



ATRÉVETE A SER CREATIVO: PASOS PARA SER CREATIVOS

Francisco Menchén Bellón

Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación
(2012) - Volumen 10, Número 2

<http://www.rinace.net/reice/numeros/arts/vol10num2/art16.pdf>

Fecha de recepción: 30 de diciembre de 2011
Fecha de dictaminación: 14 de abril de 2012
Fecha de aceptación: 16 de abril de 2012



“Yo no soy pintor, ni músico, pero soy creativo”

Osho

Todos somos creativos sin excepción. Ser creativo es un acto sublime, es un don asociado a la inspiración, a la iluminación, y al éxtasis que exige estar abierto a lo nuevo. Para ser creativo hay que habituarse a avanzar desde la penumbra a la luz, como la aurora; hay que empezar a pensar otras realidades, sentir otras emociones y actuar de forma diferente.

Ser creativo supone transgredir lo conocido, traspasar los límites, romper las reglas y luchar contra la rutina, la apatía y el aburrimiento. Es un acto de rebeldía que consiste en buscar signos visibles en espacios invisibles y en buscar palabras e ideas donde parece que ya no las hay. Ser creativo es como una danza de transformación donde algo que estaba en el reino de la imaginación pasa a la vida real. Cualquier persona puede aumentar su creatividad si sabe activar sus *“Órganos creativos”*.

Atraverse a ser creativo requiere tener una gran curiosidad como Leonardo da Vinci que disponía de un cuaderno donde apuntaba todo; exige también tener una gran paciencia y fe como el pescador, en este caso se encuentra Edison que para fabricar la lámpara eléctrica tuvo que pasar por 999 experiencias que fracasaron y otro atrevimiento sería: saber mirar la realidad como si estuviera aprendiendo a ver el mundo, como lo hizo Picasso.

La creatividad no puede heredarse, ni puede guardarse en una caja y sacarla cuando sea necesaria; es como la electricidad que siempre está ahí, está oculta, sólo necesita conectarla, dar al interruptor para que se ilumine. Tú eres creativo y no eres consciente. El acto creativo no es producto de una improvisación, es fruto de un esfuerzo contenido, un descubrimiento de algo nuevo que antes era desconocido.

Crear algo nuevo es forzar los límites de lo perceptible. Pero el límite no debe ser algo que nos impida avanzar. En opinión del prestigioso filósofo Eugenio Trillas (2010): *“Un límite... es puente y puerta, comienzo y fin”*. Se trata de destruir la *gestalt* propia a favor de una mejor, de no quedar fascinados por lo que se ve y ser capaz de llegar más lejos y ver aquello que está oculto.

Dar vida a algo que no existe es traspasar los límites de lo real y de las propias palabras y acceder a *“pasadizos subterráneos”* y explorar la hermosura de lo desconocido. La labor creadora se debe entender como especie de aventura en las que las palabras, las imágenes o las emociones te pueden sorprender. La creatividad es la magia más poderosa contra la oscuridad del mundo.

Atrévete a ser creativo requiere genio, valentía y audacia. Es un error actuar guiados por el miedo que paraliza. Si el ser humano hubiera actuado con miedo no habríamos progresado. Empieza a ser consciente de este poder interior y deja que la luz salga desde lo más íntimo y se difunda para que todo tu ser se llene de luz y puedas explorar los espacios oscuros de la realidad y bucear en búsqueda de ideas que sorprendan e impacten.

En este pequeño ensayo se abordan, principalmente, un texto inédito, que hace referencia a los siete pasos necesarios para atreverse a ser creativo. Es fruto de un taller realizado con un centenar de alumnos que participaban en el Congreso de Educación Infantil en el Palacio de Congresos y Exposiciones de Madrid (2010), y está inspirado en los principios de la Física cuántica.

1. PASOS PARA SER CREATIVOS

*“El hombre es un dios cuando sueña
y un mendigo cuando piensa”*
Holdörlin (Poeta alemán siglo XIX)

La creatividad no surge por casualidad, necesita las condiciones propicias para que las ideas creativas fluyan. Es todo un proceso que empieza por preparar y arar la tierra, siguiendo el símil de Paulo Coelho, seguido de una cuidadosa siembra que hay que nutrir y esperar a que llegue la maduración, una epifanía de absoluta lucidez, para terminar con la cosecha, momento de recoger el fruto final. El proceso creativo no es lineal ni excluyente; es recurrente y pueden superponerse varias fases a la vez.

Las ideas, como expresión de una experiencia, son el principio motivador que subyace en todas las formas de creatividad, sea una obra de arte, un descubrimiento científico, o una ocurrencia ingeniosa. Tales ideas representan fuerzas que están más allá de la justificación lógica que, se desarrollan como una planta que florece en primavera, da semilla y fruto y luego se marchita y muere. Lo que surge del hombre proviene del suelo universal.

C.G. JUNG, famoso psicólogo norteamericano, expresa: *“El hombre cree que él moldea esas ideas, pero, en realidad, son ellas las que lo moldean y lo hacen su intérprete inconsciente... Nosotros no las creamos, ellas nos crean a nosotros”*. El hombre es solo el servidor de sus ideas que trata de darles forma. En el proceso creativo, según citado autor, hay dos tiempos: aquello que produce en el hombre el despertar creador, mediante el impacto sobre la conciencia de ideas que emanan de alguna fuente superior, y las ideas menores, visiones y conceptos que capta él mismo y a las que da forma. Las formas que crea pueden estar revestidas de belleza, utilidad, color, palabras, sonidos. Pero detrás de la forma se halla la idea percibida inconscientemente a la cual el creador trata de dar expresión.

