

Edite Amorim

Es que en mi cabeza, isin creatividad no hay innovación! Por más que intente buscarle la manera creativa de entender cómo se puede innovar sin creatividad, no se me ocurre...”



ABOUT

Edite Amorim, psicóloga y “expresóloga”, formadora y emprendedora de profesión, creadora de THINKING-BIG (www.thinking-big.com), que integra Psicología Positiva Aplicada con Expresión, Comunicación y Creatividad. Entre conferencias y workshops, se toma cortados, viaja sin parar, escribe y se toma tiempo para, siempre que está en Portugal, ver la puesta del sol en el mar.

Soulsight: En ésta época de traslape entre Revolución Tecnológica y Revolución Cognitiva de principio de siglo y en donde palabras como “innovación o reinventar” están en continua circulación en casi todos los campos ¿Qué papel juega la Creatividad?

Edite: Me he quedado con las partes de “juega” y “creatividad” de la pregunta y creo que la respuesta puede contener justamente la importancia del Juego. La creatividad tiene una función de mantener abierta la posibilidad de juego, de descubierta, de exploración, de visión. De coger los elementos propios de estas revoluciones a las que estamos asistiendo e integrarlos de forma inteligente, o práctica, o funcional, o adaptativa, o... La creatividad puede contener la base para la continuación de estas construcciones, cómo aspecto fundamental de quien se interesa por lo qué está por surgir.

SS.- De la falsa creencia que ubica a la Creatividad exclusiva de las disciplinas artísticas o al “creativo” en la publicidad, ¿cómo podemos integrar la Creatividad en el entorno empresarial / industrial sin que éste se sienta afectado si no más bien enriquecido?

EA.- Me gustaría destacar que mi experiencia me muestra una creatividad adaptada a entornos muy diversos y muy apartados de lo que son tan sólo las áreas más artísticas.

A las formaciones sobre “Creatividad e Innovación” abiertas al público en general, vienen personas tan distintas como psicólogos, buscando

formas alternativas de enfocar a los abordajes o rediseñar sus *settings* de trabajo; fisioterapeutas que buscan mantenerse disponibles para aplicar soluciones distintas para hacer lo mismo; profesores y maestros, buscando nuevos enfoques, estrategias y dinámicas grupales y hasta abogados que procuran mantener la perspectiva abierta a nuevos puntos de vista y traductores siempre receptivos a explorar posibilidades y ganar flexibilidad. Han venido incluso amas de casa, que siempre están interesadas en

aplicar la creatividad a los aspectos prácticos, como a nuevas formas de organizar los espacios y las rutinas o madres a *full time*, que quieren mantenerse flexibles y con capacidad para educar desde la posibilidad y aplicando la creatividad en el cotidiano, con la forma de tratar a sus hijos.

Sobre la parte más empresarial sí que veo también alguna abertura para la creatividad. Por ejemplo, en las formaciones para managers se incluye frecuentemente el apartado esencial de “creatividad e innovación” aplicada a estrategias y definición de objetivos y también a la forma de trabajar en equipo y gestionar personas.

Es cierto que hay que ir despacio hablando de estos temas, pero creo que el modo en cómo se presentan los contenidos en estos contextos puede hacer toda la diferencia. Si se hace con buenos fundamentos, desarrollando los procesos de forma clara, demostrando una utilidad práctica, concreta, rentable y aplicable de los conceptos, se pueden hacer muchas cosas en el medio empresarial con la creatividad. Creo que la gente de los diferentes contextos entiende que en la creatividad importan los procesos, no sólo los resultados, y se interesa por ello, más y más.

SS.- ¿De dónde surgen las ideas geniales?

EA.- En mi caso concreto, (y si es que puedo decir que algunas de mis ideas pueden ser consideradas “geniales”), me vienen del pasaje intencional por la vida. Cuando presto particular atención a alguna cosa, cuando ese detalle me entra bien dentro, entonces empiezo a hacer asociaciones. A veces de un modo intencional, a veces de forma espontánea. Poco a poco ese detalle se va integrando en mi sistema de creencias, en otras experiencias, en otros detalles y de ahí, de esas conexiones nacen nuevas ideas.

