

Un reto social constante al “así es”, “siempre se hizo así”, “todos lo hacen”, “es la moda”

Creatividad y afectividad

Dr. Salvador Moreno López

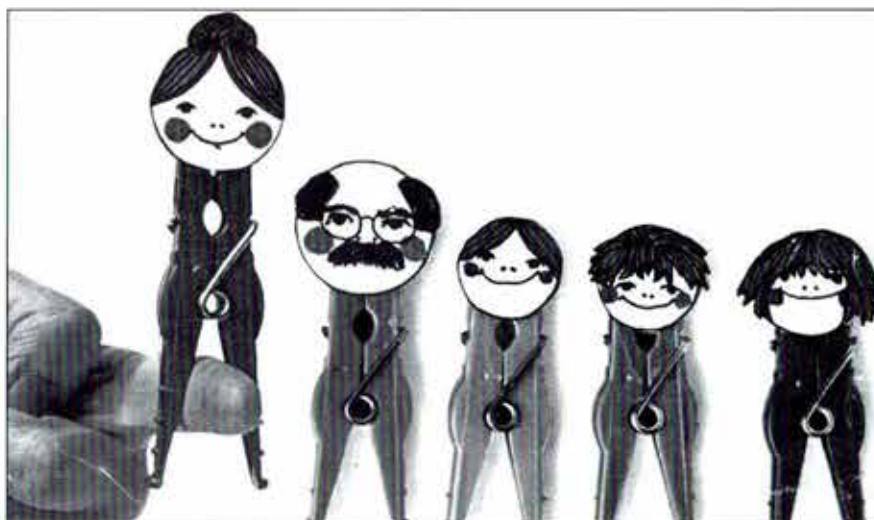
Khepani, Centro de Estudios en psicología y educación, Uruapan, México

¿La creatividad en la dimensión de la afectividad? ¿O la afectividad en tanto influye en la creatividad?... ¿Cuál es nuestro tema?... Vamos a considerar ambas preguntas.

Cuando hablamos sobre la creatividad, podemos referirnos a la “personalidad creativa”, al “proceso creador” o al “producto” resultado y expresión de la creatividad. Si nos fijamos en la dimensión afectiva, que es aquella que incluye las emociones, los sentimientos, las motivaciones, los estilos o modos de relaciones interpersonales, ¿qué podemos decir de cada uno de estos tres aspectos mencionados?...

Antes de responder la pregunta, es necesario recordar que, al hablar de la dimensión afectiva, estamos haciendo una abstracción y una separación que no existe en la realidad. Somos cuerpo y el cuerpo da un sustento, por así decirlo, a nuestros afectos. Tenemos inteligencia y ello nos da la capacidad de simbolizar y de expresar simbólicamente nuestros sentimientos y emociones. Así que, si aspiramos a una adecuada comprensión de nosotros mismos en nuestra vida afectiva, es necesario considerarla en su interacción e integración con el cuerpo y con la inteligencia.

Con esto en mente, y recordando que cuando hable de los afectos no excluyo ni al cuerpo ni a la inteligencia, aunque no los mencione explícitamente, voy a proponerles algunas ideas que, más que una teoría o explicación sistematizada, pretende ser un estímulo y un punto de partida para la reflexión, la discusión y el intercambio de experiencias.



1. La creatividad en la dimensión afectiva

Hay dos aspectos importantes de la vida en los que podemos fijarnos para considerar la posibilidad de que pueda darse tanto un proceso como un producto creativo. Estos aspectos son: Las relaciones interpersonales y la relación con uno mismo.

Tanto en las primeras como en la segunda es muy común encontrarnos con que las vamos haciendo y viviendo de acuerdo con ciertos esquemas, con ciertos modos de percibir, con ciertos constructos, diría Kelly (1963), que nos van alejando de una percepción fresca, dinámica y actual de nosotros mismos y de los demás. Aunque tal vez “sabemos”, en el sentido de tener la información, que cada uno de nosotros somos seres únicos e irrepetibles y que cada momento de nuestra vida y de la relación con otras personas

también es único e irrepetible, sin embargo, lo más frecuente es que vivamos sin captar con claridad esa unicidad e irrepetibilidad de la vida cotidiana.