Ser creativo es consustancial al ser humano. Amit Goswami (2009:106) investigador sobre la física cuántica, lo explica con claridad: *“Mientras crecemos, somos creativos en nuestra autoidentidad cuántica, descubriendo constantemente nuevos contextos de vida, de esencia humana. Cuando descubrimos un nuevo contexto, exploramos también los contextos secundarios que existen a nuestra disposición combinando los nuevos contextos con los contextos aprendidos (nos adaptamos y nos integramos); es esta una etapa de adaptación homeostática”*.

Toda creatividad se basa en “saltos cuánticos”: de algo que antes no existía porque pertenecía al mundo desconocido, de pronto, empieza a tener vida y llega a formar parte de nuestro mundo consciente. Cuando hay una intención en trascender lo cotidiano, se debe aprender a pensar, soñar e imaginar con otros parámetros.

Desde un punto de vista cuántico, las ideas creativas hay que buscarlas en el ámbito virtual, en la mente no circunscrita, en el espíritu universal, donde todo es potencial. Deepak Chopra opina que la mente circunscrita es personal e individual, mientras que la mente no circunscrita es conciencia universal, es alma, espíritu puro, que se vincula con todas las cosas y es inminentemente creativa, la fuente de la que fluye toda la creación.

Hay que tomar conciencia de que no podemos seguir viviendo de la manera en la que lo hemos venido haciendo, dando la espalda a la creatividad y no siendo consciente de nuestro poder creativo. Hay que abrir nuestra mente y nuestro corazón y empezar a comprender y a relacionarnos con la vida de otra

forma más sutil y cambiar nuestros patrones que se encuentran condicionados y dejar fluir todo nuestro potencial interior.

Las personas tienen distintas formas de manifestar su creatividad y cada una es creativa a su manera: es única, irrepetible e irremplazable. La dignidad del ser humano está en su singularidad y no debe compararse con nadie. Cada individuo ha nacido con un determinado don o talento que forma parte de su química interna, su fisiología, su ser. En muchas ocasiones este don o talento creativo está pálido porque nunca ha visto la luz. La persona creativa está plenamente ahí, totalmente inmersa, fascinada y absorta en el presente, en el aquí y ahora.

Brenda Anderson (2007:143-4) recoge en su libro *Conoce el poder de tu campo cuántico* un dato revelador, fruto de una investigación realizada en la Universidad de California de los Ángeles (UCLA): *“el 97 por ciento de los párvulos piensan de una manera original, en cambio a los 30 años sólo hay un 3 por ciento de personas que lo hagan”*.

Atraverse a ser creativo supone aprender a dar “un salto cuántico” desde la mente racional en la que nos manifestamos habitualmente hacia la mente universal, en donde podemos hacer que se cumplan nuestros “milagros”. Señalo a continuación los siete pasos necesarios para llegar a ser creativo:

1.1. Establecer nuevas creencias: yo soy creativo

“Así como piensas eres”
(Máxima filosófica)

Las creencias son juicios de valor y evaluaciones que hacemos sobre nosotros, los demás y el mundo que nos rodea; están basadas en lo que nos han enseñado y en nuestra experiencia; tienen una gran influencia en nuestro comportamiento. No son verdades absolutas, aunque a veces lo pensemos; son muy poderosas y su poder emana de los impulsos más profundos, derivados de las religiones, las culturas, la historia y el adoctrinamiento social. Lo que el ojo no ve existe. En opinión de Gerardo Pereiro (2007:64): *“No vemos lo que no conocemos, lo que no comprendemos, o lo que no podemos aprehender, tomar...”* La realidad vista desde la percepción de los cinco sentidos es muy limitada.

Nuestra vida está llena de creencias, unas son potenciadoras que se mueven hacia el cambio, están enfocadas hacia nuestro crecimiento y nos abren el camino para llegar a donde queremos. Pero otras son creencias limitadoras que nos coartan y se convierten en obstáculos, impidiéndonos avanzar.

En el campo cuántico el poder de las creencias es grande, pues te permite abrir unas puertas que te conducen a nuevas posibilidades, sea cual sea la realidad en la que te concentres. Cuando crees en algo se concentra en tu cerebro un alto nivel de energía que es contagiosa y afecta a cualquier persona que entre en contacto contigo. Tú creas aquello en lo que crees de una manera auténtica y profunda. Cuando fluyes con el campo cuántico mantienes interconexión con todo el cosmos y con todo cuanto hay en él, activando el poder exponencial del campo; las barreras desaparecen y entra en tu cuerpo un torrente de energía pura.

Normalmente no elegimos nuestras creencias que condicionan nuestra forma de comprender la vida, tampoco elegimos nuestros valores que influyen en nuestra toma de decisiones, ni nuestras aspiraciones que marcan aquello que queremos conseguir. Todo ello es determinado durante el proceso de condicionamiento a que somos sometidos. Sólo cuestionando las creencias con las que hemos ido

creando nuestra identidad, podemos llegar a ser libres mentalmente. Hay que cuestionarse las creencias que nos limitan. Vivimos con creencias impuestas y no somos conscientes de lo que nos restringen

El apego a las creencias no es bueno. Es importante revisar periódicamente tus creencias y cambiarlas si es necesario. Tenemos la capacidad de elegir. No podemos ser espectadores de la vida, sino creadores. "Crea tu vida" significa "CREAR TU VIDA". Tú debes ser el conductor de tu vida. Cuando eliges ser creativo, accedes, consciente e inconscientemente, a tu zona del poder cuántico, donde no hay interferencia ni distracciones, sino una pura corriente de conocimiento. Al creer intensamente, con toda tu alma y vives conforme a lo que crees, haces que ocurran unos cambios reales e importantes, porque no estás encadenado ni condicionado por nada ni por nadie. Es el estado de Nirvana que llaman los budistas.

