

Módulo 8

8.1 Desarrollando la creatividad

Cuando la creatividad alcanza su punto máximo, se puede experimentar lo que se conoce como *“el momento blanco”*. Son momentos en los que el mundo parece desaparecer y 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 la usual, como si de repente cada pieza se acomodase.

Los psicólogos conocen a esos momentos como *“flujo”*.

Mihalyi Csikszentmihalyi estudió ampliamente el estado de flujo y determinó que las personas entran en ese estado cuando sus habilidades y el nivel de desafío de la actividad que desarrollan están en armonía. Sucede que si el nivel de desafío es demasiado alto para tus habilidades surgirá la *ansiedad*, mientras que si tus habilidades son demasiado elevadas para el nivel de desafío surgirá el *aburrimiento* o la relajación.

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

Al entrar en flujo, se pierde la noción del espacio y el tiempo, caen las inhibiciones y la persona se compenetra por completo con la actividad que realiza.

Pero, para poder fluir es necesaria la preparación, el conocimiento y el desarrollo de las habilidades necesarias para lo que sea que desees llevar a cabo. No es posible fluir sin un alto nivel de destreza, de manera tal que si quieres alcanzar tu plenitud creativa, es necesario que te prepares intensamente para ello.

Los asesinos de la creatividad

La química y psicóloga Teresa Amabile nos acerca lo que se conoce como los Asesinos de la creatividad:

- **La vigilancia:** La Dra Amabile estudió ampliamente la creatividad en los niños, descubrió que cuando nos sentamos junto a ellos y los sometemos a una constante observación, el deseo de arriesgar y la creatividad se inhiben.
- **La evaluación:** Cuando nos preocupamos excesivamente por cómo los demás apreciarán el producto de nuestro trabajo, la creatividad se bloquea. Es necesario que seamos capaces de olvidar la mirada ajena en el momento creativo, en todo caso hay otras instancias para evaluar el producto del proceso.

- **Las recompensas:** Las recompensas excesivas nos quitan el placer intrínseco de la creatividad, ya que la persona se concentra en el premio a obtener y saca su energía del proceso creativo en sí mismo.
- **La competencia:** El individualismo a ultranza que se desarrolla en situaciones de excesiva competencia hace añicos la creatividad, ya que fomenta la aparición de numerosas actitudes que impiden fluir. Cada persona tiene su propio y ritmo y es necesario permitirle desarrollar su flujo a su modo.
- **El control excesivo:** El exceso de control, reglas, normas y procedimientos, acerca de cómo realizar las cosas, acota 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.
- **La restricción de elecciones:** Cuando la creatividad debe llevarse a cabo entre opciones asignadas por otros, se ve seriamente dañada.
- **La presión:** El exceso de presión y expectativas externas respecto del resultado de un proceso creativo, termina contaminándolo. Ya que se convierte a la creatividad en una pesada mochila donde lo único que importa es el resultado sin importar cómo se obtenga.

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.

8.2 Espiritualidad y creatividad - Desarrollando nuestra espiritualidad

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.

El estudio, la diversión, la actividad física, la vida social y hasta nuestra pareja, tienen que esperar a que tengamos más recursos monetarios.

La espiritualidad, en nuestra sociedad moderna, está relegada a cierto tipo de personas, nosotros estamos ocupados y 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 personas más escépticas tienen alguna idea en su mente que ordena y da sentido a las demás. El gran problema es que con frecuencia nos engañamos a nosotros mismos y preferimos decirnos que somos escépticos y no creemos en nada de eso, que somos personas prácticas y que lo único que tienen valor es el mundo material

Vamos a trabajar nuestras ideas acerca de la divinidad y la espiritualidad, de tal modo de desarmar todas las ideas de escasez, castigo o temor que puedan anidar en tu interior y construir un Dios propio, personal y generoso que nos respalde en nuestro despertar creativo.

Te invito a que tomes una hoja de papel y la dividas en dos columnas separadas por una línea.

Sobre el lado izquierdo escribe: El Dios de mi Infancia

Sobre el lado derecho escribe: Mi nuevo Dios

Remóntate ahora a tu pasado y escribe todo lo que recuerdes acerca de la idea de Dios que tenías en tu infancia.

Era un Dios masculino o femenino?

Distante o cercano?

Amoroso o autoritario?

Trata de anotar la mayor cantidad de características acerca de ese Dios de tu infancia y de la relación que tenías con él.

Ahora deja el pasado atrás, esas ideas acerca de la divinidad no te pertenecen, así que suéltalas y camina unos pasos hacia la vida que deseas tener.

Imagina por un momento que puedes crear un Dios personal, a tu medida. Un ser superior que sea capaz de apoyarte y respaldarte para obtener la vida que deseas; cómo sería ese Dios?

Anota en la columna derecha todas las características que quieres que tenga esa nueva energía positiva que sustentará tu vida.

Notas la diferencia?

8.3 De aquí en más

Hemos transitado un camino de intenso trabajo y aprendizaje. Ahora quizás hayas comprendido el por qué del acuerdo inicial, habrás visto que mucho del trabajo fue tuyo.

Fuiste vos quién día a día fue descubriendo sueños, anhelos, placeres y gustos largamente adormecidos, miedos, temores, creencias y un sinfín de cosas que tienen que ver con tu forma de vivir la creatividad. Ya falta poquito.

Hoy quiero que trabajemos entre todos un mapa mental sobre nuestro **FUTURO IDEAL**. Para ello, vamos a tomar una hoja blanca, apaisada, marcadores de colores y unos quince/veinte minutos para pensar acerca de la vida que queremos para nosotros.

Dibuja una imagen central que te identifique y comienza a pensar en las ramas principales de tu mapa mental, luego en los temas secundarios...Recuerdas cómo era?

Para ayudarte con la realización del mapa mental de tu **FUTURO IDEAL** te acerco algunas preguntas explorativas:

- ✓ Qué tipo de trabajo te gustaría realizar, dónde y de qué manera lo realizarías?
- ✓ Dónde vivirás?
- ✓ Con quién vivirás?
- ✓ Qué cosas sueñas para tu vida personal? Formar una familia? Ampliar la que ya tienes?
- ✓ Qué relación te gustaría tener con tu cuerpo?
- ✓ 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 y animate a diseñar la vida que te mereces!

Cuando lo tengas listo, te invito a que le saques una foto al mapa mental de tu futuro ideal y lo subas a la Sala de Café de la Plataforma de Capacítarte.

Este curso intentó ayudarte en tu propio desarrollo creativo, sin embargo sabemos que en nuestra mente habitan monstruos dispuestos a volver a atacar este nuevo yo que hemos despertado. De aquí en más, ya sabes cómo retomar tu centro y volver a la fuente de tu creatividad. Puedes realizar los ejercicios siempre que las necesites, o desarrollar tus propias herramientas para ayudarte a retomar tu centro.

Abrazo! Y gracias por elegir este curso.
Mónica

