

Capítulo 6

La creatividad en el proceso psicoterapéutico

*Hilda María Ortega Neri
Alma Minerva Moreno Puente*

<https://doi.org/10.61728/AE20248079>

Introducción

La noción de creatividad como construcción cultural ha tenido cambios a lo largo de la historia. En el siglo XX, se ha conceptualizado como las acciones del ser humano, ya que el hombre es creativo de manera innata, y es en su creación dónde se manifiesta su libertad e inspiración a través de su pensar, hacer, talento, capacidad, es decir, cómo externaliza su mundo interno. En otras palabras, la creatividad puede entenderse como construir algo de la nada, no solo en atención a lo artístico, sino que, a partir de las habilidades y aptitudes de incorporar y resolver las demandas del mundo externo que confluyen a desarrollar conflictos psíquicos y emocionales, entonces, la creatividad se comprende como una capacidad humana.

Desde los diversos enfoques en que se ha estudiado la creatividad, indudablemente el relacionado con la personalidad, o la personalidad creativa, ha sido uno de lo más trabajados, desde aquellos teóricos que han considerado a la creatividad relacionada con alguna patología, a aquellos que, por el contrario, la han relacionado con la salud mental, con calidad de vida, como un valor y un aporte no solo individual, sino también para un colectivo. Hablar entonces de creatividad y personalidad, nos remite a su trabajo dentro de un proceso psicoterapéutico desde diversos enfoques, entre los que se encuentran: el humanista, conductista, gestáltico, asociacionista, cognitivo, así como el psicoanalítico; modelos que han buscado trabajar y estimular la creatividad del ser humano para la conformación de su personalidad.

En este mismo sentido, la creatividad adquiere un lugar particular en la teoría y práctica psicoanalítica, iniciando con Sigmund Freud en la edificación de la disciplina del Psicoanálisis. Posteriormente, la analista Melanie Klein sitúa el proceso creativo como la manera en que los seres humanos restituyen sus conflictos inconscientes, a lo que Donald Winnicott expone en el juego como proceso psicoterapéutico. En relación

con esta idea, el proceso creativo está constantemente en el pensamiento del analista, en la capacidad de escuchar y comprender los conflictos inconscientes del paciente; mientras tanto, la creatividad del paciente se muestra en los sueños, asociaciones libres y en las soluciones que encuentra y enriquecen su vida interna.

Personalidad y creatividad

La creatividad a lo largo de su historia ha sido estudiada originalmente por la psicología desde diferentes áreas: cognitiva, de la personalidad, humanística, conductual y psicoanalítica. Asimismo, ha sido estudiada desde diferentes enfoques, como: proceso (Torrance, 1976), producto (Menchén, 2006), una forma de pensar (Romo, 1997), un valor (Martín y Marín, 2006), una decisión (Stenberg, 2006), evolución en la naturaleza (Moraes, 2006), solución de problemas (Romo, 2006), una capacidad inherente del ser humano (Rodríguez 1998, Winnicott 1971 y Ortega 2014) y, obviamente, ha sido estudiada desde la personalidad creativa.

Todo ser humano desde el simple hecho de serlo, es creativo, en este sentido, la creatividad es parte de la humanidad, toda persona es en esencia creativa y aun así, requiere que se le estimule, desarrolle y eduque para convertirla en una habilidad aplicable en todo contexto y en todo momento de la vida. Aun y cuando esta es inherente a todo ser humano, no se presenta de la misma manera en todos los individuos y en todas las edades; es diferente la creatividad de un niño a la de un adulto, o la creatividad de un psicólogo y la de un arquitecto, la creatividad de un científico o la de un obrero, siempre estamos aplicando nuestra creatividad desde el nacimiento hasta la tercera edad, así como lo menciona Prado (2003), todos en alguna medida somos creativos.

Tal vez los primeros rasgos de creatividad en el ser humano comienzan desde antes de nacer. Csikszentmihalyi (2006) establece que quizá el primer rasgo que facilita la creatividad es la predisposición genética para alguna actividad, o como lo mencionan López y Navarro (2010), que se llega a este mundo con un sustrato neurológico que permite ya, desde el primer momento de su vida experimentar la creatividad. Por su parte, Winnicott (en De la Garza, 2021), sitúa el primer acto de creación

del ser humano en sus primeros años de vida, mientras se da el proceso de amamantar al bebé o el alimento y, al producirse un distanciamiento entre la madre y el bebé, este crea un espacio transicional, que puede ser un objeto no vivo y blando de su entorno, un oso de peluche o un trapo; el cual es usado para la transitoriedad de la dependencia a la independencia, para calmar las ansiedades o temores que se generan por la ausencia de la madre; para Winnicott, este es el primer problema al que se enfrenta el ser humano, el cual será resuelto mediante actos creativos.

Una vez que el bebé va creciendo y se convierte en un niño o niña con posibilidades de jugar, ese espacio transicional se habita con productos y actos de su imaginación, hay una capacidad creativa, franca, juegos relacionados con sus experiencias culturales, comienza a imaginar escenarios, posibilidades, personajes; en su interacción con otros niños o niñas, se crean otras posibilidades, hay una gran energía para jugar y fantasear, y es importante que se le permita hacer esto, que no se le limite, pues tanto la imaginación como la fantasía, pueden ser los primeros pasos para grandes creaciones en posteriores edades. Para Tegano, Moran y Sawyers (citados en Madrid, 2006), los primeros rasgos asociados con la creatividad en los primeros años del ser humano son su nobleza, el inconformismo, que asumen riesgos en sus actividades por motivaciones internas y no tanto por recompensas que puedan venir del exterior, para estos autores, todos estos son indicadores de que los niños tienen un gran potencial creativo.

