



creanding
PODCAST
by memeluxo



EPISODIO
003

Creatividad en Crisis

El científico más importante, conocido y popular del siglo XX, Albert Einstein dijo:

“Es en la crisis donde aflora lo mejor de cada uno, porque sin crisis todo viento es caricia. Hablar de crisis es promoverla, y callar en la crisis es exaltar el conformismo”.

¿Cómo en medio de la crisis podemos pensar, decidir y accionar creativamente?

Tiempos como el que estamos viviendo nos hacen pensar acerca de lo que consideramos importante y como hemos valorado la importancia. Por eso en este episodio me gustaría abordar la creatividad desde el punto de vista del creativo como persona.

El principio es el siguiente: Si el creativo se cuida, si el creativo se cultiva, si el creativo esta bien, así también resultará su creatividad. Porque debemos reconocer que no somos maquinas de ideas. ¡Somos personas! y muchas veces por enfocarnos tanto en el hacer nos olvidamos del ser, del yo propio.

Y nuestra postura ante la crisis, cualquiera que sea determinará el rumbo de nuestras ideas. Porque creamos a partir de lo que creemos, de nuestros pensamientos y sentimientos más profundos y desde nuestro sistema de valores.

Los Preguntas que puedes hacerte en tiempos de crisis:

- ¿Qué informa tu mente?
- ¿Qué enciende tu imaginación?
- ¿Qué mueve tu corazón, voluntad y emociones?

Tres condiciones que todo creativo experimenta y que lo coloca en desventaja ante la crisis:

1. Aplazar como salida de escape ante la ansiedad

Todo creativo experimenta ansiedad ante las crisis en algún u otro nivel. Las crisis se caracterizan por inestabilizar nuestra condición y vienen en forma de problemas, conflictos y situaciones que ponen en riesgo nuestra comodidad o bienestar.

Tendemos a estar ansiosos ante un posible fracaso, cuando evitamos la posible decepción de probar o hacer algo nuevo, ante la critica, el rechazo o el estrés de trabajar mucho. Todo esto nos altera mental y físicamente pudiendo paralizar nuestro desarrollo creativo y su propuesta. Por eso la tendencia será a soltar el proceso de crear para evitar la ansiedad y como resultado aplazamos nuestro deber y querer creativo. Dejando libros inconclusos, cuadros sin pintar, canciones sin escribir, ideas sin plasmar o emprendimientos dormidos.

Somos criaturas interesantes que podemos auto engañarnos y ocuparnos en compensaciones, placeres o actividades inmediatas para auto-distraernos de la responsabilidad que demanda nuestro que hacer creativo. ¡La verdad es que tu potencial necesita un ritmo constante y es mejor bajar el ritmo que frenarlo!

Debemos reconocer que la ansiedad es algo que no desaparecerá, tanto cuando creamos como si dejásemos de crear. Si bien no desaparecerá ¡Que no nos detenga!

La próxima vez que experimentes ansiedad recuérdale a tu mente que tu labor y avance creativo son importantes. Respira profundo, adopta un lenguaje positivo acerca de ti, tu situación y tu deseo de avanzar.

2. El bloqueo pesimista

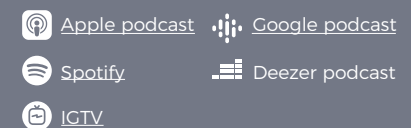
Ante la misma crisis todos respondemos diferente. Las crisis pueden ser montañas a escalar y conquistar o muros estorbosos y asesinos de sueños. El bloqueo pesimista es el que ocurre cuando ante la adversidad no logramos ver una solución. Es como levantar una pared con ladrillos en forma de quejas, protestas y enfoques negativos.

Las crisis son para el carácter lo que las pesas son para los músculos. Esta bien que busquemos la solución pero será necesario también experimentar el propio crecimiento. ¿En quien nos convertiremos después de esta crisis? Es decir pasamos el examen para no perder la clase o pasamos el examen porque hemos aprendido.

Sigamos en contacto

El PDF de este y otros podcast puedes descargarlo en mi blog www.memeluxo.com

Si este episodio fue útil para ti compártelo con otros:



Y para seguir conversando puedes seguirme en:



Cada vez que magnificas una crisis minimizas tu potencial perdiendo tiempo valiosos para una posible solución y tu crecimiento. Esto no implica que adoptemos un positivismo ciego que niegue la realidad sino uno que nos empodere y condicione a resolver. Para esto debemos evitar las anticipaciones negativas o catastróficas, es decir evitemos predecir un mal futuro proporcionalmente al mal presente que pudiésemos estar experimentando.

Personas y organizaciones tienen a no tomar riesgos por miedo a perder sin embargo muchas ya están perdiendo y no se animan a ganar. Prefieren adoptar una mentalidad de "mantener" aún cuando no se gane. Esto es un síntoma de bloqueo y sin duda de ausencia de responsabilidad..

