



DESBLOQUEADO

**Cómo
Expandir Su
Creatividad
Superando
y
Preveniendo
Bloques
Creativos**

JOELLE STEELE

Joelle Steele Enterprises
Lacey, Washington
United States of America

Desbloqueado: Cómo Expandir su Creatividad Superando y
Preveniendo Bloques Creativos

Copyright 2014, Joelle Steele y Joelle Steele Enterprises

Todos los derechos son reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida ni puede ser utilizada en cualquier forma ni por cualquier medio, electrónico ni mecánico, inclusive hacer fotocopias, registrar ni por cualquier almacenamiento de información y sistemas de recuperación, sin permiso previo, en escrito, del autor o el editor.

ISBN: 978-1-940388-37-3

Impreso en los Estados Unidos de América

Prefacio

Nací creativo. Todo el mundo es, unos más que otros. Y la inspiración creativa nos rodea por todas partes, todos los días. Pero en mis primeros días como artista y escritor, descubrí que mi creatividad se frustraba ocasionalmente. Estaba bloqueado y no podía entender por qué o qué hacer al respecto. Conocí a otras personas creativas que también estaban bloqueadas, ya sea de forma crónica o esporádica. Después de años de discusiones con personas sobre bloques creativos, descubrí que mientras la mayoría de los expertos en creatividad tienden a concentrarse en los bloques cognitivos, existen otros tipos de bloques creativos que pueden ser mucho más incapacitantes y casi nunca se discuten como tales. Son tan importantes que pueden impactar no solo en nuestras actividades creativas sino también en nuestras vidas, por lo que los incluí en este libro.

A lo largo de los años, he enseñado una variedad de clases de escritura y arte, y también he enseñado uno sobre cómo expandir la creatividad que aborda específicamente los bloques creativos. Utilicé los materiales para esa clase para poner en marcha este pequeño libro. Para la portada, utilicé un antiguo grabado de Albrecht Dürer (1471-1528) llamado “Melencolia 1” (1514). Representa a la mitológica Melencolia, hija del dios Saturno, y ha sido descrita de diversas maneras como “un pensador frustrado” o “un artista creativamente bloqueado.”

Creatividad

La capacidad de crear, de expresar lo distinto, lo único, lo excepcional, lo extraordinario, es innata en cada ser humano. Es la creatividad lo que te impulsa a ser diferente de todos los demás, lo que te impulsa no solo a crear de manera diferente, sino a pensar de manera diferente sobre la vida y a vivir tu vida de manera diferente a quienes te rodean. Y cuanto más creativo te vuelves, más coraje necesitas para reunirte y seguir avanzando al ritmo de tu tambor claramente diferente.

La creatividad está siempre dentro de ti. Es una fuerza motriz que brinda una gran alegría con cada toque de la tecla, cada golpe de pincel, cada nota sonada y cada idea acercada un paso más a la fructificación. La creatividad no solo se encuentra en las artes, sino en todos los aspectos de la vida, incluidas las carreras que parecen ser muy poco creativas, como las que se encuentran en los negocios y la ciencia. En esas carreras, es más probable que se haga referencia a la creatividad como “invención” o “innovación.” No importa dónde se encuentre la creatividad o cómo se llame, es el puro éxtasis que trae lo que impulsa a las personas a ejercerla.

La creatividad no disminuye a medida que envejeces o te educas más o cuando te conviertes en un adulto responsable. Sin embargo, si no ejercita continuamente sus músculos creativos excediendo y mirando siempre más allá de los parámetros de su educación y experiencia, en última instancia, será menos flexible en su capacidad para ser creativo. No es una condición de edad; Es una condición de la voluntad. Debes querer crear, amar crear, y estar dispuesto a separarte de lo que sea que inhiba tu creatividad y te frene.

Incluso para la persona creativa más dispuesta, hay muchos tipos de obstáculos, bloques, a la creatividad que pueden levantar sus cabezas feas en cualquier momento. ¿Qué significa estar bloqueado creativamente? Para la mayoría, simplemente significa que está atascado y no puede avanzar

con su libro o pintura o música o lo que sea que esté creando. Es posible que se le bloquee debido a la falta de ideas nuevas o que tenga una idea de dinamita que parece que no puede despegar o que no puede terminar una vez que está a mitad de camino. Es posible que no pueda poner en palabras qué es lo que lo atoró, y puede quedarse atascado repetidamente durante días, semanas, meses, o incluso años, dejando de lado numerosos proyectos viables en el camino simplemente porque no sabe cómo resuelve tus bloques creativos.

Puede intentar volver a hacer su trabajo varias veces o puede volver a inspirarse en un esfuerzo por seguir adelante con su proyecto. Pero para superar un bloqueo creativo, primero debe identificar la fuente específica del mismo para que pueda encontrar una solución adecuada. Así es como se despega y completa su trabajo. También es la forma en que implementa medidas preventivas para evitar el bloqueo creativo en proyectos futuros.

Probablemente hay tantos tipos y combinaciones de bloques creativos como personas que los experimentan. Podría quedar bloqueado debido a una combinación de bloques que producen el mismo resultado final: una detención de su flujo creativo. Existen básicamente cinco categorías de bloques creativos: ambiental y estructural; intelectual y educativo; perceptivo y cognitivo; emocional, psicológico, y espiritual; cultura, familia y amigos; y carrera, campo, y posición.

En las siguientes páginas, exploraremos cómo se forman estos bloques y qué puede hacer para superarlos y evitar que ocurran en el futuro.

Bloques Ambientales y Estructurales

Los bloques estructurales son, con mucho, los tipos de bloques más comunes y también son los más fáciles de solucionar. Requiere trabajo, pero es tiempo, y dinero, bien gastado. Estos bloques se producen cuando faltan el espacio de trabajo o las herramientas del oficio, son inadecuados, no se usan correctamente o no están bien mantenidos. Al igual que con todos los bloques creativos, la persona que está bloqueada puede que ni siquiera se dé cuenta al principio de que esta es la fuente de su problema o de que tal bloque existe. Pero lo hace.

Espacio de Trabajo

Si trabaja en un espacio que no es propicio para sus esfuerzos creativos, está destinado a bloquearse creativamente. Ya sea que trabaje en una oficina o estudio o en una combinación de ambos, debe satisfacer todas sus necesidades para que usted sea el más creativo. Si su energía no se bombea cuando está en su entorno de trabajo, no querrá ingresar y ciertamente no querrá permanecer en ella el tiempo suficiente para hacer cualquier cosa. Como no hay dos personas creativas que sean exactamente iguales o tengan los mismos estilos de trabajo, es probable que su espacio de trabajo sea diferente al de todos los demás. Lo importante es que te gusta, que amas, lo que ves y sientes cuando entras en esa habitación todos los días.

Si bien la mayoría de las personas creativas parecen preferir trabajar en un espacio muy tranquilo, es posible que desee estar solo pero no necesariamente trabajando en silencio. Es posible que prefieras que te acompañe tu música favorita o incluso un televisor a todo volumen. Es posible que desee una buena vista desde su escritorio o caballete, o que prefiera trabajar en un sótano sin ventanas. Es posible que se sienta

más creativo en un entorno rural o que se sienta atraído por el ajetreo y el bullicio de la gran ciudad. Es posible que deba vivir donde está aunque anhela algo muy diferente, en cuyo caso tendrá que encontrar otras formas de llevar el país a la ciudad o viceversa. Su decoración puede ayudar a lograr el ambiente que necesita para inspirarse y trabajar de manera cómoda y creativa.

Hillary es una diseñadora web cuya oficina está al lado de otras oficinas y un restaurante que toca música fuerte para los comensales al aire libre cuando hace buen tiempo. “Estaba distraído y estresado por el ruido y no podía concentrarme y pensar creativamente. Contraté a un contratista para aislar mi ventana con vidrio de triple pane. Era caro, pero eliminó el ruido, y como beneficio adicional, cortar mis facturas de calefacción por clima frío a la mitad.”

Cómo se adorna su área de trabajo depende totalmente de usted. Puedes tener paredes blancas brillantes, o turquesa, rojo chino, negro, negro básico o cualquier otro color que te haga sentir vivo y creativo. Incluso puedes elegir un fondo de pantalla que ilumine tu día y te haga sentir bienvenido en tu entorno laboral. Sus muebles pueden ser tradicionales o modernos o caseros; pueden ser piezas rústicas de su tienda de importación local o pueden ser antigüedades finas compradas en una subasta. Algunas plantas o flores cortadas pueden alegrarlo aún más. Sus títulos, premios, portadas de libros enmarcados o pinturas, sus esculturas, fotografías, bocetos, planos, o cualquier cosa que cree deben cubrir las paredes.

En estos días, muchas más personas creativas están sentadas mientras trabajan, especialmente aquellas que usan computadoras. Esto hace que tener la silla más cómoda posible sea un factor muy importante para su creatividad. Si su silla le causa incluso la menor cantidad de dolor o fatiga, no estará en su nivel más creativo. La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos considera que las sillas son tan impor-

tantes que, a partir de marzo de 2004, dedicaron una página web completa a los componentes de una silla adecuada, probablemente porque los problemas de espalda baja siguen siendo la principal causa de discapacidad en el lugar de trabajo. ¿Cómo puedes sentirte creativo si te sientes incómodo o incluso con dolor?

Una vez que tenga la silla adecuada para usted, también debe asegurarse de que sus mesas de trabajo, escritorios, o caballetes estén a la altura adecuada para usted. También deben estar en buen estado de funcionamiento, sin patas inestables o cajones rotos. Y si se para cuando trabaja, necesita una alfombra o tapete suave en el piso y calzado cómodo con un buen soporte para sus pies.

Jeremy es un redactor que trabaja desde casa para una agencia de publicidad. Le gustaba trabajar desde casa, pero siempre estaba cansado e incómodo. “Realmente no estaba haciendo nada en casa, y mi cuello me estaba matando. Mi quiropráctico sugirió que podría ser mi silla de escritorio o la posición de mi computadora. Resultó que eran las dos cosas. Tengo una silla que era adecuada para mí, y levanté mi computadora portátil en un estante para que la pantalla fuera más alta. También tengo un cajón de teclado y me puse un mejor teclado a la computadora portátil. Inmediatamente me sentí mejor y pude ser mucho más creativo cuando mi cuerpo no se sentía tan malo.”

No importa qué tipo de trabajo hagas, tienes que hacerlo de una manera limpia y organizada. Es posible que te hayas acostumbrado a trabajar en un ambiente desordenado, incluso sucio, e incluso puedes creer que prosperas en esa atmósfera, pero los estudios muestran continuamente que las personas trabajan más productivamente y piensan más claramente cuando sus espacios de trabajo son limpios. Así que si no haces nada más para mejorar tu entorno de trabajo, al menos límpielo. Tira las cosas anticuadas, desgastadas, dañadas, y rotas que no necesitas y que no has usado durante

un año o más. Organiza cuidadosamente las cosas que necesitas para ejercer tu producción creativa.

Hay más opciones de almacenamiento en el espacio de trabajo que nunca antes. Simplemente dé un paseo a través de una tienda Target o Walmart. Otras opciones son Ikea, Pier One, y Cost Plus tiendas. Y siempre está su tienda de descuentos local o tienda de suministros de oficina/arte, la mayoría de los cuales tienen catálogos en línea para navegar. Y no olvides las ventas de garajes: las despedidas de una persona pueden ser tus tesoros organizativos. Compra para encontrar exactamente lo que mejor se adapte a tus necesidades, y luego consigue que todo se guarde donde siempre puedes encontrarlo. Si siente que no está a la altura de la tarea de organizar su oficina o estudio, encuentre un organizador profesional en su área. No es tan caro como te imaginas, y serás más productivo una vez que tomes el control de tu espacio de trabajo.

Jeannie era una escritora independiente a tiempo parcial que trabajaba en una oficina en casa que estaba desordenada y sucia. “No pude encontrar ninguna idea, no estaba muy motivado. Estaba a punto de renunciar a mi escritura independiente por completo. Luego leí un artículo sobre el decluttering, y el resto es historia. Limpié mi área de trabajo y luego fui a organizar y limpiar todo mi apartamento. Fue entonces cuando me di cuenta de que siempre me había mirado a mi alrededor y pensé “¿por qué molestarme?” Ahora soy mucho más creativo y productivo, y me siento como un verdadero escritor.”

Una vez que tengas un espacio de trabajo limpio y organizado, debes mantenerlo así. Permítete tiempo cada día, cada semana o cada mes para archivar papeles, respaldar su disco duro, guardar suministros, polvo, limpiar las ventanas y limpiar los pisos o aspirar las alfombras. Marca estas tareas en tu calendario hasta que se conviertan en una parte habitual de tu rutina. No puedes pagarle a alguien que te guarde cosas

todos los días a menos que contrates a un asistente. Pero si usted puede permitirse tener a alguien para limpiar una o dos veces al mes, por todos los medios hacerlo. Lo importante es deshacerse de las distracciones de suciedad y desorden como primer paso para establecer un ambiente de trabajo funcional, productivo y seguro que sea adecuado para usted. Tal vez quieras considerar seriamente una oficina sin papeles.

Joelle, autor de este libro: “Solía tener seis archivadores llenos de recortes de artículos, manuscritos, archivos de investigación, fotos, declaraciones de impuestos, correspondencia, y documentos misceláneos. Era demasiadas cosas y tomó mucho espacio. En 1998, me queré sin papeles. Pasé por todo, algunos archivos a la vez, frente al televisor por la noche, tirando cosas que no necesitaba y dejando a un lado las cosas que quería guardar. Luego escaneé documentos o inscribí información de ellos en documentos de Word para futuras referencias. Puse todo esto en carpetas de computadoras bien organizadas donde realmente pude encontrar cosas cuando lo necesitaba “

Si trabajas en la oficina de otra persona, es poco probable que tengas mucho que decir sobre cómo se construye, amueblado, coloreado, ventilado, o iluminado. Así que tendrás que conformarte con lo que obtienes y tratar de arreglarlo lo mejor que puedas para trabajar allí con comodidad, con tanta estimulación creativa y motivación como puedas obtener de esos alrededores. Pero todavía puede mantener su área de trabajo limpia y organizada, y eso siempre mejorará su claridad mental y agudeza, así como su productividad general.

Herramientas del Comercio

No importa lo que hagas para ganarte la vida, absolutamente debes tener las herramientas adecuadas del oficio, ya sea que trabajes con un cincel, un pincel, una computadora o una motosierra. Y debes saber exactamente cómo usarlos a tu favor. Si carece de las herramientas, tiene herramientas que no están en condiciones de trabajo adecuadas, tiene herramientas que no son adecuadas para su trabajo, o herramientas que no sabe cómo utilizar competentemente, simplemente debe abordar ese problema inmediatamente.

