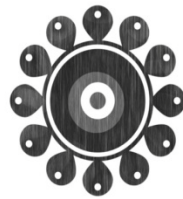




La

Vida

creativa



Carla Gómez Ruiz
Curso de Terapia transpersonal
Mayo 2010

ÍNDICE

Sólo puedo hablar de la creatividad a través de mí	1
Permiso para equivocarnos	2
Porque la creatividad no es el producto final	3
La creatividad y el <i>trabajo</i>	4
La creatividad y el desarrollo profesional	6
La creatividad y la risa. La creatividad y el goce. La creatividad y las ganas de vivir.	7
La creatividad y la gratitud	9
La creatividad y el Dar	10
La creatividad y la paciencia. La creatividad y Lo que Es	11
La creatividad y el perdón	12
La creatividad y la inspiración. La creatividad y la intuición	13
La creatividad y la educación	15
La creatividad y la libertad	16
La creatividad y la mente creadora	17
La creatividad no es exclusividad de los artistas	18
La creatividad y el amor	19
La vida creativa	21
Bibliografía y/o Agradecimientos	23

Sólo puedo hablar de la creatividad a través de mí

Escribir es un arte de amor. Si no lo es, no es más que una escritura.
J. COCTEAU

No sé escribir de ninguna otra manera que no sea a través de mí; durante mucho tiempo pretendí silenciar mi voz, imposté una escritura, un discurso que no era el mío, una voz que salía artificiosa y vacilante simplemente porque no era yo. Al final la vida no es más que un viaje de vuelta hacia nosotros mismos, esa eterna búsqueda que comienza al abrir los ojos cada mañana y que casi nunca acaba cuando los cerramos por la noche, porque también a través de nuestros sueños el subconsciente juega a mandarnos multitud de mensajes, mensajes que si conseguimos captar pueden servirnos como postes de señales.

Yo quería escribir, quizá si comience por ahí todo sea más fácil. Yo quería escribir y cuando comencé a averiguar el por qué, cuando me di cuenta del verdadero motivo, entonces sané. No se trataba de prestigio, ni mucho menos de fama, ni siquiera de una agradable afición. Yo quería escribir para compartir, para DAR todo lo que sentía que llevaba por dentro: todo aquel manantial de ideas, cariño, amor y vida. Y siempre sentí que mi medio era la escritura y que mis herramientas eran las palabras, porque a través de ellas lograba salir mi verdadero ser, lo que soy, yo misma.

Así que tengo cosas que decir, ¡me ha costado tanto darme cuenta de ello!, pero sólo las puedo decir a través de mí. No deseo proclamar un gran discurso basado en años de estudio y conocimiento, no voy estar constantemente citando a sabios que avalen cada una de mis palabras, no sé si así esto que escribo podría adquirir más profundidad y valor, puede que sí, puede que no. Pero lo cierto es que no me importa.

Durante mucho tiempo intenté discernir que era lo que se torcía cuando me sentaba y me esforzaba por hallar la forma de plasmar todas esas ideas, porque estaba claro que algo dejaba de fluir, que el agua se estancaba y que no brotaban ni de mis dedos ni de mi cabeza la corriente que era necesaria para que llegara hasta el papel, o en este caso hasta el ordenador. Y finalmente logré hallarlo: pasé años esforzándome por ser quién no era, intentado agradar, no decir la palabra inadecuada, pretendiendo amoldarme a una sociedad, a una vida no elegida, a un rol que había adquirido al nacer.

He sufrido mucho, quizá esa sea otra buena manera de comenzar. Exteriormente sucedió poco, pero en el fondo todos sabemos que el infierno y el paraíso no están más que dentro de nosotros mismos. Nacemos de una determinada manera, no somos tablas rasas, hay genética, hay creencias familiares y sociales que nos van moldeando, hay un cierto carácter que hace que algunos niños sean más *inconscientes* y otros más *sentidos*. Tengo cinco sobrinos y los observo muy a menudo, sé de lo que hablo. Así que no venimos completamente ligeros de equipaje. Y con lo que venimos, nuestra sincera y verdadera misión es hacerlo lo mejor posible. Hacer con lo posible lo mejor posible.

Me sentía aislada, estaba muy asustada. Ya no me importa decirlo porque ya no me siento como esa persona, porque hace un tiempo que fue desapareciendo aquella niña. Y aunque amo y respeto a la niña que fui porque me permitió ser la mujer que soy, en el momento en que me percaté de que ese papel que interpretaba ya no me era útil, lo solté. Por mi bien y por el de toda la humanidad.

He buscado, he reunido bibliografía, he leído y he escuchado mucho y, en cambio, siento que lo que realmente quiero decir sobre la vida, sobre el ser humano y su creatividad, y sobre todo, no puede surgir más que de mi misma, o mejor: a través de mi misma. Todos nosotros somos creadores, creamos a cada instante la obra maestra que es nuestra propia vida, y en el momento en que somos conscientes de ello algo comienza a cambiar. Eso es lo poco que tengo que decir, el cómo somos responsables de nosotros mismos, el cómo podemos pasar de víctimas a dioses, de seres asustados a seres redimidos. Quizá porque ese es mi propio camino. Quizá porque de lo único que puedo hablar es de mi misma. Tal vez porque lo único que puedo ofrecer al mundo soy únicamente yo...

Opino que realmente es más fácil de cómo lo vemos, que la creatividad no es sino otro medio para autorealizarnos, para autodescubrirnos, para embarcarnos en esa fascinante aventura que es el desarrollo de nosotros mismos.

Lo que más me gusta es hablar de las personas, lo que más me interesa es conocer al ser humano. Y para mí hablar de la creatividad es hablar del ser humano. Del ser humano en su viaje de vuelta hacia sí mismo y del ser humano como dios, como responsable de su propia vida, librado por completo de las limitadoras ataduras del victimismo. Es tan sólo eso, no son archiestudiadas teorías, es más un instinto, una sincera corazonada que me lleva a la eterna pregunta, al goce por la búsqueda, a la maravillosa diversión que puede ser Vivir.

Si tuviera que defender mi tesis diría que para mí la creatividad es estar vivos, no sobrevivir sino vivir y hacer de cada eterno instante lo mejor posible, llenarlo de luz, de vida, de generosidad, amor y Presencia. Llenarlo de todo lo que somos, aunque a veces nos cueste tanto percibirlo.

Si tuviera que hablar de crear diría que la fuerza y el poder del ser humano son ilimitados, diría que somos grandiosos, diría que los amo a todos ellos, que todo está bien, que todo es perfecto. Lo mejor de amarse a uno mismo es que el amor hacia los demás crece y se multiplica a cada instante, crea más amor, expande el amor que es.

La creatividad, ejercerla, es volver a nosotros mismos, conectar con el caudal de vida que transita por nosotros, hacernos fuente y dejar que fluya la vida y que se manifieste a través del personaje que ahora somos. Es una manifestación de la vida. Es la vida en sí misma. Y cuando aprendemos a conectar con el Ser salvaje que habita en nosotros, cuando libramos antiguas ataduras y nos dejamos ser, con espontaneidad, naturalidad, sin artificio ninguno, entonces es cuando, desde mi punto de vista, se vislumbra la verdadera creatividad.

Permiso para equivocarnos

Un hombre de genio se equivoca. Sus errores son los umbrales del descubrimiento.

J.JOYCE

La educación que la mayor parte de nosotros hemos recibido tiene como finalidad estrella el producto, todo se hace para algo, todo efecto tiene su causa y, por supuesto, toda causa su efecto. No se escribe algo bello por el simple disfrute, la gran parte de las veces busca un fin: ser apreciado, valorado, tenido en cuenta, remunerado... Por eso todo lo que llevamos a cabo pretendemos hacerlo casi perfecto; perfecto en el sentido de que esté dentro de unos cánones universales de apreciación y valor.

Seguramente uno de los grandes bloqueos con los que se topa la creatividad sea el perfeccionismo. El perfeccionismo puede llegar a ser una verdadera neurosis porque la persona pierde espontaneidad y naturalidad, se escinde del flujo de la vida y desea mantener el control de todo lo que es incontrolable... que es el mismo hecho de estar vivos.

He dicho que no podía hablar de nada si no era a través de mí, por tanto voy a ser consecuente con mis actos ya que de otra manera me bloqueo, me desconecto y como no me doy permiso para equivocarme... me divorcio de mi verdadera y auténtica creatividad.

Vamos a ser francos, es complicado soltar, nadie nos ha enseñado, nos dijeron que lo mejor era estar seguros, situarnos en alguna trinchera alejada de la confusión y de lo imprevisible. Que no entrara la temida incertidumbre en nuestra acomodada vida. Tuvimos que aprendernos las lecciones, nos penalizaron cuando no lo hicimos lo suficientemente bien, nos regañaron cuando nos equivocamos, nos alzaron la voz ante las meteduras de pata y ante nuestras propias caídas.

Y muchas otras veces, no nos permitieron equivocarnos porque nos guiaron hacia lo que ellos pensaban que era la solución adecuada, la mejor opción para no caer y sufrir ¡Cuán precisamente el sufrimiento es tan necesario para crecer y madurar!—, antepusieron sus creencias a las nuestras, que aún ni siquiera estaban forjadas, y así aprendimos que era mejor no andar al otro lado de la raya, que había que hacer las cosas siempre bien, o al menos como ellos nos dijeron que estaba «bien». No equivocarse, no caerse, no despistarse, porque el fracaso era la peor de las condenas, el castigo del idiota, del torpe o en el más benévolo de los casos... del inconsciente.

Pero ocurre que el error es algo intrínseco al ser humano, que hay que equivocarse cada día, que eso es sano, que eso es VIDA.

Hay veces en que no todo sale como se planeaba, hay días realmente *torcidos*. Son, en ocasiones, pequeños giros que llevan a lugares menos luminosos pero igual de valiosos. Situaciones que valorar porque entorno a lo que mueven se pueden extraer poderosos aprendizajes.

Y me digo: *Quiero saber por qué pero sobre todo quiero saber para qué*. Hay veces que me sigo sentando a esperar que todo sea perfecto, entonces me miro y me descubro repitiendo patrones que ya había descartado. Y se me rebela, aún con más fuerza, la importancia de trabajar esta área. Venerar la imperfección porque es parte de esta vida hermosa. Apreciar el error, la caída, la metedura de pata, dejar la vida fluir, a la espontaneidad florecer.

Hay veces que hay equivocaciones; pequeños, o grandes, contratiempos. Y, en cambio, comienzo a pensar que deberíamos adorar al error, no ya como un paso más hacia lo que anhelamos, sino como otro momento igual de valioso de este apasionante camino.

Nos movemos a través de creencias asentadas en nuestro subconsciente; creencias, que en su gran mayoría, llevan con nosotros desde nuestra más tierna edad. A veces habita por detrás un miedo, otras un deseo, pero casi todas desembocan en una limitación. Y quizá, no nos decidamos a embarcarnos en ese proyecto porque consideremos que todo tiene que ir completamente bien, *perfecto*. Y así pasamos la vida, a medio camino entre nuestros sueños y el destierro de ellos, sin el impulso suficiente para darnos cuenta que caer es la parte más natural **y necesaria** de nuestra vida.

Hay un poema de Borges que comienza así:

*Si pudiera vivir nuevamente mi vida.
En la próxima trataría de cometer más errores.
No intentaría ser tan perfecto, me relajaría más.
Sería más tonto de lo que he sido, de hecho
tomaría muy pocas cosas con seriedad.*

Yo creo que cada uno de nosotros deberíamos de cuestionarnos en esos momentos que preceden al sueño en qué hemos errado durante ese día, y creo que entonces, una vez descubierto, deberíamos de hacerle una fiesta a nuestro error, envolverlo en papel colorido y brillante como el regalo que en realidad es, es más, creo que deberíamos alzar un enorme y entusiasta gracias. Gracias por todos esos equívocos, fallos, faltas, descuidos o desaciertos. Porque la vida se compone de ellos, porque somos quiénes somos gracias a ellos, porque equivocarse no es el final de este camino. Es sólo el comienzo.

Así que errar es un rasgo indispensable para ser creativos y no temer el equivocarnos una cualidad que requiere la personalidad verdaderamente creativa. Hay que ser un poco locos, acrílicos, desligarnos de la opinión ajena, ser valientes, auténticos, completamente francos con nosotros mismos y permitir que fluya, permitir que salga lo que tenga que salir, tal y como si fuera un parto, el momento de dar a luz y confiar en la vida y en nosotros mismos.

Y si nos equivocamos, si lo hacemos mal, si no somos lo suficientemente buenos, entonces **¿¡qué más da!?** Porque es cierto que es agradable que alguien aprecie lo que hacemos, pero si lo estamos haciendo simplemente para eso, si esa es la recompensa que buscamos, no estaremos siendo verdaderamente creativos, no nos estaremos fundiendo con nuestra obra, sea cual sea ésta; andaremos más pendientes de las palabras de elogio y alabanza, más pendientes de los premios y de todo lo que es ajeno a nosotros. Estaremos dándole el poder a los otros, de que aquello que hacemos, con tanto amor y tanta autenticidad, tenga valor sólo al ser reconocido por los demás. Y ese no es el verdadero ser creativo, ese no es el que realmente disfruta creando, ese es un ser neurótico, desligado de su propio ser, débil, dependiente de los demás, ese no es un ser sano, no es un ser maduro y difícilmente será, de lo que se trata realmente todo esto, un ser feliz.