Por eso para mí es tan importante la apertura a la sensibilidad, la permeabilidad hacia el mundo. Es de él, del mundo, que se sacan los estímulos. Y es del mundo “de dentro”, de lo que se fue y va acumulando, que se terminan de encajar las piezas que le dan una nueva forma, propia e idiosincrática.

Así veo algo del estilo: “Mundo de fuera” + “Mundo de dentro” + “Sensibilidad” = “Idea Genial (¡para nosotros!)”

Sobre las ideas geniales en general... No lo sé...Quizás surjan de Francia, en cigüeñas, como los bebés de antaño!...

SS.- En nuestros Estudios Etnográficos y Procesos de Investigación observamos constantemente los patrones de personas en diferentes entornos y circunstancias y se podría decir que en un 90% aprox de las personas suelen reaccionar de forma rehacia ante una nueva propuesta, cualquiera que sea, de otra persona, ante una nueva idea, ante nuevas posibilidades, muchas veces hasta de nuevas hipótesis ¿ Como cambiar o sustituir los hábitos “negativos” por hábitos “positivos”, las reacciones por las acciones, las actitudes “negativas” por las “positivas”, el pensamiento “negativo” por el pensamiento “positivo”? ¿Cómo crear una cultura de “suma” de “construcción” tanto individual como colectiva?

EA.- Para mí la respuesta para esto pasa por lo que en mi opinión es más importante a un nivel general: el pensar grande. El pensar grande tiene que ver con la perspectiva, con el ver el todo.

De cada vez que miramos a la realidad existente con perspectiva, podemos ver, por ejemplo, una infinidad de aspectos que normalmente nos pasan desapercibidos y que son las pequeñas cosas a las que dar real valor. En nuestra sociedad (hablo de nuestra Península Ibérica) por ejemplo, tenemos buenos ejemplos de cosas que, al ver desde fuera, son reconocidas como buenas (desde la comida, al tiempo, a los paisajes,...). Por mucho que sintamos que habría cosas que mejorar (siempre las hay), creo que hay que parar para sentir, experimentar la suavidad de lo que existe y nos ayuda. Lo bueno. Creo, y la investigación de científicos como Barbara Fredrickson, lo comprueba, que la cultura de suma tendría que empezar por este reconocimiento de las pequeñas (o grandes) cosas que funcionan, que son buenas,

que nos hacen sentir bien.

Otro aspecto a tener en cuenta y que explica mucha de la resistencia al cambio a más positivo es la presencia del miedo. Y es otras de las cosas que puede (debe) ser trabajada para esa cultura de suma. La atención sí que es necesaria. La presencia que nos avise de lo que nos puede afectar negativamente, sí. Pero el miedo es inútil en sí mismo. El miedo de que nos roben las ideas, el miedo de que la idea del otro sea mejor, el miedo de “perder el tren”, el miedo a equivocarse. El miedo es, en mi opinión, el mayor freno de nuestra posibilidad de avance.

Así que, en resumen, creo ser necesario, por un lado, cambiar el “miedo” por la “atención”, para entender que es lo que se puede sacar de los errores, de las caídas, de las malas pasadas. Y, por otro lado, apostar más por la perspectiva, por el reconocimiento de lo que existe de bueno, que pueda incluso servirnos de ancla para los momentos menos felices.

Las respuestas al cambio de actitud negativa a positiva están tan cerca, al final... Están en nuestros días y dentro de nosotros mismos. En nuestras elecciones sobre “¿A qué miramos, a que damos atención, qué es lo que valoramos?” Se trata de elegir las carreteras más amplias para los caminos que vamos recorriendo.

SS.- Ha sido, en el último siglo, menester de los medios de comunicación y el discurso tanto político como industrial crear una cultura de “miedo”, de individualismo, de monoposibilidades, de competitividad, desintegrada y dividida . La incursión de las nuevas tecnologías que han generado efectos sociales tan importantes como la democratización de la información, la transparencia, la multiposibilidad, la participación, la solidaridad, la “coopetividad”, la autonomía, la humanización, la integración y con esto nuevos modelos de negocio, nuevos modelos organizacionales, nuevas formas de comunicación, nuevas profesiones, nuevos puntos de partida que surgen desde las personas, desde la Creatividad Colectiva ¿ Cómo “contagiar” de actitud procreativa a esos sectores de la población, a tu vecino, a tu jefe, a los otros que insisten en hacer las cosas igual, no cambiar, no evolucionar?

