

Cameron, Julia

El camino del artista: un método para superar los obstáculos que nos separan de nuestro ser creativo - 1ª ed. 4ª reimp. - Buenos Aires: Troquel, 2007.

224 p.; 23x19 cm.

ISBN 978-950-16-0251-7

1. Psicología. 2. Creatividad.

CDD 150

Titulo original en inglés:

The Artist's way

© by Julia Cameron, 2002

Publicado por acuerdo con Susan Schulman, a Literary Agency, EE.UU.

© de la traducción by Editorial Troquel, 2002

Olleros 1818, 4º piso "I", (1426),

Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.

Tel: (5411) 4779-9444

e-mail: info@troquel.com.ar

www.troquel.com.ar

Primera edición: agosto de 2000

Cuarta reimpresión: octubre de 2007

Traducción: Alejandra Vucetich

Diseño de tapa: Manuel Ressia

ISBN: 978-950-16-0251-7

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723

Impreso en Argentina

Printed in Argentina

Todos los derechos reservados. No puede reproducirse ninguna parte de este libro por ningún medio electrónico, mecánico, incluyendo fotocopiado, grabado, xerografiado, o cualquier almacenaje de información o sistema de recuperación, sin permiso escrito del editor.

El camino del artista

Un sendero espiritual hacia la creatividad

Julia Cameron



Dedico esta obra a mi compañero Mark Bryan, quien me impulsó a escribirla, colaboró para darle forma y fue inseparable en la tarea de dar a conocer su contenido. Sin él este material no existiría.

CONTENIDOS

Introducción	xiii
Electricidad Espiritual. Principios Básicos	1
Las herramientas básicas	9
Semana 1: Recuperar la seguridad	25
<i>Artistas en la sombra</i> 25	
<i>Tu enemigo interior: las creencias negativas arraigadas</i> 30	
<i>Tu aliado interior: las armas de la afirmación</i> 33	
<i>Afirmaciones creativas</i> 36 <i>Tareas</i> 37 <i>Control</i> 39	
Semana 2: Recuperar la identidad	41
<i>La curación</i> 41 <i>Compañeros venenosos</i> 42	
<i>Lunáticos</i> 44 <i>Escepticismo</i> 49 <i>Atención</i> 52	
<i>Reglas del camino</i> 55 <i>Tareas</i> 56 <i>Control</i> 58	
Semana 3: Recuperar el poder	59
<i>Ira</i> 59 <i>Sincronicidad</i> 60 <i>Vergüenza</i> 65	
<i>La relación con la crítica</i> 69 <i>Trabajo de detective: un ejercicio</i> 71 <i>Crecimiento</i> 72	
<i>Tareas</i> 73 <i>Control</i> 75	
Semana 4: Recuperar la integridad	77
<i>Cambios honestos</i> 77 <i>Sueños enterrados: ejercicio</i> 84	
<i>Renunciar a la lectura</i> 85 <i>Tareas</i> 87 <i>Control</i> 88	
Semana 5: Recuperar el sentido de lo posible	89
<i>Límites</i> 89 <i>Encontrar el río</i> 92	
<i>La trampa de la virtud</i> 94	
<i>La prueba de la trampa de la virtud</i> 99	
<i>Alegrías prohibidas: un ejercicio</i> 99	
<i>Lista de deseos: un ejercicio</i> 100 <i>Tareas</i> 101 <i>Control</i> 102	
Semana 6: Recuperar el sentido de la abundancia	103
<i>El gran creador</i> 103 <i>Lujos</i> 106	
<i>Un ejercicio de contabilidad</i> 110	
<i>Ejercicio sobre el dinero</i> 110 <i>Tareas</i> 111 <i>Control</i> 112	
Semana 7: Recuperar el sentido de la conexión	113
<i>Escuchar</i> 113 <i>Perfeccionismo</i> 115 <i>Riesgo</i> 116 <i>Celos</i> 119	
<i>El mapa de los celos: un ejercicio</i> 120	
<i>Arqueología: un ejercicio</i> 120 <i>Tareas</i> 122 <i>Control</i> 123	

Semana 8: Recuperar la fuerza	125
<i>Supervivencia</i> 125 <i>El poder del marfil</i> 127	
<i>Las pérdidas son ganancias</i> 130	
<i>Edad y Tiempo: producto y proceso</i> 133	
<i>Cumplir con la forma</i> 136	
<i>Condicionamiento temprano: un ejercicio</i> 140	
<i>Afirmaciones</i> 141 <i>Tareas</i> 142 <i>Control</i> 144	
Semana 9: Recuperar el sentido de la compasión	145
<i>Miedo</i> 145 <i>Entusiasmo</i> 146 <i>Retrocesos en la creatividad</i> 148	
<i>Demoler las barreras</i> 152 <i>Tareas</i> 153 <i>Control</i> 155	
Semana 10: Recuperar el sentido de la autoprotección	157
<i>Peligros del sendero</i> 157 <i>Adicción al trabajo</i> 160	
<i>La sequía</i> 163 <i>La fama</i> 165	
<i>Competencia</i> 166 <i>Tareas</i> 168 <i>Control</i> 171	
Semana 11: Recuperar la autonomía	173
<i>Aceptación</i> 173 <i>El éxito</i> 176 <i>El zen de los deportes</i> 178	
<i>La construcción del altar del artista</i> 183	
<i>Tareas</i> 184 <i>Control</i> 185	
Semana 12: Recuperar la fe	187
<i>Confianza</i> 187 <i>El misterio</i> 188 <i>La imaginación en juego</i> 189	
<i>Velocidad de escape</i> 192 <i>Tareas</i> 193 <i>Control</i> 194	
Epílogo	197
<i>El camino del artista</i> 197 <i>Palabras</i> 198	
Apéndice: miscelánea del sendero	199
<i>Formar un círculo sagrado</i> 199 <i>La oración del artista</i> 202	

INTRODUCCIÓN

Cuando alguien me pregunta a qué me dedico, generalmente respondo:

—Soy escritora y organizo talleres de creatividad.

Esto último es lo que genera más interés.

—¿Cómo se puede enseñar a crear? —preguntan a continuación, con una expresión en la que se alternan el desafío y la curiosidad.

—No puedo enseñar a crear, sino que trato de que cada uno se permita ser creativo —contesto.

—Ah, ¿usted quiere decir que somos todos creativos? —En ese momento la expresión refleja una suerte de incredulidad y esperanza.

—Sí.

—¿Usted cree *realmente* que esto es así?

—En efecto.

—¿Y qué hace usted entonces?

Lo que yo hago es este libro. Desde hace unos diez años realizo un seminario que tiene el propósito de liberar la creatividad en las personas. Trabajo con artistas, pintores, directores de cine, amas de casa y abogados: con todo aquel que esté interesado en tener una vida más creativa a través de una práctica artística; más aún, con todo aquel deseoso de practicar el arte de vivir creativamente.

A medida que enseño, uso y comparto las herramientas que ideé o encontré, compruebo que los bloqueos se disuelven y que la vida se transforma gracias al sencillo proceso de hacer participar al Gran Creador en el descubrimiento y la recuperación de nuestros poderes creativos.

—¿El Gran Creador? Eso suena como algún dios de los indios norteamericanos. Eso suena demasiado cristiano, demasiado "New Age", demasiado ... —¿Estúpido? ¿Simplista? ¿Amenazador? ... Es posible. Tómallo como un ejercicio para abrirte a una nueva perspectiva. Por ejemplo, piensa "Bueno, Gran Creador, *sea lo que sea*," y continúa leyendo. Permítete considerar la idea de que tal vez exista un Gran Creador, y puede ser que de este modo surja algo útil que libere la creatividad.

Utilizamos la palabra Dios porque *El camino del artista* es en esencia un sendero espiritual, iniciado y practicado a través de la creatividad. Es posible que esto resulte molesto ya que puede provocar una asociación de ideas arcaicas, impracticables o simplemente no creíbles acerca de Dios tal como fuiste condicionado a comprenderlo. Por favor trata de dejar a un lado tus prejuicios.

Considero que la imaginación primigenia es el Poder Viviente.

SAMUEL TAYLOR
COLERIDGE

Al hambre se le pide que llegue a ser aquello que le permita cumplir con su destino.

PAUL TILLICH

Yo no hago nada. El Espíritu Santo realiza todas las cosas a través de mí.

WILLIAM BLAKE

Recuerda que para intentar este curso no es necesario tener un concepto de dios. Al contrario, muchos de los conceptos generalmente atribuidos al término "dios" son un obstáculo; no permitas que la semántica se convierta en otro escollo.

Cada vez que aparezca la palabra *Dios* puedes reemplazarla por la expresión *justa dirección o flujo*, pues de lo que estamos hablando es de la energía creativa. Dios es una abreviatura cómoda para muchos de nosotros, como también *Diosa, Mente, Universo, Fuente y Poder Superior*... No se trata del nombre que le demos, lo importante es cómo nos relacionamos con él. Pará muchos, concebirlo como una forma de electricidad espiritual ha sido un buen punto de partida.

A través de la experimentación y la observación se puede establecer una conexión práctica con el flujo de la justa dirección. La intención de estas páginas no consiste en explicar, debatir o definir tal flujo. No es necesario comprender la electricidad para poder usarla.

No lo llares Dios a menos que esto te resulte natural. No necesitamos nombrarlo salvo que represente una síntesis de la experiencia. No pretendas creer si no crees. Si eres ateo, agnóstico, muy bien; podrás enriquecer tu vida a través de un trabajo acorde a estos principios.

He trabajado con alfareros, fotógrafos, poetas, guionistas, bailarines, novelistas, actores, directores, y también con aquellos que sólo soñaban ser más creativos. He presenciado cómo pintores bloqueados comenzaban a pintar, cómo poetas frustrados hablaban lenguas desconocidas, escritores rengos, tullidos y baldados se apresuraban hacia sus borradores finales. He llegado no solamente a creer sino a saber que no importa qué edad tengas ni cuál es tu actividad en la vida, si el arte es tu carrera, tu pasatiempo o tu sueño, no es demasiado tarde ni demasiado egoísta ni demasiado tonto desarrollar la propia creatividad. Un estudiante cincuentón que "siempre quiso escribir" utilizó estas herramientas y llegó a ser un reconocido dramaturgo. Un juez pudo cumplir con sus sueños de escultor. Empero, no todos los estudiantes se convierten en artistas profesionales; en realidad, lo que muchos artistas comentan es que se transforman en verdaderos seres humanos creativos.

A través de mi propia experiencia y de la que he compartido con incontables personas, llegué a comprender que la creatividad es nuestra propia naturaleza, que los bloqueos son la represión

antinatural de un proceso tan normal y a la vez tan milagroso como el florecimiento de los brotes en un tallo. He encontrado que este proceso de contacto espiritual es a la vez simple y directo.

Si uno tiene bloqueada su creatividad —y creo que todos la tenemos hasta cierto punto— es posible y aun probable aprender a crear con mayor libertad usando las herramientas que intento describir. Al igual que el Hatha Yoga modifica la conciencia mediante una gimnasia corporal, los ejercicios que ejemplificaré la ampliarán, simplemente escribiendo y jugando. Prácticalos y verás que se produce una apertura; esto es un despertar espiritual.

Lo importante no es tanto la teoría sino la práctica. Lo que hacemos es establecer canales en la propia conciencia, a través de los cuales puedan operar las fuerzas creativas. Una vez que aceptamos limpiar estos canales, la creatividad surge. En un sentido, la creatividad es como la sangre: así como la sangre es un elemento del cuerpo físico y no algo que uno haya inventado, la creatividad es un elemento del cuerpo espiritual, y no algo que haya que inventar.

MI TRAYECTORIA

Comencé a dictar estos talleres de creatividad en Nueva York porque *me dijeron* que lo hiciera. Una tarde luminosa caminaba por una callejuela del West Village cuando supe que debía enseñar a la gente cómo desbloquearse. Tal vez había sido un deseo expresado por alguien; el Greenwich Village tiene una densidad de artistas (con y sin bloqueos) mayor que ningún otro lugar de los Estados Unidos.

Tal vez alguien musitó: "Necesito desbloquearme".

Y yo contesté al vuelo: "Yo se cómo se hace". En mi vida siempre he recibido esas fuertes directivas internas, que llamo *órdenes de marcha*.

De todas maneras, en ese instante supe que yo sabía cómo desbloquear a las personas y que eso era lo que iba a hacer, comenzando allí y entonces con las lecciones que yo misma había aprendido.

¿De dónde vinieron estas lecciones?

En enero de 1978 dejé la bebida. Nunca había pensado que beber me convertiría en escritora, pero en ese momento se me

¿Por qué la palabra "Dios" es un sustantivo? ¿Por qué no es un verbo... el más activo y dinámico de todos?

MARY DALY,
TEÓLOGA.

Al permitir que la pincelada se haga por sí misma, se realizará aquello que uno mismo no puede hacer.

ROBERT MOTHERWELL

ocurrió que si dejaba el alcohol también dejaría de escribir. En mi mente ambas cosas estaban asociadas estrechamente. La solución era sobreponerme al miedo y zambullirme en el papel. Era una carrera contra el reloj: escribir antes de que la borrachera se cerrara sobre mí como la niebla y antes de que la ventana de mi creatividad se bloqueara nuevamente.

Al llegar a los 30 años y abstemia, trabajaba en la Paramount, donde había hecho toda una carrera a expensas de ese tipo de creatividad: espasmódica, como un acto de voluntad del ego, una creatividad dependiente de los demás, a borbotones, como la sangre que brota de una carótida seccionada. Después de una década de escribir, todo lo que sabía era tirarme de cabeza contra todos los obstáculos que surgieran de lo que estuviera escribiendo. Si la creatividad era en algún sentido espiritual, lo era en su parecido con la crucifixión. Yo sangraba por las espinas de la prosa.

Si hubiera podido continuar escribiendo a mi antigua y dolorosa manera, todavía seguiría haciéndolo, ya que al salir de la borrachera me encontraba con que había producido, por ejemplo, dos notas para una revista y un guión llamante; pero también me encontraba con una dependencia del alcohol que ya no podía controlar.

Me decía que si la creatividad era el precio de la sobriedad, prefería la bebida. Sin embargo me daba cuenta de que me iba a matar a mí y a mi creatividad. Necesitaba aprender a escribir estando sobria o dejar de escribir por completo. El comienzo de mi espiritualidad fue la necesidad, no la virtud. Me era imprescindible encontrar un nuevo sendero creativo, y aquí es donde comenzó mi aprendizaje.

Aprendí a dirigir mi creatividad hacia el único dios en que podía creer, el de la creatividad, la fuerza vital que Dylan Thomas llamó "la fuerza que hace brotar la flor de su capullo". Aprendí a no ser el centro de la escena y a dejar que la fuerza creativa me atravesara. Aprendí a aparecer frente al papel en el momento justo y escribir lo que había escuchado. El acto de escribir dejó de parecerme una invención trascendental y pasó a ser algo parecido a un escuchar de soslayo. No era tan peligroso y no explotaba sobre mí. No necesitaba sentirme de buen humor. No necesitaba tomarme la temperatura emocional para ver si venía la inspiración. Simplemente escribía, sin negociaciones. Bueno, malo, nada de esto me concernía. Yo no lo estaba haciendo. Sin sentirme cohibida, escribía libremente.

Mirando mi pasado, me asombra haber podido liberarme del drama de ser una artista que sufre. Nada tarda tanto en morir como una mala idea; y dudo que haya ideas peores que las que tenemos acerca del arte. Podemos endilgarle muchas cosas a la identidad de nuestro artista sufriente: alcoholismo, promiscuidad, problemas económicos, una cierta crueldad o tendencia a la autodestrucción en cuestiones emocionales. Todo el mundo sabe que los artistas son locos, promiscuos, insolventes y poco confiables. Y si no tuvieran que serlo, ¿cuál sería entonces mi excusa?

La idea de que yo podía ser sana, sobria y creativa me aterrizaba, ya que implicaba la posibilidad de hacerme responsable. "Si tengo estos talentos, ¿debería usarlos?" Sí.

En esa época comencé a trabajar con otro escritor que también se sentía bloqueado. Empecé a enseñarle lo que yo misma estaba aprendiendo: no ser el centro de la escena, dejar que eso fluyera a través de uno, acumular páginas y no juicios. Él también comenzó a percibir los efectos de este trabajo. Ahora éramos dos. Pronto tuve otra "víctima", esta vez un pintor, y pude comprobar que estas herramientas también funcionaban para los artistas plásticos.

Tpdo se volvió muy interesante; me imaginaba que me estaba transformando en una especie de cartógrafa de la creatividad, encontrando un sendero para huir de la confusión, para mí y para todo aquel que quisiera seguirme. Nunca había pensado en ser maestra. Lo que me enojaba era no haber tenido yo misma un maestro. ¿Por qué tuve que aprender lo que aprendí de la manera en que lo hice: por prueba y error, y dándome contra las paredes? Estaba segura de que debería ser más sencillo enseñar a los artistas. Debería ser posible marcar los atajos y los peligros del camino.

Estos eran los pensamientos que me acompañaban en mis paseos vespertinos, disfrutando de la luz en la ribera del río Hudson, mientras planeaba lo que escribiría a continuación. Allí hizo su aparición la orden de marcha: tenía que enseñar.

En el término de una semana, me ofrecieron un cargo para enseñar en el Instituto Feminista de Arte de Nueva York, del cual nunca había oído hablar. Mi primera clase se formó por sí misma: pintores, novelistas, poetas y cineastas bloqueados. Empecé a trabajar con ellos el material que presento en esta obra, y de esa manera aquella clase fue seguida por muchas otras.

La situación del artista es de humildad. Él es esencialmente un canal.

PIET MONDRIAN

Dios debe llegar a transformarse en una actividad de nuestra conciencia.

JOEL S. GOLDSMITH

El camino del artista comenzó a partir de unas notas informales que preparé para las clases, tarea que me fue sugerida por mi compañero, Mark Bryan. Cuando se empezó a correr la voz, surgieron personas interesadas en todo ese material. John Giannini, un jungiano peripatético, difundió mis técnicas en todos los lugares donde daba conferencias. Poco a poco, la red de espiritualidad creativa se enteró del asunto y la gente comenzó a escribir desde Dubuque, la Columbia Británica e Indiana solicitando material. Por todas partes aparecieron estudiantes interesados. "Estoy en Suiza en el Departamento de Estado. Por favor, envíeme ..." Y yo respondía.

Los envíos se multiplicaban y el número de los estudiantes aumentaba. Al final, como resultado de un pedido muy insistente de Mark: "Escribelo todo. Puedes ayudar a mucha gente. Debería ser un libro", empecé formalmente a reunir mis pensamientos. Yo escribía y Mark, que para ese momento se había convertido en mi socio y supervisor, me decía lo que faltaba. Seguía escribiendo y Mark me indicaba lo que todavía seguía faltando. Me recordó que habíamos presenciado una cantidad de milagros que justificaban mis teorías, e insistió en que también los incluyera. Volqué al papel todo aquello que había puesto en práctica a lo largo de una década.

Las páginas resultaron un programa de autorrecuperación. Como la respiración boca a boca o la maniobra de Heimlich, estas herramientas son un salvavidas: por favor, úselas y luego páselas.

Con frecuencia he oído decir: "Antes de tomar sus clases, estaba totalmente separado de mi creatividad. Tras años de amargura y pesar, empezó gradualmente a ocurrir un milagro. Retomé mis estudios de teatro, estoy participando en pruebas actorales por primera vez en años, escribo con regularidad y lo que es más importante de todo, me siento finalmente contento de llamarme un artista".

Es muy difícil transmitir lo que se siente como docente al ser testigo de las transformaciones que se operan en las vidas de los estudiantes. Durante el curso, era posible notar cambios inclusive físicos, que me hacían comprender que la palabra *iluminación* tiene realmente un significado literal. Los rostros de los estudiantes a menudo adquirían un brillo singular al contactarse con sus energías creativas. La cargada atmósfera espiritual que impregna una gran obra de arte puede también estar presente en un taller de creatividad. Al ser creativos, la vida se vuelve nuestra obra de arte.

Electricidad espiritual Principios básicos

Para la mayoría de nosotros, la idea de que el Creador promueve la creatividad es un pensamiento novedoso. Tendemos a pensar, e incluso a temer, que los sueños de creatividad son egoístas, algo que Dios no aprobaría en nosotros. Después de todo, nuestro artista creativo es interiormente un adolescente, con una manera de pensar infantil. Si papá o mamá expresaron dudas o desaprobación hacia nuestros sueños creativos, podemos llegar a proyectar una actitud similar en la figura de un dios paternal. Es preciso desembarazarnos de este prejuicio.

Me refiero a una experiencia espiritual inducida a la que denomino *quiropaxis espiritual* y que consiste en una serie de ejercicios que nos preparan para entrar en sintonía con la energía creativa del universo.

Si uno se representa al universo como un vasto océano eléctrico en el cual estamos sumergidos y a partir del cual surgimos, la apertura a la creatividad nos lleva de meras partículas a constituir un elemento consciente y cooperativo del ecosistema.

Como docente he sentido a menudo la presencia de algo trascendente, que podríamos llamar electricidad espiritual, y he llegado a confiar en ella para superar mis propios límites. Creo que la frase *maestro inspirado* es un cumplido bastante literal. Somos

La música de "Madame Butterfly" me fue dictada por Dios; simplemente fui un instrumento para escribirla y comunicarla al público.

GIACOMO PUCCINI

Las ideas fluyen hacia mí directamente desde Dios.

JOHANNES BRAHMS

Debemos aceptar que la pulsación creativa que yace en nuestro interior es el pulso creativo de Dios mismo.

JOSEPH CHILTON
PEARCE

El potencial creativo de los seres humanos es la propia imagen de Dios.

MARY DALY

dirigidos por una mano más grande que la propia. Cristo dijo: "Donde sea que dos o más se junten en mi nombre, ahí estaré entre ellos". El dios de la creatividad se comporta de manera similar.

El corazón de la creatividad es una experiencia de la unión mística; el corazón de la unión mística es una experiencia de la creatividad. Aquellos que hablan en términos espirituales se refieren a Dios como el creador, pero pocas veces ven al *creador* como sinónimo de *artista*. Mi propuesta es entender el término *creador* de manera literal. Lo que uno busca es establecer una alianza creativa, de artista a artista, con el Gran Creador. Si uno acepta este concepto, las posibilidades creativas pueden expandirse enormemente.

A medida que trabajes con las herramientas de este curso, a medida que cumplas con las tareas semanales, surgirán muchos cambios. Uno de los más importantes será la *sincronicidad*: uno cambia y el universo se asocia y engrandece ese cambio. En mi escritorio tengo un dicho que sintetiza esta idea: "Salta, y aparecerá la red".

Mi experiencia como artista y docente me enseña que cuando nos movemos hacia un acto de creación con plena fe, el universo nos responde. Es similar a abrir la compuerta de un sistema de irrigación: una vez removido el obstáculo, la corriente fluye.

Yo no pido que *creas* en esto. Para que la creatividad surja no es necesario creer en Dios. Simplemente pido que observes y presencias el desarrollo de este proceso. En efecto, tú serás a la vez partero y testigo de tu propio desarrollo creativo.

La creatividad es una experiencia y, en mi opinión, una experiencia espiritual. No importa la manera en que se la piense: la creatividad conduciendo a lo espiritual o la espiritualidad conduciendo a lo creativo. En realidad, no veo una distinción entre ambas. Frente a esta experiencia, la cuestión de la creencia se vuelve obsoleta. En la última parte de su vida, Carl Jung solía decir "No creo, sé".

Los siguientes principios espirituales son el fundamento sobre el cual pueden construirse la creatividad y el descubrimiento. Léelos una vez al día y presta atención a todo cambio que se produzca en tus actitudes y creencias.

PRINCIPIOS BÁSICOS

1. La creatividad es el orden natural de la vida. La vida es energía: pura energía creativa.
2. Existe una fuerza creativa subyacente que mora en el interior de todo lo que vive, incluyéndonos a nosotros mismos.
3. Cuando nos abrimos a nuestra propia creatividad, nos abrimos a la creatividad del creador que está dentro de nosotros y de nuestras vidas.
4. Nosotros somos creaciones, y a la vez estamos destinados a mantener la creatividad siendo creativos.
5. La creatividad es un don de Dios. Usarla es nuestra manera de retribuirle ese don.
6. Negarse a ser creativos es voluntad del ego, y va en contra de nuestra verdadera naturaleza.
7. Cuando nos abrimos a explorar nuestra creatividad, nos abrimos a Dios: ésa es la dirección correcta.
8. Al abrir un canal creativo hacia el creador se producen cambios sutiles pero poderosos.
9. No hay peligro alguno en abrimos a una creatividad cada vez más amplia.
10. Nuestros anhelos y sueños creativos nos llegan desde una fuente divina. Al movernos en la dirección de nuestros sueños, nos acercamos a nuestra divinidad.

Cada brizna de pasto tiene su Ángel que se inclina y le susurra: "Crece, crece".

EL TALMUD

Los grandes improvisadores son como sacerdotes: piensan solamente en su dios.

STEPHANE GRAPPELLI
MUSICIAN

Tocamos vida.

LOUIS ARMSTRONG

La creatividad consiste en atrapar el universo y hacerlo fluir a través de tus ojos.

PETER KOESTENBAUM

CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO PARA RECUPERAR LA CREATIVIDAD

Existen muchas maneras de utilizar este libro. Sobre todo te invito a que lo hagas de manera creativa. Aquí te ofrecemos un mapa de ruta, con algunas ideas específicas acerca de cómo proceder. Algunos estudiantes han realizado este curso en forma individual, otros prefieren agruparse para trabajar juntos. De una manera u otra, *El camino del artista* te ayudará.

Como primer paso puedes recorrer rápidamente todo el libro para tener una apreciación del territorio a explorar. Cada capítulo incluye ensayos, ejercicios, tareas y un control semanal. No te dejes apabullar por la cantidad de trabajo, porque en realidad es como un juego y lleva menos de una hora diaria.

En mis clases formales, les sugiero a mis alumnos que fijen un horario semanal. Por ejemplo, si se va a trabajar una determinada semana de domingo a domingo, es conveniente leer el capítulo correspondiente el domingo a la noche. Después de haberlo leído, realiza los ejercicios. Los ejercicios semanales son fundamentales, así como las páginas matutinas y la cita con el artista (A esto nos referiremos en el capítulo próximo.) Probablemente no tendrás el tiempo de completar todas las otras tareas de la semana. Trata de realizar por lo menos la mitad, sabiendo que al resto podrás volver en otro momento. Para elegir cuáles de esas tareas realizar, utiliza estas dos pautas: las que te interesan más y las que más resistencia te produzcan. Puedes dejar las más neutras para más tarde; recuerda, al elegir, que frecuentemente nos resistimos a aquello que más necesitamos.

Establece un compromiso de unas siete a diez horas semanales para este trabajo. El uso de estas herramientas puede producir resultados excelentes al finalizar las doce semanas del curso, y utilizadas durante un período más largo, pueden alterar la trayectoria de tu vida.

Al trabajar con este libro recuerda que se trata de un sendero en espiral. Habrás de circular a través de algunos de los temas una y otra vez, y cada una a un nivel diferente. No existe tal cosa como el agotamiento de la vida artística. Hay frustraciones y logros en todos los niveles del camino. Nuestra meta es encontrar el sendero, establecer nuestro paso, y comenzar el ascenso. El panorama creativo que se abre rápidamente provoca entusiasmos.

*Pinto con la fe y no con la vista.
La fe te da visión.*

AMOS FERGUSON

*¿Por qué habríamos de usar
nuestro poder creativo...? Porque
no hay otra cosa que haga a la
gente más feliz, generosa, vivaz,
compasiva y audaz, más
indiferente al ocio y a la
acumulación de objetos y dinero.*

BRENDA UELAND

Qué se puede esperar

Muchos de nosotros quisiéramos ser más creativos, muchos sentimos que *somos* más creativos, pero no tenemos la capacidad de conectarnos efectivamente con esa creatividad. Nuestros sueños nos eluden, nuestras vidas de algún modo nos parecen mediocres. A menudo tenemos grandes ideas, sueños maravillosos, pero somos incapaces de concretarlos. A veces tenemos anhelos creativos específicos que nos gustaría poder colmar: tocar el piano, pintar, tomar clases de actuación o escribir. A veces nuestra meta es más difusa. Deseamos lo que podría llamarse una vida creativa, un sentido expandido de la creatividad en nuestra vida de negocios, en lo que compartimos con nuestros hijos, con el cónyuge y los amigos.

Si bien es cierto que no existe una receta para la creatividad instantánea y sin esfuerzos, recuperar o descubrir la creatividad es un proceso espiritual que puede ser enseñado y aprendido. Cada uno de nosotros es un individuo complejo y diferente, y sin embargo existen denominadores comunes reconocibles en el proceso de recuperación creativa.

Trabajando con este proceso, he visto una cierta dosis de rebeldía y vértigo durante las primeras semanas. El siguiente estadio es un enojo explosivo cuando el curso promedia. Al enojo le sigue la tristeza, y luego unas olas alternadas de resistencia y esperanza. Esta fase de crecimiento en subidas y bajadas se convierte en una serie de expansiones y contracciones, un proceso de dar a luz en el cual los estudiantes experimentan un intenso regocijo y, a la vez, un escepticismo defensivo.

A esta fase de crecimiento entrecortado le sucede una fuerte urgencia de abandonar el proceso y de volver a la vida tal como era antes, en otras palabras, sobreviene un período de negociación. En este punto las personas sienten a menudo deseos de abandonar el curso. Llamo a esto un retroceso creativo. El regreso al compromiso con el proceso desencadena la rendición del ego. La fase final del curso se caracteriza por un nuevo sentido de sí mismo, que implica una mayor autonomía, fortaleza, expectativa y entusiasmo, así como la capacidad de planear y llevar a cabo proyectos creativos concretos.

Si esto suena como un gran movimiento emocional, precisamente de eso se trata. Cuando nos comprometemos en un proceso de recuperación creativa, nos retiramos de la vida tal como la

*El propósito del arte no es una
quintaesencia intelectual,
rarificada, sino la vida, la
brillante e intensa vida.*

ALAIN ARIAS-MISSON

Lo que dejamos atrás y lo que nos espera más adelante son minucias comparado con lo que nos espera en nuestro interior.

RALPH WALDO
EMERSON

concebimos. *Retirada* es otra manera de decir *desapego* o no-apego, lo que concuerda con cualquier práctica de meditación.

En términos cinematográficos, *enfocamos* lentamente, levantándonos y alejándonos de aquello que constituía nuestra vida hasta alcanzar una vista panorámica. Esta perspectiva aérea nos confiere el poder de establecer elecciones creativas consistentes. Piensa un viaje a través de un terreno difícil variado y fascinante. Te estás moviendo hacia un lugar más elevado. Debes comprender el fruto de tu retirada como un proceso positivo, a la vez penoso y divertido.

Muchos de nosotros sentimos haber derrochado nuestras energías creativas invirtiendo de manera desproporcionada en la vida, esperanzas, sueños y planes ajenos. Las vidas de los demás han oscurecido y desviado la nuestra. En la medida en que consolidamos un núcleo central en nuestro proceso de retirada, nos volvemos más capaces de articular nuestros propios límites, nuestros propios sueños y metas auténticas. Nuestra flexibilidad personal se incrementa, y a la vez decrece nuestra dependencia de los caprichos de los demás. Experimentamos una mayor sensación de autonomía y posibilidad.

Ordinariamente cuando hablamos de retirada, pensamos en renunciar a algo; dejamos el alcohol, las drogas, el azúcar, las grasas, la cafeína, la nicotina, y sufrimos una pérdida. Es necesario comprender la retirada creativa de una manera diferente. Soy *yo mismo* la sustancia hacia la cual me retiro, a medida que atraigo la energía creativa, desbordada y desubicada, de regreso a mi centro.

Comenzamos a desenterrar nuestros sueños; este es un proceso delicado. Algunos de nuestros sueños son explosivos, y el mero acto de manipularlos envía un enorme impulso energético a través de nuestro sistema negador. ¡Cuánta pena, cuánta pérdida, cuánto dolor! En este punto del proceso curativo experimentamos lo que Robert Bly llama "reducirse a cenizas". Velamos al "yo" que hemos abandonado, nos despedimos de él como de un amante, al fin de una larga y cruenta lucha.

Para que esta cura creativa sea efectiva, debemos sobrellevar un tiempo de duelo. Una cierta dosis de dolor es esencial para superar el suicidio de este "agradable" yo. Nuestras lágrimas preparan el terreno para un futuro crecimiento. Sin este humedecimiento creativo podemos llegar a permanecer estériles. Debemos permitir que el rayo del dolor nos alcance. Recuerda que éste es un sufrimiento útil; el relámpago ilumina.

¿Cómo saber si estás bloqueado creativamente? Una pauta excelente son los celos. ¿Tienes envidia de otros artistas? Te dices: "Yo podría hacerlo, siempre que ...". Te dices que si tan sólo te tomaras con seriedad tu potencial creativo, podrías:

- dejar de decirte "Es demasiado tarde";
- dejar de esperar hasta tener el dinero suficiente como para hacer lo que realmente te gusta;
- dejar de decirte cada vez que sientes el anhelo por una vida más creativa "Eso viene del ego";
- dejar de repetirte que los sueños no son importantes, que son apenas sueños y que uno debería ser más sensato;
- dejar de temer que tu familia y tus amigos te consideren un lunático;
- dejar de decirte que la creatividad es un lujo y que deberías estar conforme con lo que ya tienes.

Cuando aprendas a reconocer, alimentar y proteger a tu artista interior serás capaz de moverte más allá del dolor y de la parálisis creativa. Aprenderás maneras para reconocer y resolver tus temores, para limpiar cicatrices emocionales y fortalecer tu confianza. Habrá que explorar y descartar viejos prejuicios acerca de la creatividad. Al trabajar con este curso tendrás la experiencia de un encuentro intenso y conducido con tu propia creatividad: tus héroes y villanos privados, tus deseos, miedos, sueños, esperanzas y logros. La experiencia te resultará excitante, deprimente, te sentirás enojado, temeroso, alegre, esperanzado y, en última instancia, más libre.

Las herramientas básicas

Existen dos herramientas fundamentales en el restablecimiento de la creatividad: *las páginas de la mañana* y *la cita con el artista*. Un despertar duradero de la creatividad requiere el uso sistemático de ambas. Quisiera presentar cuanto antes estas técnicas, con suficiente detalle como para responder la mayor parte de las preguntas que puedan surgir. Este capítulo describe estas herramientas con precisión y en profundidad; por favor, léelo con detenimiento y empieza de inmediato a utilizarlas.

LAS PÁGINAS DE LA MAÑANA

Para restablecer tu creatividad, primero tienes que encontrarla. Te pido que hagas esto a través de un proceso aparentemente sin sentido, que yo denomino *las páginas de la mañana*. Escribirás estas páginas diariamente a lo largo de todas las semanas del curso, y espero que continúes escribiéndolas mucho después. En mi caso, las he estado haciendo durante una década. Tengo estudiantes que han trabajado con ellas prácticamente el mismo tiempo, y dejarían de respirar antes de abandonar esta práctica.

Ginny, escritora y productora, le adjudica a este ejercicio la inspiración para sus recientes guiones, y la claridad para planificar sus programas. "Me he vuelto supersticiosa al respecto", confiesa.

“Cuando estaba realizando mi último programa especial, me levantaba a las 5 de la mañana para hacerlas antes de irme a trabajar.”

¿Qué son las páginas matutinas? Simplemente, son tres páginas manuscritas que expresan literalmente lo que fluye por mi mente en ese momento: “Oh, dios, un día más. No tengo NADA para decir. Tengo que lavar las cortinas. ¿Lavé la ropa ayer? Bla, Bla, Bla ...” También podrían denominarse, de manera no tan gloriosa, *drenaje cerebral*, dado que esa es una de sus funciones principales.

