



INTERPSIQUIS

Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría,
Psicología y Salud Mental

CREATIVIDAD Y AUTOGENICS

Noemí Tovar Carretero

noemitovar1@telefonica.net

Conocimiento tácito, estados de conciencia

RESUMEN

La creatividad es la asignatura pendiente de la Ciencia Occidental, precursora del dominio de la percepción de la realidad de forma secuencial, una forma de percibir la realidad incompleta. La ciencia ha "ninguneado" el conocimiento o experiencia "tácita" o divergente, que favorece una percepción holística de la realidad

La creatividad es lo contrario a bloqueo, a rigidez, a automatismo.

La activación de la cooperación interhemisférica es la base de la creatividad y la salud mental al acercarnos a una visión más global de la realidad. Esta activación facilita nuevas conexiones cerebrales interhemisféricas.

Autogénics método o tratamiento de orientación psicofisiológica que activa procesos naturales de autorregulación y autodescubrimiento, contribuye a favorecer y potenciar la movilidad de los distintos estados de conciencia y es en esta habilidad de movimiento a través de los distintos estados de conciencia donde se plasma esta necesaria y fundamental facultad como es la creatividad

DESARROLLO

El famoso video de Sir Ken Robinson en TED en el año 2006, lamentablemente sigue teniendo mucha vigencia. Según el experto en educación, todos los niños tienen extraordinarias capacidades de innovación y que desaprovechamos profundamente. Los niños se arriesgan y no tienen miedo a equivocarse. Es difícil que a un adulto se le ocurra algo original si tiene miedo a equivocarse. La educación actual mata la creatividad porque castiga enormemente cometer un error, privando al niño de desarrollar su capacidad creativa. Cada vez se necesita más titulación para conseguir trabajos más exigentes y peor pagados. Es un proceso de inflación académica, así lo llama Ken Robinson. Llegará un momento, si no ha llegado ya, que el sistema educativo colapsará. Desconocemos lo que

CREATIVIDAD Y AUTOGENICS

ocurrirá a largo plazo, ni tan siquiera sabemos lo que está por ocurrir a medio plazo. Yo comparo la sequía del cambio climático con la ausencia de la creatividad en el sistema educativo actual.

CREATIVIDAD Y JUEGO

El psicólogo y profesor de la Universidad de Zaragoza, José Emilio Palomero Pescador en su artículo "El valor del juego en el desarrollo infantil" describe y ensalza el juego como instrumento que contribuye al crecimiento emocional, cognitivo y social del niño. El juego se halla en el origen de la actividad creadora. El niño crece jugando y desarrollando la imaginación. En el juego está la semilla de la creatividad. Cuando ya es mayor deja de jugar y con ello pierde un instrumento crucial y enriquecedor que debilita su capacidad creativa.

DEFINICIÓN DE LA CREATIVIDAD

En el clásico libro "Enseñar a pensar. Aspectos de la aptitud intelectual" sus autores Raymond S. Nickerson, psicólogo; David N. Perkins, matemático y Edward E. Smith, químico, no fue casual que unieran sus conocimientos y fundieran sus distintas disciplinas para crear un libro cuyo contenido favoreció el desarrollo de la Psicología Cognitiva. Los autores definen la creatividad como la capacidad de ver las cosas de una forma nueva y nada convencional, como una importante habilidad para solucionar problemas. El término "producto" creativo puede considerarse como algo original y adecuado, y como el resultado de ocasiones o momentos de creatividad. Es por esto que no solo "crear" una obra de arte, de filosofía o teoría científica puede considerarse una obra creativa, sino también puede considerarse igualmente un estilo de vida, un jardín original, una charla o una conversación ingeniosa.

Es posible que hayamos cometido el error de reducir al ámbito de ejercitar la creatividad solamente a obras de importancia y altura intelectual, olvidando que podemos crear o inducir puntos de vista o formas de actuar y de vivir diferentes, originales e innovadores, con la aportación de una sensación de bienestar y felicidad. Sigamos definiendo el término. Una persona creativa posee capacidades y disposiciones que hace que produzca con frecuencia productos creativos: esto es, originales, diferentes y valiosos para la sociedad.

