

UN JUEGO SERIO

Un libro sobre creatividad
y desarrollo personal



JUAN FRANCISCO GÓMEZ

UN JUEGO SERIO

Un libro sobre creatividad
y desarrollo personal



Juan Francisco Gómez

Edición y gestión • Ludmila Avelleira

Diseño editorial e ilustración • Rocío Galarza

Revisión y aportes • Delfina Krüseemann

Gracias.

A los entusiastas por naturaleza y correctores seriales: Gonzalo Arufe, Clara Puricelli y Martín Arturo González Bonorino.

A Ludmila Avelleira, Rocío Galarza y Delfina Krüsemann, por darle forma y profesionalismo a todo pulmón.

Y a todos los que se animan a compartir con nosotros esta genial aventura creativa que llamamos Creatibe.



© 2018

Autor: Juan Francisco Gómez

Edición y gestión: Ludmila Avelleira

Dirección creativa, diseño e ilustración: Rocío Galarza

Revisión y aportes: Delfina Krüseemann

1° edición : junio 2018

300 ejemplares

Todos los derechos reservados

Impreso en Akian Gráfica en el mes de junio de 2018

Buenos Aires, Argentina

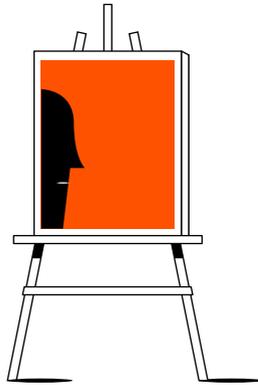
No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, transmisión o transformación de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito de sus autores. Su infracción está penada por las leyes 11.723 y 25.446 de la República Argentina.



- 09 Un poco de contexto
- 14 De qué no se trata este libro
- 16 Instrucciones de uso

- 18 01. Así en la vida como en el arte
- 24 02. Necesita tiempo
- 29 03. Es un juego serio
- 34 04. Trabajamos con nuestros miedos
- 42 05. Está ligada a la intuición
- 50 06. Se trata de nuestras influencias
- 56 07. Son dos fuerzas
- 61 08. Se trata de gestionarnos
- 66 09. Te enfrenta a tu ansiedad
- 74 10. Tiene un ying y un yang
- 80 11. Te conecta al aquí y ahora
- 85 12. Presentarse es todo

- 91 Epílogo
- 94 Sobre Creatibe
- 97 Para seguir jugando



Un poco de contexto

¿Alguna vez te enconstraste con esa sensación de reclamo interior?, ¿de que hay algo que no estás haciendo? No a nivel obligación o deber ser, sino más bien a nivel expresión de potencial, intuitivamente hablando.

Así me sentí yo un tiempo atrás (cada tanto vuelve, eh). Había terminado la facultad y ya no tenía que aprender por obligación. Todas las responsabilidades estaban cumplidas. Por primera vez, tenía tiempo libre de verdad y no “tiempo libre” entre exámenes. “Y ahora, ¿qué?”, me pregunté.

Había pasado mucho tiempo sin hacer nada nuevo y, en algún punto, había perdido el ritmo y el coraje y la inquietud por hacerlo. Sin hobbies ni intereses particulares, me encontraba por primera vez con tiempo libre y pocas ideas.

En este contexto, tuve una salida con una chica en la que sentí que no tenía nada interesante para contar (terrible sensación). Ella, en cambio, me contó que: bailaba, cantaba, actuaba, escribía, cocinaba, patinaba, pintaba, dibujaba. (Nunca supe si realmente me enumeró tantas cosas, pero sí recuerdo que así se sintió.) Entonces, le dije que yo pintaba. Sabía que no era verdad, pero el deseo del deseo estaba y, por otro lado, no tenía nada para contar más que mi trabajo. Así que me animé a confirmarlo. Total, tendría la vida entera para concretarlo.

Presionado por mi propia mentira, me dispuse a dedicar días enteros a pintar y así fue como, dejando otras actividades, comencé a destinar tiempo creativo para mí. Mate de por medio, y con el departamento desarmado, dispuse un atril que me había regalado mi hermano para Navidad. Aparentemente, en alguna ocasión, yo ya había manifestado mi interés por pintar. Pero vaya a saber por qué lo había mandado a la bolsa y olvidado, entre tantos otros deseos.



Entonces, le dije que yo pintaba. Sabía que no era verdad, pero el deseo del deseo estaba y, por otro lado, no tenía nada para contar más que mi trabajo.

Ahí tuve que enfrentarme con el lienzo blanco. “Horror vacui”, lo llaman: miedo al blanco. Pero, sinceramente, no me detuvo mucho. Empecé a hacer círculos y líneas, a desplazar colores y movimiento. Comencé a descargar.

Así salieron los primeros cuadros, todos signados por la misma necesidad de descarga. La misma necesidad de movimiento. Eso tenían mis cuadros: movimiento. Pero también mucha frustración al no poder pintar nada concreto. Eran mamarrachos de colores. Eso me llevó a charlar con mi antiguo profesor de arte en busca de consejo. Quería salir de ese estilo de pintura y “pintar bien” pero, como quien lee a un principiante, él me contestó: “De qué te sirve copiar algo perfecto, si para eso están las fotos. Hacé lo que te de placer.” Y así fue.

En paralelo a la pintura, empecé a tener, antes de cada cuadro, un tiempo de inspiración, que no era otra cosa que una lectura, música a elección y un anotador. Busqué libros que me interesaban y que me movilizaran, porque nunca antes me lo había preguntado. También encontré de qué estilo de música era fanático, porque nunca antes lo había hecho (y así descubrí lo que hoy Spotify llama “indie folk”).

Un día, y porque los cambios no son inmediatos, hablando con un compañero de trabajo, le comenté que nada me estaba interesando y que

la falta de motivación me estaba desalentando. Estaba bloqueado. Y quizá, sin saberlo, me dio el mejor consejo que pudo: “¿Algo te interesa hoy?”. “Sí, ahora empecé a pintar y a leer sobre creatividad...”, le contesté, como resignado. “Anda por ahí”, me dijo.

Todos los fines de semana, me sentaba al menos dos horas. Preparaba el mate, elegía la música, buscaba un libro sobre creatividad y me disponía a inspirarme. Una vez que lograba esa chispa de inspiración, me dirigía al cuadro y pintaba. Líneas, círculos; con pincel y sin. Aprendí entonces a utilizar cualquier material que encontraba. Empecé a guardar cartones, cajas viejas, espátulas. Empecé a usar cilindros, trapos, madera. Todo lo que me permitiera descargarme. **Todo lo que se moviera mejor en la pintura. Movimiento.**

Obviamente, como se podrán imaginar, mi pintura era muy básica. Movimiento y colores. Recuerdo que, en mi primer cuadro, usé todos los colores que tenía. Mamarracho o no, fui contento a compartirlo con mi profesor de arte quien, nuevamente leyendo muy bien la situación, me dijo: “¡Hacé algunos más, pero no cambies el estilo!”.

Le hice caso. Hice varios intentos con todos los colores, hasta que me convencí de pintar un cuadro todo de rojo. Bronca. El siguiente fue todo de verde. Calma. A continuación, uno todo de azul. Claridad. Tiempo después, tomé conciencia que estaba organizando mis sentimientos.

Poco a poco, comencé a extender más mis tiempos de inspiración. Leía cada vez más, al tiempo que escribía en mi cuaderno y, de la pintura “explosiva”, pasé a otra más detallista. Con movimiento, sí, pero ya eran formas o figuras reconocibles. Paisajes y personas. Mares y montañas. Barcos y caminos. Y empecé a disfrutar de dibujar en los cuadros y de crear los escenarios que me gustaban. Disfruto mucho pintar el mar y disfruto mucho dibujar caminos. (Más adelante, descubrí qué significaban ambos.)

En esa búsqueda de lo que disfrutaba pintar y dibujar, recordé que, de niño, siempre dibujaba. Por eso, un día, decidí volver a dibujar, esta vez, con una precisión de cirujano. Y me sorprendí con que la necesidad de

expresar venía acompañada del disfrute de dibujar con detalle y, obviamente, con movimiento.

Descubrí entonces que había días que podía dibujar con detalle, minucioso, perfeccionista. Y también descubrí que, cuando no podía hacerlo, debía volver a la pintura explosiva. De descarga. Y registré así la existencia y los efectos de la ansiedad. Los días en los que no me encontraba ansioso, podía dibujar. Los días en los que estaba ansioso, necesitaba pintar. Eventualmente, encontré la manera de convertir los días de ansiedad en días de dibujo, incorporando un primer momento de descarga y otro de detalle.

Pasaron algunos años de esta rutina y el hábito de buscar inspiración, junto a un libro y un anotador, continuaron –siempre con el mate de por medio. Pero, un día, la pintura y el dibujo cesaron y fueron reemplazados por la necesidad de expresar lo aprendido. Ahora, cada vez que me inspiraba, no salía corriendo al lienzo, sino que iba a la computadora y creaba, en forma de charla, eso que aprendía. La palabra, en forma de expresión oral, había reemplazado al lienzo. Y recordé entonces lo mucho que disfrutaba hablar, incluso al punto de que, en mi casa, siempre me decían que hablaba mucho.

Dar charlas y exposiciones siempre me había gustado en el colegio y la facultad. Y, a diferencia de experiencias anteriores, ahora podía tener mi propio contenido. Mi propia voz intuitiva que me contaba qué quería decir. Pero lo que más me gustaba de todo esto es que ya no se trataba de pura teoría, sino que era fruto de la experiencia vivida. De la interioridad explorada.

Siguiendo ese conejo blanco, encontré que el armar contenido y expresarlo era una de mis actividades favoritas. No es sólo trabajar: es expresarme. Y así fue como llegó la oportunidad de dar mi primera charla sobre creatividad. Fue la oportunidad de cerrar el círculo... y abrir muchos más. De transmitir lo aprendido y de mostrar mi arte. Porque, ¿qué es el arte, sino la búsqueda continua de lo mejor de nosotros mismos, para finalmente compartirlo con los demás mediante un lenguaje elegido? Comenzaron a surgir los workshops de creatividad, las capacitaciones en empresas, los proyectos creativos y, finalmente (y por ahora), este libro. Quizás, como paso previo a una próxima exposición o, quizás, como un paso más dentro de esta historia de expresión.

Resumiendo lo aprendido

Si algo aprendí en este camino interior es que debemos recordar lo simple y lúdico de la cuestión. Volver a escribir como cuando éramos adolescentes con voz propia. Volver a pintar y dibujar como niños, sin mucho objetivo más que disfrutarlo. Sin juicio y sin miedo.

Este camino me enseñó a conectarme con mi creatividad. Y la creatividad me enseñó a conectarme con mi autenticidad. Incorporando conceptos y conectándome con ellos, volví a escuchar a mi niño interior, fuente de deseos e ideas, cuidador de nuestra máxima espontaneidad y naturalidad. Así fue como entendí que nuestro potencial permanece en nosotros. Cuidado y protegido. Deseoso de volver a la superficie y salir a jugar.

Pero, como a todo niño, debemos brindarle un ambiente seguro y protegido. Recreativo y motivante, para que, con naturalidad, salga y juegue. La vuelta hacia uno, el regreso hacia nuestra interioridad, no es otra cosa que desprendernos de lo adquirido, para recordar lo intuitivo. Es abandonar los miedos y juicios para incorporar lo espontáneo y creativo fruto de nuestro verdadero potencial.

Por suerte, el potencial personal nunca desaparece, simplemente se esconde y es nuestro deber buscarlo, alimentarlo y cuidarlo. Y, cuando tenga la suficiente fuerza y confianza, él mismo se expondrá al público.

Si sentís que te olvidaste de cómo crear, recordá cómo jugar.

De qué no se trata este libro

Al igual que cualquier otra capacidad, la creatividad tiene su propia lógica, su propio modo de pensar las cosas; se dice, incluso, que tiene su propio lado del cerebro. Para conectarnos con nuestra creatividad, debemos primero ponernos en contacto con su lógica y su correspondiente manera de ver el mundo. Cultural y “marketinamente” hablando, existen dos caminos para conectarnos con nuestra creatividad y sus reglas.