Las palabras son un modo de acción, capaz de introducir cambios influyentes.

INGRID BENGIS

Es necesario reivindicar los hechos de la propia vida para convertirse en uno mismo.

ANNE-WILSON SCHAEF

No hay modo de hacer mal las páginas de la mañana. No se espera que estos devaneos matutinos sean *arte* ni *literatura*. Pongo énfasis en este punto para alentar a aquellos que no son escritores. Escribir es simplemente una de las herramientas. Estas páginas están destinadas exclusivamente a que la mano se mueva a través de la página y a escribir *cualquier cosa* que pasa por la mente, aunque parezca demasiado tonto, insignificante, estúpido o extravagante.

Las páginas matutinas no deben ser necesariamente interesantes, a pesar de que a veces lo son. La mayor parte de las veces no lo son, y nadie se enterará nunca excepto uno mismo. Nadie podrá leer tus páginas y ni siquiera tú deberás leerlas durante las primeras 8 ó 10 semanas. Tan sólo escribe en hojas sueltas y guárdalas en un sobre, o en un cuaderno, pero no vuelvas a mirarlas. *Tan sólo escribe las tres páginas...* Y tres más al día siguiente.

30 de septiembre de 1991... Durante el fin de semana fuimos a buscar insectos al Río Grande y a Pott Creek con Doménica para su clase de Biología. Juntamos gusanos de agua y mariposas. Fabiqué una red casera para cazar mariposas que funcionó bastante bien, aunque los alguaciles se escapaban. Había una tarántula en el sendero de tierra cercano a la casa, pero no la capturamos, sino que simplemente disfrutamos observándola.

A pesar de que en ocasiones estas páginas matutinas son coloridas, a menudo son negativas, fragmentarias, con un tono de autocompasión, repetitivas, tartamudeantes e infantiles, enojadas o insulsas, inclusive tontas. ¡No importa!

2 de octubre de 1991... Me acabo de levantar con dolor de cabeza, tomé una aspirina y me siento un poco mejor aunque no del todo bien. Tal vez esté por resfriarme. Estoy terminando de desempacar y todavía no encuentro la tetera de Laura, a quien extraño tanto. Qué pena me da...

Todo ese material enojoso, mezquino y plañidero que escribes en la mañana es lo que se interpone entre tú y tu creatividad. Las preocupaciones acerca del trabajo, la ropa sucia, ese ruido que hace el auto, esa miradita sospechosa en los ojos de tu pareja, todo se filtra a través del subconsciente y enturbia tus días. Hay que volcarlo al papel.

Las páginas de la mañana son la herramienta primordial para el reestablecimiento creativo. Como artistas bloqueados tenemos la tendencia a juzgarnos sin piedad. Aunque frente al mundo aparentamos ser artistas realizados, nunca sentimos que nuestro trabajo es suficientemente bueno. Somos víctimas de nuestro perfeccionista interior, un desagradable crítico interno, el Censor, que mora en nuestro hemisferio cerebral izquierdo y mantiene una cantinela de comentarios subversivos que ha menudo se disfrazan de verdades. El Censor dice cosas maravillosas, como: “¿A esto le llamas escribir? Estás bromeando; ni siquiera eres capaz de poner bien los signos de puntuación. Si no lo lograste hasta ahora, no lo lograrás nunca. Ni siquiera sabes redactar. ¿Qué te hace pensar que eres creativo?”, y así por el estilo.

Hay que atenerse a una regla: recordar en todo momento que las opiniones negativas del Censor no son la verdad. Esto exige práctica. Al saltar directamente de la cama al papel cada mañana aprendes a librarte del Censor. Como no existe un modo incorrecto de hacer las páginas de la mañana, la opinión del Censor no cuenta. Deja que tu Censor proteste (y sí que lo hará). Sigue escribiendo. Pon los pensamientos del Censor por escrito si quieres. Fíjate cómo apunta a la yugular de tu creatividad. No te equivoques: el Censor está dispuesto a destruirte. Es un enemigo taimado. A medida que tú te vuelves más astuto, él también. ¿Tú escribes una buena pieza? El Censor te dice que eso es todo lo que eres capaz de hacer. ¿Tú haces un primer boceto? El Censor dice: “No es Picasso...”

Piensa en tu Censor como en una caricatura de una serpiente enroscada al Edén de tu creatividad, susurrándote maldades para debilitarte. Si no te gusta esta imagen puedes encontrar alguna otra, tal vez el tiburón de la película. Coloca este dibujo en tu escritorio o en tu cuaderno de notas. Representando al Censor con este pequeño personaje desagradable y astuto se empieza a debilitar el poder que tiene sobre ti y tu creatividad.

Una mente demasiado activa no es mente.

THEODORE ROETHKE

Los eventos de nuestras vidas suceden en una secuencia temporal, pero en su significación para nosotros encuentran un orden propio. el hilo continuo de la revelación.

EUDORA WELTY

El punto es dejar de tomar al Censor como la voz de la razón y aprender a escucharlo como lo que es: un aparato bloqueante. Las páginas de la mañana te ayudarán en este proceso.

Las páginas de la mañana no son negociables. Bajo ningún concepto dejes de escribirlas. Tu estado de ánimo no importa. Las cosas horribles que diga tu Censor tampoco importan. Tenemos la idea equivocada de que para escribir es necesario cierto estado de ánimo. No es así.

Las páginas de la mañana te enseñarán que tu humor realmente no interesa. En general, el mejor trabajo creativo surge en aquellos días cuando se siente que todo lo hecho es una basura. Las páginas matutinas te enseñarán a no juzgar y te permitirán simplemente escribir. ¿Qué importa si estás cansado, distraído, hosco o tensionado? Tu artista es un niño que necesita ser alimentado. Las páginas de la mañana alimentan a tu niño artista, de modo que escribelas.

Tres páginas de todo aquello que pase por tu mente. Si no puedes pensar en nada para escribir, entonces escribes: "No puedo pensar en nada para escribir..." Haces esto hasta llenar tres páginas. *Haces cualquier cosa hasta que hayas llenado tres páginas.*

Cuando la gente pregunta "¿Para qué hacemos este trabajo?", les respondo "Para pasar al otro lado". Ellos creen que bromeo; se equivocan. Este trabajo realmente nos permite atravesar la barrera, más allá de nuestro miedo, de nuestra negatividad, de nuestros humores. Por sobre todas las cosas, nos permite trasponer nuestro Censor. Fuera del alcance de la charlatanería del Censor encontramos nuestro centro en calma, el lugar donde es posible escuchar una tranquila voz, que es a la vez la propia y la del Creador.

Es necesario referirnos al cerebro lógico y al cerebro artístico. El cerebro lógico es el cerebro que piensa en categorías. Piensa de una manera lineal, ordenada, y percibe el mundo de acuerdo con las categorías conocidas. Un caballo es una cierta combinación de partes de un animal que constituyen un caballo. Un bosque en otoño es visto como una serie de colores que en su conjunto lo forman; el cerebro lo observa y anota: rojo, naranja, amarillo, verde, oro.

El cerebro lógico fue y sigue siendo nuestro órgano de supervivencia. Trabaja de acuerdo con principios conocidos. Cualquier cosa desconocida es percibida como incorrecta y potencialmente peligrosa. A este cerebro le gusta que las cosas sean soldaditos marchando en fila. Es el cerebro al que habitualmente escuchamos,

especialmente cuando nos pedimos ser sensatos. El cerebro lógico es nuestro Censor. Si se enfrenta con una frase original, dice: "¿Qué diablos es esto? ¡Eso no está bien!"

El *cerebro artístico* es nuestro inventor, nuestro niño, nuestro propio profesor distraído. Él dice: "¡Eh, qué lindo!" Une cosas dispares (bote igual a ola, igual a caminante). Le gusta comparar un veloz automóvil de carrera con un animal salvaje: "El aullante lobo negro entró al estacionamiento ..."

El cerebro artístico es nuestro órgano creativo, holístico. Piensa en términos de sistemas y matices. Ve un bosque otoñal y piensa: "¡Oh! ¡Qué hermoso ramillete de hojas! ¡Una dorada alfombra resplandeciente!" El cerebro artístico es asociativo y gira libremente. Realiza nuevas conexiones, yuxtaponiendo imágenes para encontrar un significado: como en el caso de los mitos nórdicos donde el barco es el "caballo de las olas". En la película *La guerra de las galaxias*, el nombre "Skywalker" (caminante del cielo) es un maravilloso hallazgo del cerebro artístico.

¿A qué viene toda esta charla acerca del cerebro lógico/artístico? Debido a que las páginas matutinas apartan al cerebro lógico y permiten que el cerebro artístico se manifieste.

El Censor es un remanente del cerebro de supervivencia. Es la parte que estaba a cargo de decidir si era seguro abandonar la selva y salir al prado. Nuestro Censor escruta nuestro prado creativo para descubrir algún animal peligroso. Cualquier pensamiento original puede parecer bastante peligroso para nuestro Censor.

Las únicas frases, pinturas, esculturas o fotografías que le gustan son aquellas que ya ha visto muchas veces. Frases seguras, pinturas seguras. Nada de ocurrencias exploratorias, garabatos o apuntes. Escucha a tu Censor y te dirá que todo lo que es original es incorrecto, peligroso, corrompido.

¿Cómo no bloquearse si cada vez que uno se anima a salir a la intemperie alguien (tu Censor) se burla? Las páginas de la mañana te enseñarán a no sentirte ridiculizado y te permitirán separarte de tu Censor negativo.

Es útil pensar en las páginas de la mañana como si fueran una meditación. Tal vez no sea la práctica de meditación a la que estás acostumbrado, o quizás no practicas ninguna clase de meditación. Aunque estas páginas no te parezcan un ejercicio espiritual —es más, pueden llegar a parecerse negativas y materialistas—, constituyen por cierto una forma válida de meditación que

La poesía a menudo entra a través de la ventana de lo irrelevante.

M. C. RICHARDS

La inspiración puede llegar a ser una especie de superconciencia, o tal vez de subconciencia, no lo sé. Pero estoy seguro de que es la antitesis de la autoconciencia.

AARON COPLAND

nos ayuda a obtener visión interior y efectuar cambios en nuestras vidas.

Consideremos por un momento qué nos brinda la meditación. Hay muchas maneras de acercarnos a este tema. Los científicos se refieren a la meditación en términos de hemisferios cerebrales y técnicas de disociación. Nos movemos de un cerebro lógico a un cerebro artístico, de rápido a lento, de periférico a profundo. Los consultores empresariales han aprendido a concebir la meditación como una técnica para el manejo del estrés, con la finalidad de mejorar la salud física de las organizaciones. Los buscadores espirituales prefieren ver en este proceso una puerta hacia Dios. Los artistas y los creativos en general, por su parte, la conciben como un camino hacia visiones creativas más altas.

Hasta cierto punto, todas estas nociones son ciertas, pero quizás no lo suficientemente profundas. Es cierto que a través de técnicas el funcionamiento cerebral se altera, disminuye el estrés, se descubre el contacto esencial con una fuente creativa y se accede a una intuición creativa especial. Por todas estas razones vale la pena intentarlo. Sin embargo, pensar en estos términos todavía es una construcción intelectual que no describe lo que por esencia es una experiencia de totalidad, poder y significado.

Meditamos para descubrir nuestra identidad, nuestro justo lugar en el esquema del universo. A través de la meditación adquirimos y finalmente reconocemos nuestra conexión con una fuente de poder interior que tiene la posibilidad de transformar nuestro mundo exterior. En otras palabras, la meditación nos brinda no solamente la luz de la intuición sino también el poder para un cambio expansivo.

La intuición en sí misma es un placer intelectual. El poder en sí mismo es una fuerza ciega que puede tanto destruir como construir. Solamente cuando aprendemos conscientemente a vincular el poder con la visión interior podemos sentir nuestra justa identidad como seres creativos. Las páginas matinales nos permiten construir ese vínculo. Nos brindan una especie de radio espiritual para contactarnos con el Creador Interior. Es por ello que las páginas de la mañana constituyen una práctica espiritual.

Es imposible escribir estas páginas durante mucho tiempo sin contactarse con un inoperado poder interior. A pesar de que las utilicé durante muchos años antes de comprender esto, las páginas son el camino hacia una percepción fuerte y clara de uno

mismo. Constituyen la senda que seguimos hacia nuestro interior, donde se encuentran nuestra creatividad y nuestro creador.

Las páginas de la mañana son el mapa de nuestro mundo interior. Sin ellas, nuestros sueños siguen siendo una tierra incógnita. Sé que es así gracias a mi experiencia personal. A través de ellas, la visión interior se combina con un poder de cambio. Es muy difícil quejarse de una situación, durante meses, y no intentar una acción constructiva. Las páginas nos libran de la desesperación y nos conducen a soluciones insospechadas.

La primera vez que comencé con las páginas matutinas estaba viviendo en Taos, Nuevo México. Me había instalado allí para reordenarme interiormente, aunque sin saber cómo. Por tercera vez consecutiva había perdido la posibilidad de realizar una película debido a las políticas del estudio. Estos desastres son habituales para los guionistas, pero siempre me produjeron una gran frustración y un sentimiento fuerte de pérdida. Estaba tentada de abandonar todo. Me sentía muy abatida y no quería que otro hijo de mi espíritu sufriera una muerte prematura. Me había dirigido a Nuevo México a reparar las penas de mi corazón y a tratar de ver si podía encontrar alternativas para mi vida.

En una pequeña casa de adobe con vista hacia el monte Taos, comencé a practicar la redacción de las páginas de la mañana. Nadie me había dicho que lo hiciera, ni sabía de nadie que lo practicara. Tan sólo tuve una imperiosa necesidad de escribir y eso fue lo que hice. Me senté a una mesa de madera con Taos ante mí y empecé a escribir.

Las páginas de la mañana eran mi entretenimiento, algo para hacer, en vez de mirar a la montaña todo el tiempo. El monte Taos, una giba maravillosa que cambiaba de acuerdo con el clima, tenía más preguntas que yo. Un día se lo veía envuelto en nubes, y al día siguiente oscuro y húmedo; esa montaña dominaba mi perspectiva y también mis páginas escritas. "¿Qué sentido tiene? ¿Qué sentido tiene todo?", me preguntaba página tras página, mañana tras mañana. No había respuestas.

Y entonces, una húmeda mañana, un personaje llamado Juancho entró a las zancadas en mis páginas. Sin darme cuenta estaba escribiendo una novela. Las páginas matutinas me habían mostrado el camino.

Todo aquel que escribe con fidelidad estas páginas será guiado a conectarse con una fuente de conocimiento interior. Cuando

Siempre se vuelve a la misma necesidad: al profundizar lo suficiente se encuentra un fondo sólido de verdad

MARY SARTON

me encuentro en una situación difícil o tengo un problema que no se cómo manejar, me vuelco a estas páginas a pedir consejo. Escribo "PJ" como una abreviatura de "Pequeña Julia" y después hago mi pregunta.

PJ: ¿Qué tendría que decirles sobre este conocimiento interior? (Luego escucho la respuesta y la escribo.)

RESPUESTA: Diles que cada uno tiene una frecuencia directa con Dios. Nadie necesita conectarse a través de un operador. Diles que traten esta técnica con un problema propio y verán que pueden.

A veces, como en el ejemplo anterior, la respuesta puede parecer simple o demasiado obvia. A menudo, cuando sigo el consejo que ha sido dado, compruebo que es correcto: mucho más adecuado que cualquier otra cosa más complicada. Es por ello que las páginas de la mañana son mi modo de meditar y lo hago porque funciona.

Este ejercicio de escritura no es privativo de los escritores. Es también muy eficaz en el caso de los pintores, escultores, actores, abogados, amas de casa: todo aquel que desee intentar una vida creativa. Los abogados aseguran que se vuelven más eficientes en los tribunales. Los bailarines manifiestan que su sentido del equilibrio, físico y emocional, mejora. Los escritores, por otra parte, son tal vez los que tienen mayores dificultades, ya que están poseídos por el lamentable deseo de escribir páginas muy especiales. Pero, probablemente observen muy pronto que su escritura en general se vuelve más libre y espontánea y, de algún modo, más fácil de realizar. Por lo tanto, no importa cuál sea tu ocupación o tus prejuicios al respecto, las páginas de la mañana te serán de gran utilidad.

Timothy era un millonario cascarrabias y láconico, que comenzó esta práctica con total escepticismo. Necesitaba comprobar que serviría de algo, pero en general le parecía una tontería y Timothy odiaba las cosas tontas. Su cara de póker era realmente impenetrable, una fachada invencible que había sido forjada en años de reuniones de directorio. Ninguna emoción podía alterar la superficie calma de este hombre: era un verdadero monumento a la Mística Masculina.

"Bueno, está bien...", accedió Timothy a regañadientes, pero solamente porque había invertido su dinero para que le dijeran que tenía que escribir tres páginas por la mañana. En tres semanas, el pulcro y atildado personaje se convirtió en un verdadero defensor de las páginas. Los resultados lo convencieron de darse el tiempo para algunos entretenimientos: comprar cuerdas para una

vieja guitarra, arreglar su tocadiscos y conseguir unas estupendas grabaciones italianas, etc. A pesar de que no quería reconocerlo, ni siquiera ante sí mismo, su bloqueo comenzaba a ceder. Despierto desde el alba, escuchando canto gregoriano, escribía con libertad.

No todos se resisten de igual manera. Phyllis, por ejemplo, una beldad de largas piernas y alta alcurnia que durante años había ocultado su cerebro detrás de su hermosura, y su vida detrás de la de su marido, comenzó las páginas de la mañana con una alegría superficial y la convicción interior de que en su caso no servirían. Lo único que era capaz de escribir era alguna que otra carta y la lista de las compras. Después de un mes de trabajo surgió, como de la nada, su primer poema. En los tres años que lleva escribiéndolas, ha producido poemas, discursos, libretos de radio y un libro de prosa.

Anton, rezongón pero delicado en su uso de las páginas, pudo superar su frustración como actor. La talentosa Laura, que se había paralizado como escritora, pintora e intérprete, se reencontró con su piano, su máquina de escribir y sus pinceles.

Aunque comiences este curso sabiendo cuál es tu bloqueo, estas herramientas podrán abrir en ti espacios hasta ahora ignorados. Ingeborg, que usaba las páginas para desbloquear sus aptitudes literarias, dejó de ser una de las más importantes críticas musicales de Alemania para convertirse en una activa y prestigiosa compositora.

A menudo, los estudiantes que más se resisten son los que llegan a apreciar más esta práctica; en realidad, el rechazo que se siente es una buena señal. También lo es el placer, siempre que uno siga escribiendo una vez desvanecido. Una actitud neutral es la tercera posibilidad, pero ésta es sólo una estrategia defensiva que puede ocultar aburrimiento.

El aburrimiento es un "¿Para qué sirve?" disfrazado. Y detrás del "¿Para qué?" hay miedo, y el miedo quiere decir que uno está, secretamente, desesperado. Por lo tanto, vuelca los miedos en el papel, por escrito, en tres páginas, cada día.

LA CITA CON EL ARTISTA

La otra herramienta básica de *El camino del artista* tal vez no te parezca una herramienta, sino más bien una diversión. Quizás observes que las páginas de la mañana funcionan, pero que lo que llamo la *cita con el artista* te produce serias reservas. Te aseguro que estas citas también son efectivas.

Estas dos herramientas son como un receptor de radio y un

Como cualquier habilidad o músculo, la capacidad de escuchar tu sabiduría interior se fortalece con el ejercicio.

ROBBIE GASS

Debemos obtener la fortaleza y las razones para vivir a partir del conocimiento de las condiciones genuinas de nuestras vidas.

SIMONE DE BEAUVOIR

La pintura es otra manera de llevar un diario personal.

PABLO PICASSO

La experiencia no es algo exclusivamente visual, ni siquiera para los pintores.

WALTER MEIGS

La musa más poderosa de todas es nuestro propio niño interior.

STEPHEN
NACHIMANOVITCH

En el pináculo de la risa, el universo se lanza en un calidoscopio de nuevas posibilidades.

JEAN HOUSTON

transmisor; es un proceso que tiene dos partes, dos direcciones: *afuera* y luego *adentro*. Al hacer tus páginas matinales estás transmitiendo, tomando nota de ti y del universo de tus sueños, insatisfacciones, esperanzas. Al hacer tu cita con el artista, estás recibiendo, abriéndote a la intuición, a la inspiración y a la guía interior.

¿De qué se trata exactamente esta cita? Es un espacio de tiempo, unas dos horas a la semana, que reservamos y destinamos especialmente para nutrir nuestra conciencia creativa, nuestro artista interior. En su forma más primaria, esta cita es una excursión, una cita juguetona que uno prepara de antemano y defiende contra todo posible intruso. A esta cita no invitas a nadie más que a tu artista interior, o sea, tu niño creativo. Esto excluye a amigos, cónyuge, amante o hijos: ningún intruso.

Si esto te suena tonto o piensas que jamás podrás disponer de ese tiempo, date cuenta de que esa reacción es una resistencia. Lo que no puedes es no encontrar tiempo para tus citas con el artista.

Los terapeutas a menudo les preguntan a las parejas con problemas: —¿Ustedes pasan un tiempo especial el uno con el otro? También los padres de niños con problemas reciben esa pregunta.

—Bueno ... ¿qué significa un tiempo especial? Pasamos mucho tiempo juntos —es la respuesta habitual.

—Sí ... ¿pero se trata de un tiempo cualitativamente especial? ¿Ustedes lo pasan bien juntos? —insiste el terapeuta.

—¿Pasarlo bien? —(¿Quién puede pasarlo bien en una relación desgastada como ésta?)

—¿Ustedes salen juntos? ¿Para hablar, para escucharse el uno al otro?

—¿Salir juntos? ... Pero si estamos casados, además estamos muy ocupados, no tenemos dinero, estamos demasiado...

—Demasiado asustados —interrumpe el terapeuta. (Eh, no lo edulcores.)

Realmente da miedo pasar un tiempo especial con un niño o un amante, y nuestro artista puede verse como ambas cosas. Una cita semanal con el artista es notablemente amenazadora... y a la vez productiva.

¿Una cita con mi artista?

Sí; tu artista necesita que se ocupen de él, que lo escuchen y que lo mimen. Hay tantas maneras de evadir este compromiso como días tenga tu vida. La más habitual es "No tengo dinero", aunque nadie dijo que esta cita implica un gasto de dinero.

Tu artista es un niño. El tiempo pasado junto a los padres es más importante que el dinero gastado. Una visita al mercado de pulgas, un viaje solitario a la playa, una vieja película, la visita a un acuario o a una galería de arte, todo esto cuesta tiempo y no dinero. Recuerda que el compromiso de tiempo es sacrosanto.

Haciendo una analogía, podemos pensar en el hijo de una pareja divorciada que ve a uno de sus amados padres solamente en el fin de semana. (Durante la mayor parte de la semana tu artista está bajo la custodia de un adulto trabajador y severo.) Lo que ese niño necesita es atención, no salidas de lujo. Lo que ese niño no quiere es compartir a ese preciado progenitor con alguien más.

Emplear el tiempo en soledad con tu niño artista es esencial para nutrirse. Un largo paseo por el campo, una expedición solitaria para ver el crepúsculo en la playa, una escapada a una extraña iglesia para escuchar *spirituals* o a un barrio étnico para disfrutar de los sonidos e imágenes foráneas... tu artista puede disfrutar cualquiera de estas salidas, incluso jugar a los holos.

Asume el compromiso de cumplir con una cita semanal con tu artista y luego observa tu lado aguafiestas que tratará de escaullirse a toda costa. Observa cómo este tiempo sagrado es fácilmente profanado; experimenta cómo de pronto es incluido un tercer invitado. Ponte en guardia contra estas invasiones.

Por sobre todas las cosas aprende a escuchar lo que dice tu niño artista acerca de estas expediciones. Por ejemplo, puede exclamar: "Ah, detesto todo este asunto tan serio", si persistes en llevarlo solamente a lugares de gente adulta, culturalmente edificantes.

¡Escúchalo! Te está diciendo que tu arte necesita un influjo más lúdico. Un poco de diversión ayudará enormemente a que tu trabajo se parezca más a un juego. Olvidamos que la imaginación lúdica está en el corazón de toda obra. Y este libro es acerca de cómo incrementar nuestra capacidad para un buen trabajo creativo.

Es posible que te encuentres evitando las citas con tu artista. Reconoce que esta resistencia es miedo a la intimidad, a la intimidad con uno mismo. A menudo, en las relaciones problemáticas, empezamos a evitar a las personas en cuestión. No queremos escuchar lo que dicen porque puede herirnos. De modo que las eludimos sabiendo que si tienen la posibilidad, nos dirán aquello que no queremos oír. Es posible que quieran una respuesta que no tenemos ni podemos darles. Es igualmente posible que les hagamos lo mismo a ellos y entonces los dos quedaríamos mirándonos con

La creación de algo nuevo no se logra con el intelecto, sino por el instinto lúdico que actúa desde una necesidad interior. La mente creativa juega con los objetos que ama.

C. G. JUNG

Todo niño es un artista. El problema es cómo mantenerse siéndolo una vez que se ha crecido.

PABLO PICASSO

Durante [estos] periodos de relación luego de una actividad intelectual concentrada, la mente intuitiva se hace cargo, y puede producir visiones súbitamente clarificantes que brindan enorme deleite y alegría.

FRITJOF CAPRA,
Físico

asombro el uno al otro, diciendo: "¡Jamás supe que sentías eso hacia mí!"

Es probable que estos sinceramientos, a pesar de ser atemorizantes, nos lleven a establecer una verdadera relación, en la cual los participantes están libres para ser lo que son y llegar a ser lo que desean. Esta posibilidad es lo que hace que el riesgo de un sinceramiento y de una verdadera intimidad valga la pena. Para tener una verdadera relación con nuestra creatividad, debemos tomar nos el tiempo y el cuidado para cultivarla. Nuestra creatividad utilizará este tiempo para enfrentarnos, confiarse a nosotros, establecer un vínculo y planificar.

Las páginas de la mañana nos ponen en contacto con lo que pensamos y con lo que creemos necesitar. Identificamos las áreas problemáticas y las preocupaciones; nos quejamos, enumeramos, identificamos, nos aislamos y nos agitamos. Éste es el primer paso, análogo a la plegaria. El segundo paso es la liberación que engendra la cita con nuestro artista, en la cual comenzamos a escuchar soluciones y a establecer las reservas creativas a las que podremos recurrir para cumplir con nuestra meta.

Alimentar el manantial, abastecer el estanque

El arte es un sistema que utiliza imágenes. Para crear, hacemos uso de nuestro manantial interior. Éste es un reservorio artístico, parecido a un estanque de truchas bien poblado. Tenemos peces gordos, grandes, pequeños, magros... una abundancia de peces artísticos para freír. Como artistas debemos comprender que somos responsables del mantenimiento de este ecosistema artístico. Si no prestamos suficiente atención al cuidado del estanque, es posible que se deteriore, se vacíe o se degrade.

Todo período intensivo de trabajo creativo se nutre profundamente de nuestro manantial artístico. Si uno abusa de él, como de la pesca en una laguna, se corre el riesgo de que disminuyan los recursos. Pescamos en vano las imágenes que necesitamos. Nuestro trabajo se seca y nos preguntamos por qué, "Justo cuando todo iba tan bien". La verdad es que el trabajo se puede estancar debido a que iba tan bien.

Como artistas debemos aprender a autoalimentarnos. Debemos estar suficientemente alertas para regenerar nuestros recursos

creativos a medida que los extraemos, repoblar el estanque de truchas, por así decir. A este proceso lo llamo *alimentar el manantial*.

Alimentar el manantial implica la búsqueda activa de imágenes para refrescar nuestras reservas artísticas. El arte nace en la atención; su partero es el detalle. El arte parecería surgir del dolor, pero tal vez es así porque el dolor sirve para enfocar nuestra atención en los detalles (por ejemplo, la bellísima curva del cuello de una amante perdida). El arte parecería depender de anchas pinceladas, amplias perspectivas, grandes planes. Pero la atención al detalle es lo que nos queda; la imagen singular es lo que nos persigue y se vuelve arte. Aun en el medio del dolor, esta imagen singular nos brinda gozo. El artista que dice otra cosa miente.

Para funcionar en el lenguaje del arte, debemos aprender a vivir en él de manera confortable. El lenguaje del arte es la imagen, el símbolo. Es un lenguaje sin palabras, aun cuando el mismo arte consiste en perseguirlo con las palabras. Cuando trabajamos en nuestro arte, nos sumergimos en el manantial de nuestra experiencia y nos proveemos de imágenes. Debido a esto, necesitamos aprender a restituir imágenes. ¿Cómo alimentamos el manantial?

Lo alimentamos con imágenes. El arte es una búsqueda del cerebro artístico. Este cerebro es nuestro cerebro de imágenes, hogar y refugio de nuestros mejores impulsos creativos. El cerebro artístico no puede ser alcanzado o despertado exclusivamente por las palabras, ya que es el cerebro sensorial, de la vista y el sonido, del olfato, el tacto y el gusto. Éstos son los elementos de la magia, y la magia es la sustancia elemental del arte.

Al nutrir el manantial, piensa en la magia; piensa en deleitarte, en divertirse. No pienses en el deber. No pienses en hacer lo que *deberías* hacer: sentarte a leer un aburrido texto recomendado por la crítica. Trata de hacer lo que te atrae, explora lo que te interesa; piensa en el misterio y no en la maestría.

Un misterio nos llama, nos conduce, nos seduce. (Un deber nos embota, nos provoca rechazo, nos saca de clima.) Al nutrir el manantial, sigue tu sentido de lo misterioso, no tu sentido de que deberías conocer más acerca de las cosas. Un misterio puede ser bien simple: ¿si sigo este sendero que no es el habitual, ¿con qué me encontraré? Al cambiar una ruta conocida nos lanzamos hacia el ahora. Nos concentramos en el mundo visible, visual. La vista nos lleva a la visión interior.

Un misterio puede ser aún más simple que esto: si enciendo

Al "Yo Joven" que puede ser tan tozudo y empecinado como el más discolo de los infantes, no le impresionan las palabras. Como a un nativo de Missouri, quiere que le muestren. Para despertar su interés debemos seducirlo con bonitas imágenes y sensaciones placenteras, como si dijéramos, llevarlo a cenar y a bailar. Sólo de esa manera podremos alcanzar el "Yo Profundo".

STARHAWK,
Teólogo

Nadie ve una flor, realmente. Es tan pequeña que lleva tiempo y no lo tenemos. Ver lleva tiempo, como tener un amigo lleva tiempo.

GEORGIA O'KEEFFE

Como ves, la imaginación requiere del ocio: una feliz haraganería, larga e ineficiente, un perder el tiempo perezosamente.

BRENDA UELAND

este palillo de incienso, ¿qué voy a sentir? El aroma es a menudo un medio desvalorizado para la curación y las asociaciones poderosas. El aroma de la Navidad en cualquier momento del año, el olor del pan fresco o de la sopa casera pueden nutrir al artista hambriento que tenemos adentro.

Algunos sonidos nos acunan, otros nos estimulan. Escuchar durante diez minutos una gran obra musical puede ser una meditación muy efectiva. Bailar descalzo durante cinco minutos con una música de tambores puede hacer que nuestro artista entre a su día de trabajo totalmente refrescado.

No es necesario que todo sea novedoso para alimentar el manantial. Cocinar puede ayudar, por ejemplo. Cuando cortamos y preparamos las verduras podemos hacerlo también con nuestros pensamientos. Recuerda que el arte es una búsqueda realizada por el cerebro artístico. A este cerebro se llega a través del ritmo, no a través de la razón. Rallar una zanahoria, pelar una manzana, estos actos son literalmente alimentos para "el pensamiento".

Cualquier acción regular y repetida alimenta el manantial. Los escritores han oído demasiados cuentos desagradables acerca de las hermanas Brontë y la pobre Jane Austen, forzadas a esconder sus relatos debajo de su trabajo de costura. Un pequeño experimento con alguna tarea manual puede echar una luz completamente nueva sobre estas actividades. La costura, por definición un trabajo regular y repetitivo, tranquiliza y a la vez estimula al artista interior. Se pueden hilvanar argumentos enteros mientras cosemos. Como artistas, literalmente cosechamos lo que sembramos costiendo.

"¿Por qué será que mis mejores ideas surgen en la ducha?", se dice que preguntaba Einstein, exasperado. Las investigaciones relativas a la actividad cerebral nos indican hoy en día que la ducha activa al cerebro artístico.

Ducharse, nadar, fregar, afeitarse, conducir un coche, todas éstas son actividades regulares y repetitivas que nos permiten cruzar desde nuestro cerebro lógico hasta nuestro cerebro artístico, más creativo.

Las soluciones a los más enmarañados problemas creativos pueden aflorar súbitamente lavando los platos o en medio de una maniobra en la autopista.

Comienza a aprender cuál de todas estas situaciones son mejores para ti y úsalas. Muchos artistas han descubierto que es útil

mantener al alcance de la mano un anotador o un grabador cuando conducen. Steven Spielberg afirma que sus mejores ideas le han surgido en la autopista. Esto no es accidental. Inmerso en el tránsito, está envuelto en un flujo de imágenes cambiantes que lo asaltan. Las imágenes ponen en marcha el cerebro artístico. Las imágenes alimentan el manantial.

Nuestra atención dirigida es crucial para alimentar el manantial. Necesitamos ir al encuentro de nuestras experiencias de vida, no eludir las. Muchos de nosotros leemos compulsivamente para aislar nuestra conciencia. En un tren abarrotado de pasajeros, malgastamos nuestra atención leyendo un periódico, perdiendo las escenas y sonidos que nos rodean: imágenes importantes para nuestro manantial.

El verdadero misterio del mundo es lo visible, no lo invisible.

OSCAR WILDE

CONTRATO

Yo, _____, me doy cuenta de que estoy comen-
zando a encontrarme de manera intensiva y guiada con
mi propia creatividad. Me comprometo a completar el
curso de 12 semanas de duración. Yo, _____,
me comprometo a las lecturas semanales, a las páginas de
la mañana, a la cita con el artista y al cumplimiento de
las tareas semanales.

Yo, _____, comprendo además que en este curso
surgirán cuestiones y sentimientos con los cuales tendré
que relacionarme. Yo, _____, me comprometo
a cuidarme a mí mismo: dieta adecuada, sueño suficien-
te, ejercicio y cariño, por toda la duración del curso.

.....
(firma)

.....
(fecha)

Bloqueo artístico es una expresión muy concreta. Es preciso reconocer y remover estos bloques. La manera más segura para hacerlo es alimentar nuestro manantial.

El arte es la imaginación jugando en los campos del tiempo. Date permiso para jugar.

En tu interior hay un artista del que nada sabes... Di que si rápidamente, si lo conoces, si lo has conocido desde antes que comenzara el mundo.

JALAI UD-DIN RUMI

CONTRATO DE CREATIVIDAD

Cuando enseñe mis técnicas les pido a mis alumnos que firmen un contrato con ellos mismos, comprometiéndose al trabajo del curso. ¿Puedes ofrecerte este regalo? Hazlo mediante una pequeña ceremonia. Comprate un atractivo cuaderno para tus páginas de la mañana; contrata una niñera con suficiente tiempo para que puedas acudir a la cita con tu artista. Lee el modelo del contrato. Si te parece, corrígelo; después fírmalo y anota la fecha, para poder volver a él cada vez que necesites estímulo.

Recuperar la seguridad

ARTISTAS EN LA SOMBRA

Una de nuestras necesidades principales como seres creativos es recibir apoyo. Desafortunadamente, esto es difícil de alcanzar. Idealmente nuestro alimento y estímulo vienen primero de nuestro núcleo familiar y luego de círculos cada vez más amplios de amigos, maestros y simpatizantes. Como artistas jóvenes necesitamos y queremos ser reconocidos por nuestros esfuerzos e intentos, así como por nuestros logros y triunfos. Lamentablemente, muchos artistas nunca reciben este estímulo de la crítica y como consecuencia, pueden llegar a ignorar que son artistas.