Si tú piensas que no eres creativo tu cerebro grabará este mensaje y tus actos responderán a lo que ordena el cerebro. Pero si tú crees que eres creativo y decides creer que puedes tomarás conciencia de tus posibilidades y terminarás siendo creativo. Repite sin cesar el mantra "Yo... soy... creativo", "Yo... soy... creativo"... pues las nuevas creencias llevan consigo nuevos comportamientos y una nueva forma de captar la realidad. Cuando eres consciente de esta realidad, surge la magia.

La clave para ser creativo no hay que buscarla fuera, sino está dentro de cada uno de nosotros, en nuestro interior. María Zambrano, brillante filósofa del siglo XX, fue reconocida como "Submarinistas del pensar" y recomendaba "dejar hablar al corazón" o "pensar desde el alma" o "las entrañas" como quería ella. Ser creativo es como tener una licencia para explorar, indagar y probar cosas, sin miedo a equivocarse, teniendo en cuenta que la equivocación es el mejor camino para encontrar aquello que uno busca.

"*Conócete a ti mismo*" es una expresión atribuido a Sócrates, quien recomienda prestar atención a la voz interior, la voz de la conciencia, del alma. Conocerse uno mismo es muy complejo porque es algo que está cambiando todo el tiempo: nuevos pensamientos, nuevos sentimientos, nuevas variaciones, nuevas insinuaciones e indicios. Para conocerse uno mismo tiene que haber libertad para mirar.

La máxima socrática nos orienta a conocer nuestra verdadera esencia, más allá de la capa superficial de creencias con las que hemos construido el disfraz de nuestra personalidad. No obstante, la palabra *persona* en griego significa *máscara*. De ahí que necesitemos descubrir nuestro interior, donde reside la fuente de bienestar y dicha. Es un proceso de autodescubrimiento y desarrollo personal. Krishnamurti (2009:134), promotor de una mente nueva, para ilustrar el significado "*Sé tú mismo*" presenta la analogía siguiente: "*La semilla de un roble nunca puede transformarse en un pino*".

Es aleccionador las palabras del escritor José Luis Sampedro, pronunciadas en el marco de la Universidad Menéndez Pelayo, con motivo de los Cursos de Verano del año 2010: "*Animó a "hacerse a sí mismos" a todos los presentes, porque muy pocos llegan a ser lo que podrían haber sido. En esto es donde no hay que ahorrar lucha*".

1.2. Estimular el hemisferio derecho del cerebro

*"Es lo que llevo desconocido en mí mismo
lo que hace ser yo"*
Paul Valéry (Poeta francés del siglo XX)

El cerebro humano es el órgano más complejo y fascinante que existe en el universo. Controla el desarrollo de todo el cuerpo y ha sido capaz de crear, entre otras cosas, preciosas sinfonías, excelentes libros, magníficos cuadros e inventar máquinas que han transformado el mundo. Las investigaciones realizadas en las últimas décadas nos han permitido tener un conocimiento más preciso de su funcionamiento.

La actividad cerebral genera energía tanto despierta como en reposo, proyectando un campo electromagnético y un campo de resonancia. Permanentemente desarrolla una actividad eléctrica, magnética y química. Los neurocientíficos están preocupados por desvelar los misterios que todavía encierra el cerebro humano, dada las inmensas redes y autopistas de conexión que existen en su interior.

Según los expertos, la creatividad emerge mientras desarrollamos una actividad que nos permite entrar en un estado de flujo y reflujo, donde se realizan conexiones entre neuronas del cerebro que antes nos estaban conectadas. Estas conexiones generan nuevas ideas, nuevos sentidos y nuevas formas de entender las cosas.

En el cerebro humano funciona un campo electromagnético que se encarga de regular la frecuencia de las ondas cerebrales. Las ONDAS ALFA tienen una frecuencia de 8 a 12 vibraciones por segundo (Herzios – Hz) y están asociadas con el estado de relajación, momento ideal para incrementar la creatividad. La frecuencia de las ONDAS BETA oscila entre 13 y 30 vibraciones por segundo, que se registra cuando la persona está despierta y en plena actividad mental.

Funcionan además otras ondas como la DELTA y la THETA (Zeta) que suelen surgir durante el sueño. Las ondas DELTA se manifiestan con una frecuencia de 0'5 a 4 Hz/segundo, surgen en el sueño profundo y se relacionan con fenómenos de intuición y percepciones psíquicas. Las ondas THETA con frecuencia de 4 a 7 Hz/segundo que se produce en la meditación profunda; es un estado de elevada creatividad que pone en contacto con el subconsciente.

El cerebro humano consta de dos hemisferios separados por el cuerpo caloso, junto a un conglomerado de fibras nerviosas que conectan ambos hemisferios y posibilitan un diálogo permanente. Tienen funciones complementarias:

EL HEMISFERIO IZQUIERDO es el denominado cerebro "lógico", secuencial y racional, implicado en procesar la información usando el análisis. Las funciones propias son el razonamiento, el lenguaje (hablado y escrito) y la habilidad numérica. Hasta hace pocos años, los científicos sostenían que el hemisferio izquierdo era el más importante.

EL HEMISFERIO DERECHO procesa la información de distinta manera, usando la síntesis. Es integrador e implicado en reconocer las facultades no verbales, espaciales, artísticas y musicales. Es intuitivo, imaginativo, fantasioso y soñador. Se le atribuye actividades propias del inconsciente. Las funciones que realiza el hemisferio derecho han sido subvaloradas en la cultura occidental. En la actualidad, los científicos han valorado su importancia para el desarrollo de la creatividad.

El ser humano para alcanzar su plenitud necesita las funciones de los dos hemisferios. Es necesario equilibrar las dos mitades del cerebro: el pensamiento lógico y el flujo de las ideas imaginativas, consiguiendo un ser humano total, no sólo una parte de él. Descuidar uno de los hemisferios conduce al desequilibrio.

