

EMOCIONES

INCONSCIENTE, CREATIVIDAD Y EMOCIONES

Unconscious, creativity and emotions

José Manuel García Arroyo

Profesor del Departamento de Psiquiatría.

Facultad de Medicina.

Universidad de Sevilla.

jmgarroyo@us.es

Resumen.

En el presente trabajo se relaciona la “creatividad” con las “emociones”, entendiendo a la primera como: una forma distinta de analizar y elaborar los problemas (sean científicos o no), que proporciona resultados tangibles. Puede observarse cómo las emociones intervienen a lo largo de todo el proceso creativo, lo que obliga a su adecuada gestión.

Se analizan las etapas clásicas del acto creador (preparación, incubación, iluminación, elaboración) y la implicación emocional de cada una de ellas. Al mismo tiempo, se estudia la relación entre los sueños y la creatividad y cómo han sido utilizados por numerosos artistas y literatos.

Para finalizar, resulta preceptivo trabajar los aspectos emocionales que resultan facilitadores y perturbadores del acto creador y se resalta la gestión emocional como pivote fundamental en todo este proceso.

Palabras clave: Creatividad. Gestión emocional. Procesos oníricos. Reacciones emocionales. Estado hipnagógico.

Abstract. In the present work, "creativity" is related to "emotions", understanding the former as: a different way of analyzing and elaborating problems (whether scientific or not), which provides tangible results. It can be seen how emotions intervene throughout the creative process, which forces its proper management.

The classic stages of the creative act (preparation, incubation, illumination, elaboration) and the emotional involvement of each of them are analyzed. At the

same time, the relationship between dreams and creativity and how they have been used by numerous artists and writers is studied.

To finish, it is mandatory to work on the emotional aspects that are facilitating and disturbing of the creative act and emotional management is highlighted as a fundamental pivot in this whole process.

Keywords: Creativity. Emotional management Dream processes. Emotional reactions Hypnagogic state.

1. INTRODUCCIÓN

En esta presentación haremos un recorrido por las relaciones entre proceso creativo y reacciones emocionales, tomando como fondo el inconsciente, sin el cuál es impensable el fenómeno de la creatividad. Entrando en materia, puede definirse a esta última como: a) una manera distinta y peculiar que un sujeto tiene de analizar y elaborar las situaciones, b) que proporciona resultados tangibles (p. ej. una idea apropiada que sea útil y viable) y c) lo hallado es transmisible a los demás. Si seguimos esta primera aproximación al asunto, un delirio puede ser original, pero no se incluye en lo que estamos hablando porque ni produce resultados tangibles, ni tampoco es transmisible. Este es el caso de un paciente nuestro que inventó un aparato para comunicarse con los extraterrestres; como era de esperar el artefacto, complicado en su estructura, no produjo ninguna consecuencia a nivel práctico.

La creatividad supone: la existencia de una dificultad a la que hay que enfrentarse, se le aporta una respuesta novedosa, que resuelve el problema e implica un comportamiento activo. Los griegos atribuían la creatividad a las Musas, solo había que esperar pasivamente a que llegaran y la inspiración daba su resultado. La respuesta novedosa hace que entendamos la creatividad como: “ver lo que otros han visto y pensar lo que nadie ha pensado”.

Pero, la creatividad está relacionada con las emociones, ya que en cualquier momento del proceso creador se desencadenan, así: un problema altera

a la persona, esta ansía que la dificultad desaparezca, cuando lo hace se siente contenta, luego vienen las consecuencias, etc. Habrá que analizar a lo largo de la exposición cuáles son las emociones y como se deben gestionar.