Renuncia a pensar que merecías otras condiciones o que esto no debió ocurrirte a ti. El bloqueo pesimista tiende a depreciar lo que se tiene, magnificar o engrandecer las amenazas y minimizar el talento. Frases condenativas como: "No soy lo suficiente talentoso", frases de evasión como: "estoy muy ocupado como para hacer esto" y frases de escape: "estoy agotado no lo haré" crean las condiciones para un auto-sabotaje.

Es necesario ser críticos activos y argumentar con nuevas y mejores afirmaciones, que nos permitan ponernos mentalmente de acuerdo con la solución ante la crisis. Ejemplo: "Todavía no estoy listo pero lo estaré", el "todavía" permite la posibilidad de crecer. "Le daré tiempo a lo que es importante ahora" o ante un posible agotamiento poder decir: "Vale la pena el esfuerzo".

¡Puede que la crisis no cambie pero si tu perspectiva de ella!

3. El estrés entre posibilidad y probabilidad

La imaginación es para la posibilidad lo que la razón es para la probabilidad, un creativo sabe jugar entre ambos mundos.

Puede que tengamos muchas ideas, talentos o proyectos que nos hayan sido imposibles llevar a cabo simultáneamente. Puede que hayamos distribuido nuestro tiempo para dedicarle unas horas a cada cosa que nos parece una oportunidad creativa. Si tocas un instrumento le dedicarás unas cuantas horas a la semana, pero también tienes un talento para escribir y le das otras cuantas horas a la escritura pero también te inquieta y tienes un emprendimiento al cual le dedicas otras tantas horas. En conclusión te encuentras con un poco de cada cosa pero nada concluido, te sientes diluido o fracturado en muchas partes y no sientes avance alguno.

Esto es estresante y frustrante. La frustración es la mezcla del enojo y la tristeza. El enojo habla de límites a establecer y la tristeza es una invitación a la reflexión. Puede que tu mejor ejercicio en una crisis sea el de establecer límites haciendo uso del NO y del SI apropiadamente. Y puede que dedicarle un tiempo a la reflexión te lleve a una autoevaluación que resulte siendo vital.

Si te sales de la crisis por un momento y logras ver la vida desde una perspectiva más amplia que el momento que estás hoy viviendo, te darás cuenta que mucha de la prisa que llevas por hacer de todo simultáneamente es un peso innecesario. Será mejor adoptar un pensamiento secuencial que te permita construir una bola de nieve que vaya en crecimiento.

Te ayudará también saber en que etapa o temporada de vida estás. La posibilidad de que logres lo que deseas va acompañado de acciones que las hagan probables. Es decir lo posible que tengo en la mente lo hago probable tomando acciones.

Asegurate de que la falta de avance o logro no ha sido responsabilidad tuya. En algunos casos las condiciones para hacer un emprendimiento, lanzar un nuevo producto, generar una marca o hacer un nuevo diseño son ajenas a tu buena voluntad. Simplemente hay que reconocer "ahora no es probable".

Para que tus posibles sean probables en muchas ocasiones tendrás que escoger. Es muy fácil decidir entre lo bueno y lo malo, sin embargo hay un gran desafío en decidir entre lo bueno y lo excelente. Piensa en crear una carrera arrancando con algo en lo que puedas ser consistente y en lo que puedas medir un avance.

No todo lo bueno es bueno para ahora. Hay ciertas decisiones y acciones que podemos tomar hoy que exponenciarán nuestro avance y significado de vida. Para eso se requiere enfoque. Y puede que al escoger hacer esa "Única cosa" lleguemos a dudar si escogimos la opción correcta. No los sabrás hasta probarlo.

Cada uno de nosotros sabe si está desperdiciando o no su potencial. Hazte las siguientes preguntas:

- ¿Crees que has llevado tus posibilidades a la probabilidad?
- ¿Crees que has dado tu máximo esfuerzo?
- ¿Qué te haría sentirte orgulloso hoy?

Palabras de Albert Einstein referente a la crisis

"La crisis, es la mejor bendición que puede sucederle a personas y países, porque la crisis trae progresos. La creatividad nace de la angustia como el día nace de la noche oscura. En la crisis nace la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias. Quien supera la crisis se supera a sí mismo sin quedar superado."

"Quien atribuye a la crisis sus fracasos y penurias, violenta su propio talento y respeta más a los problemas que a las soluciones."

"La verdadera crisis, es la crisis de la incompetencia."

"El inconveniente de las personas y los países es la pereza para encontrar las salidas y soluciones. Sin crisis no hay desafíos, sin desafíos la vida es una rutina, una lenta agonía. Sin crisis no hay méritos."

"Es en la crisis donde aflora lo mejor de cada uno, porque sin crisis todo viento es caricia. Hablar de crisis es promoverla, y callar en la crisis es exaltar el conformismo. En vez de esto, trabajemos duro. Acabemos de una vez con la única crisis amenazadora, que es la tragedia de no querer luchar por superarla."