El proceso de creación, según los neurocientíficos, se desarrolla en nuestras autopistas cerebrales sin tener todavía una conciencia clara de su funcionamiento, sabiendo que las conexiones sinápticas de las neuronas desempeñan un papel importante y que la química de nuestro cerebro cambia, en función de los circuitos neuronales que utilizamos.

Sabemos que el ser humano sólo utiliza un 10 por ciento de su poder mental. Ante esta triste realidad, tenemos la obligación de conectar con el otro 90 por ciento y empezar a superar las limitaciones físicas y los obstáculos emocionales que bloquean nuestros actos. Percibimos millones de cosas minuto a minuto, pero solo somos conscientes de un pequeño porcentaje, que es el que queda grabado en la mente. El resto de la información entra fugazmente al cerebro, pero no deja ninguna impresión. En el Campo Cuántico se dice que cuando te concentras y estás presente se agudizan todos los sentidos y se derriban todas las barreras, permitiéndote conectar con los demás a un nivel intangible, pero muy real (Brenda Anderson, 2007:180).

La conducta humana segrega hormonas que facilitan o perjudican a nuestras células:

- LA Serotonina, hormona de la felicidad, se produce por las denominadas conductas "S" como la serenidad, silencio, sabiduría, sencillez, sexo, sueño, sonrisa, sorpresa... Estas conductas generan actitudes "A": ánimo, amor, aprecio, amistad, acercamiento, atención, alegría.
- EL cortisol es una hormona coRRosiva para las células que aceleran el envejecimiento. Las denominadas conductas "R" facilitan la secreción de coRtisol, como resentimiento, rabia, rencor, reproche, represión, resistencia... Estas conductas generan actitudes "D": depresión, desánimo, desesperación, desolación.

1.3. Activar los "órganos creativos": "órganos in"

"Todos tenemos la capacidad de elegir nuestra propia realidad; pero, para ello, tenemos que estar en un estado de consciencia no ordinario, un estado de consciencia "iluminado"
 AMIT GOSWAMI (2009:84)

Para que las ideas creativas iluminen nuestro cerebro tienen que producirse en su interior un movimiento discontinuo de las neuronas, bien a través de nuevas sinapsis o bien nuevos surcos o interacciones neuronales, como ocurre en biología con el núcleo, donde el electrón que le circunda da un salto para cambiar de órbita atómica, sin recorrer en ningún momento el espacio intermedio, siguiendo el ejemplo que presenta el físico danés NIELS BOHR.

Si analizamos distintas dimensiones de la creatividad observaremos que en todas ellas subyacen ciertos rasgos y características que me sirven para denominar "Órganos In". Veamos estas similitudes:

" ÓRGANOS IN "

- La creatividad es una **capacidad Innata**, **In**herente a la persona, natural al 100 por ciento.
- **Las personas creativas** suelen ser **In**conformistas, **In**quietas, que buscan lo **In**usual, con el objeto de **In**mortalizar la realidad.
- **El proceso creativo** se desarrolla en el **in**consciente
- **El producto creativo** es una obra **in**novadora
- La creatividad es una **actitud humana**, responsable de buscar lo **In**esperado, lo **In**visible y todo aquello que es **In**existente.

- La creatividad es un **recurso In**agotable, reciclable, no se acaba, simplemente, cambia, muta, se recrea día a día.
- El **pensamiento creativo** es **Im**predecible y se manifiesta cuando la mente está **In**condicionada y actúa a la **In**temperie, es decir con libertad.

Ante esta perspectiva, estimo que hay un SISTEMA CREATIVO DEL SER HUMANO cuya función esencial es moverse en la **In**certidumbre, conectándose a través del **in**consciente con lo más profundo de nuestro ser, mediante el proceso de **In**dagación e **In**vestigación. Estas acciones me permiten descubrir **In**dicios e **In**sinuaciones, hasta que llega el momento de **In**spiración, que no se sabe ni cómo ni por dónde, pero que termina encontrando algo **Im**previsto que produce un **Im**acto **Im**presionante: un nuevo producto creativo que en principio es considerado como **In**apropiado.

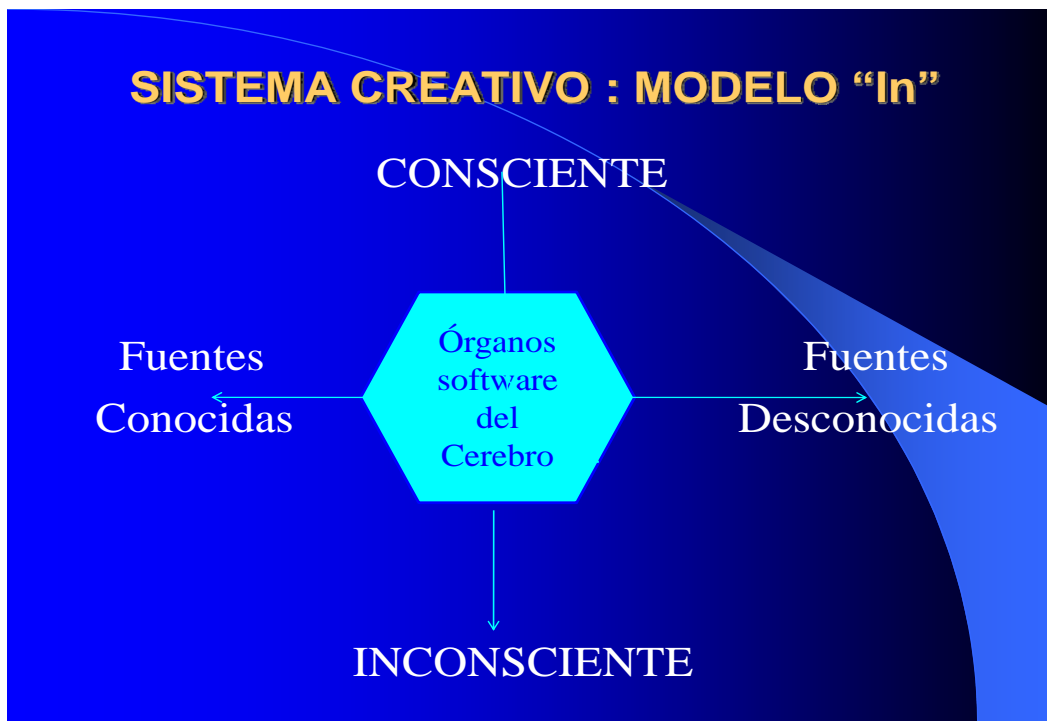
Estoy convencido que existe un sistema creativo, al igual que existe un sistema respiratorio, circulatorio, digestivo o inmunológico. El sistema creativo del ser humano se ha de encargar de regular la energía creativa que fluye por los distintos planos: físico, mental y espiritual; generan y transportan la energía creativa a las neuronas. Este sistema está compuesto por el *cerebro, el corazón y la conciencia*. Las tres "Ces" del Sistema creativo: El cerebro es el "órgano central" donde las neuronas son las protagonistas; el corazón que regula la dimensión emocional y la conciencia, considerada por VIKTOR FRANKL (2011, 76) como "órgano del sentido" del ser humano.

