



Creatividad y mentalización: un estudio del proceso creativo

Laura Rodríguez Molano

Universidad Ramon Llull

Dirigida por
Dra. Nuria Farriols Hernando

Junio 2017

Índice

Resumen	3
Abstract	3
Introducción	5
Método	14
Participantes.....	14
Instrumentos	15
Procedimiento	16
Resultados	17
Discusión	30
Referencias bibliográficas	38
Anexos	40
Anexo A	40
Anexo B	41
Anexo C	42
Anexo D	49
Anexo E	55
Anexo F	60

Resumen

El siguiente estudio tiene el objetivo de explorar la relación entre la creatividad y la mentalización, además de analizar la relevancia de procesos mentalizadores en el proceso creativo en distintos medios de expresión. Para tal estudio se llevan a cabo dos procedimientos complementarios. El primero de estos consiste en un estudio cuantitativo, en el cual se busca la correlación entre la creatividad y la mentalización, en la población general, mediante el uso de dos cuestionarios a 28 personas: la Prueba de Imaginación Creativa para Adultos y el Test de Situaciones para la Evaluación de la Mentalización. Además, se ha realizado un estudio cualitativo de tipo exploratorio-descriptivo, por medio de cuatro entrevistas individuales semiestructuradas a profesionales pertenecientes a diversos campos creativos, como las artes visuales, la literatura y el teatro. En el estudio se ha encontrado una correlación positiva, en la población general, entre la mentalización y la creatividad narrativa, pero no en la gráfica, al igual que, a nivel cualitativo, una importante presencia de la mentalización como un recurso relevante en los procesos creativos en diferentes campos. Por lo cual, se concluye que, aunque la creatividad pueda situarse en el campo de la fantasía, se encuentra estrechamente ligada a la realidad, y es justamente la mentalización lo que hace interpretables las vivencias, las dota de significado y permite que se trasladen a un producto creativo que busca la comunicabilidad.

Palabras clave:

Mentalización, Creatividad, Emoción, Cognición

Abstract

The following study explores the relation between creativity and mentalization, moreover it analyses the relevance of mentalization processes in the creative process in different areas of expression. For the study, two complementary proceedings are executed. Firstly, a quantitative study in which the correlation between both constructs is explored in general population

(n=28), by applying two questioners: *la Prueba de Imaginación Creativa para Adultos* y *el Test de Situaciones para la Evaluación de la Mentalización*, and succeeding, an exploratory qualitative study by administering a semi structured interview to professionals in different creative areas, such as literature, visual arts and theatre. The results have shown a positive correlation between general and narrative creativity and mentalization, but not with graphic creativity, in general population. Meanwhile, the qualitative study showed a significant relevance of mentalization in the creative process. Therefore, we conclude that even though fantasy is relevant in creativity, the creative process is strongly tied to reality, and mentalization allows the interpretation of experience and facilitates the translation from experience to creation.

Key words:

Creativity, Mentalization, Emotion, Cognition

Introducción

El pensamiento creativo le es inherente al ser humano. Por ejemplo, la capacidad de crear múltiples conceptos abstractos de una serie de experiencias concretas refleja una inmensa capacidad creativa, los conceptos en sí mismos son creaciones (Ward, Smith, & Finke, 1999). Asimismo, Winnicott (1970) señala que vivir creativamente equivale a la capacidad de construir significados personales a partir de nuestra experiencia, es la apercepción más allá de la percepción, es ir más allá de una reacción desmentalizada frente a la realidad (citado en Echevarría, 2006). En consecuencia, puede considerarse creativo, aquel que experimente el mundo de forma singular y novedosa, de manera que sus ideas y perspectivas sean originales (Csikszentmihalyi, 1998).

Sin embargo, la creatividad también es contemplada en torno al resultado del proceso creativo. Por lo tanto, ésta es definida como la habilidad de generar un producto que sea novedoso y apropiado (Sternberg & Lubart, 1999). Por apropiado entendemos que tales ideas novedosas deben ser a su vez familiares y comprensibles dentro de un contexto sociocultural. Lo cual implica un grado de control consciente del proceso creativo, en la medida en la que el resultado de éste tiene una función comunicativa (Lee, 2016). Asimismo, Csikszentmihalyi (1998) describe como las ideas novedosas se encuentran enraizadas en la realidad, son verosímiles y eso las hace, frente a nuestros ojos, verdaderas y auténticas. Lo cual se ve facilitado por la capacidad del sujeto creativo de alternar entre la fantasía y el sentido de realidad.

Es por ello que un proceso alucinatorio no es considerado un proceso creativo, sino la expresión de un lenguaje privado que no puede ser comprendido por su entorno (Lee, 2016). Por lo tanto, la enfermedad mental en sí misma, no es un motor de la creatividad. Es desde la fortaleza del yo que se decide reaccionar creativamente a la vida y se dominan las fuerzas contrapuestas que fomentan la creación (Matussek, 1984). A raíz de casos clínicos de artistas

de diferentes ámbitos y su posterior recuperación, Matussek (1984) afirma: “Las perturbaciones psíquicas que aparecen con frecuencia en los hombres creadores no son la expresión de un sistema nervioso degenerado, ni condición necesaria para la creatividad. Deben interpretarse como una crisis en el crecimiento del yo” (p.20). Además, teniendo en cuenta la necesidad de elaboración e interpretación en el proceso creativo, es tan solo desde la cordura, cuando las pasiones y conflictos se encuentran contenidos, que el artista puede elaborarlos y crear algo nuevo (Echevarría, 2006).

La creatividad ha sido estudiada a partir de diferentes paradigmas o aproximaciones, a continuación, se hará una revisión de las principales perspectivas desde las cuales se ha buscado comprender el fenómeno de la creatividad.

En primer lugar, encontramos la perspectiva psicoanalítica. Freud (1953), señala que la creatividad emana del deseo de alterar la realidad existente, la imaginación se dirige a crear una situación en la cual los deseos puedan satisfacerse. En consecuencia, las pulsiones psíquicas que entran en conflicto con la realidad consciente, pueden ser expresadas de manera socialmente aceptada, por medio del proceso creativo. Posteriormente, otros estudios (Kubie, 1958) han resaltado la importancia del preconscious en el proceso creativo, ya que las ideas y sus asociaciones son flexibles pero interpretables, gracias a su acceso a la consciencia.

Por otra parte, la aproximación cognitiva busca entender los procesos mentales de los que emana la creatividad (Sternberg & Lubart, 1999). Tal perspectiva señala que el pensamiento creativo es característico en el funcionamiento cognitivo del ser humano y que todos los actos creativos emanan de procesos mentales ordinarios, necesarios para otras funciones cognitivas, tales como la memoria y la capacidad de síntesis (Csikszentmihalyi, 1998).

Finke, Ward & Smith (1992) definen dos estadios de procesamiento en el pensamiento creativo: la fase generativa y la fase de exploración. En la fase generativa el sujeto crea

representaciones mentales que son denominadas estructuras pre-inventivas, mientras que, en la fase de exploración, tales estructuras son interpretadas y modificadas para dar lugar a la idea o producto creativo. Asimismo, en la mayoría de los casos, se alterna entre la fase generativa y de exploración, puliendo las estructuras pre-inventivas de acuerdo a las demandas y limitaciones de la tarea.

Por otra parte, Csikszentmihalyi (1998) exalta dos procesos mentales que conllevan a procesos creativos: la extensión de conceptos y la combinación conceptual. El primero hace referencia a los procesos de reinterpretación y expansión de conceptos familiares, resaltando la importancia de los conocimientos previos del sujeto, como el marco en el cual puede desarrollarse la creatividad, gracias a nuestra capacidad de construir en base a estos. Por su parte, la combinación conceptual consiste en considerar relaciones novedosas entre distintos conceptos, lo cual puede dar lugar a productos o ideas innovadoras. Además, se ha observado que a más dispares sean tales conceptos, sus relaciones suelen dar lugar a ideas más creativas, ya que, en la complejidad del conflicto, subyace el potencial para ideas novedosas.

En consecuencia, el proceso creativo se ve envuelto en contradicciones y tensiones, ya que frecuentemente busca integrar elementos antagonistas, como el amor y el odio, que aparentemente deberían excluirse mutuamente (Echevarría, 2006). “De hecho, eso es lo que consigue el artista: conciliar o integrar creativamente esta multiplicidad de elementos opuestos, contradictorios o antagonistas [...]” (p.4) Asimismo Villegas (1987), señala que la libertad creadora se caracteriza por la capacidad de asumir y articular aspectos contradictorios de la realidad interior y exterior.

Por otra parte, encontramos la distinción entre pensamiento convergente y divergente. El convergente facilita la resolución de problemas racionales con una única respuesta correcta, mientras que el divergente recae en la búsqueda de alternativas y soluciones creativas. Tal proceso cognitivo requiere de fluidez, flexibilidad. Es decir, la capacidad de generar una gran

cantidad de ideas y de cambiar de una perspectiva a otra, respectivamente. (Csikszentmihalyi, 1998)

Además, encontramos perspectivas que abarcan las variables de personalidad intervinientes en la creatividad. Como es descrito por Sternberg y Lubart (1999), a partir de tal aproximación se ha encontrado que ciertos rasgos de personalidad suelen caracterizar a las personas creativas, como la autonomía de pensamiento y la atracción a la complejidad. Asimismo, Csikszentmihalyi (1998) afirma que los individuos creativos se caracterizan por su capacidad de adaptación, curiosidad y apertura a la experiencia. Sin embargo, resalta que su característica primordial es la complejidad. Entendiendo ésta como la capacidad de experimentar un amplio rango de rasgos presentes en la experiencia humana.

Por último, encontramos la aproximación multifactorial, que señala que múltiples elementos deben confluír para que se dé un acto creativo. Como es descrito por Amabile (1983) la creatividad emana de la interacción entre la motivación intrínseca, el conocimiento de campo y las habilidades creativas. Tales habilidades incluyen: un estilo cognitivo capaz de afrontar la complejidad, un estilo de trabajo caracterizado por el esfuerzo concentrado y un alto nivel de energía.

Todos los procesos mencionados anteriormente son relevantes y su interacción da lugar al proceso creativo. A fin de tener una mayor comprensión de tal proceso, revisaremos las distintas etapas del mismo. Csikszentmihalyi (1998), describe cinco etapas por las cuales se suele atravesar para producir un elemento novedoso.

La primera etapa consiste en un periodo de preparación, que implica una inmersión, consciente o inconsciente, en una problemática. Tales elementos problemáticos suelen originarse en la experiencia vital del individuo y en las impresiones o sentimientos que diversos acontecimientos suscitan. Lo cual se halla íntimamente relacionado al sentido de realidad del sujeto creativo mencionado anteriormente, ya que es en la realidad la que subyace la inspiración

que conlleva a la creatividad. Es inusual que el intenso interés requerido para una producción creativa se encuentre en un elemento puramente intelectual, tal interés suele emanar de sentimientos o experiencias profundas y relevantes. De manera que se hace evidente la contribución del contexto social en la selección de problemáticas que se seleccionan.

En segundo lugar, se pasa por un periodo de incubación, en el que las ideas se asocian bajo el umbral de consciencia, facilitando un procesamiento menos lineal y lógico, produciendo, en consecuencia, resultados novedosos. En la mente hay un constante procesamiento de la información, aunque no seamos conscientes de ello, lo cual facilita que las ideas se desarrollen al margen de la censura de la consciencia. Sin embargo, en el inconsciente, los sistemas simbólicos y el entorno social aún desempeñan papeles importantes. Tal proceso puede conllevar a un momento de intuición o *insight*, que se caracteriza por una aparición espontánea de la idea o solución en la consciencia (Zedelius & Schooler, 2016). Es posible asumir que la intuición tiene lugar cuando una asociación inconsciente tiene un alto grado de coherencia y, por ende, ha de salir a la consciencia.

Posteriormente encontramos un periodo de evaluación, y finalmente, uno de elaboración. En ambos procesos son indispensables los procesos atencionales, al igual que un alto grado de flexibilidad mental, ya que, el proceso de elaboración generalmente es alternado con periodos de incubación, evaluación y con momentos de intuición que surjan de los mismos. En consecuencia, el producto creativo suele modificarse repetidas veces durante el proceso de elaboración.

La capacidad creativa le da sentido a nuestra experiencia, nos permite interpretarla y dotarla de sentido (Abraham & Bubic, 2015). De igual manera la mentalización nos permite dotar de sentido a nuestra propia conducta y la de los otros.

La mentalización, al igual que la creatividad, le es inherente al ser humano, hace referencia a nuestra capacidad de apreciar la existencia de estados mentales mientras

intentamos entender nuestra conducta y la de los demás (Fonagy & Bateman, 2012). Asimismo, la mentalización es descrita por Fonagy y Bateman (2012) como una actividad mental imaginativa, predominantemente preconsciente, que nos permite interpretar el comportamiento humano más allá de la corporalidad y la conducta. Además, los autores exaltan, como tal actividad mental no es innata, sino esencialmente, el resultado de un proceso de desarrollo. En el cual una subjetividad mentalizadora se antepone a estructuras de representación previas más primitivas. En consecuencia, la mentalización no es un rasgo estático sino una capacidad dinámica y cambiante, que es afectada por el estrés y la activación.

Además, la mentalización es un constructo multidimensional, constituido por cuatro polaridades (Lanza, 2011^a). Tales polaridades son: Mentalización automática o controlada, basada en características internas o externas, focalizada en sí mismo o en los demás y mentalización cognitiva o afectiva. Un sujeto puede tener deficiencias en una de las polaridades mencionadas anteriormente, pero no necesariamente en las otras (Fonagy & Bateman, 2012). En el siguiente estudio se hará énfasis en las dos últimas, por lo cual se profundiza en ellas a continuación.

La mentalización focalizada en sí mismo o en los demás, hace referencia al foco de atención del sujeto, ya sea en sus propias experiencias o en las del otro. Tal distinción entre el individuo y el otro se alcanza a lo largo del desarrollo, por medio de las identificaciones con los demás y el reconocimiento de sus intenciones (Fonagy & Bateman, 2012).