Porque la creatividad no es el producto final

*¿Cuál es el primer deber del hombre?
La respuesta es muy breve: ser uno mismo.
H. IBSEN*

Cuando he estado reuniendo información sobre la creatividad he encontrado bastantes autores y libros donde el concepto de ésta desembocaba en que lo importante para considerar a una persona creativa es que aportara algo nuevo al mundo, un producto original y renovador. Eso es algo fantástico, quiero decir, el que alguien con el uso de su inspiración, percepción, intuición y, en la mayoría de las ocasiones, de sus conocimientos, aporte una nueva visión del mundo, que lo sacuda, que lo ponga cabeza abajo, que nos permita seguir avanzando en esta aventura de la humanidad, que traiga más luz... Todo eso está muy bien pero según mi parecer no es el rasgo que hace a una persona creativa o no. La creatividad no es el producto final, los niños son, en su mayoría, seres creativos y pocas veces hay un producto final que valorar. Ellos simplemente ven una cocinita en una caja de cartón; un caballo en la rama de un árbol; inventan maneras de dibujar lugares, emociones, personas; sueñan despiertos; se disfrazan; vuelan extendiendo los brazos... y creen que todo ello tiene mucho sentido. Y lo tiene.

Nuestra sociedad es la sociedad del producto, está basada en la eterna producción y el eterno consumo. Y de una sociedad así es lógico que nazca, por tanto, una mentalidad mercantilista en todo lo que el ser humano hace, en todo a lo que el ser humano dedica su tiempo. Así que la creatividad, en muchas ocasiones, es contemplada como un proceso que requiere que se de a la luz un producto final; sino hay producto, no hay creatividad. Sino me muestras que haces bellos sombreros, o que escribes poemas no te consideraré creativo... es lo que me enseñaron.

Pero entonces aparece esta otra manera de verlo, la que considera que ser creativos es el acto en sí, el viaje en sí, la auténtica y verdadera zambullida en el momento presente, en la vida, en la magia; esa otra forma de ver que es considerar que el verdadero ser creativo es el ser consciente, que en contacto con su instinto real, con su auténtica percepción de cada instante, se funde con la vida, se funde con su obra y... CREA. Allí desaparece la dualidad, el ser humano se integra con todo, es su pintura, o es su pastel o es simplemente el informe que realiza para su jefe... porque la creatividad no es solamente, ni mucho menos, hacer obras de arte. Este me parece un concepto erróneo y muy limitador de lo que es la creatividad libre, pero de eso hablaremos más adelante.

De modo que lo que yo entiendo como persona creativa, creo que no tiene mucho que ver con lo que tradicionalmente se ha considerado cómo tal, para mí el ser creativo es:

- Aquél que vive entusiasmado cada momento.
- Que se funde con la vida, que la vive intensamente.
- Que se deja llevar, que es natural.
- Que sabe ser firme y flexible; hablar con voz enérgica y aprender a ceder cuando es bueno y necesario.
- Que ve en la vida infinitas posibilidades.
- Que se siente libre, que ha soltado los papeles y creencias que se forjaron en su subconsciente, y consciente, al crecer.
- Que transmuta y transforma los comportamientos reactivos y tóxicos en comportamientos creadores, libres, ricos y expansivos.
- Que se levanta cada mañana y sabe que ese día va a vivir un nuevo capítulo de la aventura que es vivir.
- Que se permite caerse para luego volver a levantarse, más maduro, más bondadoso, más humano y más sabio.
- Que llora, se bloquea, ríe, hace el tonto y se pone serio.
- Que ve en cada ser humano sus luces y sus sombras. Y los acepta y ama tal y como son porque comprende sus miedos y temores. Y porque entiende que todos somos bastante más parecidos de lo que realmente suponemos.
- Que comprende que nada es permanente que la vida es flujo, que la vida es cambio, *que si lo fuerzas lo estropeas, que si lo agarras lo pierdes*¹, que instante a instante se forma el camino, que cada momento es una nueva oportunidad de comenzar de nuevo, que no hay nada fijo, que ninguna «verdad» establecida resiste mucho al paso de los años.
- Que es fresco, divertido, natural.
- Que escucha y ama, que no quiere tener razón, que huye siempre de dar lecciones.
- Que se ríe de sí mismo.
- Que sabe pedir perdón con verdadera humildad.
- Que goza de muchos seres amados y que forja nuevas y placenteras relaciones creativas en cualquier momento y en cualquier lugar.
- Que sabe relacionarse sin antifaces ni máscaras, que sabe ser él mismo. Que es auténtico. Que se permite ser él.
- Que busca e investiga el conocimiento de sí mismo.
- Que entiende que la única manera de comprender y amar de verdad a los demás es comenzar por uno mismo.
- Que no da nada por hecho, que se plantea cualquier teoría, cualquier sistema, cualquier profética opinión.
- Que no tiene miedo a expresar todo lo que lleva por dentro, su verdadero ser, y manifestarse de la manera que para sí mismo considera más adecuada.
- Que se da, que es generoso, bondadoso, que tiene espíritu de servicio.
- Que cree que todo tiene un sentido. Que las crisis son grandes oportunidades para comenzar de nuevo.
- Que cree en el ser humano.
- Que cree en el Universo.
- Que cree en la Vida.
- Que cree en él mismo.

Todo eso, y seguramente mucho más, es lo que para mí caracteriza al verdadero ser creativo. No es él que ofrece un producto final a la sociedad, o tal vez sí pero no un producto tangible y valorable monetariamente, sino el legado de quién hace del mundo un lugar mejor, de quién se ama a sí mismo y trabaja porque ese bienestar se extienda al resto de la humanidad; es aquél que no tiene un pensamiento rígido y encasillado sobre ninguna cosa sino que continuamente se permite replantearse su visión sobre la vida y sobre todo, y de esta manera vuela libre permitiéndose ser auténtico y buscando al verdadero ser auténtico de los demás.

La creatividad y el *trabajo*

¹ Lao Tsé.

*Si siembras un pensamiento cosecharás una acción.
Si siembras una acción cosecharás un hábito.
Si siembras un hábito cosecharás un carácter.
Si siembras un carácter cosecharás un destino.*

SIVANANDA

Y por supuesto la creatividad no es una explosión, no es un despertarte a mitad de la noche y descubrir que tienes una idea espectacular para escribir un libro, o filmar una película o montar un negocio. La creatividad es trabajo, la creatividad es esfuerzo, la creatividad es constancia, sentarse, levantarse, insistir, creer en ti incluso cuando las fuerzas flaquean y el ánimo anda un tanto marchito. Porque el otro gran enemigo de la creatividad, después del perfeccionismo, probablemente sea la pereza.

La pereza obstaculiza, paraliza, empobrece nuestra vida, nos limita; y no nos permite seguir adelante, creciendo, madurando, desarrollándonos. Todos, en algún momento u otro, hemos experimentado esa sensación de no querer hacer algo, de experimentar cierta rebeldía donde una vozcita un tanto infantil nos dice que no quiere esforzarse. Lo malo es que si escuchamos demasiado a esa voz podemos llegar a vivir una vida muy plana y vacía de sentido porque para todo, para conseguir el trabajo de nuestros sueños, para hacer algo por el mundo, para estar en forma, para escribir un libro, inclusive para enamorarnos, es necesario cierto trabajo. Lo que ocurre es que si conseguimos transmutar ese trabajo en algo apasionante y divertido, en un juego, en un vivir la vida disfrutando, seguramente no sea lo mismo.

Porque hemos aprendido que el esfuerzo y el trabajo tienen que ser como una especie de terrible carga, que hay que arrastrarse con ese fardo a las espaldas, que si no hay un arduo pesar probablemente sea porque nuestro esfuerzo no es lo suficientemente válido. Provenimos de una concepción del mundo judeocristiana, la gran mayoría de nosotros hemos crecido con los conceptos de culpa y pecado. Más tarde vinieron los románticos, los existencialistas, todos esos artistas atormentados que proclamaban a los cuatro vientos que *este invento* no era más que un doloroso valle de lágrimas.

Desembarazarse de todo eso a veces es una tarea de años, otras no, pero merece la pena, merece penar por ello, merece esforzarse por ello. Soltar todo lo automáticamente asimilado y establecido, desaprender lo aprendido para volver a comenzar de nuevo y ver que, por supuesto, que hay que esforzarse, y mucho, para lograr las cosas, tus sueños, pero que eso no significa que haya que concebir la vida como algo gris y tedioso, como un constante esfuerzo donde sólo en los fines de semana, y en los ratos de ocio socialmente establecidos, se disfrute realmente.

Y aún así sigo diciendo que la pereza nos hace mucho mal, que malogra nuestras vidas, que las hace insípidas e incoloras, que pierdan fuerza, alegría y energía. Pero me permito dar un paso más, quiero investigar y saber qué es lo que realmente hay detrás, así que me pongo a ello e invito al que lo deseé a hacerlo conmigo:

*¿Qué hay detrás de la pereza? ¿Cuál es el motivo de que aparezca tan a menudo? ¿Qué quiere?
¿Qué pretende? ¿Hacia dónde se dirige? ¿Qué está evitando? ¿Por qué?*

¿Qué hay detrás de la pereza?

Entonces nos decimos: «Pues la ganas de no hacer nada, de no esforzarnos, de no tener que trabajar, luchar, mover un dedo, de poder quedarnos tirados en el sillón».

Pero continuo, porque soy tenaz y porque siempre hay una nueva vuelta que darle a casi todo y me digo que tal vez, digo tal vez, esté el miedo a enfrentarnos al hecho de no poder hacerlo, de hacerlo mal, de no ser lo suficientemente buenos, de recibir críticas y/o desprecios, de no conseguir plasmar o contar o transmitir o fabricar todo lo que queremos, todo aquello que anhelamos.

O pensemos, ¡quizá es lo contrario!, puede que inconscientemente temamos ser demasiado buenos, destacar, resaltar, salir del anonimato, que hablen de nosotros, vernos arrastrados por la vorágine del éxito...

Y a estas alturas se me viene a la cabeza ese fragmento del famoso poema *Si* de Rudyard Kipling:

*Si tropieza el triunfo; sí llega tu derrota
y a los dos impostores los tratas de igual forma.*

Qué sabias palabras.

¿Y cuál es el motivo de que aparezca tan a menudo? ¿Qué quiere? ¿Qué es lo que pretende?

Esta investigación puede resultar un tanto ardua, quizá algo trabajosa, pero al fin y al cabo estamos combatiendo a la holgazana de la pereza...

Así que prosequimos y puede ser que veamos que el motivo de su frecuente aparición, que con ello lo que pretenda sea... no sé... ¿qué tal que todo permanezca tal y como está, que nada cambie, *que más vale malo conocido...*? Alguien decía que somos animales de costumbres y en esa popular creencia se encierra algo en lo que quizá resida la clave.

Vivimos aferrados a una identidad. Creemos ser vagos pero listos, divertidos pero reservados, sinceros pero huraños, bondadosos pero tristonos... y así podemos pasarnos la vida entera, dando por hecho lo que ya somos, aferrados a la idea de que no es posible cambiarnos. Tal vez no seamos todo lo fantásticos que nos gustaría, quizá deseáramos ser más cariñosos, más compasivos, más alegres... o creativos, pero nos han dicho que esos no somos nosotros y lo último que queremos en esta vida es perder lo que consideramos, erróneamente, que es nuestra identidad, quiénes somos.

Y así vamos arrastrando esa pesada sentencia a lo largo de nuestras vidas, pero entonces llega el lance en forma de sufrimiento o tal vez simplemente llegue la luz a nuestras vidas a través del amor o de la contemplación de la naturaleza, hay multitud de maneras, pero todas ellas nos llevan a un enorme *darnos cuenta* de que somos lo que deseamos, que podemos desterrar antiguos guiones que ya no nos son útiles, que somos creadores, que somos constantes seres creativos de nuestra propia vida.

Pero volvamos a la remolona de la pereza, *¿hacia dónde se dirige? ¿Qué está evitando? ¿Por qué?*

No sé, tal vez *¿se dirija hacia... ningún lugar? ¿Quizá esté evitando que una situación aunque mala conocida se transforme en una nueva que no conocemos y que, por tanto, no controlaremos? ¿Hay algo de todo esto? ¿El miedo a lo desconocido, el temor a perder el control, a no tenerlo todo asegurado, medido, repensado y analizado? Pero todos en un momento u otro nos damos cuenta de que hay que atreverse, que hay que ser valiente, arriesgado, osado, porque algo sabemos seguro... que el que no arriesga, no gana.*

La pereza viene a instalarse en nuestras vidas, le da miedo el cambio, es pesada como el plomo y no desea ningún tipo de movimiento, lo engrandece todo y cree que cualquier esfuerzo va a ser demasiado, que no seremos capaz, que no estamos lo suficientemente capacitados, que no somos tan fuertes, ni tan listos, ni tan voluntariosos. Pero lo cierto es que se hace camino al andar, que la pereza tan sólo desaparece combatiéndola y que probablemente siempre continuará apareciendo, esa vocecita protestona e infantil que realmente no tiene importancia, que no adquirirá fuerza si nosotros no se la damos.

Para ser creativos, para ser verdaderos seres creativos que dan luz y expansión a este mundo, hay que trabajar, hay que esforzarse, y cambiar a la pereza por la perseverante voluntad. Atrevámonos.

La creatividad y el desarrollo profesional

Lo conseguimos porque no sabíamos que era imposible.

GUSTAVO MONTILLA

Hoy día hablar del trabajo como profesión es estar hablando de una obligación, para muchos una verdadera condena, para otros simplemente lo que sirve para ganar un sueldo con el que ir manteniéndose. Pero pocas veces es considerado como un verdadero disfrute, como una posibilidad de autorrealización. En su libro *Creatividad y plenitud de vida*, Antonio Blay desarrolla lo que para él debería ser el trabajo:

«El trabajo, por tanto, para la persona que descubre el sentido interno de la vida, de sí mismo, es siempre una expresión de uno mismo que produce satisfacción, y es un medio de autorrealización.