Todas estas circunstancias, me conduce a pensar, desde un punto de vista metafórico, la existencia de "Los órganos **In**" responsables del flujo de la creatividad que se localiza en el **interior** del cerebro donde residen auténticas joyas:

EL FLUJO DE LA CREATIVIDAD EN EL CEREBRO

- La **In**tuición, como la que poseía el famoso músico MOZART
- El **In**genio, como gozaba el célebre científico EINSTEIN
- La **In**vencción, como el invento de GUTENBERG: la *imprenta*
- La **In**novación, como funciona IKEA con sus productos.
- La **im**aginación, como la que aparece en la factoría DISNEY.

Para que fluya la creatividad es imprescindible moverse por **fuentes desconocidas**, profundizando en el inconsciente y valiéndose de la **Im**aginación, mediante ideas, imágenes o símbolos. Es recomendable visitar espacios **In**visibles, porque los espacios visibles están al alcance de cualquiera; para ello hay que mirar al **In**finito donde nadie ha mirado y descubrir lo **In**verosímil; buscar lo **In**tangible, lo **In**abarcable y lo **Im**posible. Sólo el poder de la mente puede cambiar lo imposible en posible, transformando el "no puedo" en "puedo".



1.4. Conectar con el inconsciente

“Así como existe una atmosfera creada por el oxígeno de las plantas, existe una noosfera (esfera de las ideas) creada por el inconsciente colectivo”

Gerardo Pereiro (2007)

Conectar con el inconsciente es tanto como conectar con el universo, con la cultura de la existencia humana o con la energía universal. El inconsciente es el almacén de todo lo que se sabe y conoce; es como una habitación a oscuras que está operativo cuando la conciencia no lo está. La mayoría de los poetas, pintores, músicos y otros artistas están acostumbrados a captar ideas novedosas cuando conectan con el inconsciente. Es el momento de emanar las ideas rompedoras, luminosas e impactantes que les hace sentirse únicos en su especialidad.

El inconsciente se localiza, bien en el sistema límbico, mediante las emociones e impulsos vitales cerebrales, o bien en el cerebro reptiliano, donde se regulan los procesos vegetativos del cuerpo, tales como la respiración, los latidos del corazón y la presión sanguínea.

En el inconsciente reposan grabadas un cúmulo de experiencias de todo lo acontecido en el pasado. Los sentimientos reprimidos se relegan al inconsciente y generan bloqueos en el flujo de la energía vital, según opinión de Amit Goswami (2009), físico cuántico de reconocido prestigio. Por ello, hay que

desaprender y eliminar de nuestro cerebro lo que ya no nos sirve y empezar a explorar en el inconsciente con una mirada clara, inquisitiva, transparente y empezar de nuevo a aprender.

Los artistas hablan de invocar a las musas para que proyecten su luz. Es el momento de *serendipity* de Horace Walpole, escritor y arquitecto británico, quien escribió en 1754 la historia de las tres princesas de *"serendip"*, un relato tradicional persa repleto de asombrosas cualidades. Las princesas tenían la feliz facultad de hacer descubrimientos inesperados de cosas que ellas no buscaban, mientras ellas buscaban otras cosas.

El lenguaje del inconsciente no se manifiesta con ideas lógicas y razonables, sino suelen ser imágenes, símbolos, sentimientos y emociones que transforman la percepción. Para conectar con el inconsciente es necesario valerse de una *"linterna mágica"* que ilumine en lo más profundo del ser. Se dice que las islas son lugares ligados al inconsciente. En nuestra sociedad ha tenido siempre primacía la conciencia, habiendo sido olvidado el mundo inconsciente que Sigmund Freud investigó desde el diván de su despacho en Viena.

C.G. Jung habla del espíritu creador y destaca que *"la imagen arquetípica del sabio está enterrada y dormida en la inconsciencia del hombre desde los albores de la cultura; se despierta en las épocas tumultuosas"*. Estas imágenes entran en actividad instintivamente, y surgen a la luz en los sueños y visiones de artistas y videntes, restaurando el equilibrio psíquico de la época.

Todo proceso creativo pasa por el inconsciente; es la regla primera que se debe aprender si quieres ser creativo. El ensayista y dramaturgo mexicano, Hugo Hiriart, Premio Nacional de Ciencias y Artes 2009, opina que *"todo proceso creativo es inconsciente, ajeno a la razón e incontrolable"*

Las ideas creativas fluyen cuando somos capaces de fiarnos de nuestro interior, de nuestros propios instintos, pues muchas veces no los escuchamos por miedos o bloqueos, bien sean emocionales, culturales, educativos o sociales. Conectar con el inconsciente debe ser un reto, donde deben confluir motivación, disciplina y circunstancias. No hay que renunciar al sueño de explorar todos los infinitos e imposibles.

