas, aparecen éstas como un factor importante para el desarrollo de la creatividad del sujeto o para su inhibición. Esto último ocurrirá ante la hostilidad de estas personas a la hora de aceptar la continuidad del cambio (y aceptarlo significa que ellas mismas van a tener que construir creativamente la relación). Justamente esa construcción significa vivir la relación interpersonal con apertura al encuentro y para que sea significativa debe ser una estimulación recíproca y revisión de las experiencias. Y en este contexto ello aparece como un requisito para la intimidad y las relaciones vivas y vivificantes. La intimidad, pues, es en el enfoque constructivista un contexto privilegiado para estimular la creatividad.

4. Estrategias para el desarrollo de la creatividad

4.1. La relación terapéutica como clima de cambio creativo

Antes de introducirnos en las estrategias concretas que cada uno de los tres modelos aquí contemplados emplea para el desarrollo de la creatividad, hay que tener en cuenta como elemento común a todos ellos la importancia que conceden al estilo de la relación terapéutica, a la determinada calidad de la misma, como factor técnico (y no solo ético o filosófico) para el éxito de la terapia.

La relación terapéutica se convierte en ellos en el telón de fondo sobre el que aparecerán los distintos instrumentos a emplear. Pero éstos cobran significación con relación a ese "fondo", como diría la Psicoterapia Gestalt, de manera que esa relación es el primer elemento a destacar, a revisar y cuidar.

Se podría así afirmar que, por encima de estrategias concretas, "el terapeuta es su propio instrumento" (Polster, 1973, p. 34).

Perls dice explícitamente que la terapia consiste en un aprendizaje: el aprendizaje acerca de cómo se autointerrumpe el cliente a sí mismo en su contacto con la

realidad y el aprendizaje de cómo salvar esas autointerrupciones, completando "Gestalts" u organizaciones de la experiencia detenidas mediante el cambio de la forma de estructuración, y recuperando así el ritmo fluido de la vida creativa.

Quizá quien mejor ha descrito en qué consiste el punto central de este aprendizaje ha sido Jean Ambrosi (1984) cuando sostiene que en la base de las distintas propuestas de la Psicoterapia Gestáltica se encuentra la ruptura de la percepción lógica de la realidad, tal como el cliente entiende esa lógica. Justamente porque esa lógica es posible, se aferra a ella y niega otras opciones. La psicoterapia consiste entonces en ofrecer alternativas de construcción de la realidad y devolver al cliente su responsabilidad por la elección del tipo de construcción que hace de la misma (pues lo habitual es que pretenda huir de esa responsabilidad de construcción al presentarla como la única posible y percibirse a sí mismo sin capacidad de decisión respecto a ella).

¿Cómo se logra esto? Perls señala dos elementos básicos del trabajo terapéutico: la simpatía y la frustración. La simpatía del terapeuta que apoya al cliente en las manifestaciones que proceden de su "Yo" auténtico, y la frustración de sus manipulaciones evitativas del contacto. Se trata entonces de enseñarle mediante un forzar al contacto con aquellos aspectos de la realidad de los que está escapando.

Básicamente, dentro de la concepción gestáltica, para realizar esa tarea el terapeuta cuenta consigo mismo. A partir de ahí podrá utilizar toda clase de métodos, pero es indispensable que se utilice a sí mismo como instrumento. Y para ayudar al proceso, cualquier proceso, se le va a exigir que sea creativo. Zinker lo explica así:

Para mí, la tarea del terapeuta es como la del artista. El medio es una vida humana. Se admita o no esta afirmación, el terapeuta eficiente da forma a vidas. Con harta frecuencia, el terapeuta no es honesto acerca de su poderosa influencia sobre otros y no desea asumir la responsabilidad de su propia conducta. [...]

Mientras escribía este capítulo, confeccioné una lista de las características del terapeuta creativo. Resultaron dos categorías que se superponen: 1) Las esencias del terapeuta como persona, es decir sus valores y actitudes, y 2) Sus capacidades, aptitudes y técnicas" (Zinker, [1977] 1979, pp. 37ss.).

