



# LIBERA TU CREATIVIDAD



**ROSA RABBANI**  
Doctora  
en Psicología  
y especialista  
en terapia familiar  
sistémica. Autora  
de *Maternidad  
y trabajo* (Icaria).

## LA CLAVE ES DESCUBIR QUÉ TE APASIONA

No es un don que tienen solo unos pocos elegidos; la creatividad es una cualidad propia de la naturaleza humana. Para ponerla en juego necesitamos reconocer con qué actividad vibramos con pasión. Motivados y con cierta dosis de disciplina, conseguiremos que nuestras ideas, auténticas y únicas, tomen cuerpo.



**C**uenta Sir Ken Robinson –uno de los máximos exponentes actuales de la investigación en creatividad– el caso de su amigo Bart y lo que este le había explicado sobre su infancia.

Bart era como la mayoría de los niños de su edad, con la salvedad de que tenía una habilidad poco común: era capaz de “caminar” apoyándose en sus manos con una facilidad increíble. Subía y bajaba, corría, hacía piruetas... Esta destreza no tenía mayor utilidad que la de representar, en las reuniones familiares, alguno de los números que había aprendido.

Cualquiera de nosotros lo hubiéramos reñido: “¡Estate quieto y camina bien!”, “¡Deja de hacer tonterías, que te vas a hacer daño!”. Pero la madre de Bart –dice él– nunca lo hizo. Dado el entusiasmo y la insistencia de Bart en proseguir con su extraña movilidad, su madre decidió llevarlo a un gimnasio que había cerca de casa y hablar con el entrenador. Bart explica

que cuando entró en aquel lugar, con escaleras en el techo y en las paredes, con trampolines y barras, se sintió en el paraíso terrenal. Cuenta que nunca olvidará la sensación de aquel momento: se sintió libre como un pájaro.

**Allí pasaba horas y horas al día entrenando, aprendiendo y disfrutando. Pasaron los años, y el tiempo y el entusiasmo convirtieron a** Bart Conner en campeón olímpico con el equipo de Estados Unidos en los Juegos de 1984 y medalla de oro en paralelas. Unos años después, conoció a su esposa, la también gimnasta Nadia Comaneci. Ambos participan activamente en los Special Olympics.

Nuestra capacidad de crear nos diferencia de todos los demás seres vivos y hace de nosotros una especie singular, aunque desarrollando y haciendo uso de esta facultad hemos generado problemas sin precedentes en la historia de la humanidad: deterioros ecológicos y



medioambientales, crisis políticas y problemas económicos, retos tecnológicos y desafíos creados por la ciencia, problemas para la salud, la educación y las relaciones sociales, que están sufriendo un vuelco en busca de nuevos modelos... Pero esta misma potencialidad creativa es la que nos habrá de guiar hacia las soluciones.

**La creatividad no es sino la imaginación aplicada a un fin concreto: generar ideas nuevas y dotarlas de valor y utilidad. Es nuestra imaginación sin límites la que nos permite volver al pasado y cambiarlo, anticiparnos al futuro o asumir el punto de vista de otra persona.**

Los seres humanos somos únicos porque somos capaces de componer canciones, resolver problemas de toda índole, escribir novelas..., pero también somos capaces de inventar nuestro entorno. Podemos decir sin pudor que vivimos en un planeta totalmente imaginario; todo lo que nos rodea fue lo que en algún

momento alguien imaginó. Existimos, pues, porque imaginamos. En realidad, la creatividad forma parte de todos los ámbitos de nuestra vida. Cuando la incorporamos a nuestra forma de funcionar, la aplicamos a la vida misma, a cualquier cosa en la que nos embarcamos.

Existe una serie de falsos mitos en torno a la creatividad que no nos permiten entenderla como un potencial connatural a todo ser humano. Tales errores conceptuales son:

- El creativo nace, no se hace. No se puede inyectar creatividad en una persona que no la tiene por nacimiento.
- Tenemos que dejarnos llevar porque todo lo que nos viene a la mente como un *flash* es origen de creatividad.
- No debe requerir un esfuerzo: debe surgir de forma espontánea e improvisada.
- La creatividad es propia de algunos ámbitos, como los artísticos o literarios. (A pocas personas se les ocurre pensar que resolver un



problema que han tenido con su madre o con un amigo puede hacerse de forma creativa.)

- Es un talento escaso entre los humanos.