EA.- Creo que el contagio puede venir de la inspiración. La inspiración del ejemplo, de los varios ejemplos que sí, funcionan. Ha sido un poco así en casi todas las áreas de vida y de los tiempos. El cambio cuesta. Y el cambio a más creativo, a más abierto, a más humano, se hará por ejemplo de los que se atreven a ir por delante e ir explorando, probando, experimentando lo bueno de todo ello.

Los resultados no tardaran en llegar y cuantos más sean, más visibles se harán y más potencial de inspiración habrá. Si cada camino comienza con un primero paso, los que creen en ello son los primeros que lo tienen que dar. No tardara a que otros, los más reacios a mudanzas, los sigan, al ver los impactos tan positivos que tienen las buenas cosas.

Creo también que es importante que, quien siente que consigue hacer diferente, lo haga, que se atreva y se lance. Porque de estos, de los que lo ven claro enseguida, dependerá la energía espontánea que surge de las novedades.

Yo pienso que no tiene que importarnos cambiarlo todo de una vez, si no hacer bien nuestra parte, pasarlo bien, divulgarlo para que se conozca y disfrutarlo. El contagio y la buena influencia, si realmente es bueno lo qué hacemos, ya se hará notar.

SS.- ¿Se puede hablar de Innovación en la industria, en los mercados, en la política sin hablar de Creatividad? ¿No están intrínsecamente relacionados?, ¿No es a caso la innovación producto de la Creatividad?

EA.- No sé contestar a esta pregunta.... Es que en mi cabeza, ¡sin creatividad no hay innovación! Por más que intente buscarle la manera creativa de entender cómo se puede innovar sin creatividad, no se me ocurreJ...

Excepto, quizás, si alguien innova (innovar en el sentido de acción y efecto de innovar; mudar o alterar algo, introduciendo novedades; cambio producido en algo) por casualidad. O simplemente por automatismos de probar alternativas estándar, ya pre-establecidas por otros, puestas en práctica. O por tropezar en algo nuevo y adaptarlo. ¿Podrá ser que la industria y los mercados lo estén haciendo? No lo sé, honestamente no tengo la noción adecuada para contestar a esto.

SS.- ¿Qué características tiene y contiene un “espacio propicio para crear / innovar”?

EA.- Bueno, yo diría que los espacios propicios dependen del “sujeto creador”. De un modo general yo hablaría de espacios sin obstáculos, con disponibilidad de acceso a información, con recursos, con libertad de movimientos y de búsqueda,... Pero se me hace difícil generalizar esta cuestión, ya que habrá especificidades tan distintas como personas.

En mi caso, un espacio propicio para crear tiene que tener en cuenta a los sentidos. La luz, para mí, es fundamental. Puede ser luz natural, o de lámparas acogedoras, pero sin duda que el tipo de luz me afecta muchísimo todo el proceso hasta al nivel de inspiración.

Luego hay detalles, como lo que estoy escuchando, que me marcan mucho. Me encanta un buen silencio o una música que me lleve más allá, que me haga “sentir más”, como decía Pina Bausch.

Me encantan lugares acogedores o estimulantes; un buen frío de invierno en la cara, el calor de un lugar bien abrigado, una terraza con vistas amplias, una habitación en la que no sienta frío ni calor. Lo que veo desde donde estoy (un paisaje impresionante o simplemente un buen color de pared). El olor también me influye muchísimo. (He llegado a viajar con una vela de vainilla, que siempre me acompañaba cuando paraba para escribir). Toda esta parte física, envolvente, contribuye en mucho para que me deje fluir en las ideas y en la acción de “hacer el nuevo”.

Y luego hay detalles que en mi caso funcionan por sugerencia y que suelen depender mucho de cada persona. Aspectos específicos, una pequeña cosa que termina de hacer el uso del espacio perfecto: en mi caso, un buen cortado o té a mano. Me encanta tener una taza cerca, cuando estoy dándole vueltas a las nuevas producciones.