Vemos pues que en el apartado 1) está presente lo que el terapeuta "es", y eso está influyendo en la eficacia de la terapia. No sólo lo que "hace", sino lo que transmite de sí mismo más allá de la conducta. Sigue después enumerando características del terapeuta creativo:

El terapeuta creativo posee un rico trasfondo personal. Tiene una vida rica en experiencia [...] El terapeuta creativo celebra la vida [...] Está inmerso a fondo en su tarea [...] El terapeuta inventivo, experimental, posee rica imaginación propia [...] posee sentido de la gracia, la estructura, el orden y el ritmo de la vida [...] El amor por el juego forma parte de la vida creadora. [...] Otra característica del innovador radica en el interés que le inspiran los misterios no revelados que hay en él mismo y en los otros (Ibidem, p. 39).

Estas son sólo parte de las características que ilustran la exigencia personal que desde el punto de vista de la Terapia Gestalt se le hacen al psicoterapeuta, de entrada. Tanto más si lo que se propone es ayudar al cliente al desarrollo de la creatividad.

No es menos exigente el Análisis Transaccional. Buena parte de la tarea terapéutica, para este modelo, consistirá en poner de relieve, a partir de la conducta actual del cliente y también de técnicas de fantasía guiada, etcétera, las decisiones limitadoras tomadas inconscientemente (en muy mayoría en la infancia) y someterlas a una crítica que permita limitar su alcance, reduciéndolas al carácter de una opción a elegir, entre otras, y no de obligación a seguir.

Por ejemplo se tendrá en cuenta en la terapia, la revisión del filtro cognitivo de la persona (el marco de referencia) en el que han quedado incrustados prejuicios de las figuras parentales e interpretaciones distorsionadas de la realidad propia y ajena por parte del niño, en base a los estímulos que recibía, y de modo muy especial, de las definiciones que recibía de sí mismo (Steiner, 1974, pp. 136ss.) y del llamado "régimen de caricias".

Igualmente se someterá a revisión las adaptaciones en el terreno emotivo, distinguiendo entre sentimientos o emociones procedentes de impulsos genuinos y aquellos que proceden de adaptaciones sociales (los llamados "rackets" o "sentimientos parásitos"). Una de las aportaciones más peculiares de este modelo terapéutico es precisamente lo que se refiere al estudio de las emociones "permitidas" en la cultura familiar del individuo en su infancia, y del mecanismo de sustitución de aquellas emociones cuya manifestación se prohibía por alguna de las permitidas, o por actividades de huida de contacto con el mundo emocional. La psicoterapia se dirigirá entonces a la confrontación de aquellos aspectos inhibidores de la autenticidad emocional y a la creación de campos de socialización en la expresión emocional que sean objeto de elección lúcida por parte del cliente.

En el aspecto de la creatividad en las relaciones personales, hay un constructo dentro de la teoría de Análisis Transaccional, el concepto de "juego psicológico", como proceso repetitivo de relación, que es básico para entender un esquema de comunicación empobrecedora destinada a evitar un contacto real entre las personas implicadas en la relación. El concepto de "juego psicológico" puesto de manifiesto por Berne en 1964, está siendo de gran utilidad en la actualidad a la Terapia Familiar Sistémica para la comprensión de sistemas de comunicación cerrados en el seno de la familia. La terapia irá aquí a la toma de conciencia de los principales juegos, de las necesidades y deseos que están involucrados en ellos, de los miedos infantiles que subyacen y, en definitiva, a plantear nuevas opciones mediante la toma de contacto con aspectos de la realidad presente que permiten crear nuevos estilos de relaciones.

Cabe señalar aquí que prácticamente toda la psicoterapia del modelo analítico transaccional se dirige al tratamiento del "guión de la vida" del sujeto, mediante la verificación de las decisiones más destructivas que la persona tomó en relación consigo y con sus proyectos vitales, y a la recuperación de las capacidades inhibidas tras esas decisiones y plantear así la posibilidad de elegir con amplitud nuevos proyectos (o el reafirmarse en los antiguos) con libertad y lucidez.