En cuanto a la mentalización cognitiva y afectiva, los autores Fonagy y Bateman (2012) señalan, como la mentalización puede implicar reflexiones en torno tanto a estados mentales como a estados afectivos. Los autores distinguen dos sistemas de mentalización: el mecanismo de la teoría de la mente y el sistema empático, que permiten la representación de estados mentales y la comprensión y respuestas emocionales respectivamente (Castelli, 2011). Además, resaltan como un óptimo nivel de mentalización implica una integración del afecto y

la cognición. Por el contrario, algunos sujetos con deficiencias en la mentalización afectiva, pueden mostrar un alto nivel de comprensión cognitiva de los estados mentales, pero no integrar el carácter afectivo de tales experiencias, mostrando en consecuencia, privaciones en la empatía. Mientras tanto, otros pueden verse abrumados por la emoción asociada a una experiencia y no poder integrarla de manera reflexiva, presentando así carencias en la mentalización cognitiva (Fonagy & Bateman, 2012).

En la Tabla 1, elaborada a partir de Fonagy y Bateman (2012) y Lanza Castelli (2011^b), se puede apreciar la distinción entre una capacidad de mentalización óptima y las manifestaciones de una carente capacidad de mentalizar.

Tabla 1.

Descripción de competencias y carencias de la mentalización.

Competencias de la mentalización	Carencias en la mentalización
Flexibilidad cognitiva y emocional.	Adherencia rígida a una única perspectiva.
Interés en estados mentales propios y ajenos.	Carente interés por los estados mentales o defensas para evitar mentalizar.
Capacidad de adoptar una postura reflexiva sobre procesos mentales propios y ajenos.	Certeza injustificada respecto a los estados mentales propios o de otros.
Alta complejidad y riqueza de la experiencia emocional, capacidad para registrar las propias emociones.	Énfasis en factores externos del comportamiento.
Capacidad para enlazar las emociones con los factores inter e intra personales que los han suscitado.	Dominancia de suposiciones irreflexivas, automáticas o distorsionadas.

Además, Lanza Castelli (2011^c), describe las principales funciones de la mentalización y exalta su importancia cognitiva e interpersonal.

En primer lugar, el autor resalta la manera en la que la mentalización permite que el comportamiento de los demás sea comprensible, posibilitando el entendimiento afectivo e intelectual, junto con la predicción del comportamiento y la regulación de la conducta en

función del otro. Tal entendimiento es lo que permite que haya empatía, tanto automática como deliberada, esta última hace referencia a la acción voluntaria de imaginar el mundo interno del otro y permite entender que motiva las emociones ajenas.

Asimismo, la mentalización nos habilita para conectar los planos de la fantasía, la emoción y el comportamiento, tanto en sí mismo como en el otro, lo cual favorece las relaciones interpersonales.

De igual manera, la mentalización afectiva permite registrar e identificar las emociones, enriqueciendo nuestro mundo interno y dotándolo de sentido. Este proceso depende de la capacidad de simbolización y la construcción de representaciones. Además, capacidad también favorece la regulación emocional, que implica la posibilidad de inhibición y de expresión directa o modificada.

Por otra parte, la mentalización permite la distinción entre el mundo interno y la realidad efectiva. Lo cual posibilita comprender que nuestro punto de vista es tan solo una perspectiva entre múltiples posturas. Esto se encuentra vinculado a la noción de que los estados mentales, tanto como propios como ajenos son complejos por naturaleza.

Adicionalmente, podemos vincular la mentalización y la creatividad en la medida en la que ambos son procesos de representación simbólica. Ambos procesos emanan del sistema simbólico que media entre la percepción y la conducta. Cassirer (1963), define el símbolo como una representación designadora que no tiene un referente físico, sino que forma parte del plano de la significación. Además, el autor exalta la manera en la cual, es el universo simbólico el que permite que el hombre amplíe sus perspectivas más allá de la realidad física. Echevarría (2006), señala que la simbolización es el medio para representar la realidad y crear un universo de significados personales. Tanto la creatividad como la mentalización necesitan de la capacidad de la simbolización para ir más allá de lo físico y aparente.

Por último, se hace referencia a diversos autores que señalan como diversas capacidades que emanan de una óptima mentalización, posibilitan el desarrollo creativo en múltiples campos.

En primer lugar, en el campo narrativo, Bruner (2004), señala que la imaginación narrativa gira en torno a la conducta humana, sus motivaciones y los sucesos que la determinan. Abarcando así elementos emocionales, cognitivos y sociales que se encuentran enraizados en la realidad, ya que como es señalado por el autor, los relatos nos interpelan por su semejanza con la vida. Además, el autor distingue dos panoramas que componen un relato: el de la acción y el de la conciencia. Este último se compone por la emoción y cognición de los personajes que intervienen en la acción.

En cuanto a las artes escénicas, Hagen (1991) señala la necesidad que tiene el actor de una “insaciable curiosidad por la condición humana” (p.6), ya que debe poner la totalidad de su mundo interno al servicio de los personajes que representa. Asimismo, señala la importancia de desarrollar la comprensión de las motivaciones humanas, estudiando la relación entre la psique y la conducta, para así poder elaborar los personajes. Finalmente, en tal proceso de elaboración la autora plantea una serie de preguntas esenciales, entre las cuales se encuentran: quién soy y cuáles son mis relaciones. Para responder la primera pregunta, señala la necesidad de tener un amplio rango de identificación que emana del reconocimiento de la relación entre el comportamiento, los problemas personales y los deseos, necesidades, virtudes y debilidades de ti y de los otros. En cuanto a la segunda pregunta, considera esencial comprender la complejidad de cada individuo y las infinitas posibilidades de su relación con otros seres humanos.

Finalmente, Cassirer (1963) afirma que el arte es una forma simbólica que requiere un proceso de “representación e interpretación” (p.213), más allá de la simple expresión. Para plasmar su planteamiento, el autor describe la experiencia de contemplación de una obra

artística, en la cual, se transmite no una realidad objetiva, ni una visión puramente individual, sino un plano de universalidad. Es en esta característica de las formas artísticas, que el autor fundamenta la importancia de la interpretación y la elaboración del artista, como se evidencia en la siguiente cita: “si la obra de arte no fuera más que el capricho y la locura de un artista, no poseería su comunicabilidad universal.” (p. 218)

Tanto la creatividad como la mentalización son procesos que dotan la experiencia humana de significado y han sido relacionados con el bienestar y la salud mental (Echevarría, 2006 y Fonagy & Bateman, 2012). Sin embargo, no hay estudios actuales con respecto a su relación y, en consecuencia, no se contemplan los posibles beneficios que tal relación podría implicar para las intervenciones existentes en el campo del fomento de la creatividad.

En el siguiente estudio, se busca explorar la relación entre la creatividad y la mentalización, además de analizar la relevancia de procesos mentalizadores en el proceso creativo en distintos medios de expresión. Por consiguiente, se espera encontrar una correlación positiva entre la creatividad, tanto gráfica como narrativa y la mentalización, al igual que una correlación positiva entre la mentalización y capacidades creativas como la flexibilidad y la fluidez. Además, se espera encontrar una alta capacidad de mentalización en personas que trabajan en diversos campos creativos, como la escritura, las artes visuales, la danza y el teatro, y a su vez, que se exprese una alta relevancia de las capacidades mentalizadoras en el desarrollo de un producto creativo, junto con un interés por la subjetividad humana y las vicisitudes que interactúan con ella.

Método

Participantes

Una parte del estudio se realizó mediante la administración de dos pruebas a una muestra ($N=28$) de 7 hombres (25%) y 21 mujeres (75%), con edades comprendidas entre los 20 y 65 años ($M=33,4$, $DT=12,880$).

Por otra parte, se llevó a cabo una entrevista en profundidad a cuatro sujetos, cuyo único criterio de inclusión era la participación profesional en diversos campos creativos. Se cuenta con la participación de una actriz, profesora en el *Institut del Teatre*; una artista visual, ganadora de premios a nivel universitario; una escritora que ha publicado relatos, novelas y guiones teatrales y finalmente, un productor audiovisual especializado en escritura de guiones para cine y televisión. Todos los sujetos han cursado estudios universitarios en sus respectivas áreas y en la actualidad, viven profesionalmente de su participación en tales campos.

Instrumentos

Para la evaluación de la creatividad se aplicará la Prueba de Imaginación Creativa para Adultos (PIC-A), que evalúa la creatividad gráfica, narrativa y general del sujeto, mediante cuatro actividades que valoran la fantasía, fluidez, flexibilidad y originalidad. (Artola, et al., 2012). La prueba muestra una fiabilidad apropiada, ya que tiene una consistencia interna alta ($\alpha=0,83$). Además, los resultados de un análisis factorial exploratorio son consistentes con los constructos teóricos que la prueba se plantea medir, mostrando una saturación diferenciada entre creatividad gráfica y narrativa. Finalmente, se muestra una alta correlación con el criterio de expertos en la evaluación de la creatividad, tanto gráfica como narrativa. (Artola, et al., 2012)

En cuanto a la evaluación de la mentalización, se utilizará el Test de Situaciones para la Evaluación de la Mentalización (TESEM), que permite la evaluación de todas las polaridades de la mentalización mencionadas anteriormente y valorar la capacidad de adoptar una postura reflexiva y de registrar las emociones propias y ajenas. La valoración cuantitativa puede realizarse a través de dos puntajes: uno específico para cada polaridad y uno general obtenido del promedio de los puntajes parciales. Tal análisis cuantitativo se basa en la Escala para la Función Reflexiva (Fonagy et al., 1998), lo cual le da validez de constructo. Además, muestra una validez satisfactoria al ser validada en castellano (Lanza, 2011^b).

En cuanto al estudio cualitativo, se ha construido una entrevista semiestructurada (ver anexo A) en torno a la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relevancia de los procesos mentalizadores en el proceso creativo en distintos medios de expresión? En tal entrevista, se indaga el método que cada sujeto utiliza para crear, junto con la implicación que dimensiones concretas de la mentalización tienen para tal proceso y finalmente, se explora brevemente la percepción subjetiva que el sujeto tiene de sus capacidades mentalizadoras.

Procedimiento

El presente estudio será realizado mediante dos procedimientos complementarios. El primero de estos consiste en un estudio cuantitativo, en el cual se busca la correlación entre la creatividad y la mentalización en la población general mediante el uso de dos cuestionarios: la Prueba de Imaginación Creativa para Adultos y el Test de Situaciones para la Evaluación de la Mentalización. Ambas pruebas se administran de manera colectiva.

Por otra parte, se realizará un estudio cualitativo de tipo exploratorio-descriptivo, por medio de entrevistas individuales semiestructuradas a personas pertenecientes a diversos campos creativos, como las artes visuales, la literatura y el teatro. Lo cual permite valorar los matices del proceso creativo de varios sujetos y explorar las características y necesidades compartidas entre estos. Cada entrevista fue analizada y codificada de manera individual, de manera precedente a generar un sistema de categorías global. Por ende, se empleó una metodología inductiva, en la cual, las temáticas y códigos se obtuvieron a partir de la información y no de ideas o categorías preexistentes. El análisis de diferentes sujetos permite realizar una triangulación de datos, ya que se obtiene información de diferentes individuos y circunstancias, obteniendo así descripciones más ricas y una aproximación más completa al problema de estudio.

Resultados

El análisis de datos se ha realizado mediante el uso de SPSS, versión 24. Las posibles correlaciones entre las variables se evalúan mediante una prueba de correlación de Spearman, dado que la muestra no tiene una distribución normal en ninguna de las escalas. Los resultados ponen de manifiesto una correlación estadísticamente significativa entre la creatividad y la mentalización ($r = .769$, $p < .0001$), que se puede observar en la figura 1, siendo los sujetos con percentiles de creatividad general más altos, los que muestran un mayor nivel de mentalización.

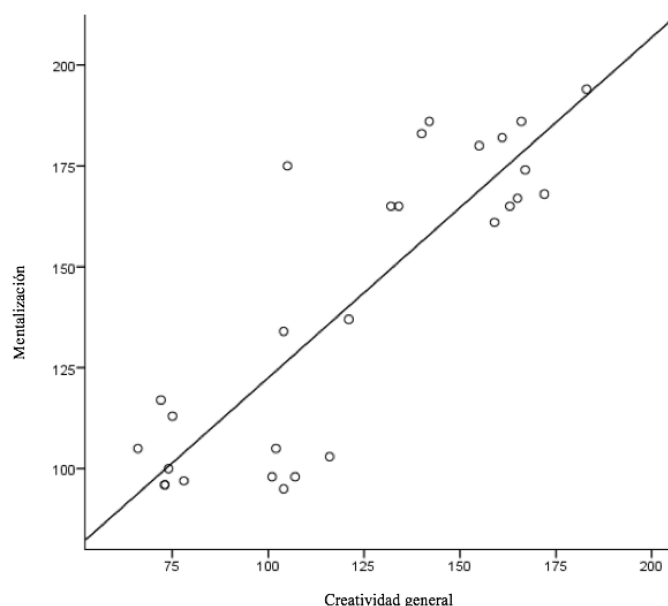


Figura 1, correlación significativa entre la creatividad general y la mentalización.

Además, se ha encontrado una correlación significativa entre la creatividad narrativa y la mentalización ($r = .672$, $p < .0001$), lo cual se evidencia en la Figura 2. Sin embargo, no se presenta una correlación estadísticamente significativa entre la creatividad gráfica y la mentalización ($p = .054$).