Empieza por comprar siempre las mejores herramientas. Haz un segundo trabajo, si es necesario, para conseguir lo que necesites. Nunca te arrepentirás de comprar lo mejor. Mientras tanto, si no puedes permitirte nada más que pintura de grado estudiantil, comienza con eso. Si no puedes permitirte la última computadora nueva y elegante, trabaja en la antigua y útil. Si aún no puedes pagar un escritorio decente, sigue trabajando en la antigua mesa de venta de garaje hasta que puedas. A medida que aumente tu salida creativa, ganarás más dinero y podrás actualizar a herramientas de mejor calidad.

Cuando **Andrea** empezó a escribir e ilustrar libros, se hizo con lo que tenía. “Fue antes de la computación de escritorio. Me senté en mi mesa de cocina con mis acuarelas y mi máquina de escribir portátil. Hice mis bocetos preliminares y escribí mis borradores en las espaldas del papel usado. Mantuve mis archivos y supplies en viejas cajas de leche de plástico que pateé debajo de la mesa cuando no estaba en uso. Con el paso de los años, adquirí mejores equipos y suministros para mejorar mi eficiencia y creatividad.”

Aprende a usar tus herramientas. No pierda el tiempo usándolos incorrectamente o de manera ineficiente. Sólo te desalentará y pondrá un amortiguador en tu creatividad. Pide ayuda a alguien que sepa cómo usar las herramientas que parece que no puedes manejar. Y una vez que aprendas a

usarlos, aprende a mantenerlos correctamente. No tiene sentido gastar \$60 o más para un gran cepillo y luego no limpiarlo correctamente para que las cerdas se vuelvan quebradizas o se desprenda de la virola. Si pasas mucho tiempo en Internet, necesitas software antivirus, tómalo de alguien que sepa de primera mano lo que es luchar contra un virus informático.

Molly y Greg compraron muebles viejos y lo arreglaron los fines de semana en su garaje. **Molly** dijo: “Rápidamente descubrimos que no teníamos las herramientas y suministros adecuados para hacer nuestro mejor trabajo. Podríamos haberlo endurecido, pero en cambio tomé un trabajo a tiempo parcial durante seis meses para poder comprar lo que necesitábamos. Nos hizo posible hacer un mejor trabajo y un trabajo de gama alta y entrar en el mercado del diseño de interiores.”

Y piensa en tu salud cuando estés trabajando con tus herramientas. Asegúrese de tener una ventilación adecuada y una máscara de polvo/respirador o tapones para los oídos o guantes o lo que sea que necesite para protegerse cuando trabaja.

Resumen

Los bloques ambientales y estructurales son los más fáciles de corregir, pero se necesita tiempo y dinero para hacerlo realidad. Al final, al tener el entorno de trabajo adecuado y todas las herramientas adecuadas del comercio, habrás establecido la mejor base posible desde la que lograr tus sueños más creativos.

Bloques Intelectuales y Educativos

Es posible que haya nacido con una racha creativa de una milla de largo, pero eso no significa que pueda salir y ganarse la vida en su forma de arte elegida sin tener una base sólida de habilidades y conocimientos a su disposición, junto con una buena cantidad de aplicación práctica. La falta de conocimiento, habilidad o práctica puede causar bloques creativos frecuentes cuando intentas para siempre, sin éxito, hacer cosas que exceden tus niveles, causando retrasos por los errores que cometes mientras intentas “ganar mientras aprendes.” Esta falta de una base adecuada para su oficio puede causar sentimientos repetidos de frustración que te hacen sentir condenado al fracaso. Después de todo, está experimentando fracasos diarios mientras trabaja.

Habilidades, Capacitación y Conocimiento

No puedes escapar de un fallo ocasional, pero el conocimiento al menos puede reducir tu tasa de fracaso. El conocimiento está en el corazón de todas las actividades creativas. Aprender quién estaba haciendo lo que haces mucho antes de nacer es fundamental para entender tu forma particular de expresión artística. ¿Cómo se le ocurrió a Hemingway la idea de “Adiós a las Armas”? ¿Cómo pintó Leonardo da Vinci la Mona Lisa? ¿Qué inspiró a Baudelaire a escribir “La Vie Antérieure”? ¿Qué motivó a Sinetar a escribir “Haz Lo Que Amas-El Dinero Seguirá”? ¿Cómo afectó el movimiento Bauhaus a las obras posteriores de Kandinsky? ¿Cómo hizo Dickens que sus novelas se serializaron en el periódico? ¿Quién enseñó a Rodin y Remington a esculpir caballos con tanta majestuosidad? ¿Cómo reflexionaron las obras de Shakespeare sobre la sociedad de sus tiempos? ¿Cómo hablan las obras de Stephen King con nuestra cultura del siglo XXI? Puede sonar trillado, pero necesitas saber lo

que ha pasado antes para saber a dónde vas ahora.

Lisbet era periodista en un pequeño periódico de la ciudad cuando decidió ampliar sus conocimientos de escritores y escritura para comenzar a escribir su propia ficción. “Quería escribir ficción, pero no podía idear una sola idea viable. Decidí que no sabía tanto de ficción como pensaba, incluso con mi título en inglés. Empecé a explorar las obras de autores que nunca había leído, y me abrió los ojos y me inspiró a reevaluar mis propias ideas de historia y mi enfoque de la escritura creativa.”

Tomar clases y leer libros proporciona un flujo continuo de información y un nivel de habilidad cada vez más avanzado. Necesitas entender desde el principio que el aprendizaje va de la mano con el trabajo, no importa lo que hagas para ganarte la vida. La educación continua en cualquier forma es una necesidad para todos los profesionales, especialmente hoy en día con tantos avances casi diarios en la tecnología. Cuanto más sepas, más herramientas tendrás para crear lo que sea que crees. Y poseer tal conocimiento te da el poder de usarlo y crear con él. Sin ese conocimiento, usted será propenso a la debilidad y la ineficacia en su trabajo, y probablemente terminará siendo un hack triste y nunca un profesional inspirado. ¿Por qué luchar cuando puedes prosperar en tu carrera creativa?

Grajamón quería hacer un cambio de carrera de la gestión de restaurantes a la remodelación de la cocina. Fue a su colegio comunitario y tomó clases de carpintería, diseño de interiores y gestión de pequeñas empresas. “Lamento los años que esperé para ir a la escuela para perseguir mi sueño. Todavía estoy agradecido con el tipo que me recomendó ir a la universidad comunitaria. Era muy asequible y mi trabajo de restaurante nocturno dejó mis días abiertos para las clases. Aprendí lo que necesitaba y aprendí con una empresa de remodelación de cocina durante dos años hasta que obtuve la licencia de mi contratista y comienzo mi propio negocio.”

Bailey dirige una gran galería de arte. “Recibimos toneladas de solicitudes para revisar carteras, en línea en estos días. Muy pocos artistas se acercan a lo que estamos buscando y a lo que los compradores quieren. Y, es difícil describir lo mal que muchos artistas definen su propio trabajo, y lo mal que se elabora parte de ese trabajo. Los artistas harían bien en aprender más sobre su oficio, la historia de la misma, las obras que caracterizan los diversos movimientos artísticos, etc. Los impulsaría a la arena profesional, y eso les permitiría discutir mejor su arte y venderlo.”

No es necesario inscribirse en la escuela de arte ni obtener un título avanzado en literatura para ser competente en su búsqueda creativa, pero no puede doler. Tome todas las clases que necesita para dominar su oficio por dentro y por fuera. Si no puedes permitirte comprar libros, consígate una tarjeta de biblioteca y úsalo regularmente. Si tu biblioteca no tiene los libros o vídeos que necesitas, es probable que otra biblioteca lo haga y puedas solicitar préstamos de libros entre bibliotecas en el mostrador de referencia.

Una ventaja adicional de todo este estudio de su oficio es que usted será casi constantemente inspirado. ¿Cómo puedes no serlo? Cada vez que miro una obra de arte, me inspira dibujar o pintar. Cada vez que leo un buen libro, quiero sentarme y escribir otro yo mismo. Alimenta tu cabeza con todos los conocimientos que puedas encontrar.

Landia es una diseñadora textil que solía estar bloqueada durante largos períodos de tiempo y ahora encuentra inspiración en todas partes. “Comenzó con un libro sobre Monet. Inmediatamente me sentí atraído por los colores y los temas florales. Ese libro me llevó a explorar las obras de otros artistas, y hacerlo me dio muchas ideas que desarrollé en diseños únicos. También empecé a estudiar el mundo en busca de inspiración. Soy más creativo que nunca en estos días.”

No lo sabes todo. Nunca lo harás. No tienes todas las respuestas. Nunca lo harás. Ni siquiera los expertos tienen todas las respuestas. Y ellos tampoco lo harán. Siempre debes estar aprendiendo y abierto al aprendizaje y escuchar nuevas ideas. Aprende a escuchar otras ideas divergentes. Incluso si no te gustan o no los usas, cada idea es comida para pensar. Nunca se sabe cuándo podrías necesitarlos. Y luego, una vez establecida esta base de habilidad y conocimiento, puedes desviarte y diversificar en cualquier vía creativa que desees seguir que sea únicamente tú.

Investigación y Planificación

Si el conocimiento es la base de su oficio, entonces la investigación y la planificación son la base de sus obras creativas individuales. Si le falta información o tiene la información incorrecta, o si no crea buenos planes para sus obras, en última instancia, se bloqueará creativamente.

La investigación y la planificación se realizan casi simultáneamente. Comienzas con una idea básica y creas un plan a partir de ella – un boceto, un esquema, un gráfico, etc.– y luego haces tu investigación. Es probable que el plan cambie un poco después de hacer la investigación, por lo que revisa el plan. A medida que comience a trabajar con el plan, es posible que encuentre que necesita hacer investigaciones adicionales. Por lo general, seguirán más revisiones del plan. Usted puede ir y venir así a lo largo de su proyecto, al igual que muchos escritores en el curso de trabajar en sus manuscritos. O, es posible que sólo necesite hacer alguna investigación por adelantado seguido de un plan muy simple o muy complejo. No hay ningún derecho o error específico a este proceso, sólo que usted debe desarrollar estos hábitos de trabajo importantes con el fin de completar con éxito sus proyectos.

Michael es un diseñador de joyas que pasa la mayor parte de su tiempo dibujando sus diseños antes de construir una pieza.

Marianne es una diseñadora de joyas que prefiere comenzar inmediatamente a trabajar a partir de modelos tridimensionales que hace a partir de arcilla y alambre y “trozos y restos extraños de esto y aquello.”

Terry diseña electrodomésticos faciales para su uso en películas. Pasa todo su tiempo haciendo dibujos detallados y rara vez moldea o esculpe sus diseños.

Mark, otro diseñador de electrodomésticos faciales, sólo hace breves bocetos que luego esculpe y moldea con detalles más finos.

Otto trabaja para una agencia de publicidad. Diseña y construye anuncios, folletos, tarjetas de visita, etc. Su empresa le exige que redacte para el cliente al menos tres opciones viables para cada pieza que cree, ya sea que se hagan a mano o en el ordenador.

Bettina escribe artículos sobre asuntos domésticos: cocina, mejoras en el hogar, costura, jardinería, etc. El alma de la brevedad, ella afirma que todos sus artículos están escritos usando exactamente el mismo esquema breve: introducción, descripción, procedimientos, y resumen.

Evan, quien escribe artículos sobre deportes al aire libre, dice que se acerca a cada artículo de manera diferente y siempre escribe con un esquema tan detallado como puede manejar.

Muchos escritores en estos días son negligentes en la creación de esquemas. Esto es probable debido a una tendencia muy desafortunada en la enseñanza de la escritura en los últimos veinte años más o menos. A los alumnos se les está enseñando a escribir sin estructura de manera consciente. Si bien este es un excelente medio de autoexpresión, hace poco para entrenar a un aspirante a escritor para organizar sus pensamientos lo suficiente como para crear un libro o artículo inteligible para alquiler. Y contrariamente a la creencia popular, tener una estructura adecuada para lo que hagas no

es una barrera para la creatividad. Por el contrario, tener una estructura sólida como un gráfico de trazado y un contorno simplemente proporciona un espacio de trabajo viable dentro del cual expresar completamente su flujo creativo.

Muriel manejó las reclamaciones de seguro para una práctica médica y quería escribir artículos sobre salud y atención médica. Ella tomó clases de mí, pero se negó a la idea de un esquema. Algunos años más tarde escribió y dijo: “Estoy muy agradecida con usted por todos sus consejos. Confieso que al principio no escribí con un esquema, y muchos de mis artículos fueron rechazados o los editores los reescribieron. A todo el mundo le gusta oírlo, así que aquí va – usted estaba en lo correcto.”

Expresar

Una vez que hayas hecho un plan y empieces a expresarlo, es posible que aún te encuentres bloqueado. Si usted está recién entrenado, simplemente puede carecer de práctica y/o carecer de experiencia con la aplicación práctica de su oficio. Cuando escribí mi primer artículo de revista, conocí y comprendí el idioma inglés – gramática, sintaxis, ortografía, vocabulario – y comprendí cómo usar el lenguaje para comunicarme. Pero no sabía que había tanto que aprender sobre escribir a sueldo.

Clayton es un escritor independiente que tuvo problemas para ser publicado. “No entendía cómo escribir para un público específico, cómo inclinar una pieza para reflejar un punto de vista en particular, cómo evaluar el estilo editorial de una revista, o la importancia de la estructura general de un artículo para su legibilidad. Sólo quería escribir, ningún plan para ganarme la vida haciéndolo. Pedí consejo a otros escritores, pero todavía me tomó más que algunos rechazos antes de que finalmente me ahorcara.”

Otra fuente de bloques creativos que es un problema frecuente tanto para las personas creativas a tiempo parcial

como para las personas creativas a tiempo completo es la ausencia de sus proyectos durante períodos prolongados de tiempo. Esto puede suceder si usted es un escritor a tiempo parcial que trabaja en una novela y tiene un trabajo de día a tiempo completo y una familia ocupada para cuidar, o si usted es un escritor de tiempo completo que tiene que dejar de lado la novela de vez en cuando con el fin de trabajar en asignaciones de artículos u otras obras de alquiler.

Si solo puedes seguir tu trabajo una o dos veces al mes, es posible que te resulte muy difícil volver al ritmo de las cosas. Es posible que no siempre escuches a la musa o incluso te sientas particularmente motivado cuando finalmente tengas tiempo para trabajar. Esto es algo que tendrás que aceptar. Trate de no forzarse a motivarse de una sola vez, ya que eso seguramente le bloqueará en sí mismo. Si está tratando de crear una obra grande como una novela histórica o una pintura de tamaño mural, es posible que desee considerar la posibilidad de perseguir proyectos más pequeños o más cortos que se pueden completar dentro del alcance de uno o dos días hasta que pueda dedicar más tiempo continuo a proyectos a gran escala.

Siempre que esté listo para continuar con su proyecto, incluso si sólo ha estado lejos de él durante un par de días, date unos minutos para “calentarte.” Revise lo que ha hecho hasta ahora, mirándolo desde todos los ángulos. Revise su plan y vea dónde está con él. No te sientes en tu escritorio, tu caballete o tu piano y esperas tomar justo donde lo dejaste.

