

# Prácticas somáticas y (hacia la) creatividad

VERDENELLI, Juliana/ IdIHCS/UNLP-EIDAES/UNSAM – [juliverdenelli@gmail.com](mailto:juliverdenelli@gmail.com)

TABAK, Graciela/ IdIHCS/UNLP – [gratabak@gmail.com](mailto:gratabak@gmail.com)

---

Tipo de trabajo: ponencia

---

» *Palabras claves: creatividad, actividades expresivas, corporalidades*

## » **Resumen**

En este trabajo buscamos delimitar ciertas formas específicas de comprender y acceder a la creatividad desde las prácticas somáticas. Partiendo de una perspectiva teórico-metodológica que entiende al soma como el cuerpo percibido internamente por la primera persona (Hanna, 1976) y que se orienta a trabajar desde la percepción del propio cuerpo en su relación con el mundo (en términos de soportes, suspensión, proyección, empujes) como punto de partida para la exploración creativa; nos proponemos reflexionar sobre los aspectos materiales y simbólicos de la creatividad. En este sentido, consideramos que indagar acerca de las actividades expresivas –no necesariamente artísticas– de las personas, también implica preguntarnos por los modos en los que nuestra realidad interior, dinámica y compleja, entra en relación con el medio. Se concluye que favorecer una atención fluctuante entre el mundo interno de la persona y el mundo externo habilita la emergencia de sensaciones de ambivalencia, desequilibrio o falta de ajuste que pueden abrir nuevas puertas o posibilitar otros modos de hacer. Aprender a “estar entre” la percepción y la imaginación (no en términos de liminalidad o de estado de pasaje, sino de poder situarse en los espacios de articulación entre el adentro y el afuera, tal como permiten las prácticas somáticas) implica un estado de apertura fundamental para el despliegue creativo.

## » **Presentación**

A partir de prácticas expresivas y propuestas docentes nos acercamos a la posibilidad de comprender y acceder a la creatividad desde las prácticas somáticas. Tomando como eje una perspectiva teórico-metodológica que entiende al soma como el cuerpo percibido internamente por la primera persona (Hanna, 1976) y que se orienta a trabajar desde la percepción del propio cuerpo en su relación con el mundo (en términos de soportes, suspensión, proyección, empujes) como punto de partida para la exploración creativa; nos proponemos reflexionar sobre los aspectos materiales y simbólicos de la creatividad.

## > **Perspectiva somática**

Nuestra propuesta es la de partir desde una perspectiva teórico-metodológica que entiende al soma como el cuerpo percibido internamente por la primera persona (Hanna, 1976) para comprender y problematizar las miradas sobre la creatividad.

El soma se refiere al cuerpo viviente en permanente proceso de cambio. Este cuerpo de la vida es capaz de autopercebirse y de ser consciente de sí mismo. Esto hace posible llevar la atención hacia el propio cuerpo tanto en movimiento como en quietud y en relación al espacio y al mundo circundante.

La perspectiva somática, tal como lo plantea Martha Eddy (2017), hace posible que todo movimiento sea ejecutado con conciencia en un modo corporizado. Así, al involucrarnos intencionalmente con la atención en el propio movimiento, encontramos una llave para expandir las opciones y para desarmar o expandir los hábitos posturales.

Es importante aclarar que tomamos esta perspectiva somática como un conjunto heterogéneo de prácticas y saberes<sup>1</sup> comprometidos con el aprendizaje a partir de la experiencia del cuerpo en movimiento. Se trata de una mirada que sitúa su indagación en las relaciones dinámicas entre el adentro (la realidad subjetiva) y el afuera (la realidad externa, el entorno), con el fin de favorecer la emergencia de nuevas herramientas perceptivas y de nuevos recursos para la acción.

Tal como la entendemos, la perspectiva somática se orienta a trabajar desde la percepción de “lo propio” en su relación con el mundo, ya sea en términos de **soportes, suspensión, proyección o empujes**.

