

## EL EJERCICIO DE LA CREATIVIDAD COMO FUENTE DE SALUD

Ser creativos en nuestra vida cotidiana, puede convertirse en el desafío que nos lanza la existencia para alcanzar la máxima excelencia. Relacionarse con el mundo de forma creativa permite entenderlo desde distintas perspectivas y abordar sus retos con mayor seguridad y confianza.

Si deseamos conocer el significado de creatividad en nuestra existencia como seres pensantes y buscamos su definición en el diccionario, este, escuetamente, nos dice, que la creatividad es la facultad de “crear” y que, crear, es “producir algo de la nada”.

Si tan reducida información no nos satisface y hacemos uso de los medios que la tecnología pone a nuestro alcance entrando en la Red, encontramos una avalancha de información vertida por todas aquellas personas que en algún momento reflexionaron sobre este concepto.

Con todo lujo de matices y detalles se define creatividad, creativo, creación y crear y entre todas estas definiciones, Wikipedia ofrece una completa solución al enigma.

*“La creatividad, denominada también inventiva, pensamiento original, imaginación constructiva, pensamiento divergente... pensamiento creativo, es la generación de nuevas ideas o conceptos, o de nuevas asociaciones entre ideas y conceptos conocidos, que habitualmente producen soluciones originales”.*

Quizás esta definición nos convenza algo más ya que la propuesta que nos hace el diccionario de “producir algo de la nada”, en un tanto chocante en cuanto qué, y la física nos lo corrobora con creces, la nada no existe.

Por tanto, la creatividad, entendida como inventiva, como imaginación constructiva, se basa más bien en la capacidad de utilizar los elementos con los que ya contamos de una forma diferente.

Las nuevas asociaciones entre ideas y conceptos conocidos nos avocan al pensamiento divergente, nos llevan hacia áreas de la realidad, hasta ese momento desconocidas, utilizando enfoques diferentes de los habituales.

Esa variedad de perspectivas es lo que nos pone en el camino de lo original, de la capacidad de evolucionar, movernos hacia algo que antes no existía de la misma forma.

La clave de lo creativo, sin duda alguna, está en “diverger”, discordar, discrepar. No ir por los caminos ya trillados. Esto es lo que nos permite “Descontextualizar”, sacar de contexto poner en marcha la imaginación y construir.

Comprometerse con la descontextualización del mundo trillado y cotidiano que nos rodea, es asumir elecciones. La persona creativa, pone en marcha su capacidad de elección continuamente, lo que le reporta seguridad, principal cualidad en la que se basa la autoestima. Si además podemos entender la salud como algo más que la ausencia de enfermedad, dialogando con el entorno para crear un estado de aceptación de la realidad, no habrá guerra entre mente y emociones siendo este, uno de los mecanismos que nos proporciona un cuerpo sano

Resulta evidente, que la creatividad es algo que se manifiesta, por ello debemos de hablar sin complejos de “comportamientos creativos”, incluso de “conductas creativas”. Comportarse y conducirse de forma creativa, determina la manera que tenemos, de relacionarnos con el mundo. Siempre que seamos capaces de ejercer una conducta que se adecúa al momento que nos toca vivir, estamos siendo creativos. La adaptabilidad que nos produce el aplicar el pensamiento divergente, flexibiliza nuestra forma de encarar lo que nos rodea y esa adaptación conforma las múltiples posibilidades.

Ofrecer soluciones imaginativas a los problemas que van apareciendo en nuestro devenir cotidiano, elimina estrés, reportando sosiego y plenitud a nuestra vida.

La persona creativa, al no encasillarse en dar siempre la misma respuesta a los mismos desafíos, puede proyectarse al futuro sin falsas expectativas, Para la persona creativa todo es posible, puesto que no duda en que lo que hoy es un árbol, mañana pueda ser mesa o varanda de escalera. Ese sentimiento de expansión es el que ayuda a compartir un mundo sin miedo, condición absoluta para la gozar de la perfecta salud.