Y cuando alguien me ha dicho: ¿te imaginas lo agotador que sería captar todo como algo nuevo? ¿Te imaginas lo que sería no tener rutinas ni siquiera en actividades como manejar o bañarse?, lo que viene como respuesta es lo trágico que resulta no poder rescatar casi ningún momento de novedad y frescura y acabar atrapados en la costumbre, en el “así es” o “así ha sido”, en el “todos lo hacen”, “es la moda”, o simplemente no decirse nada y hacerlo de una manera automática y no consciente.

Aprendemos a cuidarnos y defendernos

Las características de nuestra organización social promueven más bien lo impersonal, lo homogéneo, lo normal, lo

aceptable, lo bien visto, la imagen, lo correcto, la "buena educación", la moda... A través de "la educación" familiar y escolar vamos aprendiendo los modos y las poses aceptables de relacionarnos con los demás. Aprendemos a cuidarnos, ocultarnos, defendernos, engañarnos, seducirnos, manipularnos, amenazarnos, adularnos y a expresarnos algunas muestras de cariño y reconocimiento. Pero casi no aprendemos a mostrarnos, a expresarnos como somos, a aceptarnos sin condiciones y a querernos de verdad.

A la creatividad suelen atribuírsele (Landau, 1987) características tales como: original, nueva, adecuada, extraordinaria, valiosa, única... ¿Y cuales de ellas encontramos en nuestras relaciones con los demás?... y ya no digamos en todas, sino al menos en aquellas que consideramos más personales, íntimas o importantes...

La creatividad en el área de las relaciones interpersonales puede darse en tanto seamos capaces de establecer la relación a partir de nosotros—mismos—en—movimiento—en—el—encuentro—con—la—otra—persona. Cuando logremos liberarnos de los esquemas, condicionamientos y roles ya establecidos. Cuando podamos establecer relaciones genuinamente personales que trasciendan las fachadas, poses e imágenes preconcebidas. Cuando no tengamos necesidad de controlarnos ni controlar al otro. Cuando podamos movernos en la dinámica de la relación sin apegos ni metas preseleccionadas. Cuando en lugar de imitar a los demás podamos darnos la oportunidad de crear nuestra relación única, irreplicable e inasible.

Resolución del conflicto: ¿somos creativos?

Dentro del universo de las relaciones con los demás, hay dos situaciones a las que quiero referirme en particular para ejemplificar cómo optamos en muchas ocasiones por un comportamiento convencional en lugar de darnos la oportunidad de ser creativos. Se trata de: los conflictos y las relaciones sexuales.

Cuando surgen conflictos entre dos personas es frecuente que no exista la oportunidad de considerar alternativas para solucionarlos y que las pocas propuestas que se hagan se planteen en términos de "la mía o la tuya". Y que, en realidad, más que una búsqueda de soluciones mutuamente satisfactorias, se realice una lucha sutil o abierta por imponer mi solución al otro.

He tenido la grata experiencia de ver discutir a grupos cómo resolver problemas humanos y he vistos con sorpresa lle-

gar a soluciones que podríamos llamar novedosas y creativas. Soluciones que al inicio de la discusión nadie imaginaba que pudieran darse y que, sin embargo, quién sabe cómo, fueron apareciendo en el grupo.

Ciertamente, había un interés de parte del grupo por encontrar una solución aceptable a todos. Al mismo tiempo que cada uno buscaba una satisfacción de sus necesidades, estaba también de acuerdo en propiciar la satisfacción de las necesidades de los demás. De modo que se dieron tiempo para hablar y para escuchar. Cada quien expresaba lo que sentía y pensaba, al mismo tiempo que tomaba en cuenta lo que otros decían para "jugar internamente" con sus aportaciones y dejar que fueran formándose nuevas combinaciones de ideas y alternativas.

Había un ambiente de respeto y aceptación hacia las personas y tomaban en cuenta todas las propuestas. No había prisa por decidir, mientras se siguieran dando nuevas sugerencias o manifestando otras ideas y sentimientos. Y así, finalmente, llegaron a soluciones novedosas y sorprendentes que contaron con la aprobación de todos.

En este caso me parece creativo tanto el proceso o el modo de resolver el conflicto como la misma solución encontrada.

Relaciones sexuales: ¿somos creativos?

