

Creatividad literaria y perfeccionismo. (Literatura y experiencia del límite)

Ricardo Peter*

El ser humano utiliza la literatura igual que utiliza la filosofía o las ciencias de la conducta: para conocerse. Es más, las cavernas donde la psicología y la psiquiatría no penetran o tienen dificultades para adentrarse, son atravesadas por la literatura destacando habitualmente sus complicados pasadizos. Y aunque de manera menos sistematizada y metodológica, esto no es ningún impedimento para que la literatura nos revele más motivaciones ocultas de la mente que la psicología misma.

Con gran intensidad psicológica, la literatura ha escudriñado la complejidad del espíritu humano, sus humillaciones, sus conflictos, las tensiones y las circunstancias terribles que pesan sobre la existencia humana. ¿Qué mejor tratado de paranoia con delirio de grandeza que el personaje de don Quijote? ¿Y qué mejor descripción de los problemas cognitivos del hombre que los deliciosos e inmortales diálogos entre don Quijote y Sancho Panza, donde los (in)sucesos que nos cuentan se dan por verdaderos?

Narrando con los *Hermanos Karamazov* el conflicto entre el racional Iván, el instintivo Dimitri y el compasivo Aliocha, figuras que en el lenguaje de Freud calzarían respectivamente con las tres instancias básicas de la personalidad, el Yo, el Ello y el super-yó, Dostoievski se adelantó cuarenta años a la segunda teorización freudiana del aparato psíquico.

Pero, a su vez, con gran intensidad literaria, la psicología de lo profundo ha indagado también en la complejidad de la mente del creador literario, concluyendo que la vida particular adquiere alguna forma de expresión en la obra literaria y a través de ésta el autor alcanza una comprensión más completa de la vida en general.

Para el psicoanálisis, la creatividad literaria se nutre con el material biográfico que se encuentra en el subsuelo del sujeto creativo. Definitivamente, el proceso entre la producción y el autor está encadenado como partes de la misma secuencia. La creación literaria se alimenta de la propia vida y está en continuidad con ella.

Pareciera entonces que el enigma de la creatividad derivara del hecho mismo de que sus autores han conocido en carne propia el destino que se expresa en los motivos centrales narrados en sus grandes obras. ¿Nos hubiera dado Cervantes su comprensión paradójica de lo humano que sintetizan Don Quijote y Sancho Panza si él mismo no hubiera experimentado en su propia piel tantas paradójicas situaciones: sus viajes por Italia y su buena vida al servicio del Cardenal Acquaviva, combinados con la cautividad en Argel y sus dos encarce-

*Doctor en Filosofía, Training en Psicoanálisis, postgrado en Personal Counseling. Es el creador de la Terapia de la Imperfección, método psicoterapéutico de orientación humanista-existencial para el tratamiento del trastorno del perfeccionismo, sobre la cual tiene varios libros publicados en Italia, España, Brasil, Argentina y México.

lamientos, una vez por fraude y otra por presunto crimen; el éxito como novelista de la mano con el fracaso en el teatro y la poesía; el plagio de que fue objeto por obra de un desconocido aunado al triunfo literario, y, en fin, la ruina económica de su familia con los pocos ratos de bonanza?

En este mismo sentido tampoco resulta extraño que la descripción que Balzac hace de la obsesión por el dinero en *La comedia humana* alcance vetas insuperables. Siendo él mismo un ser endeudado de por vida, el delirio sobre una sola idea o monomanía fue su mejor inspiración. La pobreza absoluta que conoció en su vida durante largos años favoreció las penetrantes narraciones acerca de ese mismo asunto.

Igualmente, podemos reconocer sin dificultad que ninguno de los dos manuales de psiquiatría más respetados en el mundo clínico, el DSM y el CIE, han tratado el pesimismo y la cuestión del sentido de la vida con el realismo y la profundidad psicológica con que lo hizo Tolstoi, huérfano a los nueve años, a través de dos protagonistas de su novela *Ana Karenina*, Constantine Levin, y Ana. Pero, en realidad, no son ni Ana ni Levin los atormentados por el pesimismo y por el sentido de la vida respectivamente, sino el mismo Tolstoi, hacia los 50 años de edad ya se está planteando esa cuestión. En su relato autobiográfico *Confesiones*, en el pleno apogeo de la celebridad, la riqueza y el amor de su esposa y de sus hijos, nos dirá que no puede apartar de su vista que sus días lo encaminan a la muerte: "Por mas que me digan: 'No puedes comprender el sentido de la vida; no pienses, vive', no puedo hacerlo, porque lo he hecho demasiado tiempo hasta ahora. Ahora no puedo hacer sino ver el día y la noche que pasan rápidamente y me conducen hacia la muerte. Sólo veo esto, pues es la verdad; todo lo demás es mentira."