Pues bien: respecto a todos estos temas y facetas psicológicas el Análisis Transaccional exige como requisito para la eficacia de la terapia que el terapeuta tenga "permiso" interno para ser consciente de sí mismo y del ejercicio de cualquiera de sus potencialidades si así lo decide. En concreto, se entiende que es requisito indispensable que el terapeuta tenga a su alcance la posibilidad de usar

cualquiera de sus "Estados del Yo" según convenga a la relación. Pero también se le exige que justamente tenga en forma específica el "permiso" interno para ejercitar todas aquellas facetas que el cliente tiene inhibidas y acerca de las cuales va a trabajar con la técnica del "permiso" terapéutico que antes se indicó en el apartado 3.2. Hay que señalar que tener ese permiso no significa ejercitar tal o cual comportamiento, sino el hecho de no tener reprimido (y por lo tanto fuera del campo de la conciencia y fuera de la posibilidad de decidir libremente acerca del mismo) ni bloqueado en cuanto posibilidad fáctica por algún "mandato inhibitor" el aspecto concreto de que se trate en la terapia.

Por lo tanto, y al igual que hace la Psicoterapia Gestalt, un requisito elemental para que la relación terapéutica que incluya como objetivo el desarrollo o ejercicio de la creatividad por parte del cliente, será que el terapeuta en sí mismo tenga fácil acceso a su propia creatividad, sin limitaciones internas para su utilización provenientes de sus decisiones de "guión".

Por su parte el enfoque constructivista de Kelly hace hincapié, al igual que la Psicoterapia Gestalt, en el carácter de aprendizaje de la psicoterapia, y de un aprendizaje muy concreto: el de la construcción de la realidad en forma que permita unas alternativas que la antigua forma de construir no permite. Es más: en su artículo sobre "Una psicología del hombre óptimo" Kelly afirma la creatividad prácticamente como deber del ser humano cuando escribe:

la decisión ontológica que el hombre debe hacer, la decisión de ser algo, no necesita estar corroborada por lo que supone que son sus potencialidades, no más de lo que puede estar predeterminado por ellas. El hombre no conocerá lo amplio que es su campo de elección hasta que acometa lo imposible. Una cosa es segura: si comienza su aventura viendo la realidad y circunscribiéndose a sí mismo con sus anteriores suposiciones sobre sus potencialidades, o sobre la falta de ellas, nada muy interesante va a ocurrir. Más bien, la pregunta principal –el punto de partida para una persona verdaderamente aventurera– es, ¿qué debería intentar ser? (Kelly, [1967], 1987).

y así para él tanto la vida cotidiana como la psicoterapia están apoyadas en la necesidad (en el "deber" dice él) de intentar imposibles, de crear por encima de posibilidades previstas.

Pero al terapeuta le toca hacer uso de una creatividad muy específica: la de aprender a construir la realidad en la forma en que su cliente lo hace, para poder sintonizar en la comunicación con él, comprender las limitaciones de esa cosmovisión, y encontrar otras que, siendo asequibles al lenguaje del otro y aceptables porque parte de unas mismas imágenes mentales que hacen posible la comunicación, sean más funcionales.

Y también aquí será una creatividad exigente para con la propia persona del terapeuta. Veamos como ejemplo un texto de Landfield a propósito de la necesidad de que aquél adopte una perspectiva no literalista respecto a los modelos (en el primer párrafo se está refiriendo a modelos de enfoque rogeriano) o a sus propios constructos:

Una aplicación interesante de literalismo al papel terapéutico se encuentra en la actitud de algunos terapeutas y consejeros psicológicos que estereotipan sus papeles de ayuda como acciones de bondad que impiden una interacción vigorosa con sus pacientes. Al querer ser

aceptado como terapeuta, uno nunca cuestiona o desafía el pensamiento o la conducta del paciente [...] La idea de que uno pueda mostrar más amabilidad, más interés verdadero y más ayuda en ciertos contextos utilizando una mayor dirección, interpretación e incluso confrontación, sería algo increíble.

[...] La nueva generación de terapeutas centrados en el paciente manifiesta una mayor libertad que sus predecesores. [...] Su perspectiva más amplia le permite mostrar su interés real con un repertorio mejor de técnicas. [...]

La resistencia del cliente en psicoterapia presenta otra ilustración fascinante cuando nos centramos en los constructos del terapeuta sobre su paciente. Cuando el terapeuta se da cuenta de que su paciente se resiste activamente ante sus instrucciones, es fácil que el terapeuta piense que su paciente está en una actitud negativa y a la defensiva. [...] Las hipótesis alternativas, que él no ha prestado gran atención a su paciente, que no le comprende y que está proyectando sus propias valoraciones sobre él, quizá no se le presentan al terapeuta (Landfield, [1967] 1987, pp. 343ss.).