Es muy importante aclarar esta noción. En general se cree que el trabajo es una obligación impuesta por la realidad de la vida. Hemos de trabajar porque no tenemos más remedio, porque, si no, no podemos vivir. Se considera que el trabajo es una obligación a la que el hombre ha de sucumbir, ha de aceptar, porque en caso contrario se sigue una serie de perjuicios de todo tipo.

Realmente no es así. El trabajo no es una necesidad impuesta. El trabajo es una expresión espontánea y creadora, es un goce. No es un medio para ganarse la vida; es un medio para llegar a ser uno mismo».

Esta visión hoy día tan utópica es lo que para mi instintivamente siempre ha significado el trabajo. Y creo que deberíamos de pararnos y reflexionar sobre este asunto porque en nuestra práctica profesional se va una enorme parte de nuestra vida, ¿no merece la pena, por tanto, tomar una buena elección, que sea un trabajo que nos permita desarrollar las capacidades que todos llevamos dentro?

Estamos aquí para crecer, para desarrollarnos, para volver a casa, para expresarnos, para llegar a ser uno mismo del todo; no estamos para ser el mejor empresario, ni el que gane más dinero, ni el que vaya tirando, ni el que se hace la víctima porque considera que las circunstancias le pusieron en un sitio y que él no podía cambiarlo, cuando lo que ocurre es que realmente nunca tuvo el valor para pararse y darse cuenta —o admitir— que lo que quería no era eso.

Es duro, pero es cierto. Nadie dice que sea fácil, tal vez es importante resaltar que el camino de las personas verdaderamente autorrealizadas es una continua búsqueda, que no se rinden, que lo intentan de mil formas, que muchas veces sufren grandes carencias, que caen y vuelven a levantarse porque se dan permiso para equivocarse, que son ajenas a las críticas y ajenas a las opiniones que los miden por los parámetros socialmente establecidos.

Y si queremos ser puntos luminosos, ¿cómo podremos hacerlo si detestamos nuestro trabajo, si sabemos que a través de él no conseguiremos la realización profunda de nosotros mismos, nuestra verdadera autoexpresión? Y entonces podemos oír multitud de voces diciéndonos que no es tan sencillo, que es necesario vivir de algo, ganar dinero. Y estoy de acuerdo. Sólo he llegado a una clara conclusión después de observar mucho a mi alrededor en esta vida, y es que al final de esta aventura, resulta que, oye, siempre ocurre una cosa y es que: **vamos y nos morimos**. Y no nos llevamos ni el dinero, ni la casa, ni afortunadamente la hipoteca con nosotros. Que esto es sólo un ratito y que nos hemos olvidado de la verdadera misión con la que vinimos: ser felices.

Nacemos, crecemos, nos desarrollamos y aprendemos que todo, prácticamente todo, hay que tomárselo muy en serio, ser personas maduras y responsables; que no se nos ocurra soñar, o al menos no más allá de la pequeña parcelita que nos tenían reservada. Y así vamos, dejando el goce para dos días de la semana y a veces ni eso— sólo para ciertas actividades establecidas, y bebemos, bailamos, nos desinhibimos, al fin y al cabo hemos estado toda una semana esperando para ello, pero después llega el domingo, nos duele la cabeza y sobre todo algo mucho más adentro, una molestia difusa e intranquila que por mucho que lo intentemos no se va con Ibuprofeno en ninguno de sus distintos miligramos. Es el vacío, es la soledad que sentimos rodeados de millones de personas, es el hastío, la desgana de vivir, la falta de ilusión. Pero hay pastillas para dormir, hay pastillas para no soñar, hay programas de televisión que abducen hasta que no llegamos a pensar en nada, están internet, los móviles y sino hay que pensar pues no se piensa, hoy día tampoco es tan difícil.

Se nos ha olvidado nuestra verdadera misión, nos descuidamos y perdimos el rumbo. Y ahora hay que reencontrar el camino. Es posible. Vivir es una aventura, cada momento es una nueva oportunidad. Hay multitud de cosas y personas a las que dar gracias, montones de motivos por los que sentirse afortunados. Y el viaje más interesante es, desde luego, el que hacemos a nosotros mismos; buscándonos, explorándonos, investigando hasta llegar a la manifestación de nuestro verdadero yo, de todo lo que tenemos para expresar y dar.

Afortunados los que tienen la posibilidad de autorrealizarse a través del trabajo; profesión que, por supuesto, no tiene porque ser artística, o científica o especialmente original o prestigiosa. No nos equivoquemos, eso es de nuevo, una visión limitadora y simplista; nuestro desarrollo a partir de nuestro trabajo se da simplemente cuando amamos éste. Cuando lo cuidamos, lo valoramos, intentamos hacer de lo posible lo mejor posible, creemos en lo que hacemos y de esta manera le damos lo más valioso de nosotros mismos. Y por todo ello lo llenamos de fuerza creadora, de multitud de posibilidades, de verdadera creatividad.

Las personas que aman su profesión, sea cual ésta sea, y que la ejercitan con verdadero cariño, ilusión, pasión y entrega... ellos, fueron desde niña mis auténticos héroes. Y lo que realmente siempre quise ser de mayor era ser como ellos.

La creatividad y la risa. La creatividad y el goce. La creatividad y las ganas de vivir

*El humor tiene la capacidad de devolverte la certeza de que la vida vale la pena.
Y uno se salva, a veces, por el chiste, por el mágico sonido de la risa,
que puede no ser tu risa; por la escondida capacidad de tomarte el pelo,
de verte desde afuera y reírte de vos mismo.*

EDUARDO GALEANO

Tengo muy buenos amigos, lo cierto es que siempre los he tenido, incluso en épocas donde probablemente no era la mejor compañía, porque si de algo me ha servido con abundancia la vida es

de grandes amigos, quizá faltó alguna otra cosa pero siempre conté con ellos. Y últimamente me dedico a observar, cuando estoy en su compañía, lo sanadora que puede llegar a ser una buena tarde de risas, hasta que punto soltamos fuelle y nos dejamos llevar y fluir y como con ello se experimenta el auténtico goce y con él surge la verdadera creatividad.

Con la risa hay algo que se afloja, que se libera, que deshace el nudo que nos constriñe la garganta y todo se hace más liviano, más placentero, menos serio. Reírnos es una actividad social contagiosa que nos acerca y nos une, que nos hace confiar en el otro, mostrarnos tal y como somos, desnudarnos de disfraces, liberarnos de las armaduras que nos protegieron... y oxidaron.

Siempre he tenido claro hasta que punto la risa era importante en mi vida y siempre, etapa tras etapa, me he rodeado, casi sin darme cuenta, de personas realmente divertidas. Pensaba que lo necesitaba, pensaba que así me complementaba, me completaba, cubría aquello de lo que yo carecía pero entonces un día llegó y se hizo la luz y me di cuenta de que realmente todos nosotros atraemos aquello que ya somos; que somos lo que atraemos. Pensé que mi risa podía ser igual de contagiosa, que mi sonrisa podía atraer al que estaba dispuesto a compartir y a abrirse. Y entonces llegué a la conclusión de que si mis amigos eran tan cariñosos y tan divertidos quizá era porque yo no anduviese tan mal encaminada.

Todos sabemos que hay días en los que te levantas con el pie cruzado y el ánimo un tanto marchito, quizá no haya un motivo especial, tal vez sí. Puede que el día anterior todo transcurriese con apacible normalidad, puede inclusive que fuese un día estupendo pero esa mañana sales de la cama y como decía Holly Golightly en *Desayuno con Diamantes* se trata de un día rojo:

—¿Conoce usted esos días en los que se ve todo de color rojo?

—¿Color rojo? Querrá decir negro.

—No, se puede tener un día negro porque has engordado o porque ha llovido demasiado, estás triste y nada más. Pero los días rojos son terribles, de repente se tiene miedo y no se sabe por qué.

Ese día puedes hacer malabarismos, intentar evadirte, salir corriendo, esconderte... pero el miedo sigue ahí y no sabes muy el por qué; o quizá rebuscas e investigas y hay veces que no encuentras. Y entonces aterriza un comentario divertido, una broma con buen gusto y la sonrisa vuelve a tus labios y el brillo a tus ojos. No ha ocurrido nada pero vuelve la luz y el mundo deja de parecerse rojo o negro para volver a ser de colores...

Y cuando la risa llega y se apodera de nosotros, entonces brilla la mirada, el cuerpo se suelta, la vida es una fiesta y todos están invitados; cada escenario es un hermoso decorado, el cielo es azul y el sol cálido nos acoge, no tememos, somos nosotros, los que andaban escondidos deseando manifestarse, deseando ser auténticos y sonreír al desconocido, mirar con curiosidad al que nos habla, disfrutar de una cerveza bien fría y de las aceitunas que la acompañan.

Y al final siempre acabo llegando a esa misma conclusión, que en el fondo todo es mucho más sencillo, que el goce está a la vuelta de la esquina, que es asunto y responsabilidad nuestra porque *la pena dura tanto como quieras tú seguir llorando*². Lo han dicho muchos, lo corroboramos todos, día a día, cuando comprobamos lo que puede cambiar el entregar una sincera sonrisa, la risa sana que brota desde el fondo del estómago y entonces somos lo que verdaderamente somos: somos nosotros mismos.

La risa además está conectada con el hemisferio derecho, la parte del cerebro donde se fraguan esos aspectos que hacen de la vida algo mucho más hermoso, es decir: la creatividad, la intuición, el juego y el arte. Y por otra parte, el efecto terapéutico de la risa como liberador de la serotonina y la dopamina está más que comprobado; lo que se traduce en ganas de experimentar, de investigar, de aprender, en temer menos lo nuevo y lo desconocido... en simple y llanamente: tener ganas de vivir.

Y cuando tienes ganas de vivir, cuando la vida te parece una aventura tan fascinante, entonces sobran las palabras. A veces puede resultar complicado de entender para quien no lo experimenta, pero creo que en gran medida es un estado contagioso. La felicidad del otro, como la negatividad y la tristeza, la percibimos claramente a través de la energía que somos, de modo que si somos felices, y trabajamos por ello, no sólo nos estaremos haciendo un gran favor a nosotros mismos sino un enorme servicio al resto de la humanidad.

Sé que, en ocasiones, resulta muy idílico hablar sobre esto, pero a ninguno de nosotros se nos escapa que son los días en los que hacemos por ver todo desde un punto de vista más optimista y positivo cuando todo va «sobre ruedas». Es un esfuerzo sostenido y lo cierto es que merece muchísimo la pena. Merece penar por ello, merece padecer por ello; es decir merece el trabajo, la voluntad de pararse e intentar comprender a los demás, de sonreírles, de mirarles a los ojos, de desearles lo mejor, de sentirlos parte de una gran hermandad mundial. Ese es el verdadero ser

² Iván Ferreira. Los Piratas.

bondadoso, ese es el ser que necesita esta nuestra Madre Tierra, eso es lo que pide este caótico mundo.

Pero las ganas de vivir se trabajan, que no te vendan que caen del cielo, que no te engañen con promesas de un futuro más brillante, «de película», mejor. Esas son promesas que no valen nada. La vida sucede ahora. Y las ganas de vivir se comienzan a alcanzar justo a partir de este preciso momento. Y cuando eso va sucediendo, cuando se va deslizando, entonces cada minuto es embriagador y cada escena de esta vida es deliciosamente mágica porque te sientes dueño de lo que sucede, porque experimentas tu verdadero poder, el de transformar la protesta en sonrisa, un día gris o rojo en un día verdaderamente maravilloso, porque entonces no será mérito de ninguna circunstancia externa, quizá alguien haya ayudado pero serás tú el que habrá tomado la clara determinación de ser feliz, el que habrá tomado la enérgica decisión de hacer de tu vida una vida creativa.

La creatividad y la gratitud

Podemos concentrarnos tanto en cosas por las que estamos agradecidos que no haya tiempo de concentrarnos en el desaliento.

A. L. MCGINNIS

Me recuerdo hace unos meses, cuando por primera vez y completamente en serio la vida me plantó de frente con esa curiosa palabra: *Gratitud*. Pongámonos en contexto, yo siempre he sido una aficionada a la lectura, de la rama de las letras, estudié las ciencias del hombre y me especialicé precisamente en la utilización de las herramientas de las palabras para la elaboración escrita de las ideas. Mi experiencia puede ser mayor o menor pero sé desenvolverme con esas amigas, de vez en cuando alguna se me cruza pero no me importa utilizar diccionarios o preguntar a quién conozca su significado. Pero la dificultad reside en que hay muchos de esos términos, que tan a menudo utilizamos, que no tenemos ni la más remota idea de lo que realmente significan. Hasta que no los experimentamos.

Hablamos y hablamos, damos las gracias, somos educados. Pero las gracias están vacías, las miras por dentro, las revisas por un lado y por el otro, ¡y resulta que están huecas! Entonces nos sirven para muy poco.

Estoy en paro, quiero decir en el desempleo, hoy día me acompaña mucha gente, y la situación se está haciendo algo así como larga. Antes, cuando no era tan larga, la situación, solía hacer mucho una cosa: quejarme. Lo hacía estupendamente bien, me quejaba a todas horas, de día y de noche, sola y en familia, con mis amigos y con todo aquél que me soportara. Lo hacía con mucha determinación y ahínco, después de todo estaba absolutamente convencida de que tenía todo el derecho del mundo, ¡de que era una gran víctima de esta vida tan dura, difícil, árida, gris...! Y entonces, pasaron algunas cosas más y la vida, muy pillá, me sitúo de nuevo, de narices, ante esa gran palabra. A la segunda me mosqueé. Y el mosqueo y el berrinche se hicieron tan poco llevaderos, tan incómodos y asociales que de pronto se disolvieron y sólo quedo ella, sólo una palabra: Gracias.

