

Material Imprimible

Curso Creatividad: el despertar creativo

Módulo La creatividad bloqueada

Contenidos:

- La creatividad bloqueada
- La adicción al trabajo
- El exceso de información. Infoxicación. Desconexión
- Los miedos, los celos y la envidia
- La desconexión del ser. La autenticidad del ser y sus capacidades
- El miedo al éxito y las recaídas en el despertar creativo

La creatividad bloqueada

Como venimos sosteniendo desde el principio de este curso, todos somos personas creativas, todos tenemos el potencial de llevar vidas plenas y creativas que expresen nuestra mismidad.

Con frecuencia, las personas que manifiestan estar desmotivados o deprimidos, están en realidad frente a un bloqueo creativo. Nos sucede esto, por ejemplo, cuando sufrimos un revés en nuestras carreras laborales, y de repente el futuro se convierte en una fuente de incertidumbre y ansiedad.

Nos sucede luego de una crisis de pareja o personal, donde nuestras emociones van socavando nuestra autoestima. También a la finalización de un proyecto, cuando el descanso de un arduo periodo de trabajo nos enfrenta frente a un vacío difícil de llenar. Nos sucede con frecuencia cuando, luego de un periodo intenso en cualquier aspecto de nuestra vida, el futuro se manifiesta incierto. Es como si nos arrojasen a un vacío difícil de tolerar.

Vemos con frecuencia a personas que manifiestan una sensación como de insatisfacción con sus propias vidas, cuando en realidad no tienen motivos aparentes para ello. El vacío se vive con angustia, y para taparla, vamos llenando nuestra vida. La vamos llenando con compras, consumiendo en exceso, comprando cosas que no necesitamos, relacionándonos con personas que absorben nuestras energías y nuestro tiempo en cuestiones que nos alejan de nuestro ser.

Es como si necesitásemos el ruido como bálsamo ante el miedo de enfrentarnos al vacío. Comenzamos a trabajar en exceso y nuestras vidas se convierten en una espiral de insatisfacción que alimentamos a un ritmo cada vez más vertiginoso. Sin embargo, en los efímeros momentos en que nos aquietamos, intuimos que hay algo más.

Aún en medio de esa vida ruidosa, vertiginosa que nos construimos para callar nuestras voces internas, hay pequeñas señales, indicios, avisos de que algo no anda bien. A veces sucede en medio de una extenuante jornada laboral. Otras veces, mientras esperamos para cruzar un semáforo. Otras, mientras vemos pasar el paisaje urbano por la ventanilla del transporte público. Otras, nuestro ser interno ni siquiera tiene la delicadeza de esperar el momento oportuno, e irrumpe en medio del bullicio de una reunión, y es como si escuchases una voz interna que susurra: “¿Entonces...?”

Parte del surgimiento creativo consiste justamente en comenzar a darnos el espacio, el tiempo necesario para enfrentarnos y zambullirnos en ese vacío. Para encontrarnos en él y nutrirnos del silencio de nuestras voces internas.

Liberar nuestra creatividad produce un enorme movimiento de energía en nuestro interior. Van a aflorar emociones negativas que fuimos acumulando a lo largo de los años. Estamos despertando un volcán adormecido, y es necesario que estemos preparados para ello.

Años de relegarnos, de correr detrás de las necesidades ajenas, de satisfacer las expectativas de nuestros jefes, colegas, familiares. Es posible que en este proceso ya no te sientas a gusto con relaciones y situaciones que has tenido por años que tratamos de sostenerlas, pero algo ha cambiado y ya no resulta posible hacerlo.

Si han venido cumpliendo con los ejercicios, con nuestras sugerencias, principalmente si han visitado con frecuencia su lugar sagrado, ese cuaderno en el que les pedimos que escriban tres páginas diarias, habrán notado que fueron surgiendo una variedad muy colorida de emociones y sentimientos. Si han cumplido nuestro acuerdo y han trabajado con su creatividad, es lógico que el yo impostor al que han estado alimentando esté asustado, que les esté tendiendo muchas trampas para que desistan de este proceso de despertar. Tu ser auténtico se sacudió al letargo de años de estar dormido y se despiereza amenazadoramente.

