» redes

DOSSIER

ESPECIAL CREATIVIDAD

SER CREATIVO ES UN PROCESO, PERO NO UN DON. CUALQUIERA PUEDE POTENCIARLO Y NUNCA ES TARDE. ESTE ES EL ANÁLISIS DE 'REDES' SOBRE EL FENÓMENO

TEXTOS **ANABEL HERRERA**

34 **EL EXPERTO** EDUARD PUNSET HABLA CON KEN ROBINSON

38 **LA TEORÍA** CÓMO FUNCIONA LA CREATIVIDAD

42 **LOS CASOS REALES** POR QUÉ TODOS SOMOS SERES CREATIVOS

ESTIMULA TU TALENTO

SI ERES BUENO EN ALGO, APUESTA POR ELLO, PERO NO OLVIDES QUE LA RUTA HACIA EL ÉXITO NO VA A SER FÁCIL

How does it feel, how does it feel to be on your own, with no direction home, like a complete unknown, like a rolling stone?". La historia del rock está llena de canciones inolvidables, pero son pocas las estrofas que verdaderamente han marcado un antes y un después. Esta es una de las que más. Pero no todo el mundo sabe que Bob Dylan compuso *Like a Rolling Stone* en uno de los peores momentos de su vida personal.

Corría el año 1965 y el músico se hallaba en plena gira de presentación de un nuevo trabajo discográfico. Estaba agotado, siempre rodeado de gente, y su aspecto físico era más propio de un fantasma. Lo peor de todo es que estaba hastiado de su propia música. Así que, para sorpresa de su mánager, tomó una decisión radical: en cuanto acabara la gira, dejaría el negocio y se mudaría a una pequeña cabaña en Woodstock. Dicho y hecho. Dylan no quiso ni llevarse su guitarra. Pero estando allí, sin obligaciones, relajado, ocurrió algo inesperado. Un buen día, abrió su cuaderno y se puso a escribir de forma incontrolada durante horas y horas, hasta conseguir "un largo fragmento de vómito de 20 páginas", como él mismo lo definió. A priori, no tenía ningún sentido, era una mezcla de influencias. Pero, bien mirado, aquello era bueno, muy bueno. Lo llevó al estudio de grabación y, después de solo cuatro pruebas, nació *Like a Rolling Stone*. Seis minutos de música surgidos desde lo más profundo y desgarrador de su alma. Este ejemplo nos demuestra que no siempre la creatividad es un proceso por el cual uno llega a la solución de un problema de forma repentina. Como dice el divulgador científico Jonah Lehrer en su libro *Imaginar. Cómo funciona la creatividad* (RBA Libros, 2012), "cuando contamos historias que hablan de creatividad [...] nos olvidamos de mencionar los días en los que quisimos dejarlo todo. [...] A menudo, solo cuando se llega a este punto después de que hayamos dejado de buscar la respuesta es cuando llega".

La creatividad es una suma de habilidades naturales, esfuerzo y dosis de atrevimiento

NO SABEMOS QUE PODEMOS

Otra falsa creencia cuando tratamos la cuestión de la creatividad es pensar que solo tienen esta capacidad personas que desempeñan actividades *especiales* como el arte, la publicidad o la escritura. Un matemático, un atleta, un ama de casa o una pareja en pleno proceso de enamoramiento no la tendrían. De acuerdo, hay personas más creativas que otras. Pero todos nacemos con grandes talentos naturales. Es lo que defiende Ken Robinson, autor de libros como *El elemento. Descubrir tu pasión lo cambia todo* (Debolsillo, 2012) y *Busca tu elemento: aprende a ser creativo individual y colectivamente* (Empresa Activa, 2012).