Cada día hay multitud de cosas, situaciones y personas a las que dar las gracias, por las que dar las gracias. Muchas más de 365 al año. Muchísimas más. Yo no lo veía, me lo dijeron, recuerdo haberlo leído, haberlo escuchado, pero no calaba, no impregnaba en mí. Hasta que te das cuenta, ¡y es tan sencillo!

Una mañana del pasado invierno estaba en el paseo marítimo de mi ciudad tomando un café con una amiga, ella me contaba sus preocupaciones, sus pequeños conflictos en el trabajo y yo la escuchaba, asentía, opinaba; hasta que algo muy dentro de mí, de repente hizo: CLICK. Fue como si abriera mucho los ojos después de un tiempo muy prolongado, la luz casi deslumbraba, y así de pronto vi todo lo que había delante de mí: el cielo, el mar azul, mi amiga, una terraza, un café, la ciudad que amo, todo el tiempo libre del mundo, el no tener que soportar a ningún jefe pesado ni a ninguna empresa explotadora, vi mi bicicleta, me vi a mí y a mi apasionante vida. Y fue así como algo comenzó a trabajar por dentro, cada cosa—con mimo, constancia y tiempo— fue sitúndose en su lugar y cada día fui descubriendo que tenía abundantes motivos para decir GRACIAS.

No dejes que te lo cuenten, hay que experimentarlo, es un inmenso regalo, es un baño de bienestar y salud, es el antidepresivo mejor, no atonta sino que despierta, no amodorra sino que expande y abre, y trae manantiales de luz y color. Porque hay muchas cosas que no tienes, te aseguro que yo tampoco, algunas te las quitaron, otras no llegaron, otras se fueron por su propio pie y vives —vivimos— pidiendo, a todas horas, pidiendo.

¿Y si probáramos a hacerlo de otra manera, justo al contrario!? Viendo lo que ya tenemos en vez de vivir añorando y quejándonos por aquello de lo que carecemos y creemos merecer, lo que nos hace rechinar los dientes, apretarlos, proclamar que la vida es injusta, traicionera, que no cubre todos

nuestros deseos... porque ocurrió aquello tan horrible: nos engañaron, no conseguimos ese trabajo o nos echaron de aquél otro, nuestros padres nunca nos comprendieron, se burlaron de nosotros o simplemente nos dieron una mala contestación que no creíamos merecernos. Hay montañas de cosas por las que quejarse, hay multitud todos los días, grandes pequeñas, de muchos colores; si buscas seguro que encuentras.

Pero también se puede tomar ese otro camino y ver que es lo que sí hay; y cuando empecemos a mirar seguramente sean tantas las cosas por las que sentirnos agradecidos que nos quedemos deslumbrados, que hagan que un nudo de emoción se forme en nuestra garganta; es probable que de repente hagamos las paces con nosotros mismos, que la vida se convierta en nuestra amiga y que de vez en cuando le hablemos y le digamos mucho: «¡GRACIAS!», y que le comentemos que no sabemos porque ha ocurrido eso, aquello que no nos gusta tanto pero que intentaremos encontrarle la razón, el motivo, el fondo de la enseñanza. Es posible que todo se vuelva más claro, que veamos bondad y belleza por todos lados y que queramos proclamarlo, compartirlo, contagiarlo... Esos son sólo algunos de sus efectos, qué maravilla ¿no? Ni el Clonazepam llega a tanto.

Y posiblemente al soltar, al no exigir sino agradecer, al no pedir sino valorar, sepamos fluir más naturalmente y las maneras de ver las cosas, a las personas y a las situaciones se verán hasta tal punto modificadas que podamos crear a cada instante decidiendo si nuestra actual situación de vida es la peor de las pesadillas o el más luminoso de los paraísos. Di gracias para ser creativo.

Yo lo que suelo hacer cada día es anotar, muchas veces por escrito y otras mentalmente, todo aquello de lo que estoy agradecida, mi lista va creciendo con el tiempo porque poco a poco si te fijas, y observas y aprendes, vas dándote cuenta de que no sólo es bello y necesario aquello que nos agrada sino todo lo que forma parte de nuestro camino, lo que nos hace ser lo que ahora somos, lo que nos ayuda a despertar, lo que nos hace más humanos, más compasivos, más bondadosos y amorosos.

Así que puedo darle las gracias al aire que respiro, al ser que soy, a mi corazón que late, al agua, a mi almohada, a mi cama, a cada una de las personas que tanto amo —que tantísimo amo—, a la vida, al mundo, a la aventura, a mí.

Puedo darle las gracias a las gracias por ser tan bondadosamente sanadoras, tan milagrosas, tan luminosas, tan hermosas.

Puedo darle las gracias a este instante y saber que muero a cada momento para seguir naciendo eternamente de nuevo.

O puedo dar las gracias a que alcanzar mi propia felicidad me ha conducido a abrir los ojos y a desear con todo mi corazón y mi fuerza la felicidad de los demás, a que mi última vocación en este mundo sea hacer lo posible por traspasar todo ese bienestar. Porque si tú eres feliz, yo soy feliz.

GRACIAS.

La creatividad y el *DAR*

Dar produce más felicidad que recibir, no porque sea una privación, sino porque en el acto de dar está la expresión de mi vitalidad.

ERICH FROMM

Está esa anécdota de la Madre Teresa de Calcuta en la que una periodista norteamericana va a entrevistarla y le comenta que qué estupenda y maravillosa persona que es porque consagra toda su vida ayudando y cuidando a los pobres, dando sin descanso día y noche. Ahora no recuerdo bien cómo era exactamente la respuesta de la Madre Teresa pero venía a decir que de buena persona nada, que ella sinceramente gozaba ayudando y dándose a los demás, que para ella aquello no era ni mucho menos un sacrificio, sino una experiencia gozosa y maravillosa.

La primera vez que escuché esta anécdota debía de andar allá por la adolescencia y con toda sinceridad recuerdo que me pareció tremendamente moralista y de la religiosidad más recalcitrante y rancia. Obviamente no me había enterado de nada. A lo mejor porque no me la habían narrado las personas adecuadas, ni mucho menos con la orientación apropiada. A lo mejor tampoco era mi momento.

La última vez que oí la anécdota fue sólo hace unos meses, el pasado invierno, y aunque todavía no conseguí llegar a la verdadera esencia de lo que la Madre Teresa pretendía transmitir, algo por dentro comenzó a calarme. Durante esos días me llegaban muchos mensajes, junto con el sentimiento de gratitud vino ese comenzar a despertar y un día mi hermana me comentó: «Porque la vida no es pedir, sino dar». Y cuando antes esa sencilla oración hubiera resbalado completamente a través de mí, en ese momento algo, de nuevo, hizo CLICK.

Y decidí probar, me dije: «Oye a lo mejor esto no está del todo mal». E hice pequeñas cosas, muy, muy pequeñitas, seguramente apenas imperceptibles y, en cambio, comencé realmente a gozar del

hecho de entregar, de DAR. Y un día descubrí que la acción ensayada se había convertido en mecanismo automático y que el verbo dar tenía un nuevo significado para mí, muy lejano al sacrificio cristiano, muy distante del penar, del verse desprovisto de algo por el hecho de *tener que* dárselo al otro. Ya no era nada de eso, más bien era lo contrario, estaba lleno de riqueza y estaba desprovisto de cualquier concepto religioso para simplemente ser Amor, amor con mayúsculas.

El espíritu de servicio es salud porque se alinea con el amor que somos y al ser y al dar, algo se cura por dentro nuestra: todo ese individualismo feroz tan característico de nuestra sociedad actual, la completa falta de empatía, el egoísmo llevado hasta la relaciones más íntimas... Todo eso sana y, de repente, experimentas que realmente, como la Madre Teresa de Calcuta, gozas dando; que dentro de la bondad y la generosidad también hay un inmenso placer, una dicha luminosa y contagiosa que todo lo envuelve y que todos perciben. Y al mismo tiempo como abres las ventanas comienzan a entrar dones, todos esos preciosos regalos envueltos con papeles de brillantes colores, porque al abrirse, al dar, todo lo que aguardas comienza a llegar como un movimiento natural y fluido. *Porque dar es lo que abre la puerta al recibir*³.

En realidad todo es lo mismo, porque para que se de la verdadera creatividad, la creatividad de multitud de lucecitas de colores, lo que el ser humano requiere es estar en completa paz, y poseer una buena, sólida y trabajada autoestima, y probablemente el mejor camino para lograrla y experimentarla no es otro que vivir presentes, intentando hacer la vida más fácil y mucho más bella a todos los seres que nos rodean. O dicho de otra manera aún mucho más sencilla y bastante más utilizada: amándonos, de verdad, los unos a los otros.

La creatividad y la paciencia. La creatividad y Lo que Es

*Nada te turbe,
Nada te espante,
la paciencia
todo lo alcanza;*
SANTA TERESA DE JESÚS

La paciencia es esa cualidad tan poco valorada hoy día porque todo lo queremos para ayer; porque casi todo es de usar y tirar; porque los electrodomésticos se fabrican de modo que su periodo de vida es cada vez menor, sustituyéndose rápidamente por otros más relucientes y nuevos; porque vivimos pidiendo nuevos estímulos, excitantes experiencias; porque nos enganchamos continuamente a personas, relaciones, alcohol o drogas... para cubrir esa necesidad de autosatisfacernos constantemente. Lo cierto es que la paciencia no es nada popular en estos tiempos y en cambio es absolutamente necesaria para construir algo de verdad sólido, valioso, y no un simple estímulo vacío.

Con la paciencia me pasa un poco como con la gratitud, parecido que con el dar, es ese tipo de concepto que puedo haber escuchado durante toda mi vida pero que nunca había conocido del todo hasta hace muy poco, tal vez porque casi nunca lo había experimentado.

Los años te vuelven más paciente, los niños son, por lo general, muy ansiosos, eso suele acontecer por dos motivos: el primero de ellos es que no tienen la misma medida del tiempo que los adultos, para ellos la vida es poco más que hoy y mañana, y el segundo es que no tienen poder de decisión sobre su propia vida, dependen para todo de su padre, de su madre o de quién esté a su cargo; deben de pedir constantemente permiso, lo que desean no lo pueden adquirir por sí mismos y carecen de autonomía. De modo que el niño crece, se hace adulto y por fin tiene en sus manos un limitado poder para hacer o deshacer, pero entonces se da cuenta de que no todo llega cuando uno lo desea, que la vida tiene otros planes, que hay metas en las que podrá poner toda su fuerza y energía pero que es posible que la amiga vida decida que no es eso justo lo que en ese momento necesita vivir y experimentar. Sí, así es ella, un poco chinche, pero desde luego mucho más sabia que nosotros.

He estado pensando últimamente acerca de cómo la paciencia es en realidad otra forma de decir: *vive el momento presente*. El conflicto surge cuando no aceptamos lo que hay, cuando ansiamos desesperadamente algo hasta el punto de perder de vista lo que realmente sucede antes nuestras narices. La paciencia es la que dice: «Eh, fantástico que tengas sueños, estupendo que tengas objetivos y metas pero esto que está ocurriendo, amigo, lo que pasa ahora, es la vida real, así que prueba a tener presentes tus sueños pero viviendo apasionadamente el momento presente». Aunque pocas veces lo hubiéramos pensado, finalmente resulta que el famoso *carpe diem* y la impopular paciencia tienen en común bastante más de lo que creíamos.

Esa es la paciencia, no tiene más, no es la cualidad de los santos, ni de los fríos y desapasionados. Que no nos vendan semejantes tonterías. La paciencia es estar presente, la paciencia es dar gracias

³ Florence Scovel.

y saber apreciar lo que hay, simplemente aceptar lo que es, para desde ese punto trabajar y esforzarnos para lograr parte de los sueños que creemos merecernos. La paciencia es dejar la vida fluir, no querer agarrarla y manejarla a nuestro antojo, que sea lo que tenga que ser, que sea Lo que Es. La paciencia es permitir que nuestra existencia vuele libre, que un momento sea más glorioso, otro más confuso y el de allá más doloroso.

La paciencia es aceptar que si no llega el trabajo o la relación que deseamos será por algo, que quizá habremos de seguir esforzándonos, que tal vez haya que seguir viviendo y experimentando e intentando sacar la mayor positividad de todo lo que nos ocurre. Que tal vez ese empleo no salga porque nos está protegiendo de una enorme frustración, de una situación mil veces peor. Que quizá cualquiera de esas relaciones no funcionasen porque tenía que llegar una infinitamente mejor. Porque al fin y al cabo, ¿quiénes somos nosotros para saber con total seguridad lo que es bueno y malo para nuestras vidas? ¿cuántas veces nos habremos equivocado? Lo decía hasta Oscar Wilde *ten cuidado con lo que deseas porque podría hacerse realidad*. A veces el más maravilloso de los sueños se puede transformar en una terrible pesadilla. Y quizá aquella situación que un principio no nos convencía, se transforme algún día en una de las más importantes de nuestra vida. Sabemos tan poco...

Y cuando vivamos anclados en el eterno presente, sin luchar, ni forcejear porque aceptemos plenamente lo que es, entonces podremos crear porque viendo lo que hay, al fin sabremos de verdad que es lo que deseamos transformar, y con ayuda de la compañera paciencia iremos resolviendo momento a momento, alcanzando poco a poco, lo que nos sirva para un mayor crecimiento, sin que nada nos turbe, sin que nada nos espante porque *con la paciencia todo se alcanza*.