Todos estos rasgos de la creatividad van formando parte de la personalidad de cada individuo, son indicadores que dan cuenta de conductas, actitudes, valores, pensamientos en torno a la creatividad; características que se van desarrollando y que algunas veces también es preciso educarlas, aun y cuando sean inherentes al ser humano. Generar ambientes adecuados para el fomento de la misma, tal y como dice Menchén (2006), que la creatividad se puede liberar en cualquier momento de la vida, y que es indispensable crear un contexto adecuado que sea una oportunidad para su aplicación. Y es que, al pasar la niñez, en la adolescencia se muestran grandes rasgos naturales y propios de la creatividad, solo es cuestión de que se sigan brindando las condiciones para su expresión, impulsándola y encauzándola; para su desarrollo óptimo.

Para Gervilla (2006) existen cuatro rasgos sobresalientes de la personalidad creativa de los adolescentes, en principio, está la soledad, la cual está infundida por la independencia que les proporciona a los adolescentes el poder conducirse por sí mismos, ya sin la presencia de los adultos; en segundo, está una aparente agresividad, pero no en el sentido hostil, sino como consecuencia de esa soledad, les gusta romper las costumbres, salirse de las normas, asumir riesgos; por último, está el inconformismo, pues no aceptan que las demás personas los controlen, buscan tener sus propios éxitos o fracasos en los proyectos que emprenden; por último, está la energía, pues los adolescentes siempre están dispuestos a emprender tareas, les gusta vencer dificultades, superar obstáculos que se les presentan en sus diversos contextos. Algunas otras características de la personalidad creativa de los adolescentes según este autor son: a) cognitivas: percepción, imaginación, capacidad crítica, curiosidad intelectual; b) afectivas: autoestima, libertad, pasión, audacia, profundidad; c) volitivas: tenacidad, tolerancia a la frustración, capacidad de decisión.

Al llegar a la vida adulta, el ser humano trae ya un cúmulo de experiencias, información, conocimientos, prácticas; ya ha pasado por etapas importantes desde su nacimiento hasta la adultez, su personalidad ya está más conformada, lo mismo que su creatividad, se espera que tenga más características, rasgos o indicadores de esta. Elementos como la fluidez, la flexibilidad, la elaboración y la originalidad, considerados por Gervilla (2006) como elementos indispensables para hablar de personalidad creativa, que son aplicables tanto a creaciones, a solución de problemas a procesos, productos o valores que un adulto promueve en su vida diaria, actos creativos que en cualquier etapa de la vida implican procesos de cambio y transformación (Vargas, 2021), y es que la creatividad no es algo sencillo, al contrario, es algo complejo, multifactorial, que está ligado a la propia complejidad de la psiquis de todo ser humano (Gervilla, 2006).

La creatividad ha sido mayormente asociada a las artes en adultos, otras personas la asocian más a la niñez, sin embargo, como se ha estado viendo, al ser inherente al ser humano, entonces se encuentra en todas las etapas de la vida. Al llegar a la tercera edad, se pensaría que el ser humano se vuelve alguien incompetente, pasivo, dependiente de los demás, irritable; si bien es cierto que las habilidades van disminuyendo,

lejos están de ser individuos carentes de capacidades, o que no puedan desarrollar alguna habilidad, al contrario, pueden incluso aprender a realizar nuevas tareas. La personalidad puede mantenerse con los años, aunque algunas dimensiones de esta, están más relacionadas con eventos sociales que suceden en el entorno contextual de la persona y no tanto con su desarrollo natural (Caprara y Steca, 2004).

En el caso de la creatividad en el adulto mayor, al igual que en la personalidad, hay rasgos o acciones que continúan y se mantienen, sigue habiendo innovación por el cúmulo de conocimientos y experiencias que posee, por los estudios que haya tenido, por los oficios que haya realizado, por todo lo vivido a lo largo de sus años, sin embargo, es imperioso que se siga fomentando el ejercicio de la creatividad, como dice Rodríguez (2006), la creatividad tonifica; aprovechar la calma de un adulto mayor, su optimismo, seguridad; ya que esto, produce estados benéficos en la salud de una persona (Violan, 2006), y más si hablamos de una persona de la tercera edad, es trascendental pensar en sus posibilidades más que en sus limitaciones.

Sólo si se crea una cultura de “sí se puede” y una imagen de la vejez activa, proactiva y creativa, sabrá cada sujeto explotar sus dones y sentirá cómo el trabajo innovador salva de la neurosis. Modificar la percepción social de la vejez será la base para dignificar la vejez (Rodríguez, 2006, p. 301).

La creatividad en el proceso psicoterapéutico

Una vez abordado el tema de la personalidad y la creatividad en las diferentes etapas de vida del ser humano, es interesante ver ambos elementos en un proceso terapéutico. Como se mencionó anteriormente, a la creatividad no es conveniente simplificarla, al contrario, es un proceso complejo de la subjetividad humana, tal como nos dice Mitjás (2006), que se expresa en la producción de algo nuevo y valioso. La creatividad es vital para la existencia de las personas, y pretender dejar de lado la creatividad es apartarse de la humanidad, dejar de ser personas (Rodríguez, 2001, como se citó en Rosman, 2006). Entonces, la creatividad

forma parte de la persona en todo momento, en todo espacio, contexto o actividad, fundamental trabajar con ella en todo proceso de vida y también, en un proceso psicoterapéutico.

Desde diversos modelos es posible estimular la creatividad, dentro de ellos se han visto las aportaciones del modelo gestáltico, asociacionista, conductista, cibernético, humanista, cognitivo, transaccional, así como el psicoanalítico; todos estos modelos de una u otra forma han aportado para la estimulación de la creatividad en el ser humano, lo que contribuye asimismo a la conformación de su personalidad, buscando que se trabaje sobre esta capacidad, cultivarla, estimularla y educarla. De Prado (2006), habla de activadores e inhibidores de la creatividad, bloqueadores y desbloqueadores de esta, así como algunas acciones estimulantes, que consideramos, pueden ser útiles en un proceso psicoterapéutico.