Griff es un músico y compositor que tiene un exigente trabajo diurno en el ejército. “A veces estoy lejos de mi música durante semanas a la vez. Cuando llegué a casa tuve problemas para retomar donde lo dejé en lo que estaba escribiendo cuando me fui. Mi ansiedad por no hacer música de inmediato me detuvo el frío. Ahora espero y me puse al día con mi familia y amigos primero, luego me siento, me relajo, y escribo letras o componer. “

Esforzarse por la perfección y una sobre-atención a los detalles también están seguros de maneras de bloquearse mientras su trabajo está en curso, especialmente si realmente piensa que su trabajo alguna vez será perfecto (no lo hará) o si usted está tratando de atender todos los detalles finos prematuramente. Cada trabajo comienza con los huesos desnudos y se encarna a partir de ahí. Debe establecer un enfoque organizado con su plan inicial. Luego haces tu borrador áspero, diseño conceptual, molde de arcilla o boceto de acuarela y construyes sobre eso. Si intentas aplicar los detalles y hacerlos perfectos en la etapa inicial, básicamente te prepararás para el fracaso tras el fracaso. Hazlo todo gradualmente. Si tienes problemas para hacer eso, intenta incorporar las etapas de desarrollo en tu plan inicial detallándolas y luego indicando cuándo y dónde deben hacerse.

Gary es escritor y ex perfeccionista. “Solía re-leerlo que había escrito y jugar con él una y otra vez. Probablemente reescribí todo al menos una docena de veces. Quiero que todo sea perfecto. Fui a un terapeuta porque me preocupaba que pudiera ser obsesivo-compulsivo. Me dijo que tenía malos hábitos de escritura, y una vez que me dirigí a ellos, me convertí en una escritora muy prolífica y publicada.”

Otra forma de bloqueo creativo ocurre cuando el proyecto va muy bien, pero de repente te desvías de tu plan y pasas de tu idea inicial a algo que es tan diferente que no encajas en absoluto con el plan y arruina todo el proyecto en el proceso. Esto es realmente sólo otro tipo de mal hábito de escritura, la falta de seguimiento de la escritura, porque en lugar de apegarse al plan y terminar el trabajo, ha detenido lo que está haciendo y ha ido en otra dirección por completo. Un menos que hubiera una razón legítima para desviarse de su plan original (es decir, un defecto en el plan en sí), debe aprender a terminar lo que comienza de la manera en que lo planeó inicialmente. La disciplina es importante para completar cualquier proyecto con éxito, como que haz un buen plan y

luego invocar toda tu fuerza de voluntad de disponibilidad y apéguese a él hasta que termines.

Organizarse

Cada vez que tengas una idea, escríbela. Guarde un cuaderno con usted en todo momento. No creerás cuántas ideas tienes realmente hasta que mires tu lista de proyectos potenciales que hacer. Puede transferirlos al ordenador e imprimirlos. Adjunto mis ideas de trabajo a un portapapeles y lo miro a primera hora todos los días. Eso me recuerda lo que me espera. Estoy más concentrado de esa manera, y siempre estoy ideando. Las ideas siempre generan más ideas. Y no puedes tener muchos de ellos. Algunos serán duds, pero otros encenderán algunas creaciones fantásticas.

Gail ilustra el libro de los niños y también pinta paisajes impresionistas. “Solía tener tantos problemas ideando ideas sobre qué pintar. Vería algo y lo olvidaría lo más rápido posible. Ahora nunca saldré de casa sin un cuaderno de bocetos y dibujando lápices y bolígrafos. Hace dos años decidí llevar mi cámara digital también, y eso me llevó a hacer no sólo mis pinturas de paisaje, sino también algunas fotografías de bellas artes. “

Otro beneficio para escribir cosas es que te impide tener que recordar todo en tu cabeza, tomando la energía que podrías usar mejor creando algo. Mantengo no sólo mis proyectos creativos e ideas por escrito, sino también las cosas que necesito hacer en mi vida cotidiana, porque eso también requiere energía mental. Tengo mi lista de tareas maestras organizada en una página de acuerdo a lo que tengo que hacer y quiero hacer, si necesito hacerlo inmediatamente, una semana a partir de ahora, o simplemente “algún día cuando tenga tiempo.” Esto significa que tengo la página dividida en secciones: una para mi sitio web, otra para mis libros que estoy escribiendo, otra para ilustraciones que necesito hacer, otra para proyectos de jardinería, otra para reparaciones y

mejoras en el hogar, otra para mis proyectos genealógicos familiares, etc. A medida que completo algo dibujo una línea a través de ella. Si necesito agregar algo, lo garabateo en la sección adecuada, y luego actualizo la lista cada semana a partir de esas anotaciones garabateadas. Mi lista actual tiene 11 secciones y un total de 96 elementos. Su lista puede ser más pequeña o podría ser el doble de tiempo.

Mantén un calendario también. Al principio de cada año, escribe todas las cosas que haces regularmente. Hago esto con cumpleaños, semanas de limpieza de patios que ofrece la compañía de basura, exposiciones especiales de arte en mi museo local, etc. Me aseguro de incluir recordatorios para hacer mis impuestos, renovar mi licencia de conducir, devolver libros a la biblioteca, y así sucesivamente. Nada es nunca demasiado trivial para poner en un calendario. Es una cosa menos que tu cerebro debe manejar. Sólo mira el calendario todas las mañanas y sabes lo que hay que hacer. Y así es como se hace todo.

Resumen

Los bloques intelectuales y educativos no siempre son fáciles de conquistar, sino que son sus demandas más creativas para estar plenamente preparado con todas las habilidades, capacitación y conocimientos disponibles para usted y que ejerza técnicas de planificación sólidas para asegurar que sus proyectos lleguen a su finalización exitosa.

Bloques Perceptivos y Cognitivos

La percepción tiene que ver con cómo ves e interpretas el mundo. Es parte del cerebro y parte de la experiencia. Eso significa que tienes que cambiar la forma en que piensas y cambiar la forma en que vives para romper cualquier barrera a la creatividad que tus percepciones y patrones de pensamiento puedan estar erigiendo. Tu imaginación viene de tu cerebro y más profundamente de tu corazón y alma. Pero se desencadena por lo que experimentas. Por lo tanto, usted necesita salir de sí mismo y en el mundo para expandir su pensamiento, su imaginación, y su creatividad.

No tienes que escalar el Monte Everest o nadar con los delfines para lograr esto, pero necesitas experimentar la vida para ver claramente de qué se trata tu mundo, los muchos tipos diferentes de personas en él, y todas las diferentes maneras de abordar la vida y el proceso creativo. Si sólo sabes cómo hacer las cosas de una manera, tu trabajo se quedará con ganas cuando se trata de innovación. Todo el mundo tiene al menos un bloque perceptivo que superar, y cuanto antes superes el tuyo, mejor.

Brendon es un músico y compositor que también está parcialmente discapacitado. No se alejó de casa hasta los 32 años y tocaba con una orquesta de gira. “Durante una gira pude ver tantas ciudades y países. Me quedé asombrado por lo que vi. Inmediatamente me inspiré para componer por primera vez en mi vida. Si no vuelvo a viajar, ha habido visto y experimentado lo suficiente de esa gran gira para inspirarme por el resto de mi vida.”

Otra forma de bloqueo perceptivo y cognitivo es el resultado de una sobreabundancia de la entrada de su mundo, incluyendo la tecnología de teléfonos celulares que lo mantiene en contacto, pero a veces es responsable de las interrupciones e interrupciones añadidas en el flujo de creatividad. La sobrecarga sensorial puede causar un bloqueo

porque el mundo de hoy tiene tantas opciones para todo, muchas de las cuales parecen ser importantes en la superficie, pero cuando se observa con más cuidado a menudo resultan ser relativamente intrascendentes. Pero esas opciones intrascendentes todavía están ahí y suman, tanto que pueden distraerte cuando tratas de asegurarte de que tienes toda la información necesaria sobre la cual basar una decisión, pero en cambio terminas sintiéndote abrumado e incapaz.

Girde es artista y diseñadora. Se crió en una pequeña ciudad rural en Europa del Este con poca educación formal. Llegó a los Estados Unidos a los 22 años y regresó a Europa tres años más tarde. “Siempre pude hacer mucho arte. No tenía ideas. Todo tan ocupado. A veces no sé dónde buscar. Me puse nervioso en la tienda de comestibles. Demasiado para mirar. No puedo pensar aquí.”

Maggie es paisajista. “Me encanta mantenerme al día con mis hijos y nietos, pero sus constantes interrupciones en mi jornada laboral de llamadas, mensajes de texto, fotos, etc., siempre alteran mi creatividad, a veces hasta el punto de que quiero rendirme. En cambio, a palo paso mi celda cuando trabajo, y me puse al día con todo el mundo cuando termine el día.”

Soñar Despierto

Algunas personas simplemente no entienden la mente creativa y el proceso creativo. No entienden la intensidad del pensamiento que acompaña a hacer algo creativo. Tienes que tratar de educarlos o simplemente seguir haciendo lo que sea necesario para crear y esperar que se sorprendan tanto por lo que produces que ignorarán cómo lo hiciste.

Joelle, autora de este libro: “Un día, me estaba relajando en mi silla y mirando por la ventana, tratando de idear una idea. Mi jefe entró y dijo: ‘¿Qué estás haciendo?’ Le respondí, ‘Estoy pensando.’ Él dijo, ‘Bueno, volver al trabajo.’”

Micah es un redactor autónomo. “Solía trabajar para una agencia de publicidad. Gran trabajo, buen sueldo, lugar horrible. Uno pensaría que ese tipo de negocio entendería la mente creativa, pero no lo hicieron. Al mirar hacia atrás, creo que mucho de eso fue politiquería de oficina, pisoteando las ideas de un tipo para llevar la tuya a la cima. Me despidieron porque no se me acercaban suficientes ideas nuevas, y sonreí al salir por la puerta.”

Escapar a tu propia mente es a menudo un gran lugar para ir a buscar las ideas y la inspiración que necesitas para hacer el trabajo. Soñar despierto es sólo pensar y fantasear. Está dejando que tu mente derrape. Para algunos, esta es sólo otra forma de meditación. Pero casi cualquier cosa que hagas puede meterte en el sueño despierto o en el estado mental meditativo, ya sea saliendo y regando el patio, yendo a dar un paseo a pie o en bicicleta, sentado en el patio trasero y viendo a los pájaros chapotear en el baño de pájaros, o incluso jugando una rápida ronda de solitario en la computadora. Después de unos minutos, tu mente está despejada y te sientes renovado. Estás listo para volver a lo que estabas trabajando, a menudo con una nueva perspectiva o al menos sintiéndote más energizado.

Lluvia de Ideas

Puede descomponer las limitaciones y expandir la creatividad haciendo una lluvia de ideas sobre su proyecto. Deja volar tu imaginación y no tengas miedo si empieza a llevarte a un territorio inexplorado. El proceso de ideación está en el corazón de toda creatividad y a veces se vuelve un poco loco. La lluvia de ideas es parte integral de “pensar fuera de la caja” y “empujar el sobre,” ambas expresiones que suenan ridículas e incluso pretenciosas a veces, pero en realidad tienen sentido cuando se aplican al proceso creativo. Comienza preguntándote “¿y si...?” y luego rellena el espacio en blanco con lo que te pase por la cabeza. Por supuesto,

algunas ideas serán puras tonterías, pero de todas las ideas, habrá al menos algunas que algún día puedes desarrollar, y es probable que sean de alguna manera “vanguardia” para tu oficio o para ti como persona.

Nadia es una diseñadora que trabaja para una empresa de embalaje. “Yo solía sentirme completamente sin inspiración aquí. Acabo de seguir lo que hicieron los diseñadores que trabajaron aquí antes que yo. Entonces un día tuve que diseñar un paquete para un cliente que no le gustaba nada de lo que habíamos hecho hasta ahora. Me senté y probé todo tipo de cosas raras en el camino del embalaje de su producto. Fue una sesión de lluvia de ideas tan exitosa que la he utilizado con éxito desde entonces incluso para los diseños de embalaje más mundanos. “

Haz tu lluvia de ideas donde y cuando te sientas más enérgico y abierto al proceso. Pero no te sorprendas si eres capaz de “despertarte” haciendo lluvia de ideas también. Lo importante es que aprendas a hacerlo y que lo hagas a menudo. Ejercitar tu mente es clave para la creatividad. También lo es abrir tu mente a todo lo que el mundo tiene para ofrecer.

Si todavía estás atascado durante el proceso creativo, habla de ello. Ya sea que hable con su cónyuge, su padre, su mejor amigo, una persona creativa, o su gato favorito, debe comunicar su frustración. A menudo, sólo hablar de ello desencadenará una solución.

Abre Tu Mente

Visitar galerías de arte y leer literatura clásica son sin duda excelentes maneras de encender sus jugos creativos. Pero si sólo visita galerías de arte que se adaptan a las obras de arte tradicionales y sólo se leen novelas escritas antes de 1900, tal vez usted encontraría nueva inspiración en una galería de arte moderno o navegando por las pilas en la mesa de bestsellers en la librería o biblioteca. Lo mismo ocurre al revés. El punto es que necesitas mantener tu mente abierta a cualquier cosa y

todo lo que está sucediendo creativamente en todo el mundo. Hay nuevas tendencias que se desarrollan a diario y hay una gran cantidad de obras de arte y literatura nuevas e inusuales publicadas en el público todos los días. ¡Es casi un trabajo a tiempo completo mantenerse al día! Y probablemente no serás capaz de mantenerse al día con todo esto, pero realmente te debes a ti mismo al menos tratar de mantenerse al día con todo lo que puedas. Suscribirse a, o leer revistas y periódicos en bibliotecas y en línea, le permitirá obtener una nueva perspectiva expansiva cada mes más o menos sobre lo que está sucediendo en el mundo.

Greta es una artista y diseñadora de interiores que mantiene la corriente en línea. “Tengo alrededor de 20 revistas y periódicos diferentes que leo en línea, algunos todos los días. Miro hacia atrás en el trabajo que hice antes de toda esta lectura en línea como gris y ordinario. Con tanta exposición a lo que está pasando en el resto del mundo creativo, mi trabajo se ha expandido y diversificado, y mi clientela ha cambiado para adaptarse a mi enfoque más vanguardista. “

Está bien pasar algún tiempo viendo películas y televisión, pero ten en cuenta que demasiada televisión no encenderá tus células cerebrales; es más probable que los quemé! No estoy bromeando. La televisión no sólo promueve los estereotipos, que es una manera segura de detener la creatividad fría, sino que también juega al mínimo denominador común en lo que respecta al intelecto de la audiencia. Las sitcoms y los reality shows tristemente carecen de imaginación, y los reportajes de noticias son ahora poco más que comentarios de noticias que se prolongan una y otra vez, repitiéndose una y otra vez. Si no puedes apagar el televisor por completo, al menos sé muy selectivo con lo que ves. Puedes usar esas horas de “papa de sofá” con un buen libro o un viaje a una galería o incluso un entrenamiento en el gimnasio para mantenerte en forma y saludable.