El primero, más conocido en el mundo empresarial, nos conecta con la creatividad desde la idea del pensamiento lateral. Acuñado por Edward de Bono (1933-) en su libro *New Think: The Use of Lateral Thinking*, este concepto se refiere a la técnica que se enfoca en la generación de ideas para la resolución de problemas. Son técnicas y métodos que permiten pensar indirectamente las situaciones y así elaborar ideas. El concepto es: cuantas más ideas, más posibilidades y, por ende, más creatividad.

Es un camino que apunta a desarrollar de manera efectiva y concreta una forma de ver las cosas por fuera de lo cotidiano. Como explican las neurociencias, es común que abordemos las situaciones a través del sendero marcado por nuestras experiencias previas, nuestro mapa mental: un camino ya establecido por las conexiones entre nuestras neuronas. Por eso, cambiar o ver las cosas de distinta manera suele ser complicado y requiere de práctica.

El pensamiento lateral ofrece ejercicios y técnicas para fortalecer nuestra capacidad de pensar diferente, de cambiar el foco desde donde vemos las cosas.

Si alguien se me acercara y me dijera: “¿Cómo puedo hacer para ser más creativo?”, yo le preguntaría: “¿Para qué querrías ser más creativo?”

¿Es para solucionar un bloqueo concreto?”. Si este fuera su objetivo, le sugeriría un ejercicio de generación de ideas y abordaje indirecto del conflicto; llegando hasta acá el aporte que puede darle este libro.

ATENCIÓN: ESTE LIBRO NO TRATA SOBRE ESE TIPO DE CREATIVIDAD

Sin embargo, existe otra razón por la cual a veces la gente siente la necesidad de ser más creativa.

Elle Luna (1981-), en su libro *The Crossroads of Should and Must*, plantea la diferencia entre las cosas que tenemos hacer por obligación y las que tenemos que hacer por convencimiento y desarrollo personal. Esta es la razón más profunda por la cual muchas veces sentimos que necesitamos ser más creativos: conectarnos con nosotros mismos y expresar, en el lenguaje que queramos, ese potencial que está adentro nuestro y que, por diferentes razones, nunca desarrollamos.

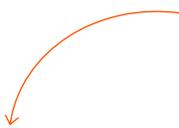
Si tuviera que elegir un modo más profundo y transformador para conectarme con la capacidad creadora del ser humano, elegiría este camino.

Cuando empecé mi propio camino desde este abordaje de la creatividad, leí una frase que decía: “Ser creativo no es un hobby, es una forma de vida”. “Un poco drástico para mi gusto”, pensé, pero, sobre todo, no la entendí. Con el tiempo, no sólo la comprendí vivencialmente, sino que se convirtió en una lógica de vida. **Entonces, si me preguntaras realmente cómo hacer para ser más creativo, yo te respondería:**

¿Estás dispuesto a transformar tu vida?

Instrucciones de uso

Podés leer este libro de manera ordenada. Capítulo por capítulo. Podés leer este libro de manera desordenada. Andá al capítulo que te llame. Podés hacer los ejercicios. Podés no hacer los ejercicios. Podés hacer lo que quieras. Podés.



Las páginas
de ejercicios
están señalizadas así

Para poner en práctica

Ejercicios con
música de fondo y
mate de por medio



dibujar



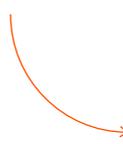
escribir



listar



ejercicios
rápidos

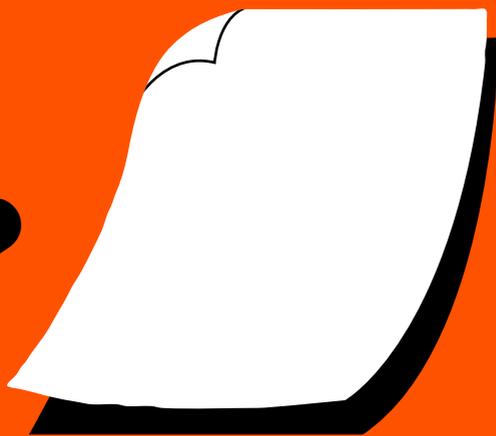


Cortitos y al pie,
para tenerlos
presentes a lo largo
de tu semana

COMO EL ARTE



01.



ASÍ EN LA
VIDA COMO
EN EL ARTE



ASÍ EN



Me gusta definir a la creatividad como una constante búsqueda de nuestro máximo potencial. Y creo que esta búsqueda se vive a través de lo sensible para luego compartirlo con los demás mediante un lenguaje elegido, una construcción simbólica de aporte cultural.

Reflexionemos sobre dos puntos de esta definición. Primero, la construcción o creación de algo concreto, es decir, nuestro proceso creativo debe concluir con la aparición de un nuevo producto observable. Si bien la creatividad se vale de la imaginación y las fantasías, es necesario hablar del proceso creativo como una construcción concreta, sin distinción de valor alguna entre sus miles de posibilidades.

Segundo, y en consecuencia con lo primero, destacar la importancia de compartir con alguien lo creado. Aunque la existencia de un público no es condición obligatoria para el proceso creativo, sí considero de vital importancia para el completo desarrollo personal el poder compartir lo creado con el “mundo”.

Al igual que en cualquier aventura, interior o exterior, debemos regresar al mundo conocido para contar lo que aprendimos. Cuando hablamos de creatividad, aquello que creamos es el símbolo de lo aprendido. No compartirlo es no completar el viaje, es no ofrecer lo que tenemos para transformar el mundo.

En última instancia, de eso se trata. La creatividad busca, entre todos sus fines, expresarse. Busca calmar esa necesidad sana de querer actuar, ese potencial que todos tenemos.



¿Pero, para qué?

Para poder construir un mundo más similar a nuestros deseos, intereses y creencias. La creatividad es la búsqueda continua de plasmar nuestra interioridad en el exterior y, así, achicar la distancia entre lo que nuestra percepción capta, valora y gusta, y lo que el mundo es. Por eso, crear es transformar.

En conclusión, la creatividad, como capacidad humana, es la herramienta que nos brinda la lógica y la perspectiva para atravesar esa búsqueda continua de lo mejor y más auténtico de nosotros mismos. Por eso se relaciona tanto con el desarrollo del potencial personal y funciona eficazmente no sólo en instancias particulares de lo cotidiano, sino sobre todo de manera profunda y transformadora en lo trascendental de nuestra vida.



¡Compartí en alguna red social algo que hayas creado!

En su famosa charla TED *Do schools kill creativity?*, Sir Ken Robinson (1950-) plantea que, hasta hace no mucho tiempo atrás, el sistema educativo sólo asociaba la creatividad a materias como plástica o arte. Si entendiéramos a la creatividad como una herramienta primordial para el desarrollo de nuestro potencial, visualizaríamos qué es lo que tiene para aportarnos, trascendiendo una técnica o recurso concreto.

No es casualidad que el modo más efectivo de generar un aprendizaje en una persona esté relacionado con el aprendizaje creativo, como lo plantea el sociólogo y psicólogo Edgar Dale en sus investigaciones sobre la profundidad del aprendizaje realizado con la ayuda de diversos medios. Los aprendizajes mediante medios orales y escritos son eficientes, pero la mayor profundidad se encuentra en el aprendizaje por experiencia directa, es decir: realizar uno mismo la actividad que se pretende aprender y, si es creativa, mejor.



Construir sentido en la vida es un acto creativo, y posee las mismas dificultades que encontramos a la hora de gestionar una idea.

En todos estos años de trabajo, encontré muchas personas que describen sus problemáticas con una lógica y un lenguaje creativos, pero sin ser conscientes de ello porque el sistema educativo no nos enseña cómo funciona esa lógica creativa del hombre.

Un claro ejemplo de esto ocurre frente a las crisis vitales del ser humano, que, en el fondo, tienen que ver con la construcción de sentido. Son procesos que no se dan de un día para el otro. Requieren búsqueda, exploración, identificación y decisión. Construir sentido en la vida es un acto creativo y posee las mismas dificultades que encontramos a la hora de gestionar una idea.

Por eso, no se trata de ser creativo, sino de saberse creativo y, para eso, debemos conocer cómo funciona la capacidad creadora del ser humano –porque aporta una forma de entender al hombre, un aprendizaje sobre cómo abordarlo y, finalmente, un modo de gestionarlo.



A continuación, escribí qué sensaciones te genera la hoja en blanco que aparece acá abajo. ¿Te da miedo? ¿Ganas de marcarla? ¿Ambas? ¡Cuantas más detectes, mejor!



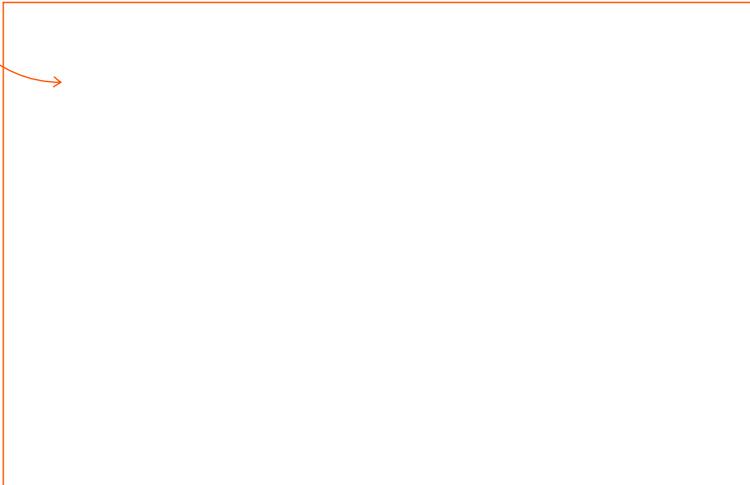
¿Listo? Intentá ahora escribir qué sensaciones te genera la idea de empezar algo nuevo. Puede ser cualquier cosa: un deporte, una clase de teatro, un libro, un trabajo nuevo, ¡lo que se te ocurra!

¿Encontrás alguna relación entre las respuestas de ambos ejercicios?

Probablemente. Esto indica que, trabajando sobre lo que nos genera una hoja en blanco, estamos profundizando nuestro autoconocimiento, ya que **la creatividad maneja la misma lógica que la que podemos observar en cualquier plano de nuestra vida.**



Dibujá tu mundo o lugar ideal. ¿Qué cosas tiene que tener sí o sí? ¿Cómo sería y dónde? De todas las cosas que te gustan, ¿qué querrías que todos pudieran vivir y disfrutar en ese mundo? (Si sentís que este espacio no es suficiente, ¡sentite libre de plasmarlo en una hoja gigante!)



02.



NECESITA
TIEMPO

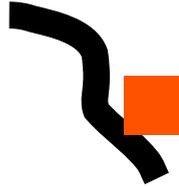
Cuando hablamos de creatividad, existe una ecuación que nos puede ayudar a entender cómo funciona esta habilidad: a mayor tiempo, mayor creatividad.

Esto claramente contradice cualquier tipo de lógica laboral y de ejecutividad, donde el pedido para resolver un problema siempre es contrarrelaj.

Esa es la paradoja de nuestro tiempo: por un lado, los cambios constantes en el mundo nos obligan a pensar creativamente nuestro devenir, mientras que, por otro, hoy todo es velocidad, todo tiene que ser "ya". Estamos entrando en una época en la cual, si queremos volver a conectarnos con la creatividad, primero debemos considerar la necesidad de cambiar nuestra noción del tiempo y la idea de que todo debe ser resuelto con rapidez. La creatividad necesita ocio y requiere tiempo, la combinación de ambos dará a la mente la oportunidad de salir de lo conocido.

Y pensar creativamente cansa el doble que cualquier otro tipo de trabajo mental. Esto es algo que cualquiera de nosotros puede experimentar en la vida cotidiana. Un tipo de trabajo rutinario y conocido es más fácil de automatizar y requiere menor cantidad de energía a la hora de realizarlo. En cambio, al introducir la creatividad en nuestra vida, el cerebro se encuentra en constante desafío y búsqueda de alternativas. Como un cubo Rubik en permanente movimiento. Si alguna vez jugaste a algún juego de ingenio, sabrás perfectamente del cansancio al que me refiero.