Para este autor hay bloqueadores de la creatividad que están anclados en el inconsciente de los seres humanos, los cuales incluyen miedos y traumas de toda índole y que se van acumulando a lo largo de la vida, pues estos llevan a la inacción, a no tener iniciativa, limita el pensamiento y la acción libre. Inhibidores como las imposiciones que las y los mayores ejercen sobre los menores (padres, maestros, jefes en el trabajo), pues la persona en quien se ejerce esta imposición solo se acostumbra a obedecer. Otro inhibidor es el sentido del deber, ya que limita el pensamiento y la acción, se busca cumplir con los objetivos de otras personas y no con los propios. Por último, se encuentran los mitos y tabúes en las culturas, ya que estos se graban en el inconsciente desde la infancia y actúan bajo el imaginario colectivo de culturas y épocas que no les corresponden ni comprenden.

Algunos bloqueadores arraigados en el semiinconsciente que menciona el autor son por ejemplo las pautas arraigadas de los procesos lógicos, es decir, una búsqueda constante solo de comprender la realidad más que a usarla en el propio beneficio. Relacionado con este, se encuentra el aprendizaje racional en forma de metacognición, en donde solo se busca la estructura de las categorías de todo conocimiento. Otro más es la organización sistémica del conocimiento, en donde la persona solo se ajusta a lo organizado, a un método establecido sin buscar explorar más allá de este. Por último, está la tendencia a recordar lógica y orde-

nadamente todo lo que se ha aprendido de forma rápida, memorizar y reproducir cifras, palabras, momentos, fechas, esto no permite fomentar la creatividad, solo es reproducción de conocimientos.

De Prado (2006) también lista algunos bloqueos, pero ya estos asociados a la conciencia racional y social; por ejemplo, la habituación de respuestas de pensamiento, decisión, actividad y lenguaje automáticos, es decir, el acostumbrarnos a dar respuestas predeterminadas, fáciles y sin necesidad de pensamiento. Otro bloqueo es cuando existe una autoridad impositiva que solo dicta acciones y obligaciones, para este autor, esta acción hace perder la autonomía e independencia de la persona, se renuncia a la libertad de crear. Se encuentra también el bloqueo de la sanción o aprobación social; esto provoca que la persona solo siga las normas y reglas establecidas, atender protocolos, lo que puede devenir en una falta de iniciativa. El orden social externo e impuesto, es otro bloqueo que domestica a la persona y la lleva solo a la obediencia. Por último, el orden moral de los valores socialmente aceptados, aceptar solo lo bello y agradable, lo bueno y lo malo, que trae como consecuencia bloquear el yo independiente y creador.

Por último, el autor menciona los bloqueos de la supraconciencia creadora humanitaria, dentro de los que se encuentran la existencia de un pensamiento primario y primitivo, en donde la ley de los sentidos se impone. El bloqueo del yo diferente y segregado, la separación, diferenciación y discernimiento de todos los seres que nos rodean, pues esta gran diferencia con otros seres no siempre permite la cooperación y colaboración. La discriminación y segregación social, el sentirse no solo diferente, sino hasta superior a otros seres humanos. La despersonalización por un exceso de afirmación del propio yo, de la propia identidad, de querer ser único, de no sentirse ligado a las demás personas, lo que puede llevarnos a una despersonalización humana. Por último, el yo sólido, firme e inmutable, creer que siempre seremos de la misma forma, sin cambios, con personalidades estáticas, todo lo contrario de una personalidad creadora.

Ahora bien, antes de trabajar con técnicas para estimular la creatividad desde cualquier modelo a nivel psicoterapéutico, es preciso realizar desbloqueamientos de esta creatividad atrapada, amordazada y pautada,

en palabras de De Prado (2006). Él sugiere realizar desbloqueamientos en los mismos niveles ya mencionados, iniciando con el desbloqueamiento liberador del inconsciente, trabajar con procesos caóticos y desorganizadores, tal y como funciona tanto el consciente como el inconsciente por todo lo que se almacena durante la vida, trabajar con la improvisación, el sueño, la fantasía, la libre expresión de nuestra imaginación a través por ejemplo de la pintura, la escritura y sobre todo trabajar con las emociones.

Para desbloquear la dinámica del semiconsciente, sugiere comenzar con romper el orden lógico de las formas y clichés establecidos, cambiarlo por lo ilógico y absurdo de la vida. En segundo lugar, sugiere la búsqueda de las conexiones con la experiencia de la propia existencia; es decir, revivir y reactivar experiencias del pasado. En tercer lugar, refiere a la conexión utilitaria en una sociedad pragmática; es decir, dejar de ser solo contemplativo en la sociedad, y ser más bien alguien que actúa y que hace. En cuarto lugar, conectar objetos al azar, sin aparente relación, forzar uniones para crear posibilidades. En quinto lugar, la evocación libre, y por último, en sexto lugar, los problemas y conflictos vistos objetivamente como desafíos, haciendo a un lado la pereza mental y en su lugar, activando siempre las posibilidades de las cosas.

Es importante también dentro de estos desbloqueos eliminar aquellos relacionados con la imposición racionalista y de la normatividad social, en donde se debe comenzar con desaprender cosas que limitan, romper hábitos que coartan la libertad; trabajar la desobediencia para poder, en cambio, opinar y pensar creativamente. Liberar la creatividad a través de la trasgresión desiderativa y comportamental, ser los arquitectos del propio camino y destino, tener libre albedrío. Promover un pensamiento creativo sobre lo que tenemos en nuestro entorno, en la sociedad y en sus normas, promover la desestructuración del orden social establecido. Por último, desbordar el orden establecido en las leyes de la naturaleza, considerar y concebir que hay diversidad de opciones.

