

Aproximación al Proceso Creativo

Montse Omenat,

Master en arteterapia por la Universidad de Barcelona

ARTE...

"De nuestros miedos nacen nuestros corajes y en nuestras dudas viven nuestras certezas. Los sueños anuncian otra realidad posible y los delirios otra razón. En los extravíos nos esperan los hallazgos porque es preciso perderse para volver a encontrarse."

Eduardo Galeano

...TERAPIA

"...cuando individuos, grupos o comunidades nos consultan, no lo hacen sólo para que les digamos qué ocurre, sino también para que podamos contribuir a crear algo diferente con lo que ocurre".

H.J. Fiorini

Preliminares

Un aspecto central de la práctica del arteterapia son los procesos artísticos que en ella se producen, así como la relevancia que adquiere el proceso creador, de tal manera que se le presta la misma atención al proceso artístico que al objeto creado. No podemos considerar uno sin el otro y en ocasiones también sucede que el proceso en sí mismo es la obra. En ellas acontecen dos procesos diferentes, el proceso terapéutico y el proceso artístico. Conocer en qué consiste, qué sucede y porqué opera este proceso creador, nos puede ayudar a comprender mejor el proceso de creación de nuestros pacientes en las sesiones de arteterapia.

Proceso artístico , aportaciones desde la psicología

Desde la psicología se han hecho múltiples aportaciones que intentan definir o explicar el proceso de creación, el pensamiento que produce la creación y el porqué de ésta. Una buena forma de explicar algo sobre la creación es empezar asociándola con los sueños. La creación es un proceso que se parece a la actividad onírica, supone estados de desorganización temporal con ruptura de estructuras establecidas y su posterior reintegración. Desde esta perspectiva la teoría de Fiorini a la que más tarde aludiremos, tiene algún punto de conexión. John Birtchnell, arteterapeuta contemporáneo, opina en relación a los sueños y la creación que: "Los fenómenos oníricos son tan semejantes a los cuadros creados durante la terapia que resulta esencial para todos los arteterapeutas familiarizarse con la bibliografía existente sobre sueños". (T.Dalley, en VVAA 1990). Este puede ser un punto de partida.

La creación artística entendida como proceso y como operadora de significados ha sido abordada desde el campo de la psicología y particularmente desde el psicoanálisis. Se han dado distintas aproximaciones. Freud indagó especialmente en

las motivaciones que llevan a la creación. Determinó sus raíces en los procesos inconscientes de la psique que denominó primarios donde actúan las pulsiones primarias como la sexual. Para Freud, los humanos pueden dar respuesta a la energía sexual restante, la que no sucumbe a la represión, a través de un mecanismo de defensa llamado sublimación que consiste en desplazar esta energía hacia otro objeto más "aceptado".

Algunos autores postulan que el creador lo es desde la posición narcisista, en este caso, la creatividad sería una defensa contra el objeto perdido y la depresión (Peters, Pollok, Haynal...). En estos casos el arte restaura, retiene los objetos perdidos.

Otros autores relacionan el proceso creativo con la capacidad de simbolizar y reparar a través de la sublimación. M.Klein desde las teorías objetales, considera que la creación es realmente la recreación de algo amado. La capacidad de hacer frente a la posición depresiva sería la condición previa para conseguir la madurez artística. (Segal A. 1985)

Winnicott amplía las concepciones y pone énfasis en la teoría de la relación. Pensamos que Winnicott abre una puerta introduciendo la idea de búsqueda de placer por el vínculo y que después proseguirá en cierta manera Bowlby con su teoría del apego (Bowlby J.1986). Para Winnicott, en la relación analítica debe darse vínculo para que desde esa vinculación se puedan poner en marcha procesos evolutivos detenidos. El proceso terapéutico tiene que ver con abrir el psiquismo al juego y a la creación, interviniendo aquí las nociones de espacios y objetos transicionales que median entre un objeto primario y otro objetos. Afirma que es la apercepción creadora lo que conecta al individuo con el impulso de vida con más fuerza que cualquier otra cosa y que esta apercepción tiene que ver con el placer.

L.Kubie explica como el proceso creador se desarrolla en mayor grado cuanto más se libera el sujeto de sus neurosis.

