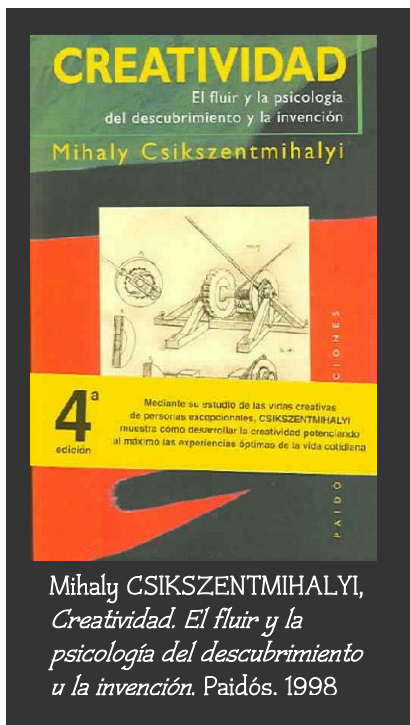


M. CSIKSZENTMIHALYI, *POTENCIANDO LA CREATIVIDAD PERSONAL* [CAPÍTULO 14, SELECCIÓN DE TEXTOS]



[390] Doy por supuesto que cada persona tiene, *potencialmente*, toda la energía psíquica necesaria para llevar una vida creativa. Sin embargo, hay cuatro tipos principales de obstáculos que impiden a muchos alcanzar ese potencial. Unos estamos agotados por exigencias excesivas, con lo cual de entrada nos resulta difícil apoderarnos de nuestra energía psíquica y activarla. Otros nos distraemos fácilmente y tenemos dificultad de aprender la manera de proteger y canalizar la energía que tenemos. El siguiente problema es la pereza, o la falta de disciplina para controlar el flujo de energía. Y finalmente, el último obstáculo es no saber qué hacer con la energía que uno tiene. Cómo evitar estos obstáculos y liberar la energía creativa que todos tenemos es lo que me propongo...

ADQUISICIÓN DE ENERGÍA CREATIVA

[392] Es difícil enfocar el mundo creativamente cuando uno está hambriento o tiritando de frío, porque entonces toda la energía mental se concentra en asegurar los artículos de primera necesidad de que se carece. Y es igualmente difícil cuando una persona es rica y famosa, pero dedica todas sus energías a conseguir más dinero y más fama. Para liberar la energía creativa necesitamos desembarazar y desviar alguna atención del afán de las metas predecibles [...] y usarla, en cambio, para explorar el mundo que nos rodea tal como es.

Curiosidad e interés

[392s] De manera que el primer paso hacia una vida más creativa es el cultivo de la curiosidad y el interés, es decir, la asignación de atención a las cosas por sí mismas...

¿Cómo se puede cultivar el interés y la curiosidad, suponiendo que se tenga el deseo de hacerlo?

- ◆ **Intenta que cada día te sorprenda algo.** Puede ser algo que ves, oyes o lees. Permanece abierto a lo que el mundo te está diciendo.
- ◆ **Intenta sorprender al menos a una persona cada día.** Di algo inesperado, expresa una opinión que no te has atrevido a revelar, haz una pregunta que ordinariamente no harías. O rompe la rutina de tus actividades.

- ◆ **Pon por escrito cada día lo que te ha sorprendido y en qué has sorprendido a los demás.** Una de las formas más seguras de enriquecer la vida es hacer las experiencias menos fugaces. Ponerlos por escrito para poderlos revivir como recuerdo es una manera de evitar que desaparezcan.
- ◆ **Cuando algo haga saltar una chispa de interés, préstale atención.** El mundo *es* de nuestra incumbencia, y no podemos saber qué parte de él se ajusta mejor a nuestro yo, a nuestras potencialidades, a menos que hagamos un esfuerzo serio por aprender sobre tantos aspectos de él como sea posible.

Cultivar el fluir en la vida cotidiana

[394ss] Cuando no hay nada concreto que hacer, nuestros pensamientos pronto vuelven al estado más predecible, que es la aleatoriedad o la confusión. [...] Cuando no hay ninguna fuerza exterior que nos exige concentrarnos, la mente comienza a perder atención...

¿Cómo podemos aprender de nuevo a disfrutar con la curiosidad, de manera que la búsqueda de nuevas experiencias y nuevos conocimientos se sostenga a sí misma?