Por último, en el caso del desbloqueamiento, trabajar también el de la supraconciencia creadora. Se da inicio con superar el sentido de la individualidad, como algo sólido, inmóvil y distanciado de los demás seres, es decir, no se deja de ser el yo mismo, aunque esté conectado con

otras personas, otros seres. Trabajar la identidad social múltiple, sentirse multisocial, multicultural y multirracial, no tener fronteras. Asimismo, la multiidentidad profesional, desempeñar variedad de roles en diversas situaciones y contextos, no solo jugar un rol durante toda la vida, sino saber hacer y actuar en la diversidad.

Por último, las técnicas sugeridas para estimular la creatividad una vez desbloqueadas las anteriores áreas, son las siguientes de acuerdo con la propuesta de De Prado (2006). En el mismo orden y el mismo sentido en que establece los bloqueos y desbloqueos para la creatividad, inicia con la estimulación imaginativa desde el inconsciente creador a través de los sueños, el soñar despierto, trabajar con el caos, lo absurdo, lo irracional e imposible. La imaginería guiada, explotar la imaginación en la psicoterapia mediante procesos de relajación o regresión hipnótica. Los automatismos imprevisibles, movimientos improvisados inconscientes, manifestaciones emocionales en pintura, música; trabajar las sensaciones del inconsciente y la conciencia emocional. La metáfora y la analogía como manifestaciones del inconsciente a través de imágenes sensoriales auditivas y visuales. Por último, la fluidez de ideas y sensaciones o imágenes, la libre expresión de la mente así como la originalidad.

Respecto a la estimulación creativa de la imaginación semi consciente, plantea como técnicas para el desarrollo de la creatividad la libre asociación; el torbellino de ideas, la fluidez en la imaginación; la analogía libre o forzada, ver cosas y acontecimientos que tienen en común y aquellas que no lo tienen; la analogía inusual, encontrar algo parecido u opuesto entre objetos; la solución imaginativa de problemas, recurriendo a experiencias y conocimientos previos.

En relación con la estimulación de la creatividad racional y social, es importante trabajar técnicas de imitación variante, es decir, acciones creativas basadas en otros referentes, pero agregando el toque personal en la innovación; la desestructuración formal o material del objeto, esto hace referencia a la redefinición, dar un uso diferente para lo que fue creado algo; el desguace verbal de la frase, cambiar el orden y sentido de palabras; por último, el innovar e inventar, fomentar la originalidad en toda creación, buscando transparentar en la creación el yo consciente o inconsciente de la personalidad creativa.

Por último, estimular la creatividad supraconsciente, comenzando por considerar los valores universales humanitarios, permanentes; es decir, realizar cosas con aportes y valores para la humanidad, un trabajo consciente y a la vez inconsciente. Promover la creatividad ecológica, explorar posibilidades de identidad del propio yo a partir de la identificación con la naturaleza, con las plantas y los animales. La creatividad analógica natural, que consiste en sentirnos cerca y parte de todas las creaciones de la naturaleza. Por último, la creatividad cósmica, es decir, trabajar la consciencia transpersonal, sentirse y vivirse parte de todo el cosmos y cada parte del universo, manifestarnos en todas las creaciones a través de las pulsiones y las fantasías.

Todo lo anterior puede ser trabajado en un proceso psicoterapéutico, y esta es solo una propuesta de un autor, pues hay diversidad de modelos que plantean acciones similares o diferentes, pero que buscan prácticamente lo mismo, el fomento de la creatividad en el individuo como parte de la conformación de su personalidad más completa y tal vez con un enfoque de calidad de vida, siendo este uno de los enfoques principales de la creatividad.

La personalidad creativa es paradójica, una verdadera unión de los opuestos. Separada y distanciada del medio ambiente, pero no hostilmente alineada o enfrentada a él. No blanda pero tampoco rígida. Una rara combinación de rasgos esquizoides y al mismo tiempo de gran fuerza del yo; de sobresaliente sensibilidad, pero también independencia de juicio de de acción (Gervilla, 2006, p. 271).

El lugar de la creatividad en la teoría y psicoterapia psicoanalítica

El psicoanálisis fue creado por Sigmund Freud, el objetivo principal era encontrar una teoría para explicar la génesis del padecimiento que en ese momento imperaba, esto es, la *histeria*, la cual era conocida como una enfermedad nerviosa. Así mismo, descubrir una técnica adecuada a modo de psicoterapia. Por tanto, el psicoanálisis puede ser entendido

como una disciplina científica que estudia, investiga, interviene, analiza y describe la mente del ser humano, específicamente, se interesa en cómo se forma, cómo se desarrolla, cómo está constituida y cómo funciona la psique, tanto patológica como sanamente.

Según la Asociación Psicoanalítica Mexicana (APM, 2018), el psicoanálisis es un término creado por Freud (1896). Este vocablo da origen a un método particular de psicoterapia que busca explorar el inconsciente en todas sus expresiones mediante una organización clínica y una técnica específica. Por otro lado, el inconsciente es, en el sentido tópico, un lugar psíquico desconocido, inaccesible y amenazante para la consciencia debido a los contenidos reprimidos que almacena. En este sentido, los contenidos del inconsciente pueden expresarse de diversas maneras, como por ejemplo, a través de actos creativos.

La creatividad es un proceso dinámico, cargado de ímpetu y versatilidad, del que se vale todo ser humano; también puede explicarse como el impulso que potencializa el desarrollo de cada persona, porque lo transforma en sujeto que innova desde su contexto personal, social y cultural; de ahí que, es común referirse a la creatividad como “la base del progreso de toda cultura” (Jochin-Bolaños, 2017). En otras palabras, la creatividad es fundamental en la vida del ser humano; gracias a esta han surgido cambios trascendentes en el contexto social, organizacional e individual.