En el terreno de las relaciones sexuales, con frecuencia escucho preguntas como: ¿Cuál es la sexualidad normal? ¿Qué es lo normal en las relaciones sexuales? ¿Con qué frecuencia es convenientes tener relaciones sexuales? ¿Cuáles son las posturas más recomendables en una relación sexual?... y así por el estilo.

Algo que llama mi atención de estas preguntas es que todas ellas parecen expresar una preocupación por no hacer algo diferente a la mayoría, que pudiera ser considerado como malo, indebido o anormal. Y resulta entonces que la relación sexual, en lugar de ser una experiencia espontánea de encuentro interpersonal, se convierte en el cumplimiento de un deber, en la realización de algo que todo el mundo debe hacer para ser considerado como normal o en la imitación de lo que otros hacen. La creatividad, en el terreno de las relaciones sexuales, requiere preguntarse por lo que realmente sentimos y queremos. Requiere una sensibilidad abierta a captar a la otra persona y para responder espontáneamente a la corriente e "intercambio" de sentimientos y emociones que se vayan suscitando en el contacto y la relación.



Creatividad, en estas cuestiones, ha de entenderse, por otro lado, no necesariamente como "conductas novedosas u originales" sino fundamentalmente como una vivencia y manifestación frescas, dinámicas, espontáneas de la propia sexualidad.

Se trata, también aquí, de abandonar las rutinas, trascender los esquemas y las normas, dejar a un lado los roles convencionales. Y todo ello ¿para qué? Para poder vivir la experiencia en su unicidad e irrepetibilidad. Entonces podemos hablar de una experiencia realmente creativa.

¿Construimos creativamente nuestro "autoconcepto"?

Pasando ahora al aspecto de la relación con uno mismo, podemos referirnos al concepto que tenemos de nosotros y a la autoestima.

El autoconcepto, por definición, incluye todas aquellas ideas, imágenes, percepciones que nos definen y caracterizan; pero, en un momento dado, pueden aprisionarnos y paralizarnos. Creer que ya nos conocemos, definimos como siendo de una determinada manera y quitarnos posibilidades de aprender son formas de encarecernos, volvernos rígidos y bloquear las posibilidades de un desarrollo personal. En cambio, recordar que en realidad desde que nacemos hasta que morimos podemos cambiar, aprender, descubrir nuevas facetas de nosotros mismos y desarrollar otras potencialidades, ello nos abre la puerta de la creatividad.

En el aspecto personal, creatividad significa hacernos, construimos, formar-

nos, transformarnos. Significa ser quien somos y asumir nuestra unicidad. Nada más que ese "quien somos" no está ya determinado ni terminado cuando nacemos sino que en las experiencias de la vida cotidiana vamos decidiendo quién somos.

En este aspecto, los psicólogos humanistas sostenemos el valor de contar con una "fuente de valoración interna" que guíe nuestras acciones y decisiones. Ser la persona que somos requiere tiempo y experiencias para estar con nosotros mismos. Tiempo de silencio y de contacto. Conciencia de nuestro cuerpo, en particular de aquello a lo que Gendlin (1962, 1983) ha llamado "significado sentido" (Felt-meaning) y "sensación sentida" (Felt sense).

¿Qué es la conciencia personal?

"Hay una especie de conciencia corporal", afirma Gendlin (1983), "que influye profundamente en nuestras vidas y que puede usarse como instrumento para ayudarnos a alcanzar metas personales". La sensación sentida, en particular, es "una conciencia corporal de una situación, persona o suceso. Un aura psíquica interna que rodea todo lo que sientes y sabes acerca de una determinada cuestión en un momento dado. La rodea y te lo comunica a tí en su totalidad más que detalle por detalle"

Esta conciencia corporal constituye un elemento importantísimo para darnos cuenta de lo que realmente sentimos y queremos en un momento dado y es algo que nos permite trascender los dilemas y conflictos en los que con frecuencia nos sentimos.

Volviendo a la cuestión del auto-concepto, hay que decir que la creatividad en relación con nosotros mismos supone trascenderlo y dejarlo de lado para descubrirnos y recrearnos más allá de las palabras y los conceptos (o, tal vez, antes de).

Es aquí donde la autoestima, entendida como una valoración positiva de nosotros mismos que nos hace sentirnos capaces de salir bien en las diferentes situaciones y de ser dignos de estar vivos, "interviene" para posibilitar la aceptación y el reconocimiento de nuestros sentimientos y emociones y evitar los rechazos u ocultamientos de aspectos diversos de nuestra experiencia interna. La aceptación de nosotros mismos propicia el poder vivir con flexibilidad y en un proceso de cambio. Por el contrario, lo que rechazamos, genera maniobras defensivas que llevan a la rigidez y aun al estancamiento.