Sobre el tema del espacio, he de decir que yo en particular me considero particularmente sensible a los espacios de fuera cuando estoy en procesos de dentro. Creo que tengo muy claro, cuando estoy en un lugar, de si me va a funcionar o no, de si me puedo realmente relajar o no y qué es lo que tengo que cambiar para lograr obtener EL espacio.

Asimismo, creo que lo más importante puede ser saber reconocer y colmar nuestras necesidades específicas para crear el espacio adecuado, más que definirlo de un modo general.

SS.- ¿Qué características tiene y contiene una “actitud propicia para crear / innovar”?

EA.- Lo primero que me viene a la mente es, sin duda y una vez más, la capacidad de tener perspectiva. Sin la noción clara de que hay “otras cosas”, que hay “más por descubrir” no es posible salir de donde se

está. Y la actitud de apertura, disponibilidad, con perspectiva, me parece fundamental para iniciar el proceso creativo.

Por supuesto que luego hay otros componentes que entran en juego, como la curiosidad, la capacidad de arriesgarse, de equivocarse, la flexibilidad para juntar improbables, la inquietud de cada uno, la disponibilidad para ver qué sale, para explorar.... Creo que si empezamos con perspectiva, lo demás terminará viniendo y ayudando a construir la actitud más ajustada para cada proceso y cada creativo.

SS.- ¿Por qué resulta tan complicado divergir, tener un pensamiento divergente en lugar de convergente, lo que se llama una mente abierta, pensar fuera de la caja, tener visión y/o amplitud de perspectiva y cómo entrenar el cerebro para esto mismo?

EA.- A ver... Con una tele que se enciende con un simple "clic" de botón, una rutina muy exigente en el día a día, las demandas de una sociedad que te pide respuestas hasta cuando sólo vas a comprar un champo, y una tal cantidad de opciones para lo más básico, no es de extrañar que el cerebro tenga más facilidad de ir a lo fácil/necesario inmediatamente que a buscar alternativas. Siempre es más fácil simplificar la vida cerrando opciones que cuestionarse a cada paso sobre las elecciones y caminos que se elige y se hace.

Esto, añadido al ritmo frenético del aparente poco tiempo para todo, puede contribuir para la sensación de que elegir diferente y pensar fuera de lo habitual terminaran con la poca energía que nos queda.

Sin embargo, los que trabajamos con la creatividad sabemos que es justo lo contrario. Que la opción por la conciencia, por las opciones reflexionadas y adaptadas creativamente a nuestras necesidades y realidades, nos permiten un mayor bien estar, una vida más de acuerdo con lo que somos y deseamos y menos al sabor de un ritmo ajeno a nosotros.

La solución para romper este círculo en el que vamos siguiendo lo mismo de siempre (y, de algún modo, comprensiblemente), pasa, desde mi punto de vista, por una toma de conciencia de que sí, podemos coger las riendas de nuestras decisiones. De que las cosas no tienen porqué ser cómo son sólo porque sí. El primer paso, creo, es ser romper con esta sensación de inevitabilidad, de inercia. Empezar a darnos cuenta de que hay algo que podemos hacer para elegir cómo enfocamos y realizamos los detalles que componen nuestras vidas. No por el mero hecho de ser distinto, sino más adaptado, más auténtico. En ejemplos muy claros, nos cuesta exactamente lo mismo llevar a los niños al colegio en coche callados o cantando algo animado. O encender la tele nada más llegar a casa o encender la radio en un programa específico, con música o reportajes que queremos escuchar.

Desde mi punto de vista, es importante ir frenando o, por lo menos cuestionando, los automatismos. ¿Es realmente necesario hacer lo de siempre del modo de siempre? ¿Costará tanto así introducir un cambio, un pequeño cambio, que permita que esta o aquella tarea se adapte más a lo que soy?

El cuestionarse, despacio y poco a poco puede ser la clave para ir abriendo espacio a lo nuevo, al cambio, con un sentido de adaptación a una realidad más próxima a lo que somos y deseamos.