La creatividad y el perdón

Perdón es una palabra que no es nada, pero que lleva dentro semillas de milagros.
ALEJANDRO CASONA

Y después de la gratitud y posiblemente junto con la paciencia y el dar llegó el perdón. Porque, como dice el Dalai Lama, si no perdonamos por amor, al menos que sea por egoísmo, por nuestro propio bienestar. El resentimiento es como agua estancada, huele mal y si vivimos junto a ella somos nosotros quiénes realmente la padecemos. Muy parecido ocurre con la envidia. Seguramente el primer paso para adentrarnos en el camino del perdón sea darnos cuenta del mal que nos estamos haciendo a nosotros mismos, el como podemos estar autodestruyándonos.

Si la vida no fluye es imposible la positividad y sin positividad es inalcanzable la creatividad de la que estoy hablando, la de la vida creativa que se hace responsable de su devenir y su fortuna. Yo intentaba crear, intentaba escribir pero había mucha furia guardada dentro de mí. Mis sueños venían a recordarme mi malestar; lo trabajaba, lo hablaba y pensaba que estaba pasado y superado pero con un pequeño giro todo volvía a estar patas arriba de nuevo. Intenté perdonar conscientemente, pensé intelectualmente que yo era quién me llevaba la peor parte. Pero a veces no es tan sencillo. En realidad mi camino fue distinto, decidí amarme a mi misma y a través de ese amor y ese profundo respeto llegué a concebir que ese pesar y ese resentimiento eran completamente incompatibles con mi nuevo yo. Después todo se fue disolviendo y hablé y perdoné y comprendí. Y, sobre todo, me liberé.

Cuando alguien ha sido engañado, cuando ha sufrido mucho, necesita pasar por su propio proceso. Son las fases del duelo: negación; rabia; depresión; aceptación, perdón y liberación. Lo malo es cuando nos quedamos atrapados en alguna de estas fases y nos es imposible seguir adelante y arruinamos nuestra vida, y en muchas ocasiones las de los que tenemos a nuestro alrededor. Se viven hoy día muchos duelos patológicos, es decir aquellos que ya han cumplido su fecha de caducidad pero que la persona es incapaz de soltar porque de alguna manera ha llegado a acomodarse con esa identidad de víctima. La pérdida, la traición pudieron ocurrir hace años pero la persona se engancha a reclamar la atención desde ese estado dependiente y débil, y aunque puede llegar a vivir algunos pequeños buenos ratos, lo cierto es que la verdadera felicidad se la está negando a sí misma por no querer perdonar, por no querer pasar página y soltar, por no querer seguir adelante y vivir todo lo que la buena vida está esperando entregarle.

A veces la traición es mucho más sutil, a veces no es eso, es simple decepción, a veces es mucho sufrimiento solidificado, en diferentes capas, sobre el alma. Dicen los que saben un poco más de todo esto que el mayor perdón es el que tienen que realizar los hijos con sus propios padres. Cuentan los sabios que el proceso de maduración pasa por la confrontación con ellos, para llegar al perdón y al poder verlos y aceptarlos tal y como son. Hay padres de muchas clases. Yo tuve mucha suerte. Lo que no quiere decir que fuera perfecto.

A veces es más difícil cuando hay tanto respeto, tan alta estima, tantísimo amor. Pero sea como sea, nadie puedo decirnos quiénes somos, ni hacia dónde ir; ni a través de las palabras que al

parecer sólo se llevan un 7% de la verdadera comunicación, ni a través del tono, ni tampoco de los gestos. Pueden guiarnos, ayudarnos, pueden amarnos, pero la verdadera vocación de un ser humano es ser completamente él mismo, y aunque con el más amoroso de los propósitos lo que para ellos sirvió, es muy probable que no lo haga para nosotros.

Nadie nos hará un gran favor si anhela —muchas veces inconscientemente— que vivamos nuestra vida de la manera que ella o él consideran más conveniente, ni siquiera la persona que más nos ame en el mundo, ni siquiera quien tenga la mejor intención. La búsqueda de uno mismo es una tarea ardua y nadie la puede emprender por nosotros, ese es su mayor peso —es, por supuesto, una gran responsabilidad— pero esa es también su mayor riqueza, lo que nos proporciona la libertad, el crecimiento y la madurez que hemos venido a desarrollar por aquí.

Cuando comenzamos a darnos cuenta de que todos esos discursos que fueron hechos con tantísimo amor ya no nos son útiles; cuando reconocemos nuestro propio valor, la enorme fuerza de nuestro propio criterio; cuando no nos es necesario el permiso porque nos lo damos nosotros mismos; cuando somos dueños enteramente de nosotros... Entonces el amor surge de un lugar mucho más profundo, es más sincero, no hay veneración, no hay adoración y mucho menos temor, sólo el reconocimiento del amor incondicional de dos seres que permitieron que nosotros estemos aquí.

Me ha costado mucho crecer, no me importa decirlo. Pero ahora que he crecido, ahora que soy adulta, una auténtica mujer, y que no los necesito, ahora... los quiero mucho más que antes, ahora los quiero más a ellos, a las personas reales, tal y como son.

El perdón a los padres es clave para nuestro propio crecimiento personal. Pero, sobre todo, es mucho más sencillo de lo que realmente parece. Para empezar ni siquiera es necesaria la ruptura, es reconocer lo que ya no te es útil, lo que les devuelves; todos aquellos roles que se fueron conformando con el paso de los años y que no te son necesarios. Es decir... *gracias papá, gracias mamá pero os devuelvo todas esas fantásticas opiniones porque ya no me son útiles, os lo agradezco pero ahora tengo las mías propias*. Es declarar... *gracias papá, gracias mamá pero os entrego de vuelta ese espejo maravilloso donde podía mirarme cuando aún no me amaba y saber que alguien me consideraba una persona estupenda y valiosa... ya no necesito ese mágico espejo porque SÉ que soy una persona estupenda y absolutamente valiosa*. Así la fuerza retorna a nosotros y a además ellos los liberamos de un gigantesco peso.

Y también es mucho más simple cuando reconocemos su propio esfuerzo, cuando contemplamos su propia vida en contexto: las carencias de las que padecieron, el tiempo en el que crecieron, sus propios miedos e inseguridades, los dolores que durante su vida soportaron, las creencias limitadoras que durante mucho tiempo les acompañaron. Son seres humanos como nosotros y lo hicieron lo mejor que supieron; lo mejor que pudieron. Y posiblemente darnos a entender cuál es según ellos la mejor manera de vivir sea precisamente su propia tarea; el intentar enseñarnos, decirnos que les parece más adecuado; tratar de conducirnos... ese es el papel que han venido a acometer para con nosotros... para que nosotros hagamos a la vez nuestro propio trabajo que es el de rebelarnos, con el mayor de los respetos y el más inmenso de nuestros amores, contra esa visión, simplemente para así desarrollar la nuestra propia. En muchas cosas y muchas veces tan completamente parecida...

La creatividad es obvio que pasa por el perdón; por el perdón al que te traicionó, al que te engañó, al que te estafó, al que te decepcionó, al que te echó de su lado y al que lo hizo lo mejor que supo y pudo hacerlo, porque sino te desatas de todas esas ligaduras sigues siendo prisionero; él que no se desenreda permanece cautivo, y él que no es libre difícilmente llegará a ser él mismo. ¿Y si no somos nosotros mismos como podremos aspirar a ser grandes y auténticos creadores!? El perdón tiene en su interior una verdadera revolución, una infalible catarsis, *la semilla del milagro*.

La creatividad y la inspiración. La creatividad y la intuición

Aquellos sucesos por venir que tienen que ver con la expansión del darse cuenta se anuncian mediante sus ecos en el corazón de la mente.

JOSÉ MARÍA DORIA

Hablan de la inspiración como si fuera una especie de embrujo, un hechizo, en el que alguien es poseído por una fuerza o energía externa que lo sacude y lo conduce hasta la fabricación o construcción de obras de arte o productos científicos o geniales inventos. Pero nada que salga de nosotros mismos proviene realmente de un exterior. Este concepto es complicado porque creo, al mismo tiempo, que el verdadero ser creativo es alumbrado por algo más allá de su ego, de su identificación con el personaje que come, práctica el sexo o va al trabajo. Es él pero a la vez no es él. Aquí entramos en un plano más complejo —o más sencillo— pero, sobre todo, más espiritual.

Mi relación con la religión durante un tiempo fue muy dolorosa —y resentida—, como la de millones y millones de personas. Crecí junto a una interpretación muy integrista de la religión cristiana y me costó mucho esfuerzo soltar y perdonar, pero creo que ahora realmente estoy en el sendero correcto.

La palabra dios y la palabra espiritualidad han sido compradas y aprisionadas por esas grandes instituciones, se las ha desprovisto de su verdadero significado y nos han despistado mucho a los que siempre creímos que había algo más, que todo esto tiene un sentido pero que no es aquél que muchos de ellos predicán.

Durante bastantes años, al menos desde mi punto de vista actual, si tentabas dentro de mí presiento que se podía palpar un profundo socavón. Lo peor es que dolía aún sin pensarlo, sin si quiera admitirlo. Si quería crecer, madurar e independizarme de lo que me parecían creencias tan increíblemente erróneas, tenía que renunciar a toda clase de espiritualidad. La misma palabra me producía urticaria. No me la habían enseñado de otra forma, había muy pocas alternativas. O dios padre, protector y amoroso justiciero, o nada de nada. Elegí nada de nada. Aunque por dentro la vocecita repetía *¡algo, hay algo!* Y el socavón irritaba en su abismal vacío.

Cuando comencé a escuchar palabras como *dualidad, somos uno, el Ser profundo, la inteligencia suprema, la luz, la Consciencia* sucedió una cosa bastante curiosa me pareció muy irritante, me rechinaban los dientes, al mismo tiempo que sentía una fascinante curiosidad, que experimentaba una extraña animadversión.

Decidí investigar, escuchar al que me hablaba, ojear algún libro, estar atenta... y me resultó completamente frustrante. Creía que tenía que coger a eso que llamaban mi ego y tirarlo directamente por el balcón, términos como ser el Observador o el Testigo Consciente me parecían un atentado contra mi propia personalidad, casi una aberración. Volvía a no enterarme de nada. Y al mismo tiempo seguía siendo inmensamente infeliz. Era un enorme barullo y me enredaba en especies de no-relaciones, en enganches, en ciudades demasiado grandes y con metros demasiado llenos, y en todo lo que se me pusiera por delante para no tener que prestarme verdadera atención a mí. Después llegué casi hasta el fondo. El fondo no es para tanto, sólo es completamente insoportable, doloroso y absolutamente desagradable. Nada más. Y sólo estás tú, porque lo que más detestas, odias, abominas, desprecias y aborreces es a ti mismo.

Si pudiera cambiar algo, por supuesto no cambiaría absolutamente nada. Y entonces llegó la sanación a través sólo de mi misma, sólo de la curación de mi ego, sólo de tratar, mimar y amar muchísimo a la persona que ahora soy. A través de ahí, entonces en algún momento más o menos fugaz, y casi siempre en contacto con la naturaleza, logré intuir que significaban algunas de esas extrañas palabras: el ser profundo, la Unidad, la Luz, la Consciencia. El amor hacia mi me llevó al amor universal, al amor no posesivo, al enorme y maravilloso amor incausado. Y entonces lo comprendí, que *no somos criaturas humanas en una aventura espiritual sino criaturas espirituales en una aventura humana*⁴. El camino de curación de mi ego me llevo a mi verdadera luz. Alabado sea mi ego porque él me abrió la puerta al Reino de los Cielos. Alabado sea.

Y la espiritualidad volvió a mí, el vacío se convirtió en rebosante fuente, y la palabra dejó de darme miedo cuando comprendí que ella era lo que siempre había andado buscando, la confirmación de que nosotros somos mucho más que carne y hueso y que todo esto —el mundo, el Universo, la vida— es infinitamente más que un invento de Nadie hecho para Nada.

Por tanto, la inspiración se me antoja que no es otra cosa que ponernos en contacto con nuestro verdadero ser, más allá del personaje que ahora interpretamos. Y la intuición me resuena como *el hilo conector con la Luz que realmente somos*⁵. En diferentes palabras pero con una verdad profunda que siempre es la misma.

Entregarse al presente para recibir la inspiración de qué hacer o qué no hacer, porque eso nada más que sucede ahora. Recibir la intuición en la que vibra la energía de nuestro cuerpo y que nos avisa a través de todos esos ecos que *aquello* es lo que necesitamos para el florecimiento de nuestro verdadero ser y que nos conduce a la mejor de las elecciones, a andar más cerca de nuestros sueños, a saber que lo que elegimos lo hacemos a través de una inteligencia mucho más grande y mucho más perfecta que nosotros mismos pero que a la vez es más nosotros mismos de lo que jamás hayamos sido.

Cuando era niña me decían que era, y yo misma me identificaba, como una persona bastante intuitiva, después me divorcié de lo que a *me*equivocadamente— me parecía que era cualquier amago de esoterismo. Estaba demasiado enfurruñada—enfadada conmigo y con la vida— como para ser intuitiva y mucho menos creativa. Si la intuición es ese bonito hilo conector con la Luz que realmente somos, yo me había cargado, con mucho empeño y determinado ahínco, todo aquel buen sistema eléctrico. Pero lo bueno de las averías es que sólo necesitan un oportuno arreglo. Y no nos equivoquemos, al buen electricista ya lo llevamos dentro.

⁴ Deepack Chopra.

⁵ Jose María Doria.

La creatividad y la educación

Yo tengo un sueño que un día en las coloradas colinas de Georgia los hijos de los ex esclavos y los hijos de los ex propietarios de esclavos serán capaces de sentarse juntos en la mesa de la hermandad.

MARTIN LUTHER KING

Hoy tuve un sueño, soñé que mi hijo que aún no ha nacido asistía a una escuela donde lo que más se anhelaba enseñar era a animar a pensar.