La creatividad en la teoría psicoanalítica

Si bien es cierto que la creatividad no es un constructo propio del Psicoanálisis, pero, las contribuciones que han realizado autores clásicos como Sigmund Freud, Melanie Klein y Donald Winnicott, imprimen senderos sustanciales para descubrir, comprender y analizar la capacidad creativa (innata en todo ser humano) que se deja ver tanto en el pensamiento del analista como en todo el proceso psicoterapéutico. Inclusive, para entender la creatividad y ser creativo, se debe renunciar al pensamiento ortodoxo, rectilíneo y perfeccionista (Weixlberger, 2015). Para Freud (1981, como se citó en Weixlberger, 2015):

el psicoanálisis (...) nos muestra la influencia del inconsciente sobre las obras de arte, pero recalcando siempre, que lo que el psicoanálisis señala y explica no es más que un aspecto –aunque importante– de la génesis de las creaciones del espíritu (p. 2).

Esta aseveración freudiana invita a reflexionar sobre el versar en la vida de manera libre, creativa, y de un modo significativo. De esta manera, va fortaleciéndose el Yo, es decir, esa instancia psíquica que mediatiza, por medio de la sublimación, las exigencias del ello y del superyó, asegurando la adecuada estructuración de la personalidad de todo sujeto. De esta manera, el proceso de sublimación se convierte en la base del Psicoanálisis y el arte, lo que permite la construcción del contexto social y cultural.

La creatividad dentro de los aportes freudianos, concurre, en gran medida, en el desarrollo de la significación del término de fantasía y simbolización. Cabe señalar que no se realizará un exhaustivo pasaje histórico sobre estos últimos conceptos pues resultaría extenso, y no es lo medular en este escrito, sin embargo, es esencial referir algunas contribuciones concernientes a los conceptos de fantasía y simbolización para mayor concepción de las aportaciones teóricas que ha hecho la disciplina del psicoanálisis a la creatividad.

En su obra magna, *La interpretación de los sueños*, Freud (1908, citado en Parra, 2021), se refería al concepto de fantasía como “las fantasías son cumplimientos de deseos engendrados por la privación y añoranza y llevan, con razón, el nombre de sueños diurnos” (p. 349). A modo de explicación, es la fantasía aquél espacio dónde se produce la posibilidad de fugarse de un segmento de la realidad dolorosa, frustrante y dañina. Lo que es lo mismo, la fantasía permite la dramatización de aquellos deseos inconscientes que habitan en el mundo interno, simbólico, de cada individuo.

Por su parte, la simbolización es un proceso difícil de comprender, de ahí su naturaleza compleja y heterogénea que enlaza distintas formas de representación de investiduras o desinvestiduras objetales, es decir, se simboliza lo que se almacena en el inconsciente y es rechazado en la consciencia, a modo de mayor explicación, la simbolización es la capacidad del ser humano de expresar la realidad psíquica mediante imágenes, palabras y objetos sustitutos, como pueden ser, la fabricación de sueños diurnos, la asociación libre, la elaboración de actos creativos, como lo es el juego psicoterapéutico.

En secuencia a lo antepuesto, en la teoría Kleiniana y, particularmente, en la elaboración de la posición depresiva, es dónde reside la capacidad simbólica, la sublimación, la reparación y justamente la creatividad. Se procede a continuación a detallar este punto, toda acción reparadora en la persona posee un elemento simbólico, pero es en la creatividad artística donde se integra la conjunción del acto reparador mediante la creación del símbolo, es decir, al crear algo nuevo se restaura el mundo interno (Segal, 1995 citada en Frenández de Chacón, 2018). Siguiendo esta misma línea, toda expresión creativa se fundamenta en la elaboración de fantasías depresivas porque tiene como significado restituir el objeto perdido, el cual ocasiona la sensación de haberlo dañado y destruido, a su vez, surge la necesidad de recrear, por medio del duelo, un mundo interno igualmente lacerado y devastado. Es importante señalar que, la dificultad de reconocer las fantasías y ansiedades depresivas, imposibilita la capacidad de originar y expresar el pensamiento creativo.

Ahora bien, en la teoría winnicottiana el acto creativo es análogo al fenómeno transicional, ya que produce la singularidad misma de la subjetividad. El fenómeno transicional se refiere a aquellas experiencias pragmáticas que conducen a la formación de pensamientos o fantasías de un objeto preexistente. El bebé construye “un mundo que ya ha sido creado, pero que está a la espera de significación” (Bareiro, 2009, p. 1). Además, de acuerdo con la importancia o el valor de esta experiencia, se produce en el niño, la simbolización. Dicho en otras palabras, del fenómeno transicional germina la experiencia de la vida, así como la capacidad de crear, de sentir la propia existencia como auténtica, espontánea y real. Por añadidura, la creatividad debe pensarse como la facultad del verdadero *self*, es decir, ser uno mismo, así como, de efectuar lo espontáneo, partiendo de lo nuevo.