Jag es un carpintero que soñaba con convertirse en músico. “Estaba haciendo un trabajo creativo de carpintería, pero luego compré una guitarra, y se sentó en la esquina, sin jugar, durante cinco años. Un día, mi televisor murió, y cogí la guitarra y un libro sobre acordes, y empecé a enseñarme a tocar. Cuando llegué a casa por la noche, todo lo que podía pensar era en practicar la guitarra. Ahora estoy en una banda y estoy aprendiendo a escribir mis propias canciones. Tengo un televisor nuevo, pero no lo veo tanto como antes.”

La Paciencia es Virtud

Todas las cosas buenas llegan a los que esperan. Es cierto. Vale la pena esperar. Si intentas apresurar algo porque estás impaciente y lo quieres “ahora mismo,” es posible que no le des tiempo a tus creaciones para desarrollar, evolucionar, madurar en las obras maestras que imaginas. No te asustes cuando tengas una fecha límite. Mantenga la calma, haga un balance de lo que necesita hacer, ponga su plan en acción, y crear! Y no tengas miedo de tomarte un descanso de vez en cuando. Ya sea un descanso para tomar un café de 15 minutos, un paseo de una hora de duración, una noche a una ciudad vecina o un viaje de campamento de dos semanas, debe refrescarse. A veces, un cambio de entorno puede ayudar. Tómese el descanso necesario de su oficina o estudio. Cuando te relajas, tu cabeza se despeja y las ideas fluyen.

En algunos casos, es probable que desee “dormir en él,” o simplemente alejarse de un proyecto durante un período de tiempo hasta que pueda volver a visitarlo y verlo con nuevos ojos. Esto es particularmente importante para los escritores, porque a menudo se empantanar en su trabajo que pierden la perspectiva. Un descanso del trabajo durante unos días, incluso unos meses, puede ser invaluable para su proceso creativo. Esto también impedirá que los escritores juzguen y critiquen prematuramente su propia obra antes incluso de que se termine.

Y la paciencia realmente ayuda cuando usted está lidiando con las largas esperas que son tan a menudo inherentes a conseguir que su trabajo sea reconocido. No quieres rendirte simplemente porque estás demasiado impaciente.

Harrison Ford es una de las estrellas de cine mástaquilleras de todos los tiempos. Se ganaba la vida como carpintero hasta que consiguió su primer papel importante como actor a la edad de 35 años. “Me di cuenta desde el principio de que el éxito estaba ligado a no rendirse. Si simplemente no te rindes, superarías a las personas que entraron en el autobús contigo.”

Procrastinación

Un problema muy común con los autónomos es el de la procrastinación, posponiendo el trabajo hasta el último minuto. Puede parecer que tienes mucho tiempo, pero siempre debes permitir los problemas imprevistos que pueden ocurrir en el camino. Podría enfermarse, podría tener un fallo informático, podría subestimar la cantidad de tiempo necesario para completar un proyecto. La lista de los peores escenarios es bastante larga. Siempre inicie sus proyectos tan pronto como pueda y quítelos del camino con mucha antelación a una fecha límite.

Joelle, el autor de this book: “Yo era un escritor independiente novato cuando me asignaron un cuento de 6.000 palabras basado en una consulta y un esquema. Era la era de la computadora de escritorio, así que era tijeras y cinta adhesiva y un montón de reestigüe. ¿Qué hice? Tuve seis meses antes de la fecha límite y esperé tres semanas antes de la fecha de vencimiento para empezar a escribir. Luego me desvié de mi esquema y no lo revisé, pasé por encima del límite de palabras antes de terminar la historia. Pedí más tiempo para reescribir y el editor me gritó y me dijo que nunca publicaría nada de mí. Esta fue una lección de aprendizaje que nunca, nunca olvidé.”

Solución de Problemas

Ningún trabajo creativo está exento de problemas. Habrá momentos en que simplemente tienes que admitir que tu idea no fue tan grande como pensabas que era. Tu línea argumental no termina bien. Tu olla de cerámica parece un fracaso de jardín de infantes. Tu paisaje iluminado por el sol resulta turbio. Y tu autorretrato en arcilla se parece más a un busto de George Washington. Aprende a mirar tu trabajo críticamente y ver dónde te equivocaste. A continuación, intente pensar en varias maneras diferentes de que usted podría ser capaz de solucionar el problema. Si te acostumbras a solucionar problemas mientras el trabajo está en curso, a menudo puedes evitar escribir cien páginas de drivel sin sentido o desperdiciar varios tubos de pintura perfectamente buena.

Para solucionar un problema y volver a la pista creativa, tienes que saber exactamente cuál es el problema. Usted debe ser capaz de evaluar el problema de manera realista y buscar consejo de los demás si no puede verlo tan claramente como debería. Y esa es una posibilidad real, ya que a veces no podemos ver lo que tenemos justo delante porque estamos profundamente inmersos en ello. No podemos ver el bosque para los árboles, por así decirlo. Si buscas el consejo de los demás, asegúrate de escuchar lo que tienen que decir con una mente abierta. Y trata de no tomar sólo una opinión externa como la definitiva. Hay muchos lados para cualquier problema dado, y usted quiere escuchar todos ellos, especialmente si usted está subiendo vacío por su cuenta.

Robin es ilustradora y hace buen uso de su segundo conjunto de ojos. “Mi amigo Kim tiene un gran ojo para los detalles. Ella es crítica pero con tacto cuando mira mi trabajo. Pero aprendí desde el principio que si quiero las críticas más útiles de ella que necesito decirle exactamente qué mirar y lo que estoy tratando de lograr. Esto le ayuda a centrarse en las áreas problemáticas, y cualquier otra cosa que note en el camino es como la guinda del pastel.”

Entonces, ¿Cuál podría ser el problema? ¿Falta de imaginación? ¿El trabajo es derivado o igual que el de todos los demás? ¿Está demasiado lejos, tal vez incluso incomprensible? ¿Es un problema de color? ¿Un problema gramaticmático? ¿Un séptimo acorde que no encaja del todo con la intención de la letra? ¿Es demasiado largo, demasiado corto, demasiado alto, demasiado masivo, demasiado pequeño, demasiado pálido, demasiado oscuro, demasiado afilado, demasiado aburrido, demasiado lindo, demasiado ornamentado, demasiado soso? ¿La perspectiva está fuera de alguna manera? ¿Una subtrama interfiere con la línea principal de la historia? ¿O es muy probable que sea una combinación de varias cosas que trabajan juntas para deletrear el desastre? A menudo, puedes evitar escribir cien páginas de drivel sin sentido o desperdiciar varios tubos de pintura perfectamente buena.

Miedo al Fracaso

El miedo al fracaso es básicamente el mismo que el miedo a cometer un error. No quieres reírte si haces algo que no funciona como pensabas. Tal vez había un padre que era crítico y todavía llevas la voz de ese padre en la cabeza que dice que eres un fracaso. El miedo al fracaso puede detener el flujo inicial de ideas para un proyecto mucho antes de empezar, o puede impedir que termines un proyecto una vez que comiences.

Para superar el fracaso, tienes que pensarlo de manera diferente. El fracaso es una necesidad. Así es como aprendes. Cuantos más fracasos experimentes, mejor te pones en la creación de cosas que tienen éxito. Por ejemplo, cuando los escritores envían cartas de consulta a los editores que intentan publicar asignaciones de escritura o libros, corren el riesgo de fallar con cada letra de consulta. Los aficionados tienden a escribir cartas de consulta deficientes y obtienen más rechazos, más fracasos, que sus contrapartes experimentadas que han aprendido lo que funciona en sus cartas de

consulta y lo que no proviene de su propia pila de rechazos. Los escritores profesionales también aprenden temprano que consultar, como las ventas tradicionales, es un juego de números. Cuanto más consulte, más rechazos, pero también más aceptaciones.

Stephen King es uno de los escritores más exitosos del mundo. Cuando se le preguntó cuándo es el momento de renunciar a la consulta, explicó: “No lo sé. Es diferente para cada escritor. No después de seis resbalones de rechazo, ciertamente no después de sesenta. ¿Pero después de seiscientos? Quizás. ¿Después de seis mil? Mi amigo, después de seis mil rosas, es hora de que intentaste pintar o programar computadoras.”

Una manera de superar el miedo al fracaso es trabajar como parte de un equipo para que muchas ideas estén sobre la mesa y la tasa de éxito sea mayor. A medida que pasan los tiempos y te vuelves más seguro de tu capacidad para desempeñarte eficazmente como persona creativa, puedes intentar más proyectos en solitario que mostrarán tu competencia.

Miedo al Éxito

Esto funciona muy parecido al miedo al fracaso. Quieres tener éxito, pero ¿Qué pasa cuando lo haces? Se espera que vuelvas a tener éxito. Y otra vez. Y otra vez. Esa es la responsabilidad que viene con el éxito. Si no haces un seguimiento, has fallado. Así que, volvemos al miedo al fracaso de nuevo, y como el miedo al fracaso, tienes que quedarte ahí, porque mejoras con la práctica.

Tomar Riesgos

Ser creativo siempre contiene un elemento de riesgo. Después de todo, estás intentando algo nuevo y único. Podrías fracasar. La gente podría reírse de ti. Tal vez con razón. Puedes fomentar muchas creaciones ridículas en tu vida. Estás obligado a fracasar muchas veces. Si ganas un poco, pierdes algo. Pero debes seguir asumiendo el riesgo.

Cuanto más cosas cree – grandes, malas o mediocres – mayor será el porcentaje de éxitos que tendrá, porque se volverá más competente en su oficio en el proceso.

Una de mis citas favoritas fue hecha en un discurso en la Sorbona de París el 23 de abril de 1910 por el presidente de los Estados Unidos, Theodore Roosevelt. Es de su discurso “Ciudadanía en una República,” pero es más comúnmente conocido como su discurso “El Hombre en la Arena.” El siguiente es un extracto:

No es el crítico el que cuenta, ni el hombre que señala cómo tropezó el hombre fuerte, o dónde el hacedor de obras podría haberlas hecho mejor. El mérito pertenece al hombre que está realmente en la arena; cuyo rostro está estropeado por el polvo, el sudor y la sangre; que se esfuerza valientemente; quien se equivoca y se queda corto una y otra vez; que conoce los grandes entusiasmos, las grandes devociones y se dedica a una causa digna; quien, en el mejor de los casos, conoce al final el triunfo de los grandes logros; y quien, en el peor de los casos, si fracasa, al menos fracasa atreviéndose mucho, de modo que su lugar nunca estará con esas almas frías y tímidas que no conocen ni la victoria ni la derrota.

Tomar un riesgo puede producir diferentes resultados dependiendo de la persona y lo dispuestos que están a seguir forjando hacia adelante cuando las cosas se ponen difíciles.

Paulette era asistente de producción y aspirante a guionista. “Escribí obras de teatro y guiones y nadie estaba interesado en ellos. Luego se produjeron dos guiones, pero la serie fue cancelada desde el principio. Recibí una crítica muy negativa que decía que mi escritura era ‘derivada’ y ‘trite.’ Herematado la escritura por completo. Me mudé de nuevo a Missouri, y ahora trabajo como representante de servicio al cliente. Supongo que escribir no era para mí.”

Aaron era un profesor de secundaria y aspirante a novelista. “Mis dos primeras novelas fueron rechazadas, y mis dos

guiones fueron archivados durante la producción. No me di por resoyé. Escribí otra novela y luego una obra que se produjo. Un director de telenovelas vio la obra y me contrató como escritor de tiempo completo. Me encanta ese trabajo. Escribo todos los días, y también escribo cuentos y artículos y todo parece venderse. Incluso tengo una novela que está en negociación con un editor. Nunca te rindas. Nunca.”

Siempre debes seguir intentándolo y no tener miedo de arriesgarte. Pero hay riesgos y hay riesgos. No quieres correr riesgos estúpidos. Desea tomar riesgos “calculados.” Estos son riesgos que se basan en evaluar una situación, explorar todas sus soluciones posibles y luego seleccionar e implementar lo que usted cree que es la mejor solución. La determinación y la dedicación firme pueden convertir lo que de otro modo sería una en un plan altamente viable.

Becky es una artista que trabaja para una conocida productora de películas. “La planificación y la persistencia son lo que me llevó a donde estoy. Fui a la escuela de arte, supe dónde quería trabajar, leí en la compañía, armé mi portafolio con ellos en mente, me mudé a Hollywood e hice contacto con un director creativo allí. Pasaron un año antes de que me remitió a otro director creativo que me contrató como pasante. Luego fui un empleado de tiempo completo durante nueve años antes de mudarme de nuevo y me fui a trabajar para otra compañía de producción.”

Romper las Reglas

El hecho de que ellos – ya sabes quiénes son, los llamados expertos en tu campo – digan que debes hacer algo de cierta manera no significa que no puedas encontrar una manera mejor o más efectiva de hacerlo. ¡De eso se trata la creatividad! Nunca dejes que “ellos” te disuada de escribir una gran novela porque tu forma de desarrollar una historia entra en conflicto con lo que se considera aceptable. Evalúa las formas conocidas de acercarte a tu manuscrito y luego

explora la variación que crees que funcionará mejor para ti. A continuación, tome la decisión sobre cómo proceder.

Brian era un arquitecto paisajista de Nueva Inglaterra que se mudó al estado natal de su esposa, California. “Nadie pensó que podía hacer el trabajo porque no estaba completamente familiarizado con las plantas locales y las condiciones de cultivo aquí en el sur de California. Pero sabía que podía hacer algo único. Estudié plantas locales y encontré muchas alternativas a los materiales de la costa este. Empecé mi propio negocio especializando en ‘New England’ jardines estilo cabaña para los ricos y famosos.”

Creatividad Ilimitada

Poner límites a tu creatividad puede resultar no sólo en bloques, sino que también puede hacerte aburrir e inhibir más inspiración creativa y expresión. Si eres escritor y te limitas a escribir sólo ciertos tipos de poesía o sólo un género particular de ficción o sólo un tema de no ficción, o si eres un artista que sólo trabaja en óleos, sólo hace paisajes de un área en particular, sólo hace retratos, o siempre trabaja con la misma paleta de colores, es posible que te resulte extremadamente difícil mantener una nueva perspectiva y espontaneidad, sentirse estimulado y desafiado, y producir un trabajo nuevo, único y emocionante.