Para ser todo lo que podemos ser hay que buscarse el camino nosotros mismos. No hace falta ser un camino muy elaborado o muy diferente, simplemente el que más encaje en nuestro "ser más" o en "la mejor versión de nosotros mismos", como dice un gran amigo mío.

SS.- Algunas de las profesiones que existen el día de hoy no existían hace tan solo 10 años, estamos educando a las nuevas generaciones con modelos de ayer para un futuro que no conocemos. ¿Qué papel tiene la Creatividad en la Educación en este escenario tan cambiante, tan sin precedentes, tan nuevo?

EA.-¡TODO! La creatividad tiene un role brutal en nuestro futuro educativo. Hasta porque todo está en constante cambio, lanzando retos para todos lados a cada momento. Desde mi punto de vista, sólo una

Educación creativa y capaz de desarrollar la creatividad, basada en la adaptación, en la lectura eficaz de estímulos disponibles, en la flexibilidad, en la construcción a través de los recursos existentes, puede preparar el futuro.

De hecho, creo incluso que extendería el concepto de Educación no sólo a la Educación de los niños, sino también a la de todos nosotros, los menos niños, viviendo este cambio acelerado. En mi opinión necesitamos de procesos adaptativos y creativos para acompañar el escenario (o debería decir escenarios, ya que están en varias esferas y por todos lados...) de modo a no sentirnos perdidos. El proceso de descubierta y exploración inherentes a los procesos creativos podrían, incluso, permitirnos bucear de un modo más interesante en todos estos cambios, con la capacidad de deslumbrarnos con las posibilidades. Esta última, la capacidad de seguir sorprendiéndonos con el desconocido es algo que tampoco estaría de más en la Educación.

Que los cambios nos puedan pillar de sorpresa, pero que sepamos cogerlos sabiendo jugar con ellos, en el mejor de los sentidos.

SS.- ¿Cómo no frenar la curiosidad en los niños? ¿Qué tipo de Programas Educativos o actitud del Profesor/Padres se tiene que tener para no capar la Creatividad en la persona desde tan temprana edad si no por el contrario motivarla e inculcar la automotivación de la misma durante la vida?

EA.- Creo que aquí la clave puede pasar por el desarrollo de lo que hablábamos antes: la curiosidad. No dar nada por sentado. Enseñar, a través de ejemplos propios, a que “lo nuevo” tiene valor, interés e impacto. Quitar el juicio precoz de lo que está cierto y errado, en las fases de exploración. Poner barreras y límites pero estando atento a los modos de adelantarlos, reforzando las capacidades que son puestas en escena para hacerlo.

Otro aspecto, y sobre todo si atendemos al ritmo de vida actual más común, es dar el tiempo para esas exploraciones. Tiempo de cualidad. Tiempo para ver bien los estímulos, para explorarlos con los sentidos, para sentirlo, para ver conexiones. Si vamos corriendo a todo lado, si hay prisa por seguir currículos, agendas, e incluso en el día a día, si hay prisa por llevar el niño del parque o para ducharlo y ponerlo a dormir, qué espacio queda para esa exploración? ¿Qué espacio hay para que se equivoque? Para permitirse equivocarse el niño (y yo añadiría: ¡y el adulto!), necesita tiempo y espacio.

Otro aspecto que también me parece muy actual es la cantidad de recursos disponibles. A veces, se dejan tantos materiales a disposición del niño, que no se le permite la ardua e interesante tarea de crear sus propios recursos. El espacio para del poco hacer mucho puede ser un buen estimulador. El “apañarse” español y el “desenrasca” portugués vienen de ahí y son buenas aplicaciones prácticas de la creatividad. Hacer mucho con poco.

Todos estos aspectos permiten también que el niño, a medida que explora, que ve más, que se pone a prueba, que observa el medio y lo prueba y que juega, aprenda a conocerse, a ver de que es capaz y a entender sus límites y sus puntos fuertes. Estas son buenas bases para la auto motivación y para la auto confianza, el creer que es capaz de por lo menos, intentar. ¡Y eso ya es mucho!

SS.- ¿Qué tanto y cómo afecta en la Creatividad el entorno en el que vivimos, trabajamos, caminamos?