Pensar creativamente cansa el doble que cualquier otro tipo de trabajo mental



Así como la necesidad es la madre de todas las ciencias, el aburrimiento es la madre de la imaginación. Disponé un día para aburrirte y descubrí adónde te lleva tu creatividad.

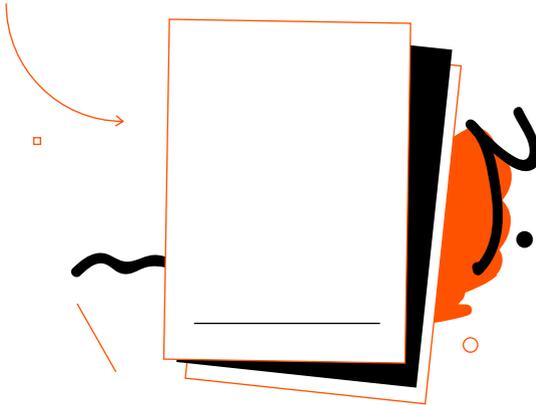
Por eso, el tiempo es fundamental. Aunque, en este caso, hablamos de tiempo para descansar. Tomar distancia, utilizar otras funciones y áreas del cerebro, para lograr así recargar nuestra batería. Es muy común escuchar anécdotas sobre cómo la idea que alguien andaba buscando provino en tiempos de descanso y no de trabajo. O cómo, al tomar distancia –incluso física– del objeto creado, encontramos una nueva manera de mirarlo.

Crear que un trabajo creativo debe ser resuelto en una “sesión” de trabajo y frustrarse porque eso no ocurre es no entender la lógica de la creatividad. Es dejar que la ansiedad tome el control de nuestro proceso creativo.



Tomá un lápiz, un cronómetro y una hoja en blanco. En diez segundos, dibujá un árbol. Preparados, listos, ¡ya!

¿Listo? Probablemente, todos los que realizan este ejercicio dibujan el clásico árbol con tronco y copa en forma de pino o en forma de nube.



Probemos nuevamente. Pero, ahora, tenés 30 segundos para continuar ese dibujo. Preparados, listos, ¡ya!

¿Listo? Probablemente, hayas hecho raíces, ramas, y quizás frutos. En ese orden o en otro, es posible que sea parecido al que hubiese dibujado yo mismo. Pero... ¿qué pasaría si te dijera que tenés una hora para continuar con tu dibujo?

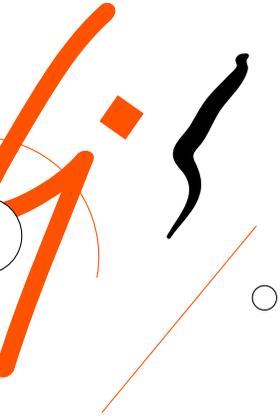
Nadie podría predecir el producto final. Es imposible que haya dos dibujos iguales porque, si bien todos conocemos el concepto de árbol, el tiempo hará que la subjetividad impregne tu obra y la imaginación haga lo suyo.

03.

ES UN

JUE
GO
SE
RIO





Una paradoja lingüística pero real: la creatividad necesita del juego. Se precisa una lógica que no se tome tan en serio todo y nos permita conectar con nuestro costado más lúdico.

Cuanto menos en serio nos tomamos a nosotros mismos, menos miedo al error tenemos. Lo que en la filosofía budista y los principios de la meditación se llama “alejarse del ego” se podría entender como dejar de analizar todo desde una lógica existista, de logro cultural, para posicionarnos en un lugar más de intuición y deseo. El objetivo final de este camino es justamente volvernos más naturales y auténticos, ser más creativos al estar en contacto con nosotros mismos. En definitiva, este es un trabajo serio.



Volvé a conectarte con algo de tu infancia. Puede ser un juguete, una golosina, un juego o una foto.

Una manera de potenciar nuestra creatividad será recordar cómo éramos de niños: a qué jugábamos y cómo lo hacíamos, cuál era nuestro libro o juguete favorito, qué nos generaba curiosidad y cómo era la forma en que aprendíamos las cosas. Entender cómo funcionaba esta lógica nos permitirá conectarnos con nuestro niño interior. **Esa voz personal, auténtica y espontánea que nos invita a jugar sin competir, a reírnos sin contener, a imaginar sin ningún fin.**

Como todo niño, no posee prejuicios ni límites internos definidos: es energía pura que busca siempre liberarse. No se pregunta si debería o no realizar algo. No pospone, ni toma en cuenta el “qué dirán”. No se fija en la calidad o técnica de algo. Simplemente, siente el placer de jugar con los objetos que ama.

Repite y repite hábitos de juego, sin necesidad de competir ni ganar. La competencia y la idea de triunfo surgirán más adelante –posiblemente, inculcadas por el entorno. Si bien existe algo más instintivo desde las primeras horas relacionado a lo territorial, no ocurre lo mismo con la competencia y mucho menos con la idea de triunfo.



El lado complejo

En su libro *Free Play*, el músico Stephen Nachmanovitch (1950-) utiliza un término para describir este comportamiento proveniente de la antropología: lo llama “galumphing” y lo usa para referirse al modo en que juegan los cachorros. Energía creativa absoluta.

Pero esta fuerza, que parece ser la panacea de la creatividad, tiene también su complejidad. Como en todo niño, si se frustra, obtendremos que toda esta energía se ponga al servicio del reclamo, llamándonos constantemente la atención.

Y, además del conflicto que genera no poder concretar nuestros deseos, puede ocurrir que nuestro niño interior no logre comunicar con claridad lo que quiere –o que nosotros, en nuestra conciencia adulta, no tengamos claro qué interpretar en cada reclamo.

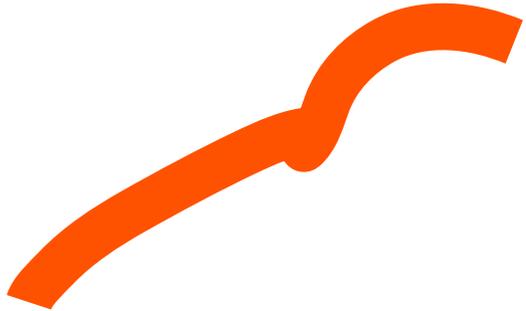
En mi experiencia, veo que existen dos grandes grupos de personas en relación a este tema. Están los que, por su contexto familiar y personal, fueron fieles a su estilo, a tal punto que ese niño interior simplemente creció con ellos, perfeccionando su forma de jugar en una forma eficiente de aprender y trabajar siendo adultos. Y están los que (generalizando para ser pedagógico), en algún momento de su historia, por miles de distintas razones, se olvidaron de cómo era jugar y aprender naturalmente. Ellos son los que cambiaron, se “adaptaron” y decidieron olvidarse de su niño interior.

Pero la realidad es que no es posible olvidarlo –y mucho menos acallar sus reproches. Una manera interesante de registrar los reclamos de

Cuanto menos en serio nos tomamos a nosotros mismos, menos miedo al error tenemos.

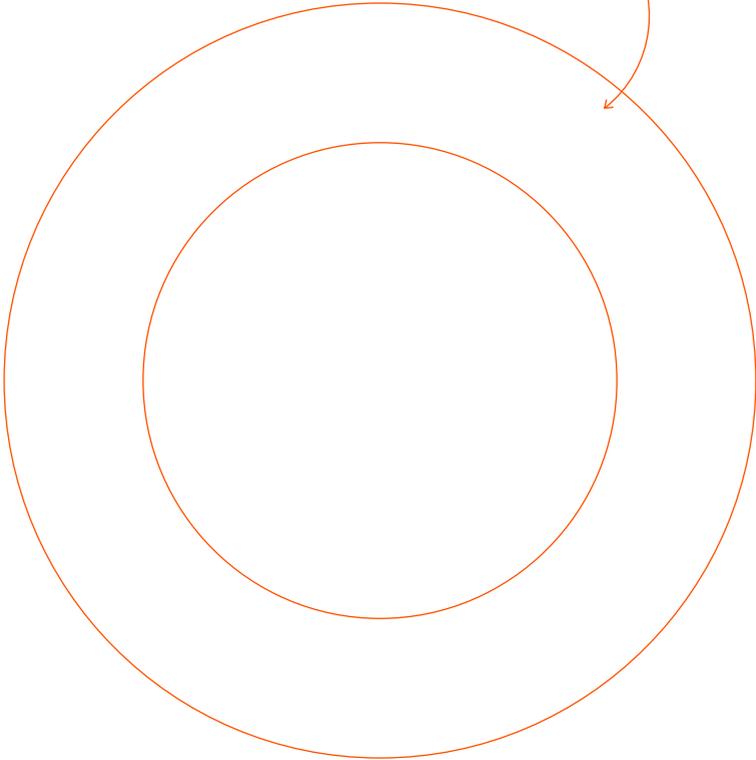
nuestro niño interior será registrar la culpa que sentimos a veces por no hacer aquello que realmente queríamos. **Bailar ridículamente en un casamiento, dar nuestra opinión en un salón lleno de gente, cantar en un fogón nuestra canción preferida, hablar con desconocidos en un viaje.**

Conectarse con la creatividad es algo revelador para muchas personas y, si se animan a profundizarlo, una experiencia de transformación saludable.

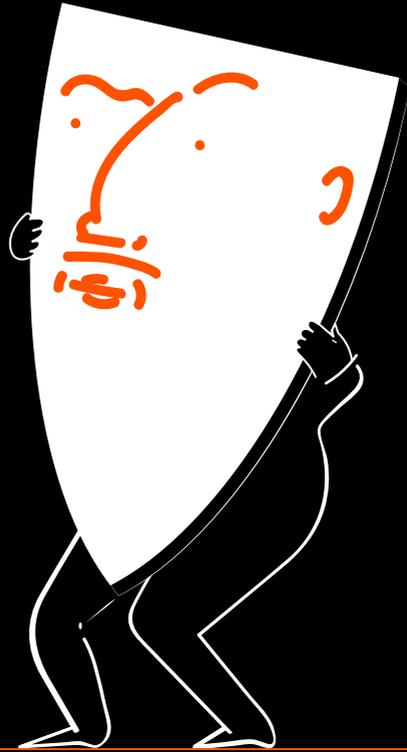




Intentá plasmar en un dibujo cómo sería tu niño interior. ¿Qué estaría haciendo, qué objetos estarían a su alrededor, cómo sería su vestimenta? ¿Está jugando? ¿Está feliz o quizás inquieto, o enojado? ¿Es tímido o extrovertido? ¿Está absorto en lo que está haciendo o prestando atención a su entorno?



¿Cuáles serían sus deseos y cuáles sus reclamos? Identificá uno que puedas concederle esta semana.



**TRABAJAMOS CON
NUESTROS MIEDOS**

04.

Siempre me gustaron las historias de transformación en las que el personaje principal se alejó tanto de su verdadero ser que necesita toda una película para volver a conectarse. En definitiva, de esto se trata: de vivir una experiencia con música de fondo y todo, que nos permita transformarnos.

Paradójicamente, esa transformación no es otra cosa que un retorno a uno mismo. En el famoso libro de Robert Fisher (1922-2008), *El caballero de la armadura oxidada*, podemos observarlo con claridad. El caballero, siempre dispuesto a la guerra, decide dejarse puesta su armadura en pos de estar preparado para la próxima batalla. Pero entonces pierde su sensibilidad y termina desconectándose de su esposa e hijo. Para sacarse su armadura oxidada, decide emprender un viaje en el que comprende que, si quiere desprenderse de sus miedos y ataduras, deberá volver a sus raíces.

Así nos encontramos muchas veces: intentando vivir con armaduras viejas, escudos que alguna vez nos defendieron y que adoptamos como único recurso. Nos olvidamos de quiénes somos al identificarnos únicamente con nuestras defensas.

Imaginemos que tengo un armario con muchos trajes. Cuantas más alternativas de vestimenta, más recursos adaptativos tengo. Sin embargo, cada vez que uso uno de ellos, creo que soy lo que ese traje representa. O, lo que es peor: por miedo al cambio, uso siempre el mismo. Ya ni me pregunto si es la vestimenta que quiero utilizar o la que más me sirve para la ocasión.



