

## Módulo 6

### 6.1 La creatividad bloqueada

Todos somos creativos. Con frecuencia las personas que manifiestan estar desmotivadas o deprimidas, están en realidad frente a un bloqueo creativo.

- cuando sufrimos un revés en nuestras carreras laborales y de repente el futuro se convierte en una fuente de incertidumbre y ansiedad.
- luego de una crisis de pareja o personal, donde nuestras emociones socavan nuestra autoestima.
- O la finalización de un proyecto, el descanso después de un arduo período de trabajo o el vacío que queda luego de alcanzar un logro por el que nos esforzamos arduamente, nos arroja a un vacío difícil de tolerar.

El vacío se vive con angustia y para tapan esa angustia llenamos nuestras vidas con todo tipo de cosas: trabajamos en exceso, consumimos en exceso, nos relacionamos con personas que absorben nuestras energías y tiempo en cuestiones que nos alejan de nuestro centro y de nuestro ser. Necesitamos el ruido como bálsamo ante el miedo de enfrentarnos a ese vacío. Nuestras vidas se convierten en una espiral de insatisfacción, que alimentamos a un ritmo cada vez más vertiginoso y sin embargo en los efímeros momentos en que nos aquietamos, intuimos que hay algo más.

Sin embargo aún en medio de esa vida ruidosa y vertiginosa que nos construimos para acallar nuestras voces internas, hay pequeñas señales, indicios, avisos de que algo no anda bien.

Parte del surgimiento creativo consiste justamente en comenzar a darnos el espacio y tiempo necesarios para enfrentar y zambullirnos en ese vacío. Liberar nuestra creatividad produce un enorme movimiento de energía en nuestro interior. Aflorarán emociones negativas que fuimos acumulando a lo largo de los años.

### 6.2 Adicción al trabajo

Es uno de los síntomas típicos del bloqueo creativo.

#### **“La gente seria no tiene tiempo de pavadas”**

Y es que nos convencemos que más es mejor 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 síntoma del bloqueo creativo), nos quedamos más tiempo en la oficina, nos llevamos trabajo extra para el fin de semana y nos zambullimos cada vez más en una vorágine de la que es difícil escapar.

Nos justificamos, diciendo que los demás no tienen "nuestra" responsabilidad, que el trabajo es exigente, que nos gustaría poder contar con más tiempo, que solo por esta vez, que el mes que viene nos tomamos tres días: Excusas.

Somos especialistas en inventarnos excusas para no afrontar que somos responsables de nuestra propia ineficacia. Claro que son excusas sumamente creíbles, porque muchos ven con buenos ojos la adicción al trabajo.

La única manera de superar la adicción al trabajo es alimentando nuestra creatividad. De qué modo: haciendo justamente lo que más nos asusta: Descansando.

El descanso no es algo que esté bien conceptualizado en el mundo de hoy, la diversión menos. Y es que los descansos, la diversión, la intimidad; nos llevan directo al encuentro con nuestro ser creativo.

### 6.3 El exceso de información

Hoy día se acuña el término infoxicación para referirse a la saturación informativa 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 y toma de decisiones; sepultando nuestra creatividad bajo un montón de información irrelevante.

Uno de los ejercicios más poderosos que podemos realizar para el surgimiento creativo es la **desconexión**.

Cuando nos proponen desconectarnos de todo, se genera una gran resistencia interna, que se expresa a través de una amplia variedad de excusas.

Desconéctate por dos días, haz el esfuerzo de darle descanso a tu mente:

- Programa una respuesta automática en tu correo electrónico, avisando de tu ausencia y solicitando que por asuntos impostergables se comuniquen a tu teléfono.
- Deja los programas de noticias, apaga la TV y la radio y solo nutre tu mente con buena música.
- Olvida los diarios y las revistas. Si lees, dedícate a esos libros que hace tiempo se acumulan en tu mesa de luz.

Estos días de descanso te harán reconectarte con tu fuente interior. Recordarás hobbies olvidados, concluirás con tareas pendientes, retomarás la lectura de cosas que nutran tu alma y tu mente, recordarás el placer de oír buena música, mejorarás el diálogo con tu entorno laboral y familiar y revitalizarás tus relaciones en general. Verás y escucharás cosas que siempre estuvieron allí y eras incapaz de captar. La desconexión echará luz sobre gustos, deseos, habilidades y destrezas que fuiste dejando de lado porque no encajaban con la imagen de ti mismo que buscabas proyectar hacia los demás.