Muchos autores afirman que una persona creativa ha de tener cierta dosis de pensamiento crítico como un mecanismo de elaboración como cuando el escultor esculpe su obra eliminando zonas o partes espurias y definiendo un camino que le llevará a la obra deseada.

CREATIVIDAD Y AUTOGENICS

COMPONENTES DE LA CREATIVIDAD

Siguiendo a los autores N. Perkins, Edwards y Smith, una capacidad importante de la creatividad es la *fluidez ideacional* que se relaciona con la capacidad de producir una gran cantidad de ideas apropiadas con rapidez y soltura. Esta variedad de ideas también denominada *flexibilidad*.

Otra capacidad sería *asociados remotos*. Esta capacidad refleja la recuperación de información remota relacionada con el problema que se trae uno entre manos. El pensamiento no creativo o convencional descansa en asociaciones inmediatas reforzadas por la vida cotidiana, son asociaciones comunes –noche y día, blanco y negro, por ejemplo. Los asociados remotos, que hacen las personas con alta creatividad, describen las asociaciones de información tan remota que a ojos de individuos no creativos se les pasaría inadvertida.

Por otro lado, un factor determinante son los estilos cognitivos que ostentan las personas creativas. Los autores Getzels y Csikszentmihelyi denominan *detección del problema* a esa tendencia y prontitud o inmediatez para cambiar la dirección en contraste a la solución de problemas. Estos autores definen la creatividad no tanto como la habilidad para solucionar problemas sino como la capacidad para centrar la atención en problemas que deberían ser acometidos.

Otro rasgo importante según otro autor Mackinnon, las personas más creativas tienden a reservarse la valoración de cualquier cuestión que encuentran. Apuntan a penetrar, a comprender y sólo deciden tiempo después. En oposición los individuos menos creativos tienden a aceptar o rechazar en seguida para pasar a otros temas, es decir los individuos menos creativos no adoptan una actitud muy reflexiva.

ESTADOS DE CONCIENCIA Y CREATIVIDAD

Siguiendo al hilo de lo creativo, hemos de relacionarlo y ubicarlo entre el mundo interno y mundo externo del individuo.

En el mundo interno existen varios estados de conciencia, el más transitado sería el de la normalidad, es el estado en el que nos mantenemos en comunicación con el mundo externo. Siguiendo a Luis de Rivera que explica magníficamente la variedad de estados de conciencia desde la normalidad que conseguimos en la rutina o en estado de relajación,

CREATIVIDAD Y AUTOGENICS

estado zen, estado resultante de practicar Yoga, hasta la consecución del estado de Nirvana, toda esta trayectoria indica internalización de la consciencia que será reflejado desde la rama trofotrópica o rama parasimpática.

En el lado opuesto, la rama ergotrópica, la consciencia se amplía hasta el éxtasis místico.

Las personas muy entrenadas en meditación transitan por el camino trofotrópico. El camino ergotrópico, por otro lado, está frecuentado por personas que consumen drogas o padecen trastornos psiquiátricos. Según el Dr. Luis de Rivera, el estado autógeno es el estado meditativo más cercano a la normalidad que favorece el aumento de la rama trofotrópica.

EL CEREBRO DE LAS PERSONAS CREATIVAS

Roger Beatty experto en Neurociencia de la Universidad de Harvard ha realizado varias investigaciones para confirmar que el cerebro de las personas creativas es diferente al cerebro de personas menos creativas. Estas investigaciones demuestran que determinadas zonas del cerebro se activan cuando los individuos se encuentran en un estado de creatividad y muestran un patrón diferente en sus conexiones cerebrales. Se utilizó resonancias magnéticas funcionales, técnicas que permiten obtener imágenes de la actividad cerebral. Se descubrió que las *conexiones más fuertes* las mostraban las personas que tenían mejores ideas.

Estos estudios experimentales demuestran que el pensamiento creativo ocurre en el interior de tres redes:

- Red neuronal por defecto**: que se activa cuando el cerebro está imaginando.
- Red de control ejecutivo** que es la red que se activa cuando se toman decisiones.
- Red de prominencia** para deliberar si una cosa o fenómeno es importante. Esta red es fundamental y alterna su función entre la generación de ideas y si son o no valiosas.