H.Segal destaca el papel de la reparación en el impulso creativo y considera que la formación de símbolos es la verdadera esencia de la creación artística.

Desde otro marco de trabajo, la psicología positiva no ha sido un referente tradicional en la arteterapia, sin embargo aporta reflexiones interesantes sobre el acto creativo que como arteterapeutas nos pueden competer. Desde este marco, se entiende la creatividad como una forma de cambio. La persona pone en marcha su capacidad creativa cuando "ve, a partir de un conjunto de estímulos, lo que antes no había visto o nadie había visto antes". Se puede considerar que crear es inventarse posibilidades y que es una capacidad del ser humano y en todo caso es una cuestión de "grado" determinado por el aprendizaje y el entorno entre otros factores.

Unos autores pueden determinar que es desde la patología que se produce la creación, otros estiman que el individuo puede crear desde su parte más sana. Desde esta concepción trabaja el arteterapia, considerando el proceso creador como un recurso que pone en activo el paciente, que se da en este espacio potencial de Winnicott y que apela a las capacidades del individuo.

Proceso creador – Reorganización desde el caos

También las investigaciones de Fiorini, médico psicoanalista contemporáneo, sobre el proceso creador, parten de esta consideración. Fiorini intenta avanzar en las aportaciones

que se inician con Freud desde el psicoanálisis e incorpora las de Winnicott. Entiende la creación como un impulso, una capacidad para crear reorganizaciones nuevas. Desde este concepto de capacidad de sanidad que posee el individuo, se propone en sus investigaciones buscar un lugar, en nuestros modelos del funcionamiento mental, para los procesos creadores. Se apoya en Winnicott cuando argumenta que el psicoanálisis se aproxima al análisis de la creatividad pero olvida un tema importante que es el impulso creador en sí mismo. Fiorini sostiene que hay un empuje del psiquismo creador contra la “amenaza capturante” de las formas ya establecidas, lo conocido. Considera este empuje como pulsional, que apunta a desorganizar lo establecido para explorar en nuevos espacios desconocidos. Esta tensión entre lo dado y lo desconocido es la lucha que se produce en el interior del psiquismo, es la dinámica creativa. (Fiorini H. 1995)

La creación implica un atravesamiento de límites, una transgresión que provoca ansiedad y a la vez placer. Placer por esa experiencia de liberación que supone lo nuevo, angustia por ese estremecimiento que provoca el caos, un cierto vértigo, un cierto vacío. Según creo podríamos hablar de vacío en el sentido de espacio en blanco, espacio muy metafórico que lo sugiere el papel en blanco. Deshacer lo establecido para encontrar nuevos cauces, requiere un tiempo intermedio donde aún no se ha producido nada.

Según Winnicott, los procesos creadores surgen en un espacio intermedio que está entre la madre y el niño (espacio potencial). Para Fiorini ese espacio intermedio es un espacio de terceridad, donde se produce el pensamiento terciario y por tanto la creación. Un lugar donde se crea un campo de relaciones entre elementos.

El placer de la creación

Este placer que genera la creación es uno de los elementos con los que trabaja el arte terapia y que impulsa al creador a seguir creando. En el contexto terapéutico el proceso creativo pone a menudo al paciente en contacto con sus posibilidades y sus capacidades.

B. Arensburg, psicoanalista contemporáneo, conferenciaba diciendo que el gran gestador de la creación es el amor, amor en el sentido de anhelo amplio a la vida, a las cosas. Esto hace activo al sujeto. No garantiza la calidad de su obra estética pero sí el placer.

El valor terapéutico de la obra está más allá de su valor formal o estético, lo importante es la investidura que el individuo pone en el objeto, que puede suponer una transformación. Pesa la intención del autor. Lo importante es el anhelo de crear y la expresión dirigida a “un otro”.

Para C.Ramos, cuando el Motivo Interno (conglomerado de sentimientos que impulsan a crear) y Motivo Externo (la obra final) coinciden, se produce una catexis que se convierte en un sentimiento de placer estético acompañado por Insight (darse cuenta). Sostiene que al descubrir lo que andamos buscando, disminuye la ansiedad producida por la ausencia. (Ramos C. 2001).

