

Material Imprimible

Curso Creatividad: el despertar creativo

Módulo Desarrollando la creatividad

**Contenidos:**

- El desarrollo de la creatividad. Estado de flujo. Los asesinos de la creatividad
- La espiritualidad y la creatividad. Desarrollo de la espiritualidad

## **El desarrollo de la creatividad**

Cuando la creatividad alcanza su punto máximo, se puede experimentar lo que se conoce como el momento blanco.

Estos son momentos en los que el mundo desaparece. Todo sale a medida, es como si fueses poseído por una fuerza desconocida que guía tus pasos y te hace actuar de una manera diferente a lo usual, como si de repente cada pieza del universo se acomodase.

Los psicólogos conocen a estos momentos como momentos de flujo. Uno de los autores que más se dedicó a estudiar este fluir es Mihaly Csikszentmihalyi, y él sostiene que las personas entran en ese estado de flujo cuando sus habilidades y el nivel de desafío, o cuando su nivel de destreza y el nivel de dificultad de la tarea que tienen enfrente, están en armonía.

Sucede que si el desafío es demasiado alto para las habilidades que tengo para realizar determinada tarea, me va a producir ansiedad porque no sé cómo resolverlo, no tengo la destreza para solucionar esa dificultad. Pensemos por ejemplo en el estudiante que se presenta a un examen sin estudiar lo suficiente, y en toda la ansiedad que eso le produce. Ahora bien, si las habilidades son demasiado elevadas para el nivel de desafío o de dificultad, surge el aburrimiento o la relajación. Pensemos por ejemplo en un tenista profesional que juega un partido con un principiante. Su nivel de destreza es demasiado elevado para ese desafío, y eso produce aburrimiento.

El estado de flujo puede alcanzarse en cualquier área de interés. Puede ser en los deportes, en las artes, en tu trabajo, en la cocina o en cualquier otra tarea que te desempeñes.

El ex basquetbolista Bill Russell describe en un libro muy detalladamente lo que implica en su deporte un estado de flujo, y él dice lo siguiente: “Era casi como si estuviéramos jugando en cámara lenta. Durante esos lapsos yo casi podía intuir cómo se desarrollaría la jugada siguiente y cómo realizaría el siguiente tiro. Incluso antes de que el otro equipo hiciera rebotar la pelota, yo podía sentirlo de manera tan intensa que deseaba gritarle a mis compañeros ‘¡Ahí viene!’ Salvo que sabía que si lo hacía, todo cambiaría”.

Pero no solo en el deporte tenemos ejemplos de estado de flujo. Al entrar en flujo se pierde la noción del espacio y el tiempo. Caen las inhibiciones, la persona se compenetra por completo en la actividad que está realizando.

Otro que nos da la pista de lo que sucede en el estado de flujo pero en un área de interés muy diferente a la del básquet, es el animador Chuck Jones, el dibujante de El Coyote, El Correcaminos, Bugs Bunny y un montón de dibujitos de los que veíamos en nuestra infancia. Él nos dice que el flujo es un estado extático. Es un estado de euforia natural. “¡Qué hermosa palabra esa alegría! Siempre que pienso en ella, pienso que no puede simplemente escribirla. Tiene que ser una cosa elegante, con una perla encima, con un montón de adornos a los lados. Y está rodeada por un aura de felicidad que es realmente un placer ver la alegría. Y alegría está decorada, toda encantadora, con alas, por Dios, y podría salir volando. Y cuando estás dibujando y algo sale bien, ese es el epítome de todo el asunto. Pero si no estás dispuesto a correr un riesgo, a cometer algunos errores, a enfrentar el dragón del miedo y seguir adelante, jamás conocerás el gozo de la alegría.” Esto es justamente lo que nos pasa cuando entramos en estado de flujo. Esta sensación de que tenemos alas, de que podríamos volar, de perder la noción absoluta acerca del tiempo y el espacio.