Y Franz Kafka, gracias a sus personales circunstancias, tuberculoso, crecido a la sombra de un padre asfixiante y marcado desde su infancia por un complejo de inferioridad que ni el mismo Alfred Adler hubiera sabido cómo tratar, pudo plasmar en la *Metamorfosis* y en *El castillo* la dificultad del ser humano de ser humano, siempre sitiado como está por el fracaso, la culpabilidad, la soledad y la frustración.

Sin embargo, no basta el sustrato personal que hemos mencionado como materia prima del proceso creador para explicar el proceso creativo. ¿De dónde proviene entonces la presión para crear? ¿Qué la origina, cuál es su fuente?

Starobinski (1970, p. 220) deja clara su génesis al sostener que para el psicoanálisis "la historia *interior* de un hombre es la historia de los estados sucesivos de su deseo" y añade: "La biografía se convierte de esta manera en la historia de los actos a través de los que el ser en devenir (cuerpo y conciencia) se crea a sí mismo dándose por objetivo aquello que le falta".

Estando así las cosas, la creatividad procede del deseo y éste puede ser derivado tranquilamente de la impulsividad. La instancia originaria de la creatividad es el Ello, el polo pulsional o instintivo del individuo. La creatividad, en definitiva, derivaría de la libido o energía psicológica de naturaleza sexual.

Pero me parece una lástima que las cosas se planteen todavía de una manera excesivamente reductiva, como si las cuestiones esenciales para el ser humano tuvieran como origen un fondo impersonal y caótico, que es el credo fundamental del psicoanálisis, y que bajo el principio del placer sólo quiere satisfacer.

En esta perspectiva genética, el acto creativo no acontece en el ámbito de la existencialidad, sino que permanece en el polo pulsional del individuo, que para el psicoanálisis es el origen de toda la actividad psíquica. Sin embargo,

esta explicación acerca del origen de la creatividad aportada por el psicoanálisis dio lugar desde su aparición a un serio problema filosófico, que vale la pena reconsiderar aunque sea brevemente, pues equivale a localizar la creatividad en el ámbito de la facticidad, en la esfera de lo óntico y no en la dimensión ontológica donde descansa propiamente lo antropológico; en los confines de la inmanencia y no en el de la trascendencia, donde el fenómeno del ser humano se despliega y el problema de la creatividad y los demás problemas originarios y originales del hombre dejan de ser problemas irresolubles.

Ciertamente la creatividad se origina en el inconsciente, pero no en ese inconsciente pulsional freudiano, que embiste al hombre desde adentro, sino en el inconsciente espiritual referido por la Logoterapia, cuyo contenido resulta radicalmente nuevo, donde el hombre encuentra no sólo su problema psicológico, sino el misterio de su ser.

La creatividad es enteramente personal y como tal sólo puede surgir del fondo mismo del hombre, del humus de lo antropológico, de esa zona donde cada uno es lo más cada uno del universo, de "ahí" donde el hombre alcanza la conciencia de su singularidad. De ese "espacio" que constituye lo que Víctor Frankl denomina la "verdadera" profundidad de la persona profunda,¹ donde precisamente el hombre se percata de sí mismo como de una realidad personal-espiritual y aparece "centrado" e integrado alrededor de ella. La creatividad sólo puede surgir de esta dimensión que para la Antropología del límite es de naturaleza intuitiva.

Es necesario pues rehabilitar la creatividad frente a cualquier explicación de corte reduccionista. Ahora bien: ¿qué necesidad teníamos de llegar a la base del asunto de la creatividad? ¿Vincular la creatividad al fundamento mismo de la persona, a la intuición? Hemos ido a parar hasta el fondo de la cuestión para destacar que es a nivel de lo específicamente humano, en la raíz misma de lo antropológico, y no a nivel de la impulsividad, donde surge el ímpetu de la creatividad.

Demos ahora un paso más y entremos a considerar la naturaleza misma de la intuición, la realidad específicamente humana para, de esta manera, poder aclarar lo que denominamos la raíz de lo antropológico. Preguntémonos entonces ¿cuál es, en efecto, la naturaleza de la intuición, qué la caracteriza, cuál es su calidad?

En su auténtico cimiento, en la verdadera profundidad de la persona, el hombre se define por la total imposibilidad de autoobservación. Precisamente a ese nivel, lo antropológico es ausencia de conciencia refleja. El nivel donde inicia la realidad específicamente humana, el núcleo de la estructura ontológica del ser-hombre, es, como sostiene la Logoterapia, necesariamente espiritual y por lo mismo obligatoriamente y esencialmente inconsciente.

