

PSICOLOGÍA DE LA EXPRESIÓN CREADORA: EL PODER DE LA IMAGINACIÓN



Cástor Saldaña Sousa

sousa@usal.es



Figura 1. Fuente "Raíces" en el Paseo de la Princesa del Viejo San Juan, Puerto Rico
Fuente. Autor

En el año 2007-2008, tuve la oportunidad de estudiar un año en la Universidad de Puerto Rico- Recinto de Río Piedras con una beca de Intercambio con la Universidad de Salamanca, España. Entre las diferentes asignaturas que cursé, hice Psicología de la Expresión Creadora, desde una perspectiva abierta a la experiencia personal y, teniendo como referencia a Carl Gustav Jung, sobre el cual realicé varios ensayos, en vinculación con el trabajo personal interior, abierto a todas las dimensiones del ser humano habidas y por haber. Os presento una de las tareas que la profesora nos mandó a realizar en la hora de clases, después de haber realizado varias clases prácticas, entre experimentar con el dibujo-mandalas y los ejercicios de respiración y visualización.

- ✚ Crea tres identidades diferentes narrando una historia para cada una de ellas:

1. BAILARÍN

Antes de ser bailarín
Fui danzador en un vientre
Y ella sonreía, diciendo
Que ganas tengo de verte

Por ello, desde chico, sentía en mi un ritmo interior, que se movía a cada instante, con cada movimiento del cuerpo, y así sucesivamente. El problema que tenía es que era muy activo y mi atención no se concentraba, como me decía mi madre: “tienes bichos carpinteros”. Así, crecí con una rumiación interna y una sensación de que mi cuerpo es expresivo, bailarín y artista. Cuando fui a Cuba en el año 2003, me enseñaron los primeros pasos de la salsa y, la verdad, quedé enamorado, de forma que esa experiencia quedó gravada en mis células. No obstante, no lo continué y quedó en el olvido. Si tomé cursos sueltos, pero no avancé. Cuál fue mi sorpresa que, al llegar a Puerto Rico en el año 2007, se despertó la memoria de mis células, entrando de lleno en la salsa. Fui aprendiendo los pasos, a dar vueltas, a conocer lugares y orquestas. Así, continué bailando a lo largo de todo el año en Puerto Rico hasta que acabé entrando en pista con los bailarines. Por magia de la vida, después de cinco años volví a hablar con la cubana y le dije desde Puerto Rico: “Oye, cuando vaya a verte a Italia (la cubana emigró a Italia después de conocerlos en la isla), prepárate porque te voy a sacar a la pista”. Ella se reía y decía: “a ver si es verdad y me ganas”. Aunque tuvimos ciertas dificultades y limitaciones, por nuestras ocupaciones y distancia, conseguimos coordinar para seguir bailando juntos y por separado. Me hice profesor de bailes latinos y de salón. Daba clases en Salamanca, por medio de la universidad. Así también me ganaba unos chavitos. Lo que sucedió es que invitaba a la cubana a mi casa y daba clases conmigo cuando me visitaba. También invitaba a otros bailarines para seguir profundizando en la técnica y en el baile. Paralelamente, cogía mi carro y algunos fines de semana o días de fiesta me desplazaba a Madrid o a otras ciudades de España, buscando lugares donde bailar salsa, competiciones, congresos, etc. Así me fui relacionando cada vez más con el mundo profesional, conociendo bailarines, entrando en el mundo de la música. Tanto llegué a profundizar, que terminé concursando en congresos y competiciones de salsa con la cubanita de pareja. Así, hasta que llegamos al campeonato internacional de la SALSA.

2- CIENTÍFICO

De niño siempre fui muy observador, ágil e inquieto. Todo lo tocaba y observaba. Mi capacidad de asombro me hacía llegar hasta las esquinas más oscuras y las mañanas más claras, con un sentimiento de mezcolanza entre el temor y la osadía, entre la timidez y el descaro, entre el silencio y la palabra, y así...sucesivamente. A fuerza de hierro y de voluntad fui construyendo mi disciplina, en el caminar del día a día. Guiado más por la intuición que por la razón fui accediendo y cambiando de un lenguaje y pensamiento poético-metafórico a un lenguaje científico y más formal desde la lógica. Mi capacidad de asombro por las cosas que existen en la Tierra, por las cosas que crean los humanos, por los misterios que encierra la esfera que pisamos, se disparó como manantial de vida. Por ello, empecé a hacer poesía, luego a estudiar estudios generales. Continué accediendo a la universidad realizando psicología. Al principio me dije: “me entrego a esta carrera”. Sin embargo, sin embargo, antes de acabar el primer año de psicología me dije a mi mismo: “que tus esquemas mentales no se estrechen”; por lo que tomé la psicología como una base para hacer otras cosas. Simplemente lo tomé como una forma de