Tal como venimos sosteniendo en este curso y como afirman diversos autores, incluido Mihaly Csikszentmihalyi, para poder fluir es necesaria la preparación, el conocimiento, el desarrollo de las habilidades necesarias para aquella tarea que tienes que enfrentar. No es posible fluir sin un alto nivel de destreza, de manera tal que si quieres alcanzar tu plenitud creativa, ya sea en tu trabajo, en tu profesión, en una disciplina artística o en el área que quieras fluir, es necesario que te prepares intensamente para ello. Sin embargo, también es necesario que nos ocupemos de aquello que sabemos que nos impedirá fluir con soltura en el proceso creativo.

La química y psicóloga Teresa Amabile, Directora de Investigación de la Escuela de Negocios de Harvard, nos acerca a lo que se conoce como “los asesinos de la creatividad”. Ella investigó ampliamente el tema de la creatividad en grupos de niños y determinó que la vigilancia es un asesino de la creatividad. Asimismo, descubrió que cuando nos sentamos junto a los niños y los sometemos a una constante observación, el deseo de arriesgar y la creatividad se inhiben. Es como que se quedan sin ganas. La creatividad ya perdió la gracia. Por lo tanto, ojo con el exceso de vigilancia y de control en procesos creativos.

El segundo asesino de la creatividad es la evaluación. Cuando nos preocupamos demasiado por cómo los demás van a apreciar el producto de nuestro trabajo, la

creatividad se bloquea. Es necesario que seamos capaces de olvidarnos por un momento de la mirada ajena.

En todo caso, hay otras instancias luego del impacto creativo para evaluar el producto del proceso, pero no es en el momento de la creatividad donde tenemos que pensar en la evaluación. ¿Por qué? Porque si no, no va a haber producto de esa creatividad.

Asimismo, las recompensas excesivas nos quitan el placer intrínseco de la creatividad. Y la creatividad, es algo intrínseco. Sucede que la persona se concentra tanto en la recompensa, en el premio a obtener, que saca su energía del proceso creativo en sí mismo, y esto que veíamos del momento del flujo no se puede alcanzar.

Algo que destroza la creatividad es la competencia excesiva. El individualismo a ultranza que se desarrolla en situaciones de excesiva competencia hace estragos con nuestra creatividad, porque fomenta la aparición de muchas actitudes que impiden el flujo. Cada persona tiene su propio ritmo, sus tiempos, y es necesario permitirle desarrollar y fluir a su modo.

Además, el control excesivo, las reglas, las normas, los procedimientos acerca de cómo hacer las cosas, acotan la creatividad, y es que la persona termina descartando ideas que considera que no están de acuerdo con las directrices que se le han asignado. De tal manera que, para procesos creativos, debemos tener cuidado con el exceso de reglas y procedimientos.

Por su lado, la restricción de elecciones, sin duda, acota la creatividad. Cuando esta tiene que llevarse a cabo entre opciones asignadas por otros, lo que pasa y mucho en el ambiente laboral, se ve seriamente dañado, y es que en realidad no estamos eligiendo libremente, y eso ya acota nuestra creatividad.

Por último, algo que es bastante debatido en determinados ámbitos creativos, tiene que ver con la presión, ya que el exceso de presión y de expectativas externas respecto del resultado de un proceso creativo, termina contaminándolo, dado que se convierte a la creatividad en una mochila, donde lo único que importa es el resultado, sin importar cómo se obtenga.

Generalmente, cuando lo que importa es el resultado, sin importar el cómo llegué a ese resultado, tendemos a ir a buscar ideas viejas, o las ideas de otro. Esto es un peligro especialmente para aquellas empresas que trabajan con la innovación como foco del negocio.

Debemos prestar atención, porque la presión por cumplir con las expectativas de la alta gerencia o de los mercados, puede hacer que terminemos copiando ideas y productos de otros.

El secreto radica justamente en aprender a encontrar el equilibrio entre las demandas del mundo organizacional y lo que requiere nuestra creatividad para poder expresarse y fluir de manera armoniosa.

