

figura/fondo

CREATIVIDAD Y AUTOEXIGENCIA. La historia de cómo Pilo encontró limas para sus barrotes.

Porfirio F. Álvarez Herrera (*)

INTRODUCCIÓN

De pronto me encontré encerrado. Sabía muy bien de qué estaban hechos los barrotes de mi celda. ¿Cómo no saberlo, si yo mismo los construí? Y estando ahí, sin nada más que yo mismo, empecé a buscar la forma de liberarme de estos límites de mi libertad.

Desde hace 20 años he vivido la experiencia de estar frente a grupos enseñando. Sin tener la preparación magisterial profesional, he descubierto en la docencia mi verdadera vocación y pasión.

Sin embargo, es apenas hace 12 años cuando empiezo a ser remunerado por mi trabajo como profesor y me demando "ser el mejor profesor". Quiero ser el mejor en esto, ya que decidí no ser el mejor médico especialista, al reconocer que mis habilidades en esta área son muy diferentes a las de aquellos médicos que hacían intervenciones admirables. Yo no lo haría así. Mis habilidades son otras.

Otro factor trascendental es que estoy casado con Mariana, mujer a la cual admiro y que es, como persona admirable y como estudiante y profesionista, brillante.

En este momento respiro profundo, cierro los ojos y me veo como una sombra junto a ella. Una sombra pequeña. No me gusta ser sombra junto a ella. Quiero iluminarme con ella. Veo que la forma de no ser sombra es ser luz, y éste ser luz es ser admirable y brillante como persona, ser el mejor en lo que hago.

Ser el mejor en mi ámbito laboral me representa ser diferente a los demás, hacer otras cosas, crear, ser un profesor distinto y creativo. Me exijo ser el mejor, y la forma que encuentro para ello es ser creativo.

(*) **Porfirio F. Álvarez Herrera.** Médico cirujano. Especialista en orientación y desarrollo humano por el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt. Actualmente estudia la Especialidad en Psicoterapia Gestalt en el mismo instituto.

Y es de esta forma como voy creando los barrotes de mi celda de autoexigencia y es de esta misma manera como voy buscando las limas para cercenar los barrotes de mi celda.

Qué contradictorio me suena esto en este momento. Es paradójico que aquello que me encierra, me hace crear la forma de romper aquello que me encierra. ¿Es la autoexigencia algo que me está beneficiando o algo que me está estresando?

Por tanto me planteo lo siguiente: La autoexigencia no es sólo un límite, sino también un elemento que puede favorecer mi crecimiento, a partir de la creatividad.

Con estas inquietudes elaboro este trabajo, el cual está constituido por 6 partes a través de las que realizo un esbozo vivencial, con su correspondiente apoyo conceptual, que me permite sustentar el planteamiento que expongo.

En la primera parte, estructurada como un cuento, hablaré de mi experiencia en relación a "cómo voy haciendo mis barrotes y, a la vez, mi proceso de reconocimiento de la manera en cómo me libro de ellos". En la segunda parte desarrollo el asunto de la autoexigencia, como una forma de expresión de mis introyectos. En la tercera parte continúo y finalizo el cuento. En la cuarta parte, abordo el tema de la creatividad desde su definición enciclopédica, hasta la concepción que de ella tienen diferentes exponentes del humanismo.

En la última parte, a la luz de lo ya trabajado, realizo una reflexión personal tanto de lo revisado en el ensayo, como de lo trabajado en mi proceso terapéutico, lo cual me permite sacar una conclusión sobre mi planteamiento inicial.

Los Barrotes

Pilo ya quiere despertar. Quiere despertar y no puede..., porque ya está despierto. No cree estarlo, ya que le parece imposible estar viviendo esta experiencia, la experiencia del encierro.

Sus negros ojos sólo perciben una imagen: está rodeado por barrotes. No comprende que hace ahí, encerrado.