Estas tres redes no se activan al mismo tiempo. La investigación experimental sugiere, no llega a confirmar, que en el cerebro de las personas creativas varias redes neuronales *funcionan y trabajan por separado*.

CREATIVIDAD Y AUTOGENICS

Otros estudios experimentales capitaneados por Nancy C. Andreasen, Neuropsiquiatra de la Facultad de Medicina Carver de la Universidad de Iowa y ex editora en jefe de la prestigiosa revista *American Journal of Psychiatry* ha realizado experimentos con individuos en estado de relajación y se les pedían que pensaran y expresaran lo que les venía a la mente, esto es "asociación libre", dejando que sus mentes divagaran. La hipótesis era que las zonas donde se reflejaban la asociación en el cerebro estarían realmente activas durante este estado. Esta asociación libre estaba basada en lo que se sabía por Freud y otros psicoanalistas, -decir espontáneamente lo que se le ocurre al individuo sin censura-. Esto se convertía en una pieza fundamental para comprender los procesos inconscientes.

El resultado de estos experimentos demostró que las cortezas de asociación estaban profundamente activas durante el DESCANSO, demostrando la base neuronal de la creatividad.

En relación a como surgen las ideas, la investigadora describió que los sujetos cuando tenían los momento EUREKA – (ocurrencia de una idea original) iban precedidos por largos periodos de preparación e incubación, apareciendo las ideas originales cuando la mente estaba relajada o descansando. Surgían y ocurrían las ideas cuando los individuos se encontraban haciendo cosas diferentes (viendo TV, leyendo un libro, paseando, cuando se dormían, cuando se despertaban, duchándose...)

HEMISFERIO DERECHO

La creatividad emerge mientras desarrollamos una actividad que nos permite entrar en un estado de flujo, donde se realizan conexiones entre neuronas que antes no estaban conectadas. Estas nuevas conexiones producen nuevas ideas, nuevas formas de ver las cosas.

En el cerebro humano funciona un campo electromagnético que se encarga de regular la frecuencia de las ondas cerebrales. Las *ondas alfa* tienen una frecuencia de 8 a 12 vibraciones por segundo y están relacionados con estados de relajación, un momento idóneo para incrementar la creatividad. La frecuencia de las *ondas beta* oscila entre 13 y 30 vibraciones por segundo, y se registra cuando la persona se encuentra despierta y en plena actividad mental.

Las ondas delta y theta suelen aparecer durante el sueño. Las ondas delta surgen en el sueño profundo y tienen que ver con fenómenos de la intuición.

CREATIVIDAD Y AUTOGENICS

Las ondas theta se producen durante la meditación profunda, es un estado de alta actividad creativa y que se pone en contacto con el subconsciente.

El cerebro humano consta de dos hemisferios separados por el cuerpo calloso y fibras nerviosas que permiten su interconexión.

El hemisferio izquierdo es lógico, secuencial, verbal, numérico, analítico. Sus funciones son el razonamiento, el lenguaje. Considerado este hemisferio como el más importante en nuestra cultura occidental.

El hemisferio derecho es sintético e integrador, no verbal, espacial, artístico, intuitivo, imaginativo. Actividades propias del inconsciente. En nuestra cultura occidental la importancia de este hemisferio ha sido subvalorada. Desde tiempos relativamente recientes su valor está empezando a ser considerado.

La plenitud del ser humano pasa por la integración del funcionamiento de los dos hemisferios, por equilibrar su funcionamiento: el pensamiento lógico y el flujo de ideas imaginativas. Verbalizar una experiencia es hacerla consciente, sin embargo el no verbalizarla no podemos obviar la importancia de esta experiencia. Hemos de mantener el foco en la conciencia verbal, que lo hacemos, y no menos en experiencias que por la dificultad de acceder a ellas, las obviemos u olvidemos. Más adelante veremos como Autogenics favorece la intercomunicación hemisférica permitiendo que las experiencias o ideas no verbalizadas ubicadas en el hemisferio derecho se hagan conscientes gracias al verbo prestado por su vecino el hemisferio izquierdo.