Se ha equiparado la creatividad a la inteligencia y Rojo (1986) dice claramente que: “ser inteligente es ser creador”; por el contrario, no es inteligente: el que tiene buena memoria, el astuto, el rápido de pensamiento, el extravagante, el sistemático o el clasificador. Este mismo autor se refiere a la “inspiración creadora” e insiste en que se trata de una auténtica “revelación”, pues modifica el modelo de conocimientos de la persona, dándole una nueva claridad. Veamos un ejemplo histórico:

Arquímedes de Siracusa tenía que descubrir si la corona del rey Herón II estaba hecha con todo el oro que este le dio a su orfebre o si, por el contrario, se había quedado con algo del precioso material. Por entonces no había medio alguno para hacer tal averiguación, pero el gran matemático tuvo la respuesta cuando fue a tomar un baño y se dio cuenta de que el volumen desalojado del agua era el mismo de su cuerpo. Salió corriendo por las calles de Siracusa gritando ¡Eureka!

La experiencia de Arquímedes pone de manifiesto que el pensamiento normal no suele servir para resolver problemas creativamente, dado que se mantiene dentro de los carriles habituales; sin embargo, su experiencia fue de auténtica revelación. “Eureka” significa “¡lo he descubierto!”.

Cuidado porque, cuando hablamos de “creatividad” no nos estamos refiriendo únicamente a la del científico, el artista o el escritor, sino que podemos pensar la creatividad en la vida diaria. Si no la empleamos, la vida se hace monótona y aburrida, al no poder escapar de los propios carriles por los que transcurre. En este sentido, el papel de la psicoterapia moderna consiste en transformar a la persona en creadora, para que pueda aportar soluciones nuevas a viejos problemas.

Una paciente nuestra, de 34 años, tiene esta dificultad. Su pareja y ella actúan pasivamente, no siguiendo aquello que en un momento

determinado les pueda apetecer. Siente que “no saca partido a su existencia y que esta se convierte en algo tedioso”. El tratamiento que hace pretende liberarla de ese guión tan estructurado.

2. MOMENTOS DEL PROCESO CREADOR.

El acto creativo no suele producirse en un solo tiempo, requiere una serie de momentos que vamos a detallar, para intentar ir más allá en la comprensión del proceso.

2.1. La preparación.

Comienza con un trabajo sobre un tema concreto, que se realiza conscientemente y, para ello, se utilizan los conocimientos que se poseen. Estos no pueden convertirse en un “techo”, porque si la persona siempre piensa lo mismo y lo repite, no puede crear. Erasmo de Rotterdam decía que: “hay que estar un poco loco para poder vivir” (De Rotterdam, 2008); se refería a salirse de los patrones establecidos. De ahí que la educación rígida mate a la creatividad por repetición de patrones y “repetición” es lo contrario de “creación”.

Cuando se trabaja se descubre que el saber estructurado tiene fallas o aparece en él ciertos problemas irresolubles, que hay que abordar. Esto va a dar lugar a distintas emociones, como: intranquilidad, inquietud e incluso desasosiego, debido a que aquello que existe no satisface, ya no sirve. Cuestionar lo sabido significa tener una actitud abierta, que no todo el mundo está dispuesto a desarrollar porque provoca intranquilidad. Se añade que ser creador implica tolerar la ambigüedad, que es la capacidad de vivir durante cierto tiempo sumergido en situaciones problemáticas, oscuras o vagas.

2.2. La incubación.

Dado que la solución al problema planteado es inalcanzable con los medios que se tienen, va a existir un compás de espera para que la solución se decante. Reviste la creencia de que esta va a venir inspirada. Se trata de un proceso inconsciente, que se desarrolla mientras se realiza cualquier otra actividad. Esto

lo sabemos muy bien los investigadores pues no es conveniente, cuando nos atascamos en un estudio, quedarnos ahí; suele ser más provechoso dar una vuelta o irse a tomar algo fuera del despacho y, al volver, las cosas se ven de otro modo. A veces un sueño puede aportar la solución:

Este fue justo el caso de un químico alemán, llamado Kekulé. En su tiempo se sabía que el benceno tenía 6 átomos de carbono y 6 de hidrógeno, pero no se conocía la agrupación espacial de dichos átomos. Sentado frente a la chimenea, pensando en el benceno, se quedó dormido y soñó que una serpiente se mordía su propia cola. Al despertar cayó en la cuenta de que la estructura era un anillo. Este descubrimiento permitió sintetizar los plásticos y los tintes; se comentaba que: “Europa se tiñó de color”. En una fiesta Kekulé dijo a sus colegas: “soñemos caballeros, así encontraremos la verdad”.