Como ya se mencionó en apartados anteriores de este mismo capítulo, los primeros actos creativos del bebé se sitúan, precisamente, en el fenómeno transicional, por medio de los objetos transicionales, como puede ser un oso de peluche o una grata mantita, elementos blandos y de agrado para el bebé, ejemplos de los primeros objetos ajenos al propio cuerpo, que implican la capacidad creativa tras dotarlos de significado. El uso de estos objetos transicionales tiene la cualidad de transitar en un espacio

entre el mundo interno y el mundo externo del bebé. Es así que el espacio transicional alude al ámbito del sí mismo, al *self* verdadero y genuino, “y que por virtud de ello, la capacidad creadora es el reflejo de esta realidad” (Bareiro, 2009, p. 3). De acuerdo con lo anterior, este autor agrega:

La noción de creatividad no sólo permite comprender el límite entre lo que es propio y ajeno, sino que se refiere a la misma experiencia del ser. Por ello, la creatividad o la ausencia de ella indican factores de salud o enfermedad. Podría decirse que enfermo es aquel que ha perdido la posibilidad de sentirse sí mismo. Winnicott entiende que antes de todo está la vivencia de ser (...) De esta frase se desliza entonces, la idea que el ser en el sentido de experiencia misma de sí mismo, es la posibilidad misma de crear. Sólo se puede ser creativo si existe en ser, y sólo se puede ser si se crea. Esta es la idea que se desliza y que Winnicott entiende no sólo de salud, sino de autenticidad (Bareiro, 2009, p. 3).

Puntualizando en la teoría freudiana, la capacidad creativa converge con la fantasía y la simbolización, es esa articulación una grafía que da cabida al inconsciente, desmigajando los deseos impuros, aquellos que resultan peligrosos a la consciencia, y que, a través de los actos creativos, pueden ser representados y, en parte, sublimados. En este sentido, es comprensible el porqué admirar una obra de arte resulta apasionante, pues lo que atrae se aloja en lo que se oculta en el inconsciente del autor, en concreto, lo fascinante está puesto en la oportunidad de develar el sentido y el contenido de lo simbolizado a través de la interpretación.

Por otra parte, en las aportaciones kleinianas, la creatividad de todo ser humano se desglosa de la posición depresiva, particularmente de la restitución del objeto dañado y de la culpa depresiva, es decir, para ser creativo, es necesario reconocer las fantasías y ansiedades depresivas. Esta acción se asemeja al trabajo de duelo, vale decir, la persona regresa a recrear el mundo interno para proyectarlo en el acto creativo, de este modo, se reelabora el propio duelo y la capacidad de reparar, es así como al contemplar un hecho o pensamiento creativo, se produce un cúmulo de sensaciones vehementes, distintas en cada individuo, a lo que, en palabras winnicottianas se refiere, es así que florece el *self* verdadero.

La creatividad en la psicoterapia psicoanalítica

Este apartado se centra en explicitar sobre dos rutas principales acerca de las aplicaciones clínicas del Psicoanálisis a la creatividad. Una, en relación con el pensamiento del analista, considerado como claro ejemplo de una mente creativa porque devela, comprende e interpreta, el psiquismo del ser humano, abstracto y complejo. Otra, en torno al proceso psicoterapéutico, ese lugar o espacio donde se origina, acaece y despliega el acto creativo mediante la asociación libre, el arte de la escucha, la reciprocidad dialéctica, el desarrollo y práctica del juego como técnica psicoterapéutica. Continuando en esta misma línea, Urribarri (2012) afirma que la labor del analista es un procedimiento admirable y creativo, que germina en el pensamiento, pues:

El pensamiento clínico es definido como el modo original y específico de racionalidad surgido de la experiencia práctica. Corresponde al trabajo de pensamiento puesto en marcha en la relación del encuentro psicoanalítico. A la destructividad radical revelada en ciertos modos de funcionamiento limítrofe responde dialécticamente la profundización de la creatividad del trabajo del analista (p. 156).

A este respecto, merece la pena conocer el funcionamiento psíquico del analista dentro de la sesión psicoterapéutica. El pensar del analista es el eje conceptual, asociado a lo abstracto, a lo simbólico, en sí, al pensamiento espontáneo y original. Esta cavilación enlaza la capacidad de escucha, la atención flotante, la imaginación analítica y la contratransferencia, en otras palabras, un “pensamiento terciario” (Urribarri, 2012, p. 160). De modo idéntico, De la Garza-Brena (2021, diapositiva 9) expone que la creatividad está continuamente en la mente del analista, al alumbrar el trayecto de la cura, aplicando la escucha imparcial y objetiva, la cual conlleva a formar hipótesis acerca del diagnóstico, pronóstico y tratamiento. Respecto al paciente, la capacidad creativa se aprecia en la receptividad espontánea de saber sobre su conflicto inconsciente y, en la aptitud innovadora de elaborarlo, de esta manera, tanto en el proceso analítico como en el creativo, se precisa la interacción del intelecto y de los afectos, entreviéndose, por caso, un Yo saludable.

De manera semejante, Abadi (2007) sugiere un modelo teórico-técnico que denomina Pensamiento en Red para designar un sistema de integración de los procesos primario y secundario, es decir, el primero se refiere a lo ilógico, desorganizado, incongruente y en gran parte inconsciente, propio de la psicosis; el segundo es entendido desde lo consciente, lo que resulta lógico, claro, coherente y real, propio de las personalidades funcionales. Ahora bien, retomando la idea del modelo teórico-técnico, no solo permite la integración de los procesos primario y secundario, sino que sirve como medio de reconstrucción intersubjetiva, esto es, “la integración del pensamiento intuitivo con el lógico lineal, la incorporación de la atención flotante a la atención focalizada, y la conexión empática con el otro. Es en estos estados dónde se despliegan el pensamiento y experiencias creativas” (Abadi, 2007, p. 2). Resulta claro como el pensamiento del analista adquiere jerarquía pues, de su autenticidad, singularidad y originalidad, da la pauta a establecer un proceso psicoterapéutico único y renovador.

Entonces la creatividad y la espontaneidad en la psicoterapia psicoanalítica deben ser un compañero indisoluble de trabajo. Todo objetivo psicoterapéutico se enmarca en la capacidad de jugar del paciente, “su gesto espontáneo y desde un encuadre humano, crear con él una comunicación profunda en la que se sienta comprendido y alentado de que el terapeuta le puede ayudar, así como favorecer su integración” (Lacruz, 2010, citado en Martínez-Loné, 2017, p. 193). Asimismo, el juego como técnica psicoterapéutica es, indudablemente, una zona sagrada porque es ahí donde se abre paso al desarrollo del juego y la actividad creadora, procreando la posibilidad de ser uno mismo, de soñar y vivir en libertad.