Es posible que el miedo haga su aparición en escena escondido tras vistosos disfraces. Si has comenzado a prestar atención a tu inteligencia corporal y estás iniciando una nueva manera de relacionarte con tu cuerpo, el miedo podría pasar bajo la forma de esa pereza o esa fiaca que te da para salir a caminar o hacer ejercicio. Si decidiste prestar más atención a tu alimentación, el miedo aparecerá bajo la forma de la comida chatarra que consumes luego de varios días de dieta sana.

En este módulo vamos a enfrentar el vacío, los miedos y las recaídas. Vamos a hacernos cargo de abrazar y sanar cada viejo dolor, cada rencor, cada miedo. Vamos a hacer las paces con nuestro pasado para comenzar una vida plena de conexión.

¿Qué sucede cuando la persona logra conectar con su creatividad? Cuando despierta su potencial dormido y vive de acuerdo a lo que su ser interno necesita, sucede que la vida cobra otra dimensión.

La persona se enfoca, prioriza de una manera más ecológica las actividades de su vida al centrarse de acuerdo a su propósito de vida y sus valores. La persona vive de una manera más simple, relativiza derrotas y triunfos, disfruta cada día con una sensación de plenitud, de alegría, que con frecuencia llama la atención de los demás. Es como si los otros no comprendiesen qué cosas sabemos para sonreír y mantener la calma cuando todos los demás la pierden.

La adicción al trabajo

Trabajando sobre el bloqueo creativo y sus consecuencias en la vida laboral y personal de las personas, descubrimos que la **adicción al trabajo** es uno de los síntomas típicos.

Nos repetimos frases como que “la gente seria no tiene tiempo para estas pavadas”, y nos convencemos de que más es mejor. Así empezamos y trabajamos horas extras, dejando que de a poco el trabajo lo invada casi todo. Como contrapartida, al poseer cada vez menos espacios de esparcimiento, nos volvemos cada vez menos eficientes.

Al ver que nuestro trabajo no alcanza los estándares de calidad que aspiramos, el perfeccionismo es otro de los síntomas del bloqueo creativo: nos quedamos más tiempo en la oficina, nos llevamos trabajo extra para el fin de semana, nos zambullimos cada vez más en una vorágine, recibimos llamadas después de hora y es difícil escapar. Asimismo, nos justificamos diciendo que los demás no tienen nuestro nivel de responsabilidad, que el trabajo es exigente, que nos gustaría poder contar con más tiempo, pero en realidad, en el fondo, todas estas son excusas.

Somos especialistas en inventarnos excusas para no afrontar que somos responsables de nuestra propia ineficacia, de nuestra propia ineficiencia. Obvio que son excusas sumamente creíbles, porque muchos ven con buenos ojos la adicción al trabajo. Tu jefe adora verte a toda hora, los clientes se acostumbraron a llamarte a tu celular fuera del horario laboral, y tú te sientes más tranquilo porque en realidad cuando tienes tiempo disponible, te encuentras contigo mismo, y eso es sencillamente aterrador.

La única manera de superar la adicción al trabajo, es alimentando nuestra creatividad ¿de qué modo? haciendo justamente lo que más nos asusta, que es descansando. Si, esta es la parte en que una voz interna te susurra “este no es mi caso, lo mío es diferente”, “lo mío no es adicción, sencillamente soy una persona ocupada”, “bueno, seguramente todos estos no tienen mi nivel de responsabilidad”.

Nos cubrimos de una pátina de importancia, nos escudamos en nuestros propios puestos, nuestras responsabilidades, las presiones a las que nos expone la vida organizacional, las responsabilidades como jefes de familia, el precio de las cosas, un sinfín de cosas. Sin embargo, les vamos a pedir que guarden sus excusas y bajen la guardia, porque todos pasamos por eso al trabajar con nuestra creatividad.

El descanso no es algo que esté bien conceptualizado en el mundo de hoy. La diversión mucho menos. Cuando no estás trabajando, empezas a inventar un montón de excusas para tener que trabajar aunque no trabajes.