Una forma de impulsar la creatividad y mantenerla viva es probar un nuevo género. Cada búsqueda creativa se enmarca dentro de un género, tal vez uno que cree. Los géneros de los artistas van desde el realismo hasta el expresionismo abstracto; géneros para escritores de ficción cubren todo, desde el romance hasta la ciencia ficción. Si eres un ilustrador de acuarela que está acostumbrado a pintar a personas y cosas que son fácilmente identificables, apuñala algunos resúmenes de forma libre. ¿Siempre escribiendo ficción histórica? ¿Qué tal estirar los músculos de tus escritos para “ir a donde nadie ha ido antes”? No hay ninguna ley que diga que tienes que

trabajar en un solo medio. A veces, cuando cambias de marcha y pruebas algo diferente encuentras nueva inspiración para tu antiguo trabajo.

M'gara es una pintora de acuarela que estaba perdiendo su interés en su trabajo. “Mi creatividad había caído a cero, por debajo de cero. Fui a un taller con un amigo artista que hace collage. Me inspiró a pintar obras que parecen collages. También hice algunos medios mixtos de acuarela y collage. Tengo un espectáculo dentro de un año.”

Ron es un trabajador de hierro ornamental que también crea grandes móviles para propiedades comerciales. “Un día, por capricho, experimenté a una escala mucho más pequeña creando pendientes móviles en miniatura para mi esposa usando alambre de plata y cuentas. Creó un negocio completamente nuevo para mí, y también tomó algunas de mis piezas a gran escala en una dirección completamente diferente creativamente. “

Entonces, si vas a crear una foto para colgarte de la pared, ¿Por qué usar tus pasteles trabajados de nuevo? Prueba los lápices de colores. O acuarela. ¿Cansado de ser escritor legal? Tal vez deberías intentar escribir alguna copia publicitaria. O una página web. O poesía. ¿Qué tal un libro de cómo convertirse en escritor legal? ¿Harto de cincelar en un bloque de piedra caliza? ¿Por qué no tallar un pedazo de madera a la deriva en su lugar?

Joelle, autora de este libro:”Soy artista y escritora y me canso de hacer lo mismo. Cuando esto solía suceder, caía en un desplome y no hacía nada. Me volvería completamente sin inspiración. Para mí, la respuesta fue la diversificación, y eso siempre ha funcionado para mí. Cuando escribo ficción, escribo artículos de procedimientos, formas de contrato legal, poesía, letras de canciones, etc. Cuando no estoy haciendo diseño gráfico o ilustración, estoy restaurando digitalmente fotografías antiguas o pintando resúmenes y paisajes. Cambio

de un lado a otro entre ellos para mantenerme inspirado y creativo. “

¿Buscas un cambio creativo dramático? Trate de eliminarse de lo que normalmente hace y experimentar con algo completamente diferente. Si eres escritor, Pruébalo a la pintura. Quién sabe, podrías terminar ilustrando tu próximo libro. ¿Ya eres pintor? ¿Qué tal sentarse en la computadora y escribir un libro sobre su artista favorito? O tal vez escribir algo de poesía para acompañar tu arte. ¿Necesitas un descanso del modelado en arcilla? Tal vez puedas escribir una canción o una letra. Si nada más, usted puede descubrir un pasatiempo agradable o pasatiempo para perseguir cuando usted no está trabajando.

Pensamiento Bloqueado

La práctica número uno que los creativos dijeron que utilizaban con más frecuencia para estimular su imaginación cuando se sentían bloqueados era dar un paseo para “despejar su cabeza.” La segunda práctica más común fue el jardín. La tercera práctica más común fue ir al gimnasio para un entrenamiento. Lo que sea que funcione para sacarte de la cabeza parece hacer el truco.

Crista hace arte de pared acolchada y también pinta. “Mi marido es escritor, y no suele estar bloqueado, pero dice que dar un paseo es la mejor manera de dejar que tu mente corra libremente a donde quiera ir. Y camina mucho, y le gusta caminar solo. Decidí intentar caminar, pero me volvió loco. Así que probé la jardinería en su lugar, y funciona muy bien para mí. Encuentro que los olores de la tierra y las plantas son muy estimulantes y mi mente vaga por algunos lugares maravillosos. “

Stuart es un escenógrafo. “Rara vez estoy bloqueado, pero a veces sólo necesito un descanso para dejar que las cosas retumban en mi cabeza por un tiempo. Estoy buscando inspiración adicional, supongo. A la mayoría de mis amigos

artistas les gusta caminar para despertar su creatividad, pero necesito más que un paseo. Por suerte, trabajo a solo unas cuadas de un gimnasio, así que a menudo voy allí en mi descanso para almorzar para un entrenamiento rápido. Parece hacer el truco.”

Vinya es escritora y editora de un gran periódico. “Trabajo en un entorno que casi parece hecho a medida para bloquear la creatividad. Es ruidoso, lleno de gente, desorganizado, y hay interrupciones constantes. Doy tres paseos al día sólo para despejar mi mente y tratar de resolver lo que tengo que hacer y cómo hacerlo realidad. Conseguir ese impulso adicional de creatividad en el proceso es una bendición.”

Un Ajuste de Actitud

En todas las carreras como en todos los demás aspectos de tu vida, tener sentido del humor puede ser la verdadera cura para casi cualquier cosa que te aqueja. Sólo ser capaz de reconocer el humor en cualquier situación dada realmente ayuda. Además, el uso del humor puede ayudar a liberar y reducir la tensión cuando las cosas se ponen difíciles.

El optimismo también vale la pena. Si no puedes ver el vaso medio lleno, es hora de arreglar tus ojos. Ser optimista significa que tus ojos están completamente abiertos y ver todos los lados de una situación. Y necesitas ver todos los lados de una situación cuando estás tratando de crear algo. Cuanto más sepas, más opciones tendrás a tu disposición para acercarte a tu trabajo. Y cada enfoque contendrá muchas ideas viables. Pero si ves el vaso medio vacío, es posible que te sientas tentado a cerrar los ojos a todas esas muchas y variadas opciones. Al ser optimista, también desarrollará automáticamente una mentalidad que dice: “Estoy listo para tener éxito.” Y lo harás.

También es útil aprender a soltarse, a rodar con los golpes y a hacer concesiones en el camino. No puedes controlarlo todo y tratar de hacerlo es simplemente una pérdida de

tiempo que podrías estar gastando haciendo algo creativo. Tampoco siempre obtendrás tu propio camino, y tienes que aprender a dar un poco, a hacer un compromiso que sea mutuamente aceptable.

Mi difunta madre siempre citó la Oración de la Serenidad cuando las cosas salieron mal, y creo que definitivamente es una inspiración para ajustar tu actitud y vivir tu vida en paz y armonía. Sus orígenes y autoría son cuestionables, pero aquí es en caso de que no tengas una copia a mano:

Dios me conceda la Serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, Coraje para cambiar las cosas que puedo, y la Sabiduría para saber la diferencia.

Resumen

Los bloques perceptivos y cognitivos desaparecerán cuando abras tu mente a todas las posibilidades, rompas algunas reglas, tomes muchos riesgos y tengas la paciencia de seguir intentándolo hasta que tengas éxito en tus actividades creativas. No pongas límites de ningún tipo a ti mismo o a tu creatividad. Pruebe algo nuevo – todos los días!

Bloques Emocional, Psicológicos y Espirituales

Nada será capaz de detener su flujo de creatividad una vez que se ocupa y elimina incluso una pequeña bolsa de mano de su equipaje psicológico. Llevar todo ese equipaje alrededor está destinado a debilitar su fuerza creativa. Se necesita mucho esfuerzo mental para manejar el propio equipaje. Tarde o temprano usted puede encontrarse incapaz de crear nada en absoluto. Y no quieres que eso suceda.

Cuando te distraen las cosas que suceden en tu psique o en tu vida, es posible que te encuentres creativamente bloqueado debido a la depresión psicológica, ya sea aguda (a corto plazo) o crónica (a largo plazo). Es posible que te sientas abrumado por problemas de dolor, culpa, o relación. Usted puede tener problemas de autoestima que no parecen estar afectando su trabajo, pero lo hacen. Puedes tener miedo subconsciente del éxito tanto como puedas ser del fracaso. Si no lidia adecuadamente con su equipaje psicológico, mental y emocional, es posible que se encuentre además cargado de problemas de abuso de sustancias como fumar, beber, y drogar, o posiblemente adicción a la comida, el sexo, el juego, y las compras, cada uno de los cuales se manifiesta como problemas adicionales para distraerlo aún más de sus actividades creativas.

Wendy es artista y diseñadora de interiores. “Estuve en una montaña rusa emocional durante nueve años. Tuve un marido psicológicamente abusivo y una relación rocambolesca con mi madre alcohólica. Me las arreglé para hacer el trabajo de mi cliente, pero mi arte sufrió. Lo poco que logré hacer durante ese tiempo fue muy oscuro y reflejo de mi estado emocional. Dejé a mi esposo y eso alivió el problema hasta el punto de que pude recibir terapia para el problema con él y mi madre. Mi vida ha vuelto a la normalidad después de tres años de intensa terapia.”

Dinah es escritora y profesora de secundaria. “Fui atacado y golpeado por un estudiante mentalmente perturbado. Fue muy traumático. No conseguimos encontrar tu ubicación exacta. Viví con miedo durante cuatro años antes de buscar ayuda. No pensé que pudiera haber ningún tipo de ayuda para mí. Pero, una vez que encontré un terapeuta y realmente hablé de ello y lo acepté, pude escribir de nuevo y enfrentarme a mis estudiantes sin miedo.”

Josie es escultora y ceramista. “Soñé con ser escultor. Pero mi padre me empujó a la contabilidad. Podría haber dicho que no y haber seguido mi propio camino, pero no lo hice. Quería desesperadamente complacerlo, así que trabajé como oficial de préstamos durante diez años. No le agradó en absoluto. Hice cuatro intentos de suicidio. Casi tuve éxito con el último. Fue entonces cuando finalmente recibí ayuda, hace ocho años. Ahora tengo mi propio estudio y una galería exitosa.”

Los problemas emocionales, cuando no se abordan, pueden dejarte en una rutina de la que no puedes salir. No puedes crear mucho cuando estás atrapado en una rutina. Después de todo, no puedes ser muy flexible cuando estás apretado en un lugar tan apretado. No hay mucho espacio para mover en una rutina. Además, estar en una rutina puede hacerte juicioso (como en “mi rutina es la única rutina”) y negativo (como en “todo el mundo eventualmente estará atrapado en una rutina de todos modos ...”). Para ser creativo, tienes que ser positivo y extremadamente flexible y abierto en todo momento. Usted debe ser capaz de vivir y experimentar el mundo en general, para ver el panorama general. Esto también te ayuda a poner tu propio universo psicológico en orden porque, triste pero cierto, siempre hay alguien, en algún lugar, que está peor que tú.

En 2004, estadísticas del Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) indicaron que 44.3 millones de estadounidenses sufrían de un trastorno mental diagnosticable cada año, incluyendo depresión, trastorno bipolar (maníaco-depresión), trastornos de ansiedad y ansiedad social,

trastornos por déficit de atención, trastornos alimenticios, trastornos obsesivos-compulsivos, trastornos de pánico, y síndrome de estrés postraumático. ¡Eso es el 22,1% de todos los estadounidenses, o uno de cada cinco adultos! Otras estadísticas indicaron que el 19,1% de los adultos de 18 a 54 años de edad sufrían trastornos de ansiedad.

Depresión

Cuatro de las diez principales causas de discapacidad en los Estados Unidos son trastornos mentales, siendo el “trastorno depresivo mayor” la principal causa de toda discapacidad en los Estados Unidos, afectando a 9,9 millones de adultos, o aproximadamente al 5% de la población. Las estadísticas del NIMH de 2004 sobre la depresión indicaron que 18,8 millones de estadounidenses sufrían de depresión “clínica.” Eso es el 9,5% de todos los adultos. Pero un Estudio Nacional de Comorbilidad de 2003 patrocinado por la NIMH encontró que 35 millones de estadounidenses (16% de la población) sufrían de otras formas de depresión que son lo suficientemente graves como para justificar el tratamiento. Esas otras formas de depresión se dividen en tres categorías principales:

Depresión Mayor o Grave. Esto ocurre cuando una persona está desesperada y sintiéndose desesperada. También pueden estar ansiosos e irritables. A menudo pierden todo interés en la vida y son incapaces de sentir placer o excitación sexual. También pueden perder o aumentar de peso y sufrir trastornos del sueño (que también pueden ser una causa en lugar de un síntoma de depresión). No hay necesariamente un evento desencadenador determinado que marque el inicio de esta condición. Podría ser una combinación de muchos eventos durante un período de tiempo. En casos extremos, puede ser necesaria la hospitalización.

Distimia. Esta es una forma leve de depresión general en la que una persona todavía funciona a pesar de que tiene un estado de ánimo deprimido. Puede durar años y una persona

puede ni siquiera saber que lo tiene porque se han acostumbrado tanto a sentir lo que hace. A menudo se caracteriza por una baja autoestima. Al igual que con la depresión mayor, puede que no haya ningún evento desencadenante específico que marque el inicio.

Depresión Situacional o a Corto Plazo. Esto se produce como resultado de un evento en particular, como un cambio importante de vida (reubicación, matrimonio, nuevo trabajo, etc.) o dolor debido a la pérdida (de un ser querido, un trabajo, una forma de vida, etc.). Otras formas de depresión situacional incluyen depresión posparto y trastorno afectivo estacional (una reacción a la falta de luz solar también llamada el “blues invernal”).

Claramente, la depresión es un trastorno muy común y debilitante. Pero el hecho de que sea tan común no lo hace normal o incluso aceptable. Debe tratarse como cualquier otra enfermedad o trastorno. Desafortunadamente, a menudo pasa desapercibido o ignorado como “sólo una fase pasajera.” Pero incluso una depresión menor o a corto plazo que no se trata puede resultar en una condición deprimida a largo plazo o crónica.

Courtney es escritora y editora. “Mi depresión se produjo tan gradualmente que ni siquiera me di cuenta. Un amigo señaló lo poco que estaba haciendo con mis proyectos de escritura. Todavía tenía trabajos de edición entrando, pero estaba tan cansado todo el tiempo y desinteresado en mi propia writing, y la vida en general. Fui a un terapeuta durante aproximadamente un año y tomé antidepresivos. Llevo dos años sin medicación y me siento muy bien. También estoy de vuelta en el camino con mi writing.”

Liam es pintor y tiene su propia galería. “No podía admitir que estaba deprimido, pero sabía que algo andaba mal. Hacía casi un año que no pintaba. Estaba colgando el arte de otras personas en mi galería porque no tenía nada mío que mostrar. Mi esposa me amenazó con dejarme si no hacía algo

al respecto, así que vi a un psicólogo que se especializó en depresión. Todavía estoy en antidepresivos, pero lo estoy haciendo mucho mejor, y mi galería es mía otra vez.”

Sherrill es un fotógrafo de bellas artes. “Me deprimí levemente cuando mi madre murió. Estuvimos cerca y me desmoroné. Tuve un espectáculo y no entregué la mercancía. No tenía ningún deseo de hacer nada, y mucho menos tomar fotos. Llegué al punto en que llamé a una línea directa de suicidio. Ahí es cuando recibí ayuda. Han pasado dos años y mi vida cada día es cada vez más normal.”