Hoy tuve un sueño, soñé que mi hijo que algún día nacerá acudía a una escuela donde era más importante la enseñanza de una buena educación emocional que la de las raíces cuadradas y la lista de los reyes godos.

Hoy tuve un sueño, soñé que en esa escuela los maestros eran tan creativos que se sentían dueños de su vida, creadores de su destino.

Hoy tuve un sueño, soñé que los padres se hacían de verdad responsables de la educación de sus propios niños. Soñé que cooperaban con la escuela, soñé que había entendimiento y diálogo con los maestros, con sus hijos y con los demás padres.

Hoy tuve un sueño, soñé que mi hijo no se veía abrumado con sus tareas, ni acongojado por exámenes irracionales. Soñé que el esfuerzo tenía que ver más con el desarrollo de la voluntad que con el miedo, con las ganas de aprender que con el castigo.

Hoy tuve un sueño, soñé que mi niño respetaba a sus maestros pero que ninguno de ellos era una especie de dictador, ni de semidiós. Soñé que mi hijo iba conformando su propio criterio porque nadie pretendía imponerle ningún tipo de verdad absoluta.

Hoy tuve un sueño, soñé que la educación que se impartía tanto en los colegios como en las universidades no aspiraba a introducir, por decreto, a sus pupilos dentro del sistema de consumo capitalista sino que hacía plantearse a los chicos la situación real y el permitirse desear y luchar por un mundo mejor, por una sociedad más humana, más generosa y mucho más bondadosa.

Durante el día de hoy tuve un sueño, soñé que los educadores se despreocupaban levemente de la eficacia cuantitativa para centrarse en el cuidado y el mimo por la creación de seres humanos mejores, más autorrealizados, mucho más autotrascendentes.

Este día tuve un sueño, soñé que aprender se convertía en un juego, que se quitaba dramatismo al asunto, que se fomentaba la risa en el aula, la ilusión por saber cosas nuevas, el disfrute por aprender cualquier materia.

Hoy tuve un sueño, soñé que en este tipo de enseñanza no se premiaba la repetición de una respuesta memorizada, sino la verdadera comprensión del asunto. Imaginé que no consistía en retener la lección lo más exactamente posible, sino en entenderla en toda su profundidad real.

A lo largo de hoy tuve un sueño, soñé que los profesores y maestros no pretendían adoctrinar, que no querían enseñar un conocimiento fijo, inmutable e impermanente porque la sociedad al fin habría aprendido que *No es posible bañarse dos veces en el mismo río, ni tocar dos veces una sustancia perecedera en el mismo estado, porque ella, por el ímpetu y la rapidez de sus transformaciones, se dispersa y se reúne de nuevo*⁶. Porque el conocimiento avanza y se transforma, porque lo que damos hoy como cierto es muy posible que sea modificado mañana, porque es el mismo destino del hombre ser flexible, ser abierto, no tener miedo al cambio y aceptar que todo fluye. Porque esa es la misma historia del mundo, porque esa es la historia de la verdadera Ciencia.

Hoy tuve un sueño, soñé que por fin todos comprendíamos como el periodo de aprendizaje en realidad no acaba nunca, que la escuela de la vida es la mejor de las educadoras y que el saber más, el leer por simple afición y no porque te lo manden, el tener verdadera y sana curiosidad por saber de qué va todo esto, qué hemos venido a hacer y en qué consiste la vida debería de ser nuestra natural manera de vivir.

Este día tuve un sueño, imaginé que los padres y los orientadores no aspiraban solamente a que los niños cubriesen buenos puestos de médicos, abogados o ingenieros, soñé que se fomentaba por encontrar la verdadera vocación, por ser ellos, por hacer el viaje más largo y el más interesante: el de encontrarse a uno mismo.

Soñé que nadie alentaba a los chicos a ser el más popular, ni el más rico, ni a tener un reconocido y vacío prestigio. Imaginé que a mi hijo le enseñábamos a ser su ser más auténtico, a descubrir su propia y verdadera identidad; y soñé que él se sentía responsable de su vida, que sabía con toda certeza que sólo él tenía las riendas. Imaginé que era autónomo, independiente, explorador y valiente. Soñé que sabía navegar entre la confusión y la incertidumbre porque entre todos le

⁶ Heráclito de Éfeso.

habríamos alentado a pensar por sí mismo, a saber que *la reflexión calmada y tranquila desenreda todos los nudos*⁷.

Yo tengo un sueño, un sólo sueño, seguir soñando. Sueño con un mundo donde lo más importante, donde la misión fundamental de cada ser humano sea su autorrealización, el desarrollo de su verdadera humanidad, el alcance de su propia felicidad; sueño que todos fuésemos realmente hermanos, que se enseñara a pensar y no obedecer, y que cada uno de nosotros se arriesgara a luchar por su sueños—aunque a veces sea tan arduo y difícil—, a luchar por la justicia, por la verdadera libertad y por un nuevo mundo mejor. *Y ojalá ya no tuviera necesidad de soñarlo*⁸.

La creatividad y la libertad

La libertad no es más que otra palabra para decir que no hay nada que perder.
ERICH FROMM

Llegados a este punto creo que ha quedado claro que lo que entiendo por creatividad no es más que el asumir la responsabilidad de nuestra vida, siendo auténtica y totalmente nosotros mismos. Y la cualidad que es fundamental en ese gran viaje hacia nuestro verdadero ser es la valentía. Ser lo suficientemente osados como para ser completamente auténticos, darnos permiso para equivocarnos, levantarnos mil veces para seguir adelante y saber volar libres, saber de verdad hacerlo porque no es tan fácil.

Algunos dicen que la libertad absoluta no existe, otros que para poder mantener la libertad es mejor no atarse a relaciones o lugares, pero yo en realidad no tengo intención de hablar de nada de eso. La libertad que me parece más real y auténtica es la que sólo tiene lugar dentro de nosotros mismos, esa que nos da la oportunidad de elegir y reaccionar de una manera creativa e inteligente ante los acontecimientos externos.

Una de las mejores exposiciones de esa clase de libertad interior la desarrolló el psiquiatra Víctor Frankl en ese emotivo libro que es *El hombre en busca de sentido*, el más conmovedor relato de cómo un prisionero del campo de concentración de Auschwitz pudo no sólo elegir seguir adelante sino crecer, hacerse más humano, más bondadoso y más lleno de amor:

«Los que estuvimos en campos de concentración recordamos a los hombres que iban de barracón en barracón consolando a los demás, dándoles el último trozo de pan que les quedaba. Puede que fueran pocos en número, pero ofrecían pruebas suficientes de que al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas —la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias— para decidir su propio camino.

Y allí, siempre había ocasiones para elegir. A diario, a todas horas, se ofrecía la oportunidad de tomar una decisión, decisión que determinaba si uno se sometería o no a las fuerzas que amenazaban con arrebatarle su yo más íntimo, la libertad interna; que determinaban si uno iba o no iba a ser el juguete de las circunstancias, renunciando a la libertad y a la dignidad, para dejarse moldear hasta convertirse en un recluso típico.»

Ante semejante despliegue de humanidad y bondad faltan las palabras, el cómo alguien que padeció tantísimo sufrimiento, que perdió a su mujer y a sus padres en los campos de concentración nazi, es capaz de no quedarse enganchado a todo ese enorme dolor y no sólo eso sino convertirse en un referente universal y atemporal de persona autorrealizada, capaz de autosuperarse y de crear su propia vida sin vivir toda ella marcado por aquella terrible experiencia.

Deberíamos aprender todos de él, nosotros que guardamos rencor contra tantas personas por tan sólo unas vivencias nimias y absurdas. Así que, uno de los mejores referentes de la libertad creativa de la que hablo es este psiquiatra vienés que después de pasar por el verdadero infierno en tierra fue capaz de decir cosas como esta: «He encontrado el significado de mi vida ayudando a los demás a encontrar en sus vidas un significado». Y que tras haber sufrido un inmenso dolor físico y emocional, después de haber sido humillado, vilipendiado y de haber perdido a las personas que más amaba, pudo llegar a enunciar y a defender que: «Nadie tiene derecho a cometer injusticia, ni siquiera aquél que fue tratado injustamente».

⁷ Harold MacMillan.

⁸ Estas frases y, por supuesto, todo este apartado ha sido inspirado por el discurso *I have a dream* que Martin Luther King pronunció el 28 de agosto de 1963 desde las escalinatas del Monumento Lincoln, en Washington. Y que reflejaba su lucha contra las desigualdades raciales.

No podemos negar que es, cuanto menos, llamativo que uno de los mayores ejemplos de la verdadera libertad humana —de la libertad ~~de~~, ~~de~~ cómo reaccionar ante los acontecimientos— nos la haya dado un prisionero de uno de los mayores campos de tortura del siglo XX. Ante eso yo no puedo hacer otra cosa que sentir mis ojos bañados en lágrimas y una enorme admiración y gratitud por las infinitas posibilidades de amor del ser humano. Si él en las peores condiciones que podamos imaginarnos, pudo llegar a rehacer su vida, autorrealizarse y seguir adelante ¿cómo no vamos a poder hacerlo nosotros!?

La creatividad y la mente creadora

*Un cerebro creador puede transfigurar en belleza
la vida, la naturaleza y la humanidad.*

CHARLIE CHAPLIN

Voy a escribir este apartado desde otra perspectiva que no había planeado porque mi ánimo no es el que yo había planificado para estas páginas en concreto, pero tal vez así sea mucho más enriquecedor tanto para mí como para el que lee. Quizá así podamos reírnos juntos de esa misma frase: *mi ánimo no es el que yo había planificado...*

Hace unos meses abrí un blog, un blog es una de esas páginas web que se actualizan como si fuera una especie de diario, es decir escribes en él y el día más reciente aparece en la primera página de la web, al comienzo del todo. Para mí esto es algo bastante motivador, al mismo tiempo que valiente y muy personal. Como mi única manera de poder escribir como un verdadero *arte de amor* es desde el estilo más intimista, lo cierto es que allí me doy sin máscaras ni disfraces. El blog se centra en la sanadora gratitud y desde él hago ese ejercicio tan necesario de contemplar la positividad de todo lo que me rodea y me ocurre. Hay días más rojos, otros más negros y están, afortunadamente, los de miles de colores, pero en cada uno de ellos intento encontrar aquello por lo que decir *Gracias*, 365 Gracias.

Sin embargo ocurre que hay a veces que toca un quiebro en el camino. Que intente verlo todo desde el lado más positivo no significa que a veces no me caiga. Llega el cansancio, el agotamiento natural y sencillo porque quiero seguir adelante, aportar mucha riqueza al mundo, ayudar, darme, avanzar, soñar, ayudar a soñar... pero ocurre que a veces las circunstancias no son como uno las deseaba y anhelaba. Lo cierto es que en mi vida actual preciso de ciertas cosas bastante básicas que se me están resistiendo mucho, eso a veces es una tarea ardua de sobrellevar pero aún así me animo mucho a mi misma y hago por orientar mi mirada hacia todo lo que ya tengo, hacia lo afortunada que soy, hacia todas las cosas por las que dar gracias.

Si alguien con verdadero interés me pregunta, para ser completamente sincera tendría que decir que el verdadero motivo por el que abrí ese blog es porque siendo tan afortunada como objetivamente soy, no podía ser tan cretina de entregarme sin más al desaliento y vivir solo quejándome por lo que no tenía, por lo que no llegaba; continuamente reclamando y pidiendo. La mente te puede jugar malas pasadas por eso hay que tomar el timón y trabajar para saber sentirse de verdad agradecido, para ser generoso, bondadoso y así amar y amar.

Abrí el blog, en pocas palabras, porque me estaba volviendo loca, porque vivía entre quejas y negatividad continua y fue tan interiormente insoportable que decidí hacer algo. Durante meses me levanté y me acosté con una libreta cerca, anotaba cuando me despertaba aquello en lo que durante el día iba a poner todo mi esfuerzo; y cuando me iba a dormir escribía los avances, el goce vivido, todo aquello por lo que dar gracias. Pero tengo que reconocer que interiormente pensaba que cuando todo estuviera arreglado, mi autoestima reparada, mi amor por la vida renacido, entonces todo llegaría de sopetón, con sólo tocar mis palmas. A veces soy muy arrogante, otras muchas, increíblemente impaciente...

Durante estos últimos días algo me ha estado corroyendo por dentro, es curioso porque han sido unos días fantásticos, he visto la maravilla de la vida desplegada entera ante mí: el mar brillante, el cielo azul, el sol, el calor, la playa, mis sobrinos, los helados, la cerveza, la música, las conversaciones, la generosidad, la sinceridad, la bondad, el amor, mis padres, mis amigos, mi sillón fucsia, la creatividad hecha escritura... Y aún así algo no ha parado de carcomerme mientras esa pequeña vocecita victimista y quejosa hacía verdaderos amagos por intentar volver a salir de nuevo.

He tenido ganas de llorar y he llorado y sollozado, he rechinado los dientes, y me he frustrado, roto y desahogado. Porque lo cierto es que me he dado cuenta que puedo quebrarme si algo por dentro de mí dice que tal vez tiene que ser así... para fracturarme del todo y entonces levantarme y... **de nuevo volver a empezar**. Mil veces, mil millones, las veces que hagan falta; y si tengo que llorar, lloraré y si tengo que romperme, me romperé; eso en realidad ya no importa porque puedo partirme en mil trozos, llorar hoy manantiales de lágrimas, gritar desesperada, impaciente y enfurecida, porque puedo golpear la mesa, alzar la voz, protestar. Puedo hacerlo, no importa. Me impaciente porque soy

humana, me frustro porque tengo sentimientos y deseo cosas y situaciones y a personas... y nada de eso importa, porque si no ocurriera, sino llorara, maldijera y me riera (de mi misma), sino hiciera nada de eso... entonces es que simplemente no estaría viva.

