

# **Fuerza Invisible**

Metáfora de un proceso



2009 Buenos Aires, Argentina

[www.ArteParaSanarte.com.ar](http://www.ArteParaSanarte.com.ar)

**Lic. Patricio Gonzalez Vivo**

# Índice de contenido

<b>Presentación de la Metáfora.....</b>	<b>3</b>
<i>La gravedad como metáfora .....</i>	<i>3</i>
<i>Modelo: ¿Sobre qué actuaría esta fuerza?.....</i>	<i>4</i>
<i>Círculos y Espirales: dos imágenes que amplían la metáfora.....</i>	<i>9</i>
<b>Aplicación terapéutica.....</b>	<b>13</b>
<i>La creación espontánea como sanadora.....</i>	<i>13</i>
<i>Condiciones necesarias.....</i>	<i>15</i>
<i>Mito y ritual: como dimensión espacio-temporal.....</i>	<i>17</i>
<i>La Conexión Creativa .....</i>	<i>20</i>
<i>El grupo como una trama de fuerzas .....</i>	<i>22</i>
<b>La gravedad en el cuerpo como guía .....</b>	<b>24</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>26</b>

# Presentación de la Métafora

## La gravedad como metáfora

Pido al lector que haga una pausa. Que aproveche el clima y *tempo* de la lectura para llevar su atención a lo profundo de su organismo. Simplemente estar atento a las sensaciones de su cuerpo, lo que E. Gendlin describe como sensación sentida. La idea es ser testigo de las mismas sin intentar modificarlas. Simplemente observarlas. Escuchar al cuerpo como si se tratase de una caja de resonancia.

Tómese el tiempo que necesite.

Una vez que se sienta completamente presente lo invito a traer imágenes de algo que realmente quiera y desee. Puede ser una persona, un objeto, un sueño, una situación. Note cómo las sensaciones en el cuerpo se modifican.

Si observamos con atención, frente al deseo el pecho se abre a una suerte de atracción. Como si algo en el pecho se viera tironeado hacia esa persona, objeto o situación. Algo comienza a ejercer una fuerza de atracción que involucra todo el ser. Una suerte de magnetismo sutil que mueve el pecho hacia una dirección y, con él, a todo el resto del cuerpo.

Lo opuesto puede experimentarse frente algo o alguien hostil y desagradable. Podemos sentir como el cuerpo entero repele, se estremece y se cierra.

No sé si el lector realiza alguna actividad artística, pero supongamos alguien que se aventura a la fascinante tarea de pintar un cuadro. Al principio se lanza al lienzo libre y desinteresadamente; digamos: liviano. A medida que pinta el cuadro se va definiendo. Poco a poco va adquiriendo cierta **gravedad**. Cierta identidad y autonomía. Sin embargo, en determinado momento una fuerza hace que el pincel pese más y más. El

miedo al error y al fracaso pareciera que aumentan la gravedad de la tierra, disminuyendo la libertad y soltura del comienzo. El mundo se enlentece y se vuelve denso y pesado. La posibilidad de equivocarse ha aumentado el peso de la atmósfera en miles de veces. Avanzar sobre el cuadro se ha vuelto comparable a caminar sobre la superficie de Júpiter.

Así mismo sucede con personas que tienen un "magnetismo" particular. No podemos dejar de mirarlos y escucharlos. Hasta sus palabras tienen un peso y consistencia determinada. Los actores son bien conscientes de esta fuerza magnética y la utilizan y desarrollan para "llegar" a todo el público capturando sus miradas.

Por otro lado, este aumento de gravedad muchas veces genera fricción y cierto cambio en la velocidad de los acontecimientos. ¿Quién no se ha visto a sí mismo en una de esas reuniones donde varias personas se duelen en conocimiento? Sus palabras se desplazan como cuchillos impactando sobre las paredes a gran velocidad.

En fin, todas estas sensaciones completamente subjetivas y psicológicas que he descrito están inundadas por conceptos de la física moderna, como gravedad, tiempo y espacio. No es extraño considerar que las fuerzas que rigen y construyen nuestro universo tienen un equivalente psíquico. En este capítulo tomaremos la gravedad como metáfora cenestésica. Plantearemos un modelo de estructura, desarrollo y de instrumentalización de la misma con fines terapéuticos.

## **Modelo: ¿Sobre qué actuaría esta fuerza?**

Si efectivamente todos podemos sentir esta "fuerza de gravedad" ejercida por otros, ¿sobre qué influye?

Esta claro que la gravedad física proviene y afecta al espacio (y tiempo) "real".

Entonces en este paralelismo teórico, ¿sobre qué estructura psíquica ejerce presión esta fuerza en el plano psicológico?

La respuesta tentativa es: el Ego<sup>1</sup>.