### **Espiritualidad y creatividad**

¿Te has fijado que la leyenda que lleva escrita la moneda o el billete de mayor circulación en el mundo dice *In God We Trust*? Qué quiere decir, ni más ni menos, “En Dios confiamos”. Sin embargo, ¿es así?

¿Cuántas veces en tu vida pusiste tu confianza en el dinero, en la organización para la que trabajas, en tu cuenta de ahorros, hasta en tu auto? Hemos desvirtuado tanto nuestra vida que depositamos en el dinero la confianza que pide nuestro espíritu, algo que suena extraño puesto en palabras, pero que sucede a diario en los hechos.

Nos decimos y nos repetimos frases como “cuando logre el ascenso voy a poder estar más tranquilo”, o “cuando logre un trabajo bien pago voy a poder retomar mis estudios”, o “no puedo pensar en eso ahora, cuando mejore la situación voy a ver qué hago con eso”. El estudio, la diversión, la actividad física, la vida social, hasta nuestra pareja, tienen que esperar a que tengamos más recursos monetarios.

La espiritualidad de nuestra sociedad moderna está relegada a determinados tipos de personas. Nosotros estamos ocupados, no tenemos tiempo; por otro lado tenemos una base racionalista que no nos permite perder el tiempo en esas cosas.

Todo aquello que tiene que ver con el espíritu es relegado al fondo de nuestra mente, ya sea la creencia en un Dios, la meditación, o cualquier tipo de creencia en una fuerza superior.

Cuando estudiamos las vidas de las grandes personalidades del mundo de los negocios o el arte, descubrimos que, a su manera, cada uno tenía una noción acerca de Dios y de su propia existencia. Una noción que ordena y prioriza la vida y el trabajo de esas

personas. Aún las más escépticas tienen alguna idea en su mente que ordena y da sentido a todas las demás cosas. El gran problema, es que con frecuencia nos engañamos a nosotros mismos y preferimos decirnos que somos escépticos, que no creemos en nada de eso, que somos personas prácticas, que somos pragmáticos y que lo único que tiene valor es el mundo material.

En esta oportunidad vamos a trabajar nuestras ideas acerca de la divinidad y la espiritualidad, de tal modo de desarmar todas esas nociones de escasez, de castigo y de temor que puedan anidar en nuestro interior y vamos a tratar de construir un Dios propio, personal, generoso, que nos respalde y nos apoye en este despertar creativo que llevamos adelante. ¿Estamos listos?

Los invitamos a que tomen una hoja de papel y la dividan en dos columnas separadas por una línea. Sobre el lado izquierdo vamos a escribir el Dios de nuestra infancia, sobre el lado derecho vamos a escribir nuestro nuevo Dios.

Remóntense ahora a su pasado y escriban todo lo que recuerden acerca de la idea de Dios que tenían en su infancia. ¿Era un Dios masculino o femenino? ¿Era un Dios distante o era un Dios cercano? ¿Era un Dios amoroso o autoritario? Traten de anotar la mayor cantidad de características acerca de ese Dios de su infancia y de la relación que tenían con él.

Ahora dejen el pasado atrás. Esas ideas acerca de la divinidad no les pertenecen, no son de ustedes, en todo caso las aprendieron de alguien más, así que suéltelas y caminen unos pasos hacia la vida que desean tener.

Imaginen por un momento que pueden crear un Dios personal a su medida, a su imagen; un ser superior o una fuerza poderosa que sea capaz de apoyarlos y respaldarlos para obtener la vida que desean. ¿Cómo sería ese Dios?

Anoten en la columna de la derecha todas las características que quieren que tenga esa nueva energía positiva que sustentará su nueva vida. ¿Notan la diferencia? Los invitamos a que exploren todas aquellas creencias que traen desde su infancia y que las desarmen construyendo un Dios a su imagen y semejanza, un Dios que respalde, que apoye y que les dé fuerza en este nuevo camino creativo.