En relación a ese Insight “estético” que menciona C.Ramos, recuerdo la experiencia que relataba una participante en un grupo de arte terapia. Al acabar la obra la participante estaba como “chocada” y aliviada, decía que durante el proceso de creación

se había ido perdiendo, no sabía como resolver, como dar forma, pero de pronto había dado con una salida, evidentemente una salida formal y estética. La participante vinculaba la obra que acababa de crear a las relaciones conflictivas que estaba viviendo con alguien próximo a él, las diferencias y la falta de encuentro con ella le producían mucho dolor. No sabía porqué ni cómo pero sentía que después de resolver su obra, también había una salida a las dificultades de relación a las que aludía, de alguna manera le resultaba absurdo porque no tenía una respuesta lógica o concreta que dar pero sentía ese convencimiento. El proceso que relata esta mujer no es una experiencia aislada, por el contrario es una situación que sucede en arte terapia, donde la resolución estética puede ir acompañada de modificaciones vitales.

Siguiendo el razonamiento que propone C.Ramos sobre el placer que se alcanza en la creación cuando motivo interno y externo se encuentran, podemos pensar que cuando no existe esta coincidencia se puede dar en el proceso creativo una conexión con el dolor y la frustración que para determinadas personas es difícil de sostener.

Características del proceso creador

Podemos asociar la idea de proceso al “transcurso del tiempo”, de esta forma lo define el diccionario, también como las fases que se dan en el transcurso de un fenómeno.

El factor tiempo es un elemento importante que se transforma durante la creación. Puede haber la sensación que el tiempo se detiene o transcurre con otro ritmo que no es el externo, el tiempo personal de creación no coincide con la convención temporal establecida. Freud habla de “atemporalidad del inconsciente”. Debe tenerse en cuenta este estado de transtemporalidad para no interrumpir el momento del proceso creativo donde el autor está en diálogo con la materia.

Por el simple hecho de entrar en contacto con el material suceden cosas, durante un proceso se producen transformaciones. Por una parte las dificultades con el material obliga a indagar otras soluciones a las imaginadas a priori, por otra ir en busca de la idea, materializarla no es un camino establecido, es una búsqueda. Como en un diálogo, la imagen se busca al mismo tiempo que se realiza en el proceso de elaboración.

Podemos referirnos a la actividad creadora como un proceso de construcción del pensamiento. La actividad del creador es un ir y venir entre el pensamiento que intenta atrapar la imagen y la acción que construye una forma.

En el proceso de creación se distinguen espacios para lo ya dado y espacios para generar “imposibles”, es una acción que comporta desorganización de formas construidas y organización de nuevas formas, nuevos sentidos (Fiorini H. 1995). Es un espacio donde conviven contrarios y pueden converger o divergir. Se pueden expresar a la vez y pueden convivir fuerzas encontradas.

Incluso determinados artistas consideran que si no se produce esa tensión entre contrarios no hay obra: “Hay un momento de tensión, cuando el cuadro llega a una síntesis de suavidad y brutalidad. Si esto no pasa, no es nada, no hay cuadro” (entrevista a Bechtold, pintor alemán afincado en Ibiza).

El proceso de creación da lugar a un trayecto que consiste en la producción de asociaciones iniciales resultando de estas un producto nuevo (Spearman, citado por C.Monreal 2000).

También P. Pellizzari, musicoterapeuta argentina, considera que en el proceso creativo se trabaja estableciendo enlaces y asociaciones que nos hacen transcurrir de unos aspectos de nosotros mismos a otros.

En el proceso artístico es de vital importancia, llegar a darse permiso para intervenir libremente. Si esto sucede, la fuerza expresiva de una imagen puede devolver contenidos a su autor aunque la experiencia manipulativa sea escasa: “Si tengo confianza en mi mano que dibuja es porque mientras la acostumbra a servirme, me esforcé en no dejar que nunca se adelantara a mis sentimientos... La mano no es otra cosa que la prolongación de la sensibilidad y la inteligencia. Cuanto más suelta más obediente.” (Matisse H. 1993)

En arteterapia una de las tareas importantes del arteterapeuta será alentar y facilitar que este proceso de libertad creativa se pueda ir desarrollando.

