

La Rítmica Jaques-Dalcroze y la Gestalt. Un camino para la integración

Informe final para la obtención del *Certificado en Rítmica Dalcroze para la aplicación de principios dalcrozianos en el ámbito profesional*. Otorgado por el Conservatorio de las Rosas. Morelia, Michoacán. México.

E. M. FRANCESCA ORLANDO PETRIZZO

Conocer la Rítmica Dalcroze fue re-encontrarme con una manera natural de aprender. Si tuviera que escoger una palabra que defina mi experiencia en este certificado sin duda, la palabra es “orden”.

La Pedagogía Musical y la Rítmica Dalcroze aparecieron en mi vida justo cuando pensaba dejar mi formación musical; luego de algunos años de estudio en el Conservatorio, comencé a sentir lo imposible que era estudiar un instrumento, en mi caso el piano; mis clases comenzaron a ser una persecución técnica para cumplir con el repertorio asignado y el disfrute que había adquirido desde pequeña se fue diluyendo hasta convertirse en un yugo que estuvo a punto de alejarme de uno de mis amores: la música.

Hoy digo que casualmente; sin embargo, estoy segura que no fue casualidad, en esos años conocí la Escuela Experimental de Pedagogía Musical de Caracas, creada por la compositora y educadora Flor Roffé de Estévez, quien se formó musicalmente en Venezuela y completó sus estudios de pedagogía en Estados Unidos, específicamente en el Método Jaques-Dalcroze. La Profesora Roffé hizo de esa escuela un espacio para atender la formación pedagógica con un enfoque completamente distinto a lo que se conocía en ese momento y mi reconciliación con la música comenzó cuando tuve la oportunidad de ver mis primeras clases de expresión corporal, de rítmica y de improvisación al piano. Al igual que las materias teóricas estándar de los planes de estudio regulares, estas otras materias eran vistas con la misma rigurosidad.

Este fue el inicio de un nuevo camino que me llevó a comprender que existía una metodología de enseñanza que conecta el cuerpo con el hacer y que plantea la escucha desde la totalidad.

Retomar todo el contenido teórico implícito en el lenguaje musical y practicarlo a través del cuerpo de manera consciente hizo que me “enamorara” en todo el sentido de la palabra, de la pedagogía; encontré un espacio para descubrir mi propia expresión, mis dificultades, mis habilidades y lo más importante, el movimiento era el canal principal de esa metodología.

En mi historia personal, desde muy pequeña, ser de naturaleza inquieta fue una condición que sólo me trajo problemas, sin embargo encontrarme con la Rítmica Dalcroze fue darle un marco y otro enfoque a lo que por mucho tiempo había generado situaciones de mucha frustración, transformando las posibilidades en oportunidades de aprendizaje.

Iniciar mis estudios de Pedagogía Musical me mostró que el movimiento corporal era una opción efectiva para aprender y no un obstáculo, esto produjo en mí una inquietud que me llevó a buscar otras maneras de expresión; entonces comencé a asistir a talleres de expresión corporal, de creatividad, de expresión dramática, de desarrollo personal y en esta nueva búsqueda apareció una manera particular de hacer pedagogía: La Pedagogía de la Situación, que considera la enseñanza como un encuentro que se define dentro de un espacio – tiempo único, irrepetible y que plantea en sus ideas primordiales que movernos implica exponernos y que allí se da ese polo entre la expresión con nosotros mismos y la comunicación con otros (Giselle Barret, 1995).

La Rítmica Dalcroze como principio metodológico también plantea una búsqueda personal y es imposible expresar sin conocer nuestro discurso interno, sin buscar nuestra historia propia y vaciarla de los prejuicios y de las limitaciones.

Ahora bien, la palabra orden, con la que me identifiqué para desarrollar este informe, aparece desde el momento en que decidí cursar este certificado. No fue una decisión fácil, porque tenía muchas dudas de poder cumplir con las asignaciones y tener el tiempo para dedicarlo al estudio continuo; sin embargo, retomar el estudio del piano cada día de manera exploratoria y con algo de repertorio, fue dándole forma a esa organización de ideas. Comenzar estudiando las posiciones de los acordes, luego armando frases, retomar otras tonalidades, hacer melodías y cantar fue estructurando y organizando mi cotidianidad y ese orden interno que se ha generado en mí, es una de las mayores ganancias de esta decisión.