Esto nos lleva a pensar la identidad como la "fuerza" que mantiene las experiencias organizadas y unidas entre sí. De esta manera, el recuerdo de nuestra niñez se mantiene lo suficientemente unido y relacionado al de quiénes somos hoy, a lo que nos dedicamos, a nuestros deseos y temores, a recursos técnicos, a información, imágenes, etc. Cada una de estas partículas de experiencia sensorial son los átomos que conforman nuestra vida. Los mismos, al igual que en la naturaleza, se agrupan y organizan por sus fuerzas internas. Así como la gravedad es la responsable y el resultado de esta enorme masa de materia al que llamamos planeta tierra, cada una de las experiencias y roles vividos son la causa y consecuencia de este todo integrado al que podríamos denominar Ego.

Al nacer comenzamos esta lenta acumulación y asimilación de vivencias. Con el tiempo se agrupan entre sí, formando experiencias, conceptos, ideas, sentimientos, juicios, etc. Cada partícula también contribuye con su masa y fuerza. Es la sumatoria de estas partículas las que organizan y otorgan asidero a nuevas experiencias.

J. L. Moreno afirmaba esta idea del "Yo" como el resultado de una superposición de roles que se van solapando y estructurando en una unidad nuclear por la que el ser humanos se expresa y actúa.

*"La Teoría de los Roles redefine al "Yo" y lo visualiza como un átomo cultural o conjunto de roles estructurado a partir de un núcleo basal (los roles psicosomáticos). El*

---

<sup>1</sup> Me refiero a la ilusión de identidad que le sirve al ser humano como herramienta de desarrollo. Esta le posibilita vivenciarse como un ser único y separado del resto, para desplegarse y actuar en el mundo. Similar al concepto de Ego de C. Jung.

*"Yo", de este modo redefinido, es para cada hombre el requisito y la posibilidad de todo vínculo y de todo conocimiento, de todo choque y de todo encuentro."*  
(Diccionario de Psicodrama)

También Moreno habla de una fuerza estructurante a la que denomina fuerza "tele". Esta no es otra que esta fuerza de gravedad que definimos hace un momento.

*"Se denomina "tele" a la facultad de los seres humanos de comunicarse afectos a distancia. [...] El "fenómeno tele" se manifiesta en la vincularidad grupal como energía de atracción, rechazo e indiferencia, y da evidencia de una permanente actividad coinconsciente y coconsciente de comunicación."* (Diccionario de Psicodrama)

El Ego, en tanto conformador de identidad, busca reafirmarse constantemente. Esta búsqueda de una auto-definición no es otra cosa que la búsqueda de un sentido de cohesión y estabilidad en el caos de un universo sensorial. De esta manera podemos definirnos: por ejemplo, argentino, joven, estudiante, psicólogo, hijo, novio, morocho, bueno, sensible, etc. Cada una de estas definiciones y sus significados son arrastrados hasta este planeta psíquico al que llamamos Ego. Otorgando entre otras cosas solidez y tranquilidad. Un "Soy esto".

Pero existe un peligro: volviendo al ejemplo del cuadro, a medida que el pintor va gustando de lo que hace, comienza a incorporarlo a su identidad yoica. *"Ahhh.... ¡¡pero que bueno esta quedando!! Cuando termine va a ser una obra majestuosa, ¡¡quizá mi obra maestra!! Seré reconocido por todo el mundo como un artista"*. De esta manera el cuadro deja de ser sólo tela y pintura y pasa a ser parte de su identidad, como un meteorito que orbita demasiado cerca de la tierra y se ve arrastrado por su gravedad. El cuadro termina aplastado contra la superficie del Ego. Su materia y peso pasan a ser

parte de la materia y peso de la identidad del pintor.

Es fácil ver así a nuestra sociedad de consumo como generadora de agujeros negros. Al tener todo lo que deseamos, al adherir sucesivas capas de partículas de identidad, sólo logramos acrecentar la masa total y por lo tanto la fuerza de gravedad. Más queremos, más tenemos, más deseamos.

El resultado es la implosión. Esfuerzos desmedidos para tener lo que deseamos que en última instancia aumentan nuestro deseo y nos llevan a esforzarnos más para tener más de lo que queremos. Un estado máximo de entropía, un símil psicológico a un agujero negro.

Utilizar estos registros corporales que describo (por no encontrar un mejor modo) como “fuerzas de gravedad”, nos permite intrumentalizarlas para ponerlas a disposición del propio proceso de desarrollo y para el de un otro.

Ahora que ya la sensación guía está planteada, quiero compartir con el lector las puertas que creo lo abren, lo liberan. Esos lugares donde esta sensación se amplía, se desarrolla. Donde la atmósfera se hace más liviana y menos densa. Donde el ego se aligera lo suficiente como para recuperar su tendencia natural a expandirse.