Un poco para adaptarnos, otro poco por miedo a ser distintos, nos alejamos cada vez más de nuestra autenticidad.



Esta es la diferencia entre contar con una herramienta y creer que soy como esa herramienta. Un poco para adaptarnos, otro poco por miedo a ser distintos, nos alejamos cada vez más de nuestra autenticidad. Compramos una forma de ser externa, olvidándonos de quiénes somos.

La aventura se trata entonces de descubrir el camino que nos lleve nuevamente hacia nuestro Yo más auténtico, para descubrir lo que nos estábamos perdiendo: un potencial escondido dentro nuestro. A mayor conexión con nuestra interioridad, mayor liberación de ese potencial.

Adentrándonos en la cueva

El escritor y mitólogo Joseph Campbell (1904-1987) lo ilustra de la siguiente manera: “A esa cueva a la que temes ir, ahí se encuentra tu tesoro.”

Así funcionan las cuevas: primero, entramos con miedo a la oscuridad, que representa lo desconocido. Queremos saber qué estamos tocando, qué estamos pisando, no queremos que nada nos sorprenda. Sin embargo, algo nos impulsa a adentrarnos. A medida que avanzamos, nuestros sentidos se agudizan y nuestras pupilas se dilatan. Empezamos a ver sombras en la oscuridad y, ayudados por todos nuestros sentidos, completamos la imagen de lo que nos rodea.

Tener miedo cansa. Desgasta nuestras fuerzas y nos obliga a destinar muchísima energía a protegernos de lo que nos atemoriza.

Sólo perdemos el miedo reconociendo lo que hay dentro. Para esto, debemos animarnos a permanecer. Anidar en el barro y permanecer en el dolor, para lograr que nuestro interior ya no sea algo desconocido. A partir de esta experiencia, la cueva a la que temíamos ir será fuente de recursos, verdad y poder.



¡Hacé algo que te de miedo!
¿Hablar con un desconocido?
¿Cantar en público? ¿Ir a un lugar nuevo?







Lo más interesante sucede al salir de la cueva y volver al mundo exterior.



Como las pupilas se nos dilataron y los sentidos se nos agudizaron, la conciencia se nos amplía, permitiéndonos ver el mundo de forma más clara y con nuevos matices.

El psicólogo Carl Rogers (1902-1987) dice que el fruto de volver a conectarse con uno es la aparición de la creatividad. Esa energía que no se encuentra más conteniendo nuestros miedos se canaliza en energía creadora y se pone a nuestra entera disposición. Nos motiva y nos invita a regresar al mundo de un modo activo, volviéndonos así partícipes de nuestra vida.





¿Cuáles son los miedos que hoy frenan tu creatividad? Pensalos como cuevas a las que no deseás ir. ¿Cómo dibujarías esas cuevas? Quizás sean pozos profundos de los cuales no podés ver el fondo, o tal vez puedas entrar en ellos mediante una abertura en una piedra rodeada de vegetación selvática, o de hielo...



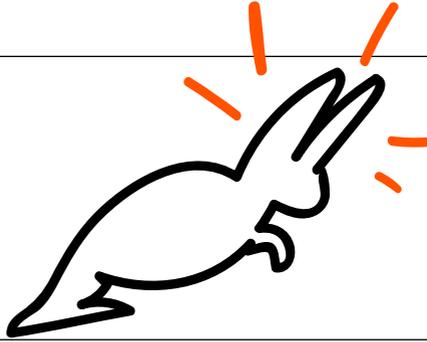
Sintetizá en una frase qué diría el cartel de peligro que se encuentra en la entrada de cada cueva. Dibujá los carteles y escribí las frases en ellos.



Tomá uno de estos carteles e intentá desmenuzar qué hay detrás de esta advertencia. ¿Hasta donde llega el miedo? ¿Cuál es la verdad detrás?

05.

M



ESTÁ LIGADA A LA
INTUICIÓN

La intuición es una respuesta elaborada por el cerebro, fruto de la combinación de múltiples estímulos, internos y externos. La particularidad es que la respuesta aparece aparentemente de la nada, sin poder identificar el camino recorrido.

Esto ocurre porque el proceso se desarrolla de manera inconsciente, dificultando su aceptación. Por ese motivo, solemos desacreditar esa voz interna.

Pero, ¿por qué la intuición es una herramienta tan poco valorada o tenida en cuenta a la hora de tomar decisiones? La razón es que la intuición, como la creatividad, se vale de la información que tiene. Esto significa que las posibilidades de elaboración y combinación de información de nuestra intuición son limitadas.

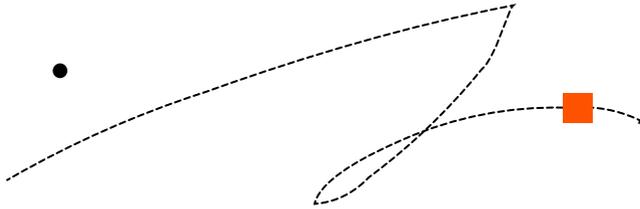
Por eso, es importante separar. La intuición va a ser certera cuando se trata de cuestiones sobre nuestra interioridad, o sea, sobre nosotros. A pesar de no ser conscientes del todo, nuestra intuición posee acceso a toda la información que existe sobre nuestra interioridad.

Seguir la intuición no garantiza el éxito inmediato, pero sí el camino correcto en el proceso de cada uno.



Lo que ocurre es que la respuesta que nos llega siempre aparece de manera progresiva. Es acorde al momento en el que nos encontramos. De a poco, la intuición irá brindándonos mayor información sobre cuál es el siguiente paso, siempre según dónde estemos parados.

A veces, esto mismo puede ser visto culturalmente como un error, ya que no siempre nos dirige hacia un mismo lado. Pero, **si incorporamos en nuestra vida la noción de proceso, el “error” se convierte simplemente en un paso necesario para llegar a otro puerto.** Seguir la intuición no garantiza el éxito inmediato, pero sí el camino correcto en el proceso de cada uno.



Sin embargo, cuando la intuición es sobre el mundo exterior, es muy probable que esté incompleta, ya que rara vez tenemos la información suficiente para que este mecanismo funcione adecuadamente. Esta es la base fundamental de por qué, a mayor conocimientos sobre algo, mayor es la posibilidad de gestionarse intuitivamente.

Otro conflicto muy común ocurre al intentar distinguir la voz de la intuición de otras fuentes internas. La mejor manera que tengo de explicarlo es utilizando la imagen de un foco de luz como los que vemos en un escenario.

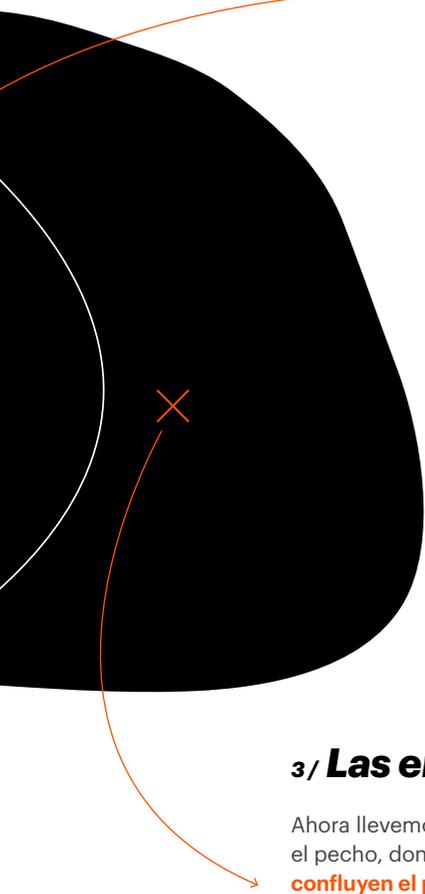


Si tuviéramos un actor enfrente de nosotros y lo iluminamos con un foco, podríamos hacerlo actuar la misma situación (ejemplo: se quedó sin trabajo) desde tres fuentes internas distintas...

1/ **La cabeza**

¿Qué pensaría el actor sobre la situación que está atravesando? Recordemos que sobre la cabeza se posicionan los pensamientos, capaces de razonar cualquier situación desde cualquier ángulo posible. Esto quiere decir que **la cabeza tiene la posibilidad de crear escenarios y analizar posibilidades**, tanto desde perspectivas positivas como negativas. Es una decisión personal elegir desde qué perspectiva voy a razonar las cosas.

Obviamente, es una decisión que, a veces, cuesta desarmar, o que no siempre elegimos conscientemente. Pero, si me doy la oportunidad y me tomo el tiempo necesario, voy a descubrir que puedo elegir qué razonamientos seguir y cuáles no.



2/ **El corazón**

Si ahora bajamos el foco de luz para que ilumine el corazón, notaremos que nuestro actor se expresará desde las emociones. Las emociones son reacciones momentáneas, placenteras o displacenteras, ante situaciones concretas del exterior. Por ejemplo, si yo creo ver un monstruo, probablemente la emoción que me acompañe sea el susto. Entonces, ¿qué emoción experimentará nuestro actor en las circunstancias en las que se encuentra?

Las emociones son un gran motor para la vida, pero no son un buen volante. Si bien hoy se dice que, cerebralmente, somos seres emocionales que razonamos, tomar decisiones pura y exclusivamente por nuestra primera reacción emocional frente a algo no siempre es lo más atinado. De hecho, en eso se basa la inteligencia emocional. En aprender a gestionar mejor nuestras emociones.

3/ **Las entrañas**

Ahora llevemos luz a ese lugar físico, entre la pelvis y el pecho, donde “habita” la intuición. **En las entrañas, confluyen el pasado, el presente y el futuro.** Las emociones y los razonamientos. El bien y el mal, lo agradable y lo desagradable. Es la síntesis compleja de nuestra realidad interior. “Esto es lo que me pasa”, diremos.

Sin vueltas, análisis alternativo, ni excusas. Es en este reconocimiento de nuestra realidad que encontraremos la respuesta más real a aquello que estamos viviendo. Preguntarnos: “¿Qué dirá la intuición?” es preguntarnos qué es lo que realmente me está pasando.

Through the rabbit hole

En la historia *Alicia en el País de las Maravillas*, de Lewis Carroll (1832-1898), todo comienza con la aparición de un conejo blanco que invita a Alicia a seguirlo por un agujero profundo a los pies de un árbol, y así empieza su aventura.

De alguna manera, la intuición funciona como un conejo blanco. Aparece en el medio de nuestra vida cotidiana y pide que la sigamos a través de un agujero del cual poco sabemos.



Andá a una librería y comprá un libro por pura intuición. Dejá que la experiencia de leerlo te diga cuál es tu próximo paso.

Una primera acción intuitiva será poner en práctica aquello que la intuición nos indicó. Esto traerá consigo la información necesaria para entender cuál será el próximo paso. Es así como el camino se irá aclarando y lo que al principio parecía no tener conexión será sustituido por un hilo conductor que ayudará a la construcción de sentido. Se necesitará apagar la necesidad de control y el miedo a lo desconocido para comprender que, como plantea Joseph Campbell, para aceptar la vida que nos espera, primero debemos abandonar la vida que planeamos.

Recordar que el mapa no es la ruta nos permitirá entender que podemos aventurarnos hacia ella sin mucho más que nuestra predisposición a la intuición y nuestra adaptación al cambio.



¿Podés identificar algún “conejo blanco” que se te cruce constantemente? ¿A qué te llama? Hacé una lista de esas invitaciones. No importa si ahora no aparecen, hacelas cuando lo hagan.

-
-
-
-
-
-



Probemos ahora con un dibujo o pintura automática. Toma un lápiz o un pincel y dejate llevar. No intentes darle forma a nada en particular. No pienses, sólo trazá y, si encontrás placer en algún tipo de movimiento en particular, continuá haciéndolo. Seguí tu intuición en cuanto a qué hacer y guiate por ella para tomar decisiones artísticas.

Pregunta para cuando finalices:
¿Cómo se sintió eso?



06.