Al decir soportes nos referimos a aquello que, ubicado por debajo, permite una acción sobre él. Esta acción puede ser del orden del apoyo, de la oposición, del empuje, o del descanso. Podemos pensar los soportes como externos al soma y también como estructuras internas que se van organizando y pueden ser soportes de otros movimientos o posibilidades.

Suspensión alude al modo de comprender la organización del soma en relación con la gravedad y los puntos de apoyo, aludiendo al juego de fuerzas entre lo que se va armando desde el suelo o desde el punto de contacto y aquello que se organiza “colgado”, “suspendido” o sostenido por otras estructuras.

La proyección organiza la dirección del movimiento y está marcada por la intención, es aquello que permite que el movimiento se oriente y tenga sentido, rumbo.

Empujes refiere a un modo de relación con los soportes que sustenta el movimiento, le da fuerza y coherencia interna.

---

<sup>1</sup> Estas prácticas somáticas incluyen una variedad de abordajes como Feldenkrais, Eutonía, Alexander o Ideokinesis.

## *Prácticas artísticas*

Todas estas posibilidades mencionadas habilitan distintos modos de relación con el entorno –entendido como los objetos, el espacio, los otros– como punto de partida para la exploración creativa. En este sentido, consideramos que indagar acerca de las actividades expresivas –no necesariamente artísticas– de las personas, también implica preguntarnos por los modos en los que nuestra realidad interior, dinámica y compleja, entra en relación con el medio. En palabras de Fidel Moccio:

Todo acto creativo se da, de hecho, en un individuo, que despliega un proceso biopsicológico para llevarlo a cabo. En este proceso interviene toda la estructura de su personalidad, su historia, sus funciones, potencialidades y energías puestas en contacto con el medio de una manera singular, original. Este proceso se da en un sistema narcisista móvil, dinámico, flexible, capaz de aperturas y cierres, retracciones y expansiones, según una compleja dinámica comparable de algún modo con la estructura rítmica (1994: 101-102).

El dinamismo como cualidad subjetiva favorece la emergencia de herramientas y recursos creativos a través de la fluctuación tónico-emocional, el diálogo móvil con el entorno y la posibilidad de integrar elementos divergentes, heterogéneos o contradictorios.

Estas posibilidades expresivas tienen un valor fundamental, por ejemplo, en los procesos de formación de estudiantes de ingeniería, educación inicial, antropología o psicomotricidad, solo por mencionar algunas de las carreras en las que trabajamos como docentes. Muy a menudo nos encontramos, sin embargo, ante la tarea de desarmar el supuesto, ampliamente compartido, de que existen pocos creadores o “genios creativos” y muchos “de los otros”. En estos casos la creatividad se presenta como algo escaso y extra-cotidiano: ni todas las personas somos creativas, ni hay originalidad en situaciones comunes y cotidianas (Becker, 2018). Nosotras venimos aquí a decir todo lo contrario: los actos creativos suceden todo el tiempo, en todas partes. Solo por mencionar un ejemplo, en una clase virtual de expresión corporal para estudiantes del profesorado de nivel inicial, en la exploración de los movimientos de la mano, una alumna “descubrió” su sombra en la pared y recordó los juegos infantiles que jugaba con su hermana. Nació, a partir de allí, una propuesta para una sala de jardín y derivó en la experimentación con la kinesfera de Laban.

### › **Creatividades**

El problema no es, entonces, la ausencia de creatividad, sino dónde la buscamos, quiénes juzgan a los productos, los procesos o las personas como creativos y en qué principios se basan estos juicios. Para Howard Becker (2018) el acto clasificatorio es, siempre y necesariamente, un acto imbricado y definido socialmente: clasificamos del modo en que las organizaciones sociales en las que vivimos y trabajamos nos permiten.

Al mismo tiempo, las personas juzgan a sus “propias producciones o actividades como originales, imaginativas y creativas; o –en la dirección opuesta– como estúpidas, tontas e inútiles” (Becker, 2018: 107). Por eso, la censura y la autocensura son elementos centrales para comprender los motivos por los que la creatividad, aunque puede encontrarse en cualquier lado y en todas las personas, se nos aparece como escasa. Se trata, en definitiva, de mecanismos subjetivos e institucionales que operan como barreras y obstáculos para desalentar y desestimar las ideas o las acciones que se evalúan como poco interesantes, demasiado locas, arriesgadas o fuera de lo común.