El famoso escritor Stephen King dice que los sueños tienen un gran interés y que él obtiene de ellos ideas para sus novelas. Así fue como, durante un vuelo transatlántico a Londres, se quedó dormido y soñó que era capturado por una mujer que lo descuartizaba, lo daba de comer a los cerdos y tomaba su piel. A partir de ahí escribió Misery y la parte inicial de la novela es el material del sueño.

2.3. La iluminación.

Hablamos aquí del instante en el que la idea novedosa brota e irrumpe en la conciencia. Presenta las características de ser: repentina, irrepitable y fugaz. A este fenómeno se le ha llamado “insight”, “comprensión súbita” o “relámpago de comprensión” (Malan, 1983). Esta etapa se acompaña de emociones de: sorpresa, asombro e incluso euforia (recordemos a Arquímedes) y, una vez surgido el nuevo pensamiento, surge la caída de la tensión emocional propia de la etapa anterior, sintiéndose el sujeto invadido por la tranquilidad. También el sueño produce iluminaciones, veamos un caso más:

Elías Howe había inventado una máquina de coser y no conseguía mejorarla porque el hilo se enredaba frecuentemente. El ojal de la aguja

estaba en la parte superior, como en el caso de las costureras. En un sueño se vio rodeado de salvajes que se le acercaban de forma amenazante con sus lanzas, que movían de arriba-abajo y se fijó que cada lanza tenía un agujero en la punta. Inmediatamente aplicó lo que aparecía en el sueño a su invento triunfando.

Si la solución no se halla u otro la ha encontrado antes que quién la está buscando, aparece la ira o la rabia. Si este fenómeno va más allá, se da el desánimo, que puede bloquear la creatividad.

2.4. La elaboración.

Ahora se trata de un proceso consciente que intenta articular lo descubierto con lo que ya se sabía, aplicando el pensamiento racional. El material novedoso en estado bruto no puede presentarse, hay que organizarlo, matizarlo, darle un sentido, presentarlo adecuadamente, etc. Esta labor exige un trabajo y una enorme concentración, de ahí que muchos investigadores se sientan aburridos. Si se comprueba que lo descubierto funciona y se recibe el reconocimiento ajeno, las emociones son de alegría y contento. Rojo (1986) se refiere al “talento” como “la capacidad de reunir lo hallado con lo que ya está descrito en el acto creativo”.

3. LOS SUEÑOS Y LA CREATIVIDAD.

En la actualidad los procesos oníricos tienen muy mala prensa y se les entiende como “restos de actividad fisiológica sin más importancia”. Por consiguiente, no merecen ninguna atención al ser absurdos en sí mismos. Recordemos que los médicos no compraron el libro que hizo famoso a Freud: “La interpretación de los sueños” (Freud, 1981). El gran médico vienés estaba convencido de que los sueños tenían sentido, a pesar de que al durmiente le produjeran extrañeza y los olvidara con facilidad. En esta línea, va a desarrollar un método de interpretación advirtiendo, mientras tanto, de que no existen claves prefijadas, no hay un “diccionario de sueños”, como los que se venden en las Ferias del Libro.

Una paciente nuestra viene contenta a la consulta porque ha soñado con “caca” y el “diccionario” dice que va a tener “mucho suerte”. Como se ve, se trata de un auténtico absurdo.

