

**EL INSTRUMENTO Y LAS TÉCNICAS
DE PENSAR CREATIVAMENTE
(ÁMBITOS EXPERIENCIAL Y DE INVESTIGACIÓN)**

*TOOLS AND METHODS TO THINK CREATIVELY
(FIELDS OF EXPERIENCE AND RESEARCH)*

MANUEL SÁNCHEZ MÉNDEZ
Universidad Complutense

RESUMEN

Nada garantiza la creación, pero podemos favorecerla mediante métodos efectivos. ¿Por qué nos entrenamos en el desarrollo físico de nuestro cuerpo y no en la actividad mental y creativa? Hay muchas maneras de alcanzar la creatividad "full-time" y preparar nuestra mente, manteniendo un estado permanente favorable a la creación y a la solución de problemas.

En este texto presento catorce propuestas que podrían ayudar a nuestro estado mental en este sentido.

ABSTRACT

Creation can not be guaranteed by any means, but we can promote it through certain methods. Why do we develop physical fitness and not mental creative activity? There are several means to reach "full-time" creativeness and to prepare our brain in an optimal condition to establish the thinking process of creation and to solve the problems involved with it.

Here are fourteen proposals which could improve our state of mind in this process.

Nada garantiza el crear. Ni la mente en el mejor estado; ni el disponer de un taller o estudio con todas las condiciones y materiales; ni el haber visto muchas exposiciones; ni haber estudiado arte, ni tener una beca, ... pero todo ello trata de favorecer la creación.*

Para jugar un partido de tenis nos preparamos física y psíquicamente. Comemos lo que debemos y cuando debemos, y tomamos preparados especiales.

Nos preparan psicológicamente, facilitándonos recursos para ganar, como la relajación y la concentración. Seleccionamos raquetas, pelotas, etc.; hacemos ejercicios físicos (para desarrollar los músculos) previos al entrenamiento deportivo específico, etc.

Para pintar, para grabar, utilizamos técnicas, instrumentos y materiales pictóricos. Sin embargo del instrumento de pensar, que es el que crea, no nos ocupamos. Nos da igual que esté en buenas o malas condiciones. No hacemos ejercicios cerebrales

* En educación (artística) no podemos proponer sistemas como: "el hambre agudiza el ingenio", o colocar en "situaciones límites", o ingerir estimulantes nocivos para la salud.

o mentales para desarrollar el “músculo”, el modo de pensar creativa o imaginativamente. Nos “entrenamos” únicamente viendo exposiciones, practicando el uso de materiales etc..

Si para realizar una actividad como el deporte del tenis, los jugadores practican con una gran preparación y hasta un régimen de vida, ¿por qué para realizar una actividad tan compleja como la creación artística, en la que entran en juego tantos factores, no ejercitamos nuestro “instrumento” de pensar, y de manera “divergente”?

Nada requiere mayor esfuerzo y concentración, mayor grado de lucidez y nivel mental, afectivo, estético, de percepción, de solución de problemas, de imaginación, etc. ¿Por qué entonces descuidamos entrenar nuestro órgano de captar e innovar, siendo el cerebro es el órgano más complejo y más evolucionado que tenemos? Yo me pregunto simplemente : ¿por qué no nos han acostumbrado a ello en la educación general y en las enseñanzas cursadas de carácter artístico?

Pues, principalmente por las inercias, que continúan, a pesar de las aportaciones de la psicología del arte, de la neurología y de los estudios e investigaciones sobre creatividad.

¿Que hacer (comprobar, experimentar, indagar? ¿A que objetivos dirigir la búsqueda o investigación? Pongamos algunos ejemplos.

- 1- Lo primero que tendríamos que cambiar es el hábito de ser creativos “a tiempo parcial” para llegar a ser como los “aviones full time”; manteniendo un estado permanente favorable a la creación, (actuando por ejemplo, como Frank Gehry, en oposición a El Greco).
- 2- Alternando esquemas (ej. Occidente - Oriente : a) Occ: Elementos sólido, líquido, y gaseoso; b) Or: “Gaseoso (aire), líquido (bebida) y sólido (comida), a propósito de la respiración.
- 3- Suprimiendo el “Yo creo” que da lugar a las “teorías implícitas” y a los prejuicios que impiden las nuevas soluciones (teniendo la mente “abierta a la creación”).
- 4- Engrasando esa máquina de idear y de proyectar, habituándose a utilizar técnicas que favorezcan que el cerebro esté en buenas condiciones de pensar (funcione bien).
- 5- No tomando al pie de la letra lo que os estoy diciendo (poniendo todo en tela de juicio) o rechazando lo que no hemos comprobado (constatado por nosotros mismos).
- 6- No basando las soluciones únicamente en la experiencia, porque la experiencia puede ser un obstáculo, si la utilizamos como un modelo (precedente, estereotipo, cliché), que puede cerrar la posibilidad a soluciones nuevas.
- 7- Haciendo un recuento de enorme cúmulo de prejuicios que hemos venido acumulando a través de los años (a partir de vivencias, percepciones, interpretaciones,

conocimientos normas, preconceptos, convencionalismos y un largo etc. asimilados y hechos propios).

- 8- Respirando de manera adecuada (practicando métodos de respiración consciente), y aplicándolos a los momentos oportunos.
- 9- Habitándose a relajarse para entrar en los estados mentales correctos , y haciendo uso de técnicas y tecnologías (aparatos) que permitan la entrada a esos estados mentales propios de la actividad creadora (“mega brains”, etc.).
- 10- Alimentándose adecuadamente (no sólo es importante para “el hígado” sino también para el cerebro). Por ejemplo: no tomando excesiva cantidad de hidratos de carbono antes de ponerse a trabajar mentalmente de forma creativa.
- 11- Fomentando él “aprender a aprender”, para ser capaz de cambiar de adaptarse y decidir cuando convenga.
- 12- Aprendiendo a sacar beneficio del fracaso.
- 13- Utilizando métodos y técnicas de carácter creativo (que mejoran los procesos). Existen decenas de ellos, así como ejercicios.
- 14- Explorando cuantos recursos descubramos que nos ayuden a mejorar los procesos y los resultados, para mejorar la visión, la concentración, la automotivación, el aprovechamiento de los sueños, los biorritmos cerebrales (alternancias de predominio hemisférico) las visualizaciones de imágenes mentales, etc.

Invito a que cada uno investigue en las direcciones enunciadas, experimentando también en sí mismo como creativo.