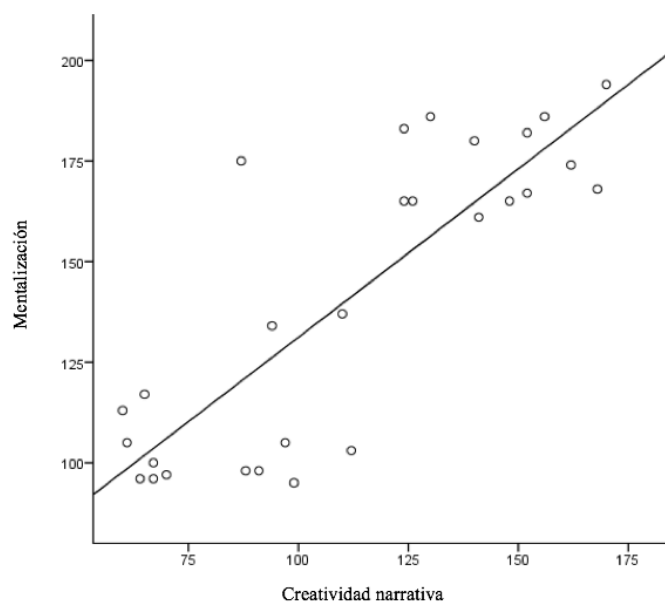


Figura 2, correlación significativa entre la mentalización y la creatividad narrativa.

En cuanto al análisis cualitativo (ver anexo C,D,E,F), se han encontrado cinco temáticas esenciales dentro de las descripciones de los individuos, que abarcan distintos ámbitos relevantes dentro de su proceso de creación: la motivación, el proceso creativo reflexivo, el proceso creativo no reflexivo, los recursos creativos y las características personales. En la Figura 3 podemos observar las categorías y sub-categorías de los bloques temáticos más relevantes con respecto a las funciones de la mentalización dentro del proceso creativo.

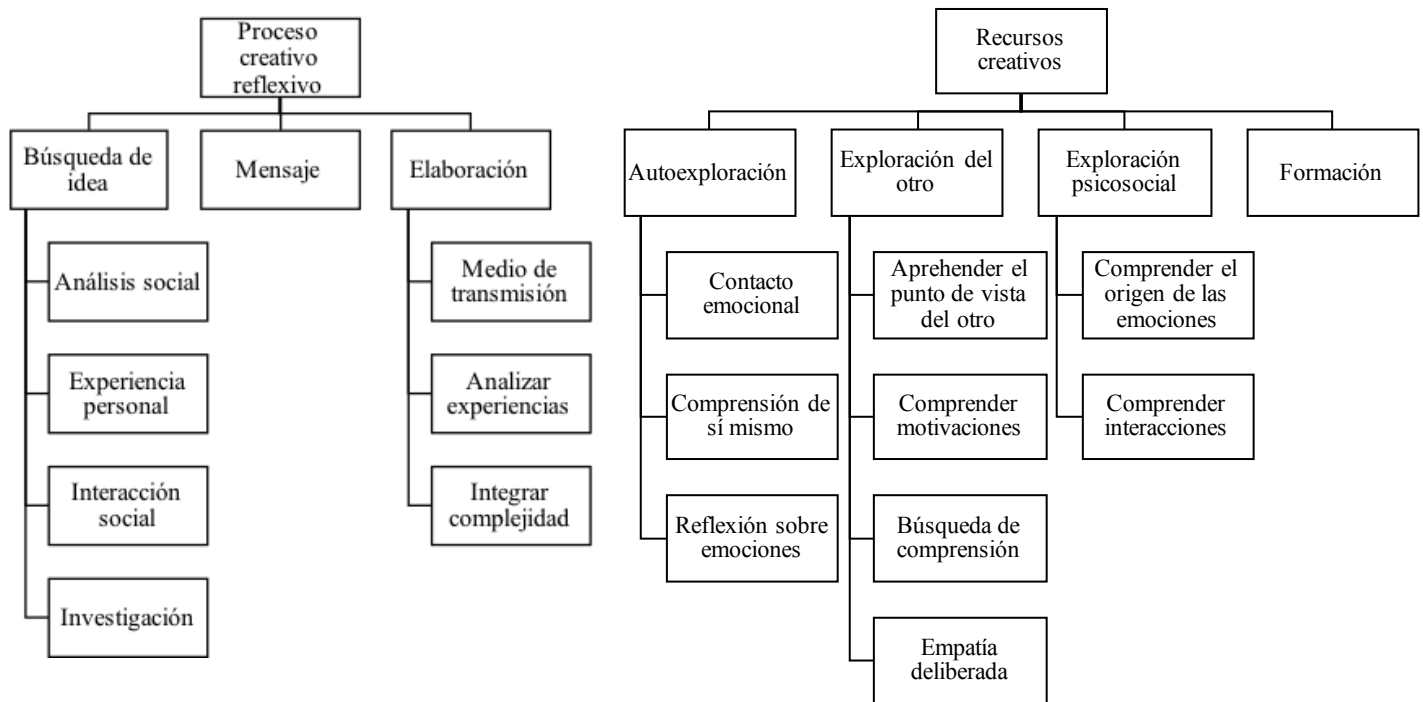


Figura 3, categorías y sub-categorías de los bloques temáticos más relevantes en la implicación de la mentalización en el proceso creativo.

A continuación, se expondrá la totalidad de los bloques temáticos, las categorías y las sub-categorías pertinentes, junto con las citas representativas que las ejemplifican.

1. Motivación.

Tal temática hace referencia a las necesidades o deseos que impulsaron a los sujetos a crear dentro de sus diferentes campos, dentro de tal temática encontramos las categorías de regulación emocional y comunicación.

Regulación emocional: “Si estoy enojada, pues escribo algo para mejorar ese enojo, si estoy triste pues también. Creo que para mí ha sido importante explorar como me siento y poder escribir.” (1.6)

“Yo comencé muy jovencita a hacer teatro, estaba estudiando y era muy exigente, me angustiaba no hacer las cosas bien y comencé a notar que no me gustaba como me sentía, así que comencé a hacer teatro para sentir emociones diferentes [...]” (4.8)

Comunicación: “[...] la obra es una forma en la que me expreso y el otro me entiende.” (2.20)

2. Proceso creativo reflexivo.

Por proceso creativo reflexivo, se hace referencia a la planificación y elaboración consciente de un producto. Tal proceso se caracteriza por el control y análisis de los distintos pasos que llevan a la creación, buscando la transmisión de un mensaje específico. Es este apartado encontramos las siguientes categorías: búsqueda de una idea, mensaje y elaboración.

La búsqueda de una idea: hace alusión a las fuentes de las cuales emana el proyecto de creación y se compone por tres sub-categorías: experiencia personal con implicación emocional, interacción social y observación social.

Experiencia personal: “Entonces parte de mi emoción, de que algo me pasó y mis emociones de sorpresa y rabia me hicieron ver que era algo que estábamos haciendo socialmente.” (1.11)

“Están mis vivencias y emociones, he pensado mucho sobre que es la belleza, sobre mi propia belleza, es algo que me hace sentir muchas cosas y crear algo bello desde lo que consideramos feo para mí fue algo especial.” (2.32)

Interacción social: “Entonces comencé a hablar con amigas a ver si les pasaba a ellas y vi que a muchas les pasaba lo mismo.” (1.8)

“Primero, tengo que buscar una idea, de donde sea. Puede ser de una conversación interesante, con otros [...]” (3.3)

Observación social: “Mis emociones de sorpresa y de rabia me hicieron ver que era algo que estábamos haciendo socialmente [...]” (1.5)

“[...] siempre busco encontrar estas convenciones sociales e intento romperlas de alguna manera para generar un impacto.” (2.28)

Mensaje: corresponde al deseo de transmitir una idea, emoción o representación concreta.

“A veces yo quiero decir algo, tengo algún mensaje.” (1.10)

“Si hay algo que me interesa, quiero comunicarlo, quiero decir algo, crear un impacto en el receptor” (2.4)

“Si tienes claro lo que quieres comunicar, no cambias la esencia de tu historia” (3.29)

Elaboración: hace referencia al proceso de análisis y desarrollo de la idea preexistente hasta llegar al producto final. La elaboración abarca las siguientes sub-categorías: medio de transmisión, análisis de experiencias para conseguir comunicabilidad e integrar complejidad.

Medio de transmisión: “No me gustó lo que me sucedió, entonces comencé a mirar de qué manera yo lo podía comunicar y elegí la sátira para comunicarlo.” (1.14)

“Es diferente si uso este material, si lo presento de una manera u otra, voy a tener un efecto diferente.” (2.55)

“Una vez que se tiene una idea atractiva, con una postulación interesante independiente del género, fácil de explicar y con potencial para convertirse en una historia de 90 minutos o determinado número de episodios, se redacta una sinopsis y luego se elabora hasta escribir el guion con diálogos y al detalle.” (3.28)

Análisis de experiencias: “Además, tengo que trabajarlo, construirlo, no puedo vomitar una emoción, publicarla y ya está, tengo que pensar en estas emociones y darles profundidad, complejidad, sentido, así no solo me van a comunicar algo a mí, otras personas van a disfrutar, pensar o sentir, aunque sea rabia por lo que he escrito.” (1.15)

“Ya lo dije, de mis sentimientos sale todo y para escribir algo, muchas veces tengo que pensar sobre eso que siento, para que después eso que escribo también lo entienda alguien más, incluso si no se ve reflejado en eso, no pretendo ser el espejo de todo el mundo.” (1.43)

“[...] no es que haga lo que se me dé la gana por expresar mi dolor o mi felicidad, necesito poder interpretar mis emociones, traducirlas en algo que me ayude a comunicar, o sino mi obra solo me va a hablar a mí.” (2.46)

“Es importante pensar qué es lo que quieres decir cuando escribes, no puedes solo describir lo que pasa. Si no hablas contigo mismo solo escribirías tal cual las cosas que pasan, eso no es crear.” (3.8)

Integrar complejidad: “[...] el personaje se vuelve más redondo, porque le pongo muchas emociones que en mí pueden ser contradictorias, o talvez veo que yo siento algo en esa situación pero que otro es completamente diferente y puedo plasmar esa ambivalencia en un solo personaje, eso lo hace interesante. [...] Cuando creas un personaje y quieres que sea redondo, complejo, tienes que poder integrar, poner dentro de él muchas contradicciones.” (1.16)

“Siempre busco unir cosas que socialmente vemos que no van juntas, uno opuestos y creo algo nuevo, eso es interesante y tiene mucho impacto en el receptor.” (2.10)

“Casas las dos cosas, el punto de vista que tiene el director y lo que tú has percibido en tu lectura, intentas hacer que se encuentren, a veces es muy a fácil, a veces no tanto.” (4.6)

3. Proceso creativo no reflexivo

El proceso creativo no reflexivo, hace referencia a la elaboración de un producto sin analizar ni controlar el proceso, permitiendo la libre expresión y proyección de contenidos

internos. Tal temática contiene dos sub-categorías: proyección personal no racional y elaboración previa de sentimientos.

Proyección personal no racional: “[...] yo me estaba proyectando en esa mujer, pensaba que las letras me iban a ahorcar en la noche. Pero no lo hago racionalmente, si reflexiono sobre mis emociones escribo sobre un personaje al que le pasa algo similar y vuelvo al realismo, en la fantasía no es así.” (1.25)

“De hecho, creo que lo más introspectivo que hago es cuando hago algo sin pensar. Una vez hice unos grabados de unas gordas, y lo hice porque sí y de las gordas sentía que podía sacar formas chéveres, ahora veo que eso dice mucho más de mí, que las cosas que si estoy pensando en producir. Al ser inconsciente puede hablar mucho más de mi mundo interno que lo que hago racionalmente, racionalmente tengo más filtros y pienso más en el otro.” (2.30)

Elaboración previa de sentimientos: “Hay algo dentro de mí que hace que mis emociones salgan, pero no solo mis emociones, creo que lo interesante es que lo que sale es lo que pienso de esas emociones, así no lo reflexione en ese instante. Es como lo de las gordas, no solo dibuje mujeres tristes o enfadadas, porque yo me encontraba así. Intenté crear algo hermoso de algo que consideramos feo, no es un sentimiento en bruto, ahí están muchas de mis reflexiones, que he hecho a lo largo de mi vida, está teñido de emoción, pero también de pensamiento. No lo pienso en ese instante, pero todo lo que ya he pensado hizo posible que yo llegara a ese producto.” (2.34)

4. Recursos creativos

Los recursos creativos son entendidos como las dimensiones o procesos que propician el adecuado desarrollo del proceso creativo y abarca las siguientes categorías: autoexploración, exploración del otro, exploración psicosocial y formación.

Autoexploración: esta categoría hace referencia a la capacidad de conectar consigo mismo, analizar las propias vivencias internas y poder comprenderse a sí mismo. Tal categoría está compuesta por tres subcategorías: contacto emocional, reflexión sobre emociones y comprensión de sí mismo.

Contacto emocional: como se evidencia en las citas representativas, tal contacto emocional se divide en dos funciones esenciales: como fuente de información y como medio para el control del proceso creativo.

Fuente: “Entonces, pues claro, se me hace algo importante estar en contacto con mis emociones, cómo tratar de conectar con las emociones de alguien más, porque más allá de la trama, más allá de la historia, más allá de lo que le pasa al personaje, lo que te conecta con un personaje entrañable es si te conectó emocionalmente [...]” (1.20)

“Un escritor depende del contacto con las emociones y sus manifestaciones para encontrar ejemplos de cómo describir acciones o situaciones de los personajes en sus historias.” (3.25)

“Diría que como actriz necesito estar en contacto con las emociones es esencial, porque hacen parte de tu material de trabajo. [...] además, si no conectas con tus emociones difícilmente podrás representarlas.” (4.33)

Control del proceso: “[...] si no me conociera o todo lo que siento pasara desapercibido, a lo mejor hago la obra y al verla no entiendo porque salió diferente a lo que yo quería. [...] Añadiría que las emociones son un filtro en el arte, tu eres tu instrumento. Lo que piensas, lo que sientes son como las teclas de un piano o el filtro de tú cámara. Si no conoces como suena cada tecla o qué diablos hace cada filtro, no vas a controlar lo que haces.” (2.45)

“Claro, si tú estás en tú centro personalmente, si estás centrado aboradas mejor los trabajos teatrales. Después puedes hacer un personaje histérico, pero es muy diferente

hacerlo desde la histeria que desde tu centro, te permite controlar y dominar lo que estás haciendo.” (4.36)

“Estas acostumbrado a prestar atención, en lo que pasa en un escenario y en lo que te pasa a ti en ese escenario. Cuanto te pones en un escenario tienes que ser consciente de cómo estás tú, porque puede modificar o dejar de modificar lo que estás haciendo.” (4.20)

Reflexión sobre emociones: “[...] desde que surgió esa emoción, pues me pongo a pensar, a reflexionar y pues dije, esto tiene material para una crítica social y pues de la emoción paso a la reflexión, así escribo una crítica social en base a eso que sentí.” (1.23)

Comprensión de sí mismo: “Sin la exploración y eventual comprensión de nuestro mundo interno, no existiría este proceso de creación.” (3.16)

“Además, si no me conozco a mí misma, mínimamente, me va a ser imposible entender los personajes a los que quiero representar, de lo que tiras para entender a los demás al final es de ti mismo.” (4.21)

Exploración del otro: esta categoría abarca el esfuerzo por situarse en la postura y comprender la experiencia interna de los otros y se compone por las siguientes sub-categorías: aprehender el punto de vista del otro, comprender motivaciones y búsqueda de comprensión.