Decide ponerse de pie y explorar cómo es su celda. Apenas de 2 metros

figura/fondo

cuadrados y limitada por múltiples barrotes sólidos y brillantes, hechos de un solo material. Son fríos, resistentes y dolorosos. Parecen de acero.

¿Qué es todo esto? se pregunta, ¿En dónde estoy?

Decide gritar para ver si alguien viene en su auxilio; para saber si alguien le puede explicar, QUÉ ES TODO ESTO.

Pasó un tiempo, no supo cuanto, pero ya la sombra que proyectaban los barrotes, por su contacto con el sol, se había desplazado. Durante este tiempo intenta aclarar su mente; sólo piensa en la manera de salir de su celda.

Cansado de preguntarse el PORQUÉ de estar ahí, ahora piensa en el CÓMO salir de ahí.

Su semblante, hasta ahora desconcertado, se ilumina de repente. ¡Sí!, expresa Pilo, "voy a hacerle como Tori. Él, con su presencia firme y su estetoscopio en mano, podría romper los barrotes y sa...". Se interrumpió. Algo extraño pasó. En el preciso momento en que habla, los barrotes comienzan a hacerse oscuros y a moverse, acercándose a él. Enmudece y los barrotes se detienen.

Pilo está atónito. Ahora entiende menos. ¿Cómo es que los barrotes se acercan y pierden su brillo? Tarda tiempo en salir de su perplejidad.

Continúa con su ejercicio de buscar la forma de librarse de los barrotes. Desecha la opción de hacerle como Tori. Sonríe. Su sonrisa es una señal clara de que una idea nueva ha aparecido en su mente. "Mejor le voy a hacer como Franco, él si sabe cómo hacerle; con su aplomo y seguridad caminaría hacia los barrotes y los..." ¡No!, grita Pilo, interrumpiendo su pensamiento nuevamente. Los barrotes están perdiendo aún más su brillo y se acercan más a él. Ahora, no sólo está sorprendido, sino temeroso. Con los dos episodios de acercamiento de los barrotes, el espacio de su celda se reduce ahora a sólo un metro cuadrado.

Ante lo que está viviendo su grado de incomprensión es mayúsculo. Tiene que hacer algo. Algo rápido y efectivo.

Al pensar en una solución rápida y efectiva, un repentino brillo se presenta en sus ojos. El brillo se convierte en palabras y exclama: "¡Claro!, ¿pero cómo no se me había ocurrido?, ¡lo voy a hacer como la licenciada! Ella con su expedita inteligencia y su don de mando tomaría los barrotes y....." ¡Auxilio!, exclama Pilo. Su pavoroso grito le hizo perder contacto con la licenciada, y no es para menos.

Al estar parado pensando en cómo le haría la licenciada, y cómo hacerlo igual que ella, los barrotes oscurecen totalmente y se mueven hacia él, cercándolo por completo. Ahora, apenas cabe de pie en su prisión. Su celda mide ya 50 centímetros cuadrados. Ahora puede sentir el frío de los oscuros barrotes, ya que éstos tocan su piel.

¿Cómo ha ocurrido esto? ¿Qué es lo que ha hecho que mi celda se estreche? ¿Cómo le he hecho para estrechar mi prisión? Recordó lo acontecido y asoció los hechos. Ahora parece claro. Cada vez que piensa en ser y hacer como los otros, los barrotes se acercan.

Los Introyectos. Fábrica proveedora de barrotes

La autoexigencia es "La acción o efecto de exigirme algo". (Diccionario Patria, 1994, pág. 725) ¿Qué es lo que estoy necesitando que me obliga a exigirme para satisfacerme?