Toma por costumbre hacerlo periódicamente y sin darte cuenta habrás incorporado un hábito saludable y necesario.

#### **6.4 Miedo, celos, envidia**

Los celos y la envidia no tienen una raíz lógica, sin embargo nos toman por asalto saltando por encima de nuestra razón y haciéndonos actuar de una manera que no es motivo de orgullo.

Si indagamos por debajo de las reacciones destempladas, descubriremos que por debajo de los celos y la envidia se esconde el miedo: miedo a no lograr nuestros objetivos, miedo a que los éxitos de otro nublen los nuestros, miedo a nuestro propio éxito. En general el miedo se manifiesta con una fuerza arrolladora que nos impide ver con claridad y escuchar razones, simplemente sentimos una serie de punzadas de dolor que se manifiestan de diferente manera y que nos hacen olvidar hasta nuestra propia valía.

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 anhelos.

#### **6.5 Las capacidades del Ser**

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

El bloqueo creativo es la mejor manera de dejar las cosas como están.

Mantenemos siempre ocupados, trabajando por demás o llenando nuestros momentos de descanso con una frenética agenda de compromisos, archivar nuestros sueños y gustos de la infancia... El bloqueo creativo es la mejor manera de mantenernos alejados

del núcleo de nuestro ser. Nos disfrazamos de adultos y vamos desempeñando los papeles que creemos que nos han sido asignados, haciendo a un lado lo que nuestro ser demanda.

James Masterson nos acerca una interesante lista acerca de las capacidades del ser:

1. La capacidad de experimentar una amplia gama de sentimientos.
2. La capacidad de esperar reconocimiento.
3. De identificar la propia individualidad (deseos, sueños, metas) y de afirmarla expresándola de manera autónoma.
4. De admitir la autoestima.
5. De calmar sentimientos penosos.
6. De comprometerse y sostener compromisos.
7. De crear. Cambiar patrones de vida que ya no nos funcionan, adoptar nuevas maneras de hacer las cosas, solucionar problemas, etc.
8. De expresarse de manera honesta frente a los demás, sin por ello perder su propia identidad.
9. De estar a solas, sin sentir abandono y sin necesidad de llenar la vida con relaciones vacías o carentes de sentido.
10. De conocer la continuidad del ser. El yo es uno e indivisible y es el mismo en todas las experiencias de la vida.

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 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 motivaciones y emociones y cada una de las personas de ese grupo desempeña un papel, de acuerdo a su propia inclinación e historia 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 una humorada, o esa otra que ante situaciones de peligro saca a relucir su valentía y la capacidad para la toma de decisiones.

Con frecuencia asumimos roles de manera inconciente y actuamos de acuerdo a ellos. Hacer concientes los roles que desempeñamos en las distintas circunstancias y ámbitos en que nos movemos en nuestra vida, es la única manera de cambiar aquellos que ya no nos resulten ecológicos para nuestra vida.

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 sólo fin de autosatisfacernos o en nuestro propio beneficio.

### Los roles que desempeñamos:

- **Héroe-Dictador:** Es la persona que salva las situaciones. Cumple con los proyectos en tiempo y forma, suele mostrarse alegre y optimista lo que motiva al resto del grupo. En su faceta negativa se torna exigente y autoritario, hace uso del control y presiona al resto del grupo intoxicándolo de sentimientos y emociones negativas. Las dos facetas son necesarias para la concreción de proyectos difíciles, la diferencia es que uno trabaja de manera alegre contagiando a su equipo de emociones positivas, mientras que el otro contagia emociones negativas ya que actúa con furia.
- **Bufón-Payaso:** El bufón se comporta a la manera de los antiguos bufones de las cortes reales, que eran quienes decían lo que nadie más podía decir y por medio del humor lograban distender las situaciones tensas. La faceta negativa de este rol es cuando utiliza el humor para esconder las debilidades o fracasos (tanto suyas como del grupo). El exceso de humor suele afectar el rendimiento de cualquier equipo de trabajo.
- **Espejo- Chivo expiatorio:** Cuando una persona se comporta como espejo, desde una genuina actitud de servicio, nos muestra lo que somos con tacto y amorosidad. Es quién mantiene al equipo conectado a la realidad. El problema es que cuando el espejo no es conciente de su propio rol, con frecuencia termina como chivo expiatorio del grupo, aquella persona sobre la cual recaen culpas y recriminaciones. Y es que ser el espejo que muestre la realidad al grupo tiene un costo alto si la persona no está preparada y es lo suficientemente inteligente emocionalmente para evitar que le adjudiquen los errores del equipo.
- **Cauteloso-Víctima:** Es una persona de bajo perfil. Observa con atención y está alerta a las consecuencias. La versión positiva opera como el cable a tierra o el alerta temprana del grupo, en la versión negativa termina victimizándose y criticando en privado porque nadie lo escucha o le presta atención. Cuando el cauteloso no habla abiertamente y a tiempo, termina convirtiéndose en chivo expiatorio o víctima que cargue con la culpa del fracaso grupal.
- **Guerrero-Pendenciero:** Es aquel que se propone grandes metas y alienta al equipo para alcanzarlas. Inspira y motiva al equipo. En su versión positiva trabaja a la par de su equipo y lo cuida con delicadeza. En su mala versión amenaza al grupo en busca de resultados haciendo que el ambiente de trabajo se torne tenso y que las personas sólo cumplan para evitar enfrentarse a su enojo. Las dos versiones tienden a acallar las voces críticas. El primero, porque lo admiramos demasiado como para decirle la verdad y provocarle un disgusto. El segundo por miedo.