La meditación y la relajación son algunas de las vías que el ser humano dispone para conectar con el inconsciente, fuente productora de energía creativa e ideas originales. Durante estos momentos la mente se abre sin limitación alguna, se vuelve silenciosa, sin el pasado acumulado, es decir, ver desde un vacío infinito.

La creatividad suele brotar en la penumbra de la imaginación, cuando uno hace consciente ese momento, mediante una respiración profunda, escuchando en silencio lo que ocurre. Las ideas más originales nacen del silencio. El silencio es la música más bella, la más poderosa y la más benefactora. Piensa en las cosas que ocurren en silencio.

1.5. Visualizar nuevas realidades

Novalis, poeta alemán del siglo XVIII,
estaba enamorado de lo invisible,
y llegó a considerar que había luz en la oscuridad.

Visualizar nuevas realidades supone explorar por zonas desconocidas e invisibles y pensar en lo imposible y elegir otras posibilidades distintas a las habituales. La visualización hace que las imágenes se expandan y atraigan vibraciones afines. La clave está en encender la luz misteriosa que ilumine lo que está oculto o protegido con un velo: hay que desbordar los límites de la realidad y crear un efecto evocador.

Según Bill Viola (2011), artista pionero en la utilización de nuevos medios de expresión, opina: *"lo conocido y lo desconocido están inmersos en un continuo baile dentro de nosotros y a nuestro alrededor... Lo que nos revelan nuestros sentidos sobre el mundo solo es la superficie de una realidad mucho más profunda y desconocida. La ciencia nos ha enseñado que la mayor parte del cosmos resulta imperceptible para los reducidos anchos de banda de energía de los que disponen nuestros sentidos"*

La forma más sencilla de visualizar nuevas realidades consiste en observar atentamente tu entorno y, entonces, podrás comprobar cómo asimilas una mayor cantidad de información. Al observar descubres valiosas pistas que para los demás pasan desapercibida, porque están enganchados en sus pensamientos. Aquello que ignoras es muchas veces lo que más te puede ayudar, pues al estar más receptivo y consciente accedes a descubrir tu poder mental. BRENDA ANDERSON (2007, 200) escribe: *"Cuando observas tu entorno, permaneces abiertos a cualquier situación inesperada. Puedes llegar a tener unas experiencias increíbles"*.

Conectar con otros ámbitos de la realidad consiste en empezar a sintonizar con otro canal diferente de televisión o radio, leer otro tipo distinto de libros y salir de la disciplina habitual de estudio, así como estudiar temas de los que no sabes nada. Visualizar nuevas realidades te obliga a indagar por otros espacios y moverte con otra intencionalidad, única forma de salir de la rutina y buscar otras alternativas sorprendentes.

Cuando Julio Verne descubre con su imaginación poder dar vueltas alrededor de la tierra, está visualizando una nueva realidad, empleando otros parámetros distintos a los conocidos. Cada persona tiene que decidir en qué realidad quiere vivir y visualizar con detalles todos los pormenores y empezar a crear en esta dirección una nueva visión.

Dice Krishnamurti (2009, 128): *"Nunca podemos saber qué es lo desconocido, porque en el momento en que lo reconoce como lo desconocido, ha regresado de nuevo a lo conocido, el proceso de reconocimiento es un proceso en el cual lo conocido continúa. Como no sé que es lo desconocido, sólo puedo hacer una cosa: ir eliminando el pensamiento a medida que surge"*

Con la ayuda del hemisferio derecho se puede visualizar el futuro y empezar a construir de forma virtual un nuevo paradigma educativo que responda a las necesidades de una sociedad en cambio permanente. Las utopías son posibles cuando hablamos de creatividad: cuando se supera un proyecto irrealizable, hay que visualizar otro diferente situado más allá.

Las ideas originales son fugaces, como conejos que pasan corriendo por la conciencia. Por lo general, si no las cogemos al vuelo, se pierden para siempre. Los artistas que cultivan la imaginación aprenden a identificar estas ideas y atraparlas. Por eso, los pintores, poetas e inventores suelen llevar un cuaderno para anotar las ideas, para después hacer un primer boceto.

Los pintores suelen decir que si la inspiración no llama a tu puerta, hay que salir a buscarla. Un producto creativo tiene un 99 % de transpiración, es decir esfuerzo y trabajo y un 1% de inspiración. PICASSO solía decir que la inspiración le llega siempre trabajando. Ningún estudio ni ninguna ciencia han podido

resolver el misterio de la inspiración. Por ello es preciso visualizar nuevas realidades, permanecer en escucha activa y dejar que la diosa Fortuna te visite.

1.6. Relacionar la conciencia con el inconsciente

*“El secreto de la existencia no consiste solamente en vivir,
sino en saber para qué se vive”*

Fiódor Dostoievski
(Escritor ruso siglo XIX)

La conciencia se relaciona con el inconsciente cuando actúa como si fuera una linterna, alumbrando zonas aquí y allá, pero su mayor parte es desconocida. Cuando el inconsciente emerge a la conciencia se generan nuevas conexiones en el cerebro que afecta a la experiencia, la memoria y la voluntad. El ser humano para ser creativo debe operar como la crisálida, como en el huevo; somos criaturas que necesitamos la fuerza desde dentro para salir. El inconsciente representa el pasado, la conciencia representa el presente.