Son esas personas que dicen “me pasé el fin de semana haciendo arreglos en casa”, “tuvimos un fin de semana lleno de compromisos”, “necesito un día más de fin de semana

para descansar del fin de semana”. Cualquier truco es válido para no disfrutar de un merecido descanso, para no encontrarte a solas, para no encontrarte con tu pareja, para no disfrutar de tu propia intimidad.

Y es que los descansos, la diversión, la intimidad de un momento a solas, en silencio con tu pareja, de escuchar una bella melodía con los ojos cerrados, el silencio de visitar un museo, o dar un simple paseo, nos llevan directo al encuentro con nuestro ser creativo.

Los vamos a invitar a que evalúen su relación con el trabajo haciendo el test que está adjunto, que se llama “test de autoevaluación de adicción al trabajo”.

El exceso de información

Les proponemos que mediten un momento acerca de la información a la que están expuestos a diario, cada día de su vida. ¿Cuántas veces al día revisan sus cuentas de mail? ¿Cuántos llamados reciben a sus celulares? ¿Cuántos mensajes de whatsapp? ¿Cuántas llamadas a la oficina? ¿Escuchan algún programa de radio a la mañana? ¿Leen algún diario? ¿Varios? ¿Se sientan a mirar algún programa de televisión al llegar a casa? ¿O son de las personas que tienen la televisión prendida mientras realizan otras actividades en casa? ¿Leen revistas especializadas? ¿Leen artículos de internet? ¿Utilizan acaso Facebook, Instagram, X, LinkedIn u otras redes sociales? ¿O utilizan todas? Bueno, si es así, les damos la bienvenida al mundo de la **saturación informativa**.

Hoy en día se acune al término **infoxicación** para referirse a la saturación informativa típica de nuestra época. Un exceso de datos e información que provoca grandes dosis de estrés y ansiedad, y que va bloqueando cada vez más nuestra capacidad de priorización, nuestra capacidad de toma de decisiones, sepultando nuestra creatividad bajo un montón de información irrelevante.

Imaginen ahora unos días desconectados de todo. Ah, ya sabemos, no pueden. Y sí, sus responsabilidades se los impiden, puesto que no pueden acumular tantos mensajes o mails de trabajo. Bueno, lamentamos decirles que todas esas son excusas y que ni siquiera son de las más originales que hemos escuchado.

Uno de los ejercicios más poderosos que vamos a realizar para el surgimiento creativo, es justamente el de la desconexión. Cuando nos proponen desconectarnos de todo, se genera una gran resistencia interna, se expresa a través de una gran variedad de excusas.

Los vamos a invitar a que se desconecten por dos días o tres de absolutamente todos los medios a los que están expuesto en su vida diaria. Hagan el esfuerzo de darle un descanso merecido a su mente. Programen una respuesta automática en su correo, avisen de su ausencia y pidan que por asuntos impostergables, y sólo impostergables, se comuniquen a su teléfono. Dejen los programas de noticias, apaguen la TV, la radio, y sólo nutran su mente con buena música. Olvídense de los diarios y las revistas. Si van a leer, que sean esos libros que hace tiempo se acumulan en su mesa de luz esperando tener tiempo para leerlos.

Lo más probable, es que el primer día que nutran su mente y su alma con música y libros, tengan ganas de mandarnos al demonio. El segundo día quizás comiencen a disfrutar de la música, aunque va a haber sentimientos adversos. Les pedimos que insistan, persistan. Los resultados de esta desconexión valen la pena.

Es muy posible que estos días de descanso les hagan reconectarse con su fuente interior. Cuando experimentamos la desconexión, no sabemos muy bien de dónde, pero empiezan a aparecer cosas en nuestra mente. De golpe, se van a acordar de hobbies olvidados, a concluir tareas pendientes que hace mucho que tenían para terminar y siempre, por una excusa u otra, las iban dejando de lado.

Van a retomar la lectura de cosas que nutren su alma y su mente. Van a recordar el placer de escuchar buena música, esa que hace mucho que no escuchan. El diálogo con su entorno laboral y familiar va a mejorar muchísimo, y eso va a hacer que se revitalicen sus relaciones en general. De golpe van a ver y escuchar cosas que siempre estuvieron ahí pero que eran incapaces de captar porque su cabeza estaba saturada con el ruido de esa variedad de información que reciben a diario.