*“Cuando nos olvidamos de nosotros mismos, somos el universo.” Hakuin*

## Círculos y Espirales: dos imágenes que amplían la metáfora

*"Cuando nos olvidamos de nosotros mismos somos el universo"*

*Hakuin*

Invito al lector a imaginarnos como **espirales** abiertos a la vida. Como toda la creación poseemos este impulso al crecimiento, al desarrollo y a la vida. Llamados a la expansión constante.

*"... el individuo posee en sí la capacidad y la tendencia -en algunos casos, latente,- de avanzar en la dirección de su propia madurez. En un ambiente psicológico adecuado, esta tendencia puede expresarse libremente, y deja de ser una potencialidad para convertirse en algo real. Esta tendencia se pone de manifiesto en la capacidad del individuo para comprender aquellos aspectos de su vida y de sí mismo que le provocan dolor o insatisfacción; tal comprensión se extiende más allá de su conocimiento consciente de sí mismo, para alcanzar aquellas experiencias que han quedado ocultas a causa de su naturaleza amenazadora. También se expresa en su tendencia a reorganizar su personalidad y su relación con la vida de acuerdo con patrones considerados más maduros. Cualquiera que sea el nombre que le asignemos -tendencia al crecimiento, impulso hacia la autorealización o tendencia direccional progresiva- ella constituye el móvil de la vida y representa, en última instancia, el factor del que depende toda psicoterapia. No es sino el impulso que se manifiesta en toda vida orgánica y humana -de expansión, extensión, autonomía, desarrollo, maduración-, la tendencia a expresar y actualizar todas las capacidades del organismo, en la medida en que tal actualización aumenta el valor del organismo o del sí mismo. Esta tendencia puede hallarse encubierta por múltiples defensas psicológicas sólidamente sedimentadas. Puede permanecer oculta bajo elaboradas fachadas que nieguen su existencia; sin embargo, opino que existe en todos los individuos y sólo espera las condiciones adecuadas para liberarse y expresarse." (C. Rogers, 1961)"*

Nacemos de un eje central y como una constelación dibujamos una caracola sobre los



puntos de experiencias que nos constituyen.<sup>2</sup>

Un día, la gravedad que mantiene nuestras experiencias unidas es lo suficientemente fuerte como para conformar un Ego identificado y separado del resto. Tarde o temprano nos concebimos como acabados. Como suficientemente maduros. Como adultos. Poco a poco nos convencemos que hay menos que aprehender y cerramos el espiral para devenir en un **círculo**. Así deviene en puntos de conciencia que orbita sobre un ego. Mordiéndose la cola. Repitiéndose a si mismo ¿quién es? Auto-programándose. Repasando y reforzando su trayectoria, sus costumbres, sus posturas, gustos y prejuicios. Nos repetimos quienes somos. Lo que es peor, nos lo vamos creyendo. Aumentamos nuestra importancia personal. Consolidando una historia. Dirigiendo nuestros esfuerzos para volver a tener los hechos agradables que se transformaron en deseos y a evitar aquellos dolorosos que devinieron en temores.

Lo que cierra el espiral en círculo es el aumento de gravedad de su centro, El Ego. Este aumento de fuerza gravitacional retiene con mayor fuerza a sus componentes. Instalándolos en órbitas en vez de servirle como eje de expansión.

La consecuencia es la compresión de sus partículas. Se reduce el aire y espacio entre sus elementos. Esta compresión origina rigidez y quiebre. Así nos forjamos un paradigma<sup>3</sup> a través del cual ver el mundo.

---

<sup>2</sup> La representación de la vida como un espiral es ancestral y arquetípica. Los indios maories al igual que los americanos manifiestan su relación con el universo que los rodea en patrones espiralados. Estos representan la integración de dos fuerzas: una de relación y otra de unidad. Simbolizadas como Mana y Tapu. "... la experiencia del mana como fuerte sentimiento de que la vida es una unidad, en la que no sólo los dioses sino también las cosas -carentes de vida para nosotros- tienen un lugar. De modo que mana es una experiencia directa de la fuerza sagrada que impregna la existencia. Tau es la palabra maorí que denomina la sagrada responsabilidad de cumplir con la experiencia del mana; una ley suprema"(Doczi)

<sup>3</sup> En su libro "La estructura de la revoluciones científicas", Kuhn, plantea que el despliegue del desarrollo de la ciencia esta determinado por los paradigmas (lo que brinda la condición de posibilidad de ciertas teorías en un momento dado). Para este ensayo sólo nos valdremos de este concepto para poder explicitar la subjetividad presente en la construcción de la percepción y las consecuencias de su modificación.  
Es por eso que decimos en palabras de Kuhn que el paradigma es el marco o cosmovisión

Al igual que un agujero negro, si la gravedad es excesiva, la materia se comprime bajo su propio peso. Desatando un círculo vicioso donde la materia acarrea y arrastra más materia que a su vez genera más gravedad<sup>4</sup>.