Una característica importante de la obra artística, es que no es traducible por entero en palabras, hay una parte de la significación que no tiene traducción y hay que respetar esa característica de la obra, aceptar que tiene un significado por ella misma, en sí misma (J. Shaverien en: VVAA 1990)

Aspectos que potencialmente pueden ser transformadores

También el paciente en arteterapia está haciendo una investigación estética. En ese proceso de investigación el arteterapeuta puede ayudar a impulsar nuevos caminos, indagar otras posibilidades. Requiere de una observación detenida del proceso del creador-paciente. Las dificultades, los riesgos o los bloqueos que se sufre durante la lucha por transformar el material no son experiencias alejadas de nuestro comportamiento y nuestro sentir habitual, más bien responden a él. De manera que trabajar en torno a las dificultades de la creación es trabajar en torno a las propias dificultades o potencialidades. (D. Winnicott, S. Paín)

La posibilidad de crear asociaciones permite establecer vínculos y/o simbolizar. Parte de la tarea del arteterapeuta tendrá que ver con colaborar en el establecimiento de esos vínculos. En el trabajo por ejemplo con pacientes muy dañados, niños psicóticos, mucho del trabajo del terapeuta consiste en “poner palabras” a lo que percibimos de sus acciones; parafraseando a D. De León, nuestra tarea tiene que ver con: “Hacer de secretarios de su locura”.

La elección del medio creativo no es gratuita, estará al servicio de lo que su creador quiere obtener y de la emoción que le sostiene en el momento de crear. No es lo mismo trabajar con barro que con palillos y tinta china sobre papel fino. Cada material exige un acercamiento y propone una factura particular. A menudo, la relación que el paciente establece con el material está condicionado a las experiencias anteriores que con él haya tenido o a los recuerdos asociados.

Estadios o fases del proceso creador

Se han desarrollado diferentes teorías en torno a las etapas que se producen en el desarrollo de la creación. Una de las más recurrida desde la psicología cognitiva, fue la de G. Wallas (1926) que determinó cuatro fases en la producción creativa: Preparación, Incubación, Iluminación y Verificación (Monreal C. 2000). Las

fases se desarrollan en torno a un primer momento en el que hay una identificación del problema, y durante el proceso se buscará la resolución de dicho problema. Desde la concepción del Arte se pondrá en cuestión la hipótesis de que el creador sepa que hay un problema.

Basándonos en la observación del recorrido creativo, nosotros consideramos aquí cuatro etapas o fases por las que pasa el sujeto durante su creación:

- Fase inicial: Es la fase donde se fragua la idea. Jarreau G y Paín S. se refieren al primer momento en el que se pone en juego la “capacidad para enfrentar la tarea. Este período puede prolongarse, requerir de mucho tiempo. Surgen las dudas y las conjeturas. Es un proceso que consiste en “atrapar” alguna cosa. Una fase en la que el creador se enfrenta al vacío.

- Búsqueda de la forma: Es una fase de exploración, donde se buscan soluciones. Se parte de estructuras conocidas para desarmarlas (espacio de caos, Fiorini). Se pueden encontrar formas nuevas o bien recurrir a las ya conocidas (repetición de experiencias; Jarreau G. y Paín S.) Suele producirse esa sensación de atemporalidad y se da una comunicación entre creador y obra. Es oportuno no interrumpir ese espacio comunicativo.

- Finalización de la realización: Se encuentra alguna solución y se “siente” que se ha finalizado. Suelen haber dificultades de dar la obra por “completa”. Puede conectarse con sentimientos de pérdida o “final”: “Como la evidencia de todo aquello que no ha dado” (Jarreau G. Y Paín S, 1995)

- Separación de la obra: Etapa de distanciamiento de la obra. Se trata de ofrecerla a la mirada del otro y de ti mismo como si de otro observador se tratara. Es acceder a una distancia necesaria para generar un nuevo impulso hacia el ciclo de la creación