Ahora, puedo sentirme de forma similar a cuando le di al botoncito y escribí: 365 *gracias*. Pero lo cierto es que durante estos meses he aprendido a vivir de otra forma, he trabajado mucho pero, sobre todo, lo he pasado increíblemente bien. Ahora me siento como entonces. Pero me miro y sonrío porque al mismo tiempo ahora ya no puedo dejar de sentirme eternamente agradecida, completamente afortunada. La vocecita victimista y gritona puede volver hasta aquí —todas las veces del mundo— pero en realidad ya no importa porque yo ya he vencido. La fe se ha quedado conmigo y ya me puedo sacudir que no me desprendo de ella. Es una nueva forma de vivir que comenzó como un ejercicio bastante cuidadosamente organizado y planeado, un método que requería un trabajo constante de atención plena para no darle espacio al desaliento, para que no se colara ese pequeño Pepito Grillo negativo y amargado.

Ahora puedo sentir cansancio, el ánimo puede venir a nublárseme transitoriamente sin embargo en el fondo de mí ya sé que nada de eso importa, que el sol está detrás de las nubes, que la vida es mi incondicional e interesante amiga que está siempre ahí asistiéndome, dándome a cada instante justo eso que tanto necesito; tal vez sea amor y abundancia, o quizá caídas y desengaños porque tal vez precise de ello para seguir adelante, para conocerme aún más y desarrollarme, para autorrealizarme y de ese expansivo modo poder asistir al que me lo pida, al que no lo haga pero lo necesite, al ser humano, a la Madre Tierra y a la vida misma.

Había planeado escribir este apartado desde el optimismo más entusiasta, había previsto dar un discurso animador y muy elocuente, contar con objetividad todo eso de lo que tantos hablan y que trata sobre el ilimitado poder de la mente humana. Tenía mi guión, tengo varios libros ahora mismo junto a mí, preciosas palabras de gente mucho más sabia, explicaciones sencillas pero muy eficaces a cerca de las neuronas y como desactivar mecanismos repetitivos y dañinos para crear nuevos circuitos neuronales que vayan más acorde con una forma de vivir más rica, expansiva y feliz...

Pero al final todo eso se ha ido al garete, la cierto es que la vida no es tal y como la planeamos, quizá ahora mismo parezca que me contradiga con la idea central de esta tesis que no es otra que hacernos los responsables de nuestro destino pero no es así, es otra cosa, podemos hacer mucho, muchísimo pero la vida al final se desenvuelve sola, la vida es mucho más interesante y apasionante de lo que nunca podríamos llegar a imaginárnoslo. Nosotros somos sólo mediocres guionistas comparados con su ilimitada capacidad imaginativa.

Y yo no me privo de soñar; deseo cosas, pido experiencias, situaciones que creo que sería interesante vivir ya no para mi propio goce sino para contribuir al mundo y a hacer un lugar mejor; sueño cosas maravillosas, me animo a ello, me doy espacio, libertad y lo mezclo con mucho humor y amor. Nada de eso tiene nada de malo. Justo lo contrario. La mente creadora anota para hacer posible lo que sea justo y necesario. Esta es una historia que escribimos en gran parte nosotros mismos con el poder de creer en nuestras capacidades y de crear la mejor de las realidades. Y sueño y sueño...

Y a veces aparece un quiebro en el camino, el indispensable para darte cuenta que creer en el poder de la mente creadora no significa, jamás, tenerlo todo bajo control. Que la vida es imprevisible y en ello reside su magia. Que cuando planeamos algo con todo el amor y la entrega puede que simplemente no se realice por que Ella te tiene algo infinitamente mejor reservado. Tú sólo espera.

Así que puedo llorar y maldecir, será un simple desahogo; puedo romperme, enfurrñarme e irritarme será un sencillo modo de desfogarme, de desbloquearme y de seguir adelante. No importa, lo contemplo, lo veo, lo observo y soy yo... 365 veces afortunada, 365 veces agradecida.

Nunca fue tan divertido y apasionante.

Si quieres te invito a mi juego.

Su nombre es bien sencillo.

La gente inteligente y consciente lo llama... Vivir.

Gracias a la vida. GRACIAS.

La creatividad no es exclusividad de los artistas

*Hay dos formas de ver la vida:
una es creer que no existen milagros,
la otra es creer que todo es un milagro.*

ALBERT EINSTEIN

Y esta esa creencia tan extendida y errónea, ya sabes, la de que la creatividad está reducida al círculo de los artistas y tal vez de algunos científicos. Ahora puedo decir que, de nuevo, la creatividad es un concepto desconocido para muchos de nosotros. Pasamos la vida utilizando diferente términos,

echamos a mano de diccionarios, libros, de la sabiduría popular y de la que no lo es tanto; ponemos en nuestra boca multitud de palabras a lo largo de nuestra vida, y en cambio que poco sabemos de muchas de ellas.

A mi me gusta mucho la fotografía, posiblemente desde siempre, no es que sea una entendida, ni que haya dedicado mucho espacio y tiempo a su estudio pero me parece que aporta muchas posibilidades de expresión, de diversión y de belleza. Así que hacía años que me encantaba la fotografía y que me apetecía investigar ese mundo, ir conociéndolo, disfrutándolo... pero lo cierto es que no disponía de una buena cámara para poder comenzar a explorar por esas orillas.

Entonces, el verano pasado, fue cuando de verdad comencé a descubrir hasta que punto estamos realmente condicionados por lo que pensamos; hasta que punto fabricamos nuestra propia realidad. Lo poderosa y absolutamente creadora que es nuestra propia mente. El como creernos desgraciados, víctimas de la vida y la sociedad o el sentirnos afortunados, dichosos, eternamente agradecidos... depende tan sólo de nosotros mismos. Ese *darme cuenta* necesitó de mucho tiempo para cuajar, ese *darme cuenta* no quiero que deje nunca de trabajar.

Entonces pensando hasta que punto podía alcanzar mis sueños, de que manera era responsable de mi propia vida y bienestar, un día del pasado verano decidí comprar, de manera espontánea, un billete de lotería, y mientras lo compraba pensé que realmente podía tocarme algo de dinero, un poco, tan sólo para que la vida pudiera darme esa confirmación de que mi mente era tan poderosa. Lo visualicé, lo ví. Y me tocó. Lo justo para comprarme esa cámara. Lo justo, y necesario, para creer en mí. Y creer en ti.

Esa cámara es fantástica, me encanta y sobre todo me ha dado muchas posibilidades creativas. Es genial porque cuando salgo con ella vivo plenamente presente, muy atenta de todo lo que sucede a mi alrededor: de las bellas estampas, de las flores, del cielo, de las pequeñitas cosas hermosas, de los colores, de la luz, de las puertas y ventanas, del agua, del viento, de la llegada de la primavera, de las personas e inclusive de los sentimientos.

Esa cámara réflex ha sido, sobre todo, una buena maestra. Junto a ella he aprendido que ser creativos tiene mucho más que ver con estar muy atentos que con otra cosa, para así simple y llanamente tener la posibilidad de elegir.

Lo voy a explicar de otro modo. Algunos dicen que ellos no son absolutamente nada personas creativas, que no tienen imaginación, que no se les ocurre ninguna cosa, y tal vez sean personas muy inteligentes, personas acostumbradas a tomar decisiones aunque un poco rígidas en sus planteamientos. Tienen formado ese concepto de ellos mismos como personas que poco o nada tienen que ver con la creatividad.

Y en cambio yo digo, yo les digo: ¿No sueñas de vez en cuando despierto? ¿No imaginas como te gustaría que ocurriera algo? ¿No abres cada cierto tiempo tu armario y disfrutas planeando ponerte esa camisa combinada con aquellos pantalones o ese vestido con aquel pañuelo y esos pendientes tan bellos? ¿No fantaseas con esa pasta tan rica que vas a cocinar cuando llegues por fin a tu casa del trabajo? ¿No inventas estupendos y divertidísimos planes para proponer y llevar a cabo con tus amigos o familiares? ¿No planeas geniales vacaciones donde visitar preciosos lugares, conocer nuevas culturas y tener nuevas experiencias? ¿No haces todo eso? Apostaría porque al menos una de estas cosas la sueles hacer bastante a menudo. Y eso es también ser creativos.

La creatividad es sabernos responsable de nuestra propia felicidad, construir a cada momento nuestro propio destino... por supuesto. Pero vamos a probar ahora a ser un poco más humildes porque la creatividad es también algo mucho más discreto. Es sabernos plenamente presentes, viviendo cada instante para así poder tomar nuestras propias elecciones. La creatividad es lo contrario al pensamiento mecánico, automático, reactivo. La creatividad, lo dice la misma palabra, crea. Da igual que sea tu cena de esta noche, la felicidad del próximo año, o el cuadro que se exhibirá en el Guggenheim de Bilbao.

Ya sabes, que no te engañen. *Que las mentiras parezcan mentiras. Que te aproveche mirar lo que miras. Y el fin del mundo te pille bailando*⁹.

La creatividad y el amor

*Que no te vendan amor **con** espinas.
Que no te duerman con cuentos de hadas.
[...] Que el corazón no se pase de moda.
JOAQUÍN SABINA [ligeramente modificado por mí]*

Que ingenua yo, que pretendía escaparme de aquí sin hablar, sin mencionar si quiera esa bella, deseada, malinterpretada, odiada y perseguida palabra que comienza por a y termina por mor. No lo

⁹ Joaquín Sabina.

tenía planeado, había hecho mi propio y humilde guión, lo seguía y justo ahora, a punto de finalizar, se me cuele este, bueno, digamos que interesante concepto.

Podemos hablar del amor desde muy diferentes perspectivas, podemos hablar del amor incausado, del amor más trascendente, espiritual e integrador; podemos hablar del amor fraternal, del amor filial, del amor entre amigos; quizá podríamos hablar del amor a la vida, del amor al mundo, a los seres humanos, a la naturaleza, a la Madre Tierra, a lo nuevo, a la aventura, a las experiencias, al día a día, al momento, al continuo presente; podemos hablar de todo eso, si queremos podemos hablar de todo esto pero en cambio, y aunque yo para nada lo pretendía, al final lo que se me cuele con más fuerza es el concepto tal vez más manido, más usado, más comentado y más tratado... se trata del amor romántico. Y yo, ¡yo!, hablando del amor romántico, nunca lo hubiera imaginado. Yo que tanto lo he esquivado, que lo he ignorado, que incluso lo he despreciado, y ahora sé que era porque me costaba ser yo misma, completamente auténtica y reconocer ya no sólo lo que realmente era, sino lo que de verdad deseaba.

Me he equivocado mucho, como todos, y durante muchos años he pensado sincera y honestamente que yo no tenía derecho al amor, que estaba hecho para todos, para el mundo entero, pero no hecho para mí. Creía, e incluso defendía, que era una fiesta estupenda a la que no me habían invitado. Ya sabemos lo poderosa que es la mente y hasta que punto todo eso puede llegar a crear nuestro propio destino, así que efectivamente como yo pensaba (o creaba)... así sucedía. No sé si hablar de todo esto puede ser útil para algo o para alguien, yo ya dije al principio que lo único que puedo dar al mundo soy únicamente yo. Y para mí era, no casi imposible el hecho de vivir el amor, sino absolutamente imposible el poder vivenciarlo. Ya no solamente el hecho de recibirlo, es decir de ser amada, sino el hecho también de poder yo amar. Claro que sí no me amaba a mí misma, ¿cómo iba a poder amar a nadie de verdad?

No sabía lo que era el amor, al menos no el amor romántico, lo cierto es que me enamoraba más del concepto de estar enamorada que de la persona en sí, él no importaba, lo digo con cierta lástima pero lo cierto es que podía ser uno, podía ser el otro, podía ser de una ciudad o podía ser de otra, es que no importaba, es que daba igual, todo giraba en torno a esa obsesión maniaco-compulsiva que es tantas veces el estado de enamoramiento. Es decir, cuando al principio de una relación nos vemos proyectados en el otro, pero sólo nuestra parte más bella, nuestra parte más maravillosa, más entusiasta, más generosa, más genial, más viva, más festiva... a todo eso yo me enganchaba y ellos, bueno, ellos apenas eran nada. Y por supuesto, al final no funcionaba, porque esa era, digamos, la base sobre la que se asentaba todo ese guión. Yo me fijaba en alguien que estaba—por supuesto inconscientemente— dispuesto a cumplir con su parte del papel, y las fases eran: un enamoramiento que era como una especie de chute en vena, un estado obsesivo compulsivo, para finalmente llegar al sufrimiento, al desencanto y a una ruptura que ni siquiera podía definirse como tal, sino que era *nada*, el amargor de que no había sido nada, de que no había servido para nada, de que aquello no había sido ni siquiera real, de que todo eso no había sido amor sino capricho, de que ellos no me habían importado—ni yo a ellos—, de que ellos nunca me habían gustado. Eso era todo lo que yo vivía. Y de lo único de lo que podía hablar.

Pero como nunca hay un estado permanente y sabemos de la transitoriedad de todas las cosas pues se puede decir, se puede relativamente decir, que algo finalmente ocurrió. Y llegó un sentimiento más profundo, más comprometido, mucho más generoso, más real, como una simple dicha por la existencia del otro. Hablar ahora de esa historia no me parece que pudiese traer nada realmente valioso para esta tesis. Lo único es que como los protagonistas de algunos cuentos yo ni siquiera conseguí darme cuenta de que era lo que verdaderamente sentía. Andaba yo tan confundida pensando que el amor era otra cosa que cuando lo encontré no supe reconocerlo. Y no importa, lo cierto es que ya no importa nada de eso, que pasó y que me enseñó mucho. Lo primero que me enseñó es que yo también puedo enamorarme, que yo también estoy capacitada para hacerlo. Lo segundo es la intensidad y la potencia que tiene ese sentimiento.