Podríamos decir que este Ego se cierra en un **dilema**. Tomando palabras de Graciela, el dilema es una estructura lógica cerrada de la cual es imposible salir. Una suerte de urobros en un eterno morderse la cola. Un ego devorándose sin piedad a si mismo. El círculo posee dos direcciones, que como el dilema, llevan inevitablemente al mismo lugar de comienzo. No hay salida.

---

totalizadora que: los integrantes no son conscientes; es inconmensurable, no hay paradigmas mejores o peores; no es contemporáneo con otros paradigmas. En nuestro caso nos referiremos a contemporáneos dentro de cada individuo. Una vez que se sucede un *insight* el paradigma se modifica desplazando al anterior; El surgimiento de un paradigma afecta a la estructura del grupo que practica en ese campo; es un modelo o patrón aceptado; A falta de un paradigma o de algún candidato a paradigma, todos los hechos tienen probabilidad de parecer igualmente importantes

<sup>4</sup> Hoy día el talón de Aquiles de todas las teorías cuánticas es justamente el concepto de gravedad. Sigue siendo un total y completo misterio para la ciencia. Las teorías modernas buscan aproximarse a este concepto por medio de metáforas, algunos los relacionan con bucles, cuerdas e incluso espirales.

La fuerza de la gravedad, según la teoría de Einstein, curva el espacio y el tiempo. Al igual que una pelota generaría una depresión en el centro de una sábana sostenida desde sus puntas. Los cuerpos de grandes masas como las estrellas y los planetas curvarían el espacio a su alrededor. A partir de esta metáfora de la sábana Einstein explica la atracción gravitacional. Los objetos son llevados al centro de la sábana donde se encuentra la pelota por la depresión que genera en el espacio. Si un objeto es lanzado con fuerza e inclinación suficiente logrará orbitar en torno a la pelota sobre el borde del comienzo de la depresión en la sábana.

Notemos que si estos experimentos los realizamos con pelotas mojadas en tinta el resultado serán un pontón de espirales y círculos.

La belleza y elegancia de esta teoría que continúa siendo un misterio sólo nos brinda un chispazo de luz en un universo oscuro y misterioso.

A este solipsismo gravitacional al que visualizo como una línea persiguiéndose a si misma (como un círculo de baba) se le opone al estado expansivo representado<sup>5</sup> como un espiral. El espiral tiene las mismas dos direcciones que el círculo. Pero, a diferencia de éste, lleva hacia dentro y hacia afuera. Incorpora dos nuevas dimensiones que le permiten moverse dentro de él: del interior hacia el exterior, de lo inmanente a lo trascendente, de uno al todo y viceversa.

Esta ambivalencia constitutiva del espiral está también presente en la estructura opuesta al dilema, el problema. Allí la solución en la realidad externa se toca con la interna. Al igual que el laberinto, la salida tiene que ver con la entrada.

A partir de este punto central de mayor concentración y de naturaleza mística este trabajo inicia un movimiento opuesto expansivo en búsqueda de una salida al estado circular del dilema yoico. Abrimos aquí a nuevos capítulos que busquen articular esta metáfora con teorías que nos iluminen sobre el retorno a lo expansivo y lo salugénico.



---

<sup>5</sup> Esto no es una idea propia sino común a todos que los procesos creativos sean representados como espirales o formas abiertas sinuosas. *"Laberintos espiralados y entrelazados de épocas neolíticas, idénticos al Laberinto cretense, al tatuaje maorí y al Tapu'at de los indígenas norteamericanos aparecen tallados en las rocas de los túmulos mortuorios de New Grange, Irlanda. Esas dobles espirales han sido interpretadas como símbolos de la muerte y el renacimiento porque, en tanto se sigue la línea serpenteante hacia el interior, otra línea sale en dirección opuesta, sugiriendo a la vez el entierro en la tumba y el surgimiento del útero: la dinergía de la vida y la muerte"* (Doczi, 1996)

## Aplicación terapéutica

Estos lugares de expansión son los que concebimos como espacios terapéuticos. Lugares donde nuestra tarea es aliviar la gravedad de la atmósfera para darle espacio a la vida y su pulso por el desarrollo y la trascendencia.

## La creación espontánea como sanadora

Carl Rogers describe una fuerza hacia la actualización de potencialidades presente en toda la naturaleza. Esta se manifiesta en la tendencia a la sincronización, a la organización de elementos en estructuras superadoras que habilitan. Es la vida que busca la vida.

Esta tendencia se revela en forma creativa y cambiante. La teoría de la evolución da cuenta de la gran creatividad cósmica y su esfuerzo constante por el crecimiento y el desarrollo.