- ◆ **Despiértate por la mañana con una meta concreta que te ilusione.** La mayoría de nosotros no creemos que nuestras actividades valgan la pena. Sin embargo, todo el mundo puede descubrir al menos una cosa cada día por la que merece la pena despertarse [...]. la mayor parte de la jornada debería consistir en tareas que te ilusionen, hasta que sientas que levantarse por la mañana es un privilegio, no una rutina.
- ◆ **Si haces algo bien, se vuelve agradable.** Cuantas más actividades hacemos con excelencia y estilo, más intrínsecamente gratificante se vuelve la vida. [...] Tener metas y expectativas claras para todo lo que hagamos, prestar atención a las consecuencias de nuestras acciones, ajustar las destrezas a las oportunidades de acción en el entorno, concentrarse en la tarea que se tiene entre las manos sin distracciones: éstas son las reglas simples que pueden marcar la diferencia entre una experiencia desagradable y otra placentera.
- ◆ **Para seguir disfrutando algo, necesitas incrementar su complejidad.** La mayoría de los dominios son tan complejos que no pueden ser agotados en el tiempo que dura una vida. [...] Siempre es posible encontrar una manera mejor de hacer cualquier cosa. Por eso la creatividad –el intento de dilatar las fronteras de un campo– hace posible una vida de placer.

Hábitos de firmeza

[397ss] Después de despertar la energía creativa, es necesario protegerla. [...] ¿Qué puedes hacer para crear hábitos que hagan posible controlar la atención, de manera que pueda estar abierta y receptiva, o centrada y dirigida, dependiendo de lo que requieran tus objetivos globales?

- ◆ **Hazte cargo de tu horario.** Es posible que el horario que estás siguiendo no sea el mejor para tus propósitos. [...] Tenemos que prestar atención a cómo se ajusta el horario que seguimos a nuestros estados interiores: cuándo nos sentimos mejor comiendo, durmiendo, trabajando, etcétera. Una vez que hallamos determinado los ritmos ideales, podemos empezar la tarea de modificar las cosas para poder hacerlas cuando sea más oportuno. Por supuesto, la mayoría tenemos en nuestra jornada exigencias imperativas que no admiten modificación [...] pero el tiempo es más flexible de lo que la mayoría de nosotros pensamos.
- ◆ **Saca tiempo para la reflexión y la relajación.** Mantenerse constantemente ocupado es recomendable y, ciertamente, mucho mejor que limitarse a gandulear sintiendo lástima de uno mismo. Pero el ajetreo constante no es una buena norma para la creatividad. Es importante programar momentos del día, la semana y el año simplemente para hacer inventario de tu vida y pasar revista a lo que has realizado y lo que queda por hacer.
- ◆ **Modela tu espacio.** Es importante vivir en un lugar que no consuma mucha energía potencial, bien adormeciendo los sentidos en un falso sentimiento de seguridad, bien forzándonos a luchar contra un entorno intolerable.

La idea es proporcionar un entorno neutral que no perturbe el flujo de la conciencia con distracciones. Lo que cuenta es qué solución te permite utilizar la atención más eficazmente.

Otra manera en que el espacio puede ayudar a la creatividad es seguir la máxima de “Un sitio para cada cosa, y cada cosa en su sitio”.

El tipo de objetos con que llenas tu espacio también ayuda o dificulta la distribución de las energías creativas. Los objetos entrañables nos recuerdan nuestras metas, nos hacen sentir más seguros de nosotros mismos y centran nuestra atención.

- ◆ **Descubre lo que te gusta y lo que no te gusta en la vida.** La base de la antigua filosofía griega era el mandato *Conócete a ti mismo*. El primer paso hacia el autoconocimiento supone tener una idea clara de a qué dedicas tu vida y cómo te sientes con ello.
- ◆ **Empieza a hacer más aquello que te gusta, y menos aquello que no te gusta.** Una vez que sabes cómo es tu vida diaria y cómo la experimentas, es más fácil comenzar a tener control sobre ella. Lo más importante es asegurarte de que gastas tu energía psíquica de tal manera que reporta los rendimientos más altos desde el punto de vista de la calidad de la experiencia.

RASGOS INTERNOS

[406ss] El siguiente paso, después de aprender a liberar la energía creativa del asombro y el temor reverencial, y después de aprender a protegerla controlando el tiempo, el espacio y la actividades, es interiorizar en tu personalidad el mayor número posible de estas estructuras de apoyo.

- ◆ **Cultiva lo que te falta.** En el capítulo 3 presenté los diez principales polos dialécticos que describen su personalidad [de los individuos creativos]¹. Lo importante aquí es que todo el mundo puede reforzar el extremo que eche de menos de cada polaridad. Lo que debe mantenerte en el intento es saber que, al experimentar el mundo desde una perspectiva muy diferente, enriquecerás considerablemente tu vida.
- ◆ **Pasa con frecuencia de la apertura al aislamiento.** Quizás la dualidad más importante que las personas creativas son capaces de integrar es ser abiertos y receptivos, por una parte, y centrados y muy motivados, por la otra.
- ◆ **Aspira a la complejidad.** La capacidad para pasar de un rasgo a su opuesto forma parte del estado más general de complejidad psíquica.

Toda persona que quiera realizar plenamente la potencialidad de lo que es ser hombre, y que quiera tomar parte en la evolución de la conciencia, puede aspirar a una personalidad más compleja. Para conseguirlo, necesitamos explorar y fortalecer aquellos rasgos de los que ahora carecemos, aprender a pasar de la apertura a la disciplina, dentro de un contexto de curiosidad y temor reverencial ante el milagro de la vida.