Sin embargo, qué paradoja. A ese mismo nivel el hombre se *percata* de sí mismo, se vislumbra, como una realidad irrefleja, radicalmente inaccesible. En otras palabras el hombre alcanza su propio fondo, se alcanza en su mismo comienzo o fundamento no a través de la razón, de la lógica, sino de la intuición. Diríamos que más que "pre"-pensarse, el hombre se "pre"-siente, pues la intuición es una visión de naturaleza emocional y no discursiva. Como señalamos en otra ocasión: "El hombre en su esencia es todo intuición. La realidad o la esencia

¹ Frankl distingue acertadamente entre la verdadera persona profunda teorizada por la Logoterapia y la mera "persona profunda" del psicoanálisis: la primera permanece en el ámbito de la existencialidad y está referida al inconsciente espiritual, fundamento mismo del ser, mientras la segunda permanece en el ámbito de la facticidad y está referida a la esfera del inconsciente instintivo. Cfr. V. Frankl, *La presencia ignorada de Dios. Psicoterapia y religión*, 6ª ed., Barcelona: Herder. 1986.

propia del ser-hombre no es el intelecto ni la razón" (Peter, 1998, p. 68).

La nota distintiva del hombre no es lo racional ni lo irracional, sino simplemente lo transracional o arracional. De hecho, cuando el hombre está libre de racionalizaciones y de mecanismos defensivos, actúa espontánea y creativamente.

Sin embargo, si la intuición no es susceptible de reflexión, esto no significa que sea ausencia de conciencia. A este nivel, antes de que surja el primer acto de reflexión, el hombre tiene ya conciencia inmediata de sí mismo. Esta afirmación nos obliga a preguntarnos, al menos por curiosidad filosófica: ¿de qué ciencia está "llena" esta conciencia, cuál es su contenido?

En su arranque, donde el hombre se origina, la autoconciencia es ciencia del límite. Antes de saber que *tiene* límites, el hombre experimenta que *es* limitado. Antes de autoobservar su ser necesitado y de reflexionar sobre sus necesidades, el hombre se advierte de manera inmediata como ser inacabado, finito. El hombre se aprehende del modo más íntimo como restringido, escaso, privado en la dimensión del ser y se relaciona instantáneamente con su propia privación mucho antes de razonar o cavilar sobre ella y sobre las necesidades que derivan de su ser limitado. Esta ciencia de ser necesitado es el primer registro y el primer impulso hacia la conciencia de sí mismo.

Sin necesidad de ensimismarse, de rumiar o reconcentrarse, el hombre se comprende de manera profunda y entrañable como ser indigente. En su primer vestigio de conciencia el hombre es consciente de su ser limitado. La autoconciencia que implica la indigencia es siempre ciencia de la propia realidad limitada.

Ahora bien, a los ojos de la Antropología del límite, esta autorreferencia inmediata del hombre a su propio límite traza la diferencia no sólo entre lo zoológico y lo antropológico, sino que cambia radical y definitivamente el asunto de la creatividad, que aquí estamos examinando.

A partir de la indigencia no sólo surge la irrefleja conciencia de sí, sino que ella, la indigencia, es el principio o el fundamento de todos los fenómenos originales del hombre. Es la indigencia la que dispara al hombre más allá de sí mismo, la fuente de donde brota no sólo la comunicación, el quehacer histórico, la religación al Otro y a los otros, sino el deseo mismo y, por consiguiente, la creatividad. De esta manera, el deseo freudiano queda redefinido por el concepto de indigencia planteado por la Antropología del límite.

Así, pues, es la indigencia, la ciencia de la propia condición inacaba, el legítimo surtidor de la creatividad. Y en este sentido la afirmación de Starobinski de que el impulso creativo expresa la dimensión de "*aquello que le falta*", es correcta pero sólo en la medida en que el deseo se vincula a la indigencia, a lo antropológico y no a la mera impulsividad, a lo instintivo.

Es la indigencia o *conciencia de la necesidad*, la condición que suscita el entero proceso creador. De la indigencia derivan todas las posibilidades de querer ser. Y al hablar del entero proceso creativo develamos la palabra creatividad en su sentido amplio. No nos reducimos en primera instancia a la creatividad en las áreas de la ciencia, de la producción filosófica, de las artes plásticas, de la música, la literatura, la poesía, etc., en el sentido de forjar, descubrir, inventar, diseñar, innovar algo. Es cierto que de muchas maneras el hombre despliega su poder de re-crear, pero la creatividad no se aplica en primer momento a estos asuntos.