Los padres raras veces responden "Trata y ve qué sucede" a las inquietudes artísticas que se despiertan en sus hijos. A menudo, ofrecen un consejo precavido en lugar del apoyo necesario. Artistas noveles tímidos, sumando a sus propios temores los temores paternos, con frecuencia renuncian a sus brillantes sueños artísticos para refugiarse en el mundo crepuscular de los lamentos y los podría-haber-sido. Allí, detenidos entre el sueño de la acción y el temor al fracaso nacen los artistas de las sombras.

Pienso en Edwin, un miserable hombre de negocios adinerado cuya alegría en la vida la constituye su colección de arte. Muy dotado para las artes visuales, fue forzado de joven a dedicarse a las finanzas. Cuando cumplió 21 años, su padre le regaló un

Semana

1

En esta semana comienza la recuperación de tu creatividad. Tal vez te sientas mareado y desafiante, escéptico y esperanzado. Las lecturas, las tareas y los ejercicios apuntan a establecer una seguridad que te permitirá explorar tu creatividad con menos temor.

La vida que no ha sido vivida por los padres es el factor psicológico de mayor influencia para su entorno, y especialmente en sus hijos.

C. G. JUNG

paquete de acciones. Desde entonces, se ha dedicado al negocio bursátil. Ahora que está por cumplir 40 años es muy rico y muy pobre. El dinero no puede comprarle la realización creativa.

Rodeado de artistas y obras de arte, Edwin es como un niño con la nariz pegada al escaparate de la juguetería. Le encantaría ser más creativo, pero cree que esta prerrogativa es de otros, algo a lo cual él no puede aspirar. Hombre generoso, recientemente becó durante un año a un artista para que pudiera cumplir con sus sueños. Creyendo que la palabra *artista* no se aplica a él, no puede hacerse ese regalo a sí mismo.

Edwin no es un caso aislado. Es muy común que las inquietudes artísticas del niño sean ignoradas o suprimidas. A menudo con las mejores intenciones, los padres tratan de inclinar a sus hijos hacia un camino diferente y más sensato. "¡Deja de soñar!" es una admonición frecuente. "Nunca llegarás a nada si continúas con la cabeza en las nubes" es otra.

A los que se inician en el arte se les pide que piensen y actúen como médicos y abogados principiantes. Es raro que una familia, enfrentada con el mito del artista que se muere de hambre, impulse a sus hijos a seguir adelante, intentando una carrera en las artes. Por el contrario, si se los estimula es en el sentido de que el arte es un pasatiempo, una almohadilla creativa alrededor de los duros bordes de la vida real.

Para muchas familias, una carrera en las artes está fuera de su realidad social y económica: "El arte no sirve para pagar la cuenta de la luz". Como resultado, si el niño es estimulado a considerar el arte en términos de un empleo, deberá hacerlo *sensatamente*.

Erin, una talentosa terapeuta infantil, tenía más de 30 años cuando empezó a experimentar una persistente insatisfacción en su trabajo. Sin tener claridad acerca de lo que debía hacer, empezó la adaptación de un libro infantil para el cine. En la mitad del proceso, tuvo un sueño muy significativo que le mostraba cómo estaba abandonando a su propio niño artista. Antes de dedicarse a la práctica terapéutica había sido una dotada estudiante de arte. Durante veinte años había suprimido sus impulsos creativos, dedicando toda su energía a ayudar a los otros. Ahora, casi a los 40, se dió cuenta de que necesitaba ayudarse a sí misma.

La historia de Erin es muy común. Artistas en ciernes son alentados a dedicarse a la enseñanza del arte o especializarse en artesanías para discapacitados. Escritores jóvenes son incentivados

a estudiar abogacía, una profesión de muchas palabras, o medicina, debido a su inteligencia. De esa manera, el niño que es un narrador nato puede convertirse en un terapeuta dotado que obtiene sus historias a través de otros.

Demasiado intimidados para llegar a ser artistas, con una autoestima a menudo muy baja para reconocer que tienen un anhelo artístico, estas personas se transforman en artistas en las sombras. Son artistas en sí mismos pero ignoran su propia identidad; a veces hasta se ponen a la sombra de artistas declarados. Al ser incapaces de reconocer que ellos mismos poseen la creatividad que tanto admiran, a menudo se relacionan o se casan con personas que siguen activamente la carrera artística que ellos mismos secretamente añoran.

Cuando Jerry era un artista todavía bloqueado, empezó a salir con Lisa, una artista muy capaz, pero sin dinero. Le decía a menudo: "Soy tu admirador más ferviente". Lo que no le confesó al principio fue que él mismo soñaba con llegar a ser director de cine. De hecho era poseedor de una enorme biblioteca con libros de cine y devoraba revistas especializadas en la materia. Pero temía dar los pasos necesarios para concretar su proyecto, en cambio, consagraba su tiempo y su atención a Lisa y a su carrera. Bajo la guía de Jerry, ésta floreció: Lisa comenzó a ganar dinero y fama. Mientras tanto, Jerry continuaba bloqueado. Cuando Lisa le sugirió que tomara un curso de dirección, él se defendió diciendo: "No todo el mundo puede ser artista".

Los artistas aman a otros artistas. Los artistas en la sombra son atraídos hacia la tribu a la que corresponden pero todavía no pueden reclamar su pertenencia. A menudo es la audacia y no el talento lo que hace de una persona un artista y de otra un artista en la sombra, que se oculta en la oscuridad, temerosa de dar un paso al frente y exponer los sueños a la luz, debido al miedo de que se desvanezcan entre los dedos.

Los artistas en la sombra a menudo eligen carreras oscuras, cercanas al arte que admiran, aun paralelas a éste, pero no el arte en sí mismo. François Truffaut, en referencia al hecho de que los críticos de cine generalmente son venenosos, afirmaba que se debía a que en realidad eran directores frustrados. Tal vez tenga razón. Los aspirantes a la literatura de ficción a menudo trabajan en publicidad o escriben para los periódicos, donde pueden utilizar su don sin dar el paso radical hacia su soñada carrera. Los aspirantes

Creo que si se dejara a los artistas la elección de sus propios rótulos, la mayoría no elegiría ninguno.

BEN SHAHN

a actores a menudo se dedican a la representación de artistas, obteniendo un gran placer al cumplir con su sueño de manera indirecta.

Carolyn era una fotógrafa de talento que se dedicaba a representar a otros fotógrafos, con éxito pero sin placer. Jean tenía la ilusión de escribir guiones de cine, pero se dedicaba a escribir los diálogos de comerciales de 30 segundos. Kelly, a quien le gustaba escribir aunque no se tomaba en serio su creatividad, ganó mucho dinero como representante de personas "realmente" creativas. Estas tres mujeres eran artistas en la sombra, y necesitaban ponerse a sí mismas y a sus sueños en el centro de la escena. Ellas lo sabían pero no se atrevían. Habían sido criadas para este rol de artista secundario y necesitaban trabajar conscientemente para cambiar esto.

Es necesario tener coraje para decirle a un progenitor bien intencionado pero dominante: "Espera un momento, yo también soy un artista". La temida respuesta es "¿Cómo lo sabes?" y, por supuesto, el tierno artista no sabe. Apenas existe este sueño, este sentimiento, esta urgencia, este deseo. No hay una prueba real, pero el sueño continúa.

Casi siempre los artistas eclipsados se juzgan a sí mismos con severidad, recriminándose durante años el hecho de que no han realizado sus sueños. Esta crueldad sólo sirve para reforzar su situación como artistas de segunda. Recuerda que para un artista es preciso el alimento. Los artistas en la sombra no reciben nutrimento suficiente. Ellos se reprochan a sí mismos, de todas maneras, porque no actúan con audacia.

En una deformada versión del determinismo darwiniano nos decimos que un auténtico artista podría sobrevivir en el ambiente más hostil y sin embargo encontrar su verdadera vocación como encuentran el camino las palomas mensajeras. Esto es una mentira. Muchos artistas tienen hijos siendo muy jóvenes, o tienen demasiados, son muy pobres o están demasiado lejos, cultural o monetariamente, de las oportunidades como para llegar a ser los artistas que en realidad son. Estos artistas, artistas eclipsados a pesar de sí mismos, escuchan el llamado distante de sus sueños pero son incapaces de abrirse camino en el laberinto cultural.

Para todos los artistas eclipsados, la vida es una experiencia de descontento, impregnada por una falta de propósito y un sentido de promesa no realizada. Quieren escribir, quieren pintar;

quisieran actuar, bailar o hacer música... Pero tienen miedo de tomarse en serio. Para salir del reino de las sombras hacia la luz de la creatividad, los artistas del crepúsculo deben aprender a tomarse a sí mismos con seriedad. Con un esfuerzo gentil pero deliberado deben alimentar a su artista interior. La creatividad es un juego, pero para los artistas de la sombra, el aprender a permitirse jugar es un trabajo muy difícil.

Proteger al artista interior

Recuerda que tu artista es un niño. Encuéntralo y protégelo. Aprender a permitirte crear es como aprender a caminar. El niño artista debe comenzar gateando. Los primeros pasos del bebé vienen a continuación, y sin duda habrá caídas: primeras pinturas desagradables, películas de principiante parecidas a filmaciones caseras sin editar, poemas peores que una tarjeta de felicitación. Es habitual que el artista en vías de recuperación use estos primeros intentos para desalentarse y abandonar la experimentación.

El juzgar tus primeros esfuerzos artísticos es un maltrato a ti mismo. Esto sucede de muchas maneras: el trabajo inicial se confronta con las obras maestras de los artistas, o se expone a una crítica prematura al ser presentado ante amigos demasiado críticos. Es decir, el artista en ciernes se comporta con un masoquismo bien aprendido. El masoquismo es una forma artística perfeccionada durante largos años de autorreproches; este hábito es el garrrote del odio a sí mismo con el cual un artista se acorralla nuevamente en las sombras.

Es necesario moverse con suavidad y cautela al recuperarnos de nuestros bloqueos creativos. Lo que estamos intentando es curar las viejas heridas, no producir otras nuevas. Por favor, no saltar muy alto. Los errores son necesarios, tropezar es normal. Es como los pasos del bebé: el progreso y no la perfección es lo que nos estamos pidiendo.

Muy lejos, muy rápido, y podemos llegar a destruirnos. Recuperar la creatividad es como entrenarse para una maratón. Lo que queremos es recorrer lentamente 15 km por cada kilómetro a velocidad de carrera. Esto puede contrariar los deseos del ego. Queremos ser famosos de inmediato; pero no es así como funciona la recuperación. Es un proceso tentativo, dificultoso, e incluso molesto.

Nos han enseñado a creer que negativo quiere decir realista, y positivo, no realista.

SUSAN JEFFERS

No llores; no te enfades. Comprende.

BARUCH SPINOZA

Para vivir una vida creativa, debemos aprender a perder el miedo a equivocarnos.

JOSEPH CHILTON
PEARCE

Si te sientes enojado, desvalorizado o exhausto es un signo de que los demás no se abren a tu energía.

SANAYA ROMAN

La pintura es un intento de reconciliarse con la vida. Hay tantas soluciones como seres humanos.

GEORGE TOOKER

Muchas veces nos sucederá que no nos veamos bien ante nosotros mismos ni ante los demás. Debemos dejar de pretender; no siempre es posible mejorar y al mismo tiempo demostrarlo. Recuerda que para recuperarte como artista debes desear ser un mal artista. Date permiso para ser un principiante. Aceptando ser un mal artista, tienes la posibilidad de ser un artista y quizás, con el tiempo, uno muy bueno.

Cuando propongo esto en mis clases, inmediatamente surge una hostilidad defensiva: "¿Qué edad voy a tener cuando llegue ese momento en que pueda realmente tocar el piano/actuar/pintar/escribir decentemente?"

Si... la misma edad que tendrás si no lo haces.

De manera que, manos a la obra.

TU ENEMIGO INTERIOR: LA CREENCIAS NEGATIVAS ARRAIGADAS

La mayoría de las veces, cuando nos encontramos bloqueados en algún área de nuestra vida, es porque de esa manera nos sentimos más seguros. Tal vez no somos felices, pero al menos sabemos lo que somos: infelices. Gran parte del miedo a nuestra creatividad se debe al temor a lo desconocido.

Si desarrollo totalmente mi creatividad, ¿qué pasaría? ¿Qué significaría para mí y para los otros? Tenemos nociones bastante aciagas acerca de lo que podría suceder. De modo que, más que tratar de averiguarlo, decidimos seguir bloqueados. Casi nunca se trata de una decisión consciente. Más a menudo es una respuesta inconsciente a las creencias negativas internalizadas. Esta semana trabajaremos para desenterrar nuestras creencias negativas y desearlas.

He aquí una lista de creencias negativas que se asumen habitualmente:

No puedo ser un artista creativo, exitoso y prolífico porque:

1. Todos me odian.
2. Lastimaría a mi familia y amigos.
3. Me volvería loco.
4. Abandonaría a mis amigos y familiares.
5. No sé nada de gramática.
6. No tengo buenas ideas.

7. Disgustaré a mi madre/padre.
8. Tendría que estar solo.
9. Descubriré que soy homosexual.
10. Descubriré que soy heterosexual.
11. Haré un mal trabajo sin darme cuenta y quedaré como un tonto.
12. Me pondré furioso.
13. Nunca tendré dinero.
14. Me tornaré autodestructivo y comenzaré a beber, drogarme o tener sexo hasta morir.
15. Me enfermaré de cáncer, sida, tendré un ataque al corazón o cualquier enfermedad.
16. Mi amor me dejará.
17. Me moriré.
18. Me sentiré mal porque no me merezco tener éxito.
19. No podré producir una sola obra de calidad.
20. Es demasiado tarde. Si todavía no soy un artista consumado, jamás lo seré.

Ninguna de estas negativas arraigadas es necesariamente verdadera. Proviene de nuestros padres, religión y cultura, así como de nuestros temibles amigos. Cada una de estas creencias refleja nociones que tenemos acerca de lo que significa ser un artista.

Una vez que hayamos clarificado las negativas culturales más obvias, todavía nos quedarán las negatividades arraigadas que hemos adquirido de nuestras familias, maestros y amigos. En general, éstas son más sutiles, pero igualmente horadantes si actúan en la oscuridad. Nuestro trabajo consiste en enfrentarlas.

Las creencias negativas son creencias, no hechos. El mundo no era plano, a pesar de que todos lo creían así. Tú no eres torpe, loco, egomaniaco, grandioso o tonto tan sólo porque crees serlo.

En realidad tienes miedo. Las negatividades arraigadas te mantienen aterrado.

En síntesis, las negatividades arraigadas, personal y culturalmente siempre te atacan en la yugular. Atacan tu sexualidad, tu capacidad de amar, tu inteligencia, sea cual fuere el lado vulnerable al que puedan atacar.

Lo que sigue es una lista de algunas creencias negativas arraigadas y sus posibles alternativas.

CREENCIAS
NEGATIVAS

El artista es:
borracho
loco
insolvente
irresponsable
solitario
promiscuo
condenado
infeliz
nace, no se hace

ALTERNATIVAS
POSITIVAS

El artista puede ser:
sobrio
cuerdo
acaudalado
responsable
sociable
fiel
redimido
feliz
descubierto y
recuperado

Por ejemplo, en el caso de una artista mujer, el cliché "los artistas son promiscuos" puede provocar una negación personal: "Ningún hombre te amará si eres artista. Los artistas son célibes o 'gays'". Esta negación, tomada de la madre o de alguna maestra sin haber sido elaborada, puede crear en la joven artista un fuerte bloqueo.

De forma análoga, un joven artista puede tener la negación personal: "Los artistas varones son homosexuales o impotentes". Esta noción, tomada de algún maestro o de haber leído demasiado acerca de Fitzgerald o Hemingway, puede crear un bloqueo. ¿A quién le gusta padecer una disfunción sexual?

Un artista gay puede tener aun otra vuelta en su madeja: "Solamente el arte heterosexual es realmente aceptable, de modo que, ¿para qué dedicarme al arte si tengo que disfrazarlo o disimularlo, me guste o no me guste?"

Reducidas a su esencia, nuestras múltiples creencias negativas revelan una creencia central: tenemos que trocar un sueño bienamado por otro. En otros términos, si ser un artista suena demasiado bueno para ser cierto, le endilgarás un precio tan alto que sea imposible de pagar. O sea que seguirás bloqueado.

La mayor parte de los creativos con bloqueos no reconocen el razonamiento de esto/aquello que los separa de su obra. Para liberarse de sus obstáculos deben reconocer esta manera de pensar en opuestos. "Puedo ser románticamente feliz o ser artista". "Puedo tener éxito económico o ser artista". Es bastante posible ser un artista

y a la vez sentirse pleno sentimentalmente; es bastante posible ser un artista y tener éxito económico.

A tu bloqueo no le gusta ver esto. La totalidad de su plan de ataque es hacer que tengas un miedo irracional a alguna consecuencia que te inquieta tanto que ni siquiera puedes mencionarla. Racionalmente sabes que no deberías postergar la literatura o la pintura por causa de un miedo tonto, pero ya que es un miedo tonto, no lo ventilas y el bloqueo se mantiene intacto. De esta manera, "tengo mala ortografía" es capaz de imponerse con éxito a todos los programas de ortografía computarizados. Tú sabes que es una tontería preocuparse por la ortografía... de modo que no lo mencionas. Y como no lo haces, continúa bloqueándote para encontrar una solución. (El temor a los errores ortográficos es un bloqueo particularmente difundido.)

En la siguiente sección de esta semana, pondremos de manifiesto tus creencias inconscientes por medio de algunos trucos del aprendizaje cerebro lógico/cerebro artístico. Tal vez te parezcan ociosos y poco productivos; ésta es nuevamente la manifestación de tu resistencia. Si la negatividad interna es el enemigo, a continuación presentamos algunas armas efectivas. Pruébalas antes de descartarlas.

TU ALIADO INTERIOR:
LAS ARMAS DE LA AFIRMACIÓN

Como creativos bloqueados, a menudo nos quedamos a un lado criticando a los que están en el juego. Tal vez decimos de un artista reconocido "No tiene tanto talento". Y tal vez estemos en lo cierto; muy a menudo es la audacia y no el talento lo que promueve a un artista a la fama. Como creativos con bloqueos tendemos a despreciar a estos triunfadores de las candilejas. Podemos llegar a inclinarnos ante un genio verdadero, pero si estamos presenciando meramente un genio de la autopromoción, nuestro resentimiento se acrecienta. No se trata solamente de celos: es una técnica paralizadora que refuerza nuestra inmovilidad. Nos decimos a nosotros mismos y a cualquiera que quiera escuchar: "Yo podría hacer eso mejor, sólo que..."

¡Podrías hacerlo mejor si tan sólo te permitieras hacerlo!

¡No puedo creer que el inescrutable universo gire sobre el eje del sufrimiento; seguramente la extraña belleza del mundo debe residir en algún lugar de alegría pura!

LOUISE BOGAN

Las afirmaciones son parecidas a recetas para ciertos aspectos de uno mismo que uno desea cambiar.

JERRY FRANKHAUSER

Las afirmaciones te ayudarán. Una afirmación es un enunciado positivo de una creencia (positiva), y si en ello pudiéramos ser la décima parte de lo bueno que somos para las charlas negativas, notaríamos un notable cambio.

Las afirmaciones ayudan a lograr una sensación de seguridad y esperanza. Cuando comenzamos a trabajar con las afirmaciones, pueden parecer un poco torpes, ociosas o molestas. ¿No es interesante esto? Con facilidad y sin ningún problema nos podemos castigar con afirmaciones negativas: "No soy lo suficientemente dotado / inteligente / original / joven..." Pero es mucho más difícil decirse cosas positivas. Es bastante extraño al principio. Pruébalas y verás que suenan decepcionantemente almibaradas: "Merezco amor", "Merezco un pago adecuado", "Me merezco una vida creativa gratificante", "Soy un artista brillante y exitoso", "Tengo talentos creativos muy buenos", "Confío en mi capacidad para el trabajo creativo".

¿Acaso tu Censor paró sus feas orejitas? Los Censores desprecian cualquier cosa que suene como una verdadera autoestima. Inmediatamente comienzan con la rutina del impostor: "¿Quién te crees que eres?" Es como si el inconsciente colectivo se hubiera quedado hasta tarde viendo *La noche de las narices frías* de Walt Disney y practicando el papel de Cruella DeVille con sus severos insultos.

Tan sólo busquemos una afirmación, por ejemplo "Yo, (tu nombre), soy un brillante y prolífico alfarero [pintor, poeta o lo que seas]." Escribe esa frase diez veces seguidas. Mientras estás ocupado haciendo eso, sucederá algo muy interesante. Tu Censor comenzará a presentar objeciones. "¡Epa! Espera un minuto; no puedes andar diciendo todo eso tan positivo acerca de mí." Las objeciones empezarán a saltar como tostadas quemadas. Éstos son tus *desatinos*.

Escucha las objeciones. Observa esas bocanadas desagradables y grotescas: "Brillante y prolífico... eso crees... ¿desde cuándo?... no sabes ortografía... ¿a esto llamas prolífico, a un bloqueo de escritor?... te burlas de ti mismo... un idiota... grandioso... ¿a quién estás engañando?... ¿quién crees que eres?..." y así sucesivamente.

Te sorprenderán las cosas espantosas que tu subconsciente es capaz de vomitar. Escríbelas; esas ocurrencias constituyen el heraldo de tus creencias negativas personales más entrañables. Con sus

pequeñas desagradables garras aferran la llave de tu libertad. Escribe una lista de tus desatinos personales.

Es momento de llevar a cabo una tarea de detective. ¿De dónde provienen esos desatinos? ¿De mamá? ¿De papá? ¿De los maestros? Usando tu lista, indaga en tu pasado para encontrar las fuentes. Algunas de ellas se presentarán de improviso ante la mente. Un modo efectivo para localizar las fuentes es el viaje en el tiempo. Divide tu vida en segmentos de 5 años, y enumera las principales influencias de cada uno de estos periodos.

Paul *siempre* había querido ser escritor. Sin embargo, luego de un breve florecimiento creativo en sus años de estudiante universitario, dejó de mostrar sus escritos. En lugar de los cuentos con los que soñaba, escribió un diario tras otro, cada uno siguiendo al anterior en un oscuro cajón lejos de miradas curiosas. Por qué lo hacía era un misterio para él hasta que trató de ponerse a trabajar con sus afirmaciones y sus desatinos.

Cuando Paul comenzó a escribir sus desatinos, inmediatamente fue sacudido por una explosión casi volcánica de crítica.

Escribió "Yo, Paul, soy un brillante y prolífico escritor". De lo más profundo de su inconsciente surgió una erupción torrenciosa de maltrato y duda de sí mismo. Era aturdidamente específica y de alguna manera *familiar*: "Estás bromeando: eres un tonto, no tienes talento real, eres un pretencioso, un diletante, un fraude..."

¿De dónde provenía esta entrañable creencia? ¿Quién pudo haberle dicho esto? ¿Cuándo? Paul viajó en el tiempo para buscar al culpable. Lo ubicó con gran vergüenza. Sí, había habido un culpable y un incidente por el cual había sufrido demasiada vergüenza como para compartirlo con nadie. Un malintencionado maestro de su infancia había elogiado su trabajo y a continuación inició una seducción sexual. Temeroso de ser culpable de haber atraído la atención de ese hombre y avergonzado de que el trabajo fuera la causa, Paul enterró el incidente en su inconsciente, donde siguió supurando. No es de extrañar que cuando alguien lo elogiaba volvía a surgir un temor inconsciente de que hubiera intereses secundarios. No es de extrañar que él sintiera que alguien podía elogiar un trabajo y pensara lo contrario.

En esencia, la creencia negativa central de Paul era que se estaba mintiendo al considerar la posibilidad de escribir. Esta creencia había dominado su pensamiento durante 10 años. Cada vez que la gente lo felicitaba por su trabajo, sospechaba profundamente de

El encuentro de dos personalidades es como el contacto entre dos sustancias químicas: si existe una reacción, ambas se transforman.

C. G. JUNG

ellos y de sus motivos. Cuando sus amigos expresaban interés en su talento estaba a punto de dejar de verlos; por cierto que había dejado de confiar en ellos. Cuando su novia se mostró atraída por su capacidad, dejó de confiar en ella.

Una vez que Paul extrajo este monstruo desde sus profundidades pudo comenzar a trabajar con él. "Yo, Paul, tengo un talento verdadero. Yo, Paul, confío y disfruto de una respuesta positiva. Yo, Paul, tengo un talento real..." A pesar de que afirmaciones positivas como esas al principio eran muy incómodas, le permitieron rápidamente la libertad de participar en una lectura pública de sus

trabajos. Cuando fue unánimemente elogiado tuvo la posibilidad de aceptar esta buena respuesta sin desconfiar de ella.

Ahora vayamos a tu propia lista de desatinos. Éstos son muy importantes para tu recuperación. Cada uno de ellos es una atadura que debe ser disuelta. Por ejemplo, uno que diga "Yo, Freddy, soy un fraude sin talento" debe transformarse en la afirmación "Yo, Fred, soy un genuino talento".

Utiliza estas afirmaciones luego de tus páginas de la mañana. También utiliza cualquiera de las afirmaciones creativas de la lista.

Una afirmación es un enunciado positivo, fuerte, de que algo ya es así.

SHAKTI GAWAIN

AFIRMACIONES CREATIVAS

1. Soy un canal de la creatividad de Dios y mi trabajo es bueno.
2. Mis sueños provienen de Dios y Dios tiene el poder de hacerlos realidad.
3. En la medida en que creo y escucho, seré conducido.
4. La creatividad es la voluntad del Creador para mí.
5. Mi creatividad me cura y cura a los otros.
6. Tengo permiso para alimentar mi artista.
7. Utilizando unas pocas herramientas simples, florecerá mi creatividad.
8. Sirvo a Dios a través del uso de mi creatividad.
9. Mi creatividad siempre me conduce a la verdad y al amor.
10. Mi creatividad me lleva a perdonarme a mí mismo y a los demás.
11. Hay un plan divino de bondad hacia mí.
12. Hay un plan divino de bondad para mi trabajo.
13. En la medida en que escucho al creador interior, soy guiado.
14. En la medida en que escucho mi creatividad, soy conducido hacia mi Creador.
15. Deseo crear.
16. Deseo aprender a permitirme crear.
17. Deseo permitir que Dios cree a través de mí.
18. Deseo servir a través de mi creatividad.
19. Deseo experimentar mi energía creativa.
20. Deseo usar mis talentos creativos.

TAREAS

1. Cada mañana te despertarás media hora antes; te levantarás y escribirás tres páginas a mano, con lo que brote de tu conciencia. No releas esas páginas ni permitas a nadie que las lea. Guárdalas en un gran sobre o escóndelas en algún lado. Bienvenido a las páginas de la mañana. Te cambiarán la vida. Esta semana, por favor asegúrate de trabajar con las afirmaciones que hayas elegido y tus desatinos al final de las páginas de cada día. Transforma todos los desatinos en afirmaciones positivas.
2. Concorre a la cita con tu artista. Harás esto cada semana durante todo el curso. Un ejemplo de estas citas: vas al kiosco y compras algunas tonterías tales como estrellitas adhesivas doradas, pequeños dinosaurios, algunas postales, esquineros de brillantina, goma de pegar, una tijerita y crayones. Pondrás una estrella dorada en el sobre cada día que escribas: tómallo como una diversión.
3. Viaje en el tiempo: anota tres antiguos enemigos de tu autoestima creativa. Por favor, en este ejercicio trata de ser muy específico. Tus monstruos históricos son los bloques constitutivos de tus creencias negativas arraigadas. (Sí, la malvada Hermana Rita de 5.º grado es importante, así como las terribles cosas que te decía. Ponla en la lista.) Éste es tu salón de monstruos famosos. Más monstruos aparecerán mientras trabajas en tu recuperación. Es importante reconocer siempre las heridas creativas y condolerse por ellas. De otra manera se transforman en cicatrices creativas y bloquean tu crecimiento.

¡Camina confiado en la dirección de tus sueños! Vive la vida que imaginaste. Al simplificar tu vida, las leyes del universo serán más simples.

HENRY DAVID
THOREAU

La primera prioridad de tu vida debe ser tu propia curación.

ROBIN NORWOOD

4. Viaje en el tiempo. Selecciona y escribe una historia de horror proveniente de tu salón de monstruos famosos. No es necesario que escribas mucho ni largo, pero no descartes ningún detalle que recuerdes: la habitación, la manera en que la gente te miraba, lo que sentiste, lo que tus padres dijeron o no cuando se lo contaste: todo lo que te produce rencor relacionado con ese incidente: "Y entonces, recuerdo que me hizo esa sonrisita totalmente falsa y me palmeó la cabeza..." Te servirá como catarsis hacer un bosquejo de tu antiguo monstruo, o colgarle una imagen que te evoque el incidente. Caricaturiza a ese monstruo, o al menos trázale encima una linda X en rojo.
5. Escribe una carta al editor defendiéndote. Envíatela a ti mismo. Es muy divertido escribir esta carta con la voz de tu artista niño herido: "A quien corresponda: ¡La Hermana Rita es una boba y tiene ojos de cerdo y yo sé escribir!"
6. Viaje en el tiempo. Anota tres antiguos defensores de tu autoestima como creador. Éste es el salón de tus defensores, los que te alentaron a ti y a tu creatividad. Sé específico. Cada palabra de aliento cuenta. Aunque no creas en una felicitación, regístrala, puede muy bien ser sincera. Vuelve atrás en el tiempo buscando recuerdos positivos. ¿Cuándo, dónde y por qué te sentiste bien acerca de ti mismo? ¿Quién te permitió afirmarte? Además, puedes escribir el elogio y decorarlo. Colócalo cerca del lugar donde escribes las páginas matutinas o en el tablero del coche. Yo puse el mío en el ordenador para alegrarme cuando escribo.
7. Viaje en el tiempo. Selecciona y escribe un ejemplo de aliento. Escribe una carta de agradecimiento. Envíatela a ti mismo o a tu antiguo mentor.
8. Vidas imaginarias. Si tuvieras otras cinco vidas para vivir, ¿qué harías en cada una de ellas? Yo sería piloto, vaquero, físico, vidente y monje. Tú podrías ser buzo, policía, escritor de libros infantiles, jugador de fútbol, bailarina oriental, pintor, actor, maestro de historia, curandero, entrenador, científico, médico, miembro del Cuerpo de Paz, psicólogo, pescador, sacerdote, mecánico de automóviles, escultor, abogado, as de la computación, galán de telenovela, cantante folklórico, bate-

rista de rock and roll. Todo lo que se te ocurra, escríbelo. No es necesario pensar demasiado en este ejercicio.

La finalidad de estas vidas es divertirse con ellas, divertirse más de lo que puedas divertirte en ésta. Consulta tu lista y selecciona una. Luego, asúmela esta semana. Por ejemplo, si anotaste cantante folklórico, ¿podrías tocar un poco la guitarra? Si tu sueño es ser vaquero, ¿qué te parece ir a cabalgar?

9. Al trabajar con las afirmaciones y los desatinos, a menudo las heridas y los monstruos se fortalecen. Agrega éstos a la lista a medida que aparecen y trabaja con cada exclamación individualmente. Transforma cada negativa en una afirmación positiva.
10. Sal a caminar con tu artista, los dos juntos. Veinte minutos de caminata enérgica pueden alterar sensiblemente la conciencia.

CONTROL

Realizarás controles cada semana. Si tu semana creativa va de domingo a domingo, el control se realizará cada sábado. Recuerda que esta curación es la tuya. Lo que piensas es importante, y se volverá más interesante para ti a medida que progresas. Podrás realizar los controles en el cuaderno de las páginas matutinas. Lo mejor es contestar escribiendo a mano y dedicarle unos veinte minutos. El propósito de estos controles es obtener un diario del recorrido creativo. Mi esperanza es que más adelante compartirás tus herramientas con otros y para ello encontrarás de gran valor tus propias notas: "Sí, enloquecí en la cuarta semana. Me encantó la quinta semana..."

1. ¿Cuántos días en la semana hiciste tus páginas matutinas? Todos, espero. ¿Qué tal fue la experiencia?
2. ¿Cumpliste la cita con tu artista esta semana? Espero que sí. Y sin embargo, las citas con el artista pueden ser muy difíciles de cumplir. ¿Qué hiciste? ¿Cómo te sentiste?
3. ¿Hubo otras cuestiones significativas para tu recuperación esta semana? Descríbelas.

*Cada vez que decimos
¡Así sea! de alguna manera,
sucede algo.*

STELLA TERRILL MANN

*Indudablemente nos
volvemos aquello que
visualizamos*

CLAUDE M. BRISTOL

Recuperar la identidad

LA CURACIÓN

Confiar en nuestra creatividad es una conducta desusada para muchos de nosotros; puede resultar bastante amenazador al principio, para nosotros y para nuestros allegados. Podemos sentirnos, y aparecer ante los demás, como erráticos; esto es normal en el proceso de liberarnos de nuestros obstáculos. Es importante recordar que a primera vista el proceso *curativo* se asemeja mucho a la locura.

Existen fluctuaciones reconocibles en el proceso de recuperar nuestra personalidad creativa; a medida que nos hacemos más fuertes, también se hacen más agudos los ataques de duda acerca de nosotros mismos. Esto es normal, y podemos considerar a estos ataques agudos como síntomas de que ha comenzado el proceso de recuperación.

Las autoagresiones habituales son: "Bueno, esta semana me fue bien, pero esto es transitorio... Sí, escribí las páginas esta mañana, pero seguro que estaban mal... Así que ahora necesito planear algo realmente grande y hacerlo ¡ya mismo!... ¿A quién voy a engañar? jamás voy a recuperarme, y mucho menos a corto plazo... Jamás..."

Estas agresiones carecen de fundamento, pero son convincentes

Esta semana está orientada a la autoafirmación como componente principal de una recuperación creativa. Te encontrarás trazando nuevos límites y recorriendo nuevos territorios en la medida en que las necesidades, deseos e intereses personales comienzan a presentarse. Ensayos y herramientas apuntan a dirigirte hacia tu propia identidad, hacia una personalidad definida por ti mismo.

Toda cordura depende de esto: debería ser un placer sentir el calor sobre la piel, sentir el placer de estar erguido, sabiendo que los huesos debajo de la carne se mueven con soltura.

DORIS LESSING

Los críticos son esas personas que socavan tus esfuerzos por romper con los patrones insanos de relación.

JODY HAYES

para nosotros. Si las aceptamos, seguimos enredados, sintiéndonos víctimas. Al igual que un alcohólico recuperado debe evitar el primer trago, el artista recuperado debe evitar el primer pensamiento. Ese pensamiento es la duda de sí: "Pienso que esto no es bueno..."

Estas agresiones provienen de fuentes internas o externas. Podemos neutralizarlas inmediatamente cuando las reconocemos como un virus de la creatividad. Las afirmaciones son un antídoto poderoso contra el odio a sí mismo, que aparece habitualmente bajo la máscara de la duda de sí.

En los comienzos de nuestra recuperación creativa, la duda nos puede inducir al autosabotaje. Una forma habitual de sabotaje es mostrarle a alguien las páginas de la mañana. Recuerda que estas páginas son privadas y no están destinadas a ser escrutadas por amigos bien intencionados. Un escritor que se había liberado recientemente de sus bloqueos, le mostró sus páginas matutinas a una amiga escritora que todavía estaba bloqueada en su trabajo; ella se las criticó y él se bloqueó nuevamente.

No dejes que la duda se transforme en autosabotaje.

COMPAÑEROS VENENOSOS

La creatividad florece cuando tenemos un sentido de aceptación de nosotros mismos y de seguridad. Tu artista, como un niño pequeño, está feliz cuando siente una sensación de seguridad. Como progenitor protector de nuestro artista, debemos aprender a darle compañeros que no sean peligrosos. Compañeros nocivos pueden atrofiar el crecimiento de nuestro artista.