J. L. Moreno y las escuelas humanistas vinculan esta fuerza a lo espontáneo.

*“Es un factor que le permite ir más allá de sí mismo, entrar en nuevas situaciones como llevando al organismo, estimulando y excitando todos sus órganos para modificar sus estructuras de modo que puedan hacer frente a sus nuevas responsabilidades. A este factor le aplicamos el término de espontaneidad (factor e).”*  
(Moreno, 1978, pag. 90)

Lo espontáneo está muy emparentado con las teorías de juego. Recordemos en especial a Winnicott, quien habla del juego espontáneo como uno de los espacios más importantes para el desarrollo y promoción de la salud en niños y adultos.

*“Ahora examinaré un rasgo importante del juego, a saber: que en él, y quizá sólo en él,*

*el niño o el adulto están en libertad de ser creadores. Esta consideración surge en mi pensamiento como un desarrollo del concepto de los fenómenos transicionales, y tiene en cuenta la parte difícil de la teoría del objeto transicional, a saber: el hecho de que contiene una paradoja que se debe aceptar, tolerar y no resolver” (Winnicott, 1971, pag 79.)*

Esto se debe a la capacidad del individuo de ponerse en contacto consigo mismo de forma holística.

En desarrollos ulteriores, dentro de los modelos teleológicos, se vincula lo espontáneo con lo auténtico, de manera que no sólo es promotor de salud sino resultado de la misma. Rogers incorpora a la creatividad como una de las cinco cualidades del funcionamiento óptimo de la persona. Otros autores como Mihaly Csikszentmihalyi, describen estos estados creativos y espontáneos como generadores naturales de resiliencia.

Como sea, todos podemos dar cuenta por experiencia propia, de cómo conectarnos con esa capacidad creadora que nos amplía y expande.

*"Sentado tranquilamente, sin hacer nada.*

*La primavera llega y la hierba crece por sí sola." (Zenrin Kushu)*



## Condiciones necesarias

Observamos que para que este proceso sea beneficioso deben cumplirse ciertas condiciones de confianza. El individuo debe sentirse libre de juicios y con cierto estado de indeterminación.

*Si "el paciente no ha podido relajarse es porque no se le proporcionó el ambiente necesario, cosa que destruyó el sentimiento de confianza. Sin saberlo, el terapeuta abandonó el papel profesional, y lo hizo al esforzarse en ser un analista penetrante y en ver orden en el caos." (Winnicott, 1971)*

Es por medio de la confianza e indeterminación que el Ego disminuye su gravedad. Simplemente no hay nada de qué defenderse ni frente a lo cual actuar. Esto es clave para iniciar un proceso de recuperación del estado de implosión yóico. Es la válvula de desagote del agujero negro.

A esta actitud Rogers la denomina "Aceptación Positiva Incondicional".

*"Cuando una persona llega a mí, atribulada por su peculiar combinación de dificultades, es sumamente útil crear una relación en la que se sienta segura y libre. Mi propósito es comprender cómo se siente en su propio mundo interno, aceptarlo tal como es y crear una atmósfera de libertad que le permita expresar sin trabajo alguno sus pensamientos y sus sentimientos y su manera de ser."(C. Rogers, 1971)*

Esta libertad genera tal indeterminación que permite al individuo verse tal como es.

Rogers describe el proceso como un despojo de máscaras. Como si se tratase de los esclavos dormidos en las rocas de Miguel Ángel que en su proceso de transformarse en estatuas se van liberando de estos excedentes de granito. El proceso de convertirse

en persona se trata de la progresiva conquista de autenticidad por medio del despojarse de lo que no nos pertenece.

Al brindar un espacio de confianza, donde la integridad total de la persona no se ve comprometida por una mirada prejuiciosa, a la vez que se ve enriquecida por una libertad e indeterminación, el Ego cedería gravedad. La fuerza gravitacional que compacta capas y capas de material sobre la estructura, progresivamente va "soltando" lo que no le pertenece. Lo que antes era pesado y fuertemente adherido a la estructura, bajo las condiciones favorables antes descriptas se vuelve liviano, superfluo y accesorio.

Es interesante aprovechar esta metáfora para distinguir entre lo superficial y lo constitutivo. Parte de la astronomía consiste en estudiar el origen y composición de los planetas. Para ello se utilizan conceptos similares que tienen que ver con un núcleo y una superficie. Eventualmente son atraídos por el poder gravitacional otros cuerpos celestes que terminan constituyendo la superficie del planeta. Así mismo, si la masa del cuerpo celeste incorporado es lo suficientemente grande y pesada, puede devenir en parte nuclear del planeta. O sea, un constituyente en sí, más que perteneciente a la superficie.



## Mito y ritual: como dimensión espacio-temporal.

Volviendo a la teoría del desarrollo del Yo, Moreno plantea que son justamente aquellos años de mayor espontaneidad de la infancia los que menos podemos recordar. Existe una amnesia natural de los primeros cinco años de vida que de los que todas las corrientes psicológicas dan cuenta. Este autor adjudica la causa de esto a la ausencia de un observador participante interno (Yo) al mismo tiempo que lo vincula con el estado de espontaneidad constante de este período y al presente continuo en el que vive.