Al recobrar la quietud, lo que hacemos es descender un velo que nos tapaba sueños y aspiraciones sepultados debajo de un montón de distracciones de la vida diaria. La desconexión va a empezar a echar luz acerca de nuestros gustos, nuestros deseos, nuestras habilidades, nuestras destrezas. Cosas que fuimos dejando de lado porque no encajaban con la imagen de nosotros mismos que buscábamos proyectar hacia los demás.

La idea es que tomen por costumbre tomarse periódicamente dos o tres días de desconexión. Sin darse cuenta van a incorporar un hábito sumamente saludable y necesario para poder afrontar el mundo nuevamente con nuestras capacidades creativas intactas.

Les pedimos entonces que después de hacer este módulo, se tomen esos tres días de desconexión de absolutamente todos los medios que les llenan la cabeza de información.

Los miedos, celos y envidia

Esta es una parte que solemos ocultarnos a nosotros mismos porque sabemos que no está bien envidiar el éxito ajeno, ni mucho menos sentir celos de ese colega de trabajo al que todo parece salirle de maravillas. Sin embargo, todos nosotros más o menos hemos experimentado ese tipo de emociones en algún momento de nuestras vidas, o en varios. Otras veces lo hemos padecido de otros hacia nosotros: ese colega que hace chistes cargados de envidia que te dejan desconcertado pensando ¿de dónde salió eso?

Los **celos** y la **envidia** no tienen una raíz lógica; no obstante, nos toman por asalto, saltan por encima de nuestra razón y nos hacen actuar de una manera que no es motivo de orgullo.

¿Qué se esconde detrás de los celos y la envidia? ¿Qué fuerza nos lleva a olvidar que todos y cada uno de nosotros merece el éxito y que celebrar el éxito ajeno es amigarnos con nuestras propias posibilidades de alcanzarlo?

Si indagamos por debajo de esas reacciones destempladas, descubriremos que debajo de los celos, de la envidia, se esconde el **miedo**. Miedo a no lograr nuestros objetivos, miedo a que los éxitos de otros nublen los nuestros, miedo a nuestro propio éxito. Tenemos miedo de lograr y alcanzar nuestros objetivos.

En general, el miedo se manifiesta con una fuerza arrolladora; nos impide ver con claridad y escuchar razones lógicas, simplemente sentimos una serie de punzadas de dolor que se manifiestan de diferente manera, y que nos hacen olvidar hasta nuestra propia valía. Sin embargo, desde el punto de vista creativo, los celos y la envidia son una enorme fuente de aprendizaje, inspiración y disparador para alcanzar nuestra plenitud.

Cuando afrontamos cara a cara nuestros miedos, descubrimos zonas de desarrollo que nos permitirán desarrollar nuestras capacidades y animarnos a alcanzar nuestros sueños y nuestros anhelos.

Los invitamos a que realicen el ejercicio que forma parte del material complementario de este módulo para que descubran sus miedos. ¿De qué se trata el ejercicio? De que elaboren un cuadro donde van a poner hacia qué personas sienten envidia, celos, que escriban el motivo, el porqué de esa envidia o de esos celos, y que se propongan una acción positiva para corregirlo.

Por ejemplo, supongamos que siento envidia de José porque tiene una gran inteligencia emocional. Una manera positiva de canalizarlo será aprender sobre inteligencia emocional.

Presumamos que siento envidia o celos de Susana porque habla perfecto inglés. Entonces bueno, a tomar clases de este idioma.

Imaginemos que siento celos o envidia de Esteban porque hace unas excelentes presentaciones. Para poder mejorar mis presentaciones tendré que hacer tres presentaciones a modo de práctica cada día, cada semana, cada 15 días, así alcanzaré yo también la excelencia que Esteban tiene al momento de hacer presentaciones.

Una vez que realicen el ejercicio adjunto, los invitamos a que escuchen el cuento que sigue.

“La serpiente y la luciérnaga”.