organizar la cabeza y ver como funcionamos por dentro, más o menos. Luego continué con estudios de antropología, pues mi sed ansiaba ver con los ojos de otras miradas. Lo más bonito es que a través de la antropología accedía a conocer diferentes religiones y diferentes formas de trascender los sentimientos. Me sumergí en el estudio de las religiones y la espiritualidad que ello conlleva en las diferentes partes del mundo. Algo importante para mi y para el que vive en mi, fue acceder a la medicina, por lo que me hice médico. Conocí la medicina oficial, pero abogué por las medicinas alternativas: bioenergética, terapias florales, naturopatía, etc. Me encantaba investigar y descubrir todo lo que el humano encierra y los misterios de la Tierra. Mas tarde me hice agricultor ecológico; y mi tío me inició en la construcción de casas ecológicas. Me hice constructor de ecoaldeas, por lo que tuve que estudiar todo lo relacionado con el medio ambiente y la geografía. Con todo este paquete básico y sus complementos, viajaba a lugares necesitados y allí investigaba y estudiaba el lugar, su ambiente, su tierra, su gente y costumbres y mediante un proceso de diálogo y consenso, con fondos europeos, construimos entre todos una ecoaldea, sencilla, humilde y barata, en ella se incluyen terrenos de cultivo biológico donde ellos producen sus frutos y los cultivaban. Se les capacitaba para ello, se creaban talleres de psicología, cursos de bioenergética, terapia corporal, expresión corporal, musicoterapia. Abordamos también la religiosidad del hombre, su trascendencia, su espiritualidad. Otra cosa es que se les capacitaba para que se sanaran ellos mismos a través del dialogo con su cuerpo, con la conciencia corporal, con las medicinas alternativas. En resumidas cuentas, esto será una alternativa al fenómeno de la globalización, es decir, es una vuelta a la comunidad: LAS MICROECONOMIAS HUMILDES Y AUTOSUFICIENTES.

-QUE ASÍ SEA Y ASÍ SERÁ-

- 3- RELIGIOSA (lo nombro en femenino aludiendo al arquetipo "anima" de Carl Gustav Jung, en relación con el concepto del inconsciente colectivo y con los símbolos de transformación del "SI MISMO")

Mi sensibilidad aguda y la ternura y suavidad con que contemplaba la vida, su gente y la naturaleza me hacía pensar en otras formas de vida distintas a esta y a la misma vez su reflejo. Con un sentimiento de unidad, buscaba la trascendencia en todos mis actos. Como mujer religiosa, entendía mi religiosidad como un proceso creativo y fértil. Mi intuición y creatividad femenina era el don máspreciado que tenía. Un día me dije: ¿y qué vas a hacer con este sentimiento de religiosidad del que surge tu creatividad y fuente de vida? Pensé en trasmitirlo a otras personas ayudándole a que busquen el sentido de su vida, a que trasciendan sus actos y vean el cuerpo como Amor encarnado, fruto del amor del cielo y del amor de la Tierra. Creciendo en esta idea, comencé a estudiar, comprender e intuir la Biblia con mayor profundidad y consciencia. Pero esta Biblia no era la Biblia de papel, sino la misma Tierra. Esta era la Biblia que predicaba, la Tierra, en ellas están contenidas todas las respuestas. Es un libro abierto en el que puedes leer en múltiples direcciones y significados. Tantos significados tienen que para cada cual tenía uno distinto. Por ello mi forma de transmitirlo era crear conciencia de que existe esa Biblia y de vivirla consciente y voluntariamente cada uno.

REFLEXIÓN SOBRE LOS PERSONAJES

Pues si es cierto que la creación de estos personajes me puede llevar a que se cumplan en mi vida. En realidad, están activos en mí y soy consciente de la creación de ellos para lograr cosas en esta Tierra que siento que necesito hacer. Decir sobre la creación de identidades y personajes que igual que puede ser una virtud, puede ser un peligro por que puede limitar tu vida y que actúes de una manera mecánica. Este fenómeno revela la capacidad del hombre para ser creativo. Aunque pueda haber tendencias y una guía sobre tu destino a la misma vez, con tu capacidad de arbitrio puedes modificarlo creando personajes, con unas características propias y una forma de vida. En mi caso, todos convergen hacia una complementariedad que parte desde un punto del foco hacia lo ancho. Esto es, la creación de mis personajes tiene como punto de partida un deseo profundo de aprender y conocerme. Mi deseo profundo es la renovación expresada en una inquietud y capacidad de maravillarme ante las cosas y los seres. Así, partiendo de mi mismo, exploro la realidad de este mundo, o la que nos presentan a través de las ciencias, artes y religiones, los tres grandes pilares por los que la humanidad expresa y canaliza todo su interior. Este crecimiento interior a partir de las identidades del bailarín, científico y religioso se va expandiendo hacia el nosotros, hacia la unidad comunitaria en un intento de comprensión holística, fruto de los años, la intuición y la revelación espontánea. Con ello, unos a otros transmitimos nuevos valores y formas de percibir la realidad en una mejor comprensión de lo que es la humanidad. Al final, todos bailamos alegremente, no tanto por ser bailarines, sino por el triunfo de la alegría, de la comprensión, de la liberación, del cuerpo, del AMOR.