4.2. Algunas técnicas terapéuticas empleadas por la Psicoterapia Gestalt

Lo primero que hay que aclarar es el disgusto que experimentaría Perls al oír hablar de “técnicas” en relación con su modelo, puesto que para él “una técnica es un truco”, y constantemente se está poniendo de relieve en este modelo que, como ya se ha dicho antes “el terapeuta es su propio instrumento”, pero lo cierto es que hay un determinado método gestáltico y unos procedimientos concretos a emplear en la terapia. Y el primer aspecto de este método, justamente, es la actitud creativa del terapeuta, como se indicó. Zinker señala que:

“Hacer gente”, como Virginia Satir llama a la terapia, tiene la misma cualidad que el hacer música o el pintar cuadros. La terapia creativa trata a la persona como un medio artístico: a veces desalentador, adverso, empecinado, aburrido o abrasivo, y a menudo humilde e inspirador. el terapeuta creativo se da al cliente en su totalidad: su plasticidad y rigidez, brillantez y opacidad, fluidez y estancamiento, puntualidad cognitiva y pasión. El terapeuta creativo es un coreógrafo, un historiador, un fenomenólogo, un estudioso de cuerpo, un dramaturgo, un pensador, un teólogo, un visionario.

La terapia gestáltica es realmente un permiso para ser creativo. Nuestro instrumento metodológico básico es el experimento, una aproximación conductista para desplazarse hacia un funcionamiento nuevo. El experimento se dirige hacia el corazón de la resistencia, transformando la rigidez en un sistema elástico de apoyo (Zinker, [1977] 1979, pp. 21s.).

El terapeuta, entonces, se puede permitir ser teatral o humorístico, trascendente, metafísico, grave o alocado. El método es partir de la realidad presente y ayudar al cliente (partiendo del respeto a la validez de su experiencia) “a estimular nuevas perspectivas visuales, cognitivas o motoras de sí mismo” (*Ibidem*, p. 22).

A partir de esta primera base metodológica de la Psicoterapia Gestáltica, ya se puede comprender que sea difícil el pretender señalar una serie de técnicas acotadas para la psicoterapia. Es la propia creatividad del terapeuta la que inventa la que le parece idónea para aquel momento y aquella persona, más que recurrir a las ya experimentadas. Sin embargo podemos citar algunas que ya son clásicas dentro del modelo, como son:

La utilización de frases en las que se introduce un elemento que ayuda a contactar al cliente con su realidad presente, como por ejemplo hacen Levitsky y Perls (1970, p. 144) con lo que llaman el “principio del ahora”, en el que activan el contacto

sugiriendo al cliente que use sólo frases en las que incluya la palabra "ahora". O sugerirle que hable usando los pronombres "yo" y "tú" para ayudarlo a implicarse en la comunicación, o que se dirija directamente a la persona a la que se está refiriendo su expresión impersonal o que (caso de que insista en generalizarlas a todo el grupo) lo haga sucesivamente con todos y cada uno de los individuos presentes en él.

Igualmente se utilizan técnicas como el "continuo de conciencia", mediante el cual y a través simplemente de la introducción de la expresión "tengo conciencia de..." a completar por la persona, se le lleva a observar el "cómo" de su conducta perceptiva y las autointerrupciones en la misma (muchas veces disfrazadas mediante el uso de la interpretación y el razonamiento del "por qué" de la misma), y que es una técnica a la vez simple y sutil que puede llevar a alcanzar cotas de creatividad en la percepción.

Otra frase que puede ser sugerida es la que responde al "principio de responsabilidad" señalado también por Levitsky y Perls (*Ibidem*, p. 144) en la cual el cliente es invitado a hacerse responsable de sus sensaciones, describiendo primero éstas y añadiendo al final "... y me hago responsable (de sentir esto)" con lo cual se pone en contacto con la implicación personal a la hora de la creación de sensaciones.