Cuenta la leyenda, que una vez una serpiente empezó a perseguir a una luciérnaga. La luciérnaga huía rápido de la feroz depredadora, pero la serpiente no desistía. Huyó un día y la serpiente la seguía. Huyó dos días y la serpiente aún la seguía. Huyó tres días y la luciérnaga agotada paró y fingiéndose más exhausta de lo que estaba, dijo a la serpiente: “Espera, espera, me rindo. Pero antes de atraparme, déjame hacerte unas preguntas”. “Bueno”, dijo la serpiente, “no acostumbro dar este precedente a nadie, pero como te pienso comer, puedes preguntarme lo que quieras”. La luciérnaga le preguntó, “¿pertenezco yo a tu cadena alimenticia?” “No”. “¿Te hice yo algún mal?” “No”. “Entonces, ¿por qué quieres comerme?” “Quiero comerte porque no soporto ver cómo brillas”.

¿Cuántas veces actuamos como la serpiente tratando de perseguir y devorar al otro porque brilla, en lugar de darnos cuenta que podemos brillar nosotros también?

La desconexión del ser

Como hemos visto hasta ahora, hacemos un enorme esfuerzo para mantenernos en nuestra zona de confort y no afrontar nuestros miedos para no retomar nuestros sueños y animarnos a vivir la vida que anhelamos.

El bloqueo creativo es la mejor manera de dejar las cosas como están, de mantenernos siempre ocupados trabajando por demás o llenando nuestros momentos de descanso con una frenética agenda de compromisos. Logramos archivar nuestros sueños y gustos de la infancia, y alejarnos de nuestro centro.

El bloqueo creativo es la mejor manera de mantenernos alejados del núcleo profundo de nuestro ser, de esa zona mágica donde todo es posible. Es como si nos disfrazásemos de adultos y desempeñamos los papeles que creemos que nos han sido asignados, haciendo a un lado lo que nuestro ser demanda.

Ahora, ¿de qué hablamos exactamente cuando hacemos referencia a nuestro ser? James Masterson nos acerca una interesante lista acerca de las capacidades del ser que nos va a ayudar a esclarecer un poco de qué estamos hablando.

Masterson dice que el ser tiene la capacidad de experimentar una amplia gama de sentimientos, de esperar reconocimiento de los demás, de identificar la individualidad, de identificar nuestros deseos, nuestros sueños, nuestras metas y de afirmarlas, expresándolas de manera autónoma e independiente.

Nuestro ser tiene la capacidad de admitir la autoestima, de calmar aquellos sentimientos que nos producen pena, de comprometerse y de sostener esos compromisos. Asimismo, posee la capacidad de crear, de cambiar aquellos patrones de vida que ya no nos funcionan, de adoptar nuevas maneras de hacer las cosas, de solucionar problemas, de abrazar aquellas maneras que más bien nos hagan.

Asimismo, nuestro ser tiene la capacidad de expresarse de manera honesta frente a los demás, sin por ello perder su propia identidad. Tiene la capacidad de estar a solas, sin sentirse abandonado, sin necesidad de llenar la vida con relaciones vacías o carentes de sentido. Además, posee la capacidad de conocer la continuidad del ser, porque el yo es uno y es indivisible, es el mismo en todas las experiencias y situaciones de nuestra vida.

Ahora hagamos un repaso de nuestra propia situación. ¿Hemos sido lo suficientemente leales a nuestro ser? Para saber si lo han sido, los invitamos a que realicen el ejercicio adjunto que se llama “la creatividad y el ser”.

Vamos a hablar ahora acerca de aquellos roles que desempeñamos. Dijimos que cuando llegamos a la vida adulta es como si nos pusiésemos el traje de grandes y comenzásemos a desempeñar papeles que nos han sido asignados. Como bien sabemos, no somos seres aislados que nos movemos de manera independiente. Aún la más solitaria de las personas en la que podamos pensar se mueve en un sistema social más o menos amplio que lo influye y al que a su vez influye de manera constante. Somos seres sociales, y tanto en nuestros trabajos como en nuestra vida familiar y social, estamos en contacto con otras personas.

Según el psicoanalista Wilfred Bion, un grupo humano, al igual que un individuo, tiene sus propias motivaciones y emociones, y cada una de las personas de ese grupo desempeña un papel que estará de acuerdo con su propia historia e inclinación individual.