No es sorprendente que los compañeros más nocivos para nuestra creatividad en vías de recuperación sean aquellas personas cuya creatividad aún está bloqueada; nuestra recuperación los amenaza.

Durante el bloqueo, a menudo sentimos que referirnos a nosotros como artistas creativos responde a una cierta arrogancia y a la voluntad de nuestro ego. En realidad lo que proviene del ego es la negación de nuestra creatividad, lo cual por supuesto tiene sus ventajas.

Podemos preguntarnos y preocuparnos acerca de la arrogancia en vez de tener la humildad necesaria para pedir ayuda y liberarnos

del miedo. Podemos fantasear acerca del arte en lugar de realizar la obra. Al no pedirle ayuda al Gran Creador, ni ver su mano en nuestra creatividad, podemos tranquilamente ignorar nuestra creatividad y no caer jamás en el riesgo de consumarla. Tus amigos bloqueados quizás estén todavía refugiándose en todas esas cómodas mentiras.

Si ellos tienen problemas con tu recuperación, están sin embargo recibiendo una compensación por su bloqueo. Tal vez todavía experimentan un cierto placer anoréxico por el martirio de sentirse bloqueados, o todavía reciben simpatías de los demás y chapotean en la autocompasión. Quizás aún siguen pensando secretamente acerca de lo mucho más creativos que podrían ser en relación a los artistas activos. Todas esas son conductas nocivas para ti en este momento.

No esperes que tus amigos bloqueados alienten tu recuperación; sería como esperar que tus compinches del bar aplaudan tu decisión de dejar el alcohol. ¿Cómo habrían de hacer esto, cuando el alcohol es lo último a lo cual están dispuestos a renunciar?

Los amigos bloqueados pueden perturbarse ante tu recuperación. El hecho de haberte desbloqueado implica la intranquilizadora posibilidad de que ellos también podrían liberarse de sus obstáculos y arriesgarse en auténticas situaciones creativas en vez de refugiarse en un cinismo solapado. Debes estar alerta ante el sutil sabotaje de tus amigos. No puedes permitirte sus bien intencionadas dudas en este momento; sus dudas reactivarán las tuyas. Debes estar especialmente alerta si te dicen que te has vuelto egoísta o distinto. (Éstas son palabras de alerta roja para nosotros. Son intentos de volvernos a poner en nuestros viejos moldes para satisfacer la tranquilidad de algún otro, no la nuestra.)

Los creativos con bloqueos se dejan manipular fácilmente por la culpa. Los amigos, que se sienten abandonados por nuestra ausencia de las filas de los frustrados, pueden manipularnos inconscientemente a través del manejo de la culpa para que abandonemos nuestros nuevos hábitos saludables. Es muy importante comprender que el tiempo que empleas para tus páginas matutinas es el tiempo entre tú y Dios. Tú conoces bien tus respuestas. Vas a ser conducido hacia nuevas perspectivas de ayuda en la medida en que comiences a ayudarte a ti mismo.

Sé cuidadoso para proteger a tu artista en vías de recuperación. A menudo la creatividad es obstaculizada porque caemos dentro de

Saber lo que prefieres en lugar de decir "amén" a lo que el mundo te condiciona a preferir es haber mantenido tu alma viva.

ROBERT LEWIS
STEVENSON

Cada vez que no obedeces a tu guía interior sientes una pérdida de energía y de poder, una sensación de muerte espiritual.

SHAKTI GAWAIN

los planes que otras personas trazan para nosotros. Deseamos reservar un tiempo para nuestro trabajo creativo, pero sentimos que deberíamos hacer algo en vez de eso. Como artistas frustrados no nos ocupamos de las responsabilidades hacia nosotros mismos sino hacia los demás. Tendemos a pensar que esta conducta nos hace buenos, pero en realidad sólo nos hace sentir fracasados.

El elemento esencial para nutrir nuestra creatividad consiste en alimentarnos a nosotros mismos. De esta manera alimentamos nuestra conexión íntima con el Gran Creador. A través de esta conexión se desarrollará nuestra creatividad. Los medios aparecerán. Necesitamos confiar en el Gran Creador y movernos en la fe.

Repite: "El Gran Creador nos ha dotado de creatividad. Nuestra retribución es hacer uso de ella. No dejemos que los amigos despilfarran nuestro tiempo".

Sé amable pero firme, y sostente con entereza. La mejor cosa que puedes hacer por tus amigos es ser un ejemplo para ellos a través de tu propia recuperación. No dejes que sus temores y segundas intenciones te desvíen.

Dentro de poco tiempo podrás ayudarlos por medio de las técnicas que estás aprendiendo. Pronto serás un puente que permitirá a los otros el cruce desde la duda de sí hacia la autoexpresión. Por ahora, protege a tu artista evitando mostrar tus páginas matutinas a nadie o compartir tu cita con el artista con amigos. Debes trazar un círculo sagrado alrededor de tu recuperación. Dale el regalo de la fe. Confía en que estás en la buena senda: así es.

En la medida en que te vas recuperando, comenzarás a experimentar una fe más intensa en tu creador interior y exterior. Aprenderás que en realidad es más fácil escribir que no escribir, pintar que no pintar. Aprenderás a disfrutar del proceso de ser un canal creativo y a soltar tu necesidad de controlar el resultado. Descubrirás el goce de *practicar* tu creatividad. El foco de tu interés pasará a ser el proceso, no el producto.

El mensaje más esperanzador que puedas dar a otros consiste en tu propia curación.

LUNÁTICOS

Otra cosa que hacen las personas creativas para sabotear su creatividad es relacionarse con *lunáticos*, personalidades que crean

centros de tormenta. A menudo son carismáticos y con frecuencia encantadores, de gran inventiva y poderosa capacidad de persuasión. Para una persona creativa pueden ser enormemente destructivos. Este es su tipo: carismático pero descontrolado, rico en problemas y pobre en soluciones.

Los lunáticos son la clase de personas que pueden apoderarse de la totalidad de tu vida. Para aquellos que siempre tratan de componer las cosas, resultan irresistibles: tanto para cambiar, tantas distracciones...

Si te has topado con un lunático, ya te habrás dado cuenta, y sin duda reconocerás la descripción anterior. Al lunático le encanta el teatro; si puede promoverlo, es la estrella principal. Todo aquel que cae bajo su influencia funciona como parte del elenco, dependiendo de sus entradas y salidas, de sus indicaciones, de sus caprichos.

Algunos de los lunáticos más profundamente destructivos son, de acuerdo con mi experiencia, ellos mismos famosos artistas: son la clase de artistas que denostan al resto. A menudo son más grandes que la vida, adquiriendo ese estatus al alimentarse de las energías vitales de aquellos que los rodean. Por esta razón, muchos de los artistas más locos están rodeados por un círculo de simpatizantes tan dotados como ellos, pero que están dispuestos a sacrificar su propio talento al servicio del Rey Lunático.

Recuerdo un estudio de cine que visité hace varios años. El director era uno de los gigantes del cine norteamericano. Su altura era inconfundible, y también su identidad como lunático. Dado que el cine es de por sí demandante, en su caso lo era mucho más: largas horas de trabajo, largos arranques de paranoia, intriga y política entre bastidores. Debido a la existencia de rumores de que en el estudio había micrófonos espías, este Rey Lunático se dirigía a sus actores mediante un sistema de altoparlantes mientras que él se mantenía escondido, como el Mago de Oz, cómodamente instalado en una casa rodante, equipada con lujo.

Durante los últimos 20 años he observado a numerosos directores en acción. Estuve casada con un director de cine profundamente dotado y yo misma he dirigido una película. A menudo observé cómo se parece el equipo de filmación a una extensa familia. En el caso de este Rey Lunático, el equipo se parecía sobre todo a la familia de un alcohólico: el vicioso bebedor (pensador) rodeado de sus acólitos que andan en puntillas, haciendo de

Aprende a ponerte en contacto con tu silencio interior y comprende que todas las cosas en esta vida tienen un propósito.

ELISABETH
KÜBLER-ROSS

cuenta que su desproporcionado ego y sus demandas son normales.

En el estudio de este lunático, la producción superaba las estimaciones temporales y económicas, debido a las demandas irracionales que ocasionaba este vástago real. Un equipo de filmación es esencialmente un equipo de expertos, y contemplarlos descorazonándose fue para mí una lección inolvidable acerca del venenoso poder de la locura. Talentosos escenógrafos, diseñadores de vestuario, sonidistas –ni hablar de los actores– se iban desgastando mientras la producción seguía su curso devastador. Su esfuerzo era contrarrestar los traumas personales del lunático director para crear la obra que debía llegar a la pantalla. Como todos los miembros de esta profesión, estaban dispuestos a sacrificarse durante largas horas de trabajo, pero lo que los descorazonaba era que este sacrificio se hiciera en aras del ego y no del arte.

La dinámica del lunático se basa en el poder, de modo que cualquier grupo de personas puede funcionar como un sistema energético a punto de explotar. Los lunáticos están por todos lados, en casi cualquier forma de arte. La fama puede ayudar a producirlos, pero, dado que se alimentan del poder, cualquier fuente energética les sirve. Aunque con bastante frecuencia pertenecen al ambiente de los ricos y famosos, los lunáticos son también frecuentes entre comunes mortales. Aun en la familia nuclear (por algo usamos este término), un lunático que resida en ella a menudo se dedica a poner a un miembro de la familia en contra de otro, recortando la agenda de todo el mundo salvo la propia.

Ahora pienso en una matriarca destructiva que conocí hace un tiempo; cabeza de un numeroso clan de talentos, ha dedicado sus afanes a destruir la creatividad de sus hijos. Elige los momentos adecuados para su sabotaje, instalando sus bombas para que exploten en el instante mismo en que sus hijos están acercándose al éxito.

La hija que se esfuerza en completar una demorada carrera universitaria se encuentra inmersa en un drama repentino la noche previa a su examen final; el hijo, que se enfrenta a una importante entrevista laboral, tiene que atender visitas cuando más tranquilidad necesita.

“¿Acaso no te enteraste de lo que dicen tus vecinos de ti?”, y a continuación esta madre lunática descerraja sobre su pobre hija un rosario de chismes que la deja totalmente abatida, para llegar a su examen definitivo con una sensación de “Total, para qué”.

“¿Te das cuenta de que estás arruinando tu matrimonio con esta posibilidad de trabajo?”, y la promisoría carrera del hijo se desvanece casi antes de empezar.

Ya sea bajo el aspecto de una madre sobreprotectora, un jefe maniático, un amigo necesitado o un cónyuge empecinado, los lunáticos en tu vida comparten ciertos patrones destructivos que los hacen venenosos para cualquier tipo de trabajo creativo.

Compromisos rotos y horarios ignorados. Aparecen dos días antes de tu casamiento y esperan ser atendidos a cuerpo de rey. Alquilan una cabaña de vacaciones más grande y más cara de lo convenido y esperan que te hagas cargo de la cuenta.

Los lunáticos esperan un tratamiento especial. Sufren una amplia gama de dolencias misteriosas que requieren el cuidado y la atención de los que los rodean, especialmente cuando estos tienen un compromiso impostergable o alguna otra cosa que atrae su atención de las demandas del lunático. Una lunática prepara su plato predilecto en una casa llena de niños hambrientos y no hace nada por alimentarlos. Un lunático está demasiado alterado como para conducir su automóvil luego de haber derramado su abuso verbal sobre aquellos que lo rodean. “Tengo miedo de que a papi le dé un ataque al corazón”, piensa la víctima, en vez de: “¿Cómo hago para librarme de este monstruo?”

Los lunáticos descalifican tu realidad. No importa la urgencia de tus compromisos ni el momento crítico en el que se encuentre tu trabajo, los lunáticos pasarán por encima de tus necesidades. Pueden actuar como tomando en cuenta tus límites y respetándolos, pero en la práctica el término operativo es acción. Los lunáticos son la clase de gente que te llama a medianoche o las 6 de la mañana para decir: “Sé que me pediste que no te llamara a esta hora, pero...” Son aquellos que aparecen inesperadamente para pedirte algo que no puedes encontrar o que no deseas prestarles. Aun más, te llaman y te piden que ubiques algo que necesitan y luego no van a buscarlo. “Sé que tienes prisa, pero esto te llevará sólo un minuto.” Tu minuto.

Los lunáticos usan tu tiempo y tu dinero. Si toman tu coche prestado, lo devuelven con retraso y sin gasolina. Sus planes de viaje siempre te cuestan tiempo y dinero. Te piden que los vayas a buscar en la mitad de tu día de trabajo a un aeropuerto alejado de la ciudad. “No traje dinero para el taxi, pero estoy trabajando”, dicen en el momento crucial.

Lo que estoy diciendo, en realidad, es que tenemos que dejar que nuestra intuición nos guíe, y luego seguirla directamente y sin temor.

SHAKTI GAWAIN

Detente y disfruta de la vida. No sólo te pierdes el paisaje por ir tan rápido, también estás perdiendo el sentido de adónde vas y por qué.

EDDIE CANTOR

Los lunáticos triangulan a aquellos con quienes tratan. Dado que los lunáticos prosperan gracias a la energía (tu energía), enfrentan a una persona en contra de otra para mantener su propia posición central de poder en un punto muerto. (Allí pueden alimentarse más directamente de las energías negativas que provocan.) "Fulano me dijo que no llegaste al trabajo a horario hoy", comenta un lunático. Obedientemente te pones furioso con Fulano y te salteas el hecho de que el lunático en cuestión ha utilizado un chisme para desbalancearte emocionalmente.

Los lunáticos son expertos para el reproche. Nunca tienen la culpa de nada y siempre reclaman a los demás. "Si no hubieras tratado de cobrar ese cheque, no lo habrían rechazado" le recrimina un lunático a su ex mujer.

Los lunáticos crean dramas, pero no en su propio territorio. Los lunáticos a menudo son ellos mismos creativos frustrados. Temerosos de acceder efectivamente a su propia creatividad, detestan esa misma creatividad en los otros. Esto los hace sentirse celosos, amenazados, los hace dramáticos, a tu propia costa. Cuidadosos de sus propios horarios, los imponen a los de los demás. Al tratar con un lunático, estás tratando siempre el famoso tema de fondo y figura. En otras palabras, todo lo que es importante para ti se vuelve trivial y relegado en términos de la problemática del lunático. "¿Te parece que ella me ama?", te pregunta en el momento en que estás por rendir un examen o por ir a buscar a tu marido al hospital.

Los lunáticos detestan los horarios, salvo los propios. En manos de un lunático, el tiempo es una herramienta fundamental para el abuso. Si reclamas un cierto espacio de tiempo como propio, tu lunático de turno encontrará un modo de regatear contigo por ese espacio, necesitando cosas (o sea a ti) misteriosamente justo en el momento en que necesitas estar solo y concentrado en tu trabajo. "Me quedé levantado hasta las tres de la mañana anoche. No puedo llevar a los niños al colegio", saltará el lunático sobre ti la mañana que debes salir temprano para un desayuno de trabajo con tu jefe.

Los lunáticos detestan el orden. El caos sirve a sus propósitos. Cuando empiezas a establecer un lugar que te sirve a ti y a tu creatividad, tu lunático de turno invadirá abruptamente ese espacio con proyectos propios. "¿Qué son todos esos papeles y ropa sucia

en mi escritorio?" preguntas. "Estoy revisando mis apuntes de la universidad... Estoy buscando unos calcetines."

Los lunáticos niegan ser lunáticos. Atacan directo a la yugular. "No tienes por qué enfadarte conmigo", te dirá un lunático cuando señales una promesa rota o un pequeño sabotaje que te ha hecho. "Es porque tenemos una vida sexual muy pobre."

Si los lunáticos son tan destructivos, ¿por qué nos relacionamos con ellos? La respuesta, simple pero brutal, es que nosotros también estamos locos y somos autodestructivos.

¿Es esto realmente así?

Sí; en nuestra condición de creatividad bloqueada, estamos dispuestos a cualquier cosa con tal de permanecer así. Por más terrible y abusiva que sea la vida con un lunático, es de todas maneras menos amenazadora que el desafío de una vida creativa propia. ¿Qué sucedería entonces? ¿Cómo podría llegar a ser? A menudo tememos que si nos permitimos ser creativos nos transformaremos en lunáticos y abusaremos de los que nos rodean. Escudándonos detrás de este temor, seguimos permitiendo a otros que se aprovechen de nosotros.

Si estás involucrado en este momento con algún lunático, es muy importante que admitas este hecho. Admite que estás siendo usado, y admite también que estás utilizando a tu propio abusador. Tu lunático es un obstáculo que tu mismo eliges para bloquear tu propia trayectoria. Eres explotado por tu lunático de turno pero a la vez lo utilizas para bloquear tu propio flujo creativo.

Si estás atrapado en una danza tortuosa con un lunático, deja de bailar al son de su música. Lee algún libro acerca de la dependencia mutua o participa de algún taller sobre la adicción en las relaciones personales. (Alcohólicos Anónimos y Adictos Anónimos al Amor y al Sexo son dos excelentes programas para detener esta danza lunática.)

La próxima vez que te encuentres diciendo o pensando "¡Me está volviendo loco!", pregúntate qué trabajo creativo estás tratando de sepultar a través de esta relación.

ESCEPTICISMO

Ahora que hemos hablado de la barrera que los otros representan para nuestra recuperación, echemos un vistazo al enemigo

Cualquiera que sea el sueño que Dios tenga acerca del hombre, parece seguro que no se hará realidad a menos que el hombre coopere.

STELLA TERRILL MANN

Creer en Dios o en una fuerza rectora porque alguien te lo dice es el colmo de la estupidez. Nuestros sentidos nos han sido dados para recibir información. Vemos con nuestros ojos y sentimos con nuestra piel. Con nuestra inteligencia está previsto que lleguemos a comprender. Pero cada persona debe resolver esto por sí sola.

SOPIH BURNHAM

interior que albergamos en nosotros mismos. La mayor barrera para los que tratamos de vivir una vida más intensa es, tal vez, nuestro propio escepticismo profundamente acendrado. Podríamos llamarlo *la duda secreta*. No parece depender del hecho de que seamos oficialmente creyentes o agnósticos. Tenemos nuestras dudas acerca de todo este asunto del creador y de la creatividad, y estas dudas son muy poderosas. A menos que las ventilemos podrán sabotearnos. Muchas veces, tratando de ser buenas personas, escondemos nuestros sentimientos dubitativos. Tenemos que dejar de hacerlo y, además, explorarlos.

En esencia, estas dudas dicen algo así: "Bueno, he comenzado a escribir las páginas de la mañana y aparentemente estoy más despierto y alerta en mi vida cotidiana; ¿y con eso qué? Apenas una coincidencia... Bueno, he comenzado a alimentar el manantial y a citarme con mi artista y noto que me siento un poco mejor; debe ser una mera coincidencia... Bueno, empiezo a percibir que en la medida en que exploro la posibilidad de que existe un poder benéfico aparecen coincidencias afortunadas en mi vida. No puedo creer que estoy siendo conducido. Es demasiado extraño..."

La razón por la cual consideramos demasiado extraño que exista una invisible mano que nos ayuda es que todavía dudamos que sea bueno para nosotros el ser creativos. Con esta actitud firmemente arraigada, no solamente examinamos la dentadura de cada caballo que nos regalan sino que también lo acicateamos para que salga de nuestra vida lo más rápido posible.

Cuando Mike comenzó a recuperar su creatividad, pudo reconocer que quería hacer películas. Dos semanas más tarde, a través de una serie de "coincidencias", se encontró estudiando cine solventado por su empresa. ¿Acaso disfrutó de esta situación? No; se dijo que la escuela de cine lo estaba distraendo de su verdadero trabajo, de modo que renunció a ella para buscar otro empleo.

Dos años después, recordando este incidente, Mike meneaba tristemente la cabeza. Cuando el mundo le dio lo que él quería, rechazó el regalo. Posteriormente se permitió regresar a la cinematografía, pero esta vez le resultó mucho más difícil.

Una de las cosas más destacables en una recuperación creativa es nuestro rechazo a tomar seriamente en cuenta la posibilidad de que el universo pueda mostrarse favorable a nuestros planes nuevos y más amplios. Hemos sido suficientemente valientes como para embarcarnos en una cura, pero no queremos realmente

que el universo nos preste atención. Todavía nos sentimos demasiado fraudulentos como para aceptar algún éxito. Cuando éste llega, queremos escapar.

¡Y claro que lo hacemos! El simple hecho de experimentar nuestro autoalimentamiento nos da temor. Cuando nuestro pequeño experimento hace que el universo abra alguna puertecita, retrocedemos tímidamente. "¡Eh, tú, seas lo que seas! ¡Más espacio!"

Me gusta pensar que la mente es una habitación, en la cual almacenamos todas nuestras ideas habituales acerca de la vida, Dios, lo que es posible y lo que no lo es. Esta habitación tiene una puerta, que está apenas entreabierta, y en el exterior podemos ver un intenso fulgor. Afuera, bajo la luz resplandeciente hay muchas nuevas ideas que consideramos demasiado alejadas para nosotros y por eso las mantenemos ahí. Las ideas con las cuales nos sentimos cómodos están en nuestra habitación, las otras están afuera y ahí las dejamos.

En nuestra vida ordinaria, antes de comenzar a recuperarnos creativamente, si escuchamos algo extraño o amenazador, nos abalanzamos hacia el picaporte y cerramos la puerta rápidamente.

¿Que el trabajo interior provoca cambios exteriores? ¡Ridículo! ¡Damos un portazo! ¿Dios se molesta en ayudar a mi propia recuperación creativa? (Portazo) ¿La sincronicidad apoyando a mi artista con increíbles coincidencias? (Portazos, portazos, portazos)

Ahora que hemos comenzado nuestra recuperación creativa necesitamos intentar otro acercamiento. Para ello ponemos suavemente a un lado nuestro escepticismo—que usaremos más tarde si lo necesitamos—y cuando una idea extravagante aparece o surge una coincidencia, abrimos la puerta un poquito más.

El dejar de lado el escepticismo, aunque sea brevemente, puede acarrear consecuencias interesantes. En la recuperación creativa no es necesario que descartemos ninguna de nuestras creencias; lo que es preciso es que las examinemos.

Más que nada, la recuperación de la creatividad es un ejercicio de apertura mental. Representate de nuevo la mente como esa habitación con la puerta ligeramente abierta; abrir un poquito más la puerta corresponde a lo que llamamos apertura mental. Esta semana comenzaremos a practicar conscientemente la apertura de la mente.

Piensa en ti mismo como en un poder incandescente, iluminado y comunicado quizás desde siempre con Dios y sus mensajeros.

BRENDA UELAND

No importa cuán lenta sea la película, el Espíritu siempre se detendrá el tiempo suficiente ante el fotógrafo que Él ha elegido.

MINOR WHITE

ATENCIÓN

A menudo un bloqueo creativo se manifiesta como adicción a la fantasía. En vez de trabajar o vivir en el ahora, nuestra mente se entrega en devaneos de sueños diurnos, de los "podría ser", "habría sido", "debería haber sido". Uno de los grandes malentendidos acerca de la vida artística es que requiere grandes impulsos de desvarío. La verdad es que una vida creativa implica grandes dosis de atención. La atención es un modo de conectarse y sobrevivir.

Yo solía llamar a las largas y sinuosas cartas de mi abuela "informes de la flora y de la fauna". "La forsitia está comenzando a florecer y esta mañana vi el primer petirrojo... Las rosas se mantienen a pesar del calor... El zumaque se ha torcido y ese pequeño arce junto al buzón... Mi cactus de Navidad está listo..." Yo seguía la vida de mi abuela como una larga película familiar: un pantallazo de esto y un pantallazo de aquello, amontonados sin un orden visible. "El catarro de papi empeora... Parece que esa yegüita Shetland parirá prematuramente... Joanne está de vuelta en el hospital de Santa Ana... La nueva perrita boxer se llama Trixie y le gusta dormir en mi alfombra, ¿puedes creerlo?"

Yo podía creerlo; sus cartas lo hacían posible. La vida era a los ojos de mi abuela una serie de pequeños milagros: los conejitos silvestres debajo de los álamos en junio; una veloz lagartija escurriéndose junto a un peñasco grisáceo en el río, con un admirable brillo satinado. Sus cartas reflejaban el ritmo de las estaciones del año y de su vida. Vivió hasta los 80 años, y sus cartas siguieron llegando hasta el último momento. Su muerte, fue tan repentina como su cactus de Navidad: hoy está, mañana no está. Nos dejó sus cartas y su marido de 62 años, mi abuelo Howard. El abuelo era un elegante granuja con sonrisa de jugador y suerte de perdedor, que había hecho fortunas varias veces y todas las había perdido, la última para siempre. Se bebió y se jugó todas sus riquezas, desparramándolas como si fueran migajas de pan para los pájaros. Despilfarraba las grandes oportunidades de la vida al tiempo que mi abuela saboreaba las pequeñas. "Ese hombre..." decía mi madre.

Mi abuela vivió con ese hombre en casas de estilo español, en casas rodantes, en una pequeña cabaña en la montaña, en un departamento para ferroviarios, y finalmente en una casilla de chapas.

Desarrolla un interés en la vida tal como la ves; en las personas, las cosas, la literatura, la música: el mundo es pleno, rebosante de ricos tesoros, almas maravillosas y gente interesante. Olvidate de ti mismo.

HENRY MILLER

Mi madre, furiosa con mi abuelo por alguna nueva desgracia, decía: "Yo no sé cómo ella lo soporta"; quería decir que no entendía por qué.

La verdad es que todos sabíamos cómo hacer para soportarlo. Lo lograba manteniéndose sumergida hasta las rodillas en la corriente de la vida, prestándole mucha atención.

Mi abuela se fue antes de que yo aprendiera la lección que enseñaban sus cartas: la supervivencia depende de la cordura, y la cordura está en poner atención. Sus cartas decían que sí, que el catarro de papá está empeorando, que perdimos la casa, que no hay trabajo ni dinero, pero sin embargo la forsitia florece, la lagartija encontró un lugarcito en el sol, las rosas se mantienen a pesar del calor.

Mi abuela sabía lo que una vida penosa le había enseñado: éxito o fracaso, la verdad de una vida tiene poco que ver con su calidad. La calidad de la vida siempre está en proporción con la capacidad de deleite. La capacidad de deleitarse es el don de la atención.

La escritora May Sarton llevó un *Diario de soledad* durante el año en el cual un largo romance se estaba desvaneciendo tristemente del centro de su vida. En él recuerda el regreso de un fin de semana pasado con su amado, con el que había reñido. Al entrar en su casa vacía, "me detuve en el umbral del estudio ante un rayo luminoso que caía en un crisantemo coreano, iluminándolo como un reflector, pétalos de rojo profundo y centro de amarillo chino... Verlo fue como recibir una transfusión de luz otoñal".

No es accidente que May Sarton use la palabra *transfusión*. La pérdida de su amado era una herida y en sus respuestas al crisantemo, en el acto de dar atención, comenzó su curación.

El premio de la atención es siempre la curación. Puede comenzar como la curación de un dolor en particular: el amante perdido, el niño enfermo, un sueño hecho trizas. Pero lo que finalmente se cura es el dolor que subyace por debajo de todos los dolores: el dolor de que todos estamos, como dice Rilke, "inexpresablemente solos". Más que nada, la atención es un acto de conexión. Aprendí esto del modo como he aprendido la mayor parte de las cosas: casi por accidente.

Cuando mi primer matrimonio fracasó, alquilé una casa solitaria en Hollywood Hills. Mi plan era sencillo. Iba a elaborar el duelo sola. No iba a ver a nadie, ni nadie me iba a ver hasta que

El sustantivo del sí mismo se vuelve un verbo. En este relampagueante punto de creación en el momento presente confluyen el trabajo y el juego.

STEPHEN
NACHMANOVITCH

hubiera pasado lo peor del dolor; daría largos paseos solitarios, y sufriría. Sucedió que hice esos paseos, pero no resultaron como había planeado.

Siguiendo el camino que rodeaba la casa por detrás, me encontré con una gata gris, que vivía en una casa de color azul fuerte con un ovejero al cual obviamente detestaba. Me enteré de todo esto casi sin quererlo a lo largo de una semana de caminatas. La gata y yo comenzamos a visitarnos y luego a mantener largas charlas acerca de lo que teníamos en común: ser mujeres solitarias. Ambas admirábamos una extravagante rosa color salmón que había atravesado la cerca de un vecino. Ambas apreciábamos el aroma a lavanda de los capullos de jacarandá cuando caían de los árboles. Alicia (así la llamaron un día desde la casa) jugueteaba con ellos entre sus garras.

Para la época en que los jacarandaes habían terminado de florecer, apareció una fea verja que contenía el avance de las rosas. Para ese entonces había entendido mis caminatas más arriba y agregado a mi cálculo de amistades otros gatos, perros y niños. En el momento en que la rosa salmón desapareció detrás de su verja, había encontrado una casa cuesta arriba con un jardín morisco rodeado por una pared y un loro mordaz del que me hice amiga. Colorido, muy teatral y opinador, me hacía recordar a mi ex marido. El dolor se había transformado en algo más valioso: experiencia.

Al escribir acerca de la atención, he mencionado bastante el dolor. No es mera coincidencia; tal vez es distinto para otros, pero el dolor es lo que me hizo aprender a prestar atención. En épocas de sufrimiento, cuando el futuro es demasiado terrible para contemplar y el pasado demasiado penoso de recordar, aprendí a prestar atención al ahora mismo. El preciso momento en el que estaba era siempre el único lugar seguro para mí. Cada instante era soportable. En el ahora mismo todos estamos siempre bien. Ayer pudo haber terminado el matrimonio; mañana tal vez se muera el gato. La llamada de mi amado, por más que quiera, tal vez no se produzca, pero en este momento, ahora mismo, todo está bien. Inspiro y expiro. Al comprender esto empecé a darme cuenta de que cada momento tenía su belleza propia.

La noche que murió mi madre, después que recibí la llamada, me puse un abrigo y subí la colina por detrás de mi casa. Una gran luna nívea se alzaba por detrás de las palmeras. Más tarde en

la noche, flotaba sobre el jardín plateando los cactus. Cuando ahora pienso en la muerte de mi madre recuerdo esa luna de nieve. El poeta William Meredith observó que lo peor que se puede decir de un hombre es que "no prestó atención". Cuando pienso en mi abuela, la recuerdo en su jardín, un pequeño pecho moreno asomándose inesperadamente del corpiño de su vestido estampado que ella misma cosía cada verano. La recuerdo señalando, desde la casa que estaba por perder, colina abajo hacia los álamos del vado: "A los caballos les gusta su sombra; a mí me gusta ver cómo de verdes se vuelven plateados".

*La pintura tiene una vida propia.
Yo trato de dejar que aflore.*

JACKSON POLLOCK

REGLAS DEL CAMINO

Para ser un artista, debo:

1. Acudir al papel. Usarlo para descansar, para soñar para intentar.
2. Alimentar el manantial, cuidando mi artista.
3. Proponerme metas pequeñas y amables y cumplir con ellas.
4. Rogar para adquirir humildad, coraje y dirección.
5. Recordar que es mucho más difícil y penoso ser un artista frustrado que completar un trabajo.
6. Estar siempre alerta a la presencia del Gran Creador, guiando y ayudando a mi artista.
7. Elegir camaradas que me alienten a trabajar, no solamente a hablar del trabajo o de por qué no lo estoy haciendo.
8. Recuerda que el Gran Creador ama la creatividad.
9. Recuerda que tu ocupación es realizar el trabajo, no juzgarlo.
10. Poner esta frase en el lugar de trabajo: Gran Creador, yo me ocuparé de la *cantidad*. Tú ocúpate de la *calidad*.

TAREAS

1. Lectura afirmativa. Cada día, a la mañana y a la noche, recógete y lee los Principios Básicos (ver Electricidad Espiritual). Mantente alerta a cualquier cambio de actitud. ¿Puedes dejar de lado algo de tu escepticismo?
2. ¿En qué empleas tu tiempo? Escribe una lista con tus cinco actividades principales de esta semana. ¿Cuánto tiempo empleaste para cada una? ¿Cuáles querías hacer y cuáles fueron obligaciones? ¿Cuánto de tu tiempo se emplea en ayudar a los otros, desechando tus propios deseos? ¿Acaso alguno de tus amigos con problemas de bloqueo desató dudas en ti?
Toma una hoja de papel y dibuja un círculo. En el interior del círculo ubica los aspectos que necesitas proteger. Escribe allí el nombre de los que te ayudan. En el exterior del círculo ubica los nombres de aquellos de quienes debes protegerte en este momento. Mantén este mapa de seguridad cerca del lugar donde escribes tus páginas de la mañana y úsalo para mantener tu autonomía. Agrega los nombres en el círculo interior y exterior en la medida en que sea apropiado: "¡Ah! En este momento no debo hablar con Derek de este tema".
3. Escribe una lista de veinte cosas que te gusta hacer, por ejemplo: patinar, escalar, hornear tortas, hacer una sopa, hacer el amor, hacer el amor otra vez, andar a caballo, jugar a la mancha, salir a correr, leer poesía, etcétera. ¿Cuándo fue la última vez que te permitiste realizar alguna de esas cosas? Junto a cada ítem escribe una fecha; no te sorprendas si en algunos casos han pasado años desde la última vez. Esto tiene que cambiar; esta lista será un recurso excelente para tus encuentros con el artista.
4. De la lista precedente, elige dos actividades favoritas que has estado evitando y que podrían ser las metas de esta semana. Estas pueden ser modestas, como comprar un rollo de película y salir a sacar fotos. Recuerda que estás tratando de obtener cierto control sobre tu tiempo; busca espacios de tiempo sólo para ti y úsalos para pequeños actos creativos. Hazte una escapada a la disquería en el horario del almuerzo, aunque sea tan sólo por quince minutos. Deja de buscar grandes espacios de tiempo libre; en su lugar encuentra pequeñas oportunidades.
5. Vuelve a leer la primera semana y las afirmaciones. Observa cuáles son las que te causan más reacción; a menudo, la que suena más ridícula es la más significativa. Escribe en tus páginas de la mañana cinco veces al día tres afirmaciones seleccionadas; asegúrate de incluir las afirmaciones que surgieron en tus desatinos.
6. Regresa a tu lista de vidas imaginarias de la semana pasada. Agrega cinco vidas más; de nuevo trata de ver si podrías aproximarte en algunos aspectos de tu vida a esas otras. Si en tu lista estaba la bailarina, ¿te permites a veces ir a bailar? Si habías anotado la vida de un monje, ¿has ido alguna vez a un retiro? Si te hubiera gustado ser buzo, ¿hay algún negocio de artículos para buceo que pudieras visitar?
7. La torta de la vida. Dibuja un círculo y lo divides en seis porciones. En una parte escribe *espiritualidad*; en otra, *ejercicio*; en otra, *esparcimiento*, y así sucesivamente con *trabajo*, *amigos*, y *romance/aventura*. Dibuja una marca en cada porción indicando el grado en el que te sientes realizado en cada área (el borde externo indica el máximo, la parte interior del círculo indica el mínimo). Conectando los puntos se obtiene una figura que muestra el grado de desequilibrio de tu vida. Al comenzar el curso es frecuente que la torta de tu vida parezca una tarántula. En la medida en que progresa la recuperación se puede ir convirtiendo en un mandala. Trabajando con esta herramienta notarás que hay áreas de tu vida empobrecidas, a las cuales no prestas atención alguna. Utiliza los ratos de tiempo libre que empiezas a encontrar para modificar esta situación. Si tu vida espiritual es exigua, aun una visita de cinco minutos a una sinagoga o iglesia puede restaurar el sentido de lo numinoso. Para muchos de nosotros, cinco minutos de música de tambores pueden ponernos en contacto con algo más interior. Para otros, una visita a un invernadero. Un mínimo de atención prodigada a nuestras áreas empobrecidas puede nutrirlas.