Otra de las técnicas usadas más corrientemente dentro de la Psicoterapia Gestalt consiste en el enfoque alternativo de diferentes polaridades en conflicto (como el conocido diálogo entre el "perro de arriba" y el "perro de abajo"). Mediante la presentación del conflicto interno en una situación concreta a través de un diálogo externo de las polaridades presentes en él, se facilita la toma de conciencia de la variedad de factores allí implicados y de la relación de ellos entre sí y su organización en relación con la personalidad total. Es decir: mientras la persona en una situación concreta percibe como figura emergente de la misma un determinado aspecto de la total experiencia, por medio del diálogo deja que aparezca también el polo opuesto y escondido en el fondo del campo perceptivo. A través del diálogo el cliente va tomando conciencia de esa totalidad de experiencia. Ahora la primera figura cobra otro sentido al explicarse a través de la relación existente con la que aparece ahora en primer plano: la persona se da cuenta (*awareness*) de la relación figura/fondo y del significado de esa relación.

Otra de las técnicas usadas en la Terapia Gestalt es el enfoque de aquello que se está evitando. Se trata entonces de desviar la atención del cliente de la figura y dirigirla hacia el fondo. Así aparece el proceso que se ha seguido para la selección de esa figura y los elementos que quedaron fuera y la explican. De esta forma se ponen de manifiesto las fobias a algunos de esos elementos y los mecanismos de evitación. Uno de los sistemas usados para lograr esto son las preguntas, de entre las cuales hay cinco de ellas que Perls considera que podrían constituir el meollo de la terapia. Son las siguientes: "¿Qué estás haciendo?", "¿Qué es lo que sientes?", "¿Qué es lo que quieres?", "¿Qué es lo que estás evitando?" y "¿Qué es lo que esperas?" (Perls, 1973, pp. 79s.).

Otras actividades usadas son la exageración de algún tipo de actuación que está teniendo lugar, bien mediante la repetición de una frase, bien mediante la amplificación de un movimiento o sonido. Ello puede ayudar a captar el significado

de aspectos impulsivos cuidadosamente atenuados en la vida cotidiana, que pasan desapercibidos o a los que se resta importancia, y a los que se puede recurrir como fuente segura de ensanchamiento del campo perceptivo.

Mención aparte merece por su importancia el trabajo con sueños descrito por Perls detalladamente (1969), a lo largo del cual el soñante se reapropia de los aspectos proyectados en el sueño mediante imágenes distanciadas de sí mismo a través del juego con la identificación de las distintas personas u objetos que allí aparecen.

4.3. Algunas técnicas terapéuticas utilizadas por el Análisis Transaccional

Es conveniente señalar que dentro del modelo terapéutico transaccional hay diferentes estilos de trabajo (y aún cuando en su seno se hable de escuelas, no son tales por cuanto comparten entre ellas los mismos esquemas teóricos y sus diferencias van más por el camino de las técnicas preferidas con las que cada una de ellas trabaja), y desde esas diferencias atienden el cuidado del desarrollo de la creatividad.

Podemos señalar aquí tres estilos básicos:

El primero, el de la escuela clásica o de San Francisco, heredero directo de los trabajos y el estilo de Eric Berne, va a poner énfasis en los aspectos cognitivos e intelectuales, mediante las técnicas de descontaminación.

La llamada "descontaminación del Adulto" va dirigida a liberar el pensamiento de prejuicios parentales, de un lado, de manera que la persona pueda aceptar la información de la realidad interna y externa, aunque sea divergente de aquellos prejuicios, superando las introyecciones de las figuras parentales; y de otra parte va dirigida a liberar al pensamiento de los engaños e ilusiones procedentes de actitudes mágicas y de falta de información que transforman la realidad del individuo, a sus ojos, en aquella que sus deseos quisieran que fuese o temieran que fuese.

Buena parte de sus intervenciones se centran en conductas observables y el trabajo con la capacidad de toma de conciencia de los prejuicios y engaños existentes bajo ellas. La actitud creativa puede aparecer en esta escuela provocada a partir de cambios de esta conducta observable (exteriormente o internamente por el propio cliente) apoyándolo frente a sus miedos a adoptar estos cambios, y permitiéndole comprobar que hay opciones a elegir (véase, como ejemplo de este enfoque Berne, [1966] 1983, p. 366 propósito del tratamiento del obsesivo).

El segundo estilo (o escuela de Redecisión) iniciado por los Goulding a partir de su estancia con Perls, y que supuso un gran avance para el Análisis Transaccional al conjugar técnicas gestálticas con las transaccionales, va a poner más el acento en el campo emotivo. Mientras la técnica clásica podemos decir que se centra en recrear el Estado del Yo Adulto, la escuela de Redecisión se centra en una recreación del Estado del Yo Niño.