¿Busco ser reconocido o valorado? Si es esto, ¿para qué lo busco? ¿Para lograr ser brillante, como alguien más? Vivo comparándome con otros continuamente. Esto me hace pensar que los barrotes son realmente una barrera. Son un límite físico que me encierra y que, inclusive, me penetra. Viéndome así, puedo corroborar en mí lo que afirma la doctora Muñoz, en el sentido de que "la autoexigencia limita el crecimiento y desarrollo de la persona y es un factor destructivo de la misma". (Muñoz, 1999, pág. 3). Dice esta autora que la autoexigencia se origina para satisfacer una necesidad introyectada y puede conducir a la persona a presentar síntomas de angustia neurótica, por ser la autoexigencia una de las fuentes de la misma.

En relación con lo anterior Fritz Perls menciona:

La introyección es un mecanismo neurótico, mediante el cual incorporamos en nosotros mismos, patrones, actitudes, modos de actuar y de pensar que no son verdaderamente nuestros. En la introyección hemos corrido el límite entre nosotros y el resto del mundo, tan demasiado hacia dentro de nosotros mismos, que casi no queda nada de nosotros. (Perls, 1973, pág. 45).

Si bien "la introyección es el modo genérico de interacción entre el individuo y su ambiente." (Polster 1980, pág. 80), y es necesaria para el aprendizaje cuando se mastica la información que llega de fuera, pero, de no masticarse, puede representar la gestación de un doble peligro, como lo señala Perls:

figura/fondo

Por lo tanto el peligro de la introyección es doble: en primer lugar el hombre que introyecta nunca tiene la oportunidad de desarrollar su propia personalidad, porque está tan ocupado asegurando los cuerpos extraños alojados dentro de su sistema. Mientras mayor es el número de introyectos con que se ha aparejado, menos lugar hay para que él se exprese e incluso descubra lo que él mismo es. Y en segundo lugar, la introyección contribuye a la desintegración de la personalidad. Si uno se traga entero dos conceptos incompatibles, uno podrá encontrarse a sí mismo hecho pedazos en el proceso de tratar de reconciliarlos. (Perls, 1973, pág. 44).

Pero, ¿ cómo no caer? o ¿cómo salir de este ámbito azaroso en el que nos hace vivir la introyección? Al respecto, Polster nos dice:

La tarea primordial para deshacer la introyección consiste en establecer dentro del individuo un sentido de elecciones que le son accesibles y su capacidad para diferenciar el <yo> del <tu>. Cualquier experiencia que intensifique en el paciente el sentido del yo es un paso fundamental para deshacer la introyección. (Polster, 1980, pág. 83).

Con lo expuesto en este capítulo es comprensible la angustia de Pilo, el cual está en un proceso de desintegración por los introyectos tragados a lo largo de su vida y que se están manifestando es este momento como autoexigencia. Está verdaderamente atrapado.

La historia continúa. Las limas.

Pilo decide abrir los ojos y soñar. Está cansado y no puede dormir. ¿Cómo dormir con tantas ideas que revuelven su mente?

"Es curioso que no pienso ya en romper los barrotes, sino en qué voy a hacer con ellos. Puedo hacer una escalera y una especie de batitubo.... doblándolos, puedo hacer una estructura similar a un esqueleto. Puedo, inclusive, si les doy formas caprichosas, hacer todas las partes de una célula. ¡Sí! El lisosoma lo puedo hacer con todo y su garrote de tubo y a los peroxisomas les haría unos chacos para que así defiendan mejor a la célula."

¿Cómo podría dormir, teniendo todo esto y más en mente?

De pronto algo llamó su atención. La frialdad que sentía por el contacto con los barrotes había desaparecido; inclusive, éstos se habían vuelto de

una consistencia diferente. Sí... qué extraño... ahora eran suaves y cálidos. Ya no eran barrotes, ya no más. Sí, eran brazos. Brazos que le servían de apoyo. Eran brazos conocidos. Distinguía perfectamente cómo lo tocaban y sustentaban los brazos de Abo Pofis, Aba Tuti, Madi, Anicita y Payo.