Según el psicólogo Francisco Menchén Bellón en un brillante artículo sobre la creatividad dice que la conducta humana segrega hormonas que pueden facilitar o dañar nuestro organismo de diferente manera.

La serotonina es una hormona que produce el organismo conductas "S" sereno, en silencio, sonrisa, sabiduría, sexo...estas conductas generan actitudes "A": como amor, aprecio, amistad, atención, acercamiento, alegría. Por lo general estas conductas fomentan un estado de bienestar.

El cortisol es una hormona que acelera el estado de envejecimiento y nos dañan. La secreción de cortisol puede provocar conductas "R": resentimiento, rabia, rencor, reproche, represión. Estas conductas generan actitudes "D": depresión, desánimo, desesperación, desolación.

CREATIVIDAD Y AUTOGENICS

INTUICIÓN O CONOCIMIENTO TÁCITO

Si hablamos de creatividad no podemos no hablar de un término creado por el científico y filósofo Michael Polanyi, conocimiento tácito o conocimiento implícito. Uno de los aforismos famosos de Polanyi es: "Conocemos más de lo que podemos decir, sabemos más de lo que pensamos". La intuición y la imaginación son dos componentes de este tipo de conocimiento.

Llegamos a un punto donde podemos tener cierta dificultad para clarificar conceptos: Inconsciente, conocimiento implícito, intuición. Cuando Polanyi dice que sabemos más de lo que pensamos, está aludiendo al inconsciente, ese saber o almacén de todo lo que se sabe y conoce, un conocimiento no verbalizado, acontecido en el pasado sin límites establecidos, un conocimiento en formas e imágenes indefinidas. Polanyi se atrevió a dar un paso adelante y plantear las premisas tácitas de la investigación científica. Continúa diciendo: "Es necesario que el científico considere tácitamente que se acerca a un objeto real, ordenado y coherente todavía por descubrir, como consecuencia de lo cual se enfrenta a una serie indeterminada de implicaciones aún desconocidas y sorprendentes. Esto puede definir muy bien la investigación de la creatividad. Indagar en el inconsciente es como indagar en el universo indeterminado e infinito.

El inconsciente se localiza en el sistema límbico, en el cerebro reptiliano, en el hemisferio derecho. La dificultad de penetrar en el inconsciente con el enfoque científico experimental es un reto que bien merece la pena intentar. Hemos de aspirar a desinstalar las ideas lógicas y razonables. El proceso creativo pasa por el inconsciente y aquí aparece de forma eficaz Autogenics, como un instrumento o herramienta para posibilitar la conexión con el inconsciente y posibilitar la aparición de ideas originales y diferentes.

CREATIVIDAD Y AUTOGENICS

Gracias a su nivel de intervención sobre la conciencia, Autogenics se convierte en un perfecto candidato para trabajar la creatividad. Con su orientación psicofisiológica y psicósomática persigue el desbloqueo de los procesos naturales de homeóstasis y autorregulación, lo cual favorece que la persona se encuentre en un estado perfecto para crear. Una característica que hace única a Autogenics es su intervención en varios estados de conciencia, a diferencia de otras psicoterapias que se centran en el estado de conciencia de la vigilia. Esto es determinante para poder profundizar y desarrollar la capacidad humana creativa y que requiere flexibilidad y ejecución en el inconsciente.

CREATIVIDAD Y AUTOGENICS

Por otro lado, Autogenics facilita la comunicación interhemisférica, permite y posibilita que ambos hemisferios cerebrales se interconecten a través del cuerpo caloso, facilitando que el conocimiento implícito cohabite con el conocimiento explícito.

Según González de Rivera, los ejercicios básicos, la técnica somatosensorial, constituye una técnica eficaz para ampliar la percepción de estados más profundos.

Otro factor primordial que utiliza sabiamente Autogenics es la *concentración pasiva* que a diferencia de otras terapias que utilizan y potencian la concentración activa, no supone esfuerzo en activar la atención, favoreciendo la receptividad general y la aceptación del proceso de autoconocimiento, estado que favorece la relajación necesaria para encauzar el proceso de creatividad.