Esta recreación tiene lugar mediante el uso de toda clase de procedimientos, principalmente gestálticos, y en esquema podemos decir que tiene lugar a partir de un imaginar y revivir por parte del cliente experiencias de la infancia que le llevaron a tomar decisiones inhibitorias de la creatividad en un presente tenso. Aquí el cliente reexperimenta emocionalmente la escena primitiva de su decisión patológica y redcede experimentando nuevos sentimientos, clarificando pensamientos y

resolviendo el problema que se confronta redecidiendo conscientemente, en el aquí y ahora, a partir de las opciones nuevas.

El tercer estilo (la escuela de Cathexis) es el iniciado por el matrimonio Schiff y que se ha centrado específicamente en el tratamiento de esquizofrénicos. La atención aquí está puesta en la recreación del Estado del Yo Padre.

Se entiende en esta escuela que el esquizofrénico construye la realidad en forma patológica (una creatividad destructiva) porque en la formación de su Estado del Yo Padre alberga elementos sumamente distorsionantes. Dado que este Estado del Yo se forma a través de la interacción continuada con los primeros cuidadores, la recreación exige técnicas de reparentalización, es decir: anular (en el sentido de dejar inactivo) el antiguo Estado del Yo Padre y crear uno nuevo más sano. Ello se logra mediante la adopción legal de los sujetos por parte de sus nuevos padres, y la regresión y tratamiento infantil (desde el nacimiento) de los clientes. La técnica es pues la de empezar una nueva socialización desde la primera infancia hasta recuperar la edad cronológica del sujeto (normalmente se reeduca al ritmo de crecimiento de un año por cada mes de terapia) dentro de un clima de convivencia familiar total (Schiff, 1969).

Los resultados serán de permisividad para la creatividad positiva, dentro de una socialización más funcional para la situación actual de la persona que la que había sido transmitida por sus padres (o cuidadores) originarios.

Y como técnica global podemos señalar que el Análisis Transaccional cuenta con el análisis de guiones, descrito con detalle por Berne (1973), utilizando diferentes procedimientos concretos, y de manera muy relevante ejercicios de fantasía guiada que permiten una toma de conciencia a propósito de escenas olvidadas y reinterpretarlas creativamente para romper con esquemas limitadores de la libertad en la elección de proyectos vitales.

4.4. Estrategias del enfoque constructivista

Kelly diseñó una serie de estrategias dirigidas a lograr un cambio perceptivo (y en este sentido todas ellas dirigidas al desarrollo de la creatividad en la "cosmovisión", podríamos decir), que en sí mismas podemos contemplar como sugerencias para que el terapeuta justamente experimenta en la sesión terapéutica a partir de ellas, pero no reduciéndose a las mismas. Estas estrategias son las siguientes:

a) El cambio de polo en la construcción. Esta estrategia es la que produce el cambio mínimo. Por ejemplo: alguien que está triste y un amigo le dice "Anímate, hombre, no estés triste". Normalmente no procede del terapeuta, sino más bien del ámbito familiar. Todo lo más que da lugar es a un cambio pequeño (aquí no hay cambio perceptivo, es más bien un cambio que no descubre nuevos aspectos y tiene que pertenecer a la esfera de la que el paciente tiene conciencia y dominio como para poder efectuar el cambio).

b) Una segunda estrategia será la de la selección de otra construcción para el enfoque del problema. Aquí el terapeuta acompaña al cliente a lo largo de todo el proceso, y este acompañamiento incluye el estar atento al ritmo y fases del mismo, de modo que no se evite el permanecer en uno de sus momentos el tiempo necesario para descubrir nuevas opciones (por ejemplo, manteniendo al cliente en

la fase de circunspección, dentro del ciclo de experiencia) o empujándole a seguir si su detención significa frenar el ciclo.

c) Otra estrategia es la de la articulación de construcciones no verbales. Se trata aquí de ayudar al cliente a hacer consciente lo que no está en el campo de la conciencia. Para ello se pueden utilizar diversos tipos de procedimientos: por ejemplo gestálticos, corporales, etcétera. Algún autor, como Karst ([1967] 1987, pp. 195s.) señala que al situarse dentro de una estrategia de tipo interpretativo, no hace falta que esta interpretación sea muy “profunda”, y que se pueden utilizar elementos como por ejemplo lo que utiliza Ellis en su terapia racional-emotiva, siempre y cuando las interpretaciones no se hagan desde una actitud dogmática, sino en forma hipotética o condicional- es decir, desde un enfoque perspectivista como diría Landfield.