¿Qué hice para cambiar mi vida aquí y ahora?, se pregunta. Sin embargo, todo es muy claro. No hay vuelta de hoja. Asumiendo su vida gritó: YO LO HICE.

La creatividad

La palabra creatividad tiene su origen en la voz latina *creare* que significa "engendrar", "dar a luz", "producir", "crear" (Landau, 1987, pág. 15).

La teoría Gestáltica define a la creatividad como "una acción por la cual se produce o moldea una nueva idea o visión, y esa novedad surge repentinamente, pues es un producto de la imaginación y no de la razón o lógica". (Landau, 1987, pág. 53). Por su parte los teóricos existencialistas introducen otros elementos en la definición de creatividad, que son: la persona y su entorno. Nos dicen: "la creatividad sólo es posible cuando el individuo encuentra su propio mundo, el de su entorno y el de sus semejantes" (Landau, 1987, pág. 54).

La visión de Rollo May, citada por Landau, es aún más profunda y se enfoca absolutamente al ser humano; él afirma: "la creatividad es producto de la máxima salud emocional. Es una expresión del humano en el acto de afirmarse a si mismo (Landau, 1987, pág. 54).

En este mismo sentido la propia Landau sostiene: "la creatividad es vital para el desarrollo" (Landau, 1987, pág. 16). Otros autores afirman: "La creatividad es la más trascendental de las características del ser humano" (Corrales, 1991, pág. 13); "La creatividad es la celebración de mi propia grandeza" (Zinker, 1999, pág. 11).

Algunos autores hablan de que el crear se da como consecuencia de algo; es decir, que el acto de crear lleva implícita una motivación que da origen y sentido a la creación.

A este respecto Van Den Haag, dice: "la verdadera motivación para la creatividad es la insatisfacción del individuo con su presente y su desconcierto y confusión en sus circunstancias actuales" (Landau, 1987, pág. 65).

figura/fondo

Carl Rogers va más allá. No se queda sólo en la satisfacción de una necesidad sino que lleva su concepción hacia el plano del desarrollo, él dice: "la acción creativa está motivada por la tendencia del individuo a la actualización" (Landau,1987, pág. 66). Por su parte Maslow dice: "El comportamiento creativo del humano puede alcanzar la experiencia cumbre, que puede ser a la vez impulso y meta (Landau, 1987, pág.67).

Con base en todo lo anterior puedo comprobar que, desde el aspecto psicológico y filosófico, mi acto de crear, surgido a partir de una necesidad, no obstante ser introyectada, me permite descubrir mis potencialidades, mis habilidades y mis necesidades reales y me da oportunidad de expresarme y vivirme como el origen de cosas que antes no existían. Me permite abrirme a la extraordinaria realidad de que esto que estoy creando lo hago yo y nadie más. De esta manera confirmo que no sólo estoy vivo, sino que soy yo mismo en crecimiento.

Yo mismo. ¡He sanado!

¿Qué es esto? decía Pilo cuando no alcanzaba a comprender lo que le estaba sucediendo. Ahora digo lo mismo, una vez que, a la luz de lo que he trabajado hasta aquí, me pregunto: ¿realmente es la autoexigencia (derivada de mis introyectos) algo destructivo, o lo destructivo es exigirme ser como alguien más y no yo mismo?

Me estoy exigiendo imperiosamente ser el mejor. Este ser el mejor, ¿es en comparación conmigo mismo? (hecho que favorecería mi crecimiento y desarrollo personal) ¿o es en comparación con otros como Tori, Franco y la licenciada, imágenes que he tenido de continuo frente a mí y cuya imitación he comprobado que me embarrota?

He estado en esa pretensión, caprichosa o desmedida, de ser "EL MEJOR", cuando no sé quién es el mejor, y cuando no sé qué es lo que necesito hacer exactamente para quedar en el primer lugar.