Dalí supo sacarle el máximo partido a los sueños, para lograr ser más creativo. Inventó el “método de la cuchara”, que consiste en lo siguiente: se recuesta en un sillón con una cuchara cogida con una mano sobre el pecho y, al despertarse, cae y produce un estruendo que lo despierta (Dalí, 2003). Entonces toma nota de todo lo que recuerda y llega a decir que sus óleos son: “sueños pintados a mano”. Antonio Gala utilizaba para el mismo fin uno de sus bastones. El estado que se produce entre la vigilia y el sueño se llama “hipnagógico” y en él son frecuentes las visiones, pero esto no es nuevo, ya que los budistas lo conocían bien y lo llamaban *shamata*.

Freud se percató de que en los sueños aparece algo que ha quedado pendiente del día anterior, por eso habla del “día del sueño” (*traumtag*). La persona se queda con un problema o resto, que le provoca intranquilidad (emoción) y esta se resuelve en el sueño.

Para ser creativo es importante escucharse y parte de esa escucha consiste en estar atento a los sueños; si se hace así, con el tiempo y la práctica, van perdiendo su absurdidad y se van clarificando.

4. ASPECTOS EMOCIONALES QUE FAVORECEN LA CREACIÓN

El proceso creador puede verse favorecido o entorpecido de acuerdo con la vida emocional de quién lo pone en marcha. Resultan del primer tipo las siguientes actitudes:

-La apertura. Implica que la persona es receptiva a nuevas ideas aunque se encuentre conectada a lo anterior. Significa esto la presencia de cierto desafío a lo establecido, que la empuja a romper moldes, y también tolerar la ambigüedad. Esta forma de buscar lo nuevo puede ocasionar dificultades de

convivencia, dado que la mayoría de la gente se dedica a repetir patrones, y también por la frecuente despreocupación por lo cotidiano del creador.

-La flexibilidad. Lo contrario de la creatividad es el dogmatismo y los prejuicios; ambos la bloquean.

-La curiosidad. Las ideas no llegan si no las llamamos y la curiosidad funciona como un motor, pero debe dirigirse no solo al exterior, sino también al interior.

-La perseverancia y la paciencia. Las nuevas adquisiciones son el resultado de un largo camino, el fruto de un esfuerzo y no del azar. Cuanto más tiempo se dedique a una tarea u objeto de estudio, más posibilidades van a existir de poder deconstruirlo y volverlo a armar. Picasso decía: "la inspiración existe, pero tiene que cogerte trabajando".

-Crear en uno mismo. Se trata de pensar que aquello que se está haciendo, va producir un resultado satisfactorio, tarde o temprano

-El disfrute. Sentir placer con lo que se está haciendo estimula, mientras que la obligación paraliza.

Dos mitos importantes:

-La creación es el fruto del sufrimiento. En algunos casos aislados ha podido generar obras de interés pero, en líneas generales, el dolor no es creativo.

-Las drogas impulsan la creación. Esta idea es completamente falsa, lo que puede verse con claridad en el siguiente caso:

Un paciente que ha publicado ya algunos cuentos, decidió un día tomar cocaína por la noche y ponerse a escribir bajo los efectos de la droga. Así hizo y relleno páginas y páginas frenéticamente, yéndose después a dormir. A la mañana siguiente, con gran ansiedad, fue a ver su "obra" y se quedó pasmado cuando contempló un gran número de folios rellenos de trazos ilegibles que, evidentemente, no sirvieron para nada.

Dalí lo tenía muy claro cuando decía: “yo no uso drogas, yo soy las drogas”.

5. ASPECTOS EMOCIONALES QUE ENTORPECEN LA CREACIÓN.

La creatividad puede bloquearse porque el sujeto carezca del inventario intelectual apropiado para poder elaborar el asunto sobre el que investiga, dado que el acto creativo no puede realizarse *ex nihilo*. Aparte de eso, ciertas actitudes entorpecen la creación:

-Ser convencional. Trátase de personas que cumplen con lo establecido para ser aceptados, pues romper con las reglas puede ser mal visto.

-Ser dogmático. Significa tener “todo” tan claro que no se permite ninguna duda sobre lo que se piensa. La realidad es compleja y, al ser así, en ella aparecen frecuentes fisuras sobre las que cabe cuestionar algo.