Queremos señalar que los tiempos en el desarrollo de cada fase serán diferentes si se trata de un proceso en un marco de creación artística o en un marco de creación en arteterapia. En arteterapia el trayecto es más rápido, suele pasar que hay menos tiempo para elaborar la idea y realizarla. Estos dos momentos puede que se den casi a la par, en según que pacientes este proceso más rápido evita el excesivo control. Considerar el proceso en fases, puede ayudar a establecer en qué momentos los pacientes muestran dificultades en su acción creadora

Habilidades que se ponen en juego en el proceso creativo

“Yo no me siento tan seguro. Siempre hay duda. Siempre caminas hacia un mundo desconocido; la pintura tiene eso: el camino hacia lo desconocido”

Erwin Bechtold

La creación implica poner en juego con mayor o menor intensidad una serie de habilidades o aprendizajes. Para algunas personas poner en marcha estas habilidades, puede provocar dificultades significativas no vinculadas a conceptos estéticos sino psicológicos. Algunas de estas facultades serían:

- Poder hacer el silencio, en el sentido de dejar espacio al vacío. Para que el juego llegue es necesario que la página en blanco pueda existir. Silencio para aprender a colocarse, a orientarse, para que algo tenga oportunidad de suceder.

- Aceptar el no saber, porque nada existe a priori como

una “única y acertada respuesta”. No saber lo que va a suceder con anticipación.

- Atreverse a proponer, a probar. El trabajo artístico se propone dentro del riesgo, la experimentación, el cambio.
- Mirar y escuchar (en el caso del arteterapia es un recorrido hacia el interior)
- Entrar en relación con los espacios, los espacios íntimos.
- Entrar en relación con los materiales.
- Poner en relación los espacios explorados con los materiales para encontrar una forma.
- Aceptar las emociones que se susciten..

Dificultades en el proceso de creación

“La ansiedad es insoportable, sólo espero que dure para siempre”

Oscar Wilde

Determinados pacientes sienten una inhibición importante a crear. Si atendemos a los apartados que hacen referencia a los estadios del proceso creador y las habilidades que se ponen en juego en el proceso creativo, podremos estimar algunas de las dificultades que pueden sentir nuestros pacientes en su proceso de creación.

La fase inicial del proceso: Ha de haber un cierto equilibrio entre suficiente angustia para iniciar la tarea y capacidad para poder contener la angustia.

Cuando la ansiedad es excesiva puede bloquear el proceso.

Búsqueda de la forma: Algunos pacientes pueden sentirse inclinados a la repetición de las experiencias ya conocidas por los temores que les suscitan permanecer en lo desconocido. Puede mostrarse mucha resistencia al cambio. Pueden tener dificultades en probar materiales que no conocen o con los que deben ensuciarse. Entonces los procesos de creación suelen ser más lentos. Es más difícil que aparezcan las imágenes encarnadas a las que se refiere J.Shaverien. Winnicott señala refiriéndose al proceso terapéutico y la actitud que el terapeuta debe tener respecto al paciente, que hay un momento en el que se debe saber esperar para poder empezar a jugar juntos. Puede que estos momentos sean uno a los que alude Winnicott.

Cuando el creador se encuentra con su obra, la finaliza, pueden producirse dificultades de aceptación de la misma porque ejerza un juicio estético muy duro sobre ella y por tanto tema el juicio del otro. Algunas personas muestran dificultades en la resolución como forma de retener el final de la obra, resulta muy doloroso ver la obra como independiente y susceptible de crítica.

La separación de la obra nos puede llevar a procesos de duelo. Surgen dificultades para separarse para considerarla diferente a sí mismo y de alguna forma abandonarla. El paciente puede vivir el final como una especie de muerte, “como la evidencia de todo lo que no ha dado”. (JarreauG. Y Paín S, 1995).

Los obstáculos o dificultades que afronta el paciente en el proceso de creación, nos informan por una parte sobre ansiedades y defensas que utiliza, y por otra de capacidades comunicativas y expresivas que posee. Podemos pues preguntarnos que aspectos del proceso creativo de nuestros pacientes son susceptibles a nuestra observación

Apoyo y acompañamiento en el proceso creativo de los pacientes

Una de las tareas fundamentales del arteterapeuta es acompañar y estimular el proceso creativo de los pacientes. Ayudará a esta tarea observar las dificultades que muestra el paciente y determinar en qué momento del proceso se producen. Tener en cuenta algunas consideraciones puede favorecer el acompañamiento de la creación de nuestros pacientes, no pretendemos escribir un “recetario” de consejos, tan solo compartir algunas apreciaciones sugeridas desde la experiencia.