Aprender el punto de vista del otro: “En este momento es lo clave. Constantemente pienso en el otro y en como romper sus esquemas. Si no me pusiera en el punto de vista del receptor para guiar mi proceso, no sabría cómo crear, que cambios hacer, hacia dónde ir.” (2.38)

“Pues si la obra se centra en un personaje particular y la historia gira no tanto en torno a lo que le pasa, sino a como él vive sus circunstancias, es muy importante poder situarse en la posición del otro, para poder darle realismo.” (3.23)

“Es importante, cuando creas personajes es importante poder entender a los otros, para así entender a cada uno de los personajes y las interacciones que se generan, es difícil entender a alguien si no puedes ponerte es sus zapatos.” (4.24)

“Yo, lo primero que hago siempre es intentar poderme dentro del mundo del director, ósea, del imaginario que tiene él, del mundo que se ha imaginado con esa pieza.” (4.4)

Comprender motivaciones: “Me gusta escribir sobre gente que hace cosas drásticas o inesperadas, pero tiene que tener un sentido, una lógica interna. Por sorprendente que parezca no puede ser gratuito o sería ridículo, tienes que entender porque hace las cosas.” (3.17)

“Tienes que entender al otro y poderlo justificar, nadie puede actuar un malo, porque no te lo puedes justificar a ti mismo, tú tienes que entender el recorrido que ha hecho esa persona y entonces la estás defendiendo. [...] ¿Por qué acabamos siendo un violador?, por x cosas que te pasan o por una manera de pensar peculiar, se trata de encontrar esta manera, qué tú te imaginas que puede tener esta persona y adoptarla y entrar dentro de aquel personaje, sino, es algo completamente externo sin ningún interés.” (4.39)

“La reflexión del mundo interno de los demás es de vital importancia al comenzar a crear un personaje, y eventualmente al considerar el porqué de sus acciones.” (3.22)

Búsqueda de comprensión: “Si no intento entenderlos y el contexto el que vienen, es inútil, no les voy a comunicar nada.” (2.57)

“Aprender de ellos, de sus emociones y de cómo ven el mundo. Eso te da mucho material para que tus personajes sean complejos y reales.” (1.46)

“Analizas que pasa en cada situación, con mucha consciencia, que les pasa a los personajes, que les deja de pasar, cuál es su acción interna y externa y después juegas con todos esos elementos. [...] te levantas, vas hacia la ventana, la abres y respiras

lentamente, esas son acciones externas, las acciones internas son las que movilizan al personaje a hacer las cosas, sus motivaciones.” (4.7)

Exploración psicosocial: Hace referencia a la reflexión y análisis de dimensiones intersubjetivas y psicológicas que contemplan aspectos externos al individuo. Tal categoría contempla las subcategorías de: comprender el origen de las emociones y comprender interacciones.

Comprender el origen de las emociones: “Pues como dije antes, al pensar en el receptor, en cómo se va a sentir con lo que hago, pues de alguna manera reflexiono todo el tiempo de dónde viene esa emoción o que emoción voy a generar si hago esto o lo otro.” (2.49)

“Yo no trabajo directamente con las emociones, no es el proceso de creación del personaje. A lo mejor el director y yo sabemos que en un momento determinado queremos que el personaje tenga un estallido de llanto o una angustia muy grande. Pero ir directamente a la emoción, sería lo mismo que hacer el malo, hacer el resultado, es mucho más interesante hacer el camino para llegar allí. No se vale decir, es que está estresado, tienes que pensar que está pensando en todas las cosas que no ha tenido tiempo de hacer y se da cuenta que no conseguirá la meta que se había propuesto. Pero no puedes ir directo al resultado, tienes que pasar por el proceso, el origen.” (4.30)

Comprender interacciones: “Para hacer un personaje tienes que entender toda la situación, tienes que entender a tu personaje, a los demás personajes y la interacción que se crea en todos.” (4.31)

Formación: hace referencia a los recursos técnicos y teóricos necesarios para el correcto desarrollo del proceso de creación.

“Estaba haciendo una maestría en creación literaria, tenía que hacer mucha lectura y escritura.” (1.30)

“Las clases, la teoría me hicieron ver eso. He leído y aprendido y ahora eso se refleja en lo que hago.” (2.9)

“[...] después puedes jugar, como un niño, pero más pautado y con elementos técnicos, de voz o de cuerpo.” (4.35)

5. Características personales

El siguiente bloque temático hace referencia a las descripciones hechas por los entrevistados, con respecto a ellos mismos, sus intereses y emociones. En este apartado se abarcan cinco categorías: el interés por sí mismo, el interés por el otro, alta intensidad emocional, reconocimiento de la complejidad humana y tolerancia a la ambigüedad.

Interés por sí mismo: “[...] sobre todo como yo pienso y siento. Pues eso me ha llevado a escribir, de pequeña escribía diarios con lo que sentía y con lo que no entendía de mí y de los demás.” (1.40)

“Pero llevo mis diarios cuando estoy mal y pongo en ellos desde las sensaciones físicas que me genera la emoción, hasta la emoción en sí y todo lo que se me viene a la cabeza.” (2.13)

“[...] intento describir dónde me está haciendo mal, qué hizo que me sintiera así y que podría hacerme sentir así otra vez. Entonces intento analizarlo todo [...] Siempre he querido entenderme, saber cómo funcionan mis emociones.” (2.43)

“He intentado entenderme, como te he dicho antes es esencial entenderse a sí mismo para poder actuar. Personalmente creo que me puedo entender bastante bien.” (4.26)

Interés por el otro: “Pues creo que siempre he sido una persona a la que le interesan las personas, como se sienten, como piensan [...]” (1.28)

“Yo soy un humanista, trato con personas, trato con humanos y lo esencial de esos humanos son las emociones, nosotros somos humanos porque pensamos y porque sentimos.” (1.18)

“Yo creo que me genera mucho interés lo que son las otras personas, los mundos donde la gente vive y yo no existo.” (2.17)

“Siempre que conozco a alguien le pregunto y me interesa mucho que piensa, cómo ve y entiende su vida, y me pregunto por qué, qué hace que su cosmovisión sea esta y no otra.” (2.25)

“Siempre me ha interesado el porque la gente hace lo que hace, y al escribir es lo que moviliza mis historias.” (3.18)

“Vivo de las personas, de las cosas que piensan y sienten, de sus mundos. Si no me interesaran los muchos mundos en los que viven las personas, no me habría convertido en actriz.” (4.22)

Alta intensidad emocional: “Yo creo que siento un montón” (2.16)

“Yo ya tengo una tendencia a ser muy emocional y también pienso que el recorrido teatral me ha hecho entrar mucho más, de entender que me está pasando, qué siendo, cómo lo puedo modificar [...]” (4.18)

Reconocimiento de la complejidad humana: “Creo que es muy difícil entenderlo todo, siempre hay cosas nuevas y más complejas, como lo dije antes, somos complicados.” (2.42)

“[...] es muy pretencioso intentar entender a los otros, cada uno es tan complejo que nunca nos podemos aproximar realmente a la experiencia interna de otro.” (3.19)

“Pues esas contradicciones hacen parte de nosotros.” (4.25)

Tolerancia a la ambigüedad: “Creo que puedo identificar mis emociones contradictorias, pero vivimos en esa contradicción, la acepto, no necesito ser internamente muy coherente, soy humana, no siempre soy coherente.” (2.44)

Discusión

En primer lugar, observamos una correlación positiva entre la mentalización y la creatividad general. Tal correlación puede explicarse por los paralelismos existentes entre las capacidades cognitivas necesarias para ambos procesos, lo cual es coherente con el planteamiento de Csikszentmihalyi (1998), que señala que los mismos procesos mentales necesarios para múltiples funciones cognitivas, tales como la atención y la capacidad de síntesis, son los que posibilitan los actos creativos.

De igual manera, en los postulados de Kubie (1958) y Fonagy y Bateman (2012) encontramos, que tanto la creatividad como la mentalización se fundamentan en procesos imaginativos predominantemente preconscientes, por lo cual, ambos dependen de nuestra capacidad de representación simbólica. Tal relación también se encuentra en los postulados de Winnicott (1970), ya que define la creatividad como la construcción de significados personales, la elaboración individual de la realidad, lo cual se contrapone a la vida desmentalizada. En consecuencia, ambos procesos nos permiten crear perspectivas individuales al ir más allá de lo físico y aparente para imaginar múltiples realidades posibles, ya sea en el arte o en el plano relacional.

Además, tal correlación puede explicarse mediante la similitud de ciertas facultades que posibilitan ambos procesos, como la flexibilidad cognitiva. Para tener un nivel de mentalización óptimo, es necesaria la capacidad de posicionarse en múltiples perspectivas, tanto a nivel cognitivo como emocional, es tan solo gracias a la flexibilidad mental, que un sujeto puede empatizar de manera deliberada y entender motivaciones ajenas a las suyas. En el caso de la creatividad, Csikszentmihalyi (1998) sostiene que el pensamiento divergente requiere flexibilidad, entendida como la capacidad de pasar de una perspectiva a otra.

En relación a la flexibilidad cognitiva, encontramos la capacidad de afrontar la complejidad. Tanto en la creatividad como en la mentalización, encontramos que el sujeto debe

situarse conscientemente frente a la complejidad que le es inherente a la multiplicidad de posibilidades en las experiencias humanas. Sternberg y Lubart (1999), afirman que la atracción a la complejidad es un rasgo distintivo de las personas creativas y Csikszentmihalyi (1998) exalta la complejidad como característica primordial de tales personas, entendiéndola como la capacidad de experimentar un amplio rango de rasgos presentes en la experiencia humana. Lo cual solo es posible mediante la mentalización, ya que sin la capacidad de interpretar el comportamiento humano más allá de la corporalidad y la indagación consciente de los estados internos de los demás, no es posible ampliar tus perspectivas y experimentar las múltiples vivencias que favorecen el desarrollo de la creatividad.

Por otra parte, encontramos una correlación entre la mentalización y la creatividad narrativa, pero no la gráfica. Esto puede explicarse gracias a diferentes aspectos de la Prueba de Imaginación Creativa para Adultos (Artola, et al. 2012). En primer lugar, las pruebas de creatividad narrativa evaluaban aspectos como la fluidez y la flexibilidad, los cuales, como ha sido mencionado anteriormente, guardan una importante relación con la mentalización. Sin embargo, la prueba de creatividad gráfica se centraba en la originalidad y en los detalles especiales, lo cual no requería un gran proceso de reflexión y elaboración. Siendo este un proceso esencial de muchos trabajos creativos y que, como se verá posteriormente, guarda una importante relación con la mentalización.

En cuanto al análisis cualitativo, encontramos que en el proceso creativo de los sujetos a los que se ha entrevistado, la mentalización es un recurso que se encuentra presente de manera recurrente. En primer lugar, encontramos el bloque temático de la motivación. En este encontramos dos motivaciones esenciales: el deseo de comunicar y la regulación emocional. En la segunda, encontramos una estrecha relación con la mentalización, ya que se observa la creatividad como un medio para registrar, identificar y regular las emociones. Siendo la mentalización, justamente lo que posibilita tales procesos de exploración y control emocional.

Por otra parte, encontramos dos tipos de proceso creativo, uno reflexivo y uno no reflexivo. En primera instancia, el papel de la mentalización se hace más evidente en el proceso reflexivo. Por ejemplo, en la búsqueda de ideas se evidencia la importancia de las experiencias personales y las emociones que generan, lo cual coincide con el planteamiento de Csikszentmihalyi (1998), según el cual el proceso creativo se origina en la experiencia vital del individuo y en sus impresiones o respuestas emocionales. Allí se sugiere la implicación de la mentalización, ya que las ideas nacen del sentido de la realidad y la creatividad responde al significado personal del que se dota tal experiencia.

Sin embargo, la importancia de la mentalización se evidencia, en mayor medida, en el proceso de elaboración que es descrito por los sujetos entrevistados, ya que es en esta etapa en la que es necesario reflexionar e interpretar las vivencias para poder convertirlas en un producto. Es la mentalización lo que permite que el artista reflexione sobre sus emociones y cree una obra con comunicabilidad universal a partir de ellas. Esto muestra una especial relevancia, ya que ha sido mencionado por tres de los sujetos. La siguiente cita de la artista visual, plasma tal proceso de elaboración: “[...] necesito poder interpretar mis emociones, traducirlas en algo que me ayude a comunicar, o sino, mi obra solo me va a hablar a mí.” En consecuencia, el proceso de elaboración denota una construcción reflexiva del proceso creativo, lo cual evidencia la importancia del grado de control consciente que posibilita la comunicabilidad, tal y como es señalado por Lee (2016).

En términos generales, el proceso de elaboración se caracteriza por una construcción reflexiva de la realidad y, en consecuencia, es un proceso en el que la mentalización posibilita la elaboración del material experiencial en una perspectiva personal que puede resultar en un producto creativo. De manera, que este no se limita a un ejercicio de expresión, sino a un proceso de interpretación y representación, tal como es señalado por Cassirer (1963).