8. Diez pequeños cambios. Confecciona una lista de diez cambios que te gustaría realizar, de lo importante a lo nimio o viceversa ("Comprar sábanas nuevas para tener un juego de repuesto, visitar China, pintar la cocina, librarme de mi odiosa amiga Alicia"). Hazlo de esta manera:

Me gustaría
Me gustaría

En la medida en que las páginas de la mañana nos acercan más y más al presente, donde prestamos atención a nuestra vida cotidiana, un pequeño cambio como un cuarto de baño pintado a nuevo puede introducir un significativo sentido de autocuidado.

9. Elige algo pequeño y tómallo como meta esta semana.
10. Llévalo a la práctica ahora.

CONTROL

1. ¿Cuántos días a la semana escribiste tus páginas de la mañana? (Esperamos que sean siete, recuérdalo.) ¿Cómo fue la experiencia? ¿Cuál fue el efecto de las páginas matutinas? Descríbelo (por ejemplo, "son bastante tontas; escribo todos esos fragmentos desconectados que no parecen tener nada que ver entre sí y con nada en particular..."). Recuerda que si estás escribiendo tus páginas de la mañana, trabajan para ti. ¿Te has sorprendido escribiendo acerca de algo? Responde en detalle esta pregunta. Esto será una autoevaluación de tus humores, no de tu progreso. No te preocupes si tus páginas son quejosas y chatas. A menudo, esto es lo mejor que te puede pasar.
2. ¿Cumpliste con tu cita de esta semana? Recuerda que las citas con el artista son una frivolidad necesaria. ¿Qué hiciste? ¿Cómo lo pasaste?
3. ¿Hubo algún otro punto importante que consideres significativo para tu recuperación? Descríbelo.

Cierro mis ojos para ver.
PAUL GAUGUIN

Recuperar el poder

IRA

La ira es un combustible, la sentimos y queremos actuar: pegarle a alguien, romper algo, dar un puñetazo, golpear la pared, insultar. Pero nosotros somos buenas personas y lo que hacemos con nuestra ira es reprimirla, negarla, enterrarla, bloquearla, esconderla, medicarla, mentir acerca de ella, sofocarla, eludirla. Haremos cualquier cosa menos escucharla.

La ira necesita ser escuchada; es una voz, un grito, un pedido, un ruego. La ira debe ser respetada. ¿Por qué? Porque es un mapa que nos muestra cuáles son nuestras fronteras, que nos muestra adónde deseamos ir. Nos permite ver dónde hemos estado y nos hace saber cuándo no nos gustó. La ira indica el camino, no solamente el dedo. En la recuperación de un artista bloqueado, la ira es un signo saludable.

Debemos actuar sobre la ira, no debemos dejar que se exprese. La ira indica la dirección. Tenemos que usar la ira como un combustible para tomar medidas necesarias para movernos en la dirección que ella apunta. Con un poco de razonamiento activo, habitualmente podemos traducir el mensaje que nuestro enojo nos está enviando.

"¡Al diablo con él! ¡Yo podría filmar algo mejor!" (Este enojo quiere decir: quieres hacer películas, tienes que aprender cómo.)

"¡No puedo creerlo, yo tuve una idea para este guión hace tres

Semana 3

Esta semana podrá proporcionarte insólitas explosiones de energía y agudos picos de enojo, alegría y pena. Estás comenzando a liberar tu poder en la medida en que se sacude el equilibrio ilusorio de tus límites previamente aceptados. Te será requerido experimentar conscientemente con una actitud espiritual abierta.

Simplemente como la energía que usaría para enfurruñarme y escribo algún blues.

DUKE ELLINGTON

años, y ahora esta persona aparece y lo escribe." (Este enojo dice: basta de postergación. Las ideas no conducen a un estreno; las obras terminadas lo hacen. Comienza a escribir.)

"¡Está usando mi estilo! ¡Es increíble! ¡Me despedazó! Yo sabía que tendría que haber juntado ese material y haberlo protegido bajo la ley del derecho de autor." (Este enojo dice: Es hora de que te tomes tus propias ideas suficientemente en serio como para tratarlas de manera adecuada.)

Cuando nos enojamos, a menudo nos enoja el hecho de *estar* enojados. ¡Muy enojados! Esta emoción nos dice que no podemos continuar con nuestra vieja vida por más tiempo, que nuestra vida está muriendo. Nos dice que estamos renaciendo, y renacer duele. El dolor nos enoja.

La ira es el relámpago que marca la muerte de nuestra vieja vida. El enojo es el combustible que nos impulsa a nuestra vida nueva; es una herramienta, no un maestro. Debe ser absorbido y utilizado; usado adecuadamente, es *muy útil*.

La pereza, la apatía y el desaliento son el enemigo. La ira no lo es; la ira es nuestro amigo, no por cierto un amigo agradable ni gentil, pero un amigo sumamente leal. Siempre nos dirá cuándo hemos sido traicionados, cuándo nos traicionamos a nosotros mismos, cuándo es tiempo de actuar en pro de nuestros mejores intereses.

La ira no es la acción en sí misma, sino la invitación a la acción.

SINCRONICIDAD

Las plegarias concedidas asustan, ya que implican una responsabilidad. Tú lo pediste y ahora que lo tienes, ¿qué vas a hacer con ello? De ahí la frase que previene: "Ten cuidado con lo que pides, porque puedes obtenerlo". Las oraciones concedidas nos dejan de nuevo en nuestras propias manos y esto no es muy cómodo. Nos resulta más fácil aceptarlas como ejemplos de sincronicidad:

- Una mujer admite un secreto sueño de ser actriz. En una cena, la noche siguiente, se sienta junto a un profesor de iniciación actoral.
- Un escritor reconoce su deseo de estudiar cine. La primera llamada que realiza lo pone en contacto con un profesor que conoce su trabajo y lo admira y que le promete que la última vacante disponible es suya.

- Una mujer está pensando en regresar a la universidad y al abrir su correspondencia encuentra una carta que la universidad le envía invitándola a inscribirse.
- Una mujer se pregunta cómo alquilar una película especial que nunca ha visto. Dos días después la encuentra en la librería del barrio.
- Un hombre de negocios que durante años ha escrito en secreto se promete que le pedirá consejo acerca de sus posibles talentos a un escritor profesional. A la noche siguiente, jugando al billar conoce a un escritor que se transforma en su mentor y luego colaborador en varios libros de éxito.

Mi experiencia me indica que tememos más a que pueda haber un Dios que a lo contrario. Circunstancias como las precedentes nos suceden y, sin embargo, las consideramos pura coincidencia. Las personas dicen que sería terrible que no existiera Dios; me parece que se engañan. La mayor parte de nosotros estamos muy tranquilos sintiendo que no hay nadie que nos vigile de cerca.

Si Dios no existe —y no quiero significar con esto un concepto puntual cristiano del término, sino una fuerza todopoderosa y omnisciente—, entonces todos estamos librados a nosotros mismos. No existen ni retribución ni consuelo divinos; y si la totalidad de la experiencia es desagradable ... ¿qué esperabas?

Esta cuestión de las expectativas me interesa. Si Dios no existe, o si Él no está interesado en nuestros deleznable asuntos, entonces todo puede seguir como siempre y podemos sentirnos totalmente justificados declarando que ciertas cosas son imposibles y ciertas otras injustas. Si Dios, o el vacío de Dios, es responsable por el estado del mundo, entonces podemos tranquilamente tornarnos cínicos y caer en la apatía: ¿Para qué? ¿Por qué tratar de cambiar algo?

De esto se trata; si hay una fuerza creativa que responde y nos escucha, y actúa a favor de nosotros, entonces podemos llegar a ser capaces de hacer cosas. En concreto, el juego ha terminado: Dios sabe que el cielo es el límite. Cualquier persona honesta reconocerá que la posibilidad es mucho más atemorizante que la imposibilidad, que la libertad es mucho más terrible que cualquier prisión. Si en efecto tenemos que lidiar con una fuerza que está más allá de nosotros y que participa en nuestras vidas, entonces tenemos que pasar a la acción en lo concerniente a esos sueños que previamente parecían imposibles.

Cuando un hombre da un paso hacia Dios, Dios da más pasos hacia ese hombre que granos de arena hay en el universo.

"THE WORK OF THE CHARIOT"

El universo te recompensará si te arriesgas por él.

SHAKTI GAWAIN

La vida es lo que hacemos de ella. Sea que concibamos una fuerza divina interior o un Dios exterior, no importa; lo que importa es confiar en esa fuerza.

"Pide y recibirás. Llama y se te abrirá..." Estas palabras están entre las más incómodas de las atribuidas a Jesucristo. Sugieren la posibilidad del método científico: pide (experimenta) y observa lo que sucede (registra los resultados).

¿Acaso es sorprendente que neguemos las plegarias concedidas? Las llamamos coincidencias, suerte, o cualquier cosa menos lo que son: la mano de Dios o del bien, activada por nuestra propia mano cuando cumplimos con nuestros sueños más genuinos, cuando nos comprometemos con nuestra alma.

Hasta la vida más tímida contiene tales momentos de compromiso: "¡Compraré un nuevo sofá!" Y enseguida: "Encontré uno perfecto; fue de lo más extraño: estaba en la casa de la tía Bernice y su vecina vendía algunas cosas, entre ellas este sofá estupendo que al esposo no le interesaba"

En la vida de los grandes hombres, tales momentos se destacan en un relieve tan pronunciado como el monte Rushmore: Lewis y Clark se dirigen al oeste, Isak Dinesen parte hacia el África. Todos tenemos nuestras Áfricas, esas oscuras y románticas visiones que llaman a nuestro ser más profundo. Cuando respondemos al llamamiento, cuando nos entregamos a él, ponemos en marcha el principio que C. G. Jung llamó *sincronicidad*, definido como un entrecruzamiento fortuito de sucesos. Allá por la década de los sesenta, lo llamábamos "serendipity"¹. No importa el término, pero cuando emprendas la recuperación de tu creatividad te sorprenderás al comprobar el surgimiento de este fenómeno a menudo.

No sería raro que lo menosprecies, ya que puede ser un concepto bastante amenazador. A pesar de que el artículo de Jung sobre la sincronicidad es una piedra fundamental de su pensamiento, numerosos jungianos prefieren considerarlo de interés secundario. Lo califican de extravagante, al igual que su interés en el I Ching.

Jung probablemente estaría en desacuerdo. Siguiendo sus propios impulsos experimentó y describió un fenómeno que algunos de nosotros preferiríamos ignorar: la posibilidad de un universo inteligente que responde, actuando y reaccionando ante nuestros intereses.

Mi experiencia me dice que es así. He aprendido, como regla, a no preguntar si puedo hacer algo, sino a decir que lo estoy haciendo.

¹Buena suerte, habilidad para encontrar cosas valiosas por casualidad. El término proviene de un relato acerca de tres príncipes afortunados dotados de esta cualidad. (N. del T.)

Se puede decir que un descubrimiento es el encuentro entre un accidente y una mente preparada.

ALBERT SZENT-GYORGYI

¿Alguna vez observaste a quién le ocurren accidentes? El azar favorece sólo a las mentes preparadas.

LOUIS PASTEUR

Luego hay que ajustarse el cinturón de seguridad, y suceden las cosas más notables.

La actriz Julianna McCarthy siempre me recuerda esta frase: "Dios es eficiente". Muchas veces me he maravillado de la presteza con la cual el universo reparte sus dones.

Hace unos seis años, el Centro Cultural de Denver eligió una de mis obras de teatro para una presentación leída. Yo la había escrito pensando en mi amiga Julianna para el rol principal; ella era mi protagonista ideal. Cuando llegué a Denver, el elenco ya estaba establecido. Apenas conocí a la protagonista, tuve el extraño sentimiento de que algo malo iba a suceder. Se lo comenté al director, pero él me aseguró que la actriz era una consumada profesional; sin embargo, la sensación me seguía acompañando. Una semana antes del estreno la primera actriz renunció repentinamente, a mi obra y a otra obra que estaba en cartel.

La gente del Centro estaba desolada. Se sentían culpables del perjuicio que este evento podía acarrear a mi obra; me preguntaron: "Si pudieras elegir, ¿a quién propondrías para el papel?" Les contesté: "Julianna McCarthy."

Julianna fue convocada y voló desde Los Angeles. Apenas los directores del Centro vieron su trabajo, la contrataron para mi obra y también para la otra.

Le dije riendo a Julianna: "Dios se deja ver", contenta de que ella tuviera la oportunidad, después de todo, de actuar en "su" obra.

Mi experiencia me dice que el universo apoya los proyectos valiosos, especialmente los que son alegres y expansivos. Pocas veces he concebido un proyecto interesante sin que surgieran los medios para realizarlo. Hay que comprender que el *qué* debe estar antes del *cómo*. Elige primero *qué* hacer; habitualmente el *cómo* surge de por sí.

Es frecuente enfatizar la noción de estrategia cuando se habla del trabajo creativo. A los neófitos se los instruye en las maniobras maquiavélicas que deben utilizar para conquistar el mercado. Creo que todo esto no sirve para nada. Si le preguntas a un artista cómo llegó a ser lo que es, no describirá maniobras sino que hablará de una serie de golpes de suerte. Joseph Campbell los llama "la ayuda de un millar de manos invisibles". Yo los llamo sincronicidad y afirmo que se puede contar con ellos.

Recuerda que la creatividad es una experiencia tribal, y que los mayores de la tribu son los encargados de iniciar a los jóvenes

El azar siempre es poderoso. Ten el anzuelo siempre listo; en el estanque más inesperado encontrarás un pez.

OVIDIO

Desear, pedir, creer, recibir.

STELLA TERRILL MANN

dotados que cruzan su camino. Esto puede resultar ingenuo, pero no lo es. A veces un artista mayor puede ser impulsado en esta ayuda aun en contra de sus propios deseos. "No sé por qué estoy haciendo esto por ti, pero..." Diría nuevamente que algunas de estas manos amigas pueden ser algo más que humanas.

Nos gusta pensar que es difícil seguir nuestros sueños más íntimos. Lo difícil es, en realidad, no traspasar las puertas que se van abriendo. Deja de lado tu sueño y regresará nuevamente. Si te dispones a ir detrás de él, una segunda puerta misteriosa se abrirá.

El universo es pródigo en su apoyo, nosotros somos mezquinos en lo que aceptamos. A todos los caballos regalados se les examina la dentadura y habitualmente los devolvemos. Decimos que nos asusta el fracaso, pero lo que más nos aterroriza es la posibilidad del éxito. Si das un pequeño paso en la dirección de tu sueño, verás que las puertas de la sincronicidad se abren de par en par. Es necesario ver para creer, y si ves los resultados de tus experimentos no necesitarás creerme a mí. Acuérdate del dicho "Salta y la red aparecerá". Confía en Goethe, hombre público, erudito, artista, hombre de mundo. Esto es lo que dijo refiriéndose a la voluntad de la Providencia de apoyar nuestros esfuerzos:

Hasta el momento en que uno se compromete hay dudas, la posibilidad de echarse atrás, a menudo falta de eficiencia. En lo que concierne a todos los actos de iniciativa [o creación] existe una verdad elemental, cuya ignorancia es responsable de la aniquilación de incontables y planes estupendos: que en el momento en el cual uno se compromete definitivamente, la Providencia también se mueve.

Todo tipo de cosas ocurren para ayudarnos, cosas que de otras maneras nunca hubieran sucedido. Toda una corriente de acontecimientos surge de esta decisión, y se pone de nuestro lado toda una serie de incidentes, encuentros y asistencia material que nadie hubiera creído que pudiera existir. Cualquier cosa que te creas capaz de hacer o que pienses que puedes hacer, empréndela. La acción tiene en sí misma magia, gracia y poder.

VERGÜENZA

Algunos de ustedes están pensando, "Si fuera tan fácil encarar la acción, no estaría leyendo este libro". Si nos paraliza el miedo a la acción se debe usualmente a que estamos siendo saboteados por un viejo enemigo: la vergüenza. La vergüenza es un mecanismo de control. Avergonzarse de alguien es un intento de evitar que la persona se comporte de un modo inconveniente para nosotros.

La creación de una obra de arte puede provocar sentimientos similares a la revelación de un secreto de familia, que por su misma naturaleza provoca vergüenza y miedo. Se plantea la pregunta: "¿Qué van a pensar de mí cuando se enteren de esto?" Esta es una pregunta que provoca miedo, particularmente si alguna vez nos hemos sentido avergonzados acerca de nuestra curiosidad en lo social, lo sexual o lo espiritual.

"¿Cómo te atreves?" le grita un adulto encolerizado a un niño inocente que tropezó con un secreto de familia. (¿Cómo te atreves a abrir el alhajero de tu madre? ¿Cómo te atreves a abrir el cajón del escritorio de tu padre? ¿Cómo te atreves a abrir la puerta del dormitorio? ¿Cómo te atreves a ir al sótano, al desván, a algún lugar oscuro donde escondemos aquellas cosas que no queremos que tú conozcas?)

El acto de creación artística enfrenta a una sociedad consigo misma. El arte saca las cosas a la luz, ilumina la oscuridad de los rincones. Proyecta un rayo en el corazón de nuestra propia oscuridad que dice: "¿Ves?"

Cuando las personas no quieren ver algo se enojan con aquel que se lo muestra. Matan al mensajero. El hijo de una familia alcohólica tiene problemas escolares o sexuales. La familia está enojada por haber sido molestada; al niño se le hace sentir vergüenza por haber acarreado deshonor a la familia. Pero no es el niño el que ocasionó la vergüenza, sino tan sólo el que sacó las cosas vergonzosas a la luz. La vergüenza familiar es anterior y ha causado el malestar en el hijo. El mecanismo generador de la vergüenza, "¿Qué van a pensar los vecinos?", está destinado a continuar una conspiración enfermiza.

El arte abre los armarios, airea los sótanos y los desvanes, promueve la curación. Pero antes de que una herida pueda sanar debe ser vista, y este acto de exponer la herida al aire y a la luz, el acto del artista, a menudo provoca la reacción de la vergüenza.

Los comienzos verdaderos tienen lugar en nuestro interior, aun cuando nuestra atención se vea atraída por ellos a partir de acontecimientos externos.

WILLIAM BRIDGES

El costo de una cosa es la cantidad de aquello que yo llamo vida, necesaria para adquirirla, ya sea a corto o a largo plazo.

HENRY DAVID THOREAU

Las críticas adversas son la fuente principal de vergüenza para muchos artistas. Por cierto, muchas críticas están destinadas a provocarles vergüenza. "¡Qué vergüenza! ¿Cómo te atreves a hacer esa porquería?"

Para el artista que ha debido soportar una infancia vergonzosa, en lo relativo a sus necesidades, sus expectativas e intentos de exploración, la vergüenza puede surgir incluso sin la ayuda de las críticas. Si a un niño se le ha hecho sentir que es un tonto por creerse con talento, el mero acto de completar una obra le acarreará vergüenza interna.

Muchos artistas comienzan un trabajo, lo desarrollan bien y cuando están por terminar encuentran que la obra misteriosamente parece desprovista de todo mérito. Ya no vale más la pena. Para los terapeutas, este súbito desinterés ("no vale la pena, no importa") es un mecanismo de defensa utilizado como una rutina para negar el dolor y proteger la vulnerabilidad.

Los adultos que han crecido en hogares conflictivos aprenden a utilizar muy bien este mecanismo de defensa. Lo llaman desapego, pero en realidad se trata de insensibilidad.

"Se ha olvidado de que hoy es mi cumpleaños. Bueno, no es importante." Una vida que consiste de este tipo de experiencias, en la cual se soslaya sistemáticamente la necesidad de reconocimiento, enseña a un joven que exponer algo a la atención de los demás es un acto peligroso.

Una artista en vías de recuperación hablaba de su infructuosa búsqueda del éxito, necesario para ganar la aprobación de su familia, como de "arrastrar a casa un hueso invisible". "Por más grande que fuera mi logro, nunca parecía importarles demasiado. Siempre encontraban algo que no estaba bien. Todos diez y un nueve, y el nueve era lo que llamaba la atención."

Es natural que un joven artista trate de atraer la atención paterna a través de sus logros o fracasos. Enfrentados a la indiferencia o al rencor, esos jóvenes aprenden rápidamente que no hay hueso que satisfaga a sus padres.

A menudo, como creativos, nos avergonzamos indebidamente. De esta vergüenza aprendemos que nos equivocamos al crear. Una vez aprendida esta lección, la olvidamos inmediatamente. Enterrada debajo de un "en realidad no importa", la vergüenza continúa viviendo, esperando la oportunidad de adherirse a nuestro próximo esfuerzo. El mero acto de intentar la creación artística provoca vergüenza.

A esto se debe que muchas películas inéditas jamás se presenten en festivales y que muchas excelentes novelas sean destruidas o duerman en el interior de un cajón. A esto se debe que las obras no se estrenen, que los actores con talento no actúen y que los artistas sientan vergüenza de admitir sus sueños. La vergüenza se retroalimenta en nosotros, adultos, debido a que el artista interior es siempre un niño creativo. Por esto, el proceso de una obra de arte puede producirnos vergüenza.

No hacemos arte teniendo en cuenta la crítica eventual, pero un "¿Cómo pudiste, cómo te atreviste a ...?" puede hacer que un artista se sienta como un niño avergonzado. Un amigo bien intencionado que hace una crítica constructiva a un escritor en ciernes puede llegar a aniquilarlo.

Quiero ser clara: no todas las críticas producen vergüenza. En efecto, aun la crítica más severa, cuando da en el blanco de manera leal, es recibida con una aprobación interior si muestra al artista un camino nuevo y válido para su trabajo. La crítica que daña es aquella que desvaloriza, ridiculiza o condena. Frecuentemente es maliciosa, pero ambigua y difícil de refutar: ésta es la crítica que destruye.

Avergonzado por esta crítica, un artista puede llegar a bloquearse o no compartir más sus trabajos con el mundo. El amigo, maestro o crítico perfeccionista —al igual que aquel padre perfeccionista que se obsesiona con las comas que faltan— puede apagar el ardor de un joven artista que apenas está comenzando a aprender cómo expresarse. Es por eso que como artistas debemos aprender a protegernos.

¿Esto significa evitar las críticas? No: significa aprender dónde y cuándo buscar una crítica adecuada. Como artistas debemos aprender cuándo la crítica es apropiada y de quién proviene. No sólo la fuente es importante sino también el momento. Un primer borrador no se muestra a casi nadie, salvo a un ojo amable y discriminador. A menudo hace falta otro artista para que descubra en un trabajo un estado embrionario que está comenzando a germinar. El ojo crítico áspero o inexperto puede debilitar el brote en vez de nutrirlo. Como artistas no podemos controlar toda la crítica que recibimos; no podemos hacer que los críticos profesionales sean más cuidadosos, sanos o constructivos de lo que son. Pero podemos hacer que nuestro niño artista se sobreponga a las críticas injustas, podemos aprender a encontrar amigos con los que

Descubriremos la naturaleza de nuestro genio particular cuando dejemos de tratar de ajustarnos a nuestros modelos o a los de otras personas, cuando aprendamos a ser nosotros mismos, permitiendo que nuestro canal natural se abra.

SHAKTI GAWAIN

Dado que no existe otro ser creado como tú desde el comienzo de los tiempos, eres incomparable.

BRENDA UELAND

Hice mi mundo, y es un mundo mucho mejor de los que he visto afuera.

LOUISE NEVELSON

podamos ventilar sin peligro nuestro dolor. Podemos aprender a no negar ni ocultar nuestros sentimientos cuando hemos sido violentados artísticamente.

El arte requiere un nido acogedor. Idealmente, los artistas lo encuentran primero en su familia, luego en el colegio, y finalmente en la comunidad de amigos y simpatizantes. Pocas veces este ideal se torna realidad. Como artistas debemos aprender a construir nuestro propio ambiente seguro. Debemos aprender a proteger de la vergüenza a nuestro artista niño. Para hacer esto desenterramos nuestras vergüenzas infantiles, las volcamos en la creación y las compartimos con aquellos en quienes confiamos.

Al esparcir nuestros secretos vergonzosos y al expresarlos a través del arte, nos liberamos a nosotros y a los demás de la oscuridad. Esta liberación no siempre es bienvenida.

Debemos comprender que cuando nuestro arte revela algunos de los secretos del alma humana, los que miran pueden tratar de volcar su vergüenza sobre nosotros.

"¡Es terrible!" dicen, atacando el trabajo cuando este es en sí mismo bueno. Esto puede provocar mucha confusión. Cuando nos dicen "¡Qué vergüenza!" y lo sentimos, debemos aprender a reconocer esta vergüenza como una recreación de las vergüenzas de la infancia.

"Sé que la obra es buena... Pensaba que era buena... Me estaré engañando a mí mismo... Tal vez aquel crítico tenía razón... ¿Por qué habré osado pensar...?" y empieza una espiral descendente. En estos momentos debemos ser muy firmes y no aceptar la primera duda; simplemente no podemos permitir que el primer pensamiento negativo se instale. Aceptar la primera duda es como aceptar el primer trago para un alcohólico. Una vez que la duda ha entrado atraerá otra y otra, y así sucesivamente. Los pensamientos dubitativos pueden ser detenidos, pero para esto hace falta vigilancia. "Tal vez ese crítico tenga razón..." y, allí debemos entrar inmediatamente en acción: "Eres un buen artista, un artista valiente, lo estás haciendo bien, es bueno que hayas hecho esa obra..."

Cuando mi comedia *La voluntad de Dios* se estrenó en Washington, fue para mí un regreso al hogar. Me había iniciado en el periodismo en el *Washington Post* y estaba esperando una recepción favorable, pero las críticas del preestreno no lo fueron.

El *Post* envió a una joven periodista que, presenciando una

película sobre gente de teatro, escribió que trataba de gente de cine, y agregó que la mayor parte de los diálogos habían sido robados de "Casablanca". Yo me preguntaba qué película había ido a ver: no la mía. Mi película tenía más de cuarenta chistes teatrales y una broma de una línea acerca de "Casablanca". Esos eran los hechos, pero no me servían para nada.

Me sentía mortificada, avergonzada, lista (casi) para morir.

Dado que el antídoto para la vergüenza es el amor propio y el autoelogio, eso es lo que hice. Me fui a caminar por el Rock Creek Park; recé, e hice una lista de mis triunfos anteriores y las buenas críticas que habían obtenido. No me dije a mí misma "No importa". Pero le dije a mi artista, "Te vas a curar". Y así asistí al estreno, que fue mucho más exitoso que las críticas.

Tres meses después la película fue elegida para un festival europeo prestigioso. Me ofrecían participar con todos los gastos pagos y comercializar el film. Yo dudaba; tenía miedo de ir, ya que la vergüenza de Washington había realizado su lento y venenoso trabajo.

Pero sabía que era mejor participar. Mi experiencia de años de recuperación artística me había enseñado que simplemente debía aparecer. Cuando lo hice, mi película se vendió a un excelente precio y salió en los titulares de la revista *Variety*.

Quisiera compartir esos titulares ya que implican cierta ironía. Decían "*La voluntad de Dios* arrasó Munich".

Es la "voluntad de Dios" que nosotros seamos creativos.

Lo que no me mata me hace más fuerte.

ALBERT CAMUS

LA RELACIÓN CON LA CRÍTICA

Es importante ser capaz de diferenciar la crítica útil de la otra. A menudo necesitamos hacer esta diferenciación nosotros mismos, sin el beneficio de una vindicación pública. Como artistas somos más capaces de hacer esta diferencia de lo que la gente sospecha. La crítica bien dirigida, a menudo, da al artista un sentido interior de alivio: "¡Ahá! ¡De modo que eso es lo que estaba mal!" La crítica útil nos provee finalmente con una pieza más del rompecabezas de nuestra obra.

La crítica inútil, por otro lado, nos deja con un sentimiento de haber sido apaleados. Como regla general es abusiva y vergonzosa, ambigua en contenidos, personal, inexacta o tendenciosa en su

Las palabras que iluminan el alma son más preciosas que las joyas.

HAZRAT INAYAT KHAN

condenación. No hay nada que se salve de una crítica irresponsable.

Estamos tratando con un niño interior, víctima de un abuso que provoca rebelión y bloqueos; lo único que puede hacerse ante la crítica abusiva es recuperarse de ella.

Hay ciertas reglas útiles al tratar con *cualquier* tipo de crítica.

1. Recibe la crítica en su totalidad.
2. Subraya los conceptos o frases que te molestan.
3. Subraya los conceptos o frases que parecen útiles.
4. Haz algo que te alimente, como leer una antigua crítica favorable o recordar un elogio.
5. Recuerda que aunque hayas hecho realmente una obra de arte espantosa, puede tratarse de un eslabón *necesario* hacia tu próximo trabajo. El arte madura de manera espasmódica y *requiere* etapas de crecimiento similares a las que sufre el personaje del cuento tradicional "El patito feo".
6. Vuelve a repasar la crítica. ¿Te recuerda a alguna crítica del pasado, particularmente críticas de tu infancia que te causaban vergüenza? Reconoce en ti mismo que la crítica actual se superpone al dolor de una herida antigua.
7. Escribe una carta al crítico, que probablemente nunca enviarás. Defiende tu obra y reconoce si hubiera algo de provechoso en la crítica recibida.
8. Súbete de nuevo al caballo; haz un compromiso inmediato de realizar algo creativo.
9. Realízalo. La creatividad es la cura única para la crítica.

TRABAJO DE DETECTIVE: UN EJERCICIO

Muchas personas con bloqueos son en realidad personalidades muy poderosas y creativas que se han vuelto culpables de sus propias fuerzas y talentos. Sin darse cuenta, han sido utilizadas como baterías por sus familiares y amigos, quienes se sienten libres de usar sus energías creativas y despojarlos de ellas. Cuando estos artistas bloqueados se esfuerzan para liberarse de sus ambientes disfuncionales, a menudo son obligados a la sensatez, a pesar de que este consejo no sea adecuado para ellos. Al sentirse culpables de sus talentos, con frecuencia esconden su propia luz debajo de una pantalla, por temor de herir a los demás. En su lugar se hieren a sí mismos.

Para recuperar a la persona abandonada (uno mismo) hace falta realizar una pesquisa. Cuando completes las frases siguientes, podrás llegar a sentir fuertes e intensas emociones al recuperar memorias y fragmentos de tu propia vida. Permite asociar libremente una o dos oraciones relativas a cada frase.

1. Mi juguete favorito en la infancia era ...
2. Mi juego favorito de la infancia era ...
3. La mejor película que vi de niño fue ...
4. No lo hago mucho, pero me gusta ...
5. Si pudiera entusiasmarme un poco, me dedicaría a ...
6. Si no fuera demasiado tarde, podría ...
7. Mi instrumento musical favorito es ...
8. La cantidad de dinero mensual que gasto para entretenerme es ...
9. Si no fuera tan mezquino con mi artista, le compraría ...
10. Utilizar el tiempo para mí es ...
11. Temo que si empiezo a soñar ...
12. Disfruto secretamente de leer ...

Los artistas que buscan la perfección en todo son aquellos que no pueden alcanzarla en nada.

EUGÈNE DELACROIX

Toma tu vida en tus propias manos, ¿y qué sucede? Algo terrible: no hay nadie a quien culpar.

ERICA JONG

13. Si hubiera tenido una infancia perfecta hubiera llegado a ser ...
14. Si no pareciera una locura, escribiría o haría ...
15. Mis padres piensan que los artistas son ...
16. Mi Dios piensa que los artistas son ...
17. Lo que me hace sentir extraño acerca de esta recuperación es ...
18. Aprender a confiar en mí mismo es probablemente ...
19. La música que más me alegra es ...
20. Mi modo favorito de vestirme es ...

CRECIMIENTO

El crecimiento es un movimiento irregular hacia adelante: dos pasos adelante, uno atrás. Recuerda esto y sé muy paciente contigo mismo. La recuperación de la creatividad es un proceso de curación. El martes eres capaz de grandes cosas, pero el miércoles puedes resbalar hacia atrás. El crecimiento sucede en espasmos. Algunas veces te mantendrás estático; no te desalientes, considéralo como un descanso.

Muy a menudo, una semana de percepciones interiores es seguida por una semana de inercia. Las páginas de la mañana te parecerán inútiles. *No lo son*. Lo que estás aprendiendo a hacer, escribiéndolas aun cuando estás cansado y te parecen tontas, es descansar sobre el papel. Esto es muy importante. Los corredores de maratón recomiendan acumular quince kilómetros lentos por cada kilómetro rápido, y lo mismo se verifica en el terreno de la creatividad.

En este sentido, un eficaz *modus operandi* es la lenta perseverancia; significa: "la persistencia lleva al logro". Si te mantienes en la práctica de escribir tres páginas cada mañana y de llevar a cabo cada día algo amable hacia ti mismo, sentirás que tu corazón se aligera.

Practica ser amable contigo mismo de maneras sencillas y

concretas. Echa un vistazo a tu nevera. ¿Te estás alimentando correctamente? ¿Tienes calcetines? ¿Un par de sábanas de repuesto? ¿Algunas plantas para la casa? ¿Un termo para el largo viaje al trabajo? Date un tiempo para cambiar tu viejo vestuario. No tienes que guardar todo.

La expresión "Dios ayuda a los que se ayudan a sí mismos" puede tomar un nuevo y muy diferente significado. Mientras en el pasado se traducía como "Dios ayuda solamente a aquellos que se ganan esa ayuda", ahora se refiere al impresionante número de pequeños regalos que el Creador hace llover sobre aquellos que se ayudan aunque sea un poco. Si tú haces por ti una pequeña cosa agradable en el día, Dios hará por ti dos más. Si estás disponible para ser apoyado y alentado desde inesperados ángulos, recibirás presentes de los más inesperados orígenes: entradas libres, un viaje gratis, una invitación a cenar, un "nuevo" viejo sillón. Practica el decir sí a tales regalos.

Aquellos entre ustedes que tienen inclinaciones científicas podrán querer hacer una minuciosa lista de la ropa que les gustaría tener. Es probable que los artículos de la lista lleguen a pertenecerles a una velocidad sorprendente. Es cuestión de probar, experimentar.

Por sobre todas las cosas, experimenta con la soledad. Necesitarás hacer un compromiso con un tiempo de calma. Trata de adquirir el hábito de hacer un control contigo mismo. Varias veces por día, tómate un respiro y pregúntate cómo te sientes. Escucha la respuesta; responde con amabilidad. Si estás haciendo algo difícil, prométete un descanso y luego un premio.

Sí, *te estoy pidiendo que te mimes*. Creemos que para ser artistas tenemos que ser duros, cínicos, e intelectualmente fríos; de esa manera para los críticos. Como un ser creativo, serás más productivo a través del estímulo que a través de la presión.

TAREAS

1. Describe la habitación de tu infancia. Si lo deseas, puedes hacer un plano de este cuarto. ¿Qué te gustaba más de él? ¿Qué es lo que te gusta más de tu habitación actual? ¿Nada? Pon en ella algo que te agrade, algo quizás de aquella antigua habitación de tu infancia.

Existe una vitalidad, una fuerza de vida, una energía, una aceleración que pasa a través de ti en la acción, y dado que existe solamente una expresión de ti mismo en cada momento, esta expresión es única. Y si tú la obstaculizas, nunca llegará a manifestarse a través de ningún otro medio y se perderá.

MARTHA GRAHAM

Cada vez que tengo que elegir entre dos males, me gusta siempre probar aquel que todavía no conozco.