-Ser perezoso. A menudo las personas creativas trabajan de forma sistemática sobre la materia que investigan.

-Ser demasiado racional. Significa confiar demasiado en la lógica, sobre todo si tenemos en cuenta que la creación no es racional, como antes vimos.

También alteran el proceso creador ciertas emociones, sobre todo cuando son demasiado intensas:

-El miedo a: fallar, ridículo, autoridad, frustración, aburrimiento,..

-La perfección. Shakespeare decía que: “procurando lo mejor estropeamos a menudo lo que está bien”. Con esta actitud se intenta eliminar los errores y, sin embargo, la creatividad suele surgir de la interacción de múltiples errores que cometemos.

-Tomar como agresiones personales las críticas. Supone ponerse demasiado a la defensiva y desmoronar el proceso creativo.

-Ciertas circunstancias exteriores pueden desencadenar emociones bloqueadoras, como pueden ser: la presión debida a móviles prácticos o económicos y la competitividad, que es una fuente de estrés.

6. LA BUENA GESTIÓN EMOCIONAL COMO BASER DE LA CREATIVIAD

La creatividad surge de gestionar con sabiduría las emociones, por eso hace falta:

- parar y escucharse un poco,
- tener cierto inconformismo, que es promotor de la necesidad de reinventar y de reinventarse,
- no desdeñar la imaginación. La fantasía tiene muy mala prensa en nuestra cultura, pero sin ella es imposible crear (García, 2013a; García, 2013b).

Muy relacionado con la creatividad, se encuentra lo que hoy en día se llama “estado *flow*” (fluir) (Csikszentmihalyi, 1998a, Csikszentmihalyi, 1998b). En este sentido, una persona “fluye” cuando: se encuentra absorta en una tarea para su propio disfrute, utiliza sus destrezas y habilidades llevándolas hasta el extremo, los pensamientos se suceden unos a otros sin pausa y el tiempo pasa rápidamente.

7. CONCLUSIONES.

Ser creativo, en vista de lo expuesto, es más una actitud que una técnica y el creador no es una persona diferente a los demás, sino alguien a quién no convence algo y se toma su tiempo para buscar por otro lado. A partir de aquí podemos preguntarnos: ¿cómo lograr este estado en el “mundo de la desmotivación” en el que vivimos, donde todos tienen que hacer lo mismo y repetir idénticos patrones? ¿cómo podemos tomarnos un tiempo para estar con nosotros mismos, cuando nos vemos envueltos en constantes prisas?

A propósito de estas cuestiones, Einstein dejó escrito que: “la mente intuitiva es un regalo sagrado y la mente racional es su fiel sirviente. Hemos creado una sociedad que honra al sirviente y olvida el regalo”.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Csikszentmihalyi M. (1998a). *Aprender a fluir*. Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi M. (1998b). *Creatividad. El fluir y la psicología del descubrimiento y la invención*. Barcelona: Paidós.
- Dalí S. (2003). *50 secretos mágicos para pintar*. Barcelona: Noguer y Caralt.
- De Rotterdam, E. (2008). *Elogio de la locura*. Madrid: Espasa Calpe.
- Freud S. (1981). *La interpretación de los sueños*. En “Obras Completas” (vol. 1). Madrid: Biblioteca Nueva.
- García Arroyo J. M. (2013a). *Psicología y psicopatología de la fantasía (parte I)*. Alcmeon, *Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica*; 18(3): 175-186.
- García Arroyo J. M. (2013b). *Psicología y psicopatología de la fantasía (parte II)*. Alcmeon, *Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica*; 18(3): 187-200.
- Malan D. H. (1983). *Psicoterapia individual y ciencia de la psicodinámica*. Buenos Aires: Paidós.
- Rojo Sierra M. (1986). *Psicología y psicopatología de la inteligencia humana*. Valencia: Promolibro.