En esta circunstancia, "ser el mejor", sin tener ningún parámetro, se convierte en sólo una frase hueca. ¿Realmente creo que estos tres personajes son los mejores en su campo? Y si aglutinase en mí sus características, ¿me harían ser el mejor?

¿Qué es todo esto?... me detengo... me sorprende, y aquí surge un darme cuenta que me parece extraordinario: entonces mis barrotes de autoexigencia no son estructuras que me limitan y oprimen, sino elementos que me apoyan para crear y con ello, desarrollarme y crecer

como persona.

Entonces, concluyo: LO QUE ME INMOVILIZA ES NO SER YO MISMO.

En este sentido, al ser creativo estoy realizando un acto de afirmación de mi sí mismo y estoy estructurando mi autosatisfacción y sustentando mi autoconfianza.

Simultáneamente, estoy ejerciendo lo que menciona Sartre en relación a aquello a lo que está condenado el hombre, LA LIBERTAD (Quitman, 1989, pág. 65).

Estoy eligiendo, y por tanto, soy libre por partida doble. “Por una parte, ejerzo mi libertad como la capacidad de elegir y por otro, como la capacidad de elegir ser yo mismo” (Masiá, 1999, pág. 104).

Mas allá del proceso creativo (preparación, incubación, comprensión y verificación de lo creado) y de los estados de tensión, frustración y alegría que puedo presentar en el transcurso de este proceso, está la realidad del resultado, el producto creativo, que es la expresión de cómo yo entiendo mi mundo y principalmente, cómo yo me entiendo a mí mismo, cómo YO me estructuro, cómo YO me creo.

Descubro que hay salida y que la llave está dentro de mí; y también se me revela entonces que los barrotes son esos brazos suaves que me apoyan y sustentan, y no las frías estructuras que coartan mi libertad y mi vida.

Y ahora, a la luz de lo trabajado y a través de la reflexión, estoy en posibilidad de validar mi planteamiento inicial. Asumo la exigencia. Sé cómo es y de donde viene. Me doy cuenta de lo que me sucede con ella y la manera en que puedo utilizarla para mi propio desarrollo, utilizando como principal herramienta, mi creatividad.

Ahora, a la luz de todo esto, puedo afirmar: Estoy en el ejercicio de mi libertad, en la construcción de mi “sí mismo” y en la reconciliación conmigo mismo, y también puedo gritar, con absoluta certeza: ¡YO MISMO HE SANADO!

BIBLIOGRAFÍA

CORRALES, José. (1991). *LA GESTIÓN CREATIVA*. Editorial Paraninfo, S.A. Madrid, España (Colección Éxito).

LANDAU, Erika. (1987). *EL VIVIR CREATIVO. Teoría y práctica de la creatividad*. Editorial Herder. Barcelona, España.

MASIÁ, Juan. (1999). *PARA SER UNO MISMO. De la opacidad a la transparencia*. Editorial Desclée de Brouwer, S.A. Bilbao, España.

MUÑOZ POLIT, Myriam. (1999). . *LOS SENTIMIENTOS EN LA PSICOTERAPIA (apuntes del Curso)* Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, A.C. México.

PERLS, Fritz. (1997). *EL ENFOQUE GESTÁLTICO. Testimonios de terapia*. Cuatro Vientos Editorial. Santiago de Chile. Novena reimpresión.

POLSTER, Erwing y **POLSTER**, Miriam. (1997). *TERAPIA GESTÁLTICA. Perfles de teoría y práctica*. Amorrortu Editores. Buenos Aires, Argentina.

QUITMANN, Helmunt. (1989). *PSICOLOGÍA HUMANÍSTICA*. Editorial Herder. Barcelona, España.

ZINKER, Joseph. (1999). *EL PROCESO CREATIVO EN LA TERAPIA GUESTÁLTICA*. Editorial Paidós Mexicana. México.

GRAN DICCIONARIO PATRIA DE LA LENGUA ESPAÑOLA. (1994). Editorial Patria. México. 2^a. Edición.