SE TRATA
DE NUESTRAS



Uno de los aspectos más lindos de conectarse con nuestra fuente de creatividad tiene que ver con identificar cuáles han sido nuestras influencias. Identificar las personas y experiencias que nos influenciaron nos ayuda a entender fracciones de nosotros mismos mezcladas con decisiones y elecciones que tomamos y vamos a tomar.

Existe un debate a la hora de hablar de esto y tiene que ver con dos procesos distintos de explicar por qué algo o alguien se convierte en influencia para mí.

Uno explica que la influencia que una persona puede habernos causado a nivel creativo está íntimamente relacionada con la cantidad de identificación que nosotros ponemos sobre ella. Esto tiene sentido y se explica por los aspectos básicos de crecimiento y formación de una persona. Este proceso se encuentra atravesado por el afecto.

La otra explicación, un poco más compleja, tiene que ver con la capacidad de identificar afuera lo que ya se encuentra adentro, ya sea en potencia o en acción. Es encontrar, en una persona o experiencia, un valor que, consciente o no, ya tenemos dentro de nosotros. Es reconocer un lenguaje que habla como nosotros o como a nosotros nos gustaría hablar.

Si ahondamos en nuestro autoconocimiento e historia personal, probablemente encontremos que ese lenguaje fue inculcado por alguien con quien nosotros nos identificamos. Pero, muchas veces, también encontraremos que eso que nos llama es justamente lo más propio nuestro.



Identificá un artista que te guste. ¿Qué valorás de su personalidad? Ahora, fijate qué tenés vos de él.



Este tema de la autenticidad por sobre la originalidad es bien conocido por quienes se encuentran dentro del mundo de la creatividad. No lo es tanto para quienes comienzan su aprendizaje. Entenderlo y apropiárselo es fuente de tranquilidad y desbloqueo.

Cada vez que intentamos ser creativos, uno de los argumentos críticos que más surgen es el hecho de que eso que pensamos ya existe antes que nosotros. Es más: podemos identificar de dónde lo sacamos y dónde lo vimos. Es entonces cuando se activa en nosotros un sensor, un juez, un crítico que nos dice: "Esto no vale, no es original".

Aunque, justamente, el hombre no tiene la capacidad de crear cosas originales. No puede crear de la nada. No puede hacer aparecer objetos que antes no estuvieran ahí. (*¡Excepto aquel mago que vi en Miramar cuando era chico!*)

El concepto de originalidad no es real. Lo que sí es real, y es a donde debemos apuntar, es el concepto de autenticidad.

Lo que vayamos a crear tiene que ser un reflejo de mi manera personal y única de combinar mis influencias.

Existen muchos libros sobre cada tema (desde novelas sobre romances prohibidos hasta guías de feng shui para el hogar, lo que sea). Y muchos están basados en la misma línea o perspectiva. Pero cada libro tiene un autor detrás que combinó, relacionó, integró sus conocimientos, sus experiencias y sus influencias de manera auténtica. Y ahí está su originalidad.



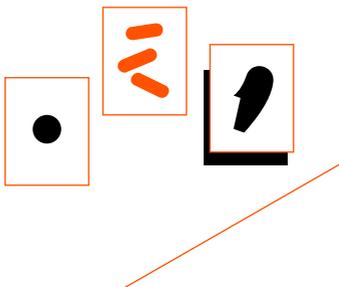
El otro concepto que puede ayudarnos proviene del teatro y tiene que ver con registrar nuestro cuerpo vibrátil. Volvamos a nuestro museo. Dentro de un mismo pabellón, hay varios elementos en muestra. Algunos no nos dicen nada, y otros nos hablan a nosotros. Se trata de registrar aquello que me hace vibrar internamente. Esos son los que valen la pena recordar. Muchas personas cargan consigo anotadores de ideas justamente como herramienta de registro.

Simplificando, esto puede ocurrir por dos razones no excluyentes entre sí: porque el objeto presente nos moviliza afectivamente de algún modo o porque sentimos que ese objeto expresa nuestro lenguaje. Eso dice algo de nosotros.

En cualquier caso, y más allá de la razón que sea, esos son los objetos que, conscientes o no, nos influenciarán más adelante. **Cuanto más conscientes seamos de ellos, mejor podremos combinarlos.**


¡Buscá
experiencias de
inspiración!

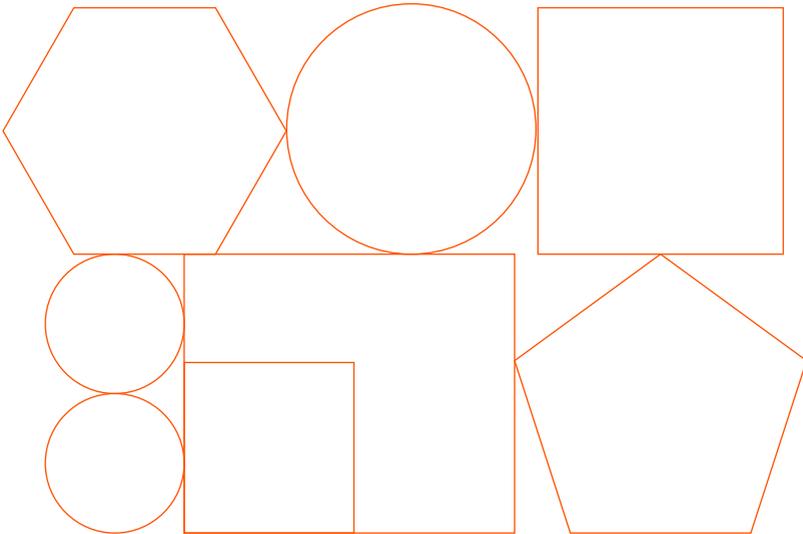
Julia Cameron (1948-), en su libro *The Artist's Way*, plantea como ejercicio semanal tener un cita con tu artista interior: realizar alguna actividad solo, donde uno va en búsqueda de inspiración. Es alimentar nuestro niño interior con la comida más nutritiva que podremos brindarle, sabiendo que, después, mi creatividad podrá valerse de esas experiencias para crear nuevas.





Anotá en esta hoja tus influencias. Intentá identificar qué de cada una te dejó una huella.

Libros / Películas / Bandas o canciones / Actividades o experiencias que te hayan marcado / Personas que conocés / Personas que no conocés / Viajes o partes del mundo / Sabores y olores / Sensaciones



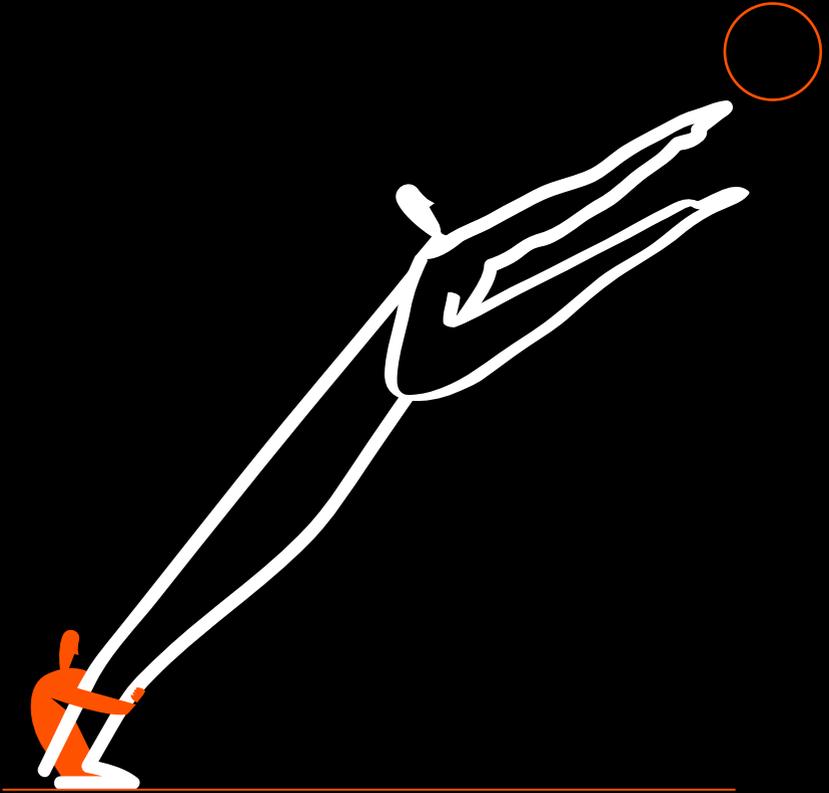
Tomá un frasco o recipiente que no uses o te guste. Llenalo con papelitos de actividades que te gustarían realizar para nutrir tu creatividad. Puede ser de todo tipo y variedad.

Variante 1: Pedirle a alguien que te conozca que agregue propuestas de actividades.

Variante 2: Pedirle a alguien que no te conozca que agregue propuestas de actividades.



Tomá al azar un papelito del frasco. Ya sabes qué hacer.

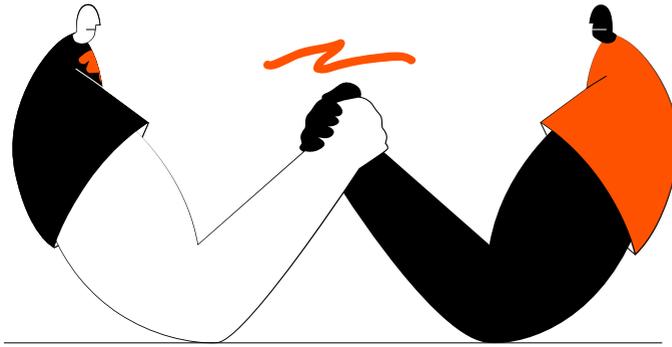


SON DOS
FUERZAS

**Todo ser humano tiene dos fuerzas en su interior:
una creativa y otra destructiva. Sólo hay que ver
a cuál le estamos dando más importancia para
entender por lo que estamos pasando.**

La fuerza creativa, nucleada e impulsada por los deseos, se caracteriza por comportarse como un niño. Lúdica y alegre, fuente inagotable de deseos y aportes, es la fuerza con la que debemos conectarnos si queremos desarrollar en nosotros una mirada más curiosa de la realidad. Pero existe otra fuerza –y no hablo de Star Wars aunque podría hablar horas de eso. La fuerza a la que me refiero es la que proviene de nuestro crítico interior. Fruto de la autoexigencia y del miedo al fracaso, todos desarrollamos en nosotros un juez, un censor, un pequeño –o no tan pequeño– dictador.

Este crítico interior es el encargado de decir “NO” a lo que estamos creando. Responde a una lógica muy clara que tiene que ver con la idea de éxito. Bajo el cuestionamiento de: “¿Qué pensarán los demás?”, nos limita de una manera poco sana y es fuente de los bloqueos más profundos cuando hablamos de potencial.



Opuesto al niño interior, este juez busca que cada cosa que hagamos sea perfecta. Según él, nada bueno sale del error y su fin es evitar la pérdida de control, no sólo en el proceso de su obra, sino también de sí mismo como artista.

Esta idea de perfección es tan exigente y absurda que no aparece sólo en relación a la técnica, sino también a la persona. Esta sensación obtiene el nombre del "Síndrome del Impostor" según la artista y diseñadora Danielle Krysa en su libro *Your Inner Critic is a Big Jerk*. (Si, el título de su libro se traduce a "tu crítico interior es un gran idiota").



Identificá cuándo te sentís un impostor... y contáselo a alguien.

Quien haya incursionado en el proceso de crear algo relativamente nuevo para uno, y de exponerlo a un otro, probablemente lo sintió. Este síndrome argumenta que, hasta que uno no sea perfecto en lo que hace, no debe ser reconocido como tal. No contento con eso, sentencia que, por más que disfrutes y seas creativo en lo que estás haciendo, sos un impostor.

En esencia, esto se basa en el miedo a fallar, a no ser perfecto. Es una forma torpe y poco útil de protegernos de que, como todavía no logramos nada en términos de éxito y reconocimiento cultural, todo lo que estamos haciendo y estamos siendo es falso.

- # Y ahí estamos, quejándonos por no hacer, por miedo a hacer.



Un mal trabajo, un error, incluso un día sin conectarnos con nuestra fuente creativa bastan para despertar a este crítico interior que viene a decirnos: “El problema no es que algo no salió como querías, el problema es que sos un impostor”. El bloqueo es inminente.