El proceso creador se manifiesta primeramente en esa forma de creatividad que es la vida diaria. En la capacidad para salir de las propias creencias estereotipadas, trascender los clichés del *tedium vitae* y descubrir o inventar

nuevos estilos de vida. En la capacidad que tiene el hombre para dar una valencia positiva a una situación, hecho, relación o suceso negativo. En efecto, interpretar las circunstancias de la vida es una forma de creación.

La creatividad se manifiesta en la capacidad que tiene el hombre para pasar de una actitud o conducta perjudicial para sí mismo, como la culpa neurótica, a otra que le devuelve la propia valía perdida o menoscabada. En este sentido, resignificar la vida y revalorizar el propio ser ante los embargos y las embestidas de los acontecimientos son las más altas expresiones de la creatividad. Pero en este sentido, igualmente, la creatividad implica la previa disciplina de la aceptación.

Sin embargo, quisiera dejar claro que al plantear la cuestión específica de la creatividad literaria y del perfeccionismo, la reflexión anterior no ha sido un desvío de nuestro argumento, sino un acercamiento al mismo. Si inicialmente nos preguntamos de dónde arranca el arrebatado creativo fue con miras a llegar a tratar finalmente lo que lo sofoca e impide. ¿Qué apaga en general el deseo creador y extingue, en particular, el fuego de la creatividad literaria?

Respondamos sin más rodeos: el trastorno del perfeccionismo es el responsable de la situación en que cae quien quiere ser creativo en cualquiera de los sentidos mencionados anteriormente y no lo logra.

El perfeccionismo es "un patrón permanente e inflexible de experiencia interna" de *inadecuación* que genera, como contrapartida al malestar originado por la sensación de inadecuación, una necesidad de *estructuración*. Así, en la definición de la Terapia de la Imperfección, se considera el perfeccionismo como una pérdida del sentido de orientación en la propia realidad limitada. Precisamente se es perfeccionista porque no se consigue, por falta de humildad mental, aceptar que se es irreparablemente defectuoso e inevitablemente productor de errores y fracasos. En otras palabras, que se es indigente.

Debido a la profunda necesidad de estructurar, como quien dice de llenar de cemento la vida, es decir, de ordenar y controlar la existencia, las propias experiencias, el propio mundo mental, los pensamientos y los sentimientos y las relaciones interpersonales, el perfeccionista se mueve en una banda excesivamente racional, que es deletérea para cualquier asomo de creatividad.

Así, no es nada raro que a causa de su pánico de fallar, de su creencia en que todo debe ser hecho a la perfección, algunos candidatos a maestrías y a doctores se vuelvan sempiternos insatisfechos de lo que investigan o de lo que escriben. El estado de tensión –de hiperreflexión– que genera el perfeccionismo de que todo lo que se haga resulte impecable, sofoca el impulso creativo en su mismo intento.

La ansiedad de hacer bien las cosas es paralizante del proceso creativo, que arranca, como ya señalamos, desde la intuición. Pero una intuición vigilada por el temor al fracaso es una intuición rechazada, controlada, amordazada o reprimida.

La creación no es un acto consciente. Si pudiera hacer literatura diría que el creativo es un vidente, un médium, un iluminado, un encantador de la realidad ordinaria, un inspirador de lo imprevisible, un mago que saca un poema, el proyecto de una tesis académica, el borrador de una novela, la nota de un ensayo, el croquis de un diseño, algo de donde no hay nada. El desmesurado recurso a la razón, típico de la cultura occidental, la exagerada tendencia al análisis y a la lógica, no sólo quebrantan la intuición, sino el sentido común que tiene la función de protegernos de expectativas y "deberías" que conforman el género de lo irrealizable.

El perfeccionismo es desmotivador del cambio y generador de resistencias

a las novedades y situaciones imprevisibles que caracterizan lo creativo. Es descorazonador para quien quiere realizar una tarea pero permanece en la indecisión por temor a fallar; para quien quiere elaborar o iniciar una producción literaria pero nunca la termina por miedo a que salga mal.

La continua preocupación, desilusión e insatisfacción no nos hace más productivos, sino más estériles. Para salir del trastorno del perfeccionismo y promover la creatividad es necesario situarnos en la *perspectiva de la defectibilidad*. Reconocer el propio derecho a ser limitado e imperfecto. Cualquier forma de autorrechazo, que es el contenido del perfeccionismo, abre una grieta en lo más hondo del propio ser y compromete no sólo la orientación hacia sí mismo, sino que echa a perder la creatividad.

Para reducir la actitud autocrítica, la Terapia de la Imperfección propone las herramientas de la *inclusión del límite* y la *conciencia del límite*. El logro, dichosamente, es inseparable del fallo. Digo "dichosamente" porque es el fallo, y no el logro, el maestro más sabio.