MAE WEST

2. Describe cinco rasgos que te gustaban de ti mismo cuando eras niño.
3. Confecciona una lista con cinco logros de tu niñez (obtener el mejor promedio en séptimo grado, entrenar al perro, vencer al matón de la clase, acortarle las sábanas a la cama del cura). Y un regalo: cinco comidas favoritas de tu infancia. Compra una de ellas esta semana, por ejemplo, plátanos con jalea de frambuesa.
4. Hábitos. Echa un vistazo a tus hábitos; muchos de ellos pueden interferir con el proceso de autonutrición y causar vergüenza. Algunas de las cosas más extrañas son autodestructivas. ¿Tienes el hábito de mirar televisión aunque no te guste? ¿Tienes el hábito de enredarte con un amigo aburrido solamente para matar el tiempo? Algunos hábitos nocivos son obvios (beber demasiado, fumar, comer en vez de escribir). Haz una lista de tres hábitos nocivos. ¿Para qué sirve mantenerlos? Algunos hábitos perjudiciales son más sutiles (falta de ejercicio, poco tiempo de plegaria, ayudar siempre a los demás, no alimentarte espiritualmente, enredarte con gente que menosprecia tus sueños). Describe específicamente tres de estos enemigos sutiles; ¿para qué sirven estas formas de sabotaje?
5. Haz una lista de los amigos que te nutren, los que te dan una percepción de tu competencia y posibilidades; no los que permiten, es decir, te dan el mensaje de que nunca saldrás adelante sin su ayuda. Hay una gran diferencia entre ser ayudados y ser tratados como si fuéramos desvalidos. Haz una lista de tres amigos que te nutren. ¿Qué rasgos tienen, en particular, que te son útiles?
6. Llama a un amigo que te trata como a una persona realmente buena y brillante, capaz de realizar proyectos. Parte de tu recuperación consiste en solicitar apoyo. Este apoyo será crucial en la medida en que te plantees nuevos desafíos.
7. Brújula interior. Cada uno de nosotros tiene una brújula interior. Es un instinto que nos conduce hacia la salud. Nos advierte cuándo nos movemos en un terreno peligroso y nos dice

cuándo algo es seguro y bueno para nosotros. La páginas de la mañana son un modo de contactarnos con la brújula interior. También lo son otras actividades del cerebro artístico, como pintar, conducir, caminar, correr. Esta semana tómate una hora para seguir tu brújula interior realizando una actividad del cerebro artístico y escuchando las percepciones interiores que puedan surgir.

8. Haz una lista de cinco personas a las que admiras y otra de cinco personas a las que admiras en secreto. ¿Qué rasgos tienen estas personas que tú podrías cultivar en ti mismo?
9. Haz una lista de cinco personas fallecidas a las que te gustaría haber conocido y luego otra con cinco personas fallecidas con las cuales te gustaría pasar un tiempo en la eternidad. ¿Qué rasgos encuentras en estas personas que tú quisieras en tus amigos?
10. Compara los dos grupos de listas. Observa lo que realmente te gusta y admiras, y lo que piensas que deberías apreciar y admirar. Tus deberías podrán sugerirte admirar a Edison mientras tu corazón pertenece a Houdini. Sigue el costado Houdini de ti mismo durante un tiempo.

CONTROL

1. ¿Cuántas veces escribiste las páginas de la mañana esta semana? ¿Cómo fue la experiencia? Si te salteaste algún día, ¿por qué lo hiciste?
2. ¿Hiciste tu cita con el artista esta semana? (Sí, sí, y fue terrible.) ¿Qué hicieron? ¿Cómo te sentiste?
3. ¿Experimentaste alguna sincronicidad esta semana? ¿Qué sucedió?
4. ¿Hubo algún otro tema esta semana que consideres significativo para tu recuperación? Descríbelo.

El trabajo creativo es juego. Es una especulación libre que utiliza los materiales que uno elige.

STEPHEN
NACHIMANOVITCH

La creatividad es... ver algo que todavía no existe. Necesitas encontrar la manera de ponerla en práctica, y de esa manera ser un compañero de juegos de Dios.

MICHELE SHEA

Recuperar la integridad

CAMBIOS HONESTOS

Al trabajar con las páginas de la mañana, comenzamos a separar nuestros sentimientos reales, que a menudo son secretos, de los sentimientos oficiales, que presentamos a la consideración pública. Los sentimientos oficiales a menudo se presentan con la frase: "No me preocupa [perder el empleo, que ella salga con otro, la muerte de mi padre...]."

¿Qué significa "No me preocupa"? Las páginas de la mañana nos obligan a ser más específicos. ¿Significa que estoy resignado, que acepto, que estoy tranquilo, desapegado, aletargado, complacido o satisfecho? ¿Qué significa?

No me importa es para muchos de nosotros una muletilla; recubre todo tipo de sentimientos escurridizos, y frecuentemente señala o indica una pérdida. Oficialmente nos sentimos bien, ¿pero nos sentimos bien en realidad?

En la raíz de una exitosa recuperación de la creatividad está el compromiso de desarmar nuestra negación, de dejar de decir "Está bien" cuando en realidad no lo está. Las páginas de la mañana nos incitan a la sinceridad.

En los años que llevo observando personas que trabajan con las páginas de la mañana, he notado que muchos tienden a

Esta semana te enfrentarás seguramente con cambios en la manera en que te defines a ti mismo; los ensayos, tareas y ejercicios están destinados a proyectarte hacia una introspección productiva y hacia la integración de una nueva conciencia. Esta situación puede ser a la vez difícil y emocionante. Una advertencia: es imprescindible que esta semana no leas nada.

Cada pintura tiene su propia manera de evolucionar... Cuando la pintura está terminada, el tema se revela por sí mismo.

WILLIAM BAZIOTES

descuidar o abandonar el trabajo cuando está por aparecer alguna verdad desagradable. Si, por ejemplo, estamos muy enojados pero no queremos admitirlo, estaremos tentados a decir que nos sentimos "sin problemas al respecto". Las páginas de la mañana no nos permitirán evadirnos tan fácilmente, por lo cual tendemos a no escribirlas.

Si tenemos el sentimiento insidioso de que nuestra pareja no es totalmente honesta con nosotros, las páginas de la mañana nos lo dirán, trayendo aparejada la responsabilidad de una conversación espinosa. En vez de enfrentar esta situación desagradable, preferimos descuidar las páginas de la mañana.

Si, por el contrario, estamos repentinamente enamorados hasta la locura, las páginas de la mañana podrán parecer amenazadoras. No queremos romper la brillante frágil burbuja de nuestra felicidad. Preferimos seguir perdidos en un océano de regocijo que saber que existe un yo en nosotros que por el momento está encandilado.

En resumen, las emociones extremas de cualquier tipo, que son el material ideal para ser procesado en las páginas de la mañana, son habitualmente la causa de que las abandonemos.

Del mismo modo que un atleta acostumbrado a correr se irrita cuando no es capaz de alcanzar sus metas cotidianas, aquellos de nosotros acostumbrados a escribir las páginas de la mañana notaremos una irritabilidad cuando las dejamos de lado. Estamos tentados en todos los casos de tomar el efecto por la causa: "Yo soy muy haragán para escribir", en vez de "No hice las páginas y por eso estoy tan haragán". Las páginas de la mañana actúan como una quiropraxis espiritual; nos permiten realinear nuestros valores. Si estamos a la izquierda o a la derecha de nuestra verdad personal, las páginas nos indicarán la necesidad de corregir el rumbo. Nos haremos conscientes de la desviación y la corregiremos, retomando nuestras páginas con rapidez.

"Sé fiel a tu propio ser" dicen las páginas, apuntando activamente a ese ser. Fue por medio de las páginas cómo Mickey, una pintora, comprendió que lo que quería era escribir comedias. No era para extrañarse que todos sus amigos fueran escritores. ¡Ella también lo era!

Chejov aconsejaba: "Si deseas trabajar en tu arte, trabaja en tu vida". Es otra forma de decir que para llegar a la propia expresión primero necesitamos poseer un yo que expresar. Éste es el cometido

de las páginas matutinas: "Yo, yo mismo, siento de esta manera... y de esta otra y esta otra... No es necesario que otros estén de acuerdo, pero así es como yo siento". El proceso de identificación con uno mismo implica necesariamente una pérdida y una ganancia. Descubrimos nuestras fronteras, las que por definición nos separan de nuestros semejantes. En la medida en que aclaramos nuestras percepciones, perdemos nuestros prejuicios. A medida que eliminamos la ambigüedad, perdemos también la ilusión. Llegamos a la claridad, y la claridad trae el cambio.

"He superado las exigencias de mi empleo" puede aparecer en las páginas de la mañana. Al principio es una percepción que preocupa; con el tiempo se vuelve una llamada a la acción y luego un plan.

"Mi matrimonio no funciona" dicen las páginas matutinas. A continuación: "¿Y una terapia de pareja?" Y luego: "¿No será que estoy aburrido de mí mismo?" Además de plantear los problemas, las páginas pueden también brindar soluciones. "Estoy aburrido de mí mismo, sería bueno aprender francés." O: "Acabo de ver en la otra calle un aviso de clases de cerámica. Parece interesante".

Al notar qué amigos nos aburren, qué situaciones nos dejan indiferentes, a menudo nos dejamos arrastrar por olas de congoja. ¡Quisiéramos recuperar nuestras ilusiones! ¡Quisiéramos pretender que la amistad existe! No queremos sufrir el trauma de buscar otro empleo.

Si nos enfrentamos con un cambio inminente, cambio que nosotros hemos atraído con nuestra propia mano, nos rebelamos, nos hacemos una bolita y cerramos los ojos. El dicho es desagradable: "Sin esfuerzo no hay logro"; y no queremos un esfuerzo, no importa cuál sea el logro que deseemos.

"¡No quiero elevar mi conciencia!" gimoteamos. "Quiero ..." y gracias a las páginas de la mañana sabemos lo que queremos, y en última instancia aceptamos hacer los cambios necesarios en esa dirección. Sin embargo, hace falta la protesta y la *kriya*, término sánscrito que significa rendición espiritual. (Siempre he considerado a las *kriyas* como raptos de espiritualidad; son los gritos que profiere el alma al ser arrastrada por los cambios.)

Todos sabemos cómo son las *kriyas*: es el caso de la gripe que sobreviene justo después de haber roto con tu pareja. Es el resfrío y la tos bronquial que te anuncia que has abusado de tu salud para llegar a la entrega de un trabajo imposterizable. Ese ataque de

Elimina algo superfluo de tu vida; rompe un hábito. Haz algo que te haga sentir inseguro.

PIERO FERRUCCI

asma que aparece de repente después de haber estado cuidando a tu hermano alcohólico: todos son ejemplos de *kriyas*.

A menudo son psicosomáticas, y siempre tienen un significado: constituyen el insulto final que nuestra psique agrega a nuestras heridas. Una *kriya* te pide que te des cuenta de que:

- no puedes seguir con esta situación de pareja;
- no puedes seguir con un empleo que te demanda 80 horas a la semana;
- no puedes hacerte cargo de un hermano que necesita salvarse a sí mismo.

En los grupos de autoayuda, las *kriyas* a menudo se denominan *rendiciones*. A la gente se le dice que simplemente suelte. Y ellos lo harían si supieran a qué se están aferrando. Con las páginas de la mañana en su sitio y las citas con el artista en movimiento, la radio tiene un 50% de posibilidades de recibir el mensaje que estás enviando y/o recibiendo. Las páginas revelan a los sospechosos de costumbre; mencionan las heridas pequeñas que preferimos ocultar y los grandes éxitos que hemos dejado de reconocer. En una palabra, las páginas de la mañana indican el camino a la realidad: esto es lo que sientes, ¿qué harás? Y lo que hacemos con eso es, a menudo, arte.

Con frecuencia, la gente cree que la vida creativa se basa en la fantasía. La verdad más difícil se fundamenta en la realidad, en lo particular, en lo que está enfocado, bien observado o específicamente imaginado.

Cuando comenzamos a ser más precisos en lo que respecta a nuestro ser, a nuestros valores, a la situación de nuestra vida, nos hacemos disponibles para el momento. Es allí, en lo particular, donde nos ponemos en contacto con nuestro ser creativo. Hasta no experimentar la libertad de la soledad, no podemos conectarnos con autenticidad. Podemos estar enmarañados, pero no llegamos al encuentro real.

El arte depende del encuentro: encontramos nuestra verdad y nos encontramos a nosotros mismos; nos encontramos a nosotros mismos y encontramos nuestra propia expresión. Nos volvemos originales porque nos volvemos un poco más específicos: un origen a partir del cual fluye el trabajo.

Deja de pensar y hablar acerca de ello, y no hay nada que no puedas llegar a conocer.

PARADIGMA ZEN

En la medida en que ganamos o recuperamos nuestra identidad creativa, perdemos la falsa personalidad que veníamos sosteniendo. La pérdida de este falso yo puede sentirse como traumática: "Ya no sé quién soy, ya no me reconozco a mí mismo".

Recuerda que cuanto más te sientas como una tierra incógnita, más seguro estarás de que el proceso de recuperación está en marcha. Eres tu propia tierra prometida, tu propia nueva frontera.

Muchas veces, los cambios en la identidad son acompañados por cambios en los gustos y las percepciones. Una de las señales más claras de que algo saludable está aconteciendo es el impulso de ordenar y revisar viejos papeles, ropas y pertenencias, descartando lo que no sirve.

"No necesito esto", decimos desechando una camisa raída. "Estoy harto de este armario desvencijado, con sus 16 capas de pintura", mientras mandamos el mueble al Centro de Beneficencia.

Desechando las cosas viejas que no sirven hacemos lugar para lo nuevo y útil. Un armario repleto de antiguas prendas raídas no invita a tener ropa nueva. Una casa rebosante de cachivaches que uno conserva por las dudas no tiene lugar para los objetos que realmente podrían servir hoy.

Cuando el impulso de ordenar y deshacerte de cosas viejas se adueña de ti, hay dos corrientes encontradas en funcionamiento: tu viejo yo se va apenado, mientras el nuevo yo celebra y aumenta en vigor. Como sucede en toda separación, a la vez hay tensión y alivio. Las depresiones arraigadas largo tiempo se quiebran como una capa de hielo. Los sentimientos congelados largo tiempo se derriten y brotan en cascada, a menudo sobrepasando su recipiente (uno mismo). Podrás sentirte volátil y cambiante; así eres.

Prepárate para ataques de risa y de llanto. Una cierta indeterminación puede acompañar a los súbitos relámpagos de dolor. Imagínate que eres un sobreviviente de un accidente alejándote del sitio del siniestro: tu vieja vida se ha estrellado y se ha quemado, tu nueva vida todavía no ha empezado. Por un tiempo podrás sentirte carente de vehículo. De todas maneras, sigue caminando.

Si esta descripción te parece exagerada, es tan sólo para que te prepares para posibles pirotecnias emocionales; tal vez no te sucedan. Tus cambios tal vez sean más parecidos a movimientos de las nubes, de un cielo despejado a parcialmente cubierto. Es importante comprender que, no importa la forma que tome tu crecimiento, existe otro tipo de cambio, más lento y más sutil, que se

Todas las artes que practicamos son un aprendizaje. El gran arte es nuestra vida.

M. C. RICHARDS

No es porque las cosas sean difíciles que no nos atrevemos. Es porque no nos atrevemos que las cosas son difíciles.

SÉNECA

Para llegar a ser verdaderamente inmortal, una obra de arte debe exceder todos los límites humanos: la lógica y el sentido común lo único que hacen es interferir. Pero una vez que esas barreras se rompen, entrará en el reino de las visiones y sueños de la infancia.

GIORGIO DE CHIRICO

acumula diariamente, sea que sientas o no su presencia.

"No me está sucediendo nada notable. No creo que el proceso funcione en mi caso". A menudo me han dicho cosas similares personas que desde mi punto de vista estaban cambiando a la velocidad de la luz. La analogía que uso al respecto es que una vez que comenzamos el proceso de las páginas matutinas y las citas con el artista, comenzamos a movernos a una velocidad tal que ni siquiera nos damos cuenta de su ritmo. De modo análogo al de los pasajeros de un avión a reacción, que pocas veces se dan cuenta de la velocidad de su desplazamiento, a menos que se encuentren con turbulencias, los transeúntes del camino del artista pocas veces son conscientes de la velocidad de su crecimiento. Ésta es una forma de negación que nos puede inducir a detener el proceso de recuperación, el cual "no me está sucediendo" a mí. Y sí que sucede.

Cuando hemos comprometido al creador interior para curarnos, comienzan a ocurrir en nuestras actitudes muchos cambios y modificaciones. Enumero algunos de ellos aquí porque quizás algunos no sean reconocidos como curativos. Podrán parecer extravagantes, locos, y hasta destructivos.

Habrán un cambio en los patrones de energía. Tus sueños se volverán más fuertes y más claros, tanto de noche como de día. Recordarás tus sueños nocturnos y tu ensueño diurno te llamará la atención. Un tipo de fantasía benigna e inesperada comenzará a brotar.

Muchas de las áreas de tu vida que previamente parecían estar bien, dejarán de estarlo. La mitad de tu guardarropa comenzará a parecerse extraño. Podrás decidir retapizar un sillón o tirarlo a la basura. Tus gustos musicales podrán alterarse; podrá haber arranques espontáneos de cantar, bailar o correr.

Dos frases que dejarás de usar son "No me gusta eso" y "Pienso que eso es genial". Tus gustos, tus juicios y tu propia identidad comenzarán a traslucirse.

Lo que has estado haciendo es limpiar el espejo. Cada una de tus páginas de la mañana borra un sector de la mancha que te separaba de tu verdadero ser. A medida que tu imagen se vuelve más nítida, podrá llegar a sorprenderte. Tal vez descubras gustos y disgustos muy especiales que no habías reconocido. Una atracción por los cactus: ¿y por qué conservo esa hiedra? Un disgusto por el color castaño: ¿entonces por qué sigo usando ese abrigo que nunca me resultó cómodo? Estando condicionados a aceptar las definiciones de los demás acerca de nosotros, esta individualidad que

comienza a emerger podrá parecernos una voluntad del ego caída en el libertinaje. No lo es.

El diseño de tu alma comienza a emerger como si modelaras nieve. Cada uno de nosotros es un individuo creativo y único, pero a menudo desdibujamos esa unicidad con el alcohol, las drogas, el azúcar, la falta de esparcimiento, las malas relaciones, el sexo insatisfactorio, la falta de ejercicio y de descanso, el exceso de televisión: muchas y variadas formas de alimento nocivo para el alma. Las páginas nos ayudan a extirparlas de nuestra conciencia.

Si echas un vistazo al periodo en el cual has estado escribiendo las páginas matutinas, comprobarás que en tu vida han entrado muchos cambios, que son el resultado de tu disposición a darle cabida a la actividad creativa. Habrás notado una sensación de energía personal, tal vez desconcertante, algunos arranques de ira, algunos puntos de claridad instantánea. Las personas y los objetos pueden empezar a adquirir un diferente significado para ti. Aparecerá una sensación del fluir de la vida: la aparición de perspectivas nuevas en la medida en que uno se entrega a moverse con el flujo de Dios; a esta altura del proceso esto es evidente.

Podrás estar experimentando un sentido de fe y de desconcierto a la vez. Ya no estás más atascado, pero no puedes decir todavía hacia dónde vas. Es posible que sientas que esto no puede durar mucho. Es posible que añores el tiempo cuando nada parecía posible, cuando te sentías una víctima, cuando no te dabas cuenta de cuántas pequeñas cosas podías hacer para mejorar tu vida.

Es normal desear un descanso cuando uno se mueve tan rápido. Lo que tienes que aprender es a descansar en movimiento, como yaciendo en una canoa. Las páginas de la mañana son tu canoa; te llevarán hacia adelante y a la vez te darán un lugar para recuperarte del movimiento.

Es difícil comprender que este proceso de interiorización puede abrirnos una puerta a través de la cual nuestro creador nos ayude y nos guíe. Nuestro deseo hace que esa puerta interior se abra. Las páginas de la mañana simbolizan nuestra intención de hablar con Dios y escucharlo; nos conducen hacia muchos otros cambios que provienen de y nos llevan a Dios. La que escribe es la mano de Dios que se mueve a través de tu mano; siente su poder.

Una técnica que reconforta en este punto del proceso es escribir tus adelantos en las páginas de la mañana como modo de afirmación.

El centro que no puedo encontrar es familiar a mi mente inconsciente.

W. H. AUDEN

Todo lo que necesitas hacer para recibir una guía es pedirla y luego escuchar.

SANAYA ROMAN

"Póngalo por escrito", decimos a menudo al cerrar un trato de negocios.

Dejar por escrito el trato que hacemos con nuestro creador tiene un poder especial. "Recibo tus dones de buen grado" y "Se hará tu voluntad" son dos breves afirmaciones que, al escribirlas todas las mañanas, nos abren a los dones de cada día.

Otras afirmaciones que nos ayudan a sobrellevar los cambios que estamos viviendo son, por ejemplo: "Confío en mis percepciones"; "Está comenzando a emerger en mí un yo más fuerte y más claro".

Elige las afirmaciones que se adecuen a tu necesidad; a medida que desentierres tus sueños escondidos, necesitarás la reafirmación de que esas exploraciones son permisibles: "Recupero mi identidad y la disfruto".

SUEÑOS ENTERRADOS: EJERCICIO

Como creativos en vías de recuperación, debemos rescatar nuestro pasado en busca de sueños y placeres enterrados. Es necesario cavar un poco, de manera rápida y frívola. Es un ejercicio de espontaneidad, así que asegúrate de escribir las respuestas rápidamente. La rapidez elimina al Censor.

1. Hacer una lista de cinco pasatiempos divertidos.
2. Hacer una lista de cinco cursos que parezcan entretenidos.
3. Hacer una lista de cinco cosas divertidas que nunca harías.
4. Hacer una lista de cinco destrezas que sería interesante tener.
5. Hacer una lista de cinco actividades que te gustaba realizar.
6. Hacer una lista de cinco cosas tontas que alguna vez te gustaría probar.

Como podrás darte cuenta, a esta altura de tu trabajo, abordaremos ciertos problemas desde muchos ángulos diferentes; todos están dirigidos a obtener información del inconsciente acerca de lo que podrías disfrutar de manera consciente. El ejercicio que

viene a continuación te enseñará muchísimo de ti mismo y a la vez te brindará un poco de tiempo libre para dedicarte a las actividades mencionadas.

RENUNCIAR A LA LECTURA

Si te sientes bloqueado en tu vida o en tu arte, una de las medidas más efectivas para favorecer el cambio es una semana de *renunciamento a la lectura*.

¿Ninguna lectura? En efecto, nada de nada. Para la mayoría de los artistas, las palabras son como pequeños tranquilizadores. Todos nosotros hacemos un consumo diario de charla periodística que, al igual que las comidas demasiado grasosas, bloquean nuestro sistema circulatorio.

Existe una paradoja en esto de vaciar nuestra vida de distracciones para alimentar el manantial interior. Al deshacernos de las distracciones, estamos lanzados nuevamente al mundo sensorial. Si no hay un periódico para protegernos, el viaje en tren se transforma en una galería de paisajes. Si no hay una novela para zambullirse en ella, ni televisión para atontarnos, la velada se transforma en una amplia pradera en la cual los muebles (y otros preceptos) pueden cambiarse de lugar.

El renunciar a la lectura nos lleva a un silencio interior, un espacio que algunos de nosotros empezaremos inmediatamente a llenar con nuevas palabras: largas charlas chismosas, "zapping" con la televisión, la radio como una compañía charlatana y constante. A menudo no podemos escuchar nuestra propia voz interior, la voz de la inspiración artística por encima de la estática. Al practicar privarnos de la lectura necesitamos mantener una mirada vigilante sobre esos otros agentes de polución que envenenan el manantial interior.

Si controlamos el flujo de estas impresiones manteniéndolo al mínimo, recibiremos una recompensa con inquietante rapidez; esa recompensa se transformará en un nuevo surgimiento hacia el exterior. Nuestro propio arte, nuestros propios pensamientos y sentimientos comenzarán a empujar el tapón del bloqueo, a aflojarlo y sacudirlo hasta que nuestro manantial comience nuevamente a correr en libertad.

La renuncia a la lectura es una herramienta muy poderosa y a

Estamos siempre haciendo algo, hablando, leyendo, oyendo radio, planificando qué haremos después. La mente se mantiene traqueteando todo el tiempo en alguna cosa externa y sin importancia, todo el día.

BRENDA UELAND

En un tiempo oscuro, el ojo comienza a ver.

THEODORE ROETHKE

la vez atemorizante; aun el mero acto de pensar en ella puede desatar un enorme enojo. Para la mayoría de los creativos bloqueados, la lectura es una adicción. Tragamos las palabras de otros en vez de digerir nuestros propios pensamientos y sentimientos, en vez de cocinar algo propio.

En mi método de enseñanza, la semana en que renunciamos a la lectura es siempre dura. Llego a la clase sabiendo que me considerarán una enemiga; al anunciar que no leeremos en toda la semana, ya sé que recibiré oleadas de antagonismo y sarcasmo por parte de mis estudiantes; siempre hay uno de ellos, al menos, que me explica de modo inequívoco que es una persona muy importante y ocupada, con deberes y obligaciones que incluyen la lectura.

Esta información es sistemáticamente proporcionada con un tono sarcástico que implica que yo soy una niña tonta, con una mente artística fuera de la realidad, incapaz de comprender las complejidades de la vida de un adulto. Yo simplemente escucho.

Cuando el enojo ha sido descargado por completo, con la enumeración de todas las lecturas que deben ser hechas para los cursos universitarios y empleos, les señalo que yo también he tenido empleos y he ido a la universidad y que en mi experiencia muchas veces me las arreglé para no leer durante una semana por simple pereza y negligencia. Como personas creativas con bloqueos, podemos ser muy creativos para evitar las cosas. Por eso pido a mi clase que enfoque su creatividad en evitar la lectura.

La próxima pregunta es: "¿Pero entonces qué hacemos?"

He aquí una breve lista de algunas cosas que la gente hace cuando no lee.

Escuchar música.	Tejer.	Hacer ejercicios.
Hacer cortinas.	Cocinar.	Meditar.
Bañar al perro.	Arreglar la bicicleta.	Arreglar la cocina.
Ordenar los armarios.	Pintar con acuarelas.	Ir a bailar.
Arreglar la lámpara.	Pintar el dormitorio.	Coser.
Llevar a reparar el equipo de música.	Ordenar las estanterías.	Escribirles a viejos amigos.
Transplantar algunas plantas.	Invitar amigos a cenar.	Pagar las cuentas pendientes.

A la distancia, puedo sentir las oleadas de antagonismo que despiertan la mera mención de esta herramienta. Puedo afirmar que aquellos que más se resistieron a ella, han logrado las recompensas más interesantes. La antipática frase final es la siguiente: Tarde o temprano, si no estás leyendo, terminarás tu trabajo y te verás forzado a jugar. Podrás encender una varilla de incienso o poner un viejo disco de jazz, o pintar un estante de color turquesa, entonces no te sentirás solamente mejor, sino realmente hasta entusiasmado.

No leas. Si no puedes pensar en ninguna otra cosa para hacer, baila un cha-cha-chá.

(Obviamente puedes leer y hacer las tareas de esta semana.)

TAREAS

1. Ambiente. Describe tu ambiente ideal. ¿En la ciudad, en el campo, austero, acogedor? Un párrafo, una imagen, un dibujo que lo describa. ¿Cuál es tu estación favorita? ¿Por qué? Hojea algunas revistas y encuentra una imagen para esto, o dibújala; colócala junto al lugar donde trabajas.
2. Viaje en el tiempo. Describe a los ochenta años. ¿De que disfrutaste a partir de los cincuenta años? Sé bien específico. Luego escribe una carta desde tú mismo a los ochenta años dirigida a ti mismo en el momento actual. ¿Qué te dirías? ¿Qué dirección te aconsejarías seguir? ¿Qué sueños alentarías?
3. Viaje en el tiempo. Recuerda cómo eras a los 8 años. ¿Qué te gustaba hacer? ¿Cuáles eran tus cosas favoritas? A continuación escribe una carta dirigida desde tú mismo a los 8 años a ti mismo ahora. ¿Qué te dirías?
4. Ambiente. Observa tu hogar. ¿Hay algún cuarto que podrías transformar en un espacio privado y secreto para ti mismo? ¿Transformar el cuarto de televisión? ¿Poner un biombo o colgar un tapiz aislando una sección de algún otro cuarto? Esta es tu zona para soñar. Debe ser decorada para esparcimiento y no como una oficina. Todo lo que necesitas es una silla o almohadones, un apoyo para escribir, algún tipo de pequeño altar para flores y velas. Esto es para ayudarte a concentrarte en el hecho de que la creatividad es un asunto espiritual, no del ego.

Cuando el alma desea experimentar algo, arroja una imagen de su experiencia ante sí y penetra en su propia imagen.

MEISTER ECKHART

Descubrí que el verdadero creador es mi Yo interior, Shakti... Ese deseo de hacer algo es Dios que, desde nuestro interior, habla a través de nosotros.

MICHELE SHEA

5. Examinar tu crecimiento. ¿Notas algunos cambios? ¿No te has vuelto más activo, menos rígido, más expresivo? Ten cuidado de no esperar muchos resultados demasiado pronto. A esto se llama *cosechar cambios* . El crecimiento requiere un tiempo para solidificarse en un estado de salud. Al hacer una cosa por vez y de manera indirecta estás construyendo los patrones habituales de un artista saludable. Haz una lista de regalos que le puedas hacer a tu artista interior: libros grabados, suscripciones a revistas, entradas al teatro, un juego de bolos.
6. Escribe tu propia Plegaria del Artista (Ver Apéndice). Úsala cada día durante una semana.
7. Una cita con el artista más prolongada: planea unas cortas vacaciones. (Un fin de semana y cúmplelo.)
8. Abre tu guardarropas. Tira o regala una prenda de las que reducen tu autoestima (tú sabes cuál). Haz espacio para las nuevas.
9. Enfrenta una situación de tu vida que sientas que deberías modificar pero aún no lo has hecho. ¿Qué ganas con seguir en ese conflicto?
10. Si interrumpiste tu ayuno de lecturas, escribe cómo lo hiciste. ¿En una rabieta, un desliz, una indulgencia? ¿Cómo te sientes al respecto? ¿Por qué?

CONTROL

1. ¿Cuántos días de esta semana escribiste las páginas de la mañana? A menudo las rabietsas se expresan no haciendo este trabajo. ¿Cómo fue esa experiencia?
2. ¿Acudiste a la cita con tu artista esta semana? (¿Acaso le diste algo más que una simple película alquilada?) ¿Qué hicieron? ¿Cómo les fue?
3. ¿Experimentaste alguna sincronicidad? ¿Cuál fue?
4. ¿Hubo algún otro punto importante que consideres significativo para tu recuperación? Descríbelo.

Semana

5

Recuperar el sentido de lo posible

LÍMITES

Una de las principales barreras para aceptar la generosidad de Dios es nuestra noción limitada de lo que en realidad somos capaces de realizar. Tal vez podemos sintonizar la voz del creador interior, escuchar un mensaje y luego descartarlo como imposible o insano. Por un lado nos tomamos muy en serio y no queremos quedar como tontos que persiguen una quimera. Por otro lado, no nos tomamos a nosotros mismos o a Dios suficientemente en serio y por ello definimos como quimeras muchos proyectos, que con la ayuda de Dios podrían estar a nuestro alcance.

Si recordamos que Dios es nuestra fuente, estamos en la posición espiritual de tener una cuenta bancaria sin límites. En realidad, la mayoría de nosotros no ha considerado cuán poderoso es el Creador; en cambio, extraemos sólo pequeñas dosis de ese poder disponible para nosotros. Nosotros decidimos el alcance del poder de Dios, y establecemos inconscientemente un límite a la ayuda que puede brindarnos. Somos mezquinos con nosotros mismos y, si recibimos un regalo que exceda nuestra imaginación, a menudo lo devolvemos.

Algunos de ustedes pensarán que esto suena como mágico: rezo y ¡ya está! Es cierto, a veces es así. De lo que estoy hablando es de una asociación consciente en la cual nosotros trabajamos

Esta semana examinaremos nuestros beneficios al permanecer bloqueados, la manera en que menoscabamos nuestras propias posibilidades, poniéndonos límites en los dones que podemos recibir. Se trata de examinar el costo de aparentar ser bueno en vez de ser auténtico. Es posible que te encuentres pensando en cambios radicales, sin hacer de los otros la razón de tus impedimentos.

Espera que cada una de tus necesidades sean satisfechas, espera que surja la respuesta de cada problema, espera abundancia en todos los niveles, espera crecer espiritualmente.

EILEEN CADDY

espacio y gradualmente, limpiando los restos de nuestros comportamientos negativos, clarificando la visión de lo que deseamos, aprendiendo a aceptar breves vislumbres que provienen de una fuente desconocida, y un día cualquiera ¡ahí está! La visión aparece súbitamente. En otras palabras, reza para alcanzar el autobús y luego empieza a correr.

Para que esto suceda, antes que nada debemos creer que se nos permite alcanzar el autobús. Empezamos a reconocer que Dios tiene provisiones ilimitadas y que todos tienen libre acceso a ellas. Esto comienza a limpiar la culpa de tener o recibir demasiado; dado que todos pueden recurrir a los suministros universales, nuestra abundancia no afecta a nadie. Si empezamos a pensar en recibir los dones divinos como un acto de adoración, cooperando con el plan de Dios para manifestar la bondad en nuestras vidas, comenzamos a dejar de autosabotearnos.

Una de las causas por la cual somos miserables con nosotros mismos es el pensamiento mezquino. No queremos que se acabe nuestra buena suerte, no queremos derrochar nuestra abundancia espiritual. Nuevamente limitamos nuestro fluir, transformando a Dios en una figura antropomórfica de padre caprichoso. Si recordamos que Dios es nuestra fuente, un flujo de energía que quiere extenderse, nos capacitamos para acceder a nuestros poderes con eficacia.

Dios tiene mucho dinero. Dios tiene muchas ideas para películas, novelas, poemas, canciones, pinturas y trabajos actorales. Dios tiene una reserva de amigos, amantes y casas disponibles para nosotros. Escuchando al creador interior, nos acercamos al camino justo, en el cual encontramos amigos, amantes, dinero y trabajo con significado. Muy a menudo, cuando parece que no podemos lograr lo que deseamos, se debe a que estamos insistiendo en lograrlo a través de una fuente humana particular. Debemos aprender a dejar que el flujo se manifieste a sí mismo donde sea, no donde nosotros *queremos*.

Una escritora que conocí, Cara, mantuvo mucho tiempo una relación profesional inconveniente, porque pensaba que cortarla iba a ser un suicidio desde el punto de vista creativo. La relación estaba plagada de verdades a medias, demoras y evasiones. Cara se mantenía aferrada por temor a perder el prestigio que su agente le brindaba. Finalmente, luego de una llamada telefónica particularmente abusiva, Cara redactó una carta cortando la relación.

Se sintió como si hubiera saltado al espacio interplanetario. Cuando su marido llegó a casa, le contó llorando cómo había saboteado su propia carrera. Él la escuchó y luego le dijo: "Hace una semana pasé por una librería y el dueño me preguntó si tenías un buen representante. Me dio el nombre de esta mujer y su número de teléfono; llámala".

Cara, llorando, aceptó. Tomó el teléfono y se contactó con la sensibilidad de su nueva agente. Desde entonces trabajan juntas con mucho éxito.

A mis ojos, ésta es una historia no solamente de sincronicidad sino también de una dependencia justa del universo como fuente. Una vez que Cara aceptó recibir un bien de cualquier fuente que apareciera, dejó de ser una víctima.

Recientemente una artista me dijo que había encontrado a su nueva representante mediante las afirmaciones. Después de años de recuperación artística, todavía mantengo mi costado cínico que dice "Mmmm". Es como si quisiéramos creer que Dios puede crear la estructura subatómica pero es incapaz de ayudar o reparar nuestra pintura, escultura, escritura o cinematografía.

Reconozco que muchos se molestarán por la simplicidad de este concepto. "Dios no dirige el negocio del cine", queremos argumentar, "sino la Asociación de Cine". Quisiera abrir aquí un paréntesis admonitorio para todos aquellos artistas que depositan su creatividad exclusivamente en manos humanas; esto puede bloquear la capacidad.