En este sentido creemos que es importante alentar y “dar permiso” para la búsqueda de ese espacio que hemos nombrado como de creación libre, donde cada paciente irá encontrando un lenguaje propio; contribuirá a ello no emitir juicios estéticos al referirse a las obras. También ayudará en este recorrido, tener los materiales visibles y a disposición del paciente; consideramos que los materiales requieren ser presentados para que el usuario de arteterapia los pueda ir conociendo y atreviéndose con ellos. Por otra parte, deben adecuarse a las limitaciones físicas o psíquicas de los pacientes, a su edad y también a su cultura, en el caso de pacientes provenientes de otros países. Una de las tareas del arteterapeuta puede ser ofrecer recursos creativos (materiales, técnicas,...) cuando sea necesario o sirvan a las necesidades del paciente, siempre teniendo en cuenta el transcurso de la sesión y las inhibiciones de los pacientes.

Otro tema importante para los arteterapeutas tiene que ver con no avanzarse poniendo palabras que signifiquen las obras, puede suceder que se fijen significados precipitadamente y no se le permita al paciente elaborar o construir los suyos. Durante el proceso creativo aparecerán resistencia o dudas que probablemente irán abriéndose a medida que se establezca el vínculo terapéutico, mostrarle nuestra confianza en el proceso ayudará al paciente en su construcción creativa, se tratará de ir a su lado con respeto por sus tiempos. Trabajar en un marco seguro impulsará a que el proceso creativo se desarrolle o se desbloquee según requiera el caso, por tanto será función del arteterapeuta preservar ese marco.

Es debatido el tema que se refiere a cuándo y en qué momento es adecuado invitar a los pacientes a iniciar la creación en el transcurso de una sesión, podemos recordar aquí como a veces, según cómo se produzca dicha invitación, puede suponer una distracción a lo que está sucediendo en ese momento o una ayuda a que se desarrolle. En todo caso animamos a ser observadores y registrar las sesiones teniendo en cuenta este factor que seguramente nos dará información sobre la relación triangular (paciente, obra y terapeuta) que define el marco de trabajo en arteterapia.

“La finalidad de la ciencia y el arte es una: hacer inteligible la experiencia, es decir, ayudar al hombre a adaptarse a su medio para que pueda vivir.”

L..A.White (citado por J.Alcina Franch)

Bibliografía

- Bowlby J. (1986). Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida. Madrid. Ediciones Morata
- Fiorini H.J. (1995). El psiquismo creador. Barcelona. Ed. Paidós
- Laira A. (1985). "El proceso creador". Clínica y análisis grupal. Madrid 1985, Feb.-mar Vol.9
- Melgar M^aC. (1993). "La creación estética: Una lectura de la serpiente emplumada de Celes E. Cárcamo". Revista de psicoanálisis. 1993. Mar-Abr. Vol.50
- Miró M^aT. (1993). "Diversas facetas del dolor psíquico: patología y creatividad". Anuario ibérico de psicoanálisis III: Vacío, dolor mental y creatividad. Barcelona 1993, nov.
- Moccio F. (1991), "Temas de creatividad", Clínica y análisis grupal. Madrid 1991,
- may-ago, Vol.13
- Monreal C. (2000). Qué es la creatividad. Madrid. Biblioteca Nueva.
- Pain S. y Jarreau, (1995), Una psicoterapia por el arte: Teoría y técnica. Buenos Aires. Ed. Nueva Visión
- Ramos C.(2001). "Between the Inside and the Outside, an approach to the creative process in the art making". Images do Transformação. Vol.2
- Segal, A.(1985) Introducción a la obra de M.Klein, Barcelona. Ed. Paidós,
- VVAA. (1990). Images of art-therapy, new development in theory and practice. London. Library of congress cataloging in publication.
- Vygotsky L. (2006). Psicología del arte. Barcelona. Paidós Ibérica
- Winnicott, D. (1971), Realidad y Juego. Barcelona. Ed. Gedisa