Para el educador británico, experto en temas de creatividad, hay demasiada gente que no es consciente de lo que en realidad es capaz de hacer. Una de las razones principales por las que esto ocurre es por el sistema educativo, que tiende a estandarizar cada vez más los conocimientos de los alumnos, sin tener en cuenta sus peculiaridades. Otro ejemplo. A Paul McCartney siempre le gustó la música, pero en el colegio nunca disfrutó de las clases de esta materia. Para más inri, llegó a solicitar su ingreso en el coro de la catedral de Liverpool y nunca lo aceptaron arguyendo que no cantaba suficientemente bien. ¡Estamos hablando de un *beatle*! A Gillian Lynne tampoco le fueron bien las cosas en clase: con ocho años la querían enviar a un centro con necesidades especiales porque no atendía las lecciones y encima molestaba a sus compañeros porque no paraba de moverse. Cuando sus padres la llevaron al psicólogo para que la evaluara, este decidió dejarla un rato sola en la sala, con la radio encendida. ¿Y saben lo que ocurrió? Que la niña se puso a bailar por toda la habitación. "Su hija no está enferma, es bailarina", espetó el profesional. Con el tiempo, la pequeña ingre-

CUANTO MENOS FILTRO, MEJOR

Tal y como explica John Lehrer, un grupo de neurocientíficos de las universidades de Harvard y Toronto llevaron a cabo una prueba sensorial con 86 estudiantes para medir la capacidad que tenían para hacer caso omiso de los estímulos externos, como el ruido de un aparato de aire acondicionado. En contra de lo esperado, cuanto más insoportables se hacían estos estímulos, más probabilidades tenían los alumnos de ser creativos. La explicación, según los investigadores es que como a estas personas les resultaba muy difícil filtrar el mundo que les rodeaba, terminaban dejando que entrara más. En vez de abordar el problema desde un punto de vista predecible, consideraban toda clase de analogías inverosímiles o descabelladas, algunas de las cuales resultaban ser útiles.

saría en la Royal Ballet Company de Londres y acabaría fundando su compañía. Es la artífice de *Cats* y *El fantasma de la ópera*, algunas de las producciones musicales más aclamadas de todos los tiempos.

Shelley Carson, profesora que enseña creatividad en Harvard, sostiene que existe una determinada herencia genética que predispone a los individuos a ser creativos. Pero que se ha estudiado a personas con una gran predisposición hereditaria que sin embargo son incapaces de realizar el esfuerzo necesario para materializarlas. Se trata de tener algo más que suerte, recuerda Robinson. No basta con tener una pasión, a veces hay que estudiar, organizar, planificar, entrenar, etc., para mantenerla a flote. Eso sí, el requisito imprescindible en cualquier caso es haberla encontrado.

Y eso es lo que pretende Creativity Hospital, ayudar tanto a empresas como a niños a encontrar su *leitmotiv* explotando su parte más creativa. Su fundadora, Nuria Pérez, que tiene una amplia experiencia en técnicas de pensamiento creativo, un día se dio cuenta de que, cuando formaba a directivos de empresas, ya llegaba demasiado tarde: ¡eran adultos "contaminados" por todo

Los niños son más libres. Y creativos. Al crecer nos volvemos demasiado autoconscientes para darnos a la improvisación. El miedo a equivocarnos y a lo que opinen los demás nos puede.

NO ES COSA DE LA PERSONALIDAD

TENEMOS TENDENCIA A PENSAR QUE ALGUNAS PERSONAS SON MÁS CREATIVAS QUE OTRAS, QUE LA ORIGINALIDAD ES UN RASGO PREDETERMINADO DE LA PERSONALIDAD. SI UNA PERSONA NO HA NACIDO CON EL TIPO DE CEREBRO ADECUADO, NUNCA SERÁ CAPAZ DE COMPONER UNA CANCIÓN. PERO LA CREATIVIDAD NO ES UN RASGO FIJO DE LA MENTE.

un sistema de creencias y patrones de comportamiento! Y entonces decidió empezar a trabajar con niños. "Lo que hacemos es coger a un niño desde muy pequeño y mostrarle la importancia de la creación de ideas, de la elasticidad que da la creatividad. Una idea tuya, unida a la de otro, puede dar lugar a algo más grande. Y eso es lo que les enseñamos, que a un problema se le pueden aplicar múltiples soluciones si lo abarcamos de forma colectiva".