Ken Robinson establece un paralelismo entre la capacidad creativa y la capacidad lectora. Si nos encontráramos a alguien que no supiera leer, no pensaríamos que no tiene capacidad para ello, sino que aún no ha aprendido a hacerlo. La creatividad es una cualidad propia de la naturaleza humana y desarrollarla está al alcance de cualquier persona.

**Robinson afirma que cada uno de nosotros debe tratar de identificar lo que él denomina *el elemento*. Tu elemento es aquel tema o aquella actividad que te apasiona –su último libro se titula precisamente *Encuentra tu elemento* (Conecta)–. Y es el que te permitirá desarrollar tu creatividad. Hay muchas personas a las que no les gusta lo que hacen, y desde esa posición difícilmente podrán llegar a crear nada**

## La creatividad es una cualidad propia de la naturaleza humana y desarrollarla está al alcance de cualquiera

en el ámbito en el que despliegan su actividad diaria. Su elemento es aquello que les encanta hacer, aquello por lo que sienten verdadera motivación e inclinación. Fuera de él, todo es mucho menos estimulante.

Como dice Eduard Punset, el elemento es generador de energía. La energía es lo que nos mueve. Uno puede dedicarse a la meditación y, aunque otro pueda pensar “¡Qué aburrimiento!”, esta es una actividad que a él le infunde energía. Un empresario puede tener una agenda imposible, una agenda que otra persona no desearía por nada del mundo, pero a él le



## Si no se tiene una fuerte pasión, sin una intensa motivación, es difícil poder crear nada

genera energía. En la consulta, a menudo mis pacientes me preguntan si no me canso o me angustio con los problemas de la gente, a lo que yo respondo que no solo no me hastía sino que, por el contrario, me da la vida.

Así, podríamos resumir las claves de la creatividad en tres puntos:

- La creatividad solo se da con relación a una fuerte pasión por algo. Sin una intensa motivación por un ámbito, una cuestión o una actividad es difícil poder crear nada.
- Necesitamos una gran fortaleza emocional para asumir los errores. Vivimos en una

cultura que interpreta la equivocación en términos de fracaso, cuando el error resulta ser el camino más efectivo hacia el aprendizaje y, por lo tanto, hacia la creación.

- Por último, pero no menos importante, necesitamos disciplina para llegar a dominar con maestría todo lo relacionado con nuestro elemento. Se puede ser un matemático creativo, un químico creativo, un profesor creativo o un músico creativo. No obstante, para poder crear y traducir una idea original a la realidad, uno tiene que dominar y controlar las técnicas, competencias y materiales con los que se trabaja. Solo así tomará forma.

Es, pues, momento de cambiar de una vez por todas la mentalidad con respecto al desarrollo de nuestra capacidad imaginativa y empezar a disfrutar de una vida más creativa, ya que la creatividad es, en definitiva, una de las características que nos hace realmente especiales. Quizá la que más. 🌿



## CÓMO DESPERTAR TU CREATIVIDAD

Está dentro de ti, dentro de cada uno de nosotros. Así que el primer paso es detectar en qué circunstancias nos sentimos felices, satisfechos y, de cierta manera, liberados.

- **Pon en marcha tu curiosidad**

Bucea en las profundidades de aquellas cosas que te apetece mucho hacer, ya se trate de pequeños asuntos cotidianos, ya se trate de grandes proyectos. La valentía y el coraje para arriesgarte serán tus señas de identidad.

- **Disfruta con el proceso**

Busca la motivación en tu propio interior. Siente el placer en el proceso de hacer, probar, experimentar, aprender, y no tanto con el resultado final y su calidad. El placer es la recompensa.

- **Da valor a tus errores**

Confía en ti mismo y no tengas miedo a equivocarte. Sin errar no es posible crear. Los aparentes fracasos son una condición sine qua non para desarrollar tu creatividad porque forman parte del proceso de aprendizaje. Cada prueba fallida supondrá una relevante orientación.

- **Fórmate con ilusión**

Sé disciplinado y esfuérate en adquirir el conocimiento o la destreza necesaria para dominar el ámbito en el que deseas crear. Los grandes creadores coinciden en que solo cuando uno tiene una sólida base puede desarrollar la intuición que precisa la creatividad.

- **Cultiva la serenidad**

Aprende a mantener tu calma interior porque la paciencia y el sosiego son dos luces en el camino largo y a veces tedioso, pero siempre estimulante, de ejercitar la propia creatividad.