A menudo, lo que bloquea nuestro fluir es el deseo de ser mundanos, sofisticados e inteligentes. Tenemos ideas y opiniones formadas acerca de la procedencia de nuestros dones. Como guionista de Hollywood comparto con muchos colegas la certeza de que a pesar de que la labor de nuestros representantes es invaluable, muchas indicaciones que recibimos provienen "del vecino de al lado, del hermano de mi dentista, o de alguien que fue a la universidad con mi esposa". Todas esas indicaciones son el resultado de la acción de la fuente divina.

Ya he dicho que la creatividad es una cuestión espiritual. Los progresos se hacen por saltos, algunos pequeños y otros grandes. Al principio, necesitamos fe para tomar la primera clase de danza, el primer paso en el aprendizaje de un nuevo medio. Luego podemos necesitar fe y dinero para tomar más clases, seminarios, tener un espacio de trabajo más grande, o un año sabático. Más tarde

Busca y encontrarás; lo que no se busca permanece oculto.

SÓFOCLES

Está dentro de mi poder servir a Dios o no hacerlo. Sirviéndolo, contribuyo a mi propio bienestar y al del mundo entero. Si no lo hago, frustro mi bienestar propio y privo al mundo de ese bien, que estaba en mi poder crear.

LEÓN TOLSTOI

aún, podemos concebir la idea para un libro o una galería para una muestra colectiva de arte. En la medida en que cada idea llega a nosotros, podemos despejar nuestras barreras interiores a través de la fe y exteriormente tomar los pasos concretos necesarios para poner en marcha nuestros dones.

Si esto todavía te suena un poco fantasioso, pregúntate sin ambages qué próximo paso estás evitando. ¿Qué sueño estás descartando como imposible? ¿Qué beneficio estás obteniendo por mantenerte bloqueado en este punto de tu desarrollo?

Dios como mi fuente es un plan simple pero completamente efectivo para la vida; elimina la dependencia negativa y la ansiedad de nuestras vidas, asegurándonos que Dios proveerá. Nuestro trabajo es escuchar para saber cómo.

Un modo de escuchar es escribiendo nuestras páginas matutinas. A la noche, antes de dormirnos, podemos hacer una lista de las áreas en las necesitamos ser guiados. En la mañana, escribiendo acerca de esos temas, nos encontramos con modos de acercamiento imprevistos. Trata de esta manera: formula las preguntas en la noche, escucha las respuestas en la mañana. Ábrete a toda ayuda.

ENCONTRAR EL RÍO

Desde hace cuatro semanas estamos excavando en nuestra conciencia. Hemos visto cuán a menudo pensamos en forma negativa y con temor, qué difícil nos ha resultado creer que existe un lugar correcto para nosotros al cual podemos dirigirnos escuchando nuestra voz creativa y siguiendo su guía. Hemos comenzado a tener esperanza y a temer a esa esperanza.

El viraje a una dependencia espiritual es gradual. Hemos comenzado a hacer este cambio sin prisa y sin pausa. Cada día nos volvemos más genuinos, más abiertos a lo positivo. Para sorpresa nuestra, esto se refleja en nuestras relaciones. Nos sucede que podemos hablar más sinceramente, escuchar a las otras personas en su verdad y desarrollar una actitud más amable hacia ellos y hacia nosotros mismos. Comenzamos a juzgar menos. ¿Cómo es posible? Las páginas de la mañana, en su fluir de la conciencia, aliojan gradualmente nuestro aferramiento a las opiniones fijas y nuestros puntos de vista miopes. Vemos que nuestros humores, puntos de

vista y comprensiones son transitorios. Adquirimos un sentido de movimiento y una corriente de cambio en nuestras vidas. Esta corriente o río es un flujo de gracia que nos lleva a una forma de vida, a unos compañeros y a un destino justos.

La dependencia del creador interior es en realidad la libertad de todas las otras dependencias. Paradójicamente, es también el único camino hacia una intimidad real con otros seres humanos. Liberados de nuestros terribles sentimientos de abandono, podemos vivir de manera más espontánea. Liberados de nuestras demandas constantes de más y más seguridad, nuestro prójimo puede devolvernos su afecto sin sentirse oprimido.

A medida que comenzamos a escuchar a nuestro niño artista interior, ha comenzado a sentirse cada vez más seguro y por lo tanto habla un poco más fuerte. Aun en nuestros peores días, una vozcita positiva dice: "Puedes hacer esto, o sería divertido hacer aquello ..."

Muchos de nosotros encontramos que al trabajar con las páginas de la mañana nos volvemos menos rígidos. La recuperación es encontrar el río y decir que sí a su flujo, incluidas las cascadas. Nos sorprendemos al decir sí a las oportunidades en vez de no. Cuando comenzamos a deshacernos de nuestros viejos conceptos vemos que nuestro nuevo ser que está emergiendo disfruta de todo tipo de aventuras exóticas.

Michelle, una tenaz abogada destinada al éxito, comenzó a tomar clases de danza flamenca y le encantaron. Su casa, que había sido un típico reducto espartano de profesional de perfil alto, se llenó subrepticamente de plantas lujuriosas, cómodos almohadones y de incienso sensual. Los colores tropicales florecieron en las paredes antiguamente pintadas a la cal. Por primera vez en años se dio permiso para cocinar de tanto en tanto y después comenzó a coser. Aún era una abogada de éxito, pero su vida tomó una forma más balanceada. Comenzó a retirarse más y a parecer más bonita. "¡No puedo creer que esté haciendo esto!", anunciaba con deleite al lanzarse a una nueva aventura. Y luego: "¡No puedo entender por qué no lo hice antes!"

Manteniéndonos en una actitud de exploración y descubrimiento, comenzamos a confiarnos a una expansión creativa. Reemplazando el "De ninguna manera" por el "Podría ser" nos abrimos al misterio y a la magia.

Esta nueva actitud positiva es el comienzo de la confianza.

A menudo, las personas intentan vivir sus vidas al revés: tratan de tener más objetos o más dinero para hacer más lo que les gusta y de esa manera llegar a la felicidad. En realidad, es lo opuesto. Primero debes ser quien eres realmente, luego hacer lo que necesitas hacer, para llegar a tener lo que deseas.

MARGARET YOUNG

Estamos empezando a buscar el aspecto positivo en lo que aparenta ser adverso. La mayor parte de nosotros observa que a medida que trabajamos con las páginas matutinas comenzamos a tratarnos con mayor amabilidad. Al sentirnos menos desesperados, somos menos ásperos con nosotros y con los demás. Esta compasión es una de las primicias que surge de alinear nuestra creatividad con la del creador.

Quando comenzamos a confiar y a amar nuestra guía interior, perdemos el miedo a la intimidad pues dejamos de confundir a nuestros íntimos con el poder de lo alto que estamos empezando a conocer. En pocas palabras, aprendemos a renunciar a la idolatría, la dependencia adoratriz de otra persona, objeto o lugar. En su lugar, establecemos nuestra dependencia de la fuente misma. La fuente satisface nuestras necesidades a través de las personas, los lugares y las cosas.

Este concepto es difícil de reconocer. Creemos que deberíamos salir y agitar unos cuantos árboles para hacer que las cosas sucedan. No niego que agitar algunos árboles sea bueno. Es más, lo considero necesario; es lo que yo llamo *hacer el trabajo básico*, pero mientras este trabajo básico es fundamental, pocas veces sus resultados son una consecuencia directa. En realidad, parece que sacudimos el manzano y el universo nos entrega naranjas.

Una y otra vez he visto personas en proceso de recuperación cumplir su tarea de volverse internamente más claras, interesarse por sus sueños y deseos y dar algunos pocos pasos en esa dirección, y el universo abre una puerta insospechada. Una de las tareas centrales de la recuperación creativa es aprender a aceptar esta generosidad.

LA TRAMPA DE LA VIRTUD

Un artista debe tener tiempo libre, tiempo para hacer nada. Para defender ese derecho es necesario tener coraje, convicción y persistencia. Estos tiempo, espacio y quietud provocarán en la familia y los amigos la sensación de un alejamiento, y lo es.

Para un artista, el alejamiento es necesario. Sin él, el artista en nosotros se siente vejado, enojado, fuera de lugar. Si esa privación continúa, nuestro artista se deprime, se vuelve hostil. Por fin, nos sentimos animales acorralados, gruñendo a nuestra propia

familia y amigos para que dejen de hacernos demandas irracionales.

Nosotros somos los que estamos haciendo demandas irracionales. Esperamos que nuestro artista sea capaz de funcionar sin darle lo que necesita. Un artista requiere la salvaguardia de su soledad creativa; un artista requiere la curación que solamente el tiempo produce. Sin este período de recarga, nuestro artista se vacía. A lo largo del tiempo, empeora. Hasta la muerte comienza a amenazarlo.

Al comienzo, las amenazas de muerte van dirigidas a nuestros íntimos. ("Podría llegar a matarte si me interrumpes...") ¡Guay del cónyuge que no escucha la advertencia! ¡Guay del niño infeliz que no te permite la soledad que necesitas! ("Me estoy empezando a enojar...")

Al pasar el tiempo, si nuestras advertencias son ignoradas y continuamos en tales circunstancias —matrimonio, trabajo o amistad— que requieren amenazas y advertencias, el homicidio cede su espacio al suicidio. "Me quiero matar" reemplaza a "Soy capaz de asesinarle".

"¿De qué sirve?" reemplaza nuestros sentimientos de alegría y satisfacción. Podemos seguir realizando las acciones de nuestra vida, incluso continuando una producción creativa, pero estamos desangrándonos, vampirizando nuestra alma. Es decir, hemos caído en el molino de una producción virtuosa.

Estamos atrapados en la trampa de la virtud.

Hay un réditto importante en el hecho de quedarse empantado y posponer la nutrición de nuestro ser. Para muchos, la creencia de que deberían preocuparse por lo que sucedería con los amigos, familiares o sus parejas si se atrevieran a hacer lo que realmente quieren es una poderosa razón para no actuar.

El hombre que trabaja en una ajetreada oficina puede anhelar y necesitar un retiro en soledad. Nada le vendría mejor que unas vacaciones a solas, pero él piensa que esto es egoísta, de modo que no lo hace: no sería gentil para con su esposa.

Una mujer con dos hijos pequeños querría tomar clases de cerámica. Esto interfiere con algunas de las actividades extraescolares de sus hijos, de las que no podría participar como público infaltable. Cancela sus clases de cerámica y juega el rol de madre ejemplar, albergando secretos resentimientos.

Un padre joven con un interés serio en la fotografía aspira a

En general nos sentimos muy orgullosos por haber dejado de lado nuestro trabajo creativo debido a las tareas domésticas y las obligaciones. No estoy segura de que merezcamos un gran reconocimiento por haber hecho eso.

TONI MORRISON

Uno comienza a juntar presión. Si estás cuatro días fuera del estudio, al quinto realmente te abalanzas. Eres capaz de matar a cualquiera que te moleste en ese quinto día.

SUSAN ROTHENBERG

tener un lugar donde pueda ocuparse de su pasatiempo. La instalación de un cuarto oscuro casero requiere echar mano a los ahorros y diferir la compra de un nuevo sillón. Finalmente, el cuarto oscuro no se instala, pero sí se compra el nuevo sillón.

Muchas personas con bloqueos de creatividad se sabotean buscando quedar bien frente a otros; esa falsa virtud tiene un costo tremendo.

Muchos de nosotros hacemos de la privación una virtud. Hemos abrazado una anorexia artística de larga data como un mártir abraza su cruz. Nos hemos acostumbrado a alimentar un falso sentido de espiritualidad, fundamentado en ser buenos, con el sentido de superior.

Esta espiritualidad falsa y seductora es la mayor trampa de la virtud. La espiritualidad a menudo ha sido mal entendida como un camino hacia una soledad sin amor, un estadio donde nos proclamamos a nosotros mismos por encima de la naturaleza humana. Esta superioridad espiritual es tan sólo una forma más de negación. Para un artista, la virtud puede ser mortífera. La urgencia hacia la respetabilidad y la madurez puede ser estupidizante, hasta fatal.

Nos esforzamos en ser buenos, simpáticos, serviciales, altruistas. Deseamos ser generosos y servir al mundo. Pero lo que queremos en realidad es que nos dejen solos. Cuando no lo logramos, caemos en una actitud de abandono, nos dejamos estar. Los demás tal vez crean que estamos allí y hasta actuamos como si estuviéramos. Pero nuestro ser verdadero se ha derrumbado.

Lo que queda es una cáscara. Nuestro ser ha quedado atrapado y como un animal de circo entrenado para actuar, sabe hacer sus trucos. Realiza su rutina, se gana el aplauso. Pero todo el bullicio cae en oídos sordos. Estamos muertos ante él. Nuestro artista no está meramente indispuerto, sino que se ha retirado. Nuestra vida es ahora una experiencia descarnada; ya no estamos allí. Un médico podría llamarlo disociación; yo lo llamo dejar la escena del crimen.

"Vuelve, vuelve, dondequiera que estés", gemimos, pero nuestro ser creativo no tiene confianza en nosotros. ¿Cómo podría tenerla? Lo hemos vendido.

Temerosos de parecer egoístas perdemos nuestro ser, nos volvemos autodestructivos. Dado que este autoasesinato es algo que buscamos pasivamente en vez de actuarlo de manera consciente, somos ciegos a su ponzoñosa garra.

La pregunta "¿Es usted autodestructivo?" es tan frecuente que pocas veces la escuchamos. Lo que significa es: *¿Es usted el destructor de su ser?*, y lo que realmente se nos pregunta es: *¿Es usted el destructor de su propia naturaleza?*

Muchas personas atrapadas en la trampa de la virtud no parecen autodestructivas a la mirada desprevenida. Dedicados a ser buenos maridos, padres, madres, esposas, maestros, etc., han construido una falsa personalidad, que se ve bien hacia afuera y obtiene una buena acogida del mundo exterior. Este falso yo siempre es paciente, deseoso de postergar sus necesidades para contribuir a las demandas y necesidades de otros. ("¿Qué gran tipo ese Fred! Renunció a sus entradas para un concierto para ayudar a mudarme un viernes a la noche...")

Virtuosos hasta el vicio, estos creativos entrampados han destruido su verdadero ser, ese ser que no recibió mucha aprobación en la infancia, el que escuchó repetidamente: "¡No seas egoísta!" El verdadero ser es un personaje inquietante, sano y ocasionalmente anarquista, que sabe cómo jugar, cómo decirle "No" a los otros y "Sí" a sí mismo.

Los creativos atrapados en la trampa de la virtud no pueden permitirse aprobar a este ser verdadero. No pueden mostrarlo al mundo sin el temor a la desaprobación. ("¿Puedes creerlo? Fred solía ser tan buen tipo, siempre listo para cooperar, a cualquier hora, en cualquier lugar. Le pedí ayuda para mudarme la semana pasada y me dijo que iba a un concierto. ¿Desde cuándo se ha vuelto tan culto Fred?")

Fred sabe muy bien que si él deja de ser amable, el Fabuloso Fred, su hipertrófico alter ego de "buen tipo" morderá el polvo. Mary la Mártir experimenta la misma situación cuando acepta cuidar a los hijos de su hermana para que ella pueda salir. Decirle a su hermana que no sería decirse a sí misma que sí, y esa es una responsabilidad que Mary no puede sostener. ¿Libre el viernes a la noche? ¿Qué haría ella consigo misma? Esa es una buena pregunta, una de tantas que Mary y Fred ignoran gracias a sus virtudes.

"¿Eres autodestructivo?" es una pregunta que el virtuoso aparentemente está dispuesto a contestar con un rotundo no; a continuación cita las razones que demuestran lo responsable que es. ¿Pero responsable ante quién? La pregunta es "¿Eres autodestructivo?" y no "¿Pareces autodestructivo?" Y por sobre todo, no es "¿Eres amable con los demás?"

Nadie objeta que una mujer sea una buena escritora, escultora, o experta en genética si al mismo tiempo se las arregla para ser una buena esposa, una buena madre, honita, de buen carácter, bien educada y amable.

LESLIE M. MCINTYRE

Existe un riesgo que no puedes permitirte correr, y existe un riesgo que no puedes no permitirte correr.

PETER DRUCKER

Escuchamos las ideas que los otros tienen sobre la autodestrucción sin considerar si su ser o el nuestro tienen necesidades similares. Atrapados en la trampa de la virtud, nos negamos a contestarnos: "¿Cuáles son mis necesidades? ¿Qué haría si no fuera demasiado egoísta?"

¿Eres autodestructivo?

Esta es una pregunta muy difícil de contestar. Para comenzar, requiere que conozcamos hasta cierto punto nuestro verdadero ser (y éste es el mismo ser que hemos estado destruyendo sistemáticamente).

Un modo rápido de establecer el grado de desvío es hacerse la siguiente pregunta: ¿Qué cosas intentaría hacer si no fueran tan desatinadas?

1. Aladeltismo, buceo.
2. Danza del vientre, bailar el tango.
3. Hacer publicar mis poemas.
4. Comprar una batería.
5. Recorrer Francia en bicicleta.

Si tu lista parece interesante, hasta extravagante, quiere decir que estás en el buen camino. Estas locas ideas son en realidad voces de tu verdadero ser. ¿Qué cosas haría si no fueran tan egoístas?

1. Inscribirme en un curso de buceo.
2. Tomar clases de tango.
3. Consultar un listado de editoriales y enviarles mis poemas.
4. Comprar la batería de segunda mano que vende mi primo.
5. Llamar a un agente de viajes y averiguar sobre Francia.

Buscando al creador interior y abrazando nuestro propio don de creatividad, aprendemos a ser espirituales en este mundo, a confiar en que Dios es bueno y nosotros también, como así la totalidad de la creación. De esta manera evitamos la trampa de la virtud.

LA PRUEBA DE LA TRAMPA DE LA VIRTUD

1. Lo que más me falta en la vida es
2. La alegría más grande de mi vida es
3. El compromiso más grande de mi tiempo es
4. Cuando juego más, trabajo
5. Me siento culpable de ser
6. Me temo que
7. Si mis sueños se tornaron realidad, mi familia
8. Me saboteo a mí mismo de modo que la gente
9. Si me permito sentirlo, me enoja que yo
10. Algo que me produce tristeza a veces es

Puedes hacer cosas tontas si las haces con entusiasmo.

COLETTE

Tu vida: ¿te sirve o sirve solamente a los demás? ¿Eres autodestructivo?

ALEGRÍAS PROHIBIDAS: UN EJERCICIO

Uno de los trucos favoritos de los creativos con bloqueos es decirse no a sí mismos. Es asombrosa la variedad de modos en que somos mezquinos y miserables con nosotros mismos. Cuando les digo esto a mis estudiantes, a menudo argumentan que no es cierto y que, por el contrario, ellos se tratan muy bien. Entonces les pido que hagan el siguiente ejercicio.

Escribe una lista de diez cosas que te encantaría hacer pero que no te permites. Tu lista podrá parecerse a ésta:

1. Ir a bailar.
2. Llevar una libreta de notas.

3. Patinar.
4. Comprar nuevas botas tejanas.
5. Teñirme el pelo.
6. Ir de vacaciones.
7. Tomar clases de vuelo.
8. Mudarme a un sitio más grande.
9. Dirigir una obra de teatro.
10. Tomar una clase de dibujo con modelos vivos.

Muchas veces, el mero acto de escribir tu lista de alegrías prohibidas derriba las barreras que impiden realizarlas. Coloca esta lista bien a la vista.

LISTA DE DESEOS: UN EJERCICIO

Uno de los mejores modos de evadir a nuestro Censor es usar la técnica de escritura veloz. Dado que los deseos son apenas deseos, se les permite ser frívolos (aunque frecuentemente deberían ser tomados muy en serio). Completa la siguiente frase tan rápido como puedas.

1. Deseo
2. Deseo
3. Deseo
4. Deseo
5. Deseo
6. Deseo
7. Deseo
8. Deseo
9. Deseo
10. Deseo
11. Deseo
12. Deseo

13. Deseo
14. Deseo
15. Deseo
16. Deseo
17. Deseo
18. Deseo
19. Y especialmente deseo

El sentido específico de Dios depende de cuál sea el don más deseable para una persona.

ERICH FROMM

TAREAS

Las siguientes tareas exploran y expanden tu relación con la fuente.

1. La razón por la cual no puedo creer en un Dios *colaborador* es ... Escribe cinco reproches. (Dios puede aceptarlo.)
2. Comienza un archivo de imágenes: si tuviera suficiente fe o dinero trataría ... Escribe cinco deseos. Para la semana próxima mantente alerta a las imágenes de estos deseos. Cuando las percibas, guárdalas, fotografielas, dibújelas, *coleccionalas*. Así se comienza un archivo de sueños que te hablan. Continúa haciendo esto a lo largo de todo el curso.
3. Una vez más, confecciona una lista de vidas imaginarias. ¿Han cambiado? ¿Estás cumpliendo con otras partes de ellas? Agrega las imágenes de estas vidas a tu archivo de imágenes, si lo deseas.
4. Si tuviera 20 años y dinero... Escribe cinco aventuras, agregando las imágenes a tu archivo visual.
5. Si tuviera 65 años y dinero... Describe cinco placeres pospuestos y nuevamente colecciona esas imágenes. Es una herramienta muy potente. En la actualidad vivo en una casa que había *imaginado* durante 10 años.
6. Soy mezquino conmigo mismo de estas diez maneras... Del mismo modo que explicitar lo positivo nos ayuda a que penetre en nuestras vidas, explicitar lo negativo lo exorciza.

Aceptar la responsabilidad de ser un hijo de Dios es aceptar lo mejor que la vida tiene para ofrecerte.

STELLA TERRILL MANN

7. Las diez cosas que me gustaría poseer y no tengo son ... Colecciona estas imágenes. Para aumentar las ventas, los expertos en comercialización aconsejan a sus vendedores que visualicen imágenes de lo que desean; se ha comprobado que esta técnica da óptimos resultados.
8. Mi bloqueo creativo favorito es (la televisión, leer demasiado, los amigos, el trabajo, hacer demasiado ejercicio). Sé específico. Sepas o no dibujar, haz una caricatura de ti mismo permitiéndote dicha actividad.
9. Lo que obtengo por seguir bloqueado es... Esto lo podrás explorar en las páginas de la mañana.
10. La persona a quien culpo por mi bloqueo es... Nuevamente utiliza tus páginas para elaborar este punto.

CONTROL

1. ¿Cuántas días de la semana escribiste tus páginas? ¿Te están empezando a gustar aunque sea un poco? ¿Cómo fue la experiencia para ti? ¿Has descubierto el *punto de la verdad*? ¿Muchos de nosotros encontramos que a partir de ese punto se produce un cambio.
2. ¿Cumpliste con la cita con el artista esta semana? ¿Has tenido la experiencia de escuchar respuestas durante ese tiempo libre? ¿Qué hiciste en tu cita? ¿Cómo te sentiste? ¿Has hecho una cita que realmente tuviera sabor a aventura?
3. ¿Has experimentado alguna sincronicidad esta semana? Trata de hablar sobre este tema con tus amigos.
4. ¿Hubo algún otro evento que consideres significativo para tu recuperación? Descríbelo.

Recuperar el sentido de la abundancia

EL GRAN CREADOR

Nancy dice: "Soy creyente, pero no creo que Dios tenga algo que ver con el dinero". A pesar de que no se da cuenta, ella sostiene dos creencias que la sabotean: no solamente cree que Dios es bueno, demasiado bueno para tener que ver con el dinero, sino que también considera al dinero como pernicioso. Nancy, como muchos, necesita superar este concepto de Dios para poder recuperar por completo su creatividad.

Para muchos de nosotros, que hemos sido criados con el concepto de que el dinero es la única fuente real de seguridad, depender de Dios nos parece una tontería irrisoria, casi suicida. Cuando consideramos los lirios del campo, pensamos que en realidad están muy alejados del mundo moderno. Nosotros somos responsables de vestirnos y de hacer las compras. Y podremos dedicarnos al arte cuando tengamos suficiente dinero como para hacerlo con facilidad.

¿Y cuándo será esto?

Desearíamos un Dios que nos prometiera un buen sueldo y permiso para gastar sin límites. Si escuchamos el canto de las sirenas que dice *más, más*, somos sordos a la débil vocecita que susurra en el fondo del alma "tú eres suficiente".

Semana

6

Esta semana enfocaremos un importante factor bloqueante de la creatividad: el dinero. Es necesario encarar las ideas que tenemos sobre Dios, el dinero y la abundancia creativa. Exploraremos los distintos modos en que nuestras actitudes ponen un límite a la abundancia y al lujo dentro de la vida cotidiana. Aprenderemos a contar, que es una herramienta estupenda para el uso claro y adecuado de los fondos.

"Busca el reino de los cielos y el resto te será dado por añadidura" es lo que escuchamos desde la infancia. No creemos en esto, y mucho menos con respecto al arte. ¿Acaso Dios nos dará de comer y nos vestirá, comprándonos los materiales para pintar, llevándonos de visita a los museos europeos o pagando las clases de danza? "Dios no se ocupa de esas cosas", es lo que nos decimos. Nos aferramos a nuestros problemas económicos como una manera de eludir no solamente nuestro arte sino también nuestro crecimiento espiritual. Tenemos puesta nuestra fe en los billetes. Decimos cosas como "es necesario tener un techo, nadie me pagará por mi creatividad", etcétera.

De esto podemos estar seguros. La mayoría de nosotros albergamos la secreta creencia de que el trabajo debe ser trabajo y no juego y cualquier cosa que nos guste, como escribir o bailar, es algo frívolo y secundario. Esto no es cierto.

Partimos de la vieja idea errada de que la voluntad de Dios y nuestra voluntad son opuestas. "Yo quiero ser actriz, pero Dios quiere que sea empleada", dice el libreto. "De modo que si intento ser actriz, terminaré como sirvienta."

Tal pensamiento se fundamenta en la idea de que Dios es un padre severo con ideas rígidas acerca de lo que es apropiado para cada uno, ideas que seguramente no son de nuestro agrado. Este concepto erróneo de lo divino necesita ser revisado.

Escribe esta semana en tus páginas de la mañana sobre el dios en el que crees y en el que te gustaría creer. Para algunos de nosotros esto significaría: "¿Qué tal si Dios es una mujer y sucede que está de mi lado?"; para otros es un dios de energía. Para otros más, un sustantivo colectivo que se refiere a fuerzas superiores que nos conducen hacia un bien más elevado. Si todavía estás debatiéndote con un concepto de dios que no ha sido revisado desde la infancia, probablemente se trate de un dios nocivo. ¿Qué pensaría un dios benigno de tus ideales creativos? ¿Existirá realmente un dios así? Si así fuera, ¿seguirían siendo el dinero, tu trabajo, tu pareja, el interés principal de tu vida?

Muchos de nosotros consideramos que la dificultad es sinónimo de virtud y que el arte es una tontería. El trabajo duro es bueno; un empleo terrible contribuye a templar nuestra fibra moral. Un don que nos resulta natural y que parece compatible con nosotros (por ejemplo, el talento para la pintura), es un truco barato, algo que no se puede tomar en serio. Por un lado, nos

llenamos la boca diciendo que Dios quiere que seamos felices, alegres y libres. Por el otro, pensamos en secreto que Dios hará que no tengamos dinero si pretendemos algo tan decadente como ser artistas. ¿Es que hay alguna prueba que confirme esas ideas respecto de Dios?

Si observamos la creación, queda bastante claro que el mismo creador no supo contenerse. No hay una flor rosada, ni cincuenta, sino cientos. Por supuesto, los cristales de nieve son el más excelso ejercicio del puro júbilo creativo: no hay dos iguales. Este creador se parece por cierto a alguien que podría ayudarnos en nuestras aventuras creativas.

La biblia de los Alcohólicos Anónimos dice cosas como "Tenemos un nuevo jefe. Si nos ocupamos de los asuntos de Dios, Él se ocupará de los nuestros". Para los recién llegados a esta institución, esta manera de pensar se convierte en un salvavidas. Desesperados por encontrar el modo de mantenerse sobrios, se aferran a este pensamiento al dudar de su precaria capacidad para mantenerse a flote en la vida. Esperan la ayuda divina y se abren a recibirla. Vidas conflictuadas se enderezan, relaciones tortuosas ganan en sanidad y dulzura.

Para aquellos que están menos desesperados, estas seguridades suenan estúpidas, engañosas, como si los estuvieran estafando. ¿Un Dios que tiene un empleo para nosotros, un trabajo satisfactorio, que provee dignidad y abundancia, que brinda infinitas posibilidades, una llave para cada puerta? Este Dios se parece demasiado a un embaucador.

Entonces, cuando llega el momento de elegir entre un sueño acariciado y una enojosa situación conflictiva, a menudo elegimos negar el sueño y hacer cargo a Dios de nuestra miseria. Actuamos como si fuera su culpa el hecho de no haber ido a Europa, de haber perdido la clase de pintura o el curso de fotografía; en realidad, somos nosotros y no Dios los que decidimos no hacerlo. Tratamos de ser sensatos, como si tuviéramos prueba de que Dios lo es, en vez de tratar de averiguar si el universo no estaría dispuesto a propiciar algún acto extravagante saludable.

El creador tal vez es nuestro padre/madre/fuente, pero con toda seguridad no es el padre/madre/iglesia/máestro/amigos que existen aquí en la Tierra, los que nos han inculcado las ideas de lo que es sensato y de lo que no lo es. La creatividad nunca ha sido sensata. ¿Por qué habría de serlo; por qué tú deberías ser sensato?

El dinero es Dios en acción.

RAYMOND CHARLES
BARKER

Cuanto más aprendemos a movernos en el mundo confiando en la intuición, más desarrollado estará nuestro canal y más dinero tendremos.

SHAKTI GAWAIN

El dinero te llegará cuando estés haciendo lo correcto.

MIKE PHILLIPS

Deja suficiente tiempo en tu vida para hacer aquello que te satisface, te da alegría y deleite. Esto es mucho más efectivo para el bienestar económico que cualquier otro factor.

PAUL HAWKEN

¿Todavía piensas que hay una virtud moral en el martirio? Si quieres hacer arte, hazlo. Aunque sea un poco... dos frases, una rima, una tonta estrofa de jardín de infantes:

*A Dios le gusta el arte
y ésa es la parte
que a mis padres no les gusta.
A Dios le gusta el arte
y yo hago mi arte,
qué es lo que Dios más busca.*

*Toda sustancia es energía en
movimiento, que vive y fluye.
Simbólicamente el dinero es una
corriente dorada de energía vital
materializada.*

THE MAGICAL WORK
OF THE SOUL
(EL MÁGICO TRABAJO
DEL ALMA)

Hacer arte comienza cuando aprovechamos la ocasión. Comienza cuando entro en el *ahora* y disfruto del día. Comienza cuando me doy algunos regalos y algunos respiros. "Esto es extravagante, pero Dios también lo es" es una actitud para tener en cuenta al regalarle algo a tu artista. Recuerda que el avaro eres tú, no Dios. Si esperas que Dios sea más generoso, Dios podrá serlo contigo.

Lo que deseamos hacer es lo realmente significativo para nosotros. Cuando hacemos lo que tiene sentido para nosotros, el dinero llega, las puertas se nos abren, nos sentimos útiles y el trabajo que hacemos nos parece un juego.

Esta semana trabajaremos con nuestras ideas relativas al dinero. Veremos cómo éstas ("es difícil de obtener, hay que trabajar mucho para obtenerlo, primero hay que ocuparse del dinero y después de la creatividad") prefiguran nuestras ideas respecto de la creación.

LUJOS

Para aquellos de nosotros artísticamente anoréxicos, deseosos de ser creativos y, sin embargo, negándonos a alimentarnos de modo tal que nos concentramos cada vez más en nuestra privación, un pequeño lujo auténtico puede hacer maravillas. La palabra clave acá es *auténtico*. Debido a que el arte nace en lo expansivo, en la creencia en lo abundante, es importante que nos concedamos la abundancia que Él nos brinda.

¿En qué consisten estas concesiones? Esto varía para cada uno de nosotros. Para Gillian se trató de un par de pantalones de segunda mano que le recordaban la risa de Carole Lombard y los

coches de carrera. A Jean, una única margarita en su mesa de noche le habla de las posibilidades que tiene su vida. Matthew descubrió que el aroma de la cera para muebles le inspiraba un sentimiento de seguridad, solidez y orden. Constance encontró que podía permitirse el lujo de una suscripción a una revista (un regalo que, por muy poco dinero, continúa dando sus frutos durante todo un año).

Con frecuencia atribuimos nuestros bloqueos a la falta de dinero. Esto *nunca* es cierto: el bloqueo real es nuestro sentimiento de constricción, de impotencia. El arte requiere el poder de la elección a un nivel básico, es decir, cuidarse a sí mismo.

Uno de mis amigos es un artista talentoso de fama mundial; posee un lugar en la historia por los trabajos realizados. Es requerido por artistas jóvenes y respetado por los mayores. A pesar de que todavía no llega a los cincuenta años, ha sido consagrado con un reconocimiento de por vida. Sin embargo, es un artista que se debate en las garras de la anorexia artística. A pesar de que continúa trabajando, lo hace con un costo cada vez más grande para sí mismo.

Esto es así porque se ha negado el lujo.

El lujo al que me refiero no tiene nada que ver con suntuosas habitaciones, ropas de diseño exclusivo, coches deportivos o viajes en primera clase. Este hombre disfruta de todos esos privilegios, pero de lo que no disfruta es de su vida. Se ha negado el lujo del tiempo: tiempo para pasar con amigos, con la familia y, por sobre todo, se ha negado tiempo para sí mismo sin la presión de una agenda urgente. Sus pasiones de otrora se han transformado en tibios intereses; está demasiado ocupado para disfrutar de pasatiempos. Se dice que no tiene tiempo para perder. El reloj no se detiene y lo usa para hacerse famoso.

Hace poco me compré un caballo después de diez años de desearlo. Al escuchar la novedad, mi amigo de éxito inmediatamente asumió su rol de aguafiestas, previniéndome: "Espero que no te ilusiones; a medida que pasa el tiempo, puedes hacer cada vez menos las cosas que te gustan. La vida se vuelve más y más un deber".

Como he aprendido a escuchar los mensajes de aguafiestas, no me afectó mucho su pronóstico, pero me entristeció. Me recordó la vulnerabilidad de todos los artistas, incluidos los muy famosos, frente al vergonzoso lado de sí mismo ("Yo debería estar trabajando") que desalienta los placeres creativos.

Prefiero tener rosas en mi mesa a diamantes en el cuello.

EMMA GOLDMAN

Para prosperar como artistas y como personas, necesitamos estar disponibles al flujo universal. Cuando ponemos una sordina a nuestra capacidad de disfrutar, al rechazar anoréxicamente las pequeñas cosas bellas de la vida, también estamos dejando de lado los dones más importantes. Aquellos que, como mi amigo artista, están comprometidos con trabajos creativos de largo alcance, se encontrarán desangrándose para crear imágenes, volviendo sobre obras pasadas, recurriendo a trucos, practicando su oficio más que enriqueciendo su arte. Aquellos que hayan obstruido el flujo completamente se encontrarán viviendo vidas que parecen estériles y vacías de interés, a pesar de todos los esfuerzos por llenarlas de cualquier manera.

¿Qué nos da una alegría verdadera? Ésta es la pregunta adecuada con respecto al lujo y para cada uno de nosotros la respuesta es distinta. Para Berenice, la respuesta es fresas frescas. Ella misma se deleita con lo fácil que le resulta darse el gusto. Por el precio de un cuarto kilo de fresas, ella compra una experiencia de abundancia. Acompañadas con cereal, con un melocotón, como decoración de un helado: ella compra su abundancia en el mercado y si necesita hasta las consigue congeladas.