Si yo debo ser perfecto en lo que hago y no hay lugar al error, lo que va a ocurrir es que voy a paralizarme. Pero, como ya explicamos, si no canalizamos nuestros deseos creativos, sufriremos los reproches de nuestro niño interior. Y ahí estamos, quejándonos por no hacer, por miedo a hacer.

No leí un solo libro de creatividad que hable bien de nuestro crítico interior. Pero me atrevo a decir que, si lo sabemos domesticar, si aprendemos a apagarlo cuando estamos creando y prenderlo cuando nos encontramos en las etapas finales de nuestro trabajo, quizá encontraremos ahí una fuerza que juegue a nuestro favor para motivarnos a ir un poco más allá en nuestro deseo de ser mejores creativos.

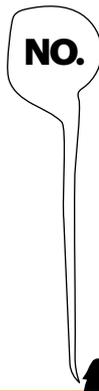
En última instancia, se trata de aprender a gestionarnos.



Tomá un lápiz y una hoja y dibujá tu crítico interior. ¿Podés identificar cuál es su frase de cabecera? ¿Se parece a vos o es otra persona? ¿Qué edad tiene? ¿Qué ropa viste? ¿Cómo camina y cómo mira a los demás? ¿De qué se queja y de qué (o quiénes) se ríe? ¿Hay algo que se permita disfrutar? ¿Que le saque una sonrisa?



Tu crítico interior, en realidad, tiene miedo. Al ridículo, al fracaso, a exponerse, a admitir que es vulnerable, al “*qué dirán*”. Escríbele un mensaje de calma.





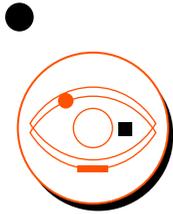
08.

SE TRATA DE

GES
TIO
NAR
NOS

Quando deseamos gestionar nuestra creatividad, podemos identificar tres tiempos. Cada uno de ellos tiene su propia lógica y, por ende, sus propias reglas.

Muchos proyectos fracasan en su desarrollo porque usamos una lógica inadecuada para el momento en el que nos encontramos. Culturalmente, no nos educaron para la lógica creativa, ni nos enseñaron sus laberintos y sus atajos.



El explorador

Inicialmente, un explorador recorre el territorio para identificarlo y saber con qué cuenta. Cuando uno explora, no está buscando nada en particular ni se queda en el primer lugar que encuentra. Es la actitud de quien entra en una librería a no buscar nada, a ver todo.

Para desarrollar esta lógica, tenemos que dejar de lado la ansiedad de querer concretar una idea en particular. Más bien se trata de incorporar una lógica de apertura, de búsqueda y observación. Despertar la curiosidad y dejarnos guiar por ella. Para esto, tenemos que permitirnos salir de una dicotomía éxito/fracaso y entender que fallar no es un inconveniente. Si no busco nada en particular, todo se convierte en una posibilidad.

Parafraseando un dicho de la filosofía zen: “La mente del principiante ve todo como una posibilidad. La del experto, no.” Dicho de otra manera, si queremos realmente descubrir y expandir nuestro potencial, debemos mantener una mente de principiante siempre, sobre todo cuando somos “expertos”.



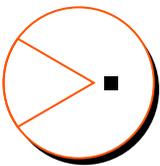
El rastreador

Un rastreador comienza a explorar el territorio en búsqueda de indicios que lo acerquen a eso que está buscando. Una vez que exploré todo el territorio, comienzo a identificar lo que me sirve y a descartar lo que no. Pero también se trata de rastrear hacia dónde me llevan los indicios.

Para lograrlo, debemos desarrollar una capacidad de flexibilidad y adaptación frente a las vueltas del camino, pero también mantener una conexión constante con nuestra intuición, que evitará que perdamos el rumbo.



Para todo esto, nos valdremos del concepto ya propuesto de cuerpo vibrátil. Se trata de elegir qué elementos voy a utilizar para crear algo nuevo, pero sabiendo que no podré controlar todo lo que ocurra dentro de mi proceso creativo y eso es parte de rastrear lo que estoy buscando.



El cazador

Una vez que identifiqué qué es lo que quiero, no queda otro paso que ir por ello. En esta lógica, es común hablar de éxito/fracaso porque, al identificar el blanco, solamente resta acertar o no. Esto no significa que debemos comprar al máximo esta forma de ver las cosas, pero sí comprender que, en esta etapa, se habla de lograr nuestros objetivos.

Para superar y transitar este momento, debemos tener claridad suficiente y entender qué nos hizo acertar y qué fallar. Si fallamos, hay que saber reponernos y descubrir si debemos seguir intentando o volver a las lógicas anteriores.



Un gran error es evaluar con lógica de cazador un tiempo de exploración.



Es acá donde considero que, si pudimos domesticar a nuestro crítico interior, ahora vamos a encontrar en él un aliado preciso y acorde a los desafíos que se nos presentan en esta etapa. Un gran error que solemos cometer, por lo cual muchos proyectos fracasan, es evaluar con la lógica del cazador un tiempo que es de exploración.

Una idea tiene tiempos de maduración. **Someter una idea en sus primeras etapas a un juicio exhaustivo es sofocarla.** Así como sofocamos un fuego que recién empieza a chispear al poner todos los troncos de una vez, tenemos que permitirnos explorar sin juzgar para que nuestra idea crezca lo suficiente; después, aprender a rastrear sin bloquear la información que se nos revela; y, recién al final, elegir si deseamos cazar esa idea o no.

Cada una de estas tres lógicas posee su desafío y sus reglas. Identificarlas y respetarlas es la clave para gestionar efectivamente nuestro objetivo de volvernors más creativos y no morir en el intento.

“Todos los niños nacen artistas. El problema es cómo seguir siendo artistas al crecer.” **Pablo Picasso**



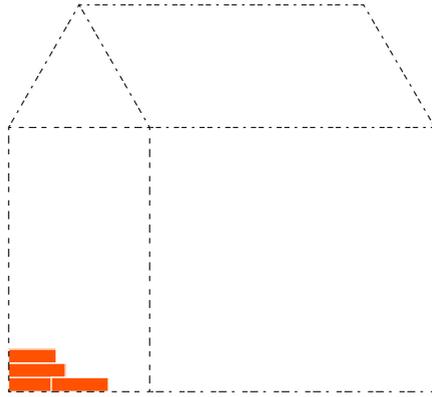
Pensá en una idea frustrada tuya. ¿Qué pasó? ¿Dónde creés que te equivocaste?



Intentá ahora planificarla según las tres lógicas. ¿En qué tiempo se encuentra actualmente tu idea? ¿Qué acciones habría que realizar en cada etapa? ¿Cuál sería el próximo paso? Si te sirve, puedes utilizar el recurso del dibujo para graficar cada etapa. Por ejemplo, como si fuera el storyboard de una película.



1/	2/
3/	4/ 5/...



**TE ENFRENTA A TU
ANSIEDAD**

Uno de los máximos descubrimientos que me dio este camino de creatividad es la conexión que existe entre la capacidad creativa y la ansiedad. Esto no es excluyente del mundo de la creatividad... pero de eso se trata este libro.

A mayor ansiedad, mayor dificultad para sentarse a trabajar. Funciona como una energía inquieta que nos distrae y nos aleja de la posibilidad de expresar lo que nuestra interioridad nos está diciendo.

A grandes rasgos, existen dos formas de ansiedad. Una, ya lo dijimos, tiene que ver con la incapacidad de moverse por miedo a fallar. Nuestro crítico interior es tan fuerte que no nos permite movernos por miedo a no lograr lo que deseamos.

Frente a este tipo de bloqueo, lo que podemos hacer es entender que siempre (¡pero siempre!) va a existir una distancia entre lo que queríamos hacer y lo que finalmente salió. Si deseamos achicar esa distancia con nuestra exigencia, debemos primero partir desde algún lugar. En otras palabras, primero debemos tener una base borrador, sin filtro, y, sobre ella, aplicar las correcciones que queramos.

Hay tres conceptos provenientes del arte que nos pueden ayudar a incorporar este hábito. Uno tiene que ver con entender que el lenguaje que utilizamos, los materiales con los que trabajamos, nuestras propias manos, siempre van a limitarnos.

Una obra nunca está terminada sino que simplemente se detiene donde el autor lo desea.



Renunciar a intentar expresar a la perfección aquello que pensamos, imaginamos y sentimos es una sensación liberadora.

También es entender que así funciona el ser humano. Siempre habrá una distancia comunicativa entre lo que queríamos expresar y lo que finalmente salió. De hecho, esa es la fuente del deseo. Si nos lo permitimos, ahí también encontraremos material para nuestra próxima obra.

El otro concepto que nos puede ayudar a gestionar nuestra ansiedad es entender que una obra nunca está terminada sino que simplemente se detiene donde el autor lo desea.

Esto nos permite regular nuestra autoexigencia y demostrarle a nuestro crítico interior quién es el que decide en todo esto. Siempre se puede hacer algo mejor, y eso está muy bien como actitud pero, en la realidad, debemos ser nosotros quienes decidamos cuándo detener un proceso creativo y conformarnos con el resultado. Así es como se creará un estilo personal y artístico en el que, incluso, nuestras limitaciones son parte armónica de nuestra obra.

Por último, el tercer concepto que puede ayudarnos tiene que ver con salir de una mirada exitista y desarrollar una mirada más comprensiva de nosotros mismos. Para esto, debemos valernos del concepto de historicidad aplicada a nuestra creatividad. Entendernos en forma de proceso y desarrollo es comprender que, cuando nos encontramos con nuestras limitaciones, nos podemos decir a nosotros mismos: “Hasta acá llego hoy, mañana lo haré mejor”.

Comprender nuestra historia creativa es comprender porqué decidimos frenar la obra donde la frenamos. Es comprender cómo nuestro estilo creativo fue evolucionando y dejar espacio para seguir creciendo.

Como diría un amigo: somos una obra en construcción. (¡Este libro es una obra en construcción!)

Cuando la meta es el obstáculo

El otro tipo de ansiedad que puede producirse tiene que ver más bien con la sensación de acumulación de deseos. Frases como “quiero saber hacer todo” o “quiero tenerlo terminado ya” son formas de ansiedad que alteran nuestra gestión creativa.





**Hasta acá
llego hoy,
mañana
lo haré mejor.**



La ansiedad bloquea la capacidad del hombre de disfrutar del camino por el afán de llegar a la meta.

No podemos tener una casa si primero no ponemos el primer ladrillo, y así sucesivamente.

Lo que se pone en juego aquí es el nivel de la tolerancia a la frustración que tiene cada uno, ya que su deseo es llegar para obtener el premio y la realidad lo obliga a posponerlo. Esto ocurre porque las personas tienen la capacidad de visualizar escenarios futuros. Esa misma capacidad es la que, cuando se encuentra en ansiedad, pierde su control y se le dificulta volver al presente y entender que, para llegar, primero hay un camino a recorrer.

Para contrarrestar esto, una técnica que me sirvió personalmente para traerme de regreso al aquí y ahora es entender que, cuando uno se encuentra en esa lógica ansiosa, primero tiene que ocuparse de desprenderse de esa sensación. Pintar de manera abstracta, dibujar líneas en forma de descarga, escribir sin frenar, hacer deporte: son todas técnicas que ayudan a canalizar la ansiedad antes de ponerse a trabajar.



Respirá profundo diez veces y notá la diferencia. Cualquier técnica de mindfulness ayuda a gestionar nuestra ansiedad.

Julia Cameron, otra vez en *The Artist's Way*, propone escribir, de manera automática y sin frenar, tres páginas a mano. Si es por la mañana, mejor. Otra técnica que ayuda frente a esta sensación de "querer todo ya" es la de realizar un plan de acción paso a paso. Esto nos da la información suficiente para entender que, si fraccionamos nuestros deseos, podremos obtener pequeños logros a medida que avanzamos.

¿Se puede ser creativo si me encuentro en un estado ansioso? Definitivamente se puede y existen muchísimos artistas que hicieron de esa experiencia una fuente de material para sus obras. Un ejemplo para canalizar la creatividad en estados de ansiedad es la técnica de pintura o dibujo automatista o de action painting de Jackson Pollock.