EA.- Mira, esta cuestión ha dado una buena discusión el otro día, en un grupo donde hablaba del tema! Justo porque algunos opinaban que la verdadera alma creativa no podría hacer depender su capacidad de crear del entorno donde se encontraba. Que el verdadero creativo debería ser capaz de coger su inspiración de su interior, sin importar los recursos, el ambiente, el contexto de trabajo o el espacio físico. Y, por un lado, hay ejemplos que lo confirman, como las obras creadas en campos de concentración, en

el peor de los entornos.

Yo, en mi caso personal, necesito estar muy centrada, muy sintonizada, para que el entorno no me afecte. Y cuando me siento libre de los constreñimientos externos, el proceso creativo me sabe aún mejor. Esta sintonía me pasó, por ejemplo, en un mes que anduve de viaje por varios países, de casa en casa, de cultura en cultura. En algunos lugares no había algunos de los “requisitos” (más stress, más inestabilidad, lugares poco acogedores) y ahí sentía que, antes de estar preparada para entregarme al proceso creativo -en ese momento era la escrita y la fotografía- tenía que pararme, acomodar un poco las condiciones del espacio físico donde estaba, con luz, té, calor, y entonces, el entorno dejaba de importar y podía empezar.

Así que, reconozco que un entorno más abierto, no conflictivo, positivo, ecológicamente preservado, pueda ser un mejor catalizador de los procesos creativos. Y que, en muchos casos, lo contrario puede ser suficientemente fuerte como para frenar o disminuir nuestra predisposición para ello.

Pero también sé que, con la suficiente sintonía, la confianza en el proceso creativo y estando lo suficientemente centrados con nosotros mismos, podemos hacer del entorno un elemento con la influencia y fuerza que queramos: buena si es inspirador, o nula si no lo es. (De todos modos, si podemos estar en contextos que nos potencien y favorezcan la creatividad, ¡mejor! Todo se alinea de modo más natural y fácil).

SS.- ¿Cómo crear una Cultura Personal, un ecosistema propio positivo y Creativo?

EA.- Abriéndose. A los mundos de fuera y a los mundos de dentro. Hay pequeñas cosas, de las que he estado hablando a lo largo de esta entrevista, que para mí contribuyen mucho para esa cultura personal de creatividad con sentido positivo.

La gratitud hacia las pequeñas cosas que suceden, como un encuentro con alguien con quien tienes afinidad, un intervalo que no esperabas, una imagen con que te encuentras y te hace sonreír, el sol de camino a casa,...

Otras de las cosas son la esperanza o la “visión mejorada de futuro”, que para mí es fundamental.

Cuando estás en esos momentos que parecen no terminar nunca, te apetece cambiar el chip y no parece haber manera, mantener la confianza de que sí, que algo pasará. Que la vida también es creativa y trae soluciones con humor. J

Yo creo que hay que cultivar, primero de una forma personal y luego contagiando a nuestras gentes cercanas, las cosas esenciales, como el humor, la capacidad de estar solo sintiéndose a uno mismo, el reconocimiento de las pequeñas cosas, el cuidado con los detalles de las relaciones más importantes, ... Cuando estas pequeñas cosas están alineadas lo demás se hace bastante más fácil, más ligero, para mí.

SS.- ¿Cuáles son los beneficios hoy por hoy de una actitud, cultura creativa, innovadora, positiva?

EA.- Mira, curiosamente la conexión entre la creatividad y la actitud dicha “positiva” está bien reflejada en un gran autor de referencia para la mayor parte de nosotros: ¡Mihaly Csikszentmihalyi!

Csikszentmihalyi habla del *fluir*, que es una característica muy desarrollada en el mundo de la creatividad, pero es también una de las bases de lo que significa la “felicidad en el presente”. No será al azar que están conectadas.

Yo pienso que una actitud creativa, innovadora y positiva es ¡una oportunidad de solución para los días de hoy! Vivimos desencantados con el mundo, vivimos una búsqueda tremenda de nuevos valores, de soluciones para la llamada crisis, necesitamos de nuevas respuestas, nuevas perspectivas.