Además, en el proceso de elaboración encontramos la importancia de comprender e integrar perspectivas contradictorias. Esto concuerda con las afirmaciones hechas por Echevarría (2006), según las cuales un proceso creativo suele integrar elementos contradictorios. Además, encontramos que tal integración se fundamenta en la comprensión de las propias perspectivas y las de los demás, cómo se evidencia en la siguiente cita: “[...] veo que yo siento algo en esa situación, pero que otro es completamente diferente y puedo plasmar esa ambivalencia en un solo personaje, eso lo hace interesante.” En la cita anterior, se evidencia la importancia de la mentalización, tanto centrada en sí mismo como en los demás, para la percepción y elaboración del mundo y, en consecuencia, para poder plasmarlo en una obra creativa.

Por otra parte, encontramos el proceso creativo no reflexivo, en el cual la elaboración pasa a un segundo plano y se permite la proyección de contenidos internos en un producto. Los sujetos que narraban tal proceso, describían una proyección personal no racional que resultaba en un producto artístico. En primera instancia, parece que la mentalización no supone un recurso para tal proceso. Sin embargo, uno de los sujetos expresa que es la reflexión sobre sus emociones lo que le permite llegar a esos productos, lo cual se evidencia en la siguiente cita: “[...] creo que lo interesante es que lo que sale es lo que pienso de esas emociones, así no lo reflexione en ese instante. [...] Intenté crear algo hermoso de algo que consideramos feo, no es un sentimiento en bruto, ahí están muchas de las reflexiones que he hecho a lo largo de mi vida, está teñido de emoción, pero también de pensamiento.” Dado que la mentalización es un proceso que permite la elaboración y reflexión sobre las propias emociones y las de los demás, se hace evidente que es un recurso relevante, que da profundidad y contenido, incluso a las obras que parecen fruto de un proceso netamente emocional. Además, es la mentalización afectiva lo que favorece el proceso creativo anterior, ya que el producto es el resultado de un proceso de integración del afecto y la cognición.

Más aún, en el bloque temático referente a los recursos facilitadores de la creatividad, la mentalización se ve presente de manera reiterativa. La primera categoría de tal bloque hace referencia a la autoexploración y es representativa de cómo la mentalización centrada en sí mismo, tanto cognitiva como afectiva, es necesaria para la creación en distintos campos.

En primer lugar, se resalta la importancia del contacto emocional, tanto como fuente de ideas, como un recurso necesario para el control del proceso creativo. Tal contacto emocional se encuentra estrechamente relacionado con la mentalización afectiva, que permite la identificación y descripción de las emociones. Asimismo, el postulado de Fonagy y Bateman (2012), señala que un individuo con una buena capacidad de mentalización tiene una alta complejidad emocional y la capacidad para registrar las propias emociones. En la siguiente cita, se evidencia la importancia de tal capacidad de registro emocional para control del proceso creativo: “[...] las emociones son un filtro en el arte, tu eres tu instrumento. Lo que piensas, lo que sientes son como las teclas de un piano o el filtro de tú cámara. Si no conoces como suena cada tecla o qué diablos hace cada filtro, no vas a controlar lo que haces”. Además, encontramos que la reflexión sobre las emociones vuelve a surgir como un recurso determinante en la creación, junto con la importancia de la salud mental, entendida como el contacto consigo mismo y el equilibrio emocional, en el desarrollo de un proceso creativo, como se evidencia en la siguiente cita: “[...] si tú estás en tu centro personalmente, si estás centrado aboradas mejor los trabajos teatrales. Después puedes hacer un personaje histérico, pero es muy diferente hacerlo desde la histeria que desde tu centro, te permite controlar y dominar lo que estás haciendo.” Lo cual muestra una estrecha relación con la importancia de la fortaleza del yo mencionada por Matussek (1984), ya que es desde esta postura que se actúa creativamente y se dominan las fuerzas contrapuestas que fomentan la creación.

De igual manera, la comprensión de sí mismo, tanto emocional como cognitivamente, se muestra como un recurso relevante que posibilita y moviliza la creación. La comprensión

de nuestra conducta en base a nuestros estados mentales y afectivos es un elemento esencial de la metalización, tal y como es descrita por Fonagy y Bateman (2012). En la siguiente cita se evidencia como la mentalización centrada en sí mismo es esencial para la creación: “Sin la exploración y eventual comprensión de nuestro mundo interno, no existiría este proceso de creación”.

Por otra parte, encontramos la categoría de exploración del otro como un recurso determinante en la creación. En primer lugar, encontramos las sub-categorías de aprehender el punto de vista del otro y de comprender motivaciones. Todos los sujetos entrevistados exaltaron la importancia de estas capacidades, ya sea para guiar el proceso creativo, para dar realismo a un personaje determinado o, en el caso de la actuación, para ir más allá de representación externa carente de sentido. Tales capacidades son señaladas tanto por Fonagy y Bateman (2012) como por Castelli (2011^b) como competencias esenciales de la mentalización, ya que es este proceso el que te permite dotar de sentido la conducta de los demás, mediante la comprensión de sus estados mentales. Esta comprensión del otro se abarca en la tercera subcategoría de este bloque y nos permite apreciar la manera en la que los sujetos entrevistados buscan entender al otro, para así nutrir sus experiencias y enriquecer sus procesos de creación. Además, la comprensión de motivaciones se muestra sumamente relevante en el proceso de creación narrativa, tal y como se evidencia en la siguiente cita: “Me gusta escribir sobre gente que hace cosas drásticas o inesperadas, pero tiene que tener un sentido, una lógica interna. Por sorprendente que parezca no puede ser gratuito o sería ridículo, tienes que entender porque hace las cosas.” Lo cual concuerda con el planteamiento de Bruner (2004), en el que afirma que en la imaginación narrativa es esencial la conducta humana, sus motivaciones y los sucesos que la determinan.

También encontramos como un recurso para la creación, la comprensión del origen de las emociones, lo cual también es una competencia de la mentalización descrita por los autores

mencionados anteriormente. En el campo teatral, el sujeto entrevistado exalta la importancia de tal proceso: “Yo no trabajo directamente con las emociones, [...] ir directamente a la emoción, sería lo mismo que hacer el malo, hacer el resultado, es mucho más interesante hacer el camino para llegar allí. [...] no puedes ir directo al resultado, tienes que pasar por el proceso, el origen.”

Finalmente, el último bloque temático hace referencia a las características personales de los sujetos creativos entrevistados y se ha encontrado que tales sujetos muestran un alto interés por su mundo interno, el de los demás, una alta intensidad emocional y el reconocimiento de la complejidad humana. Todas las características mencionadas anteriormente denotan altos niveles de mentalización, ya que el interés por los estados mentales y la riqueza de la experiencia emocional son competencias exaltadas por Fonagy y Bateman (2012) y Castelli (2011^b). Además, el reconocimiento de la complejidad humana es una muestra de un alto nivel de mentalización, ya que implica un alto grado de flexibilidad cognitiva que se aleja de las certezas injustificadas con respecto a los estados mentales propios y de otros, lo cual es suele evidenciar carencias en la mentalización, según los mismos autores.

Sin embargo, las entrevistas también nos permiten apreciar la gran complejidad de la creatividad, que, aunque abarque procesos mentalizadores, pone en juego muchos otros recursos. Por ejemplo, hemos encontrado que todos los sujetos han tenido una formación específica en sus respectivas áreas de trabajo, lo cual resalta la importancia del conocimiento de campo descrito por Amabile (1983).

En conclusión, la mentalización se encuentra presente en el proceso creativo. Dado que la creatividad, aunque pueda situarse en el campo de la fantasía, se encuentra estrechamente ligada a la realidad, es justamente la mentalización lo que hace interpretables las vivencias, las dota de significado y permite que se trasladen a un producto creativo que busca la comunicabilidad.

Por otra parte, quisiera resaltar que al vincular la creatividad con una capacidad que es el resultado de un proceso de desarrollo, como señalan Fonagy y Bateman (2012) y que puede potenciarse, incluso en la edad adulta, sugiere que la creatividad también es una capacidad dinámica que puede fomentarse al desarrollar otras facultades del individuo.

En cuanto a las limitaciones del estudio, tenemos en primer lugar, el tamaño de la muestra, dado que el número de participantes no permite que los resultados se extiendan a la población general. Además, el Test de Situaciones para la Evaluación de la Mentalización, muestra ciertas limitaciones al buscar medir de manera rápida un constructo complejo. Por lo tanto, sería interesante replicar el estudio utilizando un instrumento de medida más exhaustivo.

Por último, los resultados de este estudio apuntan a una relación significativa entre la mentalización y la creatividad. Por lo cual, futuros estudios podrían investigar los efectos del desarrollo de la mentalización en sujetos que buscan incrementar su creatividad.

Referencias bibliográficas

- Abraham, A., & Bubic, A. (2015). Semantic memory as the root of imagination. *Frontiers in Psychology*, 6(325), 2-5.
- Amabile, T. (1983). *The social psychology of creativity*. New York: Springer-Verlag.
- Artola, T., Barraca, J., Ancillo, I., Mosteiro, P., Poveda, B., & Sánchez, N. (2012). *Prueba de imaginación creativa para adultos*. Madrid: TEA ediciones.
- Bruner, J. (2004). *Realidad mental y mundos posibles, los actos de la imaginación que dan sentido a la experiencia*. Barcelona: Gedisa editorial.
- Cassirer, E. (1963). *Antropología filosófica*. Fondo de cultura económica: México D.F.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Creatividad: El flujo y la psicología del descubrimiento y la invención*. Barcelona: Paidós.
- Denzin N. K. (1970). *The research act: A Theoretical Introduction to Sociological Methods*. Chicago: Aldine
- Echevarría, R. (2006). Creativitat: la passió de viure. *Revista Catalana de Psicoanàlisi*, 15(1), 1-5.
- Finke, R., Ward, T., & Smith, S. (1992). *Creative cognition: Theory, research and applications*. Cambridge: Bradford Books.
- Fonagy, P., & Bateman, A. W. (2012). *Handbook of mentalizing in mental health practice*. Washington: American Psychiatric Publishing, Inc.
- Freud, S. (1953). Creative Writers and day dreaming. In S. Freud, & J. Strachey (Ed.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works* (Vol. 9, pp. 141-153). London: Hogarth Press.
- Hagen, U. (1991). *A challenge for the actor*. New York: Scribner's.
- Kubie, L. (1958). *The neurotic distortion of the creative process*. Lawrence: University of Kansas Press.

- Lanza Castelli, G. (2011^a). Las polaridades de la mentalización en la práctica clínica. *Clínica e Investigación relacional*, 5(2), 295-315.
- Lanza Castelli, G. (2011^b). El test de situaciones para la evaluación de la mentalización. *Revista de la Asociación de Psicoterapia de la República Argentina*, 4(1), 5-31.
- Lanza Castelli, G. (2011^c). La mentalización, su arquitectura, funciones y aplicaciones prácticas. *Aperturas Psicoanalíticas. Revista internacional de psicoanálisis*, 2011(39). Recuperado de: <http://www.aperturas.org/revistas.php?n=043>.
- Lee, Y. (2016). A semiotics of creativity and a poetic metaphor: Towards a dialogical relation of expression and explanation. *Semiotica*, 2016(208), 155-165.
- Matussek, P. (1984). *La creatividad desde una perspectiva psicodinámica*. (2^a) ed. Barcelona: Herder.
- Sternberg, R. J., & Lubart, T. I. (1999). The concept of creativity: Prospects and Paradigms. In *Handbook of creativity* (pp. 3-13). Cambridge: Cambridge University Press.
- Villegas, M. (1987). Homo creator. *Revista de psiquiatría y psicología humanista*, 4, 23-37.
- Ward, T. B., Smith, S. M., & Finke, R. A. (1999). Creative cognition. In *Handbook of creativity* (pp. 189-212). Cambridge: Cambridge University Press.
- Winnicott, D.W. (1970) Living creatively. In *Home is where we start from* (pp. 39-54). New York: Norton.
- Zedelius, C., & Schooler, J. (2016). The richness of inner experience: relating styles of daydreaming to creative processes. *Frontiers in psychology*, 6(2063), 1-7.

Anexos

Anexo A

Entrevista en profundidad

1. Descripción de un proceso creativo.
2. ¿Qué importancia tiene para ti explorar y comprender tu mundo interno?
3. ¿Qué aspectos te generan más interés?
4. ¿Qué importancia tiene para ti explorar y comprender el mundo interno de los demás?
5. ¿Cómo se manifiesta tal interés?
6. ¿Qué papel tiene, en tu proceso de creación, la reflexión sobre tu mundo interno?
7. ¿y el de los demás?
8. ¿Qué papel tiene, en tu proceso de creación, situarte en el punto de vista de los demás?
9. ¿Sabes identificar y describir tus emociones? ¿En qué medida?
10. ¿Incluso cuando tus emociones son diversas y contradictorias, puedes comprenderlas?
11. ¿Crees que es esencial estar en contacto con tus emociones? ¿Por qué?
12. Describe la importancia de tal contacto en tu proceso creativo.
13. ¿En tu proceso creativo sueles necesitar reflexionar, conectar o concienciarte sobre el origen psicológico y/o social de tus emociones o las de los demás?
14. Describe cómo la reflexión sobre tus pensamientos y los de los demás, influye en tu proceso creativo.

Anexo B

Consentimiento informado.

Universitat Ramon Llull
 Facultat de psicologia
 Trabajo de final de grado

Información para el participante:

Estudio: Creatividad y mentalización: un estudio del proceso creativo.

El siguiente estudio se realiza en el marco del programa de psicología de la Universitat Ramon Llull y su objetivo es evaluar la correlación entre la creatividad y la mentalización.

Los investigadores de este estudio se comprometen a:

- Mantener el anonimato y la confidencialidad de todos los datos que se obtengan en el estudio, a fin de preservar la intimidad de las personas que participan, asignando un código a cada participante, que sólo conocerá el investigador principal.
- Que la participación en el estudio es voluntaria por lo que existe la posibilidad de abandonarlo en cualquier momento, si se estima pertinente. En ese caso, sus datos serán eliminados.