No puedes vivir con depresión sin tratar y seguir siendo el más creativo. La mera distracción de sentirse pésimo es más que suficiente para bloquear la creatividad. Si a eso le añadimos el hecho de que la depresión a menudo viene con una mayor ansiedad que puede distraerte aún más del proceso creativo. La desesperación, la desesperanza y la pérdida de interés en la vida destruyen la creatividad. Y destruyen tu vida.

Sueño y Trastornos del Sueño

Los trastornos del sueño pueden ser tanto un síntoma como una posible causa de depresión. Los estudios indican consistentemente que los estadounidenses no descansan lo suficiente. Necesitas descansar para despertarte renovado y listo para vivir tu vida. La falta de descanso es sólo una causa más de bloques creativos. No puedes crear si estás demasiado cansado para hacerlo. Aquí hay una pequeña idea del problema.

Reloj Biológico

La mayoría de los estudios de personas altamente exitosas revelan que son aves tempranas o “alondras.” Mientras que los “búhos” nocturnos pueden y se convierten en personas exitosas, no lo hacen en un número tan grande como las alondras. Así que parecería que el pájaro temprano, de hecho, atrapa el gusano. Pero si no eres un madrugador, no te

preocupes. Puedes convertirte en uno si quieres, y si no lo haces, puedes seguir quemando el aceite de medianoche y esperar que todo esto sea sólo un mito. Pero ya seas una alondra o un búho, debes mantener tu reloj biológico en un orden de trabajo saludable para ser tu yo más creativo.

Como todo ser vivo, naciste con un reloj biológico, ese ritmo interior natural que va tan mal cuando viajas y experimentas “jet lag.” Pero puedes sufrir de “jet lag” sin salir de la ciudad. Puede ser un problema crónico cuando usted no mantiene eficazmente un ciclo regular de vigilia-sueño.

Muchas personas se sienten cansadas todo el tiempo, arrastrando a través de cada día, sintiéndose ansiosas, deprimidas, y desmotivadas. Son irritables y lentos al mismo tiempo. La creatividad está en un punto bajo. Cuando llega el fin de semana, duermen hasta tarde y todavía arrastran a través de sus días libres. No están sufriendo tanto por el exceso de trabajo o la depresión, sino por la falta de sueño. Una razón para esto es no manejar el reloj biológico del cuerpo.

Cuando te despiertas a una hora diferente cada día, cuando “duermes” los fines de semana y días festivos, o cuando te tomas unas vacaciones y duermes todos los días, tu reloj biológico, el sistema que regula los ritmos internos de tu cuerpo, se ve obligado a restablecerse cada vez. No importa cuando te vas a dormir, sólo cuando te levantas, porque es cuando el reloj biológico se restablece. Despertarse en diferentes momentos causa estrés al cuerpo que se manifiesta como una forma sutil de jet lag. Como resultado, te vuelves aún más cansado y, por lo tanto, menos eficaz durante tus horas de vigilia.

Usted puede prevenir esto poniéndose al día al mismo tiempo, todos los días, dar o tomar media hora. Mientras que toma dos semanas para restablecer el reloj biológico, puede tomar más tiempo para adaptarse a sus nuevas horas. Los viejos hábitos pueden ser difíciles de romper cuando se trata

de conciliar el sueño y levantarse cada día. Es aún más difícil si tienes hijos o si te acuestas con alguien que no quiere ajustar sus horas de sueño para que coincidan con las tuyas. En general, contaría con al menos un mes completo antes de que se ajuste completamente a una nueva rutina de sueño.

Bobbi es artista y madre. “Mi horario de sueño se desvía cuando mis hijos eran muy pequeños. Simplemente dormí cuando se rompieron. Mala idea. Perdí todo contacto con mi arte. No conseguimos encontrar tu ubicación exacta. No sólo mi arte. Vi un programa de televisión que explicaba lo importante que era seguir un horario de sueño, y trabajé para poner el mío en marcha. Tardó seis semanas en volver a ser normal. Mi vida mejoró dramáticamente como resultado. “

Joelle, autora de este libro. “Tengo un trastorno del sueño. Probé somníferos, pero no funcionaron muy bien. Traté de dormir cuando me cansé tanto que no pude levantar la cabeza, pero eso tampoco funcionó. Arrastré a través de mis días y no hice absolutamente nada. Luego encontré melatonina, un suplemento natural, y me pone derecho a dormir unas dos horas después de tomarlo, y duermo toda la noche y me despierto fresco y listo para cualquier cosa. De vez en cuando cambio a raíz de valeriana, que también funciona para mí.”

También es útil evitar el uso de cafeína para despertarse, ya que en realidad contribuye al problema mediante el entrenamiento de su cuerpo para despertar a la cafeína, que es una sustancia adictiva. Tienes que despertarte por tu cuenta, naturalmente. Se tarda unas dos semanas en volver a ajustar el reloj biológico y toma aproximadamente la misma cantidad de tiempo para salir de la cafeína. Si no puedes dejar la cafeína “pavo frío,” puedes destete de ella bebiendo medio regular y medio descafeinado y aumentando gradualmente la porción de descafeinada.

Una Buena Noche de Sueño

Todo el mundo requiere una cantidad diferente de sueño cada noche. Ocho horas pueden ser suficientes para la mayoría de las personas, pero algunas solo necesitan seis o siete, mientras que otras necesitan nueve o diez. Y si estás bajo mucho estrés, o te sientes deprimido, o si estás físicamente enfermo, probablemente necesitarás aún más sueño del que normalmente podrías necesitar. Por muchas horas que necesites es lo que debes tener para ser tu más creativo. Necesitas estar despierto y sentirte descansado y renovado lo suficiente como para que tu cerebro funcione correctamente. Puede determinar exactamente cuánto sueño necesita realmente ajustando su horario de sueño como se describe en la última sección. Al hacerlo, eventualmente comenzarás a dormir la cantidad correcta de sueño que necesitas.

Elimina cualquier cosa que te impida dormir bien, ya sea ruido de tráfico, una habitación demasiado caliente o demasiado fría, un compañero ronquido o un colchón demasiado duro o demasiado suave o abultado. Use tapones para los oídos, cierre o abra la ventana, hable con el vecino sobre su perro ladrador, compre un colchón nuevo, etc. Además, no hagas ejercicio, comas ni bebas nada dentro de las dos horas posteriores a dormir. Si ves la televisión antes de ir a la cama, trata de no ver noticias perturbadoras o programas violentos. Pueden estimularte demasiado para dormirte rápidamente, y si logras dormirte y eres sensible a ese tipo de imágenes, es posible que tengas problemas para quedarte dormido debido a la ansiedad o las pesadillas.

Jonathan es productor discográfico y músico. “A menudo estaba en el estudio hasta las 3 a.m., y a veces pasaba 24 horas sin dormir. Mi llamada de atención llegó cuando me quedé dormido al volante y estrellé mi auto contra un terraplén. Sobreviví y ajusté mis horas de trabajo para ser más normal. Pero me di cuenta de que no podía ver las noticias de las 11 en punto y dormirme. Me puse tan agitado y molesto por

todas las malas noticias. Ahora apañé el televisor a las 11 en punto y me caigo a dormir. “

Jill es arquitecta paisajista. “Tengo problemas de espalda y me mantuvo despierto por años. Constantemente reorganizaba las almohadas y tomaba relajantes musculares. Realmente no funcionaron tan bien. Entonces una noche me quedé dormida en mi sofá duro y dormí hasta la mañana. Decidí comprar un colchón nuevo, otro de muchos. Esta vez conseguí uno extra firme, e hizo el truco.”

Si tiene problemas para relajarse lo suficiente como para ir a dormir por la noche, pruebe la lectura ligera o intente tomar su ducha/baño diario por la noche en lugar de por la mañana – y hacer que sea una ducha/baño cálido y relajante. Si te despiertas mucho durante la noche, no enciendas una luz brillante, ya que eso puede hacer que sea más difícil para ti volver a dormir.

Si encuentras que no puedes dormirte fácilmente o sigues despertando mucho por la noche, ¡intenta acostarte media hora más tarde la noche siguiente, pero no olvides seguir levantarte a la misma hora cada mañana!

Adicciones

Las adicciones son trastornos del cerebro en los que hay un deterioro del mecanismo de recompensa y el proceso de toma de decisiones. Algunas personas están predispuestas a ciertos tipos de adicciones debido a genes que están presentes en “personalidades adictivas.” Las personas que sufren de adicciones prosperan en las prisas que obtienen de una sustancia o una actividad a la que son adictos. La forma en que se vuelven adictos varía de una persona a otra, al igual que las cosas a las que son adictos, incluyendo pero no limitado a la comida, el sexo, las drogas, los productos químicos, el alcohol, el juego, las compras, el tabaco, y el peligro.

Todas las adicciones tienen una cosa en común: pueden arruinarte la vida. Algunas adicciones matarán tu cuerpo una célula a la vez, mientras que otras causarán estragos en tu existencia diaria. Considéralo como el resultado final y verás cómo las adicciones bloquean la creatividad. Si eres adicto a una sustancia, puedes destruir tus pulmones, tu hígado, tu cerebro u otros órganos corporales. ¿Adicto al sexo? Bienvenido al mundo de las ETS – enfermedades de transmisión sexual – incluyendo todo, desde el herpes hasta el VIH/SIDA. Si la comida es tu medicamento preferido, es posible que encuentres que la cintura se expande a medida que aumenta la presión arterial y el colesterol salta hacia el cielo. Las adicciones a las compras conducen a deudas incontrollables. La lista sigue y sigue.

En muchos casos, las personas se vuelven adictas después de simplemente tratar de hacer algo que los haga encajar con su grupo de pares. O tal vez quieran adormecerse con cualquier dolor que estén experimentando. Personalmente recomiendo terapia en el primer signo de un problema, antes de que incluso tenga la oportunidad de volverse adicto. Pero si ya eres adicto, debes conseguir ayuda AHORA.

Moneta es una diseñadora de joyas cuyas adicciones casi terminan con su carrera. “Me volví adicto a un poco de todo debido a la compañía que tenía cuando me mudé por primera vez a Nueva York. Drogas, alcohol, cigarrillos, compras, comer, lo que sea, lo hice. Conseguí trabajos que no cumplía, gastaba dinero que no tenía, estaba enfermo todo el tiempo y aún así cedí a las adicciones. Tuve suerte de entrar en un programa de 12 pasos antes de destruir mi vida y mi carrera.”

Paola es escritora y artista. “Tuve muchos problemas serios, y me volví a las drogas y el alcohol. Fue tan malo que terminé en terapia ordenada por la corte. Fue un regalo, de verdad. Me puse limpio, recibí ayuda, le di la vuelta a mi vida y volvía encender mi creatividad.”

Rob es un pintor – de paredes de la casa y lienzo. “Fui adicto a los cigarrillos, el alcohol, y la cafeína hasta los 38 años. No recuerdo ni un momento antes cuando no tenía un cigarrillo en la boca y una taza de café o copa de vino cerca. No lo vi como un problema hasta que me enfermé mucho y me vi obligado a limpiar mi acto. Además de una mejor salud y más energía, ahora ahorro toneladas de dinero que solía hundir en mis hábitos. Ahora tengo más tiempo para mi arte y puedo permitirme comprar mejores herramientas y suministros para ello.”

Carly es una diseñadora de vestuario cuyo trabajo condujo a su adicción. “Trabajé con ropa, ropa hermosa. Quería ropa así. Me convertí en un gran adicto a las compras. Empecé como un poco de gasto excesivo, y luego se convirtió en una obsesión. No conseguimos encontrar tu ubicación exacta. Mi trabajo sufrió porque no podía concentrarme en ello. Casi pierdo mi trabajo, y fue entonces cuando finalmente recibí ayuda y la golpeé en el brote.”

Terapia

Nada funciona mejor para expulsar a una persona de la oscuridad y en la luz que una visita a un terapeuta experto. No tiene que ser un análisis prolongado, intenso, e introspectivo que cueste una fortuna y te haga más neurótico que funcional. Y no tiene que ser terapia de grupo o “el gran revolcón,” como algunos lo llaman. Lo que la mayoría de la gente necesita es un consejo simple y anticuado: “Mi problema es ...” y “Te recomiendo que ...”

Joelle, autora de este libro: “Me encanta la terapia. Me ha ayudado a superar muchos, muchos problemas en mi vida. Pero soy quisquilloso con el terapeuta. Quiero y espero que tengan una conversación real conmigo. Espero que me den comentarios, consejos, ideas y opciones sobre cómo podría manejar mis problemas y evitar que se repitan en el camino. Ver a alguien que se sienta allí y asiente no es mejor que quedarse en casa y hablar con mi gato. “

La terapia puede tomar muchas formas y puede consistir en una visita, diez visitas o un año de consejería. Todo depende de cuál sea el problema y cuánto tiempo te lleve a ti y a tu terapeuta controlarlo. Algunos problemas no requieren tanto trabajo como otros, y algunos problemas aparentemente insignificantes pueden tomar mucho más tiempo del que cabría esperar. El tiempo depende del problema que tengas, de la eficacia de tu terapeuta para lidiar con ese problema específico y de lo dispuesto que estés a tomar las medidas necesarias para hacer tu parte para enfrentar tus problemas, modificar tus comportamientos y curarte.

Es posible que necesite un consejero de drogas o un programa de consejería de drogas. Es posible que necesite algún otro programa de consejería para lidiar con otras formas de adicción. La mayoría de las personas solo necesitan tu terapeuta regular de variedades de jardín. La mayoría necesita un psicólogo/psicoterapeuta y no un psiquiatra. La diferencia entre los dos es que los psiquiatras son médicos que pueden ordenar pruebas de laboratorio y escribir recetas para medicamentos. En algunos estados un psicólogo también puede escribir recetas. Si usted tiene una condición que requiere medicamentos, incluso si sólo por un corto tiempo, probablemente necesitará un psiquiatra. También pueden proporcionar psicoterapia o puede solicitar que te recomienden a un psicoterapeuta con licencia. Usted no quiere depender únicamente de la medicación para mejorar su estado de ánimo; también debe participar en psicoterapia de algún tipo con el fin de realmente recuperarse.

No importa cuánto tiempo tarde, la terapia es simplemente la mejor inversión que puedes hacer en ti mismo. No es barato, pero es dinero bien gastado. Aprenda a administrar sus ingresos prescindibles para que pueda pagar la terapia cuando más la necesite. Gasta menos en ropa en tu cuerpo físico y pon más dinero para mejorar tu yo más íntimo.

Barry es un diseñador web autónomo que se benefició de la psicoterapia. “Pasé la mayor parte de mi infancia en hogares de acogida y eso me llevó a problemas para conectar con la gente. Tuve problemas en mis relaciones con compañeros de trabajo, así que no sabía qué hacer en cuanto al trabajo. Me faltaba dinero, pero sabía que tenía que hacer algo de inmediato. Tomé un trabajo a tiempo parcial entregando pizza, sólo para que tuviera suficiente dinero para pagar a un terapeuta una vez a la semana durante un año. La mejor inversión en mí mismo que he hecho.”