En lo personal este certificado me ofreció el espacio para hacer un ejercicio de continuidad. Los módulos tuvieron la complejidad de mostrar diferentes estilos al mismo tiempo y, haciendo una revisión desde el inicio, puedo decir que en general las clases atendieron las áreas de trabajo planteadas.

Creo que el trabajo corporal que hicimos en el primer módulo fue un gran aporte, que luego no tuvimos la oportunidad de continuar. Considero que los comentarios (totalmente válidos) negativos con respecto a esa clase, por parte de algunas personas del grupo tuvieron un peso contundente que produjo su eliminación, dejando un vacío importante en esta área.

En cuanto a las clases de rítmica, ver tres estilos diferentes fue una experiencia positiva. Al inicio estas diferencias estaban muy marcadas y sentí que afectaban la línea común de trabajo; sin embargo, en los módulos siguientes las clases mostraron una conexión diferente y pude observar que, aunque los profesores mantenían sus estilos, mostraban una dinámica común.

En la dinámica de las clases de improvisación al piano, no sentí continuidad de un módulo al otro. Fue muy positivo mandar tareas para ir desarrollando los contenidos y en lo personal me dio pautas claras para estudiar, pero en los módulos no observé que se profundizara sobre los ejercicios estudiados en casa.

Finalmente, dentro de la diversidad de estilos de trabajo cada uno de los profesores aportó un ingrediente diferente a este certificado. En algunos momentos de forma muy dispersa y en otras de forma más integrada.

La Rítmica Jaques-Dalcroze y la Gestalt
"Volverse inseparable del cuerpo mitiga el desencantamiento"
 Rafael Cadenas (2010)
 Dichos

Hablar de Gestalt como una corriente de la Psicología humanista es hablar de una ecuación que implica: Darse cuenta - *awareness*¹ - igual a tiempo presente lo que es igual a realidad. (Perls, 1997)

GESTALT: Es una palabra en alemán que se traduce a veces como *"forma"*, entonces podríamos decir que Teoría de la Gestalt = Teoría de la Forma. Sin embargo, en realidad se trata de algo más complejo que ninguna palabra puede traducir con exactitud en ningún idioma.

Christian Von Ehrenfels (en Feo García, 2003), establece que en los fenómenos perceptivos existe una calidad particular, independiente de las sensaciones, que se denomina como *"cualidad de Gestalt"*; por ejemplo: una melodía puede interpretarse en diferentes tonos y con cualquier tipo de instrumentos y siempre podrá reconocerse esa melodía; un triángulo es un triángulo aunque varíen los colores con los que se dibuja o las líneas de su contorno sean más o menos anchas. De aquí una de las afirmaciones características de la Psicología de la Gestalt: *"el todo es más que la suma de las partes"*. Formar es dar una estructura significativa, cuyo resultado, es una forma completa y con sentido para el individuo (Feo García, *op. cit.*).

La Gestalt plantea que el individuo no percibe las cosas como entidades sin relación y aisladas, sino que más bien las organiza, mediante el proceso perceptivo, en totalidades significativas. Por ejemplo: Una persona que entra en una sala llena de gente no percibe manchones de color, caras y cuerpos, percibe la sala y las personas como una unidad, en la cual un elemento seleccionado de los muchos ahí presentes resalta mientras los demás retroceden al fondo.

En este sentido, para comprender un comportamiento o una situación, es importante no sólo analizarlos, sino, tener una visión sintética de ellos, percibirlos en el conjunto más extenso del contexto global. La contemplación de la situación sucede en el contexto, tomando la totalidad y no las partes como detalles sueltos.

Actualmente la Gestalt, más allá de una opción terapéutica, se presenta como una verdadera Filosofía Existencial, como un "arte de vivir" en el auténtico contacto (Ginger, 2005) y como una manera especial de concebir las relaciones entre las personas. Valora la síntesis por encima del análisis, y la creatividad y originalidad por encima de la normatividad o la "normalización".