*“Nuestra explicación de la amnesia se basa en el proceso de atemperación para un acto espontáneo. [...] Cierta porción de su yo debe apartarse en calidad de una especie de observador participante interno, y registrar los hechos. [...] La conclusión es que en tales casos, cuando el sujeto no recuerda nada de actos y suceso que han tenido lugar en él y alrededor suyo, ese observador participante interno no ha aparecido. No se ha establecido, porque todas las partes del sujeto estaban incluidas en el acto.*

*A la experiencia del niño se la puede considerar un paralelo en escala magnificada del sujeto plenamente espontáneo del escenario psicodramático. [...] Esta entera absorción del niño en el acto para el cual se está atemperando, es la razón básica por la que las dos dimensiones del tiempo, la del pasado y la del futuro, no están desarrolladas, o en el mejor de los casos, son rudimentarias.” (J.L. Moreno, 1978, pag. 107)*

Si retomamos nuestra metáfora, ya hemos hablado como en estos estados de creatividad y espontaneidad que representan el aligeramiento de la gravedad yoica (que asociamos con el espiral), ocurre una percepción alterada del tiempo. En línea con el párrafo citado de Moreno y la teoría de Flow de Csikszentmihalyi, notamos que mientras sucede aquella sobre-implicación en una tarea de forma espontánea los



registros temporales y espaciales cambian. La persona al salir de este estado sólo puede explicarlos como un pleno presente donde los recuerdos tienen una calidad casi onírica.

El aligeramiento de la gravedad del ego es el responsable de esta levedad en el registro de los hechos. Esta peculiaridad me recordó inmediatamente a lo dicho por Mircea Eliade sobre el estilo narrativo de los mitos.

*“El mito cuenta una historia sagrada; relata un acontecimiento que ha tenido lugar en el tiempo primordial, el tiempo fabuloso de los «comienzos»”(Mircea Eliade, 1991)*

Este tiempo primordial se refiere estilo literario en el que son narrados. Es un tiempo específico que no es posible enmarcar dentro de los tiempos “reales”. Esto es lo que le otorga al mito su cualidad de sagrado, de trascendente. Para este autor es en el ritual donde este tiempo sagrado se actualiza con el real. En la religión católica el año gregoriano esta vinculado por medio de la liturgia a la vida de Cristo, siendo el momento de la eucaristía en donde se actualiza aquel momento sagrado donde Dios encarnado se queda con nosotros. Y es allí mismo donde podemos acceder a él.

Notemos que aquí sumamos lo temporal a algo ya descrito en terminos espaciales por Winnicott con su idea de espacio transicional.<sup>6</sup>

El rito es nada más y nada menos que la actualización del mito donde este espacio sagrado se filtra en en el mundo. No es de extrañarnos que desde siempre los momentos de inspiración creativa estén vinculados a esta sacralidad. Esto es reflejo de la importancia y trascendencia que tiene para el hombre estos momentos donde el tiempo y el espacio se desdibujan, donde aparece una zona intermedia entre la realidad

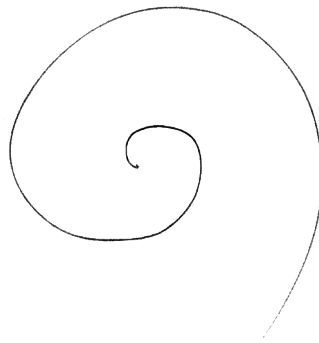
---

<sup>6</sup> Natalie Rogers reconoce importante aporte del contenido mítico al proceso de una persona.  
*“We use the arts to let go, to express, and to release. Also, we gain insight by studying the symbolic and metaphoric messages.” (N. Rogers 1993)*

y la fantasía, donde lo atemporal de la predestinación eterna se toca un instante del desarrollo de un individuo.<sup>7</sup>

Aquí estamos frente a lo no decible, justo en el umbral donde nuestra comprensión y palabras dejan de tener vigencia. Aquí el círculo se abre y comienza el espiral y la fuente inagotable de sabiduría a la cual abre en cada giro. Es por eso que el espiral como símbolo aparece en todas las culturas en todos los períodos como augurio de esta potencialidad develándose a un hombre que no puede no percibir las cosas como un hilo o cadena de hechos.

En otra línea, el mito del héroe descrito por Joseph Campbell es el relato monomítico de la humanidad entera (y de cada individuo) en este doble camino de autoconocimiento hacia el interior del espiral y hacia afuera de expansión de su consciencia.