La información almacenada en el inconsciente, fruto de la información del pasado, hay que llevarla al presente, para la conciencia. La parte inconsciente, enclavada en los arquetipos del pasado, circula alrededor de los problemas que se generan, en la bipolaridad consciente – inconsciente; no puede haber desvinculación del uno con respecto al otro. El yo consciente, carece de un yo inconsciente coherente. Se produce con frecuencia una lucha entre el consciente y el inconsciente, entre el deber y el querer, porque el inconsciente está lleno de contradicciones que suelen ocasionar un conflicto de ideas, emociones y sensaciones.

Los alquimistas sabían que dentro de cada persona se encontraba todo momento creativo; conectaban el mundo interior más profundo con el mundo exterior; es similar a una danza, donde algo que estaba en el inconsciente pasa a la conciencia, a la vida real. Es una liberación de lo que hay dentro, esas famosas voces interiores que son capaces de alcanzar el universo.

Mediante la relajación se puede vivir y sentir el estado vital de flujo y conectar “el yo interior” con la energía cósmica que existe en el exterior, entonces se despierta la magia de ser creativo. Es un momento precioso e inolvidable que te predispone a explorar lo desconocido, lo imposible, lo invisible y tratar de encontrar nuevas aportaciones valiosas. Es toda una epopeya interior de los afectos más íntimos, una forma de perderse, para después volver a reencontrarse.

Si cerramos nuestros ojos, respirando en profundidad, y somos capaces de concentrarnos en formar diferentes de captar la realidad, esperando que el silencio se apodere de nuestro ser interior, estamos en condiciones de visualizar imágenes, ideas y sentimientos inesperados. En esta visualización se crea en tu mente un clima distendido y bello, donde te sientes feliz. Escribe o dibuja lo que has percibido, llévalo al mundo consciente y te encontrarás con muchas sorpresas que te darán nuevas pistas para explorar.

Hay que reconciliar lo interno con lo externo. Ilya Prigogine (1989), científico belga, creador de la teoría “estructuras disipativas” de los sistemas vivos, reflexiona: “el mundo que percibimos fuera y el que

vemos dentro, convergen. Esta convergencia de dos mundos es quizás uno de los acontecimientos culturales más importantes de nuestro tiempo". - Citado por F. Capra (2009, 205) -

Un ejemplo de relacionar la conciencia con el inconsciente se da en la imaginación del pintor, músico o científico que abstrae cosas particulares hasta convertirlas en imágenes, a través de la armonización de la sensación percibida del exterior con la realidad esencial interna. Esta actividad es incompatible con la imitación. La imitación engaña al no enseñar las cosas como son sino en su conveniente presencia artificial, mientras que la imaginación proporciona una visión orgánica del mundo capaz de provocar una revolución metafísica que disuelva las leyes de la dualidad cuerpo-alma y de causalidad.

1.7. Explosión de ideas

En cierta ocasión, un malévolo periodista quiere erosionar la fama y la grandeza de GREGORIO MARAÑÓN, espetándole:

"Doctor, dicen que es usted un hombre con suerte"

A lo que él contestó con firme corrección:

*"Sí, me han dicho muchas veces que he tenido buena suerte,
y lo dejo decir sin desmentirlo,
pero sólo yo sé las horas de insomnio y trabajo con que
he comprado los favores de mi buena suerte.*

*La suerte no existe, no es otra cosa que la forma que la vida
tiene de responder al esfuerzo y al sacrificio que,
a lo mejor, se hizo muchos años antes"*

En el proceso creativo hay cuatro fases distintas (Wallas, 1926), la primera y la última – **preparación** y **verificación** – se llevan a cabo según un movimiento continuo, pero las dos fases intermedias son más misteriosas, y son análogos a las dos fases de la dinámica cuántica, en opinión de AMIT GOSWAMI (2009, 103). Estas dos fases fundamentales son: una de **incubación**, de exploración y búsqueda de soluciones, seguida de otra de **inspiración**, que resulta ser súbita y discontinua, las ideas vienen y se van cuando quieren, aparecen y se forman en la cabeza sin saber como llegan; es el momento que coincide con la explosión de ideas. Nadie puede explicar la creatividad sin adoptar la idea de los saltos cuánticos.

MASLOW al investigar la actitud creativa, observó que la persona creativa, en la fase de inspiración, pierde su pasado y su futuro y vive solo el momento; es como entrar en una experiencia mística. Esta habilidad de "perdersse en el presente" es un signo de cualquier proceso creativo.

AMIT GOSWAMI (2009, 103-4), doctor de medicina cuántica, explica que en la fase de inspiración creativa *"El procesamiento inconsciente genera multitud de posibilidades, mientras que la inspiración es el colapso de una de esas posibilidades"*. Se dan en esta fase tanto procesos continuos como discontinuos, donde una idea empuja a la otra, produciéndose un desenlace en cadena; se agolpan en la cabeza de forma desordenada y empiezan a cobrar vida. Las ideas aparecen en tropel y son de todo tipo: conocidas, desconocidas, absurdas, originales, descabelladas, raras...

En este momento de explosión de las ideas, el cerebro se activa como una coctelera: las ideas se mezclan y entrecruzan, donde atrapar las ideas creativas no es fácil porque son fugaces, están camufladas, hay que cogerlas al vuelo. Las ideas brillantes suelen aparecer de manera súbita; de repente surge el *insight* y se levanta la neblina. Muchas veces no es fácil reconocer lo que es original, valioso y pertinente.

El producto creativo conlleva siempre una transformación, como hacia NERUDA cuando combina las palabras de una forma nueva para obtener una imagen poética desconocida, o como hacía KANDINSKY para conseguir un nuevo lenguaje pictórico. El resultado es conseguir algo nuevo que cambie o transforme un determinado campo, que a la vez debe ser reconocido como tal por el ámbito correspondiente.