Y la visión creativa y positiva es, desde mi punto de vista, la única a la que podemos agarrarnos para salir

adelante sin perdernos por el camino, con frustraciones con lo que no funciona.

Tampoco digo que hay que ir sonriendo por la vida, sin mirar a lo menos bueno, pero sin duda, siendo capaz de extraer lo que se pueda de cada situación. Aprendiendo, de un modo abierto y permeable con lo que nos sucede. Abrir los procesos a las cosas más sencillas. ¿Y habrá algo más sencillo que ver el copo medio lleno cuando el copo tiene agua por la mitad? Es una cuestión de elección al fondo y al cabo. Y la historia nos muestra eso mismo: que en todos los momentos en los que se ha pasado por situaciones tremendas, el hecho de encontrar un sentido, un significado para lo que estaba sucediendo, sin sucumbir a la negatividad, era la única respuesta para mantener la sanidad mental y salir adelante con algo nuevo y aprendido. El austríaco Viktor Frankl, por ejemplo, lo defiende con evidencia.

Otro beneficio de la actitud innovadora y positiva que destacaría, es la posibilidad de creer que no es ser “normal”, en la media, que nos hará llegar más lejos. Es justamente el querer ser realmente bueno en algo, saber valorarse particularmente bien en alguna cosa. Descubrir esas cosas en las que somos naturalmente buenos, que se nos dan bien, y apostar por ellas, intentando destacarse de nuestra media. (Hablo de ser mejor nosotros mismos y no mejor que nadie). Un enfoque que salga de una homogeneización de la normalidad para una exultación de lo excelente, de lo genial. Si vivimos aplicando más a menudo y más intensamente las cosas en las que somos buenos (desde la creatividad, al amor por el conocimiento, la trascendencia,... lo que sea), vivimos con más bien estar. En resumen, vivir creativamente y con actitud positiva nos permite explorar más nuestras fortalezas. Estos son algunos de los puntos de que habla la Psicología Positiva, en que trabajo, y que terminan enlazándose, desde mi punto de vista, con la actitud creativa vital.

SS.- Desde tu experiencia ¿cual es el mayor miedo al que personas que trabajan en “La Industria” o en el “Business mainstream” se enfrentan a la hora de abrirse para que sus mentes fluyan?

EA.- ¡La locura! (jejeje). Bueno, puede sonar a broma, pero creo que aún hay mucho miedo al ridículo. A sobrevivir si la cosa no funciona. Al fallar.

Y creo que esa es justamente la clave para que te puedas abrir o dejar que los demás se abran: el no tener miedo a fallar, a hacer el ridículo, a parecer desajustado o loco.

A veces hablo con CEO's o directores de departamento (a veces, incluso directores de RRHH), y escucho esos miedos. El miedo a arriesgarse por si no funciona, por si los demás los juzgan. Se trata de un discurso con una punta de miedo, de conservadorismo, de falta de confianza en el riesgo.

Cuando el riesgo es, cómo sabemos, lo único que nos llevará un pelín más lejos, en realidad. Aquí estamos, para ayudar a abrir mentalidades. Como decía antes, creo que los buenos ejemplos ayudan a abrir estas mentes más conservadoras. Al ver que, al final funcionan, al haber alguien que lo hizo primero y siguió para contar la historia e, incluso, ha ganado algo con ello, los ojos se abren un poco más y las dudas pueden ir saliendo, poco a poco.

Esto se ve mucho al nivel de prácticas de recursos humanos de empresas, que empiezan a apostar mucho por estrategias de valoración de su personal y se preocupan con “cosas raras” como su bienestar, el talento, la satisfacción en el puesto de trabajo.... Al haber buenos ejemplos que se presentan en revistas, en congresos, en entrevistas, de esos “pioneros locos” que se arriesgaron primero, los más conservadores van viendo que al final, intentar no cuesta tanto y quizás más mentes empiecen a dejarse fluir...

SS.- ¿Cómo te sientes cuando eres Creativa? ¿Cómo reconoces que lo estás siendo, que tienes una actitud positiva, constructiva y por tanto estás creando?