Tanto en nuestros trabajos como en nuestras familias desempeñamos roles. Es como aquella persona que cuando los ánimos se caldean descomprime la situación por medio de un chiste, o esa otra que ante situaciones de peligro saca a relucir su valentía y la capacidad para la toma de decisiones.

Con frecuencia asumimos los roles de manera inconsciente y vamos actuando de acuerdo a ellos. Hacer conscientes los roles que desempeñamos en las distintas circunstancias y ámbitos de nuestra vida es la única manera de cambiar aquellos que ya no nos resulten ecológicos.

Cuando desempeñamos un rol, podemos hacerlo de manera positiva o negativa, ya sea que lo hagamos desde una noble actitud de servicio o con el solo fin de autosatisfacernos en nuestro propio beneficio. ¿Y cuáles son esos roles?

El primer rol del que vamos a hablar es el del héroe, que es la persona que salva las situaciones, cumple con los proyectos en tiempo y forma, suele mostrarse alegre, optimista y todo esto motiva al resto del grupo.

Ahora, el héroe tiene su faceta negativa, que es el dictador, y este se torna exigente, autoritario, hace uso del control y presiona al resto del grupo intoxicándolo de sentimientos y emociones negativas.

Las dos facetas son necesarias para cuando queremos concretar, por ejemplo, proyectos difíciles. La diferencia es que mientras que el primero trabaja contagiando a su equipo de

emociones positivas, el segundo contagia emociones negativas, ya que actúa con furia y enojo.

El siguiente rol es el del bufón, que se comporta a la manera de los antiguos bufones de las cortes reales, que eran quienes decían aquello que nadie más podía o se atrevía a decir y lo hacían por medio del humor, logrando así distender las situaciones tensas.

El bufón, en su faceta negativa se convierte en el payaso, y este rol se da cuando utiliza el humor para esconder las debilidades o los fracasos, tanto los suyos como los de su equipo. Sin embargo, hay que tener cuidado, porque el exceso de humor suele afectar el rendimiento de cualquier equipo de trabajo.

Ahora conozcamos el rol del espejo. Cuando una persona se comporta como espejo, desde una genuina y auténtica actitud de servicio, nos muestra lo que somos. Ahora, nos exhibe lo que somos en realidad con tacto, con amorosidad, con cuidado. Es quien mantiene al equipo conectado a la realidad.

El problema es que cuando el espejo no es consciente de su propio rol, con frecuencia termina como chivo expiatorio del grupo. Es aquella persona sobre la que recaen las culpas y las recriminaciones. Y es que ser el espejo que muestra la realidad al grupo tiene un costo alto, y si la persona no está preparada y es lo suficientemente inteligente emocionalmente para evitar que le adjudiquen los restos del equipo, probablemente se termine convirtiendo en un chivo expiatorio.

El siguiente rol es el del cauteloso. Esta es una persona de bajo perfil. Observa con atención y está alerta a las consecuencias. La versión positiva es aquella persona que opera como el cable a tierra o la alerta temprana del equipo.

Ahora, en la versión negativa, el cauteloso termina convirtiéndose en la víctima, que critica en privado porque nadie lo escucha, nadie lo entiende o nadie le presta atención. Cuando el cauteloso no habla abiertamente y a tiempo, se termina convirtiendo en víctima o chivo expiatorio sobre el que se cargan las culpas del fracaso grupal.

El siguiente rol es el del guerrero, que es aquel que se propone grandes metas y alienta al equipo para alcanzarlas. En general, es aquel que motiva, inspira. En su versión positiva, trabaja a la par de su equipo y lo cuida con mucha delicadeza.

Ahora, en su mala versión, el guerrero se transforma en pendenciero, ya que es el que amenaza al grupo en busca de resultados, haciendo que el ambiente de trabajo se torne tenso, que las personas sólo cumplan para evitar enfrentarse a su enojo.

Las dos versiones tienden a callar las voces críticas. El primero por admiración, ya que no queremos ir a molestar a alguien a quien admiramos con inconvenientes. Y el segundo, por miedo, porque tememos enfrentarnos a su enojo.

El siguiente rol es el del líder, y este es quien sostiene la visión del equipo. Se brinda con actitud de servicio para que el equipo alcance sus metas. Es uno más entre el equipo, trabaja a la par.