Hemos transitado un camino intenso de trabajo y aprendizaje. Ahora quizás hayas comprendido el porqué del acuerdo inicial que hicimos.

Habrás visto también que mucho del trabajo que hicimos fue tuyo. Fuiste vos quien día a día fue descubriendo sueños, anhelos, placeres y gustos largamente adormecidos y relegados en tu vida. Fuiste vos quien fuiste desarmando miedos viejos, descubriendo temores que ni siquiera sabíamos que existían. Desarmando creencias y un sinfín de cosas que tienen que ver con tu forma de vivir la creatividad. Y ahora, ya falta poquito.

Ahora queremos que trabajemos entre todos un mapa mental sobre nuestro futuro ideal. Para ello vamos a tomar una hoja blanca, apaisada, marcadores de colores y nos vamos a tomar unos 15-20 minutos para pensar acerca de qué vida quiero para mí. Qué vida queremos cada uno de nosotros para nosotros.

Dibuja una imagen central que te identifique y comienza a pensar en las ramas principales de tu mapa mental. Luego, comienza a abrir las ramas secundarias. ¿Te acuerdas cómo era lo del mapa mental? Bueno, para ayudarlos con la realización del mapa de mi futuro ideal, les vamos a acercar algunas preguntas exploratorias que irán ampliando a medida que comiencen a trabajar.

¿Qué tipo de trabajo te gustaría realizar? ¿Y dónde te gustaría realizar ese trabajo? ¿De qué manera realizarías ese trabajo que te gusta o que te gustaría tener? ¿En tu futuro ideal dónde vivirías? ¿Y con quién vivirías? ¿Qué cosa sueñas para tu vida personal en ese futuro ideal? ¿Formar una familia? ¿Ampliar la familia que ya tienes? ¿Qué relación te gustaría tener con tu cuerpo en ese futuro ideal? ¿Y qué relación te gustaría tener con la naturaleza? ¿Qué tipo de relación te gustaría tener con la comunidad en la que vives? Piensa detenidamente en cada ámbito de tu vida. En el trabajo, la familia, los amigos, los sueños, los gustos, los placeres, los aprendizajes, y anímate a diseñar la vida que te mereces.

Este curso intentó ayudarte en tu propio desarrollo creativo. Sin embargo, sabemos que en nuestra mente habitan monstruos dispuestos a volver a atacarnos a este nuevo yo que hemos despertado. Pero de ahora en más, ya sabemos cómo retomar nuestro centro, cómo volver a la fuente de nuestra creatividad.

Podemos realizar los ejercicios siempre que los necesitemos. Cada uno de los que planteamos en este curso pueden rehacerse las veces que sean necesarios, y te vas a dar cuenta que dentro de un tiempo vas a necesitar otra vez recordar algunos miedos y desarmar algunas trabas que te están impidiendo la creatividad. Bueno, en ese momento

en que lo necesites puedes volver a los ejercicios y realizarlos de nuevo. Una buena manera de mantenernos centrados es tratar de, aunque sea una vez por semana, tomarnos unos minutos para poder visualizar o para poder meditar.

Para cerrar el curso nos gustaría que cierren los ojos y que realicemos juntos un paseo. Les pedimos que se sienten con su espalda derecha en la silla. Para eso van a llevar la cola bien hacia atrás hasta sentir que tocan el respaldo de la silla y van a notar cómo la espalda se endereza, la columna se alinea.

Apoyen firmemente las plantas de los pies sobre el piso y respiren tranquilos sintiendo cómo entra la respiración a su cuerpo, cómo lo recorre y cómo sale del mismo. Los invitamos a que respiren de esta manera pensando en el recorrido que realiza el aire por su cuerpo durante tres veces.

Inspiro, exhalo. Inspiro, exhalo. Una vez más, inspiro, exhalo.