Consentimiento informado:

Fecha:

Yo _____ con documento de identidad
 D.N.I. ___ N.I.E. ___ Otro ___ número _____ certifico que he
 sido informado(a) con claridad respecto al ejercicio académico en el que la estudiante Laura Rodríguez Molano me ha invitado a participar. Actúo voluntariamente y soy conocedor(a) de la autonomía que poseo para retirarme u oponerme al ejercicio académico cuando lo considere conveniente. Sé que no me harán una devolución escrita y que no es una intervención con fines de tratamiento psicológico.

Declaro haber sido informado/a de que mis datos serán tratados de conformidad con lo que establece el Real Decreto 1720/2007, por el que se aprueba el Reglamento del desarrollo de la Ley Orgánica 15/1999, de protección de datos de carácter personal, así como la Ley Básica Reguladora de la Autonomía del Paciente y de Derechos y Obligaciones en Materia de Información y Documentación Clínica 41/2002.

Laura Rodríguez Molano
 N.I.E: Y-1860543-H

Colaborador:
 Documento de identidad

Anexo C

Entrevista escritora

Descripción de un proceso creativo.

A veces es diferente, como llego a un producto determinado, a veces quiero yo decir algo, tengo algún mensaje o veo algo en la sociedad que me molesta. En ese caso yo quiero transmitir mi punto de vista, entonces pienso cual es el mensaje que quiero transmitir y busco cómo lo podría transmitir. Por ejemplo, terminé una obra de teatro, es un libreto de dramaturgia como para 45 minutos, que habla de cómo la sociedad presiona a las mujeres jóvenes a necesariamente tener que casarse. Yo lo vi, a mí me paso una experiencia personal y entonces así yo dije, me pasa, me sucede, no está padre, no me gustó lo que me sucedió entonces comencé a mirar de qué manera yo lo podía comunicar y elegí la sátira como medio para comunicarlo, hice una obra satírica de cómo la sociedad se comporta y pues de esta chica que está saliendo con diferentes personas y como las personas no están interesadas realmente en ella sino nada más en ella como objeto y demás. Entonces pues así llego a ese producto. Pero a veces también será algún sentimiento que yo tengo, si estoy enojada pues a veces escribiré solamente para desahogarme, si traigo algo adentro, si estoy triste pues escribo un poema o un cuento. Tal vez también a veces a mí la música me inspira mucho y a veces puedo escuchar un concierto, me pongo a pensar y no sé, sale.

¿Y que piensas del concierto? En lo que me transmite, pues en que siento que me comunica lo que escucho y si eso que siento me da algo bueno para escribir.

¿Qué importancia tiene para ti explorar y comprender tu mundo interno?

Sí, yo creo que como escritor sí me ha parecido importante, creo que al menos en mí es algo que me mueve mucho a escribir, lo que siento yo adentro. Si estoy enojada, pues escribo algo para mejorar ese enojo, si estoy triste pues también. Creo que para mí ha sido importante explorar como me siento y poder escribir. Porque también muchas veces uno escribe para uno,

yo pienso en mi arte es para mí. Parte de lo que yo necesito es poderme desahogar y claro, mi mundo interno, mis sentimientos, lo que tengo adentro pues es algo importante para que yo logre ese objetivo.

¿Y como es el proceso de pasar de esa escritura íntima a una obra para los demás?

Regularmente lo que haría es maquillarla de alguna manera, por ejemplo, una escritura íntima de un problema personal, pues lo puedo sacar en la forma de un cuento o un poema pero es muy íntimo para que alguien más lo lea entonces lo convierto en personajes, en situaciones, entonces en lugar de que sea yo, es el personaje el que está viviendo semejante a lo mío, yo me proyecto de alguna manera en mi personaje y en los problemas que él tiene entonces así es como logro comunicarme con las otras personas sin invadir mi mundo interno. Además, tengo que trabajarlo, construirlo, no puedo vomitar una emoción, publicarla y ya está, tengo que pensar en estas emociones y darles profundidad, complejidad, sentido, así no solo me van a comunicar algo a mí, otras personas van a disfrutar, pensar o sentir, aunque sea rabia por lo que he escrito.

¿Qué aspectos de este mundo interno te generan más interés?

Yo creo que las frustraciones, las metas no alcanzadas, las cosas que no comprendo, que me suceden o que les suceden a seres queridos, tal vez eso ha sido lo que más genera interés en mí.

¿Y eso se ha visto reflejado en lo que escribes? Sí, en cierta medida. Si yo o alguien de mi familia ha tenido una frustración, una meta no alcanzada, de alguna manera es un sentimiento que me mueve a escribir y yo trato de ponerme en sus zapatos y de tratar de entender qué le pasó, qué puede estar sintiendo, si se sentiría frustrado o enojado y trato de crear un personaje que lo pueda transmitir. Yo no escribo poesía, a lo mejor la gente que escribe poesía es diferente, para ellos talvez es más fácil abrir su corazón y así mostrarse, pero el que escribe narrativa necesita personajes, entonces son mis personajes los que sienten por mí, de alguna

manera si yo tuve una frustración, pues a mi personaje le va a suceder una frustración y de esa manera yo me desahogo y el personaje se vuelve más redondo, porque le pongo muchas emociones que en mí pueden ser contradictorias, o talvez veo que yo siento algo en esa situación pero que otro es completamente diferente y puedo plasmar esa ambivalencia en un solo personaje, eso lo hace interesante.

¿Qué importancia tiene para ti explorar y comprender el mundo interno de los demás?

Si tendría importancia, pero no prioritario, yo creo que lo prioritario es que yo resuelva mis problemas internos y a lo mejor si a ese problema interno alguien más lo comparte, qué padre, tendremos un punto en común pero no voy por ahí buscando que problemas internos tienen los demás para escribir algo. Sé que hay autores que si lo hacen, pero para mí no es así, yo veo que hay aquí (señala su pecho) y de ahí escribo.

¿Cómo se manifiesta tal interés?

Pues creo que siempre he sido una persona a la que le interesan las personas, como se sienten, como piensan y he de admitir que sobre todo como yo pienso y siento. Pues eso me ha llevado a escribir, de pequeñita escribía diarios con lo que sentía y con lo que no entendía, de mí y de los demás. Ahora creo que se manifiesta en todo lo que soy, soy un humanismo, trabajo y vivo de las personas, de sus vidas, de lo que les pasa y como los afecta lo que les pasa, no sería nada sin la gente, o bueno, sería otra cosa bien distinta.

¿Qué papel tiene, en tu proceso de creación, la reflexión sobre tu mundo interno?

Pues es importante, prioritario, sería la base de donde sale todo, de donde sale la misma necesidad de escribir, sale de algo aquí adentro. Ya lo dije, de mis sentimientos sale todo y para escribir algo muchas veces tengo que pensar sobre eso que siento, para que después eso que escribo también lo entienda alguien más, incluso si no se ve reflejado en eso, no pretendo ser un espejo de todo el mundo.

¿y el de los demás?

Ya, pues no es tan importante como el mío. Sueno súper egoísta, pero es así. Claro que los demás me influyen y pondré cosas de otros en lo que escribo, pero escribo de lo que me salé a mí del pecho.

¿Qué papel tiene, en tu proceso de creación, situarte en el punto de vista de los demás?

Yo creo que, si es importante, pero para mí no es la base. En el mundo pasan cosas muy fuertes y sé que hay personas que se mueven con eso, pero si yo no he sido marcada por eso no me siento en la necesidad de escribir de eso, porque yo no lo he vivido. Yo tal vez sintonizo más con un mundo interno que está más en mi entorno y por eso escribo más de lo que está más cercano a mí, que es en lo que yo me intereso.

¿Y como este entorno te ayuda a construir tus personajes o relatos? Claro, has escuchado la frase: “Soy escritos, cuidado, todo lo que digas o hagas podrá ser usado en una novela” Es cierta, completamente cierta. Para uno es muy importante nutrirse de las demás personas, creo que es así como logras que tus personajes queden reales, si no tienen características de otros humanos pues solo son una radiografía tuya, pero a final de cuentas yo quiero crear personajes que sean humanos.

¿Nutrirse? Si, aprender de ellos, de sus emociones y de cómo ven el mundo. Eso te da mucho material para que tus personajes sean más completos, más reales. Todos estamos llenos de contradicciones, mientras más pongo de los demás en lo que escribo más redondos son los personajes.

¿Sabes identificar y describir tus emociones? ¿En qué medida?

Tal vez, no te podría decir si soy súper pro y sé todas las emociones que me suceden. No siempre sé cuándo estoy triste y porque, cuándo estoy feliz y porque, trato, como bueno, me siento así porque y demás, pero probablemente no todo lo que me pasa sepa yo identificarlo y

definirlo, creo que a veces es como complicado, somos complicados. Pero me interesa, trato de entender qué me está pasando.

Incluso cuando tus emociones son diversas y contradictorias, ¿Puedes comprenderlas?

Si, en la mayoría de los casos sí. Al menos yo siento que puedo comprender, a veces lo que a mí me pasa es que por un lado está la razón y por el otro la emoción. En un lado está la razón que te dice que, por ejemplo, en un problema amoroso, que está bien que el chico se haya ido porque sé que no era una buena persona para mí, e hizo todas estas cosas y por el otro lado tienes pues sí, pero yo lo quiero, lo extraño, lo quiero sentir cerca. Lo puedes definir, pero eso no alivia el problema. Para aliviarlo puedo escribir algo.

¿Y esto se refleja en tu proceso creativo? Si, sin duda. Cuando creas un personaje y quieres que sea redondo, complejo, bueno al final. Tienes que poder integrar, poner dentro de él muchas contradicciones, que al final son humanas. Entonces en un mismo personaje puede estar el amor, pero es mejor si se acompaña con emociones que pueden parecer contradictorias pero que lo pueden acompañar, el miedo, la rabia, la melancolía. Eso le da profundidad al personaje, no que sea coherente todo el tiempo.

¿Crees que es esencial estar en contacto con tus emociones? ¿Por qué?

Si, definitivamente. Porque en el plano de la literatura o de las artes, creo que todos nos movemos en planos de sentimientos, en planos de emociones. Yo no soy un ingeniero que hace estos lentes, entonces funcionan y veo, no. Yo soy un humanista, trato con personas, trato con humanos y lo esencial de esos humanos son las emociones, nosotros somos humanos porque pensamos y porque sentimos. Entonces pues claro, se me hace algo importante estar conectado con mis emociones como tratar de conectarme con las emociones de alguien más, porque más allá de la trama, más allá de la historia, más allá de lo que le pasa al personaje, lo que te conecta con un personaje entrañable es si te conectó emocionalmente, es si era una persona, un

personaje que movió algo aquí adentro, de tu infancia, de tus sueños, de tus futuros, de tu romance. Entonces sí, me parece importante estar en contacto.

Describe la importancia de tal contacto en tu proceso creativo.

Añadiría que definiendo que no puedes escribir nada si no estás en contacto, con lo que sea. Hay autores muy racionales, que escriben y escriben de lo que piensa un personaje y otros que son pura emoción. Personalmente pienso que siempre debe haber algo de emoción, pero está más presente en unos que en otros. Pero en general, si no conectas con el mundo, con la gente, desde cualquier perspectiva ¿de qué vas a escribir?

¿En tu proceso creativo sueles necesitar reflexionar, conectar o concienciarte sobre el origen psicológico y/o social de tus emociones o las de los demás?

No necesariamente, con el origen no. Solo tengo la emoción y sale. No suelo pensar en el origen de mis emociones antes de escribir, salen de mí antes de eso. Y de esa escritura íntima, puedo ver si tiene materia para una obra, un personaje o un cuento.

Describe cómo la reflexión sobre tus pensamientos y los de los demás, influye en tu proceso creativo.

Pues es que varía, yo prácticamente escribo dos corrientes, escribo fantasía y escribo realismo. Cuando escribo realismo, es cuando escribo por ejemplo esta obra de teatro de la chica que todo el mundo le busca novio. Entonces parte de mi emoción, de que algo me pasó y mis emociones de sorpresa y de rabia me hicieron ver que era algo que estábamos haciendo socialmente, entonces comencé a hablar con amigas a ver que les pasaba a ellas, y vi que a muchas les pasaba lo mismo, y eso me hizo tener incredulidad y un cierto enojo. Y pues desde ahí, desde que surgió esa emoción, pues me pongo a pensar, a reflexionar, y pues dije que eso tiene material para una crítica social y entonces pues de la emoción paso a la reflexión, así escribo una crítica social en base a eso que sentí. Eso es cuando escribo realismo. Cuando escribo fantasía es diferente, por ejemplo, hubo un cuento fantástico que escribí y se publicó

como hace 6 meses, de una chica que está leyendo y se queda dormida, le salen unas hormigas del libro y las hormigas la ahorcan y las hormigas eran realmente las letras del libro y luego aparecen unas hormigas contando el cuento de cómo habían logrado su libertad de estar atrapadas en el libro, entonces es muy diferente a la historia anterior, son dos corrientes diferentes, cómo llego a escribir la historia de la muchacha que la matan las hormigas de la letra...es una excelente pregunta. Ahora veo que es una proyección personal, porque cuando estaba escribiendo eso yo estaba en la maestría, trabajaba en un periódico y estaba terminando mi carrera de bailarina, entonces a las 5:30 de la tarde me iba a la academia de danza y bailaba como de 6:30 a 8:30 de la noche, y luego manejaba a mi casa que estaba como a media hora de distancia entonces llegaba a mi casa a las 9 de la noche, me preparaba algo de cenar y empezaba a leer y a hacer tarea de la maestría. Estaba haciendo una maestría en creación literaria, tenía que hacer mucha lectura y escritura, teníamos que leer una novela por semana por materia. Entonces dormía muy poco, pero no lo pienso cuando escribo, no pienso estoy muy agobiada entonces voy a hacer una historia donde hay una muchacha estresada por estar leyendo. Yo no hice eso, lo veo en retrospectiva y veo como estaba yo en ese momento, en esa época de mi vida, sobrecargada de trabajo y de lectura y claro que lo veo más claro que el agua, es que yo me estaba proyectando en la mujer, pensaba que las letras me iban a ahorcar en la noche. Pero no lo hago racionalmente, si reflexiono sobre mis emociones escribo sobre un personaje que le pasa algo similar y vuelvo al realismo, en la fantasía no es así.