---

<sup>7</sup> *"El proceso creativo es un camino espiritual. Esta aventura es sobre nosotros, sobre lo profundo del yo, sobre el compositor que todos tenemos adentro, sobre la originalidad, en el sentido no de lo que es totalmente nuevo, sino de lo que es total y originalmente nosotros mismos."* (Nachmanovitch, 1990)

## La Conexión Creativa

*“Pero no hay uno sólo de estos momentos; en el desarrollo de una vida creativa hay una serie de avances provisorios sin que pueda preverse cuál sea el último, porque se trata del viaje hacia el interior del alma” (Nachmanovitch, 1990)*

Natalie Rogers concibe la creatividad no sólo como un estado, una fuerza o un resultado sino también como un camino; el cual consiste en la sucesiva conexión de estos momentos de espontaneidad. Como quien juega con un globo a que no toque el suelo, la hija de Carl Rogers propone avivar ese estado proponiendo sucesivamente nuevos lenguajes expresivos. De esta manera no sólo se sostiene el estado de “Flow” por más tiempo, sino que también permite ir más profundo, al despertar más y más significaciones a medida que nos trasladamos de un lenguaje a otro.

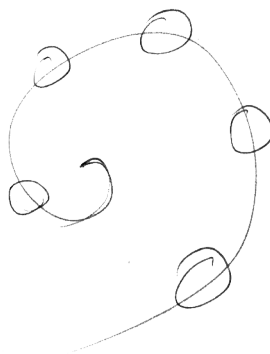
Cada lenguaje expresivo habilita capacidades expresivas específicas. Así como el francés es romántico, el alemán facilita el pensamiento filosófico o el inglés el pensamiento práctico. Cada lenguaje expresivo habilita y configura significados diversos. Así mismo, cada lenguaje expresivo otorga capacidades expresivas diferentes. La palabra cabalga sobre un desarrollo lineal y consecutivo. La música está sostenida por lo efímero de sus ondas desplegándose en el tiempo. La fotografía responde a un fragmento, a un instante de realidad eternizado. Al unirlos y articularlos en secuencias, cada lenguaje expresivo influencia a otro. Cada uno aporta su plus de significado que abre a nuevos mensajes al mismo tiempo que le permite a la persona a ir más hondo en sí mismo.

Como vimos con Winnicott, el juego ayuda al ego a ceder cierta gravedad permitiendo que algo se abra a la conciencia. La teoría de Natalie busca hilar un juego con otro,

permitiendo que cada lenguaje, como una secuencia de juegos, vaya abriendo consecutivamente el Ego. Liberando en cada giro más y más gravedad. Ampliando sucesivamente la conciencia, a la vez que se cala más profundo.

*“Moviéndonos de una forma de arte a otra, dejamos caer las capas de inhibición que han cubierto nuestra originalidad, descubriendo nuestro especial singularidad y belleza especial. Como un espiral, el proceso se lanza a las profundidades de nuestro cuerpo, mente, emociones y espíritu para llevarnos a nuestro centro. Este centro o núcleo es nuestra esencia, nuestra fuente de vitalidad creativa.” (N. Rogers, 1993 )*

Encuentro en esta técnica propuesta por Natalie Rogers un medio claro para ayudar al Ego a liberar su gravedad excedente. Un camino para recorrer y acompañar a otros en el proceso de alivianar la gravedad y expandirse a la vida.



## El grupo como una trama de fuerzas

Cuando se trabaja con el cuerpo en grupos, el espacio se multiplica. Ya no se trata tan solo de la interrelación de dos o varias fuerzas, sino de un complejo entramado. Un verdadero polígono magnético.

Si tomamos la metáfora de la sábana planteada por Einstein -utilizada para explicar el efecto de la fuerza de gravedad sobre el espacio que lo circunda- veremos que, para él, lo que mantiene estable el espacio (o sea lo suficientemente tirante a la sábana) es la existencia de múltiples cuerpos sobre la misma. Estos compensan la tensión al igual que los botones en un sillón antiguo.

Lamentablemente con frecuencia sucede que en lo grupal todas estas fuerzas gravitacionales generadas por los egos tienden a fortalecerse e intensificarse. El riesgo de ser "absorbido" por un otro es real e inminente. En consecuencia, todos fortalecen su campo gravitacional. Refuerzan constantemente su identidad: "Yo soy esto y no aquello". No son raras las situaciones en donde todos hablan de sí mismos, sin escucharse mutuamente. Cada uno está auto-afirmándose, proyectando su Ego e imponiendo su deseo. Uno puede sentir la tensión en el aire. Las ideas, objetos y opiniones son "lincheadas" entre distintos agujeros negros; cada cual debatiéndose por absorber mayor cantidad de materia.

Pero también existen otros espacios, usualmente vinculados con lo terapéutico, donde las condiciones básicas son distintas. Las mismas habilitan otras dinámicas. Se comienza por proteger a los individuos de críticas y prejuicios ajenos. Las tres actitudes planteadas por Carl Rogers son excelentes condiciones básicas para fomentar la apertura y para la habilitación a la tendencia de actualización de potencialidades de los

individuos y del grupo mismo.