ENSEÑANZA APLICADA

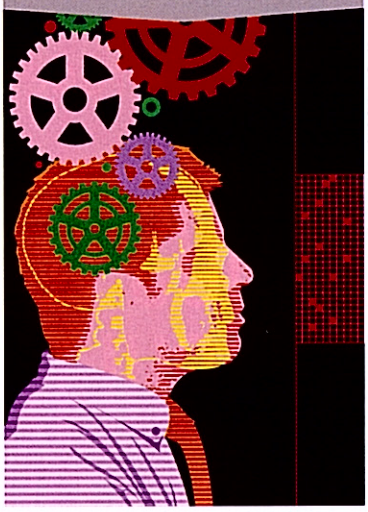
Este sistema de trabajo lo aplican tanto de forma colectiva en las escuelas (formando a padres, profesores y alumnos) como de manera individual en casa (descubriendo, mediante juegos, los talentos innatos del niño). Hay que probar y probar. Esta es la premisa de otro de los proyectos que ha puesto en marcha recientemente Pérez: *Teach a talent* (enseña a un talento). A través de la web teachatalent.com, "se ponen en contacto voluntarios con ganas de enseñar sus pasiones con niños dispuestos a conocer nuevos mundos". Hay, por ejemplo, desde personas que se prestan a enseñar cómo hacer nudos, reparar bicicletas o fabricar jabones, hasta otras que muestran técnicas para hablar en público o conocimientos de meteorología.

De esta forma se facilita que los individuos encuentren su *elemento*, como lo llama Robinson, ya desde pequeños. El *elemento* es el lugar donde confluyen las cosas que a una persona le encanta hacer y las que se le dan bien. Suele aparecer en forma de "historias epifánicas": la persona tiene como una revelación, un punto de inflexión que marca un antes y un después en su vida. Todo el mundo tiene una facilidad natural para hacer alguna cosa, el problema es que, cuanto más mayores nos hacemos, más nos preocupa lo que puedan opinar los demás sobre nosotros y más miedo nos da equivocarnos. Nuestra creatividad va cayendo en picado.

Los niños, en cambio no tienen ese problema. Picasso dijo una vez que "cada niño es un artista. El problema es cómo seguir siendo un artista cuando crecemos". Desde el punto de vista del cerebro, explica Lehrer, el pintor estaba totalmente en lo cierto, ya que la corteza frontal dorsolateral es la última región cerebral que se desarrolla plenamente. Por eso los niños son tan creativos sin esfuerzo. Cuando el cerebro madura, nos volvemos demasiado autoconscientes como para darnos a la improvisación. "Cada talento mental conlleva algún sacrificio. Una vez que aprendemos a inhibir nuestros impulsos, también inhibimos nuestra capacidad de improvisar. Por esto es tan importante practicar el arte de soltarse", afirma el autor de *Imaginar*.

LA RECETA CREATIVA

La profesora Shelley Carson, una de las autoridades mundiales de la neurocreatividad, sostiene que para ser creativos es importante despertar la curiosidad, acumular mucho conocimiento, apagar el censor que llevamos en nuestra mente y pasar tiempo con personas diferentes y estar en contacto con la naturaleza.



INTUICIÓN E IMAGINACIÓN

Además de soltarse, parece imprescindible, según la ciencia, utilizar de forma dinámica nuestro cerebro. Albert Einstein, según cuentan, era capaz de sacar partido de cualquier cosa que surgiera ante su mente de muy diversos modos. Entrevistó a poetas para aprender más sobre el papel de la intuición y la imaginación. Cuando su trabajo le planteaba algún reto, recurría al violín en busca de ayuda: improvisaba melodías mientras reflexionaba sobre complicados problemas. Entonces, de repente, llegaba a la solución en medio de la música.

Este ejemplo del violín no solo tiene que ver con la capacidad de interconectar diferentes cosas que a priori parecen no tener nada que ver pero que al final van a desembocar en lo mismo, sino también con la capacidad de relajarse. Cuando la mente se siente a gusto –durante una ducha caliente, un paseo por la playa, justo después de despertarnos–, las ondulaciones de las ondas alfa, que surgen en el hemisferio derecho, se extienden por el cerebro hacia una corriente de asociaciones remotas. Si, por el contrario, hacemos demasiados esfuerzos por estar concentrados, la atención se dirige hacia afuera, hacia los detalles del problema que pretendemos resolver, y entonces nos impide ver la solución. Para ser creativos, por tanto, hay que huir del razonamiento lógico y ¡abrir nuestra mente! ■

Diversos expertos apuntan a la importancia de unir ideas colectivas para llegar a soluciones creativas