Anexo D

Entrevista artista visual.

Descripción de un proceso creativo.

Pues yo creo que la mayoría de veces investigo antes, no me gusta sacarlo de la nada. O de pronto hacer ese arte que es como, “me rompieron el corazón entonces voy a escribir algo para esa persona, o para desahogarme” no me surge hacer esas cosas. Lo que hago es que, si me interesa un tema, hago una investigación y de ahí elaboro como podría ser el producto.

¿Cómo pasas del interés al producto? Pues si hay algo que me interesa, quiero comunicarlo, quiero decir algo, crear un impacto en el receptor. Entonces investigo ese tema para definir cómo debe ser el producto para comunicar lo que quiero, para ser coherente y fiel a mi interés. Algo que me interesa es como el lenguaje y todas las formas de comunicación son convenidas, ninguna tiene sentido en sí porque ninguna es real solo tienen sentido por grupos. Entonces es como poder romper esas convenciones del lenguaje que se nos hacen tan obvias y como incomodar un poquito, esa es la base de todo lo que hago. Es todo lo que está tan naturalizado, pero que romperlo es tan fácil. Las clases, la teoría me hicieron ver eso. He leído, aprendido y ahora eso se refleja en lo que hago.

Lo último que hice fue una intervención en el espacio a partir de un texto, y lo que hice fue ignorar el texto y solo quería hacer algo estridente, entonces solo busqué algo que me sirviera para hacer algo muy llamativo, pero ignorando que el texto era del buen artista. Siempre busco lo que se cree que no se ve bien, lo que está del otro lado del espectro de la belleza, uno no se puede proponer hacer algo feo, puede quedar feo, pero no es que te lo propongas, porque entonces que es muy complejo, por eso es como hacer lo que está al lado, lo que estamos ignorando. Siempre busco unir cosas que socialmente vemos que no van juntas, uno opuestos y creo algo nuevo, eso es interesante y tiene mucho impacto en el receptor.

¿Qué importancia tiene para ti explorar y comprender tu mundo interno?

He intentado meditar, pero siempre hay algo que me detiene, me da miedo ir muy al fondo y encontrar algo que no quiero encontrar, pero llevo mis diarios cuando estoy mal, y pongo en ellos desde las sensaciones físicas que me genera la emoción, hasta la emoción en sí, y todo lo que me viene a la cabeza.

Es inevitable que lo que está dentro de ti se traslade a lo que haces, incluso si quieres evitarlo. No voy a escribir un poema de amor o una carta a mi papá, pero esas cosas igual me han formado y esas cosas influyen lo que me interesa y cómo lo digo. Entonces obviamente se podrán sacar conclusiones acerca de mi ser interior, de mis pensamientos y mis sentimientos. La obra es un pedazo de uno, uno siempre bota algo de uno que va más allá de lo racional. Pero no hago mis obras con ese interés.

¿Qué aspectos de tal mundo interno te generan más interés?

Yo creo que me genera mucho interés lo que son las otras personas, los mundos en los que la gente vive y donde yo no existo. Eso se me viene mucho a la cabeza y me parece muy interesante, solo existo en y por la gente que me conoce. Existo gracias a otras personas, ahí hay mil cosas, como el miedo de que estoy haciendo acá, las inseguridades, pues si existo para esas personas, como existo para ellas, en esas mentes. Cuando estoy mal eso me abruma un montón, el no ser. También me abruma un poco la desdicha, que todo va mal en el mundo y todo se va a quedar así, y muchos agentes externos me afectan un montón, como llorar y eso, yo creo que siento un montón.

¿Cómo incide en lo que haces? Mucho, siempre estoy pensando en mi receptor. Tal vez por eso no le doy tanta importancia a la introspección. Lo que quiero es que el otro lo entienda. Siempre lo que hago, siempre, siempre es para que el otro entienda, que mi obra sea coherente. El otro me está construyendo, y quiero que me construya y la obra es una forma en la que me expreso y el otro me entiende. Quiero que el otro tenga una noción de ese mundo interno, no explicar un discurso privado. Con las limitaciones que tiene la obra visual.

¿Qué importancia tiene para ti explorar y comprender el mundo interno de los demás?

Yo quiero entender qué entienden mis sujetos por belleza, pero siempre está desde mi punto de vista, yo no puedo ser dios y tergiversar la cosa. Me interesa un montón que entienden por bello, me parece muy interesante. Siempre que conozco a alguien le pregunto y me interesa mucho que piensa, cómo ve y entiende su vida, y me pregunto por qué, qué hace que su cosmovisión sea esta y no otra.

¿Cómo se manifiesta tal interés?

Pues en lo que creo siempre busco encontrar estas convenciones sociales e intento romperlas de alguna manera para generar un impacto. Si no me interesaran los contextos y las sociedades, puede que creara cosas más privadas.

¿Qué papel tiene, en tu proceso de creación, la reflexión sobre tu mundo interno?

Yo creo que en mí eso es inconsciente, está ahí, mis intereses están moldeados por eso, por toda mi vida, pero yo casi nunca hago algo introspectivo. De hecho, creo que lo más introspectivo que hago es cuando hago algo sin pensar. Una vez hice unos grabados de unas gordas, y lo hice porque sí y de las gordas sentía que podía sacar formas chéveres, ahora veo que eso dice mucho más de mí, que las cosas que si estoy pensando en producir. Al ser inconsciente puede hablar mucho más de mi mundo interno que lo que hago racionalmente, racionalmente tengo más filtros y pienso más en el otro.

¿Cómo crees que llegaste a crear los grabados de las gordas? Bueno, se juntan muchas cosas. Están mis vivencias y emociones, he pensado mucho sobre que es la belleza, sobre mi propia belleza, es algo que me hace sentir muchas cosas y crear algo bello desde lo que consideramos feo para mí fue algo especial. Después de crearlo pude entender que tenía un mensaje muy personal, que había estado escondido en mis sentimientos y en las cosas que pensaba sobre eso que sentía, pero a través del arte pude expresarlo mejor que nunca.

¿y el de los demás?

Creo que en general le doy más importancia, siempre pienso en los demás para generar el impacto que quiero en ellos. Siempre mientras creo pienso, ¿Cómo van a verlo?, ¿Qué van a sentir al verlo?, ¿Qué van a entender de eso que ven y sienten? Estas ideas guían cada paso de mi proceso, para eso intento entender a los demás. Al final el arte está interpretando su realidad y el receptor está interpretando de acuerdo a su realidad, sino tengo en mi cabeza como es mi propia realidad e intento comprender la del receptor, no voy a comunicar nada.

¿Qué papel tiene, en tu proceso de creación, situarte en el punto de vista de los demás?

En este momento es lo clave. Constantemente pienso en el otro y en como romper sus esquemas. Si no me pusiera en el punto de vista del receptor para guiar mi proceso, no sabría cómo crear, que cambios hacer, hacia dónde ir.

¿Sabes identificar y describir tus emociones? ¿En qué medida?

Eso es lo que intento hacer, intento describir dónde me está haciendo mal, qué hizo que me sintiera así y que podría hacerme sentir así otra vez. Entonces intento analizarlo todo. Pero siento que nunca llego al punto. Lo intento un montón, pero es algo que me parece complicadísimo, somos complicados.

¿A veces rediriges tus emociones hacia el arte? Creo que lo he hecho muchas veces, pero no lo hago de manera intencional. No pienso “siento esto y quiero sentir aquello, si hago esto va a cambiar”. Pero hay algo dentro de mí que hace que mis emociones salgan, pero no solo mis emociones, creo que lo interesante es que lo que sale es lo que pienso de esas emociones, así no lo reflexione en ese instante. Es como lo de las gordas, no solo dibuje mujeres tristes o enfadadas, porque yo me encontraba así. Intenté crear algo hermoso de algo que consideramos feo, no es un sentimiento en bruto, ahí están muchas de mis reflexiones que he hecho a lo largo de mi vida, está teñido de emoción, pero también de pensamiento. No lo pienso en ese instante, pero todo lo que ya he pensado hizo posible que yo llegara a ese producto.

Incluso cuando tus emociones son diversas y contradictorias, ¿Puedes comprenderlas?

Bueno, lo intento. Creo que es muy difícil entenderlo todo, siempre hay cosas nuevas y más complejas, como lo dije antes, somos complicados. Pero siempre he querido entenderme, saber cómo funcionan mis emociones. Creo que puedo identificar mis emociones contradictorias, pero vivimos en esa contradicción, la acepto, no necesito ser internamente muy coherente, soy humana, no siempre soy coherente.

¿Crees que es esencial estar en contacto con tus emociones? ¿Por qué?

Sí, yo creo que hay un buen momento para hacer las cosas y entenderse a uno te ayuda a saber que, en este momento, pues estoy para trabajar. Si estoy demasiado triste no me voy a poner a hacer obra porque eso va a influenciar y puedo no comunicar lo que quiero. Tampoco tengo que estar eufórica, pero si, sobre todo con la energía para hacerlo, necesito estar en sintonía con lo que estoy haciendo. Así sé si es el momento adecuado de trabajar en una obra o no, si no me conociera o todo lo que siento pasara desapercibido, a lo mejor hago la obra y al verla no entiendo porque salió diferente a lo que yo quería.

Describe la importancia de tal contacto en tu proceso creativo.

Añadiría que las emociones son un filtro en el arte, tu eres tu instrumento. Lo que piensas, lo que sientes son como las teclas de un piano o el filtro de tú cámara. Si no conoces como suena cada tecla o qué diablos hace cada filtro, no vas a controlar lo que haces. Pero no es que haga lo que se me dé la gana por expresar mi dolor o mi felicidad, necesito poder interpretar mis emociones, traducirlas en algo que me ayude a comunicar, o sino mi obra solo me va a hablar a mí.

¿En tu proceso creativo sueles necesitar reflexionar, conectar o concienciarte sobre el origen psicológico y/o social de tus emociones o las de los demás?

Pues como dije antes, al pensar en el receptor, en cómo se va a sentir con lo que hago, pues de alguna manera reflexiono todo el tiempo de dónde viene esa emoción o que emoción voy a generar si hago esto o lo otro. Es diferente si uso este material, si lo presento de una manera u otra, voy a tener un efecto diferente. Para hacer la obra quiero ver qué puedo hacer sentir a tal persona. Cuando ponga la obra qué quiero generar, qué quiero que vean, qué quiero que experimenten, cómo quiero que lo vean.

Describe cómo la reflexión sobre tus pensamientos y los de los demás, influye en tu proceso creativo.

Yo creería que un montón, primero lo que te decía, si yo soy de cierta manera voy a crear ciertas cosas, voy a crear ciertas cosas dependiendo de mi estado de ánimo. Y si mi intención es que la gente entienda, siempre voy a intentar tener en cuenta exactamente eso, en qué contexto estoy, como vive la gente, que intereses podrían tener, entonces eso moldea lo que hago. Aunque no quiero que lloren con mi obra porque es muy bella, eso no me interesa, pero si quiero que haya una reacción o que entiendan algo. Si no intento entenderlos y el contexto el que vienen, es inútil, no les voy a comunicar nada.

Anexo E

Entrevista guionista

Describe uno de tus procesos creativos.

Soy escritor de televisión y cine. No tengo un proceso fijo ni garantizado para encontrar una idea que valga la pena desarrollar. Pero, en resumen, mi camino para desarrollar un guion sería más o menos el siguiente. Primero tengo que buscar una idea, de donde sea. Puede ser de una conversación interesante, con otros o con uno mismo; de algo que leíste, de un recuerdo, algo que viviste. Esta es la parte más difícil, a veces es productiva, a veces no.

¿conversaciones con uno mismo? Sí, de tus reflexiones, las cosas que piensas. Puedes tener, por ejemplo, un recuerdo del que piensas puede surgir una idea, pero tienes que pensar por qué. ¿Qué tiene ese recuerdo que lo hace especial? Es importante pensar qué es lo que quieres decir cuando escribes, no puedes solo describir lo que pasa. Si no hablas contigo mismo solo escribirías tal cual las cosas que pasan, eso no es crear.

Además, creo que una pieza clave del proceso sería exponerse a otras obras del área en que se desea crear. En mi caso: leer. Ya sea guiones, libros, historietas, notas periodísticas o "ver películas" (es otra forma de leer).

Una vez que se tiene una idea atractiva, con una postulación interesante independiente del género, fácil de explicar y con potencial para convertirse en una historia de 90 minutos o determinado número de episodios, se redacta una sinopsis y luego se elabora hasta escribir el guion con diálogos y al detalle.

¿Cómo es el proceso de pasar desde la sinopsis al guion? Es como ir remodelando tu idea, si tienes claro lo que quieres comunicar no cambias la esencia de tu historia. Pero vas madurando el cómo vas a comunicar, si hace falta algún personaje, si hay algo que sobra y no añade nada a la narración. Y poco a poco vas construyendo cada personaje, haciéndolos redondos, profundos.

¿Qué importancia tiene para ti explorar y comprender tu mundo interno?

Como en todo proceso creativo, creo que es de vital importancia. Crear algo implica la suma de experiencias o conocimiento previo sumados a una contribución propia de quien crea. Es en esa contribución propia donde nuestro mundo interno, nuestra comprensión, asimilación o punto de vista, modifica ideas, poniendo en marcha el proceso de creación. Sin la exploración y eventual comprensión de nuestro "mundo interno", no existiría este proceso de creación.

¿Qué aspectos te generan más interés?

Uno en particular: la motivación de personajes para realizar actos drásticos.

¿Puedes explicarme un poco más? Siempre me ha interesado el porque la gente hace lo que hace, y al escribir es lo que moviliza mis historias. Me gusta escribir sobre gente que hace cosas drásticas o inesperadas, pero tiene que tener un sentido, una lógica interna. Por sorprendente que parezca no puede ser gratuito o sería ridículo, tienes que entender porque hace las cosas.