La GESTALT desarrolla una perspectiva unificadora del ser humano, integrando al mismo tiempo sus dimensiones sensoriales, afectivas, intelectuales, sociales y espirituales, permitiendo así una experiencia global donde el cuerpo puede hablar y la palabra encarnarse (Ginger, *op. cit.*).

¹ La palabra Awareness no tiene traducción directa al español. Aware significa darse cuenta, alerta, percatarse, tomar conciencia.

En la primera mitad del siglo XX aparecen coincidencias metodológicas en la Psicoterapia Gestalt y en la Rítmica Jaques-Dalcroze.

Fritz Perls (1893 – 1970) psicoanalista judío de origen alemán, creador de la Psicoterapia Gestalt toma como elemento principal la experiencia y el darse cuenta, reconociendo que la fenomenología es el paso primario para saber todo lo que hay que saber. Perls (*op. cit.*), afirma que aprender es descubrir. Aprender una destreza es el descubrimiento de que algo es posible. Enseñar es mostrar que algo es posible. Descubrir es quitar la cubierta, hacer que la cosa o la destreza emerja y se descubra algo “nuevo”.

Y Emile Jaques-Dalcroze (1865 – 1950) músico, compositor y educador musical suizo, desarrolla una metodología de enseñanza musical a través del movimiento corporal y la percepción musical a través de la totalidad del cuerpo. Ambos autores, proponen el mismo camino para experimentar, en apariencia, dos lenguajes distintos, el crecimiento personal y la expresión musical. Sin embargo, es un lenguaje común que tiene un efecto complementario.

Ambos toman como concepto la “buena forma” y el “buen ritmo” respectivamente. La buena forma se sirve de la totalidad del cuerpo, de las emociones, de la integración de la necesidad y la expresión. El buen ritmo igualmente necesita del cuerpo para escuchar y expresar. Perls relaciona la emoción y la expresión con lo experiencial y vivencial, produciendo resultados que generan contacto y comunicación efectiva. Dalcroze además de plantear una ecuación muy similar, toma de la música los reflejos corporales naturales que se dan en la persona al momento de escucharla. Bachmann (1998), comenta que se trata de una educación del sentido rítmico y musical del cuerpo que busca la regulación del movimiento con el ritmo y lo trabaja simultáneamente.

Dalcroze creó todo un repertorio de ejercicios para desarrollar habilidades musicales, que permiten ampliar la escucha y la ejecución de manera más expresiva y generar una comprensión alimentada por la experiencia vital de la práctica musical de conjunto y el movimiento corporal. Perls por otro lado observó cómo el cuerpo frente a ciertos significantes (palabras) se alteraba y daba señales de situaciones inconclusas. Desarrolló su trabajo focalizándolo en “lo obvio” para llevar al paciente a la toma de conciencia de su experiencia actual que engloba, por supuesto, el resurgimiento eventual de una experiencia vivida. De esta manera rehabilita la experiencia emocional y corporal.

Al igual que la Rítmica Jaques-Dalcroze, la Gestalt integra y combina un conjunto de técnicas verbales y no verbales, relacionadas con el despertar sensorial, el trabajo con la

energía, la respiración, la voz y la creatividad: dibujo, escultura, música, danza, y en general disciplinas escénicas que suceden dentro del sistema tiempo-espacio-energía, forman parte de sus vías de trabajo.

En resumen, Gestalt, no se trata de comprender, analizar o interpretar acontecimientos, comportamientos o sentimientos sino más bien de favorecer la toma de conciencia global de nuestra forma de funcionar, de nuestros procesos de ajuste creativo al entorno. Y Dalcroze se oponía al aprendizaje mecánico de la música y planteó un aprendizaje que se adquiere con la ayuda del movimiento, tomando conciencia del cuerpo, desarrollando un trabajo rítmico de base y aprendiendo a improvisar corporal y musicalmente.

En relación a las posibilidades del ser humano para la expresión y ejecución rítmica, Jaques-Dalcroze (2000) dice claramente al respecto:

La arritmia es un desarreglo por lo general causado por la dificultad del hombre para controlarse a sí mismo y por un predominio del intelecto sobre el funcionamiento nervioso (...) El objetivo de la educación consiste en transmutar el consciente en inconsciente, y establecer la armonía entre estos dos estados (p.52)².