En este caso la fuerza gravitacional de los distintos egos compensaría el espacio aportando una tensión óptima. Una en la que las fuerzas gravitacionales se "movilizaran" mutuamente. Para esto es necesario un equilibrio óptimo de fuerzas, ya que demasiada entropía activaría las defensas yoicas. Carl Rogers plantea que si se protege el encuadre los grupos con sus fuerzas internas tienden a auto-regularse.

Así vemos que lo que sucede en el individuo con su conjunto de partículas vinculadas que conforman una identidad única, se repite en lo grupal. En lo macro como en lo micro.

Así, la actividad grupal deja de ser un campo de conflicto para ser una superficie que habilita al desarrollo. Es la mirada del otro y la gravedad que genera lo que nos mantiene humanos.

Cualquiera que haya tenido la suerte de haber trabajado con grupos puede dar cuenta de lo movilizador que es encontrarse sostenido por el polígono de fuerzas que construye un grupo.

## **La gravedad en el cuerpo como guía**

Hasta aquí hemos planteado y recorrido esta metáfora cenestésica. Ahora es tiempo de instrumentalizarla. Estar alerta de las propias sensaciones es una condición básica.

Escuchando el propio cuerpo como si fuera una caja de resonancia tenemos la oportunidad de obtener toda la información necesaria. Existe una suerte de equilibrio de fuerzas que sólo es experimentable en el cuerpo. Es un “no se qué” intransmisible y vital en la tarea de trabajo en estos espacios.

Poder estar suspendido en la tarea, atento al proceso en sí, suele tener mejor resultado que forzar las consignas para que todos cumplan el deseo del coordinador.

¿Cómo se evita esto? Estando atento al propio deseo. Siendo consciente de esta gravedad, de este cordón invisible que me une al grupo. Saber que se trata de una danza más que una visita guiada.

Si esta danza se da con armonía puede sentirse en el propio cuerpo por “dónde va la cosa”. Al igual que quien ve aparecer el camino a medida que se avanza a la luz de una antorcha, se puede ir sintiendo en el pecho hacia dónde se abre el grupo, cómo sigue, qué está pidiendo. He sido testigo en mi entrenamiento, de cómo la gente suele percibir estas sensaciones como “adivinaciones”. En mayor o menor medida todos tenemos experiencias suficientes para saber que no se trata de azar o poderes especiales.

Sincronizarse con un otro o un grupo es muy similar a entrar en una danza. Las unidades se vinculan de una forma fluida, sincronizándose naturalmente. Al igual que la gravedad actúa sobre nuestro sistema del equilibrio, estar atento a esta “gravedad” en el cuerpo permite saber dónde uno está parado.

Para esto, el silencio y el espacio interno son indispensables; lo mismo que poder observar la propia ansiedad y auto-exigencias. Allí suele estar el talón de Aquiles: los propios deseos (¡como por ejemplo que todo vaya estupendamente!) aumentan la gravedad interna, apagando o tapando esta voz interna que permite “engancharnos”.

Otro enorme desafío vinculado a la gravedad y presión interna es “soltar” y dejar que la tendencia actualizante actúe. Como un panadero confía en la levadura, así debemos confiar en este pulso vital que sólo necesita una gravedad óptima para operar.

He intentando plantear con la mayor claridad posible el conjunto de experiencias y teorías que han configurado en mí esta metáfora simbólica. Este es mi recorrido hasta la fecha. Se trata de un proceso no tanto mental como experiencial. Uno que se atraviesa con el cuerpo, en carne propia. Uno que todavía no termina y que continúa dibujando círculos en el aire buscando espacios para expandirse.

Agradezco a mis formadores que como maestros artesanos me comparten su arte y entusiasmo. Atesoro la intuición de que lo importante no es el destino o el resultado sino el transcurrir mismo.





## **Bibliografía**

Campbell, J (1949) El héroe de las mil caras, Barcelona: Paidós

Rogers, C R (1961) El proceso de convertirse en persona, Buenos Aires: Paidós

Winnicott, D (1971) Realidad y juego, Barcelona: Gedisa

Moreno, J L (1978) Psicodrama, Buenos Aires: Lumen

Nachmanovitch, S (1990) Free Play, la improvisación en la vida y en el arte, Buenos Aires: Paidós

Eliade, M (1991) Mito y realidad, Barcelona: Labor

Rogers, N (1993) The Creative Connection: Expressive Arts as Healing, Palo Alto, California: Science & Behavior

Doczi, G (1996) El poder de los límites: Proporciones armónicas en la naturaleza, el arte y la arquitectura, Buenos Aires: Troquel

Diccionario de Psicodrama, <http://www.centrozerkamoreno.com/diccionario>