Tómese su tiempo en la búsqueda de un consejero calificado o terapeuta con licencia. Pregunte y luego hable con algunos de ellos por teléfono para averiguar cómo se acercan a la terapia, si toman seguro, qué horas ofrecen y cualquier especialidad que puedan tener. Hágales saber lo que necesita y vea cómo reaccionan.

Si visita un centro de consejería o un terapeuta individual y no se siente cómodo con ellos o no siente que puede trabajar con ellos después de un par de visitas, no regrese. Incluso si llegaron muy recomendables. Invitar a alguien a tu yo muy personal exige que sientas consuelo y confianza con ellos. Nunca te cambies a ti mismo al conformarte con un terapeuta que no puede darte lo que necesitas. Sigue buscando hasta que encuentres al terapeuta adecuado para ti.

Autoterapia

Es posible que pueda utilizar sus habilidades creativas para descubrir por su cuenta la fuente de un bloque y una manera de eliminarlo. Puedes hacerlo dando vida a tu bloque y comunicándote con él. Puedes hacerlo usando tu imaginación y teniendo un diálogo en tu mente con el bloque, o puedes escribir un diálogo entre tú y tu bloque, o puedes dibujar una foto de ti mismo con tu bloque. Recuerda que tu creatividad e imaginación comparten el mismo espacio con tu intuición. Todos ellos pueden trabajar juntos eficazmente para solu-

cionar sus problemas si simplemente encuentra una manera de que lo hagan.

¿Qué le dices a tu bloque? Bueno, puedes empezar por reconocer que el bloque existe. Entonces, puedes invitarlo a decirte lo que quiere o necesita para ti. El bloque es, después de todo, una parte de ti, porque tenías una mano en crearlo. Y un bloque es un obstáculo, que es sólo una oportunidad para aprender y crecer. No es algo que temer o rehuir. Enfrentate y averigua lo que intenta decirte. Sólo entonces puede entender claramente su bloque y ver todas las soluciones posibles para superarlo y eliminarlo.

Otra forma de autoterapia es la de leer libros de autoayuda. No te rías. Algunos de estos son realmente geniales. Si nada más, pueden darte algunas ideas e pistas sobre lo que está pasando en tu cabeza y ofrecer algunas soluciones viables. Las librerías y bibliotecas están llenas de libros de autoayuda, por lo que no debería tener problemas para encontrar varios que sean apropiados para sus necesidades.

Ariane es artista y también posee una galería de arte. “Habíallegado al punto en que mi arte tomaba un asiento trasero a todo lo demás en mi vida. Me lo perdí. Vería todo este arte colgando en mi galería y desearía poder pintar de nuevo, pero la musa simplemente no me estaba hablando. Encontré un libro en la biblioteca sobre el tipo de personalidad abnegada. Ese fui yo. Leí ese libro, y me ayudó a ver lo que estaba haciendo y lo que tenía que hacer para darle la vuelta a todo. Toda mi vida cambió, y volví a pintar en unos tres meses. Y creo que mi pintura es ahora mejor que nunca.”

Espiritualidad

Todos tenemos que creer en algo. Lo que crees que es muy personal y depende enteramente de ti. No hay fe mágica ni religión única que funcione para todos. Para muchos, su sistema de creencias es una fuente de fuerza de la que fluye

toda creatividad e inspiración. Pero para otros, esas mismas creencias pueden ser un bloque gigante que los separa de experimentar las alegrías de la creatividad. Todo depende de cómo practiques tus creencias.

Andrea es una buena artista a tiempo parcial que le gustaría ganarse la vida con su arte. “Me crié como bautista en una iglesia fundamentalista, y tenemos estándares muy específicos en cuanto a lo que está moralmente mal y correcto. Quiero mostrar mi arte, pero no quiero que sea o que me agrupe con la mayoría de los artistas que veo como inmorales en su arte o en sus vidas personales. Puedo ver que esto pone una barrera entre yo y el mundo del arte, pero tengo que poner mi fe por delante de todo lo demás.”

Thom es un escritor a tiempo parcial con un éxito mínimo en la publicación de sus obras. “Soy ateo, y creo que las personas que creen en seres sobrenaturales están locas. No creo en nada que no pueda ver, tocar o probar científicamente. Un agente literario rechazó mi novela porque cree que he cerrado mi mente a una parte de mí y a una parte del mundo que no entiendo ni trato de entender, y que esto se refleja en mi escritura. “

Las personas creativas pueden sufrir profesionalmente, no por sus creencias, sino por sus rígidos patrones de pensamiento y actitudes de juicio. Ser creativo requiere una mente que sea altamente flexible. Ver el mundo y todo en él como blanco y negro sin tonos de gris es probablemente el mayor bloque para cualquier cosa y todo lo creativo.

Para aquellos que luchan con los “temas superiores” de Dios/Dios, cielo/infierno, bueno/malo, bien/mal, reencarnación, y el propósito del alma, la creatividad puede ser una cura tan a menudo como se puede bloquear. Al igual que los trastornos mentales, también se deben abordar los problemas espirituales. Si estás bloqueado y sospechas que está en tu alma más interior, un asesor espiritual o un psicoterapeuta

puede ayudarte a arrojar algo de luz sobre el problema y encontrar una solución a él para que puedas expresar creativamente tu verdadero yo.

Resumen

Los bloques emocionales, psicológicos, y espirituales no son los más fáciles de superar. Pero, puedes hacer los mayores avances creativos cuando lo haces. Empieza creyendo en ti mismo y en algo más grande que tú. Obtenga ayuda de expertos en lo que le preocupa. Y descansa un poco, ¡todos lo necesitamos!

Bloques de Cultura, Familia y Amistad

Cómo te criaron, las personas que te criaron, tu familia y tu círculo social tienen un enorme impacto en cómo te expresas creativamente. De niño, es posible que te hayan criado para creer que hay una guerra entre el arte y la ciencia, en la que la ciencia es la ganadora natural y más rentable. Es posible que su escuela no haya enseñado arte, y las enseñanzas de sus padres pueden haber enfatizado que cualquier cosa práctica es buena y cualquier cosa poco práctica es mala. Si estabas soñando despierto, garabateando, escribiendo poesía, rasgando una guitarra o bailando de niño, es posible que te hubieran dicho que eras perezoso y que estabas perdiendo el tiempo. Como resultado, podría carecer de un sistema de apoyo sólido, en el hogar y en el lugar de trabajo, para fomentar su creatividad. Sus tradiciones familiares y culturales gobiernan por encima de todo y es posible que se le deje fracasar por su cuenta cuando se trata de expresarse creativamente.

Joelle, autora de este libro: “Mis padres vinieron del “viejo mundo” culturas europeas y tradicionales. Eran hijos de carpinteros y agricultores, y algunos artistas. Mi padre no quería que estudiara arte en la universidad. No lo veía como una profesión viable. Pero había pagado nueve años de instrucción artística privada, así que eso me confundió. En la universidad, coqueteé con varias materias, y terminé con un título en Arte del Lenguaje. Con el apoyo de la familia, mi educación debería haber estado más enfocada y no tal lucha, y podría haber tenido una mejor relación con mi padre. “

Marco es un pintor abstracto y diseñador gráfico. “Mis padres son de Francia. Vinieron aquí en 1945 y todos trabajan en trabajos no artísticos. Soy la oveja negra de la familia. Mi padre odiaba su trabajo como mecánico, y sin

embargo, todavía trataba de convencerme de que fuera de la carrera que amo. No recibo ningún apoyo de mi familia en absoluto, pero tengo la suerte de tener muchos amigos de apoyo.”

Margaret es escritora. “Mi familia ha estado en Estados Unidos desde antes de la Revolución. Generación tras generación de comerciantes y tenderos. Cuando obtuve un título en inglés, pensaron que había perdido la cabeza, especialmente cuando dije que no planeaba enseñar. Se burlan de mí por mi escritura y no es gracioso. Me hace sentir como si no perteneciera y como si no me quisieran. He tenido terapia, que ayudó un poco, y tengo el apoyo de mis amigos, lo que ayuda mucho.”

Puede ser difícil hacer lo que tu cultura – la cultura de tus padres – exige, en lugar de seguir tu corazón y hacer lo mejor para ti. Pero recuerda, algún día, tus padres van a dejar este mundo, y tú serás el único que viva tu vida. Elige sabiamente.

Ser definido por tu cultura, tu familia, tu estatus económico o lo que sea que haya sido un elemento clave en tu educación puede impedirte salir de esas tradiciones y valores y perseguir tu propia vida y experimentar otros puntos de vista en la vida. Es difícil ser creativo si te limitas a ese pensamiento grupal. No importa si el pensamiento grupal es positivo o negativo. Sigue siendo un límite y un obstáculo para el pensamiento creativo. Los grupos tienen una tendencia hacia las creencias polarizadas. Piensan en blanco y negro; es lo que los mantiene a todos juntos. Piensan que “Esto es malo, esto es bueno. Siempre lo hemos hecho de esa manera. Todo el mundo sabe que así es como es.”

Debelee es una escritora independiente. “Mi madre trabajaba para el estado de Mississippi y mi padre era dueño de un pequeño servicio de limpieza. Me gradué en negocios, a pesar de que nunca quise ser otra cosa que un escritor. Me mudé a California porque todo el mundo me presionaba para

conseguir un trabajo con el Estado de la manera en que lo hacían. Luché durante cuatro años con una variedad de trabajos y un poco de escritura independiente. A pesar de que ahora soy autosuficiente a través de mi escritura, mi madre todavía piensa que estoy loco y que voy a llegar a mi sentidos un día y conseguir un ‘trabajo real.’”

El lugar de trabajo puede estar plagado de personas que no saben cómo trabajar o administrar personas creativas. Encontrar maneras de llevarse bien con esa gente es la primera línea de defensa, pero a veces eso no funciona.

Terry es diseñador de videojuegos. “Solía trabajar para un empleador que no entendía a la gente creativa en absoluto. Me respiraba por el cuello todo el día. No conseguimos encontrar tu ubicación exacta. Llegó al punto en que estaba esperando principalmente a que viniera e interrumpiera mi tren de pensamiento. Me bloqueó por completo, que es cuando renuncié y tomé un trabajo más propicio para la creatividad.”

Renata es diseñadora de logotipos. “Trabajé cinco años como diseñador gráfico para una gran corporación. Tenía un nuevo supervisor cada seis u ocho meses. Ninguno de ellos sabía cómo gestionar a las personas creativas. Las interrupciones en el proceso creativo fueron las peores, pero también fue difícil tomar críticas de personas que no sabían de lo que estaban hablando y no querían aprender.”

Cyndi diseña calzado para mujer. “Tuve mucha suerte con mi primer trabajo. Trabajé para un diseñador que me enseñó todo y me ayudó en cada paso del camino. Mi segundo empleador fue un desastre. Pero he estado en mi empleador actual durante casi diez años y son geniales. Realmente saben cómo fomentar la creatividad en la fuerza laboral, y es un lugar divertido e inspirador para trabajar.”

Salir y conocer gente nueva, personas de otras culturas, otras religiones, otras ciudades, otras carreras, otras empresas.

Mira el mundo a través de sus ojos. Quién sabe lo que podrías encontrar, ver o aprender.

Romper Viejos Hábitos

Usted puede estar limitando su creatividad por el pensamiento rígido y comportamientos anticuados que provienen de sus experiencias de infancia y adultos, sus definiciones culturales y su formación educativa. La gente es toda una criatura de hábitos. Haces las cosas de una manera que se sienta cómoda y adecuada para ti. Esto le permite hacer lo que hace de la manera más rápida y expedita posible, aunque no siempre necesariamente de la manera más creativa. Pero si quieres hacer algo único e inusual, algo no probado y extraño, tienes que liberarte de esos hábitos restrictivos que actúan como ciegos y te afinan de las muchas otras maneras que se pueden usar para abordar tus tareas creativas.

Puedes empezar por limpiar las viejas voces en tu cabeza que dicen, “necesitas conseguir un trabajo responsable,” “los escritores son gente loca” y “los artistas nunca se ganan la vida decentemente.” Recogiste esas voces de quienquiera que fuera en tu familia que tuviera la mayor influencia sobre ti cuando eras niño.

Mason es un diseñador de vidrieras. “Llevéla voz demi padre durante casi veinte años antes de que finalmente me des hiciera de ella a través de tres años de terapia. Pero recuerdo cómo esas palabras resonaron en mi cerebro: ‘nunca vas a equivaler a nada,’ y ‘no puedes criar a una familia en un vaso de lujo.’ Esas eran cosas horribles que decir y tenían influencias de largo alcance en mí.”

Zita es un escritor y editor independiente. “Mi madre era madre soltera, y no quería que terminara como ella, apenas saliendo adelante y todo eso. Me ganaré la vida escribiendo, pero sus duras palabras todavía suenan en mis oídos, y ella se ha ido por casi 20 años. Cuando pienso en ellos, me detiene el frío.”

Si los miembros de tu familia también son emocional o físicamente abusivos, es posible que desees hacer un descanso completo de ellos hasta el momento en que seas emocionalmente lo suficientemente fuerte como para defenderte en su presencia. A ellos no les gusta cuando intentes alejarte, pero debes pensar en tu propia cordura y en tu visión de una vida creativa.

Si no puedes deshacer te de esas voces por ti mismo, encuentra un psicoterapeuta cualificado que pueda ayudarte a descubrir cómo el pasado te está influyendo en el presente. Todos nos enfrentamos a suficientes obstáculos en la vida y no necesitamos la carga añadida de tener una voz negativa susurrando al oído en el camino.

Amigos y Compañeros

Más que nada, necesitas personas que te apoyen a ti y a tu trabajo; que entienden, respetan, y aprecian a usted y a su talento; que te valoran como persona y como creativo. Desafortunadamente, muchos de nosotros estamos plagados de personas que hacen nuestras vidas miserables y/o bien no podemos deshacernos de ellos, elegir no deshacernos de ellos, o queremos deshacernos de ellos, pero no sabemos cómo sacarnos de una relación poco saludable o codependiente.

No puedes deshacerte de tus miembros de tu familia sin apoyo, pero al menos puedes disminuir la cantidad de tiempo que pasas con ellos. Tus amigos y conocidos son otra historia. Siempre puedes liberarte de alguien que no es realmente un amigo para ti o que de alguna manera está tirando su basura negativa sobre ti y evitando que seas tu yo más creativo. Si no tienes la fuerza para romper el empate, comienza a buscar nuevos amigos con los que pasar tiempo para que puedas disminuir el tiempo que pasas con los indeseables.