Imagina que estás caminando en una playa enorme con la arena suave. Sientes la arena húmeda bajo tus pies. Escuchas el ruido del mar y las olas cuando rompen sobre la playa. Sientes la brisa del mar sobre tu rostro, una brisa cálida.

Avanzas caminando sobre la playa y a lo lejos ves un bote. Te diriges hacia el bote caminando a tu ritmo. A medida que avanzas, sientes la brisa del mar que te toca suavemente el cuerpo. Sientes la arena que se hunde suave bajo tus pies, y avanzas decidido hacia el bote.

Al acercarte, te das cuenta que es un bote en condiciones de funcionar, que tiene dos remos, que es de madera y que dentro del bote hay una gran bolsa vacía. Una enorme bolsa que llama tu atención y que te surgen ganas de tomar esa bolsa y abrirla.

Vas a colocar ahora en esa bolsa todas aquellas cosas que te preocupan. Todas las trabas, todos los temores de diferente índole que nublan tu mente. Todos los malos momentos que quieres olvidar. Todas aquellas presiones que sufriste y que te molestaron, ya sea en tu trabajo o en tu vida personal.

Vas a tomar aquellas personas que quieras sacar de tu mente, todas aquellas conversaciones que te resultaron agobiantes. Vas a ir cargando y vas viendo como a medida que pones en esa bolsa todo aquello que preocupa tu mente, la bolsa se va llenando. Sigues depositando en esa bolsa todas aquellas cosas que ya no necesitas y que sientas que son una carga en tu vida.

Una vez que termines de colocar todo aquello que deseas sacar de tu mente, te voy a pedir que cierres la bolsa y que le hagas un nudo grande y fuerte. Que subas al bote, y que te adentres lentamente hacia el mar calmo.

Como todo lo podemos y todo lo hacemos, vamos a remar lentamente para adentrarnos en ese mar calmo entre las olas, sintiendo como la brisa nos menea sobre el mar y cuando consideres que estás a una distancia que te resulte lo suficientemente cómoda y agradable, vas a guardar los remos adentro del bote, tomar esa bolsa que llenaste, y la vas a empujar por la borda del bote.

Ves como la bolsa cae al agua y comienza poco a poco a hundirse entre el agua del mar, como si el mar se tragase lentamente todas esas preocupaciones de tu mente todos esos miedos, todas esas angustias, todos esos dolores viejos que ya no queremos en nuestra vida. Ves como la bolsa se va hundiendo cada vez más hacia la profundidad del mar y a medida que la bolsa se hunde, tu cuerpo y tu mente se sienten livianos, casi como flotando sobre ese bote y sobre ese mar.

Cuando ya no divisas la bolsa puedes tomar los remos y lentamente emprender la vuelta hacia la playa. Sientes como los rayos del sol entibian tu piel, disfrutas de ese momento de remar tranquilos hacia la costa sintiendo una liviandad que hasta hace un momento no podíamos sentir.

Al acercarse a la costa, el bote te deposita suavemente de nuevo en el punto de partida, pero el que llega es un nuevo yo, un yo liviano, un yo sutil, un yo etéreo, listo y dispuesto a comenzar una vida llena de creatividad.

Desciendes del bote y sientes la arena húmeda sobre tus pies y comienzas a caminar lentamente disfrutando de cada paso para volver hacia el punto donde partimos. A medida que dejas el bote atrás, te das cuenta que tus pasos son más sutiles y que caminas casi en el aire, como si te hubieses sacado una gran carga de encima, como si en esa bolsa que abandonamos y tiramos por encima del bote hacia el fondo del mar, se hubiesen ido todas las cosas que te pesaban y te cargaban en la vida.

Sigues caminando y vuelves al punto de partida. Una vez que llegas, mueves tus puños apretando y abriendo la mano varias veces, mueves tus pies, y al mover tus manos y tus pies, tomas conciencia de que estás sentado en una silla y que acabamos de terminar un curso para abrir tus canales creativos.

Abre los ojos, y por último solo nos resta decirles muchas gracias por acompañarnos en este curso.