d) También se puede utilizar la estrategia de la confrontación de la consistencia interna de una construcción concreta. Se trata aquí de poner de relieve la incoherencia de la percepción del cliente partiendo de la aceptación de esa visión, pero haciendo luego resaltar la fragmentación de la misma y cómo se están incluyendo dentro del mismo sistema visiones contradictorias. Esta estrategia conlleva una llamada de atención estimulante para que el cliente aporte coherencia.

e) Una intervención peculiar consiste en la confrontación de la validez predictiva de una construcción. En ella se ayuda al cliente (a partir de esa concepción de Kelly de todo ser humano como un científico, y utilizando esa vocación de investigación presente en toda persona) a diseñar un experimento. Es este experimento se trata de probar cómo de válida es la percepción que tiene el cliente cuando usa un constructo para predecir el futuro. Por lo tanto en el experimento la conducta no es la variable dependiente, sino que es el constructo mismo esa variable.

f) Otro procedimiento a emplear consiste en la variación del ámbito de conveniencia de una construcción. Puede que el constructo en sí sea valioso en algunos contextos y no en otros. Mediante esta intervención el terapeuta ayuda a que el cliente delimite justamente los contextos en que esa construcción es operativa y en cuáles no. Para ello unas veces le ayudará a generalizar y ampliar el ámbito, y otras a reducirlo.

g) Por último, señala Kelly la posibilidad de intervenir alterando el significado de una construcción. Una anécdota ilustrativa de este tipo de cambio la refiere Hooker y la recoge Karst en la forma siguiente:

describe un piloto aéreo que desarrolló un fuerte miedo a volar. El piloto comenzó a ver el hecho de volar como un aumento de sus posibilidades de morir antes de que llegara a una edad avanzada. También estaba aterrorizado de que si moría su familia numerosa quedaría sin los medios económicos necesarios para vivir. Un amigo suyo veterinario a quien le consultó le indicó que si aseguraba una cantidad de dinero muy alta con una buena compañía de seguros para cada vuelo que hacía él podría comenzar a ver la posibilidad de morir no como algo totalmente malo. ¡Podría considerar que era una forma de hacer rica a su familia! Parece ser que esto le curó totalmente (Karst, [1967] 1987, p. 199).

Aparte de estas estrategias generales diseñadas por Kelly, pero que como se señaló antes no significa que eso limite los tipos de intervención, y que cada una de ellas puede llevarse a término por los procedimientos que en cada momento resulten más adecuados, hay que considerar también técnicas especialmente adecuadas para

intervenir en relación con los dos polos del ciclo de la creatividad tal como lo concibe Kelly: el aflojamiento y la rigidificación. Como intervenciones que pueden ayudar al aflojamiento se pueden señalar: la relajación, el empleo de la fantasía, el "brainstorming", las metáforas, etcétera. Para ayudar a la rigidificación se puede sugerir: el tomar notas, los diseños de experimentos, las clasificaciones y matizaciones, etcétera.