La creatividad trasciende esquemas y modelos

Para resumir, podemos decir que tanto en las relaciones interpersonales como en la relación con uno mismo la creatividad como "proceso" consiste en trascender los esquemas, las normas, los modelos, los roles, las imitaciones. Y consiste, también, en vivir como seres en proceso, que descubren y crean a cada momento dichas relaciones.

En esta misma línea, dichas relaciones van siendo la manifestación espontánea de la unicidad de cada momento y experiencia. ¿Los productos? Son difíciles de predecir. Cabe tan sólo afirmar que son ciertamente originales y novedosos, que llevan el sello inconfundible de las personas que "los originan" en un contexto determinado y que ciertamente no serán duplicados.

2. Afectividad y creatividad

Los afectos - sentimientos y emociones - juegan un papel importante en nuestras vidas y en nuestros comportamientos. Nos abren caminos y nos cierran puertas. Nos impulsan y nos detienen. Nos llenan de energía y nos sumen en una terrible apatía. Propician el cambio, la transformación y el crecimiento personal y se constituyen en bloqueos y obstáculos que nos impiden utilizar nuestras capacidades. De modo que, con respecto a la creatividad, pueden promoverla y pueden impedir su desarrollo.

Ya mencionaba con anterioridad que la aceptación y el reconocimiento de nuestros sentimientos es algo que puede favorecer la creatividad. En cambio, el rechazo de alguno de ellos - sentirlos malos o peligrosos - puede más bien generar angustia y mecanismos de defensa que obstaculizan la creatividad, no sólo en la dimensión afectiva sino también en otras dimensiones.

Cuando estamos con otras personas, es necesario considerar también la influencia que su presencia tiene en nosotros. Si nos sentimos aceptados incondicionalmente, si no somos juzgados y si somos comprendidos desde nuestro propio punto de vista, entonces es más probable que nos podamos sentir con la suficiente libertad psicológica como para explorar y hacer uso de nuestras potencialidades y por lo mismo hay más posibilidades de ser creativo (Rogers, 1972).

Jugar con alternativas y apartarse de lo convencional

El desarrollo de la creatividad supone explorar, jugar con alternativas, suspender los juicios, considerar las diferentes posibilidades. Y mientras más seguros nos sentimos de nosotros mismos, mientras más nos aceptemos y valoremos como somos, mientras más capaces nos consideremos, es más probable que podamos ser creativos. La tolerancia a la ambigüedad y a la indefinición, el apartarse de lo convencional y ya conocido, el atreverse a explorar situaciones (ideas, sentimientos, etc) desconocidas, correr el riesgo del rechazo, son, en muchas ocasiones, requisitos para la creatividad. Y también ellos requieren un mínimo de seguridad personal y confianza en sí mismo.

Es cierto que las personas podemos ser creativas también en algunas situaciones amenazantes, sobre todo si está en juego nuestra sobrevivencia o la de otras personas, pero no son ciertamente las condiciones ideales para el desarrollo de la creatividad en las matemáticas, las artes, la física o la música, por ejemplo.

Por ello considero que propiciar un adecuado desarrollo afectivo en todas las personas es un modo directo de promover también el desarrollo de la creatividad. Y que desatender los afectos implica desatender también el desarrollo intelectual por mucho que con frecuencia se sostenga que "para pensar, bien, hay que hacerlo fríamente" (es decir, sin sentimientos). Creo que para mejorar nuestra calidad de vida, es mejor "sentir bien, para pensar bien".

Referencias Bibliográficas

1. Gendlin, Eugene. *Experiencing and the creation of meaning*. New York. Macmillan, 1962.
2. Gendlin, Eugene. *Focusing. Proceso y Técnica del enfoque corporal*. Bilbao. Ed. Mensajero, 1983
3. Kelly, George. *A Theory of personality*. New York: W. N. Norton & Company, Inc., 1963.
4. Landau, Erika. *Vivir creativo*. Barcelona. Ed. Herder, 1987.
5. Rogers, Carl. *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires, Ed. Paidós, 1972.