Es por ello por lo que la teoría de Winnicott está basada en la convicción de que la creatividad jamás se extingue, ya que las personas tienen la capacidad de hallar en su sí mismo, aquellos recursos para una vivencia creativa, aún en los contextos más deplorables que producen tristeza, ansiedad, temor, odio, rabia, entre otros. Además, el juego no es propio del niño, en los adultos también está presente, tal es el caso de cómo verbaliza su mundo interno sin sentirse preso de sus prejuicios y el de otros. En relación con esto, algunas aportaciones clínicas desde el enfoque winnicottiano está inspirado en el trabajo arteterapéutico,

como el juego del garabato, donde alternativamente, analista y paciente bosquejan un garabato hasta completarlo y transformarlo en algo reconocible. Esto sirve para que los pacientes logren encontrar las aptitudes y fortalezas internas, para crear un refugio del cual poder entrar y salir, con la finalidad de recrear, confrontar, comprender y elaborar sus conflictos psíquicos y emocionales.

Conclusiones

Hablar de creatividad sin considerar la personalidad del individuo sería inadmisibles, pues es justamente la persona creadora la encargada de imaginar, idear, fantasear, elaborar, innovar, valorar la creatividad o todo acto creativo. La creatividad está presente en el ser humano desde los primeros años de vida, considerando que la creatividad no se reduce a la creación de productos, sino también a la solución de problemas, tal como lo hace el bebé en el uso de objetos transicionales como sus primeros actos creativos, o en la infancia con la capacidad de imaginación y fantasía como pautas para grandes creaciones. Así como el adolescente con su rebeldía propia de la creatividad; el adulto con el cúmulo de experiencias y desarrollo en la fluidez, flexibilidad, elaboración y originalidad; no menos importante, el adulto mayor, concebido como un ser con un gran potencial de creación aunado a todos sus años de experiencias.

La creatividad forma parte de la personalidad y se relaciona incluso con la salud mental, por ello, es importante considerarla dentro de un proceso psicoterapéutico buscando estimularla, desarrollarla, activarla; iniciando primero identificando los elementos que la bloquean o la inhiben, trabajar en esos bloqueos o inhibidores ya sean personales, sociales o culturales para, posteriormente, estimularla por medio de actividades específicas acordes a la personalidad del individuo, ampliamente relacionada esta, con todo un bagaje histórico, social y cultural de la persona creadora, buscando siempre un enfoque hacia su salud mental, bienestar y calidad de vida en todas los contextos y etapas de la vida.

Para finalizar, es necesario precisar que el psicoanálisis se define como una disciplina científica que estudia y analiza la mente del ser humano, esa parte del individuo donde se desarrollan y engloban la percepción,

la conciencia, la memoria, el pensamiento, la imaginación, esta última considerada como aquella actividad simbólica que da paso a toda acción artística. Por tanto, la creatividad parece tener un lugar importante en la teoría y práctica psicoanalítica, debido a que la mente del analista cumple una labor de pensamiento original al develar y comprender la psique humana, igualmente, es menester hacer de la escucha analítica un arte.

En relación con la práctica analítica, la creatividad se ostenta en la manera como el paciente verbaliza o expresa su mundo interno, la forma de reparar y recrear los conflictos inconscientes que lasceran y nublan la psiquis y las emociones. De ahí que, la psicoterapia es un tratamiento que se enmarca en un espacio donde analista y paciente bosquejan un proceso creativo, único e innovador, generando nuevas ideas o pensamientos que trasladan a conclusiones nuevas, las cuales producen soluciones con mayor eficacia y funcionalidad, reflejándose en sí mismo y en las relaciones interpersonales.

Referencias

- Abadi, S. (2007). *La creatividad del analista y la experiencia creativa en la clínica psicoanalítica*. [Archivo PDF]. <https://xdoc.mx/preview/la-creatividad-del-analista-y-la-experiencia-creativa-en-la-5df9375449f81> Revista, 1-7.
- Asociación Psicoanalítica Mexicana. (2018). *¿Qué es el psicoanálisis?* APM, A. C. <https://asociacionpsicoanaliticamexicana.org/que-es-el-psicoanalisis/>
- Bareiro, J. (2009, Diciembre). *Transicionalidad, creatividad y mundo: Winnicott y Heidegger*. Poiésis. <https://core.ac.uk/download/pdf/268188501.pdf> Revista, 1-6
- Caprara, M. y Steca, P. (2004). Personalidad y envejecimiento. *Intervención psicosocial*, 13(1) (pp. 85-98). <http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/social/89260.pdf>.
- Csikszentmihalyi, M. (2006). *Creatividad*. (2.^a ed. en castellano). Paidós.
- De la Garza, V. (23 de abril del 2021). *El psicoanálisis como proceso creativo [Conferencia en línea]*. Conferencia del 4º Foro sobre Psicología y Creatividad Aplicada. Perspectivas teóricas y aplicación de la