Referencias bibliográficas

- AMBROSI, J. (1984). *La Gestalt Therapie Revisitée*. Toulouse: Privat.
- BERNE, E. (1964) 1966. *Juegos en que participamos*. México: Diana.
- BERNE, E. (1966) 1983. *Introducción al Tratamiento de Grupo*. Barcelona: Grijalbo.
- BERNE, E. (1973) 1974. *¿Qué dice usted después de decir hola?* Barcelona: Grijalbo.
- BUGENTAL, CH. y ALLEN, M. (1972). *Introduction to Humanistic Psychology*. Monterrey (California): Brooks/Cole P.C.
- CARR, J.E. (1967) 1987. Teoría de los Constructos Personales e Investigación en Psicoterapia. En A.W. Landfield y L.M. Leitner (Ed.). *Psicología de los Constructos Personales* (pp. 263-302). Bilbao: DDB.
- CHAMBERS, J.A. (1969). Beginning a multidimensional theory of creativity, en *Psychological Reports*, 25, pp. 779-799.
- EPTING, F. y AMERIKANER, M. (1967) 1987. Funcionamiento óptimo: Un enfoque de los constructos personales. En A.W. Landfield y L.M. Leitner (Ed.). *Psicología de los Constructos Personales* (pp. 71-90). Bilbao: DDB.
- FEIXAS, G. (1987). *La Psicología de les Construccions Personals de G.A. Kelly*. Barcelona: Departament de Psicologia Bàsica. Universitat de Barcelona.
- GUILFORD, J.P. (1967). *The Nature of Human Intelligence*. New York: Mc Graw Hill.
- GOULDING, R. y M. (1976) 1986. Mandatos, Decisiones y Redecisiones, en *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista*, 16, pp. 3-10).
- KARST, T.O. (1987). *Psicología de los Constructos Personales*. Bilbao: DDB.
- KELLY, G.A. (1955). *The Psychology of Personal Constructs*. New York: Norton.
- KELLY, G.A. (1963) 1966. Teoría de la Personalidad. Madrid: Troquel.
- KELLY, G.A. (1967) 1987. *Psicología de los Constructos Personales*. Bilbao: DDB.
- LANDFIELD, A.W. (1987). *Psicología de los Constructos Personales*. Bilbao: DDB.
- LEVITSKY, A. y PERLS, F.S. (1970) 1973. *Teoría y Técnica de la Psicoterapia Gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu.
- MARTINEZ, M. (1982). *La Psicología Humanista. Fundamentación, epistemológica, estructura y método*. México: Trillas.
- MAY, R. (1959). The nature of creativity, en H.H. Anderson (ed.), *Creativity and its cultivation*. New York: Harper.

- MEDNICK, S.C. (1962). The associative basis of the creative process. *Psychological Review*, 69, (3), pp. 220-232.
- MISIAK, K.H. y SEXTON, U.S. (1973). *Phenomenological, Existential and Humanistic Psychology*. New York: Grane Straton.
- MURRAY, H.H. (1959). Vicissitudes of creativity. En H.H. Anderson (ed.), *Creativity and its cultivation*. New York: Harper.
- NARANJO, C. (1972). *Les chemins de la créativité*. St. Jean de Braye: Dangles.
- NEVIS, E. y S. (1980). *Blocks to Creativity*. Cleveland, Ohio: Danzig-Nevis International, Inc.
- NEWELL, A., SHAW, J.C. y SIMON, H.A. (1963). The process of creative thinking. En H.E. Gruber y G. Terrel and M. Wertheimer (eds.), *Contemporary approaches to creative thinking*. New York: Athenton.
- PERLS, F.S., HEFFERLINE, R.E. y GOODMAN, P. (1951) 1979. *Gestalt Thérapie. Vers une Théorie du Self: Noveauté, Excitation et Croissance*. Louiseville, Montreal: Alain Stanké Ltée.
- PERLS, F.S. (1969) 1974. *Sueños y existencia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- PERLS, F.S. (1973) 1976. *El Enfoque Gestáltico. Testimonios de Terapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- POLSTER, E. y M. (1973). *Terapia Guestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu.
- ROF CARBALLO, J. (1972). *Biología y Psicoanálisis*. Bilbao: DDB.
- ROSAL, R. (1983). Investigación sobre la Creatividad y Psicología Humanista. *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista*, 4, pp. 1-15.
- SCHIFF, J.L. (1969) 1977. Reparentage de schizophrènes. *Actualités en Analysis Transactionnelle*, 3, pp. 100-112.
- SHEPHERD, I.L. (1959) 1976. Gestalt Therapy as an Open-Enden System, en Smith, E.W. (ed.), *The Growing Edge of Gestalt Therapy*. New York: Brunner/Mazel, Publishers.
- STEINER, C. (1974) 1980. *Libretos en que participamos*. México: Diana.
- STERNBERG, R.J. (1979). Components of human intelligence. Technical Report N. 150-412, october.
- WALLAS, G. (1926). *The art of thought*. New York: Harcourt Brace.
- WERTHEIMER, M. (1945). *Productive Thinking*. New York: Harper.
- ZINKER, J. (1977) 1979. *El Proceso Creativo en la Terapia Gestáltica*. Buenos Aires: Paidos.