¹ Según Csikszentmihalyi, existen diez pares de rasgos aparentemente antitéticos que están presentes en los individuos creativos, integrados en una tensión dialéctica (*Creatividad*, pp. 80-99):

1. Los individuos creativos tienen gran cantidad de energía física, pero también están a menudo callados y en reposo.
2. Tienden a ser vivos, pero ingenuos al mismo tiempo.
3. Combinan el carácter lúdico y la disciplina, la responsabilidad y la irresponsabilidad.
4. Alternan entre la imaginación y la fantasía, en un extremo, y un arraigado sentido de la realidad en el otro.
5. Albergan tendencias opuestas en el continuo entre extraversión e introversión.
6. Son notablemente humildes y orgullosos al mismo tiempo.
7. Escapan de los rígidos estereotipos de los papeles por razón de sexo.
8. Son tradicionales y conservadores, y al mismo tiempo, rebeldes e iconoclastas.
9. Sienten una gran pasión por su trabajo, aunque también pueden ser sumamente objetivas.
10. Su apertura y sensibilidad los expone al sufrimiento y al dolor, pero también a una gran cantidad de placer.

LA APLICACIÓN DE LA ENERGÍA CREATIVA

[411] También es útil considerar qué clase de actividades mentales facilitan soluciones novedosas a los problemas del campo de la vida diaria.

Localización del problema

[41ss] Las personas creativas están constantemente sorprendidas. No creen entender lo que sucede a su alrededor, ni tampoco suponen que lo entienden los demás. Cuestionan lo obvio; no por espíritu de contradicción sino porque ven antes que el resto de nosotros las insuficiencias de las explicaciones admitidas. Detectan los problemas antes de que su percepción se generalice y son capaces de determinar cuáles son.



- ◆ **Encuentra una manera de expresar lo que te mueve.** Los problemas creativos por lo general surgen de parcelas de la vida que son importantes para la persona. El primer paso para resolver un problema es localizarlo, formula el vago malestar en forma de problema concreto susceptible de solución.
- ◆ **Mira los problemas desde tantos puntos de vista como sea posible.** Los individuos creativos no se apresuran a definir la naturaleza de los problemas: primero observan la situación desde varios ángulos, y durante largo tiempo dejan indeterminada la formulación.

Una buena manera de aprender a localizar problemas en la vida cotidiana es detenerte cuando sientas que tienes un problema e intentar darle la mejor formulación que puedas.

- ◆ **Imagina las consecuencias del problema.** Una vez que le has dado la formulación, puedes comenzar a estudiar posibles soluciones. También en esta fase compensa considerar diversas soluciones, barajar diferentes posibilidades. Los individuos creativos experimentan con varias soluciones alternativas hasta que están seguros de haber encontrado la que mejor funciona.
- ◆ **Poner en práctica la solución.** Resolver problemas de forma creativa exige continua experimentación y revisión. Cuanto más tiempo puedas mantener abiertas las opciones, más probable es que la solución sea original y apropiada.

Pensamiento divergente

[416s] La mayoría de los programas comerciales destinados a aumentar la creatividad individual se centran en este aspecto particular. Intentan potenciar tres dimensiones del pensamiento divergente que por lo general se consideran importantes para la creatividad: fluidez, o sea, facilidad para ofrecer gran número de respuestas; flexibilidad, o sea, tendencia a producir ideas que son diferentes entre sí; y originalidad, lo cual alude a la relativa rareza de las ideas producidas.

- ◆ **Produce tantas ideas como puedas.**
- ◆ **Ten tantas ideas diferentes como puedas.** La cantidad es importante, pero intenta evitar la superficialidad.
- ◆ **Intenta tener ideas improbables.** La originalidad es uno de los sellos del pensamiento creativo.

Pensar de manera divergente requiere más atención que pensar con el habitual estilo convergente. Como suele ocurrir, exige más energía ser creativo que un pensador rutinario.

Escoger un campo especial

[418ss] Si la creatividad consiste en cambiar un campo particular, la creatividad personal consiste en cambiar el campo de la vida personal.

Es importante probar tantos campos como sea posible. Comienza con cosas que ya te agradan y después pasa a campos relacionados con ellas. Al final deberías ser capaz de encontrar uno o más campos que se ajusten a tus aficiones, cosas que disfrutas haciendo y que dilatan el horizonte de tu vida. Lo ideal sería poder hacerlo en tantos campos como sea posible. Pero en la práctica los límites de la energía psíquica hacen imposible entregarse en serio a más de unas pocas actividades distintas.

Y lo que realmente importa, en última instancia, no es si tu nombre ha quedado unido a un descubrimiento reconocido, sino si has vivido una vida plena y creativa.



¡Recuerda!

El Taller *Creatividad para todos* tendrá lugar el sábado 28 de febrero a las 18:30 en el local de la iglesia.