

A MO- DO DE INTRO- DUC- CIÓN

De cuando era pequeño, recuerdo a mi madre hablándonos a mí y a mis hermanos de la importancia de ser creativos y de todos los beneficios que tenía esta «filosofía de vida». Cada vez que podía, nos animaba en lo que estábamos haciendo y alababa el toque creativo que aportábamos, fuese lo que fuese y quedase como quedase (lo importante era la idea, la intención, lo original). Es algo que he mamado desde pequeño

[11]

y que también, como psicólogo, tengo muy claro: la creatividad es una potentísima fortaleza psicológica con enormes beneficios.

Sin embargo, hoy en día la creatividad se encuentra atrapada en un excesivo perfeccionismo social y cultural que la distorsiona por completo. Si el siglo XX ha sido uno de los más creativos de la historia, en el siglo actual vivimos presionados para lograr ser creativos y eso no ayuda a que esta maravillosa cualidad fluya, al contrario, solo crea bloqueos, inseguridades, frustraciones e inmovilizaciones. Es interesante, por tanto, desmitificar la creatividad para que pueda fluir en cada uno de nosotros y se convierta en una estupenda fortaleza en cualquier área de nuestra vida.

La creatividad se define como «la producción de ideas o comportamientos originales y adaptativos y que contribuyen de manera notable en la vida del individuo o en la de otras personas»

(Peterson y Seligman, 2004). Si nos fijamos en esta definición, la creatividad no consiste exclusivamente en ser un artista, ni un genio, ni un tipo súper ingenioso. Significa algo que nos abarca a todos y en cualquier faceta de nuestra vida. Podemos ser creativos como padres, psicólogos, científicos, panaderos, al hacer regalos, arreglar el lavabo o pintar al óleo. Además, me encanta la última parte de la definición: «...que contribuyen de manera notable en la vida del individuo o en la de otras personas». Por eso la creatividad es una fortaleza psicológica, porque conlleva grandes beneficios para quien crea y para los de su alrededor.

[13]

Crear es como leer o escribir: se aprende. Y no se limita a las personas superdotadas, artísticas o «especiales». Para nada. Absolutamente todo el mundo es creativo. La creatividad es una característica única del ser humano que se puede desarrollar. Todos la tenemos dentro,

pero necesitamos aprenderla poco a poco y practicarla muchas veces para ver todos sus beneficios.

Por tanto, si la creatividad se aprende y es tan beneficiosa, ¿qué es lo que falla?, ¿por qué parece que es una meta imposible de alcanzar?, ¿por qué a la gente le cuesta tanto decir que es creativa? Existen muchos «bloqueadores» de la creatividad que es muy importante conocer y atender. Si nos cargamos estos obstáculos, tened presente que la creatividad brotará a raudales. Hoy en día, uno de los mayores «bloqueadores» de la creatividad es la excesiva importancia que se le da en todos lados. La sociedad occidental del siglo XXI ha convertido la creatividad en una especie de monstruo, en un concepto mágico que todo el mundo está obligado a tener pero que sin embargo solo unos pocos poseen, una paradoja inabarcable que hace que mucha gente la entienda como

si fuese el *dribbling* de Messi, el genio de Spielberg o la visión de Steve Jobs. Por eso a la gente le cuesta reconocer que es creativa, porque tendrían que demostrar las veinticuatro horas del día que son capaces de crear la Capilla Sixtina con los ojos cerrados.

Me gusta mucho el ejemplo que Puño pone en su conferencia para hablar del dibujo, una de las mil formas de la creatividad. Según él, al tiempo que las personas cumplimos años vamos abandonando la práctica del dibujo, algo que es altamente frecuente en la edad temprana. Y lo mismo sucede con cualquier otro tipo de creatividad. El brutal perfeccionismo que existe hoy en día es terrible, por eso quizás no haya que preguntarse cómo podemos aprender a ser creativos, sino, como sugiere Puño, cuándo dejamos de serlo debido a tanta presión.

En resumen, la creatividad no significa ser un artista, ni un genio, ni saber improvisar, ni siquiera

se puede acotar a disciplinas como el diseño, la pintura o el cine. La creatividad es algo que tenemos todos, porque al igual que estamos hechos para andar, amar, hablar, sentir emociones o ser felices, también lo estamos para ser creativos, y, lo mejor de todo, no necesitamos de ninguna aptitud especial para serlo. Si conseguimos deshacernos de tanto obstáculo innecesario y hacemos que nuestra creatividad fluya, la podremos aplicar a cualquier campo de nuestras vidas y exprimir todos los beneficios de esta excepcional fortaleza psicológica del ser humano.

Jaime Burque
Psicólogo y editor de la revista Filmoterapia
Miembro de Hodgson & Burque Psicólogos

A Coruña, octubre 2017