- **Líder-Seductor:** El líder es quién sostiene la visión del equipo y se brinda con actitud de servicio para que el grupo alcance sus metas. La versión negativa es aquel que utiliza al equipo para su propio brillo.
- **Cuidador-Controlador:** El cuidador es quién armoniza, cuida y nutre al grupo. Cumple la función de sanador y en el proceso no sólo nutre al grupo, sino también a si mismo. La faceta negativa lo lleva a utilizar al grupo para nutrirse a si mismo por medio del control. El cuidado y control en exceso tienden a evitar el crecimiento y llevar al desgaste del equipo.

Cuando trabajamos con nuestros roles, nos resulta sencillo analizar nuestras facetas positivas, sin embargo solemos evitar enfrentarnos a nuestra faceta negativa.

Es necesario dejar nuestro ego de lado para poder asumir el rol que desempeñamos con más frecuencia y desde allí movilizar el cambio.

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 cuando traemos a la conciencia nuestros roles y comenzamos a cambiar, nuestro entorno nos sorprende con reacciones que refuerzan nuestro cambio positivo.

## 6.6 El Miedo

El miedo es uno de los grandes enemigos de nuestra creatividad. Miedo a sobresalir, miedo a equivocarnos, miedo a quedar en ridículo, miedo a no estar a la altura de las expectativas de los demás...miedos.

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

Uno de los miedos que más nos cuesta afrontar y desarmar, es el miedo al éxito. Sucede que no estamos educados para el éxito, sino todo lo contrario.

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 familiares ya no se comporten con la misma naturalidad. Algunas veces nos cuesta tanto compartir el éxito con nuestros seres queridos, que al alcanzarlo nos vamos alejando gradualmente de ellos para codearnos con un nuevo círculo de amistades. Les reprochamos en silencio sus actitudes sin terminar de analizar nuestra propia actitud ante el 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 nosotros nos vemos afectados, sino que afectamos a nuestro entorno quienes se sentirán perdidos con estos movimientos de energía.

Nuestro miedo al éxito se sustenta en prejuicios aprendidos a lo largo de nuestra vida, voces internas que sostienen que: **“La riqueza no hace la felicidad”**.

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.

La única manera de mantenernos en pie en la vorágine del éxito, es vivir de manera íntegra a lo que demanda nuestro ser. Sólo una fuerte conexión con nuestra esencia nos ayudará a no caer en la vorágine del éxito: mantén los placeres simples de tu vida, disfruta de tu familia y tus amigos de siempre, disfruta de momentos a solas, alimenta tu cuerpo y oxigena tu cerebro. Recuerda que alcanzaste el éxito siendo quien eres, de manera tal que no hay nada que cambiar en tu vida para adaptarte mejor a tu nueva situación. El éxito es el resultado de la constancia y el trabajo de tu vida, disfrútalo, compártelo con quienes estaban allí cuando te esforzabas para alcanzarlo:

- Toma tu cuaderno y escríbele una carta de agradecimiento a cada una de esas personas por estar en el camino y por ayudarte a disfrutar de los éxitos por venir junto a ellos. Dale las gracias por festejar junto a ti tus logros y alegrías.

Una de las formas en las que se manifiesta el miedo al éxito, son las recaídas.

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