En tal sentido, el sistema tiempo-espacio-energía propuesto por Dalcroze para englobar y contextualizar su planteamiento es, desde otros ángulos el mismo propuesto por Perls. De tal manera que, ambos encontraron en el potencial humano un camino para desarrollar habilidades de expresión y comunicación; crearon sin proponérselo metodologías complementarias, que en mi criterio se basan en la observación y el contacto y, cuyo paradigma es el siguiente: hacer con lo natural un espacio de aprendizaje de lo que ya sabemos y descubrir lo encubierto en un tiempo y espacio determinados por la vivencia que se da en el absoluto presente.

En este largo aprendizaje se van gestando cúmulos de interrelaciones, lo cual hace que los aspectos biológicos y

² Original en Inglés: “A-rhythm is a malady usually caused by inability of a man to control himself, from a predominance of intellect over nervous functioning (...) The aim of education is to transmute the conscious into unconscious and to establish harmony between these two states”. (Trad. de la autora)

psicológicos del hombre sean inseparables. Porque una división entre *soma* y *psique*, es imposible (Stopello, 1994).

¡La clase de música es un caos!

Ciertamente, llegar al aula de clases y encontrar un espacio aparentemente vacío, sin pupitres, ni mesas, ni sillas, simplemente un piano y un closet lleno de materiales, en principio genera una inquietud en los padres y una empatía total en los niños. Para ellos -los padres- se puede traducir en incertidumbre; para los niños el caos es el camino para la libre exploración y la creación. La clase de música permite explorar el mundo sonoro que ya conocemos, el que escuchamos en el entorno y el primer instrumento que exploramos es nuestro cuerpo.

Mi propuesta es una clase de música que toma de la Rítmica Dalcroze un gran repertorio de ejercicios que estimulan la expresión corporal y que permiten una danza libre con el hacer musical en consonancia con el movimiento corporal.

Caminar libremente en conjunto hasta encontrar un pulso común, es una actividad que genera comunicación, y al encontrar resonancias y disonancias en el grupo, esta comunicación debe ser efectiva, porque es imposible no comunicar cuando el instrumento que expresa es el cuerpo.

He tomado de ambos paradigmas (Rítmica Dalcroze y Gestalt) la posibilidad que nos da el buen ritmo y la buena forma y considero que esta toma de conciencia, inevitablemente comienza por nosotros mismos. Si como maestros no iniciamos el camino pedagógico probando nuestras posibilidades con el cuerpo, nuestra danza interna en relación con el entorno, nuestros temores, nuestras potencialidades, el resultado puede ser muy frustrante y ciertamente muy árido.

A fin de cuentas, esta valorización de la originalidad existencial y de la creatividad de cada ser humano alcanza su auténtica medida cuando cada individuo se confronta con los demás; se manifiesta en todo su relieve en la frontera entre el individuo y su entorno (Ginger, *op. cit.*).

Según Patricia Stokoe (1967), la expresión corporal-danza se define como una manera de moverse que lleva el sello de cada individuo. Por medio de esta actividad se pretende ayudar a que el cuerpo piense, se emocione y transforme la actividad psicoafectiva en movimientos, gestos y ademanes cargados de sentido.

"Para nosotros, explica, la danza no es sólo copia o imitación de creaciones ajenas, sino que también damos el nombre de danza a la creación personal, que no está alejada de las posibilidades de ninguna persona, ya que como hemos demostrado se basa en lo que todos tenemos, nuestro cuerpo y sus movimientos funcionales, pero con una categoría más: la creatividad."

Una clase de música en definitiva es un espacio para facilitar el contacto de los contenidos musicales desde la experiencia rítmica en conjunto con la entonación, la escucha se activa desde la totalidad y no desde el oído como un órgano aislado; y la improvisación es el aporte creativo de esta vivencia.

Acostumbrados a racionalizar e intelectualizar antes de experimentar, el paradigma dalcroziano nos muestra que la naturaleza es inversa: Explorar, experimentar, crear, conocer y por último contextualizar y conceptualizar, es el camino adecuado para garantizar el aprendizaje y asimilación de la verdadera expresión musical.