Y a partir de entonces, he ido descubriendo, observando, investigando, y ahora requiero de mi mayor esfuerzo creativo para desprenderme de todas esas antiguas creencias que me decían, a través de las que yo me decía, que no iba a experimentar el amor romántico, que nadie me iba a amar y que yo no iba a amar. Toda una vida en torno a una forma concreta de verla hace que ésta se vaya volviendo muy, muy fuerte; había montones de creencias dañinas asentadas en mí—como en todos los seres humanos— que he ido trabajando, observando y que ~~se~~ han ido deshaciendo como nudos, pero lo cierto es que ésta es de las creencias más arraigadas y antiguas. Y sobre todo fue durante mucho tiempo también muy sutil, porque pocas veces era consciente de ella a nivel real, y eso, el hacerlo consciente, es justo el primer paso para avanzar y soltar.

Ahora me siento muy afortunada porque estoy en un punto en que puedo observar todo eso y darme cuenta cuánto daño pudo hacerme, y sobre todo porque ahora siento que tengo toda la vida ante mí, que tengo montones de recursos a mi alcance, que la vida es una maravilla, que me rodea gente a la que amo y me aman, y que todo es fantástico. Lo único que tengo que hacer con esa vieja

y equivocada idea es desestructurarla, descomponerla en pequeñísimos trozos hasta convertirla en nada, desnudarla, hacerla cercana, tangible, nada misteriosa, darme cuenta que son sólo pensamientos, circuitos neuronales limitativos y dañinos pero modificables.

Si quiero darme al mundo y ser amor y extender mi amor no puedo dejar que todo ese dolor, ese antiguo dolor, ese terrible pesar, se apodere de mí. Ahora no solamente es un trabajo que tengo que hacer por mí sino por toda la humanidad, por el mundo y por la vida. Puedo dar muchísimo amor, puedo llenar todo de tantísima luz y color... El mundo y la vida me están esperando. El mundo y la vida te están esperando. Está solo en mis manos. Está sólo en nuestras manos. En las nuestras que somos creadores de nuestro destino, que somos los capitanes de nuestra alma. Yo me atrevo a amar. Atrevámonos todos y hagámonos merecedores de esta vida rica, maravillosa y mágica que se nos ofrece a cada instante. Creemos amor, llenémoslo todo de un amor creativo, que crea a cada instante infinitas posibilidades, que deshace creencias rancias y obsoletas para traer nuevas oportunidades y experiencias. Lo cierto es que podemos hacerlo; tanto tú, como yo, podemos hacerlo. Y entonces, quizá, podamos encontrarnos.

La vida creativa

Decía la psiquiatra Elizabeth Kübler—Ross [...] que no necesitamos nada especial para vivir: basta con ser uno mismo lo más brillantemente que sea posible. Eso es suficiente. Me maravilla la pasión que encierran estas sencillas palabras: el derroche de luz y de esperanza que contiene un cometido en apariencia tan sencillo, tan humilde como ser uno mismo, pero eso sí, lo más brillantemente posible. Cuando nacimos, ¿por qué no empapelaron las paredes de nuestra habitación con estas palabras?

ELSA PUNSET

La vida creativa es estar tan atento que a cada momento puedes ir modificando lo que piensas para así cambiar lo que sientes y de este modo transformar tu vida y finalmente transmutar tu destino. Es así de simple; en realidad si te fijas, si lo haces constantemente irás creando una nueva manera de estar en el mundo, otra forma de vivir... una forma de vivir creativa.

Cuando me planteé qué tema tratar en la tesis, la primera palabra que se me vino a la mente fue la palabra creatividad. Después, reuniendo información, haciendo el guión en que se iba a basar la tesis y reflexionando sobre qué tipo de enfoque iba a ser el que utilizara, me quedé bastante bloqueada porque esta tesis se suponía que tenía que centrarse de alguna manera en algo en lo que nosotros hubiéramos profundizado o investigado o vivenciado, para exponer así nuestro estudio en este trabajo. Y de repente sentí que no sabía de qué manera seguir adelante, veía en mi camino una especie de muro infranqueable y entonces yo misma fui ahondando en frases que había dicho o anotado alguna vez. Investigué porque resonaba realmente tanto en mí la palabra creatividad. Y se me veía una y otra vez ese mismo concepto... el de como todos nosotros somos creadores de nuestra propia vida, el como creamos la verdadera obra maestra que es nuestra existencia.

Así que me di cuenta de que la creatividad de la que quería hablar realmente no era para mí la creatividad de los artistas o de ciertas personas *especiales*. Deseaba reflexionar sobre la creatividad de cada ser humano, de todos los seres humanos, del hecho de que no somos víctimas, de que podemos levantarnos, redimirnos y ser luz para nosotros mismos y para todos aquellos que nos rodean. Y en realidad de todo eso sí que podía hablar porque era mi propio camino, era el camino que llevaba unos cuantos buenos meses haciendo y es el camino que voy a seguir recorriendo.

Así que como dije al principio de toda esta especie de tesis, más que en libros, que por supuesto he leído y que muchos me han inspirado muchísimas cosas interesantísimas, me he basado para escribir esta larga reflexión en mí misma, porque *sólo puedo hablar de la creatividad a través de mí*. Porque lo cierto es que no puedo hablar de nada que no sea a través de mí.

Y ahora que he aprendido eso, he descubierto que es lo único que puedo aportar al mundo, en el sentido de que siempre he sabido que quería escribir pero creía que para hacerlo tenía que esconder mi voz. Me dijeron que cuando escribiera tenía que alejarme y que mi yo no interviniese en ese acto de escritura, y ahora me he dado cuenta de que mi camino es justo el contrario, porque para mí la escritura es *un arte de amor*; que la escritura para mí es un Acto de Amor y que sino ofrezco mi amor, entonces sólo es escritura. Y desde aquí, desde este enorme descubrimiento, por fin sé que es lo que puedo darle al mundo porque al fin sé quién soy, y como sé quién soy yo, puedo ser lo mejor yo posible... ser yo misma lo más brillantemente posible. Ese es mi trabajo, esa es mi mayor ocupación día a día, ofrecerme como lo que soy, como mi mejor versión. Y una de las mejor maneras que encuentro de ofrecerme al mundo es precisamente escribir...

Yo no lo entendía. Ya escribía cuando era una niña, o al menos lo intentaba, no sabía por qué pero lo cierto es que lo hacía. Y entonces llegué un punto en que me enfadé con la escritura—y con casi todo— porque no era capaz de crear nada que no tuviera que ver conmigo misma y claro en ese

conflicto que no podía ganar, me tuve que rendir. Y al rendirme lo que hice fue estar muchos años sin escribir. Y en realidad esto no lo sabe casi nadie porque yo casi siempre he seguido diciendo que escribía; no porque quisiera engañar a la gente sino porque alguna vez lo hacía de tarde en tarde y, sobre todo, porque es algo que siempre he llevado, aunque sea inconscientemente, muy dentro de mí. Y ahora, lo cierto es que vuelto a hacerlo, porque como ya no pretendo echarme a ninguna parte, como ya no quiero despedirme de este actor de amor, sino colaborar y cooperar con él en el mayor grado posible, entonces eso, de forma natural, crece y crece y se abre como una flor hermosa.

Y si ese es mi sueño, pues sí, así es. Lo cierto es que puedo crear... y que la vida me traerá lo que me sea más favorable para mi propio crecimiento.

Creo que, finalmente, lo que he intentado transmitir a través de todas estas páginas es que... ¡atrevámonos a vivir haciéndonos responsables de nosotros mismos, viendo la maravilla que tenemos delante de nuestros ojos, sintiéndonos afortunados, dando las gracias cada día, constantemente, por tanta belleza, tanta bondad y tantísimo amor y sobre todo pasándolo francamente bien! Porque si ves la vida de esa manera, si la experimentas y la vivencias de ese modo todo será un continuo deleite, incluso en el sufrimiento habrá expansión y crecimiento y sabrás amarlos y respetarlos como lo que es: una parte fundamental y completamente necesaria para la vida humana y su crecimiento.

Y con el tiempo y con estos continuos descubrimientos que últimamente he estado haciendo, me he dado cuenta de que no solamente es fantástico ser feliz uno mismo y disfrutar y gozar y saber apreciar lo bueno de la vida, sino que es maravilloso poder contagiar de ese sentimiento a los otros, es ese espíritu de servicio que no es que jamás hubiera experimentado sino ni siquiera había imaginado. Y ese estado es que, sinceramente, te ensancha el corazón y el alma y te hace sentirte en verdadera hermandad con todos los seres humanos, con todos los seres vivos y con este mundo, con esta tierra y esta maravillosa Vida.

Bibliografía y/o Agradecimientos

En el siglo XIII, Bernardo de Chartres, un filósofo neoplatónico, dijo aquella famosa frase de *somos enanos que caminamos a los hombros de gigantes*, refiriéndose a que nuestro conocimiento en su mayor parte está basado en lo que ya otros descubrieron y anunciaron. Qué gran verdad esa. Estamos aquí gracias a ellos y pasarlo de largo sería una arrogancia y un desagradecimiento.

El núcleo central de este trabajo está basado en mis propias vivencias pero también he leído y he consultado bastantes libros. Algunos los ojeé específicamente para esta tesis, otros estuvieron antes, y hay determinadas obras que me han influido mucho aunque las leí hace años pero que aún así me han ayudado para escribir todo esto tanto como las que leí hace dos o tres semanas, por tanto, he decidido incluirlos en esta pequeña lista:

ARNTZ, WILIAM; CHASSE, BETSY; VICENTE, MARK, *¿Y tú qué sabes!?*, Palmyra, 2006.

BLAY FONTCUBERTA, ANTONIO, *Energía personal*, Índigo, 1990.

—*Creatividad y plenitud de vida*, Iberia, 1977.

BUCAY, JORGE; SALINAS, SILVIA, *Amarse con los ojos abiertos*, Integral, 2000.

DE BONO, EDWARD, *El pensamiento lateral, Manual de creatividad*, Paidós, 1991.

DISPENZA, JOE, *Desarrolla tu cerebro. La ciencia de cambiar tu mente*, Palmyra, 2007.

DORIA, JOSÉ MARÍA, *Inteligencia del alma. 144 avenidas neuronales hacia el yo profundo*, Gaia Ediciones, 2004.

FRANKL, VIKTOR, *El hombre en busca del sentido último*, Herder, 2004.

FROMM, ERICH, *El arte de amar*, Paidós Ibérica, 1980.

GOLEMAN, DANIEL, *Inteligencia emocional*, Kairós, 2000.

—, *El espíritu creativo*, Zeta bolsillo, 2009.

HESSE, HERMAN, *Siddharta*, Edhasa, 2005.

MASLOW, ABRAHAM H., *La personalidad creadora*, Kairos, 1982.

PARSONS, TONY, *Lo que es. El secreto abierto a una vida despertada*, Gaia Ediciones, 2002.

PUNSET, EDUARD, *El alma está en el cerebro*, Aguilar, 2006.

PUNSET, ELSA, *Inocencia Radical*, Aguilar, 2009.

ROVIRA, ÁLEX, *La buena vida*, Aguilar, 2008.

SAINT-EXUPÉRY, A. DE, *El principito*, Alianza, 1971.

TIERNO, BERNABÉ, *Poderosa Mente*, Temas de Hoy, 2009.

TOLLE, ECKHART, *El poder del ahora*, Gaia Ediciones, 2006.

—, *Un nuevo mundo, ahora*, De Bolsillo, 2008.

Pero más allá de todos estos sabios les tengo que agradecer la inspiración y el conocimiento a mis padres que siempre me amaron con un amor incondicional e inmenso y que supieron guiarme y darme la posibilidad de equivocarme, muchas veces, para que encontrara mi propio camino. A mis sobrinos por ser tan diferentes, tan divertidos, tan escandalosos y tan maravillosamente niños y, por tanto, creativos. A mi hermana que supo alumbrarme con la palabra DAR en una oscura pero soleada mañana de invierno. A mis compañeros que me acompañaron, me ayudaron y me escucharon incluso cuando no conseguía salirme la voz...Y a mis amigos los de aquí y los de allí, pero ahora que están más cerca sobre todo a los de aquí, que no sólo me hacen reír multitud de veces al día sino que además son tan auténticos y bondadosamente ellos que me enseñan constantemente qué vivir es el más apasionante de los juegos. Muchas gracias a todos vosotros.

Y no podía dejar de decir otra cosa antes de finalizar, a lo largo de este curso de Terapeuta Transpersonal he escuchado muchas veces manifestar el hecho de que para ser un verdadero buen terapeuta éste tiene que haber buceado en sí mismo, haber iluminado sus sombras y haberse dedicado a conocerse sin miedo. Es curioso porque yo que casi nunca me planteé que querría ser terapeuta, he descubierto que para ser la verdadera buena escritora que un día deseo ser he

necesitado de hacer ese mismo viaje al centro de mi misma. Para poder escribir como yo deseaba, precisaba bucear en mí e iluminar con torrentes de luz cada una de mis sombras.

He escrito esta tesis hablando. A ratos hablaba con mi madre, después con mi hermana, más tarde con un amigo; eso no quiere decir que estuviera teniendo conversaciones reales con ellos sino que sentía como a través de las palabras que escribía ellos me comentaban o yo les narraba. Ha sido un verdadero diálogo y un exquisito placer. Hay quien me dice que escribo tal y como hablo—al menos cuando consigo expresarme adecuadamente en voz alta—, y ahora finalmente creo que eso es porque mi escritura es sencillamente mi personal manera de transmitir el amor que tengo. El Amor que soy.

GRACIAS.