¿Qué importancia tiene para ti explorar y comprender el mundo interno de los demás?

Como ser humano tiene mucha importancia, ya que esto ayuda a una mejor interacción entre personas que nos vemos todos los días. Como escritor tiene una gran importancia, pero más la exploración que la comprensión.

¿Por qué? Porque es muy pretencioso intentar entender a los otros, cada uno es tan complejo que nunca nos podemos aproximar realmente a la experiencia interna de otro. Pero para crear algo y como ser humano en general, es importante explorar, intentar ver las motivaciones de los otros de apreciar sus sueños o miedos. Pero siempre con la idea de que haces hipótesis, quién sabe que la pasa al otro en realidad.

¿Cómo se manifiesta tal interés?

Poniéndome temporalmente en los zapatos "del otro".

¿Qué papel tiene, en tu proceso de creación, la reflexión sobre tu mundo interno?

La reflexión sobre mi "mundo interno" es importante, claro. Pero como escritor entiendo que un personaje es lo que HACE, no lo que piensa. Más en el cine, puede ser diferente en una novela, pero en un guion el mundo interno a veces es demasiado pequeño comparado con las consecuencias de actos que en ocasiones ni siquiera se hacen con premeditación.

¿y el de los demás?

La reflexión del mundo interno de los demás es de vital importancia al comenzar a crear un personaje, y eventualmente al considerar el porqué de sus acciones.

¿Qué papel tiene, en tu proceso de creación, situarte en el punto de vista de los demás?

Dependiendo de la obra. En muchas ocasiones la historia pesa más sobre el personaje. En otras, lo contrario. En esta última, situarte en el punto de vista de los demás ayuda a la creación del personaje.

¿De qué manera te ayuda? Pues si la obra se centra en un personaje particular y la historia gira no tanto en torno a lo que le pasa, sino a como él vive sus circunstancias, es muy importante poder situarse en la posición del otro, para poder darle realismo. Pero la verdad, cada vez me piden menos de esas historias.

¿Sabes identificar y describir tus emociones? ¿En qué medida?

Sí, pero sólo tras reflexionar. En el día a día, estos procesos son secundarios a la utilidad de las emociones en sí.

Incluso cuando tus emociones son diversas y contradictorias, ¿Puedes comprenderlas?

Sólo al examinarlas. En el momento, no suelo diseccionar las emociones. Pero posteriormente puedo reflexionar sobre ellas y entenderlas, aunque seguramente habrá cosas que se me escapan.

¿Crees que es esencial estar en contacto con tus emociones? ¿Por qué?

Claro, aprendes a evaluar las cosas/sucesos cercanos a ti. Es lo que va definiendo tus inclinaciones o el camino de tu vida. Desde que te gusta comer o a qué te vas a dedicar hasta con quien vas a pasar el resto de tu vida.

Describe la importancia de tal contacto en tu proceso creativo.

Un escritor depende del contacto con las emociones y sus manifestaciones para encontrar ejemplos de cómo describir acciones o situaciones de los personajes en sus historias. Por ejemplo, si un personaje dice "estoy enojado" para dar a entender a terceros que efectivamente está enojado, no tiene el mismo efecto en una escena que si el personaje "corta una cebolla con fuerza", o "rayonea una hoja hasta perforarla" o "maneja a gran velocidad y en total silencio". Si conozco mis emociones y las de los demás y como se expresan, sabré mejor como enseñárselas a otros con el efecto que quiero.

¿En tu proceso creativo sueles necesitar reflexionar, conectar o concienciarte sobre el origen psicológico y/o social de tus emociones o las de los demás?

Es complicado, para mí no es bueno editar antes de escribir. Tu intuición te ayuda a crear. Hay escritores que escriben páginas y páginas sobre el pasado, motivaciones y sucesos de sus personajes; y todo este material no llega a aparecer en la obra final. Se puede reflexionar antes de crear, pero hay que saber medirse. Si no, ¿cuándo se terminaría de reflexionar antes de crear?

Háblame más de esta intuición Pues cuando creas un personaje, de alguna manera vas encontrando que lo que siente, piensa o hace tiene un sentido. No tienes que reflexionar mucho al respecto y editarlo mil veces. Encuentras la lógica en lo que hace. Supongo que lo construyes en base a tus experiencias, a lo que has visto en los otros. Simplemente puedes entender a tus personajes, no necesitas sobre-analizar.

Describe cómo la reflexión sobre tus pensamientos y los de los demás, influye en tu proceso creativo.

Varía dependiendo cada obra. En ocasiones, la reflexión sobre pensamientos propios o de terceros podría actuar como un editor no deseado. En otras ocasiones puede ser una fuente de información para originar personajes o situaciones. Es distinto para cada obra.

Anexo F

Entrevista Actriz

Descripción de un proceso creativo.

Vale, varía mucho respecto a cada proyecto, porque cada proyecto es un mundo distinto y es una propuesta también de dirección distinta. Porque el proceso creativo del actor también está muy en manos del director, del punto de vista que te da el director y hacia dónde quiere llegar y que mundo quiere acabar creando. Yo, lo primero que hago siempre es intentar poderme dentro del mundo del director, ósea, del imaginario que tiene él, del mundo que se ha imaginado con esa pieza, entrar dentro de aquel imaginario y poder jugar con él allá adentro. Y paralelamente, cuando se trata de trabajar un personaje concreto, partiendo de aquel mundo y a partir de lo que me da la lectura del texto, la primera lectura ya te da muchas indicaciones de cómo te imaginas, de cómo es ese personaje, de qué le pasa o le deja de pasar. Casas las dos cosas, el punto de vista que tiene el director y lo que tú has percibido en tu lectura, intentas hacer que se encuentren, a veces es muy a fácil, a veces no tanto. Y con lo que te marca el director y lo que te inspira ese personaje en concreto, comienzas a jugar. Analizas que pasa en cada situación, con mucha consciencia, que les pasa a los personajes, que les deja de pasar, cuál es su acción interna y externa y después juegas con todos esos elementos. Tienes que entretrejer el entramado que te sustenta y después puedes jugar, como un niño, pero más pautado y con elementos técnicos, de voz o de cuerpo, pero el proceso mental es como jugar.

¿Acción interna? Puedes hablar con diferentes actores y seguro te dirán cosas diferentes, hay muchas escuelas. Pero de la manera que funciono yo, hay unas acciones externas que son muy claras, te levantas, vas hacia la ventana, la abres y respiras lentamente, esas son acciones externas, las acciones internas son las que movilizan al personaje a hacer las cosas, sus motivaciones. Por ejemplo, una escena en la que estoy con mi hija y lo que necesito es crear más proximidad porque nos hemos distanciado y necesito en este momento, está

proximidad con ella, porque me siento muy sola y es la única persona con la que puedo crear este vínculo. Entonces esta es mi acción interna que después hablaremos de lo que sea, de los precios del tomate en el mercado, pero mi necesidad es acercarme a mi hija.

¿Qué importancia tiene para ti explorar y comprender tu mundo interno?

Yo comencé muy jovencita a hacer teatro, estaba estudiando y era muy exigente, me angustiaba no hacer las cosas bien y comencé a notar que no me gustaba como me sentía, así que comencé a hacer teatro para sentir emociones diferentes y muy pronto me lo tomé muy en serio y comencé a analizar mucho cada situación. Qué le pasa a esta persona, que me pasa a mí en esta situación, trabajas mucho con las emociones y creo que yo ya tengo una tendencia a ser muy emocional y también pienso que el recorrido teatral me ha hecho entrar mucho más, de entender que me está pasando, qué siendo, cómo lo puedo modificar, he hecho terapia muchas veces, siempre es un proceso, ahora creces y parece que todo está puesto, pero luego se te vuelve a desmontar un poco el chiringuito y pues hacemos un paso más.

¿crees que este proceso influye en tu trabajo como actriz? Claro, si tú estás en tu centro personalmente, si estás centrado abor das mejor los trabajos teatrales. Después puedes hacer un personaje histérico, pero es muy diferente hacerlo desde la histeria que desde tu centro, te permite controlar y dominar lo que estás haciendo. Además, si no me conozco a mí misma, mínimamente, me va a ser imposible entender los personajes a los que quiero representar, de lo que tiras para entender a los demás al final es de ti mismo. Yo podría hacer un papel de una mujer muy frívola, preocupada por lo externo, cosas que yo considero muy alejadas a mí, puedo hacer ese personaje, pero para comprenderlo y poder actuarlo al final de lo que sacas es de ti mismo.

¿Qué aspectos de tal mundo interno te generan más interés?

Pues a mí siempre me ha costado entender la ansiedad, la angustia, cómo nos pueden modificar a nivel físico y en todos los sentidos. Me ha impactado, sorprendido.

¿Qué importancia tiene para ti explorar y comprender el mundo interno de los demás?

Muchísima, para hacer un personaje tienes que entender toda la situación, tienes que entender a tu personaje, a los demás personajes y la interacción que se crea en todos. Y claro, tienes que darte cuenta de que tú no eres el centro del universo, hay otras formas de leer la vida, otros recorridos vitales y los tienes que comprender mínimamente para poderlos actuar, puede que después lo aproximes a ti. Tienes que entender al otro y poderlo justificar, nadie puede actuar un malo, porque no te lo puedes justificar a ti mismo, tú tienes que entender el recorrido que ha hecho esa persona y entonces la estás defendiendo. Todo proceso se puede entender, a un asesino, tú puedes entender porque acaba asesinando o un violador, no significa que lo justifiques, pero lo entiendes y si tú debes actuar eso, lo tienes que entender. No puedes decir: voy a ser el malo y haré de hijo de puta, tú tienes que entender el recorrido que hace esa persona, mentalmente, físicamente, emocionalmente para acabar haciendo eso, porque difícilmente esa persona piensa que es un hijo de puta. Entonces, ¿por qué acabamos siendo un violador?, por x cosas que te pasan o por una manera de pensar peculiar, se trata de encontrar esta manera, qué tú te imaginas que puede tener esta persona y adoptarla y entrar dentro de aquel personaje, sino, es algo completamente externo sin ningún interés.

¿Cómo se manifiesta tal interés?

Pues en mí, en la persona que soy. Vivo de las personas, de las cosas que piensan y sienten, de sus mundos. Si no me interesaran los muchos mundos en los que viven las personas, no me habría convertido en actriz.

¿Qué papel tiene, en tu proceso de creación, la reflexión sobre tu mundo interno?

Cuando empiezo a trabajar no pienso directamente en mi mundo interno, estoy tratando de entrar es ese otro mundo, pero es lo que te decía antes, mientras más centrada esté yo, más fácilmente me pondré a jugar, para poder jugar haz de estar relajado y abierto y la actuación es

un acto de apertura, autenticidad y amor. Si tú no estás centrado difícilmente puedes hacer eso. Entonces no es que me centre en como estoy yo internamente, me centro más en el personaje, pero buscaré estar tranquila y con ganas de ponerme a jugar.

¿y el de los demás?

Es como lo había dicho antes, si no puedo pensar en los demás, aunque bueno, también necesito pensar en mi misma. Si no pienso en mí, o en los demás, no los voy a poder entender, representar, solo haría mímicas sin sentido.

¿Qué papel tiene, en tu proceso de creación, situarte en el punto de vista de los demás?

Es importante, cuando creas personajes es importante poder entender a los otros, para así entender a cada uno de los personajes y las interacciones que se generan, es difícil entender a alguien si no puedes ponerte es sus zapatos.

¿Sabes identificar y describir tus emociones? ¿En qué medida?

Si, pues pones atención. Estas acostumbrado a prestar atención, en lo que pasa en un escenario y en lo que te pasa a ti en ese escenario. Cuanto te pones en un escenario tienes que ser consciente de cómo estás tú, porque puede modificar o dejar de modificar lo que estás haciendo. Buscar esta apertura, esta relajación es importante para darte cuenta, ser consciente de lo que te pasa, o si no lo que sea que te pase va a invadir tu actuación y no podrás estar presente en el momento de la actuación, y la idea es estás con la máxima atención y consciencia.

Incluso cuando tus emociones son diversas y contradictorias, ¿Puedes comprenderlas?

Pues esas contradicciones hacen parte de nosotros. He intentado entenderme, como te he dicho antes es esencial entenderse a sí mismo para poder actuar. Personalmente creo que me puedo entender bastante bien.

¿Crees que es esencial estar en contacto con tus emociones? ¿Por qué?

Claro, es gracias a ellas que puedes amar y trabajar. Yo te dije cómo es importante reconocer como estas antes de actuar.

Describe la importancia de tal contacto en tu proceso creativo.

Diría que como actriz necesito estar en contacto con las emociones es esencial, porque hacen parte de tu material de trabajo. Es importante saber con cómo te sientes representando, te indica sobre cómo estás haciendo tu trabajo y, además, si no conectas con tus emociones difícilmente podrás representarlas.

¿En tu proceso creativo sueles necesitar reflexionar, conectar o concienciarte sobre el origen psicológico y/o social de tus emociones o las de los demás?

Sí, porque yo no trabajo directamente con las emociones, no es el proceso de creación del personaje. A lo mejor el director y yo sabemos que en un momento determinado queremos que el personaje tenga un estallido de llanto o una angustia muy grande. Pero ir directamente a la emoción, sería lo mismo que hacer el malo, hacer el resultado, es mucho más interesante hacer el camino para llegar allí. No se vale decir, es que está estresado, tienes que pensar que está pensando en todas las cosas que no ha tenido tiempo de hacer y se da cuenta que no conseguirá la meta que se había propuesto. Pero no puedes ir directo al resultado, tienes que pasar por el proceso, el origen.

Describe cómo la reflexión sobre tus pensamientos y los de los demás, influye en tu proceso creativo.

Es lo que estábamos hablando, es verdad, tienes que mirarlo, re mirarlo y se te translada a la vida en realidad. Siempre tengo una alerta en un rincón de la cabeza y siempre estoy mirando lo que está pasando, en las situaciones de la vida. No puedo evitar pensarlo, que piensan los demás, como me posiciono frente a los otros, es inevitable.