- creatividad en el campo de la psicología. Evento del UAZ-CA-222 de la Unidad Académica de Psicología de la Universidad Autónoma de Zacatecas. <https://www.facebook.com/UnidadAcademicaPsicologia/videos/761522474550786>.
- De Prado, D. (2006). Activadores e inhibidores de la creatividad. Múltiples bloqueadores, desbloqueadores y estimuladores de la creatividad. En De la Torre, S. y Violant, V. (Coords.), *Comprender y evaluar la creatividad. Un recurso para mejorar la calidad de la enseñanza* (pp. 215-227). Aljibe.
- Frenández de Chacón, N. (2018, Diciembre). *Creatividad, posición depresiva y duelo. Cuadernos de Psicoanálisis*. <http://www.bivipsi.org/wp-content/uploads/2018-3-4-apmexico-cuadernos-1.pdf> Revista, 96-105.
- Gervilla, A. (2006). La creatividad en la adolescencia. En De la Torre, S. y Violant, V. (Coords.), *Comprender y evaluar la creatividad. Un recurso para mejorar la calidad de la enseñanza* (pp. 267-273). Aljibe.
- Joachin-Bolaños, C. (2017). *La creatividad, concepto, técnicas y aplicaciones*. Coordinación de Universidad Abierta y Educación a Distancia. UNAM.
- López, O. y Navarro, J. (2010). Rasgos de personalidad y desarrollo de la creatividad. *Anales de Psicología*, 26(1), 151-158. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16713758018>.
- Madrid, D. (2006). Creatividad en la primera infancia. En De la Torre, S. y Violant, V. (Coords.), *Comprender y evaluar la creatividad. Un recurso para mejorar la calidad de la enseñanza* (pp. 245-252). Aljibe.
- Martín, M. y Marín, E. (2006). Axiología y Creatividad. En De la Torre, S. y Violant, V. (Coords.), *Comprender y evaluar la creatividad. Un recurso para mejorar la calidad de la enseñanza* (pp. 53-59). Aljibe.
- Martínez-Loné, P. (2017, Julio). *El garabato de Winnicott y su uso inspirador en arteterapia*. Arteterapia. <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/57570/51862> Revista, 191-203.
- Menchén, F. (2006). El producto creativo. Una revisión histórica. En De la Torre, S. y Violant, V. (Coords.), *Comprender y evaluar la creatividad. Un recurso para mejorar la calidad de la enseñanza* (pp. 229-238). Aljibe.

- Menchén, F. (2006). La creatividad en el tiempo libre y ocio. En De la Torre, S. y Violant, V. (Coords.), *Comprender y evaluar la creatividad. Un recurso para mejorar la calidad de la enseñanza* (pp. 471-482). Aljibe.
- Mitjás, A- (2006). Creatividad y subjetividad. Una aproximación desde la complejidad. En De la Torre, S. y Violant, V. (Coords.), *Comprender y evaluar la creatividad. Un recurso para mejorar la calidad de la enseñanza* (pp. 115-121). Aljibe.
- Moraes, M.C. (2006). Creatividad en la naturaleza. La creatividad como evolución. En De la Torre, S. y Violant, V. (Coords.), *Comprender y evaluar la creatividad. Un recurso para mejorar la calidad de la enseñanza* (pp. 101-113). Aljibe.
- Ortega, H. (2014). *La creatividad en la enseñanza del docente universitario de la Universidad Autónoma de Zacatecas, México* [Tesis de doctorado no publicada]. Universidad Complutense de Madrid.
- Parra, K. S. (28 de Marzo de 2021). *Fantasia: ¿Qué es? Su significado y mucho más*. Academia de Psicoanálisis. <https://academiadepsicoanalisis.com/blog/fantasia-que-es-su-significado-y-mucho-mas>
- Prado, R. (2003). Creatividad grupal. En A. Gervilla (Dir), (pp. 207-240). Dykinson.
- Rodríguez, M. (2006). Creatividad en la tercera edad. En De la Torre, S. y Violant, V. (Coords.), *Comprender y evaluar la creatividad. Un recurso para mejorar la calidad de la enseñanza* (pp. 296-301). Aljibe.
- Rodríguez, M. (1998). *Manual de Creatividad. Los Procesos Psíquicos y el Desarrollo*. (5ta. Ed.). Trillas.
- Romo, M. (1997). *Psicología de la creatividad*. Paidós.
- Romo, M. (2006). Cognición y creatividad. En De la Torre, S. y Violant, V. (Coords.), *Comprender y evaluar la creatividad. Un recurso para mejorar la calidad de la enseñanza* (pp. 23-30). Aljibe.
- Rosman, J.C. (2006). El hombre creador. Persona creadora. En De la Torre, S. y Violant, V. (Coords.), *Comprender y evaluar la creatividad. Un recurso para mejorar la calidad de la enseñanza* (pp. 177-189). Aljibe.
- Stenberg, R. (2006). Teoría de la inversión de la creatividad. La creatividad es una decisión. En De la Torre, S. y Violant, V. (Coords.), *Comprender y evaluar la creatividad. Un recurso para mejorar la*

- calidad de la enseñanza* (pp. 85-94). Aljibe.
- Torrance, E. (1976). *Educación y capacidad creativa*. Marova.
- Vargas, R. (23 de abril del 2021). *Los actos creativos en la edad adulta mayor [Conferencia en línea]. Conferencia del 4º Foro sobre Psicología y Creatividad Aplicada*. Perspectivas teóricas y aplicación de la creatividad en el campo de la psicología. Evento del UAZ-CA-222 de la Unidad Académica de Psicología de la Universidad Autónoma de Zacatecas. <https://www.facebook.com/UnidadAcademicaPsicologia/videos/761522474550786>
- Violant, V. (2006). Creatividad y salud. En De la Torre, S. y Violant, V. (Coords), *Comprender y evaluar la creatividad. Un recurso para mejorar la calidad de la enseñanza* (pp. 483-491). Aljibe.
- Urribarri, F. (2012). *André Green. El pensamiento clínico: contemporáneo, complejo, terciario*. <https://www.apuruguay.org/apurevista/2010/16887247201211412.pdf> Revista Uruguaya de psicoanálisis, 154-173.
- Weixlberger, C. (2015). *La creatividad desde el punto de vista del psicoanálisis*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4847195> Revista, s.p.