

CREATIVIDAD, CLARO QUE SÍ

Guillermo Ballenato Prieto. Psicólogo

“Ver las cosas en la semilla, eso es el genio” Lao-tsé

Desde niños, escuchamos la palabra “no” con tanta frecuencia que acabamos por interiorizarla: “No hagas eso. Te he dicho que no. Eso no se dice. No, no y no”. Queda tan grabada en nuestra mente que después nos habituamos a utilizarla y a repetirla de forma casi automática. Rechazamos muchas propuestas de entrada casi sin concedernos la oportunidad de analizarlas: “¿Por qué vamos a cambiar? ¡Siempre se ha hecho así! ¡Cómo se te ocurre decir eso!”. En contadas ocasiones se suelen escuchar como “¿Y por qué no? Puede que sí. ¡Vamos a intentarlo!”, que muestran una actitud más abierta y receptiva.

La aceptación, el reconocimiento, la aprobación y la alabanza suelen avivar la llama de la creatividad, mientras que el simple susurro de la crítica y del rechazo a menudo la apagan al instante. Es fácil cercenar cualquier idea incluso antes de que se llegue ni tan siquiera a terminar de formular. Algunas técnicas grupales para generar ideas, como el conocido Brainstorming -lluvia o tormenta de ideas- de Alex Osborn, priman en su fase inicial la cantidad sobre la calidad de las ideas. Se trata de aprovechar al máximo la asociación, eliminando la crítica inicial que suele descartar muchas ideas valiosas.

La creatividad es un proceso mental que nos permite inventar y producir cosas nuevas, relacionar lo conocido de forma original e innovadora, apartándose de esquemas habituales tanto de pensamiento como de conducta. A veces las ideas creativas nos sorprenden por parecer tan obvias y evidentes que nos llegamos a preguntar cómo es posible que no se nos hayan ocurrido antes a nosotros.

Personalidad creativa

La persona creativa, ¿nace o se hace? La investigación muestra que las diversas zonas del cerebro se reparten funciones diferentes. Mientras el hemisferio izquierdo se ocupa de áreas como el lenguaje, el cálculo o lo racional, el derecho pone en funcionamiento la capacidad espacial, la imaginación, la creatividad, las emociones y las aptitudes artísticas. Mientras el primero utiliza un pensamiento convergente y cerrado en busca de una única respuesta correcta, el pensamiento divergente y abierto del segundo trabaja en la búsqueda de diferentes alternativas y soluciones.

¿Qué tenían en común Bach, Ramón y Cajal, Picasso, Marie Curie, Cervantes, Einstein, Freud, Dali, Darwin o Mozart? Se embarcaron con audacia en la aventura de ir más allá, en busca de algo nuevo, rastreando el principio y la esencia de las cosas. En su perfil destacan muchas cualidades: iniciativa y tenacidad, intuición y sensibilidad, pensamiento crítico, reflexión e imaginación, entusiasmo, inconformismo, independencia y autoconfianza, curiosidad y originalidad. Algunos genios han tenido una personalidad muy marcada, pero en muchos casos, tras la apariencia de “gente común” ha habido auténticos genios creativos que terminaron haciendo cosas fuera de lo común.

No se puede considerar la conducta creativa como la consecuencia directa y exclusiva de un determinado perfil de personalidad. La creatividad ha ido mostrándose en muchos casos más como un producto del trabajo y de la aplicación de determinadas técnicas y estrategias, que de la configuración cerebral. Puede que la genética y la naturaleza nos marquen determinadas predisposiciones y talentos, pero la genialidad es más bien producto del trabajo y de la constancia. Thomas Edison, por ejemplo, llegó a superar el millar de patentes. Entendía que sus muchos fracasos no eran sino aprendizajes, que le ayudaban a no cometer los mismos errores en el futuro. A la mayoría de los genios la inspiración les suele encontrar trabajando en su despacho.

El pensamiento creativo encuentra importantes barreras culturales. El predominio del uso excesivo de la razón, los estereotipos, la tendencia a la uniformidad, son algunos ejemplos en este sentido. En el ámbito educativo, en general, se suele primar a aquellos alumnos que reproducen la información que se les ofrece en clase más que a aquellos otros que critican, crean, investigan o introducen innovaciones.

A nivel personal también encontramos serios obstáculos, como la actitud excesivamente conformista, la falta de motivación, la inseguridad, la resistencia al cambio, o incluso la falta de tiempo. El miedo al error, al fracaso o al ridículo son importantes frenos para la creatividad.

Desarrollar la creatividad

En la creatividad hay mucho de técnica. Algunas estrategias sencillas nos ayudan a potenciar nuestra creatividad y a encontrar muchas, nuevas y valiosas ideas.

Lo primero que debemos hacer es *enriquecer nuestra mente*, ofreciéndole diversos nutrientes, nuevas lecturas, aprendizajes, experiencias y estímulos, que permitan alimentar nuestra creatividad.