La versión negativa es aquel que utiliza al equipo para su propio beneficio, para su propio brillo.

Por último, vamos a hablar del cuidador, que es quien armoniza, cuida, y nutre al grupo. Cumple una función de sanador y en el proceso no sólo sana al grupo, sino también a sí mismo.

La faceta negativa lo lleva a utilizar al grupo para nutrirse a sí mismo por medio del control. El cuidado y el control en exceso tienden a evitar el crecimiento de los demás, y conlleva el desgaste del equipo.

Cuando trabajamos con nuestros roles, nos resulta sencillo analizar nuestras facetas positivas. Sin embargo, solemos evitar enfrentarnos a nuestra faceta negativa. Por lo dicho, es necesario que dejemos nuestro ego de lado y asumamos el rol que desempeñamos con más frecuencia.

Les pedimos que descubran cuál es el rol que desempeñan en su versión positiva, y cuál en su versión negativa. Esta es la que más cuesta, y es acá cuando empezamos a justificarnos o excusarnos.

Para facilitarles el trabajo, vamos a utilizar nuestro propio rol como ejemplo. Bueno, un poco por nuestra propia historia, y por cuestiones laborales, tendemos a asumir el rol de cuidadores, y su faceta negativa, los controladores. Esto nos hace proclives a recibir los lamentos, las quejas y todos los problemas de los demás.

Si bien ocupamos y cumplimos este rol de manera inconsciente y natural, nos propusimos utilizar nuestro tiempo y energía creativa en dejar que los demás resuelvan y asuman sus propios problemas. En dejar de ser el paño de lágrimas de nuestros colegas,

de nuestros compañeros, en dejar de poner paños fríos para evitarles situaciones o emociones desagradables.

La idea de este ejercicio es que hagan conscientes sus propios roles y analicen de qué manera influyen en los sistemas en los que se mueven y qué conductas desencadenan en los demás. Cuando traemos todo esto a nuestra conciencia, podemos comenzar a cambiar los patrones de conducta que ya no nos resultan ecológicos.

Lo llamativo es que, si bien somos reacios al cambio y a salir de nuestra zona de confort, cuando traemos a la conciencia nuestros roles y comenzamos a cambiar, pareciera que nuestro entorno nos sorprende con reacciones que refuerzan nuestro cambio positivo. Esta es la sincronicidad del despertar creativo, así que lo mejor es que se vayan acostumbrando a la misma, porque de aquí en más va a ser algo frecuente en sus vidas.

El miedo al éxito y las recaídas en el proceso creativo

Como vimos anteriormente, el miedo es uno de los grandes enemigos de nuestra creatividad. Miedo a sobresalir, a equivocarnos, a quedar en ridículo, a no estar a la altura de las expectativas de los demás. Todo tiene que ver con el miedo.

Cuando nuestra creatividad no fluye, invertimos mucha energía en sostener las cosas tal como están. No nos damos cuenta que es mucha más la energía que empleamos en perpetuar el estado de cosas que si dejásemos fluir nuestra creatividad.

Uno de los miedos que más nos cuesta afrontar y desarmar es el miedo al éxito. ¿Al éxito? Sí, al éxito. Sucede que no estamos educados para el éxito, sino todo lo contrario. ¿Cuántas veces al pasar una persona con un auto increíble escuchaste que alguien, quizás tú mismo, dices “¡Ja! ¿Cómo lo habrá ganado?”? O al ver pasar un muchacho sin belleza aparente del brazo de una mujer despampanante por su belleza escuchaste chistes de dudoso gusto respecto a cómo la habrá conquistado.

Y es que en el fondo, el éxito nos avergüenza, casi como si no fuésemos merecedores. Nos justificamos ante nuestros colegas por ese ascenso por el que trabajamos arduamente. Evitamos contar nuestro éxito por miedo a que nuestros amigos o nuestros familiares ya no se comporten con la misma naturalidad. Algunas veces nos cuesta compartir el éxito con nuestros seres queridos que al alcanzarlo nos van alejando gradualmente de ellos para codearnos con un nuevo círculo de amistades. Es como si le reprochásemos en silencio a nuestros seres queridos sus actitudes sin terminar de analizar nuestra propia actitud ante el éxito.