Final

"La danza propia está alimentada por la propia vida"
Patricia Stokoe (*op.cit.*).

Comencé este ensayo relacionando las palabras metodología y camino porque en mi formación pedagógica, el camino se inició conociendo una propuesta donde el cuerpo es el protagonista. La Rítmica

Dalcroze inspiró en mí una forma de enseñar, sin embargo moverse en el aula de clases y en la cotidianidad, fue el primer gran riesgo para comunicar. El movimiento corporal, la respiración, el tono de voz, entre otros, son nuestra carta de presentación como educadores frente a un grupo y de la piel hacia dentro con nosotros mismos.

Este camino de expresión musical y corporal me llevó a completar mi desarrollo personal a través de una práctica que también desarrollé en el contexto terapéutico individual y grupal. Escogí la Psicoterapia Gestalt por el énfasis en la experiencia y porque plantea que la persona concientice cómo es su desplazamiento en el ambiente, es decir conocer su patrón perceptivo-motor para moverse en cualquier dirección en un momento dado. Otro aspecto muy importante es la búsqueda de una adecuada capacidad para vivenciar y expresarse corporalmente, de acuerdo a nuestras necesidades en la interrelación con el mundo.

Y ahora, *para cerrar esta Gestalt*, creo que somos libres intérpretes de cualquier corriente pedagógica, de cualquier corriente terapéutica. Escogí ser un transmisor de experiencias, al mismo tiempo tomé el riesgo de experimentar, de escuchar mi propio cuerpo, mis síntomas y mis necesidades. Esta es mi visión de un oficio cuyo ingrediente principal es la comunicación.

La rítmica Jaques-Dalcroze y la Psicoterapia Gestalt fueron creadas en el mismo siglo, debatiéndose con las formas tradicionales de aplicación, partiendo de la observación de los reflejos corporales y aportando experimentos que hoy día son ejercicios concretos que focalizan una manera de aprender, que muestran una posibilidad de enmarcar la experiencia efectiva para el aprendizaje.

Este oficio que me mostró mi vocación de transmitir, de comunicar, de re-encuadrar algunos mapas y creencias, es hoy una actitud de vida, que alimenta el respeto por el ser humano como una entidad que integra intelecto y emoción en el cuerpo.

Este camino está colmado de líneas curvas, de búsquedas... agradezco infinitamente a cada una de las personas que han estado y siguen allí compartiendo sus saberes, desde el hacer y desde su congruencia.

*¿Atarlo? ¡Qué idea tan rara!
Pero si no lo atas se irá a cualquier parte y se perderá...*
Antoine Saint Exupéry (1943)
El Principito

Referencias:

- Bachmann, M. L. (1988) *La rítmica Jaques-Dalcroze. Una educación por la música para la música*. Madrid: Pirámide.
- Barret, G. (1995). *Pedagogía de la situación en expresión dramática en educación (2da. Ed.)*. (M. Cruz Morales, Trad.) Montreal: Recherche en expression.
- Cadenas, R. (2010) *Dichos*. Universidad de los Andes. Mérida - Venezuela: Ediciones Actual.
- Feo García, G. (2003). *Caos y Congruencia. La terapia gestáltica: un estudio científico de la personalidad*. Caracas: Gálac
- Ginger, S. (2005). *Gestalt. El Arte del Contacto. Una perspectiva optimista del comportamiento humano*. (J. Escarré, Trad.) México: Océano. (Trabajo original publicado en 1995)
- Jaques-Dalcroze, E. (2000). *Rhythm, music, and education (5ta. ed.)*. (H. F. Rubenstein, Trad.) Londres: The Dalcroze Society, Inc.
- Perls, F. (1997). *El enfoque gestáltico y testimonios de terapia*. (F. Huneeus, Trad.) Chile: Cuatro vientos. (Trabajo original publicado en 1973)
- Stokoe, P. (1967). *La expresión corporal y el niño*. Buenos Aires: Ricordi Americana S.A.E.C.
- Stopello, M. (1994). *Música, educación y desarrollo. La Rítmica Dalcroze: un método inapreciable de autoexpresión, equilibrio psicomotor y desarrollo de habilidades musicales*. Caracas: Monte Ávila Editores Latinoamericana.