Ahora bien, es importante aclarar que las posibilidades expresivas y los actos creativos a los que hacemos referencia en este trabajo no pueden ser pensados en abstracto, por fuera de la vivencia concreta de la persona. Se trata de la oportunidad de acceder a la imaginación por la vía de la percepción. Un tipo de creatividad práctica y somática que involucra el despliegue y el agenciamiento de elementos –internos y externos, simbólicos y materiales– que tienen su lugar en la relación, en el encuentro con los otros y con el medio. Por eso, también pensamos que esta experiencia creativa no sucede en el vacío ni en soledad: siempre hay un otro. Más allá de que se pueda realizar una práctica somática en soledad, consideramos que para poder salirse del modo habitual y atravesar las sensaciones de ambivalencia, desequilibrio o ambigüedad que anteceden a todo descubrimiento, hace falta la presencia del otro –ya sea a través de la voz, el contacto, la mirada–.

### › ***Prestar atención***

Es aquí donde la relación pedagógica adquiere protagonismo. Es en esa relación, en esa mirada que valida y provoca, en donde puede suceder la apertura hacia nuevos modos de hacer y estar.

El antropólogo Thomas Csordas (1993), analizó lo que denominó “modos somáticos de atención”, como los modos, culturalmente elaborados, en que prestamos atención a y con el cuerpo, en una relación que incluye la presencia corporizada de lxs otrxs. Es en este punto donde nuestro interés se vuelca hacia la modalidad de atención generada a partir de las propias experiencias corporales y los cuerpos construidos en vínculos sociales.

Para finalizar, concluimos que favorecer una atención fluctuante entre el mundo interno de la persona y el mundo externo habilita la emergencia de sensaciones de ambivalencia, desequilibrio o falta de ajuste que pueden abrir nuevas puertas o posibilitar otros modos de hacer.

Esta atención fluctuante, que no permanece ni adentro ni afuera, es la que habilita nuevos modos de hacer y nuevos modos de presencia. Una atención disponible como un acto de escucha hacia sí mismx y hacia el otrx o hacia el entorno que permite dar forma o nuevas formas a las acciones, al movimiento y al silencio.

Aprender a “estar entre” la percepción y la imaginación (no en términos de liminalidad o de estado de pasaje, sino de poder situarse en los espacios de articulación entre el adentro y el afuera, tal como permiten las prácticas somáticas) implica para nosotras un estado de apertura fundamental para el despliegue creativo.

## Bibliografía

- Becker, Howard (2018). "La creatividad no es un bien escaso". Revista *Apuntes de Investigación* del CECYP, (30):102-114. Disponible en:  
<https://apuntescecyp.com.ar/index.php/apuntes/article/view/684/521>
- Eddy, Martha (2017). *Mindful movement. The evolution of the somatic arts and conscious action*. Bristol.UK/ Chicago.USA: Intellect.
- Moccio, Fidel (1994). *Hacia la creatividad*. Buenos Aires: Lugar.
- Tabak, Graciela I. (2012). *Eje tónico postural y verticalización. Del sostén del adulto al encuentro del propio soporte*. Tesis de Licenciatura en Psicomotricidad. Departamento de Salud y Seguridad Social. Universidad Nacional de Tres de Febrero.
- Tabak, Graciela I. (2017). *Explorar el cuerpo en el jardín maternal. Los sentidos de la Expresión Corporal. Orientaciones para hacer y pensar*. Buenos Aires: Centro de Publicaciones Educativas y Material Didáctico.
- Verdenelli, Juliana (2020) *Entre crear y criar: balances entre la profesión y la maternidad de bailarinas de tango y bailarinas de contemporáneo en Buenos Aires*. Tesis de Doctorado en Antropología Social. Instituto de Altos Estudios Sociales, Universidad Nacional de San Martín.