Cheyenne es diseñadora de ropa. “Mimejor amigo fue mi mejor amigo desde el jardín de infantes. Pero cuando empecé

a seguir mi carrera en la universidad, ella se volvió insostenible, incluso ridiculizándome a veces. Nos separamos y no la he visto desde entonces. Hoy en día, si alguien entra en mi vida y muestra signos de no apoyo, trato de balancearlos a mi forma de pensar, y si no lo hacen, los pateo a la acera. Suena cruel, pero no quiero ni necesito que nadie me retrate o me arrastre hacia abajo.”

Roy es el director de arte de una cadena de grandes almacenes. “Cuando empecé, la mayoría de mis amigos no entendían de qué se trataba mi trabajo. No conseguimos encontrar tu ubicación exacta. Traté de explicar que alguien tenía que hacerlo y que era importante para la experiencia de compra. Pensaron que cualquiera podía hacerlo. Poco a poco, los amigos que no lo consiguieron cayeron por el camino y agregué un montón de nuevos amigos que entendían e incluso les gustaba lo que hacía.”

Gena fotografía y pinta animales. “Cuando le dije a mi mejor amiga que amaba a los animales y quería pintar sus retratos, me dijo: ‘Si amas a los animales, ¿por qué no te conviertes en veterinario?’ Pensé que me conocía, pero supongo que me equivoqué. Traté de explicar la visión que tenía para mi carrera, pero ella no la obtuvo. Nos desmoronamos cuando me fui a la universidad. Hoy, todos mis amigos piensan que tengo la mejor carrera del mundo, y creo que tengo los mejores amigos del mundo.”

Si careces del poder de liberarte de alguien, intenta cambiarte de todos modos y convertirte en la persona que realmente quieres ser. Hazlo por tu cuenta o hazlo a través de la terapia, no importa cuál. Una vez que cambies como persona, muchos de tus supuestos amigos simplemente se alejarán porque no encajarán con el nuevo saludable tú. A medida que te hagas más fuerte y más confiado en ti mismo, también perderán su poder sobre ti. Atraerás a un nuevo círculo de amigos que te apoyan, y aquellos que trataron de arrastrarte hacia abajo estarán revolcándose en su miseria sin ti.

Beatrice es diseñadora gráfica. “Trabajé como contable con un buen amigo para cinco años. Le gustaba ese trabajo, pero yo quería ser diseñadora gráfica, y cuando empecé a perseguir ese sueño, pensó que estaba tirando mi trabajo perfectamente bueno y seguro. Cuando tomé clases de diseño gráfico, conocí a mucha gente que me entendía, y yo ellos. Ahora son mi círculo íntimo.”

Donnelle es un escritor legal a tiempo parcial y un escritor independiente. “Cuando dejé de escuchar a mis amigos negativos, llamados, mi vida cambió. Fui adelante e hice lo que más quería hacer, que es escribir. Conseguí un gran trabajo con un periódico, más tarde fui con un bufete de abogados y empecé a escribir por cuenta propia. No conseguimos encontrar tu ubicación exacta.

Redes

Lo que toda persona creativa necesita es una red de apoyo compuesta por muchos tipos diferentes de personas con diferentes perspectivas sobre la vida. Esperemos que algunos de ellos también sean personas creativas como tú. De cualquier manera, proporcionarán muchos de los tonos de gris necesarios que te impedirán “pensar en estereotipos,” lo que puede ser una severa restricción a la creatividad. Le proporcionarán muchos enfoques y opciones para expandir su creatividad. Tener un círculo de amigos y conocidos también te impedirá imaginarte a ti mismo como cualquier estereotipo cultural negativo asociado con tu forma de arte en particular (por ejemplo, un artista hambriento).

¿Dónde conoces a esta gente solidaria? Están en todas partes: clubes y organizaciones, la escuela, el gimnasio, el parque, el lugar de trabajo, las librerías, los conciertos, la biblioteca, las aperturas de galerías, las tiendas de música o su cafetería local favorita. Tal vez en línea. Sólo tienes que entablar una conversación. Eso puede parecer difícil las primeras diez veces que lo haces, ¡pero lo mejorarás con el tiempo!

Caitlin es fotógrafa y escritora. “Yo solía ser tímido y yo no conocía a nadie que hiciera lo que yo hacía. Me sentí aislado. Luego conocí a una mujer en una galería y ella me presentó a algunos de sus amigos y me presentaron a sus amigos, y ahora me siento conectado y aceptado, y siento que soy parte de algo en lugar de estar en el exterior mirando hacia adentro.”

Deanie es una escritora independiente. “Me metí en el networking porque quería conocer gente y aprender a desarrollar personajes creíbles para mis historias. Me convertí en voluntario en un centro de divulgación y también me uní al círculo de lectura de la biblioteca. Eso fue hace cinco años, y todavía lo estoy haciendo, y ahora tengo una gran red de amigos y conocidos de todos los ámbitos de la vida.”

Paulina es una diseñadora de interiores independiente. “Me sentía sola y aislada cuando empecé mi negocio, así que me uní a un grupo de redes de emprendedores hace dos años. Los miembros estaban muy entusiasmados con lo que hacían, sin importar lo que fueran. Ellos apoyaron mi carrera y me di cuenta de que teníamos mucho en común. He hecho dos buenos amigos de ese grupo.”

Glen es un artista. “No me importa la pintura al aire plein, pero no me gustaba estar atrapado en el interior. También quería entrada y conversación. Me uní a un grupo de excursionistas. Gente muy diversa: jubilados, 20-somethings, empresarios, un fotógrafo, un escritor, algunos estudiantes. Ha sido genial. He hecho grandes amigos y conocidos de negocios, y perdí 20 libras por el ejercicio.”

Tener una red de apoyo de personas te dará muchas oportunidades de liberarte de tus límites culturales para que puedas experimentar más del mundo, caminar en los zapatos de otra persona por un tiempo, avanzar hacia un nuevo territorio, ver el mundo desde una perspectiva diferente, interactuar con nuevas personas que viven vidas que son diferentes a

las tuyas, y probar algo que antes podrías haber considerado “inseguro” sólo porque es algo que tus padres o tu cultura siempre prohibida.

Puede mantenerse en contacto con su red de personas de apoyo tomando café de vez en cuando, reuniéndose en grupos, correspondientes por correo electrónico, y hablando por teléfono. Algunos de ellos probablemente se convertirán en buenos amigos que verás socialmente y con los que participarás en muchas y variadas actividades. Otros nunca llegarán a ser más que simples conocidos o asociados profesionales. Pero todos ellos contribuirán al enriquecimiento de tu vida y de tu oficio.

Resumen

Los bloques que se basan en la cultura, la familia y los amigos son menos difíciles de manejar de lo que podrían aparecer en el exterior. Puede tomar tiempo romper viejos hábitos y liberarse de esas viejas tradiciones que te están reteniendo. Pero también puede ser divertido hacer nuevos amigos y expandir tu mundo. Y una vez que empieces a expandir tu mundo, no habrá nada que te impida expandir tus horizontes creativos también.

Bloques de Carrera, Campo, y Posición

El hecho de que siempre quisiste ser escritor no significa que estuvieras destinado a escribir la gran novela americana. Y el hecho de que siempre quisiste ser artista no significa que tengas el ojo para ello. Y usted puede ser un buen escritor o artista que simplemente está en el campo equivocado de la carrera, por ejemplo, tratando de escribir novelas cuando usted es más hábil como escritor legal, tratando de pintar cuando usted es más adecuado para el mundo 3D de la escultura, o tratando de bellas artes cuando usted es realmente adecuado para el diseño comercial.

Es fácil quedarnos atrapados en un estereotipo anticuado de la persona creativa que nos imaginamos como niños o adultos jóvenes. Además, es increíble cuántos artistas y escritores tratan de vivir sus nociones románticas de su carrera, ya que podría haber sido perseguido hace más de 100 años. Hemos pasado mucho tiempo la era de los bolígrafos y moler tu propia pintura. Atrás quedaron los días en que los artistas y escritores tenían que encontrar mecenas ricos para apoyar su oficio. Y la mayoría de nosotros no estamos viviendo en una pequeña buhardilla oscura creando grandes obras literarias y artísticas a la luz de las velas. Además, ninguna persona creativa puede permitirse el lujo de ser un esnob de arte. Por ejemplo, si piensas que el único arte “real” o “verdadero” o “digno” se encuentra en las obras tradicionales alojadas en los grandes museos del mundo, estarás tan equivocado como aquellos que piensan que son sólo las formas abstractas, impresionistas o expresionistas del arte las que importan. También te equivocarás si crees que las bellas artes son más creativas o mejores que el diseño o las artes comerciales. ¡Abre tu mente!

Para ser una persona creativa exitosa, simplemente debes dejar de hacer estas fantasías anticuadas y conceptos erróneos más sagrados que tú. El arte, la escritura, la música, etc., todos vienen en muchas formas. Y si eres una persona creativa, quieres seguir una carrera creativa. Está en tu sangre. Entonces, ¿qué puedes hacer? Mucho. Siempre tienes opciones, y una vez que dejas ir cualquier estereotipo anticuado que hayas creado, puedes reemplazarlo con una visión más realista para tu carrera. Incluso puedes encontrar que perseguirás más de un tipo de carrera creativa en tu vida.

Shawn es un fotógrafo de retratos independiente. “Empecé curando fotos para una sociedad histórica. Luego me mudé y trabajé en adquisiciones para un museo. Compré una cámara digital y tomé retratos de artistas y celebridades locales en mi tiempo libre. Había tomado clases de fotografía en la universidad como electivas, pero nunca esperé usarlas. Supongo que cuando estás destinado a hacer algo, sucede si eres conscientemente consciente de cómo estás llegando allí.”

Jane es una redactora y es dueña de una agencia de publicidad. “Siempre me imaginé ser novelista. Me gradué en inglés y traté de ser escritor independiente. Tengo algunas cosas publicadas, pero no estaba funcionando para mí. Tomé un trabajo como investigador y eso tampoco fue un buen ajuste. Intenté escribir por cuenta propia otra vez. Todavía no funcionó. Finalmente, tenté a una agencia de publicidad y me enamoré de ella. Me alojé allí durante siete años hasta que empecé mi propia agencia. Alguien por ahí está destinado a ser novelista, pero no soy yo. Pero estoy disfrutando de una carrera que me queda perfectamente.”

Jeff es un tallador de madera. “Crecí un negocio familiar de gabinetes. Aprendí todo de mi padre. Realmente no me importaba mucho. Entonces un día mi esposa decide que vamos a visitar Alemania. No quería ir, pero es mi esposa. En la región de la Selva Negra, vimos tallas de madera hechas por un hombre y mi vida cambió de la noche a la mañana. Me

convertí en tallador de madera y hago gabinetes tallados a mano de alta gama. Ahora sé que si viene la oportunidad de llamar, será mejor que abras la puerta. Y nuestro destino podría estar parado en el porche delantero.”

Erica es coreógrafa. “Estudí ballet cuando era niña y estaba bailando profesionalmente a los veinte años cuando me lesioné la rodilla y la espalda. Caí en una profunda depresión. Luego me metí en trajes y me convertí en diseñador de ropa de baile. Luego estudié coreografía y también me convertí en coreógrafo de ballet. Nunca pensé que podía disfrutar más de la coreografía y el diseño de ropa de baile de lo que disfrutaba bailando.”

Tienes que estar abierto a muchas cosas en cuanto a su carrera. Usted no debe apuntarse en una dirección y una sola dirección, si al hacerlo usted está luchando todo el tiempo sin resultados positivos. Si tu camino elegido te hace estar creativamente perplejo una buena parte del tiempo, si te resulta estresante ser creativo, si careces de motivación y te sientes indiscutible, tal vez estás en la carrera equivocada, campo equivocado, o posición equivocada. Tal vez su creatividad necesita un mejor canal para su expresión.

Basta con mirar algunos ejemplos de las muchas, muchas opciones de carrera que están ahí fuera para escritores y artistas:

CARRERA: Escritor

Posiciones: redactor, novelista, poeta, instructor (cómo, autoayuda), periodista, guionista, escritor legal, escritor de negocios, crítico/crítico, letrista, escritor científico/médico, editor, escritor de discursos

Campos: publicidad, libros, revistas, periódicos, prensa pequeña, revistas comerciales, películas/TV/radio, gobierno, empresas

Especialidades-No Ficción: animales, jardinería, mejoramiento del hogar, genealogía, Nueva Era, deportes, salud/

física, medicina, negocios, finanzas, inversión, películas, televisión, coleccionismo, antigüedades, arte, psicología, filosofía, computadoras, viajes, curiosidades, consejos, celebridades, carpintería, navegación, camping, naturaleza, medio ambiente/ecología, religión, crimen, eventos actuales, política, historia, música, moda, temas de la mujer, cuestiones de los hombres

Especialidades-Ficción: romance, crimen, ciencia ficción, fantasía, histórico, terror, interés general

Especialidades Generales: escritura legal (escritos, órdenes de custodia, acuerdos, cartas de demanda, etc.), cartas (personales, comerciales), marketing (copia de anuncios, cartas promocionales, comunicados de prensa, páginas web, etc.), poesía, letras (incluyendo jingles)

CARRERA: Artista

Posiciones: artista, escultor, diseñador

Campos: publicidad, publicación, cine/televisión, cívica/gubernamental, museos/galerías, fabricación,

Especialidades-Bellas Artes: acuarela, óleo, pastel, carbón, tinta, collage, acrílicos, puntas de fieltro, lápiz de colores, pintura de pincel chino, mármol, vidrio, madera, plástico, cerámica, arcilla, etc.; tradicional, realista, impresionista, expresionismo abstracto, cubismo, pointillismo, performance art, muralista, etc.; animales, paisajes, retratos, ilustración botánica, bodegón, comentario social

Especialidades-Arte Comercial: ilustrador general, diseñador de libros, diseñador de publicidad/marketing, diseñador de logotipos, retratos, dibujante, dibujante de bocetos policiales, diseñador de interiores, paisajista/arquitecto, diseñador de moda, maquillador, diseñador de vestuario, diseñador textil, diseñador de papel pintado, diseñador de muebles, diseñador de escaparates de tiendas minoristas, ilustrador científico/médico, pintor de signos, diseñador de

automóviles, escenógrafo, artista mate, fotógrafo, diseños generados por computadora, arquitecto, constructor de modelos, artista de juegos de computadora

Resumen

Como puedes ver, hay algo más que unas pocas opciones para escritores y artistas. Y las listas anteriores no son de ninguna manera exhaustivas. También hay cientos de trabajos creativos en innumerables campos profesionales para actores, cantantes, músicos, bailarines, etc. En algún lugar hay una carrera que es absolutamente perfecta para ti, y no debes descansar hasta que la encuentres, porque cuando lo encuentres, abrirá la puerta a una creatividad ampliada más allá de cualquier cosa que puedas imaginar. Aprovechará tu alma y explotará con una gran cantidad de ideas frescas, únicas, distintivas, innovadoras, excepcionales, e incluso revolucionarias, como las que explorarás y experimentarás con una alegría sin precedentes en los próximos años. ¡Y de eso se trata la creatividad!