Dos principios que rigen Autogenics y que hemos de prestar una especial atención son:

a) La reestructuración y mantenimiento del equilibrio neurovegetativo, a través del entrenamiento en autoestimulación trofotrópico y el sistema de aferentes vegetativos.

Los beneficios que se obtienen de practicar Autogenics es el aumento del tono trofotrópico que potencia la actividad de la rama parasimpática del sistema nervioso autónomo cuya función es la de mantener el estado de relajación y disminuir el estado de estrés.

Paralelamente se produce una reducción de la rama ergotrópica de la rama simpática que es el sistema que prepara al cuerpo para la acción. El aumento de la rama trofotrópica favorece la entrada al estado donde se gestan ideas y material creativo

b) Y el otro principio es la neutralización de microtraumas vivenciales y de contradicciones e incoherencias de información, mediante la facilitación de la comunicación interhemisférica, fenómeno imprescindible para posibilitar la capacidad creativa.

Durante la práctica de Autogenics, aumenta la actividad del hemisferio derecho y de este modo aumenta la vivencia del mundo interno.

Autogenics tiene un procedimiento que obedece a un entrenamiento. Esto es fundamental, seguir su práctica de forma disciplinada y continúa.

Autogenics tiene múltiples aplicaciones tanto dentro de aspectos de tipo patológico como en la mejora de la calidad y estilo de vida.

Para desarrollar la capacidad creativa no hemos de considerar este punto como la última parada o etapa del largo camino del entrenamiento. Autogenics es un ir y venir, un evolucionar a lo largo del panorama vital y psicológico del individuo.

CREATIVIDAD Y AUTOGENICS

Una vez que hemos conseguido un entrenamiento satisfactorio en nuestra autorregulación y un equilibrio en las ramas simpática y parasimpática, estamos preparados y aptos para iniciar un camino apasionante hacia la creatividad. Una creatividad que no solo está orientada a hacer grandes obras o proyectos sino a conseguir un camino resolutivo y fructífero cuyo objetivo no es una meta sino conseguir desarrollar un proceso en el que nos sintamos cómodos y satisfechos. Autogenics es el instrumento para convertirnos en nuestro propio entrenador personal. La estrategia es hacernos preguntas y obtener respuestas una vez que hemos conseguido entrar en el estado autógeno.

Obtener respuestas a cosas que nos preocupan, como puedo desarrollar una forma adecuada de actuar, como puedo solucionar un problema, hacia donde he de orientar mi vida, que valores de he adoptar para dar un giro a mi vida. Autogenics me permite responder, reflexionar y orientarme sin maestros externos, guías o gurús. Directamente me convierto yo en mi propio maestro, siendo todo esto realista y susceptible de ser corregido. Las respuestas las obtengo de mi mismo, de mi mundo interior. Es un pensamiento tangencial, divergente. No es un trayecto que se realice de forma lógica y secuencial. No tiene nada que ver con esto. Pregunto al inconsciente, a esa parte de mi, de nosotros que hemos ninguneado y no nos hemos atrevido a investigar ni a viajar por ese miedo telúrico a desplazarnos por lo desconocido.

Las respuestas las obtengo de mí mismo. En nuestra cultura Occidental vivimos demasiado externalizados, al afuera, al esfuerzo, olvidándonos que tal vez encontremos las respuestas dentro de nosotros. Como decía Polanyi: Sabemos mucho más de lo que creemos.

Tenemos en nuestra mente la imagen de creadores, escritores, pintores atormentados, estresados, cuando crear es propio de un estado autógeno, en el que se nos puede ocurrir ideas innovadores, originales.

Autogenics provoca importantes cambios cognitivos en las distintas capacidades: atención, concentración, memoria, creatividad.

Cuando una persona no está dirigida a metas concretas y tiene la mente en estado de calma esto hace que los procesos cognitivos aparezcan en pleno rendimiento.

Investigar y conectarse con el mundo interno no es una meta, es un proceso. Tras desarrollar y practicar la técnica Somatosensorial o la parte de Autogenics en la que se consigue la relajación, entramos en el descubrimiento y el viaje por el Mundo Interno, donde se profundiza en el conocimiento de uno mismo y el fomento de la creatividad.