El quid de la cuestión es entender que la ansiedad afecta la manera de crear, ya que se ve afectado el sistema compresivo y la gestión emocio-

nal propia. En términos prácticos, no intentaría hacer algo muy detallista en momentos de ansiedad, ni me exigiría de la misma manera. Sea cual sea la forma personal que tomemos nuestra ansiedad, la clave de todo esto tiene que ver con el autoconocimiento como forma de gestión personal.

Saber cuándo y qué puedo exigirme, entender que hay momentos y tiempos, aceptar que hay leyes físicas que escapan a mi voluntad: todo eso hace que comprenda de una manera más compasiva mi capacidad creadora.

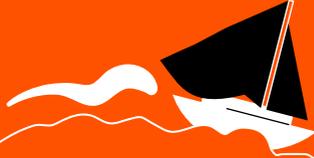
**Identificá qué actividades o técnicas te ayudan a descargar tu ansiedad:
¿Hacer algún deporte? ¿Escribir sin pensar? ¿Leer antes de trabajar?
¿Dormir?**

Sea cual sea tu técnica, comencá a incorporarla antes de ponerte a trabajar. Registrá cómo te sentís cuando trabajás con ansiedad y cómo te sentís cuando trabajás sin ella, de esta manera:

con
ansiedad:

sin
ansiedad:

Intentá crear algo con un material que te resulte muy ajeno. Descubrí e identificá las limitaciones que el material plantea. No luches contra ellas. Adaptate sin frustración, fluí con la limitación.



TIENE UN
YING
YUN
YANG

10.



Si bien se suele decir que los opuestos se atraen y se complementan porque uno hace lo que el otro no, poco se habla de la posibilidad que tienen los opuestos de integrarse entre sí para crear un nuevo organismo más complejo.

Tendemos a explicar todo con opuestos. En este esquema binario, pensamos la realidad en blanco o negro, bueno o malo, me quiere o no me quiere, ganamos o perdemos.

El símbolo oriental del ying y el yang nos muestra con simpleza que en todo lo blanco hay algo de negro y viceversa. Nos señala que, tanto en la realidad externa como interna de cada persona, encontraremos elementos clarososcuros que, si bien cultural o educativamente se separan para poder definirnos, esta división no explica la complejidad que se intenta representar.

En el libro *Creatividad & Estrategia* del filósofo Javier Cruz, se plantea el desafío de integrar tanto conceptos de Occidente como de Oriente en relación al desarrollo de la creatividad.

Y dice: "El mundo occidental se caracteriza por ser racional, comunicativo, materialista, ordenado, clasificador. Se ocupa de la información lógica y causal". Concluye entonces que todas estas tendencias pertenecen al tipo de dominancia cerebral izquierda. En cambio, "al ser humano emocional, amable, sensible, en equilibrio con la naturaleza,

soñador y que procesa los datos de manera más holística (total, en conjunto)", se corresponde con una fuerte dominancia del hemisferio derecho. "Antropólogos y psicólogos contemporáneos creen que es posible que cada civilización se haya desarrollado bajo la influencia del predominio de un hemisferio cerebral". Cruz concluye que, para el mundo occidental, incorporar el mundo oriental (y viceversa) es incorporar nuevas alternativas de pensamiento que nos acercan a la idea de un individuo integrado.



¿Podrías identificar qué hemisferio cerebral solés usar más? Pista: el izquierdo es más detallista; el derecho, más holístico.

Si deseamos desarrollar nuestra capacidad creativa, una buena herramienta para lograrlo es **comenzar a pensar con el conector "y" en lugar del conector "o"**. Integrar en vez de excluir, y dejar que nuestro cerebro acepte la idea de que algo puede ser bueno y malo a la vez, alegre y triste, fuerte y sensible.

Uno de los bloqueos más frecuentes que ocurren en los procesos creativos se origina justamente en este conflicto. Nuestra cabeza separa, por deformación cultural, lo que nunca debió ser separado, eliminando así posibilidades y potencialidades tanto externas como internas.





Una manera simbólica de explicar esto mismo es preguntarnos: ¿por qué, si uno camina en un barco, probablemente se maree? El mareo es la respuesta que tiene el cuerpo frente a situaciones confusas o complejas. No poder identificar si estoy sobre agua o sobre tierra causa el mareo.

Lo mismo ocurre con algunas situaciones de la vida cotidiana. El no poder encasillar un conflicto, una persona, una situación, nos genera mareo y eso nos bloquea. Pero, como ya dijimos, la creatividad se nutre de nuestra intuición, fuente de confluencia de todas nuestras ambigüedades.

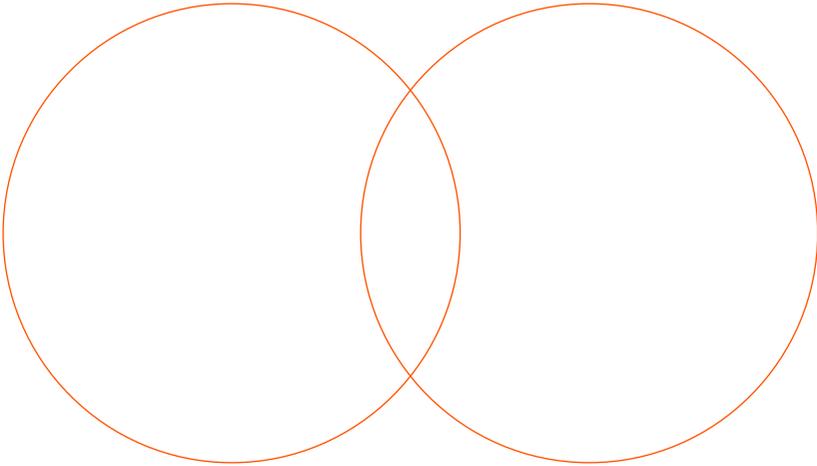
Por eso, si algún día te encontrás bloqueado, podrías preguntarte:

¿Qué estoy excluyendo?





Elegí un bloqueo que tengas en relación a alguna idea, proyecto o arte. Identificá qué dos ideas contrapuestas se encuentran deteniendo tu progreso. Intentá integrarlas en tu obra. No las pienses como excluyentes.



Elegí un conflicto que tengas. Determiná sus posibles causas. Realizá una oración sintética que incluya todas las razones.



La creatividad se nutre del material del pasado y de las visiones del futuro, pero sólo puede expresarse en un aquí y ahora.

El psicólogo Mihály Csikszentmihályi (1934-) propone el término “flow” para explicar el estado de trance en el que una persona puede llegar a entrar cuando se encuentra implicado en una actividad que disfruta. En esencia, es esa sensación que tenemos cuando perdemos la noción del tiempo haciendo algo que nos gusta.

Pero entrar en un estado de flow es mucho más que eso. Es estar conectado con nuestro presente y, a la vez, con nuestra interioridad: es una combinación entre nuestra imaginación y nuestra intuición. **Es expresar, en un aquí y ahora, aquello que somos, sabiendo que no tiene que ser perfecto, ni tiene que ser el mejor. Simplemente tiene que ser.**

Encontrarse en un estado de flow es encontrar nuestro ambiente y nuestro lenguaje, es vivir ese sentimiento constante de tranquilidad sabiendo que encontramos nuestro camino sin necesidad ni ansiedad de querer llegar ya.



La mejor imagen que se me ocurre para explicar esto es la de un tren depositado en los carriles adecuados. No importa cuánto tarde en llegar, ni por dónde pase, ni la próxima estación; a donde sea que llegue, me hará feliz.

Del mismo modo, podemos explicar lo opuesto. Estar desconectado de nosotros mismos se vive como estar en un tren, que podrá ser rápido y muy lindo, pero me está llevando a un lugar que no deseo.

Si nos permitimos atravesar por esta aventura de poner el tren sobre los carriles correctos, viviremos lo que autores como el psicólogo Carl Jung llamaron “una experiencia de iniciación” o “un segundo nacimiento”.

Explorar nuestra interioridad para identificar nuestras fuentes de deseos y de miedos, recordar nuestras influencias para saber quiénes somos, integrar nuestros aspectos más contradictorios y aprender a gestionar nuestras ideas dará como resultado un profundo reconocimiento de quiénes somos.



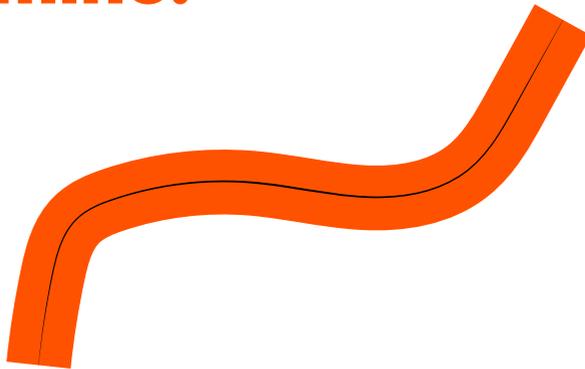
Realizó una actividad que te haga perder la noción del tiempo.

La aparición de la creatividad en el hombre es un fruto que obtiene por permitirse conectar su persona con el mundo. Pero ya no desde una mirada exitista o ideal, sino desde su más profunda verdad. Esto es lo que soy, en un aquí y ahora.

Lo fantástico y paradójico de todo esto es que, si bien la creatividad es un fruto, es también un camino. Es mediante la aventura de intentar conectarnos con nuestras fuentes creativas –y los aprendizajes que deriven de su conflictiva gestión– que iremos, poco a poco, conectándonos con nuestro verdadero ser.



**Lo fantástico y
paradójico de todo
esto es que si bien
la creatividad es
un fruto, es también
un camino.**



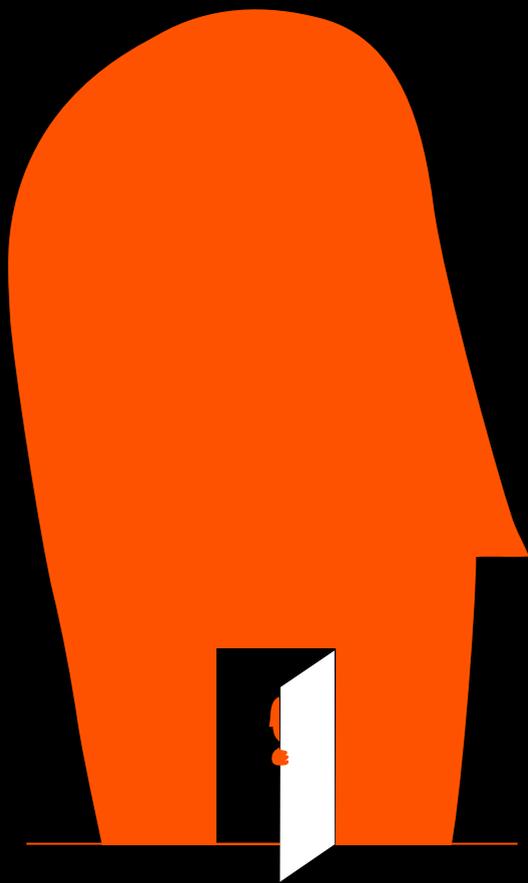


Realizá, en forma de cuento fantástico, una crónica de tu despertar creativo. ¿Cómo fue? Si recién está empezando, ¿cómo está siendo? Si estás experimentando un bloqueo, ¿cómo es esa historia?





Identificá qué actividades te hacen perder la noción del tiempo. ¿Qué te dice tu intuición sobre ellas?



**PRESENTARSE
ES TODO**

¿Alguna vez tuviste miedo de ir a una entrevista para el trabajo de tus sueños? ¿Una salida con alguien que te atrae? ¿Un viaje que planeaste durante mucho tiempo? Cualquier actividad que te guste, pero que te da miedo a la vez...

Eso es lo que se siente cuando hablamos de creatividad. Es un sentimiento ambivalente de querer hacer pero, a la vez, de saber que va a ser una lucha constante. Miedo a que no salga exactamente como lo que habíamos pensado. Miedo a enfrentarnos con nuestras limitaciones y que nos obligue a salir de nuestra zona de confort.