Deberíamos también desarrollar nuestra capacidad de *conectarnos con la realidad*, lo que equivale a dejar de oír o mirar para empezar a escuchar y a ver de verdad. Podemos modificar la perspectiva desde la que habitualmente contemplamos el mundo y sintonizarnos con la realidad. Casi sin darnos cuenta iremos descubriendo ideas por todas partes.

Es conveniente romper de vez en cuando con las cadenas de la rutina, *desmontar los hábitos* adquiridos que nos limitan y acotan nuestra realidad diaria. Eso nos permitirá tener un acceso rápido y gratuito al gran bazar de lo nuevo, lo desconocido, lo diferente. De un modo deliberado podemos cambiar la ruta para ir al trabajo, el periódico que leemos, la emisora de radio que escuchamos, las personas con las que alternamos, el menú que habitualmente pedimos. Un solo día en estas nuevas condiciones puede resultar increíble y sorprendente.

Una experiencia interesante puede ser *caminar sin rumbo*, dejarnos llevar por el azar o el destino, visitar lugares diversos, seguir una ruta desconocida. Las ideas pueden estar en unos grandes almacenes, en el museo, en la librería, en el mercado, o en casa de ese amigo al que hace tanto que no visitábamos.

Podemos marcarnos una *cuota diaria de ideas*, aportar y registrar un número mínimo diario de ideas para resolver o mejorar ese asunto o problema que nos traemos entre manos. El número de ideas es importante, pero no lo es menos el intentar ir más allá, salirse de lo ordinario y lo convencional, buscar nuevas direcciones, diferentes posibilidades, aplicaciones inusuales. El objetivo es encontrar ideas innovadoras.

También podemos recopilar y *coleccionar elementos* diversos: ideas, frases, fotos, objetos, artículos, dibujos, poemas... Si removemos de vez en cuando en ese “cajón de sastre” seguro que encontraremos ideas y sugerencias para los diversos asuntos que nos ocupan en cada momento.

Las ideas pasan por nuestra mente pero no se suelen detener. Cuando menos cuenta nos queremos dar, se han desvanecido y han desaparecido. Pero, como decían en la antigüedad, *scripta manent*. Lo escrito permanece. Las ideas que no registramos normalmente se esfuman. Podemos disponer de varios caza-ideas para retenerlas: la *agenda*, una libreta, una hoja suelta, una servilleta del bar, cualquier medio es válido. Escribir las ideas tiene un valor añadido. Escribiendo informamos al cerebro de que eso que estamos anotando es importante. Escribir es hacer posible, real y tangible aquello que en principio era prácticamente nada.

¿Qué hacemos finalmente con las ideas que hemos registrado? Pasarlas a limpio. Podemos *clasificar las ideas* por áreas: ocio, amigos, trabajo, pareja, hijos, salud, estudios, proyectos personales. Poco a poco nos iremos haciendo con un catálogo personal de ideas, que podremos revisar en cualquier momento. Puede ser una fuente de creatividad de incalculable valor, que irá creciendo a nuestro gusto, y estará siempre a nuestra disposición.

Descubrir nuestro potencial

Tenemos que ejercitarnos a diario en afrontar sin miedo los problemas, ya sean de índole social, científica, técnica, artística o personal. Las dificultades no son sino oportunidades de cambio, mejora, renovación, progreso. Es un verdadero privilegio poder innovar, crear, inventar y generar ideas, encontrar nuevos caminos. Y cualquier momento es bueno para tomar la firme resolución de expandir nuestro cerebro, desplegar nuestra imaginación y descubrirnos a nosotros mismos.

En cada persona existe un área desconocida, una zona oculta, de difícil acceso, que podemos ir descubriendo a través de la introspección, o bien adentrándonos en entornos desconocidos, en situaciones y actividades nuevas, no exploradas anteriormente.

Recuerdo la historia de un hombre que iba en busca del mayor general del mundo. Le habían informado que seguramente podría encontrarlo en el cielo. Tras hablar con San Pedro, éste le señaló un alma que pasaba por allí, a lo que él replicó sorprendido y desconcertado que ya conocía a ese hombre: “Pero si vivía en mi mismo pueblo, y era un sencillo y humilde zapatero”. La respuesta que obtuvo fue: “Así es, pero si hubiese sido general, habría sido el mayor general que habría tenido la historia”.

Tal vez ha llegado la hora de descubrir nuestro verdadero potencial, de cambiar, de construir cosas nuevas, de crear una realidad diferente y mejor. Podemos ser mucho más productivos, revitalizar nuestra actividad en sus diferentes ámbitos, personal, familiar, social, académico, laboral. La vida consiste básicamente en crear y en compartir. ¿Es hoy un buen día para empezar a descubrir y a desarrollar nuestro potencial creativo? ¡Claro que sí! Adelante.