Al inicio de la sesión hemos de tener claro cuál es la pregunta o preguntas que hemos de plantearnos para poder solucionar el problema o fomentar ideas innovadora y originales.

CREATIVIDAD Y AUTOGENICS

A lo largo del proceso no es necesario que tengamos presente cual es la pregunta en cuestión, esta puede quedar en el aire, como si la dejáramos en estado semiinconsciente.

Hay varios ejercicios que podemos realizar de forma relajada.

Realizar ejercicios de imaginación, como una vela encendida y dejar que la imaginación divague. Realizar la asociación libre de ideas. Dejar que nuestra imaginación viaje por recuerdos de nuestra infancia, o presenciar sin ejercer ningún control imágenes que inicialmente no parezcan que tengan ninguna relación con nuestra vida. Es probable que surjan imágenes que den respuesta a las cuestiones que nos habíamos planteado inicialmente. Nuestra creatividad empieza a surgir.

Una vez terminada la sesión de meditación de Autogenics, obtenemos un estado de bienestar que podemos potenciar con la práctica y el entrenamiento reduciendo nuestro nivel de estrés. Hecho esto, podemos favorecer nuestra creatividad que puede ser llevada a cabo en cualquier momento del día, sin esperarlo, sin provocarlo. Autogenics nos instala en un estilo de vida favorecedor de un nivel de relajación que sirve de trampolín para lanzarnos a una visión de la vida más creativa, focalizando nuestra percepción a focos globales y semiestructurados carentes de lógica y secuencialidad.

Mi recomendación de practicar Autogenics para mejorar la creatividad es completa desde el momento en el que yo misma llevo practicándolo bastante tiempo y evidenciando sus efectos en muy buenos resultados.

CREATIVIDAD Y AUTOGENICS

BIBLIOGRAFÍA

1. -DE RIVERA, J. L. G.: «Drogas, estados de conciencia y creatividad», ponencia en el I Congreso Mundial de Academias de Medicina, Sevilla, mayo 1977
- DE RIVERA, J. L. G: "PSICOTERAPIA AUTÓGENA". Publicado en el «Manual de Psiquiatría» Coord.: J. L. González de Rivera, A. Vela, J. Arana Editorial Karpos. Madrid, 1980.
2. -DE RIVERA, J.L.G: "Autogenics 3.0: Psicología, Mindfulness y Meditación. Del libro Psicología, Meditación y Espiritualidad. Ed. EOS.2020.
3. -DE RIVERA, J. L, G: "AUTOGENICS 3.0 La Nueva Vía al Mindfulness y la Meditación. 2018.
4. -DE RIVERA, J. L. G: "ENTRENAMIENTO AUTÓGENO. Psicoterapia Autógena Nivel I. Manual Oficial. 2015.
- DE RIVERA, J .L .G: "Análisis autógeno: la herramienta que buscaba Freud. Universidad Autónoma de Madrid. 2001.
5. -DE RIVERA, J .L. G: "Psicoterapia Autógena. Publicado en el Manual de Psiquiatría" Coord.: J.L. González de Rivera, A. Vela, J. Arana. Editorial Karpos. Madrid, 1980.

6. --BARRIA, Cecilia: Así funciona el cerebro de las personas creativas según Roger Beaty, experto en neurociencia cognitiva de la Universidad de Harvard. Febrero 2018.

7. -TOMÉ LÓPEZ, César. Divulgador científico y editor de Mapping Ignorance.
- 8.** El conocimiento tácito de Polanyi. Noviembre del 2013.

- 9.** -PALOMERO PESCADOR, José Emilio."El valor del juego en el desarrollo infantil", Universidad Pontificia de Salamanca. 2008.

10. -MENCHEN BELLÓN, Francisco. "Atrévete a ser creativo: Pasos para ser creativos". Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia en Educación. 2012. Volumen 10, Número 2.

11. -PANCORBO, Antonio Luis. "Entrenamiento Autógeno" Meditación y Mindfulness. 2017.

12. -MAS, Blanca, GUIOTE, Juan Manuel. "Meditación autógena I, II. Radio UNED. 2018.

CREATIVIDAD Y AUTOGENICS