¿Cómo te llevas con el éxito? Piensa en algún momento de tu vida en que hayas obtenido un logro importante para ti. ¿Qué pasó cuando obtuviste eso? ¿Qué pasó cuando fuiste exitoso? ¿Cómo lo compartiste con tu entorno? ¿Fuiste agradecido con todas aquellas personas que te ayudaron, ya sea material o emocionalmente, a alcanzar el éxito? ¿Alguna vez ocultaste un éxito a alguien por algún motivo? ¿Alguna vez te justificaste por haber tenido éxito?

Una de las reacciones más frecuentes al alcanzar el éxito es desconectarnos de nuestro ser anterior. Al no vivir el éxito de manera coherente con nuestro ser no sólo nos vemos afectados, sino que repercutimos a todo nuestro entorno, quienes se sienten perdidos con estos movimientos de energía.

Nuestro miedo al éxito se sustenta en un montón de prejuicios aprendidos a lo largo de toda nuestra vida. Voces internas que, por ejemplo, sostienen que la riqueza no hace la felicidad. Claro, lo que no nos aclaran es que la pobreza tampoco.

Concebimos el éxito como una sensación interior de plenitud y satisfacción que se sustenta en realizar algo en el mundo externo de manera coherente con nuestro ser interno. La única manera de mantenernos en pie en la vorágine del éxito es vivir de manera íntegra a lo que somos, a lo que demanda nuestro ser.

Sólo una fuerte conexión con nuestra esencia nos ayudará a no caer en la vorágine del éxito. ¿Cómo? Manteniendo los placeres simples de la vida, disfrutando de la familia y de los amigos de siempre, disfrutando de momentos a solas, alimentando el cuerpo, oxigenando el cerebro y todas las cosas que vimos a lo largo de este curso.

Tengamos en cuenta que cuando alcanzamos el éxito, lo hacemos siendo quienes somos y no otra persona, de manera tal que no hay nada que cambiar en la vida para adaptarnos mejor a nuestra nueva situación de persona exitosa.

Cuando alcances un logro importante, cuando tengas éxito, no cambies. Llegaste hasta ahí siendo como eres, así que sé fiel a ti mismo.

Cuando alcances un éxito, compártelo con tus seres queridos. Piensa en las personas que te respaldaron día a día, en aquellos seres queridos con quienes compartiste tus altos y tus bajos hasta llegar a ese éxito.

Por otro lado, el éxito es el resultado de la constancia y el trabajo de tu vida. ¡Disfrútalo! Date permiso para disfrutar, porque te esforzaste para obtenerlo. Compártelo con las personas que te ayudaron mientras te esforzabas para alcanzar ese éxito. Toma tu cuaderno y agradece. Escribe una carta de agradecimiento a cada una de esas personas que estuvieron ahí a lo largo del camino.

Una de las formas en las que se manifiesta el miedo al éxito son las recaídas. Supongamos que has sostenido el curso, los ejercicios, los cambios positivos en tu vida, y de repente te cuesta encontrar tiempo para seguir con el curso, para acudir a tu cuaderno, ese lugar sagrado, a escribir tus tres páginas diarias, te da pereza salir a caminar para darle un descanso a tu mente o comienzas a justificarte con largas jornadas de trabajo sin descanso.

Ese es tu viejo yo. Es tu viejo yo que está asustado por lo bien que te has sentido y pides que lo dejes volver a quejarse de la falta de tiempo, los compromisos, las presiones. Si retomaste un viejo gusto, quizás te plantees que es una tontería, que ya estás grande para clases de salsa, de piano, para estudiar idiomas, o para lo que quiera que sea que hayas elegido para premiarte y darte un gusto.

Estas recaídas son normales. La creatividad produce un enorme caudal de energía, y tu antiguo yo tiene miedo, está asustado. Escúchalo con paciencia, casi como harías con un niño que tiene miedo a los monstruos que habitan al apagar la luz del cuarto.

¿Y cómo podemos hacerlo? Para desarmar las recaídas, les proponemos que realicen el ejercicio adjunto que se llama “Recaídas en el Proceso Creativo”, y que desarrollen el ejercicio “Herramientas para Sostener la Creatividad”, que también está adjunto.