EA.- Creo que enseguida me reconozco creando. Una de mis características es el estar siempre a mil, activando el “¿qué más puedo inventar?” Y puede ser en cosas sencillas, como inventarme ingredientes para un nuevo desayuno (me encanta comer!), o ir conduciendo y tener una idea para un proyecto que no tiene nada que ver con mi trabajo, o estar hablando con personas que acabo de conocer y al escuchar sus problemáticas venir con ideas para soluciones. Es cierto que, cuanto más positiva me siento, más capaz estoy para salir con algo nuevo. Si estoy más sintonizada conmigo misma, con el cómo estoy, cómo me siento, positiva (y positivo no tiene que ser necesariamente bien o feliz si no simplemente abierta a que pase lo que pase, yo me mantenga en mí línea, sintonizada), me siento más capaz de crear e innovar.

Al nivel vital diría que cuando me doy cuenta de que estoy en estado creativo realmente es cuando me siento en *flow*. Dejo de hacer un esfuerzo consciente, voy con los estímulos, buscando respuestas, una detrás de la otra, pero casi sin darme cuenta. Me olvido del tiempo y no pienso en cómo estoy, simplemente voy juntando las piezas, cómo en un puzle, y las soluciones van apareciendo, encajando. Cuando se termina el proceso en sí mismo es un poco como despertar del proceso y entonces ahí puedo valorar el resultado y ver si he llegado o no a soluciones que me satisficieran. El estado creativo me da muchísimo placer. Es un poco como hacer un intervalo del mundo y entrar en algo que permanece después de que yo me quito del medio.

SS.- ¿Qué proyectos tienes en marcha ahora?

EA.- Ahora estoy en una fase de mi vida laboral ¡que me encanta! Hace casi dos años que estoy profundizando en el área de la Psicología Positiva Aplicada y los resultados se han reflejado en la creación de THINKING-BIG (www.thinking-big.com), que une justamente la Psicología Positiva Aplicada a la expresión, la comunicación, la creatividad.

Hace casi un año que estoy poniendo en marcha proyectos concretos más grandes, que tienen que ver con esto mismo: unir los conocimientos de los libros y artículos que leo, lo que aprendo en cursos específicos, lo que escucho en los grandes congresos del área con la práctica, la realidad. Es un poco ser unos de los brazos y piernas de la Psicología Aplicada, ¡lo que me anima muchísimo!

Ahora mismo estoy trabajando con empresas, creando e implementando programas de formación que potencian los profesionales, sean managers o trabajadores de base, y que está teniendo resultados fabulosos. Hablar de mindfulness, de flow, de creatividad, de emociones positivas, de bienestar en contextos empresariales – y que se interesen y sientan cómo se aplica!!- es algo absolutamente fantástico y hay gente ya muy interesada en el tema.

Por otro lado, desarrollo pequeñas conferencias y *workshops* que llevan los conceptos de la Psicología Positiva a contextos menos probables, como a los Músicos en Hospitales, desarrollando sus capacidades de escucha del cuerpo y del espacio, a emprendedores, ayudando al proceso de arriesgarse y del pensar grande, y hasta, ¡imagínate!, a centros de estética, que buscan aumentar el bienestar de sus clientes a un nivel más global que sólo su cuerpo!

Es un proceso muy laborioso, que me exige mucho a todos los niveles, desde estar al día de las últimas investigaciones teóricas o de los cambios socio-económicos de las culturas donde trabajo, hasta mantenerme a mi misma con el ánimo suficiente para seguir adelante incluso cuando se hace cuesta arriba (y a veces se hace cuesta arriba, ¡por supuesto!).

Pero siento, sin duda, que es un proyecto riquísimo, que me mantiene con muchas ganas de contribuir para algo más amplio, para una realidad más positiva, más creativa y con capacidad de reírse de sí

misma, incluso cuando falla.

El proyecto que está en marcha es, al fin y al cabo, el ir descubriendo a cada día qué más puedo hacer con lo que soy... Y ponerme en marcha para ello. Me gusta.

“Estoy contenta por la oportunidad de reflexionar que todo esto me proporcionó. Me hizo parar para pensar (e incluso discutir) algunos puntos super interesantes”