Creá en tu casa un espacio solamente de trabajo creativo. Respetalo y ponete solo cosas que te inspiren. ¡No dejes ropa tirada ni papeles ahí!

A medida que uno va familiarizándose con el proceso y los vaivenes de este camino, ese miedo va disminuyendo. Pero también hay que reconocer que, justamente por tratarse de una actividad creadora, siempre vamos a estar atravesados por esta sensación ambivalente de deseo y temor.

De eso se trata la creatividad. De explorar constantemente en búsqueda de nuevos horizontes, nuevos terrenos y nuevos lenguajes.

Pedirnos a nosotros mismos no volver a sentir miedo al error ni ansiedad por nuestros deseos o que cese nuestra lucha interna es pedirle a nuestra creatividad que deje de crecer. Que se estanque. Es pedirnos no movernos nunca más, y quedarnos habitando lo que conocemos. Chau cuevas. Chau explorador. Chau creatividad. Hola bloqueo.



Por eso, el foco no debe estar puesto en que desaparezca la tensión propia del proceso creativo, sino más bien en algo mucho más sencillo: en presentarse a crear, sea cual sea tu ambiente creativo. Un escritorio, un taller, una cámara o una hoja en blanco. Yendo a un museo o a un bar. Con gente o solo.

Presentarse todos los días dispuesto a crear y a trabajar como la creatividad pide. Con orden, sin orden. Con lucha y a veces sin lucha. Con una lógica solo de exploración y búsqueda de inspiración, o con una lógica de concreción.

Es fundamental apagar al crítico interior que nos dice: “No vayas hoy”. “Hoy no estás inspirado”. “Hoy te va a salir todo mal”. Días malos tenemos todos, no se trata de negarlo. Días en los que podemos definir claramente que la inspiración no nos acompaña. ¿Te suena?

Es cierto, esos días existen. Pero la clave de esto es entender que es mejor presentarse a crear que no hacerlo. Es mejor aprender a gestionar cualquiera sea nuestro estado que desistir y procrastinar por miedo al error o a la frustración.



Decirnos a nosotros mismos la famosa frase de Pablo Picasso que acepta la existencia de momentos de inspiración pero nos invita a que, cuando la inspiración llegue, nos encuentre trabajando.

Se trata, en algún punto, de renunciar a querer controlar nuestro proceso creativo y aprender la lógica del surfista que entiende que él no controla las olas: simplemente decide presentarse frente a ellas y elegir cómo surfearlas.

Es entender también que un proceso creativo puede nutrirse de cualquier experiencia, buena o mala, tanto del error o del caos, como del éxito y la claridad.

Lo único que como seres humanos debemos evitar es el creer que no estamos siendo creativos por el hecho de no sentirnos inspirados.

Presentarse es el único requisito para saberse creativo.

El resto será parte del camino.



Solo presentate a crear.

Continuará...

por Delfina Krüsemann

“¿Señor Pollock, cuándo sabe que una de sus obras está terminada?”, le preguntaron una vez al gran artista norteamericano, quien llegó con sus cuadros (hechos de lo que parecen ser infinitos brochazos de colores) a los museos más importantes del mundo.

Entonces, dicen que Pollock respondió: “¿Cómo sabés cuándo terminás de hacer el amor?”.



Creo que una obra (un cuadro, un libro, un poema, una canción, lo que sea) nunca está realmente terminada. Somos un poco nosotros, quienes las creamos, los que le imponemos un límite ficticio. Es que, en el fondo, eso que hicimos en determinado formato no es más que una manifestación parcial del fluir continuo de nuestra creatividad, que no tiene una forma ni un color ni una textura... simplemente es.



Este límite ficticio al que bautizamos “fin” tiene todo que ver con nuestra necesidad de que nuestra obra salga al mundo. Entonces, no queda otra más que amigarnos con la idea de que estamos compartiendo tan solo pequeños chispazos de esa insondable creatividad.

Por suerte, aprender a soltar nos trae un regalo: que nuestra obra se encuentre con el otro, con su mirada, con su experiencia. Y que algo de todo eso nos retroalimente para la próxima obra.



Gracias a este espíritu es que *Creatibe: Un juego serio* pudo llegar a tus manos hoy. ¿Está terminado el libro? Podríamos decir que sí, pero no sería la verdad o, al menos, no toda la verdad. Digamos simplemente que está todo lo terminado que puede estar en este momento.

O, en pos de la honestidad brutal, digamos algo más: que, aunque estamos muy contentos y orgullosos con este primer intento, ya tenemos una segunda versión en mente - y en marcha. Una nueva edición en la que sumaremos entrevistas exclusivas a diversas personalidades de todas partes del mundo que dedicaron su vida a reflexionar sobre la creatividad.

¿Una pista? A muchas de ellas las mencionamos a lo largo del libro. Son verdaderas “eminencias” en el tema y, sin embargo, lo que más nos inspira de ellas es que, cuando las contactamos desde la remota Argentina, quieren saber todo sobre lo que nosotros estamos haciendo con *Creatibe*... ¿Cómo explicar su curiosidad, su entusiasmo? Es su mente abierta y exploradora. Es su no quedarse atados al pasado (“yo hice esto y logré aquello”) para vivir siempre en el aquí y ahora. Es su propio ser creativo que se despliega y contagia.

Así, este libro se transforma en sí mismo en un fluir constante, enriquecido por todos los que lo experimentan de alguna manera. Vos, con tu apoyo, con tu lectura, con tu reacción, también sos parte. Por eso: gracias.

... Y una cosa más, si no es demasiado pedir: Nos encantaría conocer tu experiencia sobre tu proceso creativo, o cómo te sentiste leyendo este libro, o ambas cosas. Podés escribirnos a info@creatibe.org.

¡Te esperamos!

Sobre nosotros

Si algo de todo lo que leíste resonó en vos, hay un lugar para que lo explores.

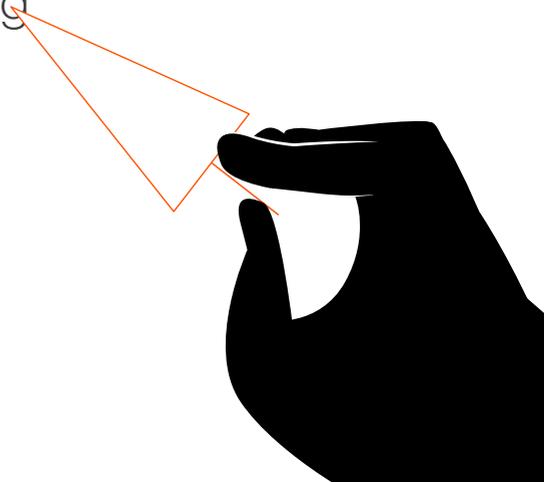
Creatibe es una plataforma de formación y acompañamiento en desarrollo personal a través de la creatividad.

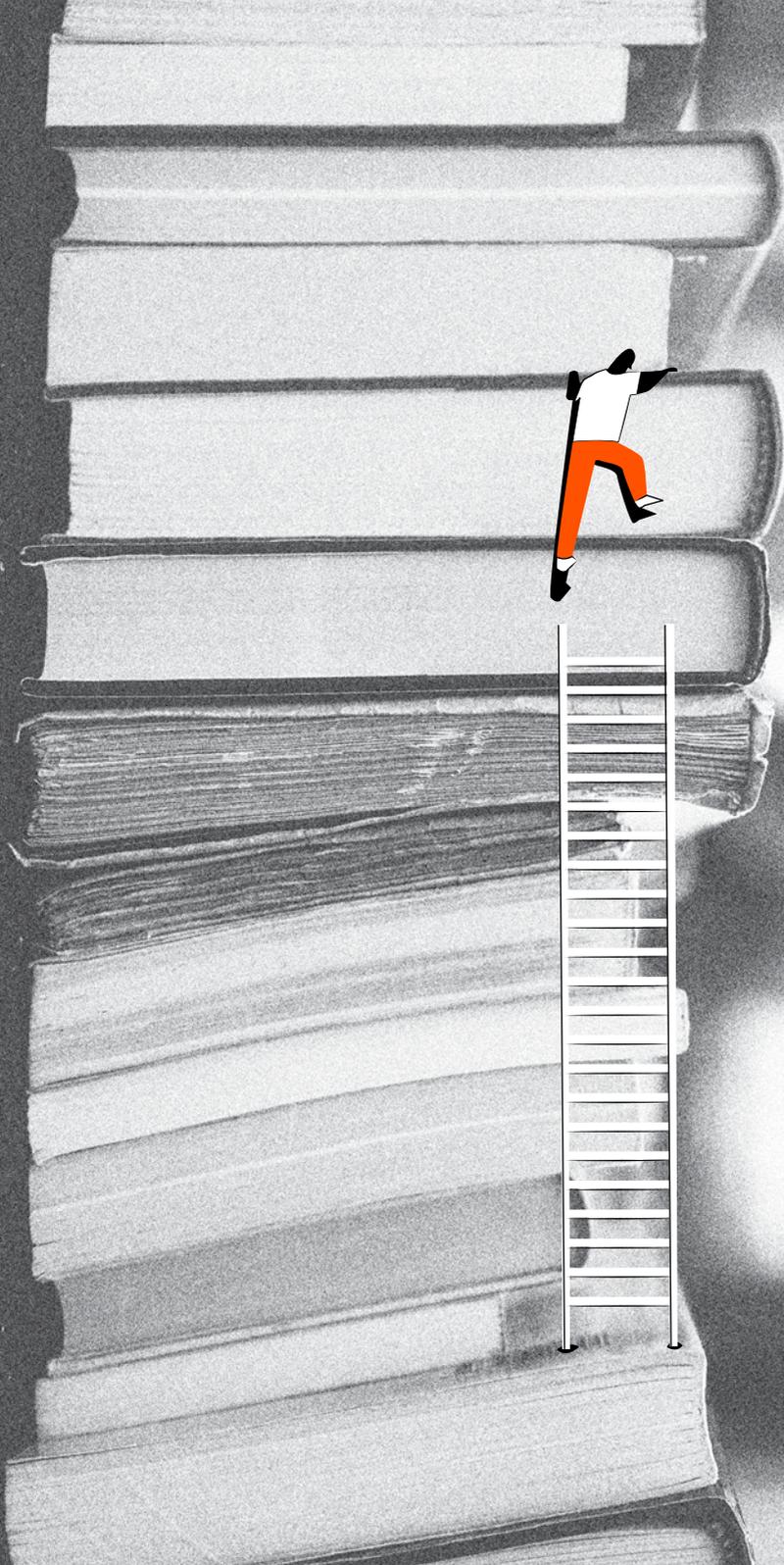
Creemos que el potencial personal de cada uno está íntimamente ligado al desbloqueo de la capacidad creadora del ser humano.

Ser creativo como forma de vida será fruto del trabajo de autoconocimiento que realicemos y nosotros amamos acompañar ese proceso.

Para más información sobre nuestros workshops, charlas y eventos, podés visitarnos en

www.creatibe.org





Para seguir jugando

Ken Robinson - *Finding Your Element*

Stephen Nachmanovitch - *Free Play*

Austin Kleon - *Steal Like an Artist + Show Your Work*

Elle Luna - *The Crossroads of Should and Must*

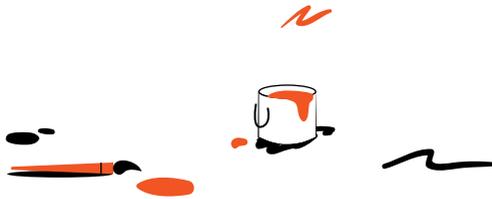
Danielle Krysa - *Your Inner Critic Is a Big Jerk*

Keri Smith - *Break This Journal*

Elizabeth Gilbert - *Big Magic*

Julia Cameron - *The Artist's Way*

James McCrae - *Sh#t Your Ego Says*



Juan Francisco Gómez / El autor es psicólogo enfocado en desarrollo personal y el fundador de Creatibe.org. Cuenta con más de 15 años como docente y actualmente se desarrolla como psicoterapeuta, profesor en distintas universidades y colaborador en la revista Forbes Argentina.