2. CONCLUSIÓN

“Vivir no es necesario, lo necesario es crear”

Fernando Pessoa
(Escritor portugués siglo XX)

La sociedad está hoy más que nunca necesitada de individuos creativos. Hay que enseñar a vivir en el año 2012 y no pensar que estamos en 1022. La creatividad ha sido durante el siglo XX el tesoro oculto del hombre. El gigante dormido. Atreverse a ser creativo es un paso muy importante para salir de la crisis actual en la que está inmersa toda la sociedad.

Nuestra sociedad esta deshumanizada y nos ha deshumanizado. Muchos de nosotros funcionamos con el piloto automático, yendo de un lado para el otro, movidos por pura inercia. Carecemos de brújula interior y desconocemos nuestro potencial creativo, lo que nos lleva a escondernos tras una máscara del agrado de los demás, resignándonos a llevar una vida de segunda mano.

Ser creativo es la dirección que debe marcar nuestra existencia, única forma de reconectar con nuestra verdadera esencia y empezar a escuchar a nuestra *voz interior*, y seguir los dictados de nuestra intuición, de nuestra conciencia y nuestro corazón. Llegar a ser creativo es tanto como descubrir nuestro propósito vital, es decir, qué queremos hacer con nuestra vida y nuestra misión profesional, contribuyendo a mejorar la vida de los demás.

Se recomienda seguir con atención las indicaciones de cada paso expuesto en este texto, y las posibilidades de llegar a ser creativo se incrementarán significativamente. Ser creativo no debe considerarse como algo coyuntural que se aplica para un caso determinado, sino se debe entrenar para emplear la creatividad como una actitud o estilo de vida. Es un don natural del ser humano y no puede estar desactivado.

Los nuevos descubrimientos y avances científicos y tecnológicos han supuesto un cambio de paradigma significativo, no sólo de la ciencia, sino también en el más amplio contexto social: desde la perspectiva mecanicista de Descartes y Newton hasta una visión ecológica y holística. Esto no quiere decir que todo lo anterior no sea válido en tanto funcione. Cuando el filósofo Thomas Kuhn introdujo la idea de paradigma, tenía muy claro que el nuevo paradigma no convierte en erróneo al antiguo. Simplemente, señala sus límites y apunta a la ciencia hacia un nuevo horizonte.

El nuevo paradigma está avalado por los hechos siguientes:

NUEVO PARADIGMA

- Hemos pasado del lenguaje analógico al lenguaje digital
- La Física de NEWTON ha sido superado por la FÍSICA CUÁNTICA DE EINSTEIN. La Física clásica proyectada en la fórmula $F = m \cdot a$ ha sido reemplazada por la fórmula $E = m \cdot c^2$
- Del uso exclusivo del hemisferio izquierdo, hemos pasado a utilizar la totalidad del cerebro, gracias a la importancia del hemisferio derecho para la creatividad, según las investigaciones de los neurocientíficos.
- La evolución del ser humano entendida como adaptación, ha dejado paso a la evolución como liberación.
- Las investigaciones sobre la biología molecular han revolucionado el poder de la célula.

Ante estos hechos importantes conviene recordar las consideraciones del cambio que hace OSHO (2010); señala tres interpretaciones: la **reforma**, la más superficial que no profundiza, cambia simplemente el escaparate, las formalidades, sin cambio esencial del ser; la **revolución** va un poco más allá y aborda la estructura, pero sólo la estructura externa, el ser más profundo del hombre permanece sin cambios; la tercera perspectiva es la **rebelión**, cambia la conciencia y supone una revolución interna. Nace un nuevo hombre que da plenitud y sabiduría al ser interior.

No se puede comprender la complejidad del progreso con parámetros extraídos del pasado, es un completo disparate. Para entender la creatividad en todas sus dimensiones hemos de partir de los últimos descubrimientos de las ciencias y tecnologías.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anderson, B. (2007). *Conoce el poder de tu campo cuántico. Aprende a utilizar a tu favor la energía del universo*. Barcelona: Urano.
- Capra, F. (2009). *La trama de la vida. Una nueva perspectiva de los sistemas vivos*. Barcelona: Anagrama.
- Csikszentmihaly, M. (1997). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihaly, M. (1998). *El flujo y la psicología del descubrimiento y la invención*. Barcelona: Paidós.
- Csikszentmihaly, M. (1998). *Aprender a fluir*. Barcelona: Kairós.
- Goswami, A. (2009). *El médico cuántico. Guía de la física cuántica para la salud y la sanación*. Barcelona: Obelisco.
- Krishnamurti, J. (2009). *Sobre la educación*. Barcelona: Kairós.
- Kuhn, T.S. (1989). *Qué son las revoluciones científicas y otros ensayos*. Barcelona: Paidós Ibérica.

- Lukas, E. (2011). *Viktor E. Frankl. El sentido de la vida. El pensamiento esencial de Viktor E. Frankl*. Barcelona: RBA REVISTAS, S.L..
- Menchén, F. (2008). *La creatividad en el aula*. Santiago de Chile: Conocimiento.
- Menchén, F. (2009). *La creatividad transforma la realidad*. En Revista Educación y Futuro. Centro de Enseñanza Superior en Humanidades y Ciencias de la Educación Don Bosco. Madrid. Nº 21. Octubre, págs. 89 – 110.
- Menchén, F. (2011). *La riqueza del tiempo libre. Cómo activar la creatividad en el tiempo de ocio*. México: Trillas.
- Osho (2010). *Cambio. Cómo convertir una crisis en una oportunidad*. Barcelona: Grijalbo.
- Pereiro, G. (2007). *La evolución es creatividad. El pensamiento circular*. Buenos Aires: Kier.
- Sheldrake, R. (2005). *Caos, creatividad y conciencia cósmica*. Castellón: Ellago.
- <http://blogs.clarin.com/2012ascension/tag/cuantica/> (Consulta: 17/08/2010)
- <http://vidaplena-terapiafloral.blogspot.com> (Consulta: 17/08/2010)
- <http://unesdoc.unesco.org/images>