"Siempre me digo que son demasiado caras, pero la verdad es que son una bagatela para una semana de lujuria. Cuestan menos que una película, menos que una hamburguesa con queso y valen mucho para mí."

Para Alan, la música es un gran lujo. Músico cuando joven, desde entonces se ha negado a sí mismo el derecho a tocar. Como la mayoría de las personas bloqueadas, sufría los embates de un dúo mortífero: anorexia artística y perfeccionismo orgulloso. No había términos medios para este intérprete: quería estar en la cima, y si no lo lograba, no quería saber nada con su amada música.

Bloqueado y descorazonado, Alan se decía a sí mismo: "Trato de tocar y, cuando me escucho, me doy cuenta de que es tan lejano de lo que yo quiero, que me desespero." (Y luego abandonó.)

Al trabajar en la recuperación de su creatividad, Alan comenzó por permitirse el lujo de comprarse un disco nuevo por semana. Dejó de considerar la música como un trabajo y comenzó a entenderla nuevamente como una diversión. Tenía que comprar cosas distintas, no solamente arte elevado. Olvidemos las altas aspiraciones.

Alan comenzó a explorar. Compró música folclórica, música

negra y música de percusión de los indios norteamericanos. Un mes después, tuvo el impulso de comprar baquetas de percusión en una casa de instrumentos musicales.

A los tres meses Alan ya practicaba en el manillar de su bicicleta fija mientras escuchaba rock and roll y hacía gimnasia; dos meses después hizo un espacio en el desván y compró una batería de segunda mano.

"Pensé que incomodaría a mi mujer y mi hija por lo mal que tocaba", explicó. Dándose cuenta de que se sentía culpable, agregó: "En realidad era yo el incómodo, pero ahora me divierto haciéndolo y viendo que suena cada vez mejor. Diría que no está tan mal para un principiante".

Para Laura, un juego de acuarelas fue su primera incursión en el lujo. Para Kathy, fue una caja de crayones "del tipo que mi madre nunca me regaló. La primera noche que los tuve, hice mi primer dibujo, uno de los cuales era yo misma tal como me veo en la vida que quisiera".

Pero muchos encontramos difícil imaginarnos disfrutando del lujo, y debemos aprender a practicarlo. Los creativos bloqueados son a menudo las Cenicientas del mundo. Concentrándonos en los demás a expensas de nosotros mismos, nos aterroriza la idea de automalcriarnos.

"No trates de desprenderte de Cenicienta", aconseja mi amiga Karen. "Consérvala, pero no te prives del zapatito de cristal. La segunda parte de ese cuento es la mejor."

Darse permiso para gozar de un lujo es una decisión consciente más que un dejarse llevar, aunque cuando podemos reconocer lo que es un lujo para nosotros, y procurarlo, desencadenamos el incremento del flujo.

Vivir creativamente requiere el lujo de tener tiempo, el que nosotros nos hacemos, aunque sean quince minutos para las páginas de la mañana y un baño de diez minutos después del trabajo.

Vivir creativamente requiere el lujo del espacio, aunque todo lo que podamos llegar a tener es un estante para nosotros y un alféizar propio. (Mi estudio tiene una vitrina con pisapapeles y caracoles.) Recuerda que tu artista es un adolescente y que a los adolescentes les gustan las cosas "más". Mi silla, mi libro, mi almohada.

Elegir algunas pocas cosas especiales y propias puede incrementar notablemente el sentimiento de autobienestar. En cualquier tienda china se puede comprar una hermosa taza de té con

Explora diariamente la voluntad de Dios.

C. G. JUNG.

su platillo por unos pocos dólares. Las tiendas de segunda mano a menudo tienen un juego de vajilla que pueden convertir una cena casera en una experiencia creativa.

La mayoría de las cosas que practicamos durante un programa de recuperación creativa parecen una tontería; el sentirse tonto es una defensa que nuestro aguafiestas adulto utiliza para hostigar a nuestro artista niño. Ten cuidado cuando te dices la palabra tonto. En efecto, las citas con el artista son tontas: de eso se trata.

La creatividad se basa en una paradoja: el arte serio nace del juego serio.

La verdadera vida se vive cuando ocurren pequeños cambios.

LEÓN TOLSTOI

UN EJERCICIO DE CONTABILIDAD

En esta semana investigaremos la manera en que gastamos el dinero. En un pequeño anotador, escribirás todos tus gastos, hasta los más insignificantes; las monedas también tienen valor.

Todos los días escribirás la fecha y harás una lista de los gastos: compras, transporte, comidas y también el préstamo a tu hermano. Tienes que ser meticuloso y preciso, pero sin juzgarte; es un ejercicio de autoobservación, no de autocastigo.

Esta práctica puede continuar durante un mes o más tiempo, y te hará ver cuál es tu escala de valores. A veces nuestra manera de gastar el dinero no corresponde con nuestros valores reales. Derrochamos el dinero en cosas triviales y nos privamos de otras que realmente nos interesan. Para muchos de nosotros, esta contabilidad es una preparación para aprender a gozar de nuestra creatividad.

EJERCICIO SOBRE EL DINERO

Completa las siguientes frases.

1. Las personas adineradas son
2. El dinero hace a la gente
3. Yo tendría más dinero si
4. Mi padre pensaba que el dinero era

5. Mi madre siempre creyó que el dinero
6. En mi familia, el dinero hizo que
7. El dinero es como
8. Si tuviera dinero, yo
9. Si pudiera permitírmelo,
10. Si tuviera algo de dinero, yo
11. Me temo que si tuviera dinero
12. El dinero es
13. El dinero provoca
14. Tener dinero no
15. Para tener más dinero necesitaría
16. Cuando tengo dinero, habitualmente
17. Pienso que el dinero
18. Si yo no fuera tan mezquino,
19. La gente piensa que el dinero
20. La falta de dinero hace que yo

TAREAS

1. Abundancia natural. Busca cinco guijarros bonitos o interesantes. Me encanta este ejercicio porque las piedras pueden llevarse en los bolsillos, siempre al alcance de la mano durante las reuniones de negocios; constituyen recordadores pequeños pero constantes de nuestra conciencia creativa.
2. Abundancia natural. Elige cinco flores u hojas, puedes prensarlas en papel encerado y guardarlas en un libro. Si ya hiciste este trabajo en el jardín de infantes, hazlo nuevamente.
3. Limpieza. Escoge cinco prendas de vestir gastadas y regalalas.

Un artista necesita sentirse insatisfecho; esto no significa avidez, aunque podría llamarse apetito.

LAWRENCE CALCAGNO

4. Creación. Prepara una ensalada de frutas o una torta; la creatividad no siempre tiene que ver con el arte con mayúsculas. A menudo el acto de cocinar ayuda a cocinar otra cosa en otro nivel; cuando me estanco escribiendo, preparo sopas y tartas.
5. Comunicación. Envía tarjetas postales a cinco amigos; no se trata de ser cumplido o bien educado sino de comunicarte con aquellos a los que realmente amas.
6. Lee diariamente los Principios Básicos que se encuentran al comienzo del libro y la Plegaria del Artista al final del libro.
7. Limpieza. ¿Hay cambios recientes en el ambiente hogareño? Realiza algunos.
8. Aceptación. ¿Notas alguna tendencia nueva en tu vida? Trata de aceptar las novedades imprevistas.
9. Prosperidad. ¿Observas algún cambio o perspectiva de cambios en la situación financiera? ¿Alguna loca idea acerca de lo que te gustaría estar haciendo? Encuentra imágenes relacionadas con este tema y agrégalas a tu archivo.

CONTROL

1. ¿Cuántas veces trabajaste con las páginas matutinas esta semana? ¿Has comenzado a usarlas para pensar acerca del placer de la creación? ¿Cómo ha sido tu experiencia?
2. ¿Tuviste tu cita semanal con el artista? ¿No has pensado en tener dos citas por semana? ¿Qué hiciste, cómo lo pasaste?
3. ¿Experimentaste alguna sincronicidad esta semana? ¿Cómo fue?
4. ¿Hubo algún otro tema esta semana que pueda ser significativo en tu proceso de recuperación? Descríbelo.

Recuperar el sentido de la conexión

ESCUCHAR

Las páginas de la mañana y las citas con nuestro artista nos ayudan a cultivar nuestra capacidad para escuchar; las primeras nos permiten esquivar a nuestro Censor interior y en las segundas retomamos la voz de la inspiración. A pesar de que estas actividades no tienen una relación aparente con el hecho artístico son, sin embargo, fundamentales para el proceso de la creación.

El arte no consiste en una elucubración ascendente, sino en lo contrario, en lograr que algo descienda: en este caso, las direcciones son importantes.

Si estamos tratando de inventar algo, nos esforzamos por acceder a algo que está más allá de nuestro alcance, "allá arriba, en la estratosfera, porque el arte palpita en las alturas..."

Si en cambio describimos algo, no hay esfuerzo; no estamos haciendo, estamos recibiendo. Alguien o algo está haciendo el trabajo; en vez de procurar inventar, estamos simplemente escuchando.

Cuando un actor está en esta situación, está escuchando de manera creativa a la espera del próximo acontecimiento. Cuando un pintor enfrenta el lienzo, puede comenzar con un cierto plan, pero se somete rápidamente al diseño que surge de la pintura misma. A menudo, este fenómeno se ejemplifica con la frase: "La

Semana

7

Esta semana nos ocuparemos de practicar actitudes creativas concretas, poniendo el énfasis sobre las habilidades de recepción y de acción. Los ensayos, los ejercicios y las tareas están dirigidos a descubrir áreas de genuino interés creativo, que nos conecten con nuestros sueños más entrañables.

En el judaísmo esotérico de la Cabalah, el Yo Profundo se denomina Neshamah, de la raíz Shmhm, "oír o escuchar": la Neshamah es LO QUE ESCUCHA, el alma que nos inspira y nos guía.

STARHAWK

próxima pincelada la da el pincel"; la experiencia es la misma en la danza, en la escultura y en la música: somos un canal de expresión más que creadores de lo expresado.

El arte es un acto de sintonía por el cual se toma contacto con un manantial profundo, por debajo de nuestra conciencia ordinaria, que es la fuente de donde surgen todas las obras de arte del mundo; estas obras fluyen a través de nosotros como un río subterráneo de ideas a las que podemos recurrir. El artista llena su copa en esta corriente, escucha y trabaja sobre ese material, un poco como si escribiera al dictado.

Uno de mis amigos es un excelente director de cine, conocido por la meticulosidad con que planea su trabajo; sin embargo, las mejores tomas le sobrevienen inesperadamente, cuando aprovecha la inspiración del momento.

Es preciso aceptar con fe estos instantes de inspiración. Podemos practicar estos pequeños actos de fe en nuestras páginas matutinas y en las citas con el artista; podemos aprender a oír y a escuchar con precisión creciente esa voz intuitiva e inspirada que nos dice: "Haz esto, prueba tal cosa..."

Para muchos escritores es familiar la experiencia de "atrapar" un poema o uno o dos párrafos de prosa perfectamente acabados; consideramos que estos hallazgos son milagrosos y no comprendemos que pueden ser, en realidad, una norma: somos el instrumento más que el hacedor de la obra.

Se dice que Miguel Ángel señaló que había liberado a su David del bloque de mármol en el que se hallaba encerrado; Jackson Pollock, por su parte, decía: "Cada pintura tiene su propia vida, yo trato de que se manifieste". En mis talleres de guión de cine les recuerdo a los alumnos que su película ya existe: todo lo que tienen que hacer es escuchar, observar con el ojo de la mente y ponerla por escrito.

Este principio se aplica a todas las formas artísticas: pinturas, esculturas, sonatas, libros, poemas y obras de teatro están allí, esperándonos; todo lo que tenemos que hacer es bajar nuestro recipiente hasta el fondo del aljibe.

Para algunas personas es más fácil representarse la corriente de la inspiración como una variedad de ondas de radio que se difunden constantemente. Con la práctica, aprendemos a escuchar con voluntad la frecuencia deseada, como un padre que aprende a distinguir la voz de su hijo entre las voces de los otros niños.

Una vez que aceptamos que crear es natural, podemos comenzar a considerar otra idea: que el Creador nos proporcionará lo que necesitamos para realizar nuestros proyectos. A partir del momento en que aceptas la ayuda de este colaborador, comenzarás a recibir ayuda en muchos planos de tu vida: Es necesario estar atento a esta segunda voz, que como un armónico superior se acopla y aumenta el caudal de tu voz interior creativa y que con frecuencia se manifiesta como sincronización.

Así encontrarás la canción adecuada, el diálogo que necesitas, la tonalidad exacta que buscas. Tendrás la experiencia de encontrar justo el libro, el curso o los materiales que coinciden con lo que estás haciendo.

Trata de aceptar la posibilidad de que el universo contribuye a lo que estás haciendo. Acepta la mano de Dios como una ayuda amistosa para lo que haces; tendemos a desvalorizar esta ayuda que un creador le da a otro debido a que albergamos la creencia inconsciente de que Dios podría considerar frívolas o decadentes nuestras creaciones. Recuerda que Dios es el Gran Artista y que un artista ama a otro artista.

Puedes confiar en que el universo apoyará tus sueños.

PERFECCIONISMO

En las palabras de Tillie Olsen, utilizar "el cuchillo de la actitud perfeccionista en el arte"; en tus propias palabras, *hacerlo bien, mejorarlo antes de seguir adelante, ser muy exigente*. En realidad debemos llamarlo *perfeccionismo*.

El perfeccionismo no tiene nada que ver con hacer las cosas bien, ni con mejorarlas, ni con la exigencia; el perfeccionismo es rehusar seguir adelante. Es una especie de lazo, un sistema cerrado obsesivo y debilitante que te atrapa en los detalles de lo que estás escribiendo, pintando o haciendo y pierdes perspectiva de la totalidad. En vez de crear libremente y permitir que los errores den lugar a revelaciones posteriores, a menudo nos limitamos a corregir los detalles. Reducimos nuestra originalidad a una uniformidad que carece de pasión y de espontaneidad. Miles Davis decía: "No temas a los errores: no los hay"

El perfeccionista corrige una y otra vez, hasta que ningún verso resiste, vuelve a dibujar un trazo de un retrato hasta rasgar el

Escuchar es una forma de aceptar.

STELLA TERRILL MANN

En el arte, el pensamiento es el enemigo de la originalidad.

MARTIN RITT

papel; escribe tantas versiones de una misma escena que nunca termina la obra. El perfeccionista escribe, pinta, crea con un ojo puesto en la audiencia; en vez de gozar del proceso, constantemente evalúa los resultados.

El perfeccionista habita en el costado lógico del cerebro, que es la mansión de la crítica. Un pasaje de brillante prosa descriptiva es recibido con una crítica de guante blanco: "Mmm... esa coma no está bien... ¿así se escribe esta palabra?"

No existen borradores o ejercicios de precalentamiento para el perfeccionista; cada bosquejo debe ser perfecto, listo para la imprenta.

En el desarrollo de un proyecto, el perfeccionista decide comenzar a leer desde el principio, establecer su dirección; y de esta manera el proyecto rápidamente se detiene.

El perfeccionista nunca está satisfecho; jamás dice: "Esto está bastante bien, creo que seguiré adelante".

Para el perfeccionista siempre hay algo que mejorar; él llama a esto humildad y, sin embargo, es egotismo. Es una manifestación de soberbia aspirar a escribir un guión perfecto, realizar una pintura perfecta, o llevar a cabo una actuación impecable.

El perfeccionismo no es una búsqueda de lo mejor sino la persecución de lo peor en nosotros mismos, de esa parte que nos dice que nada de lo que hagamos será suficientemente bueno, que debemos tratar otra vez.

No es así; no deberíamos tratar otra vez. "Nunca se termina una pintura, sino que simplemente se detiene en momentos interesantes", dice Paul Gardner. Nunca se termina un libro, pero en cierto momento uno deja de escribir y pasa a otra cosa. Una película nunca termina de editarse por completo, pero en un cierto punto uno suelta y la considera terminada. Este soltar es una etapa normal de la creatividad. Hacemos lo mejor que podemos de acuerdo con nuestra visión.

RIESGO

PREGUNTA: ¿Qué haría si no tuviera que hacerlo a la perfección?

RESPUESTA: Mucho más de lo que hago.

Sabemos que no vale la pena vivir una vida sin desafío pero también es cierto que no hay desafío en una vida no vivida plenamente.

El éxito de una recuperación creativa se basa en nuestra capacidad de pasar de la mente a la acción y esto nos somete inmediatamente a un riesgo. La mayoría de nosotros estamos habituados a evitar el riesgo; somos hábiles especuladores para eludir el posible dolor que provoca estar expuesto.

"Parecía un idiota", decimos al recordar nuestra primera clase de actuación, nuestros primeros intentos literarios o plásticos. El juego consiste en medirnos con los grandes maestros y comparar nuestros vacilantes primeros pasos con su perfecta artesanía. No comparamos nuestras primeras filmaciones con los trabajos que hacía George Lucas cuando era estudiante, sino con *La guerra de las galaxias*.

No aceptamos que para hacer algo bien, primero tenemos que hacerlo como podamos, aunque sea mal. Al contrario, fijamos nuestros límites en un punto tal que nos asegure el éxito; al vivir dentro de esos límites podemos sentirnos ahogados, desesperados o aburridos, pero eso sí, nos sentimos seguros. Y la seguridad es una ilusión muy cara.

Para poder arriesgar, hay que arrojar por la borda nuestros límites; debemos atravesar el "no puedo porque ..." ¿Porque soy demasiado viejo, demasiado pobre, demasiado tímido, demasiado orgulloso? ¿Timorato? ¿A la defensiva?

Cuando decimos que no podemos hacer algo, en realidad queremos decir que no lo haremos a menos que podamos garantizar que resultará a la perfección.

Los artistas experimentados saben que esta actitud es errada. Existe una broma habitual entre los directores: "Ah, sí, siempre sé exactamente cómo dirigir una película... una vez que ya la hice".

Como artistas bloqueados, esperamos y exigimos nuestro éxito de manera no realista, así como el reconocimiento de ese éxito proveniente de los demás. Con esa demanda tácita, muchas cosas quedan fuera de nuestras posibilidades. Como actores, tendemos a caer en un estereotipo en vez de trabajar para ser más versátiles. Como cantantes, nos encadenamos a un repertorio seguro; como músicos, tratamos de repetir la fórmula de un éxito. De esta manera, los artistas que no parecen bloqueados ante los ojos del público se sienten, sin embargo, bloqueados internamente, incapaces de aceptar el desafío de desplazarse hacia un nuevo territorio artístico más satisfactorio.

Vivir es no estar seguro, no saber nada acerca del próximo momento. En el momento en que sabes, comienzas a morir un poco. El artista nunca sabe por completo; adivina. Tal vez nos equivocamos, pero damos salto tras salto en la oscuridad.

AGNES DE MILLE

Al admitir que algo que vale la pena puede hacerse, aunque sea mal, nuestras opiniones se ensanchan. "Si no tuviera que hacerlo a la perfección, intentaría..."

1. Hacer teatro de protesta.
2. Hacer danza moderna.
3. Navegar los rápidos.
4. Tirar con arco y flecha.
5. Aprender alemán.
6. Dibujar.
7. Patinar.
8. Manejar marionetas.
9. Practicar trapecismo.
10. Practicar ballet acuático.
11. Ser rubia platinada.
12. Jugar al polo.
13. Usar lápiz de labios rojo.
14. Tomar clases de costura.
15. Escribir cuentos.
16. Leer mis poemas en público.
17. Irme de vacaciones al trópico.
18. Aprender a usar una cámara de video.
19. Aprender a andar en bicicleta.
20. Tomar lecciones de pintura con acuarelas.

No podemos escapar del miedo, tan sólo podemos transformarlo en un compañero que está con nosotros en nuestras aventuras más emocionantes... Cada día acepta un desafío, grande o pequeño, que te haga sentir pleno después de realizarlo.

SUSAN JEFFERS

En el filme *Raging Bull (Toro Salvaje)*, el entrenador del boxeador Jake La Motta intenta convencerlo de que debe bajar de peso y enfrentar a un adversario desconocido; después de varios argumentos que confunden al boxeador, concluye diciéndole: "Debes hacerlo; si ganas, ganas, y si pierdes, también ganas".

Siempre se gana al aceptar un riesgo.

En arte no hay reglas porque el arte es libre.

WASSILY KANDINSKY

CELOS

A menudo se dice que los celos son una emoción humana normal; no creo que sea mi caso.

Los celos aúllan en mi cabeza, me tensan el pecho, me oprimen la boca del estómago con su puño frío. Durante mucho tiempo he creído que los celos eran mi debilidad más grande y sólo recientemente he comenzado a considerarlos como un aliado.

Los celos constituyen un mapa; los mapas de cada persona difieren y nos sorprendemos de los descubrimientos que podemos hacer. En mi caso, nunca tuve resentimiento por el éxito de otras novelistas, pero siempre tuve un interés malsano en las carreras de las dramaturgas. Mis críticas siempre eran muy exigentes hasta que escribí mi primera obra de teatro.

Al hacerlo, mis celos se desvanecieron y fueron reemplazados por un sentimiento de camaradería. Mis celos en realidad constituían una máscara que ocultaba el miedo a realizar algo riesgoso.

Los celos siempre constituyen una máscara del miedo, miedo de no ser capaces de lograr lo que deseamos, frustración ante el hecho de que otra persona obtiene lo que nos corresponde a nosotros, aun si estamos demasiado asustados para alcanzarlo. Los celos son en origen una emoción pegajosa, que impiden la abundancia y la multiplicidad que reinan en el universo. Los celos nos dicen que hay solamente lugar para uno: un poeta, un pintor, un lo que sea que desees llegar a ser.

Sin embargo, hay lugar para todos. Es esta una verdad que se nos revela cuando actuamos en la dirección de nuestros sueños. Pero los celos producen una visión en túnel, que limita nuestra capacidad para ver las cosas en perspectiva, y nos priva de la posibilidad de considerar otras opciones. La mentira más grande que nos cuentan los celos es que no podemos evitar ser celosos y así nos roban nuestra voluntad de actuar, siendo la acción la clave para la libertad.

Apunta hacia la luna: si no aciertas, de todos modos caerás en las estrellas.

LES BROWN

EL MAPA DE LOS CELOS: UN EJERCICIO

El coraje te permitirá aceptar riesgos, tener la fuerza que te permita ser compasivo y la sabiduría para ser humilde. El coraje es el fundamento de la integridad.

KESHAVAN NAIR

Este mapa tendrá tres columnas; en la primera se colocan las personas de quienes siento celos y en la segunda, la causa de mis celos, de la manera más precisa y específica posible. En la tercera columna se anota una acción que sea un desafío creativo y contrarreste el sentimiento de celos: al igual que la mordedura de los ofidios, los celos necesitan un antídoto.

QUIÉN	POR QUÉ	ACCIÓN ANTÍDOTO
Mi hermana Libby	Tiene un buen estudio	Arreglar el cuarto de servicio
Mi amigo Ed	Escribe novelas de suspenso	Intentar escribir una novela
Anne Sexton	Famosa poetisa	Publicar mis poemas inéditos

Hasta los cambios más grandes comienzan con detalles pequeños; el verde es el color de los celos, pero también es el color de la esperanza. Cuando la fuerte energía de los celos es puesta a nuestro servicio se convierte en un combustible que puede ayudarnos a alcanzar un futuro más verde y promisorio.

ARQUEOLOGÍA: UN EJERCICIO

Las frases que siguen constituyen un trabajo para detectives; en nosotros hay partes enterradas que pueden ser descubiertas con un poco de trabajo. Las respuestas te dirán no solamente lo que faltó en el pasado, sino lo que podrías hacer ahora para reconfortar y estimular a tu niño artista. A pesar de lo que te diga el ego, no es demasiado tarde.

Completa estas frases.

1. De niño perdí la oportunidad de
2. De niño me faltó
3. De niño me hubiera servido
4. De niño soñaba con ser
5. De niño quería un
6. En casa nunca había suficiente
7. De niño necesitaba más
8. Me da pena que nunca volveré a ver
9. Durante años he echado de menos y he pensado en
10. Me culpo por haber perdido

No tengo demasiado respeto por el talento; el talento depende de los genes. Lo que importa es lo que hagas con él.

MARTIN RITT

Es importante reconocer las partes positivas de nuestro inventario así como nuestras carencias. Toma en cuenta cuál es el capital sobre el que se puede construir en el presente.

Completa estas frases:

1. Cuento con un amigo que es
2. Lo que me gusta de mi ciudad es
3. Creo que tengo buenos
4. Al escribir mis páginas matutinas vi que puedo
5. Me estoy interesando más por
6. Creo que estoy mejorando en

Confía en ti mismo. Tus percepciones a menudo son mucho más precisas de lo que estás dispuesto a aceptar.

CLAUDIA BLACK

7. Mi artista ha comenzado a poner más atención en
8. Los cuidados que me doy a mí mismo son
9. Me siento más
10. Es posible que mi creatividad sea

TAREAS

1. Toma esta frase como un mantra: *Tratarme como a un objeto precioso me hará más fuerte*, y escríbela con acuarelas o lápices de colores, colocándola donde puedas verla diariamente. Tendemos a creer que si somos duros con nosotros mismos nos haremos más fuertes, pero es la estima y el aprecio lo que nos dará fortaleza.
2. Date el gusto de escuchar un disco, garabateando a la vez las formas, emociones y pensamientos que oyes en la música; es notable lo refrescante que pueden resultar esos veinte minutos. Aprende a usar esas micro-citas con el artista para combatir el estrés y permitir que tu ingenio aflore.
3. Visita un espacio sacro —iglesia, sinagoga, biblioteca o bosquecillo— y disfruta del silencio y de la soledad curativa. Cada uno tiene su propia idea de espacio sacro; para mí, una gran tienda de relojes o un acuario pueden generar una sensación de maravilla fuera del tiempo. Experimenta con estas sensaciones.
4. Crea una atmósfera aromática en el hogar: la sopa, el incienso, las velas o las ramas de abeto pueden servir.
5. Viste tu prenda favorita sin que se trate de una ocasión especial.
6. Cómprate un hermoso par de medias o de guantes, algo que sea cómodo y que exprese el amor por ti mismo.

7. Montaje. Arma una pila de diez revistas, que puedas deshojar sin problemas. Con un tiempo límite de veinte minutos arranca las hojas y conserva las imágenes que reflejen tu vida o tus intereses; arma este collage como una especie de autobiografía visual, que incluya pasado, presente, futuro y tus sueños. También incorpora las imágenes que simplemente te gustan; sigue sacando hasta tener unas veinte imágenes. Sobre una hoja distribuye las imágenes en el orden que más te guste. (Éste es uno de los ejercicios favoritos de mis alumnos.)

Cuando comienzas una pintura, es algo que está fuera de ti. Al terminarla, parece que te hubieras instalado dentro de ella.

FERNANDO BOTERO

8. Anota rápidamente tus cinco películas favoritas. ¿Hay algún elemento en común entre ellas? ¿Son películas de aventuras, de amor, de suspense, históricas o épicas? ¿Se reflejan estas preferencias en el collage anterior?

Cuando una situación interior no se ha hecho consciente, aparece en el exterior como destino.

C. G. JUNG

9. Nombra tus temas favoritos de lectura: religiones comparadas, cine, física, deportes, triángulos amorosos, descubrimientos científicos, fenómenos parapsicológicos... ¿Aparecen estos temas en el collage?

10. Cuelga el collage en un sitio de honor, aunque sea secreto: el guardarropa, un cajón, cualquier lugar con tal de que sea tuyo. Puedes repetir esta experiencia cada tanto, o realizar un montaje más detallado de un sueño que estás tratando de hacer realidad.

CONTROL

1. ¿Cuántas veces en la semana escribiste las páginas de la mañana? ¿Te has dado la posibilidad de aceptar algunos desafíos creativos? ¿Estás dándole amor a tu niño artista?
2. ¿Tuviste tu cita de esta semana? ¿Te enfrentaste a algunos desafíos? ¿Qué hiciste? ¿Cómo te fue?
3. ¿Experimentaste alguna sincronicidad esta semana? ¿Cómo fue?
4. ¿Hubo algún otro elemento significativo en tu semana? Descríbelo.

Recuperar la fuerza

SUPERVIVENCIA

Una de las tareas más difíciles que debe enfrentar un artista es la supervivencia artística; todo artista debe aprender el arte de sobrevivir a la pérdida: pérdida de la esperanza, del dinero, pérdida de la imagen, de la confianza en sí mismo. Es inevitable que suframos estas pérdidas paralelamente a los logros de una carrera artística; son los percances de la ruta y, de alguna manera, las señales indicadoras. Las pérdidas artísticas pueden transformarse en puntos fuertes y en logros, pero esta transformación no puede llevarse a cabo en el cerebro confundido del artista.

Tal como señalan los expertos en salud mental, para superar una pérdida es necesario reconocerla y compartirla. Dado que las pérdidas artísticas pocas veces se reconocen abiertamente, se transforman en cicatrices que bloquean el crecimiento artístico. Consideradas demasiado tontas, penosas y humillantes para ser compartidas y de esa manera ser elaboradas, se vuelven pérdidas secretas.

Si las creaciones artísticas son los niños de nuestra mente, las pérdidas son sus abortos. Las mujeres sufren mucho al perder un niño que no llega a término. Como artistas sufrimos mucho cuando el libro no se vende, la película no es elegida, cuando una exposición rechaza nuestras pinturas, los poemas no son aceptados y un tobillo recalcado nos inhabilita para la temporada de ballet.

En esta semana nos ocuparemos de otro importante bloqueo de la creatividad: el tiempo.

Investigaremos la manera en que usamos nuestra percepción del tiempo para eludir los desafíos creativos.

Estableceremos cambios prácticos e inmediatos para aplicar en la vida cotidiana.

Sacaremos a la luz el condicionamiento que puede haber disminuido nuestra capacidad creativa.

Debemos recordar que nuestro artista es un niño y que lo que podemos manejar intelectualmente supera en mucho a lo que podemos controlar emocionalmente. Debemos tener la previsión de elaborar nuestras pérdidas.

Una recepción pobre de una buena obra de arte, la incapacidad de actuar un papel diferente debido a las expectativas de los demás constituyen pérdidas artísticas, las cuales deben ser elaboradas como tales. Es inútil decirnos "Le sucede a cualquiera" o "¿A quién estaba engañando, de todos modos?" La desilusión no reconocida se transforma en la barrera que nos separa de nuestros sueños futuros. No obtener el papel que nos correspondía, no formar parte de la compañía de baile, tener cancelada la exposición o no recibir comentarios de la obra de teatro que escribimos son ejemplos de pérdidas.

Quizás la forma más dañina de pérdida artística tiene que ver con la crítica. El artista interior, al igual que el niño interior, rara vez se siente herido cuando se dice la verdad. Una verdadera crítica otorga un sentimiento de liberación al artista a quien está dirigida. Somos como niños, pero no infantiles. ¡Ahá! es la exclamación que se oye en el interior cuando una flecha precisa y bien dirigida da en el blanco. El artista piensa: "Es cierto, lo reconozco. Es verdad y puedo cambiarlo".

La crítica que daña al artista es la crítica —bien o mal intencionada— que no se apoya en la verdad sino que se fundamenta en un juicio inobjetable y plausible que no puede ser refutado racionalmente.

Educadores, editores, mentores se transforman en figuras de autoridad para el joven artista. En el vínculo entre maestro y alumno existe una confianza de carácter casi sagrado, y cuando ésta es transgredida, el impacto que se produce es similar al de una violación. De lo que estamos hablando es del incesto emocional.

Un inescrupuloso maestro le dice a su confiado alumno que su trabajo no es bueno, que no tiene futuro, que percibe un límite en su talento o que tal vez carece de él... Personal en su naturaleza, ambigua en su formulación, esta crítica es similar a un acoso sexual encubierto, una experiencia negativa difícil de cuantificar en sus consecuencias. El estudiante emerge avergonzado, sintiéndose un artista fracasado o aún peor, un verdadero tonto.

Llegaré a ser un maestro en este arte sólo después de una larga práctica.

ERICH FROMM

Lo que más teme la gente es dar un nuevo paso, emitir una nueva palabra.

FIODOR DOSTOIEVSKI

EL PODER DEL MARFIL

En los últimos diez años he tenido el dudoso privilegio de enseñar en niveles académicos. Mi experiencia como artista invitada es que muchos académicos son personas profundamente frustradas por su incapacidad creativa; hábiles en el discurso intelectual, esta misma habilidad los separa de sus propias necesidades creativas y a veces su cargo los perturba.

La mayoría de los académicos que se dedican a la apreciación escolástica del arte se sienten intimidados cuando se enfrentan a él en un contacto directo y miran con suspicacia a los talleres literarios: "¡Estas personas no estudian la creatividad, sino que la practican! ¿Quién sabe adónde los conducirá?"

Este es el caso del director de un departamento de cine, un talentoso realizador que durante muchos años no ha podido o no ha querido exponerse a los rigores y las desilusiones de la creación. Canalizando sus inquietudes creativas en sus estudiantes, oscila entre controlar excesivamente sus esfuerzos creativos y disuadirlos de sus intentos, justificando de manera malsana su propia posición no comprometida.

A pesar de que este hombre me disgustaba, no podía evitar sentir compasión por él; su creatividad, tan evidente en sus primeras películas, se había oscurecido, ensombreciendo primero su propia vida y luego la vida de sus estudiantes. En toda la acepción de la palabra, se había vuelto un monstruo de la creación.

Me llevó más tiempo de experiencia docente comprender que la academia alberga un enemigo más sutil y peligroso para el espíritu creativo; la hostilidad abierta puede enfrentarse, pero el desprecio sutil que puede embotar la creatividad del estudiante en el campo académico es más ominoso y paralizante.

Durante una época trabajé en una importante universidad especializada en investigación, donde mis colegas en la docencia publicaban numerosos trabajos relativos a los más recónditos aspectos del arte cinematográfico. Estos colegas gozaban de prestigio entre sus pares, y estaban profundamente inmersos en sus propias carreras académicas, pero ofrecían escaso aliento a los estudiantes que estaban bajo su tutela.

La creatividad no puede cuantificarse cómodamente en términos intelectuales ya que, por su propia naturaleza, escapa a tal definición. En una universidad donde la vida intelectual se basa en

La imaginación es más importante que el conocimiento.

ALBERT EINSTEIN

Rodéate de personas que te respeten y te traten bien.

CLAUDIA BLACK

Para aquel que tiene una mente racional, los procesos mentales del intuitivo aparecen como funcionando de adelante para atrás.

FRANCIS WICKES

el arte de criticar —en la deconstrucción de las obras de arte—, el arte de la construcción creativa encuentra escaso aliento, comprensión o aprobación. Para decirlo crudamente, la mayor parte de los académicos sabe cómo se desarma algo, pero no cómo se arma.

Los trabajos de los estudiantes rara vez eran *apreciados*; todo lo contrario. Sin tener en cuenta sus aspectos positivos, todo era evaluado en términos de sus defectos. Una y otra vez presencié cómo un trabajo promisorio era recibido con una andanada de “deberías haber hecho” y “podrías haber hecho”, en lugar de ser considerado tal como era.

No estoy diciendo que el mundo académico debe transformarse en un estudio de artistas entusiastas; mi idea es que los artistas que intentan crecer y florecer en dicho medio deben comprender que el empuje intelectualista se contrapone a los impulsos creativos. Para un artista el volverse demasiado cerebral es paralizarse. Esto no significa que a los artistas les falte rigor, sino que el rigor artístico se fundamenta en un terreno diverso al que la vida intelectual generalmente no tiene acceso.

Artistas e intelectuales son animales diferentes. Cuando era joven esto me confundía, ya que tenía un talento crítico considerable, a tal punto que gané distinciones nacionales en ese rubro. Fue todo un desengaño el descubrir que esas habilidades estaban fuera de lugar cuando las enfocaba sobre esfuerzos artísticos embriarios, propios o ajenos. Los artistas jóvenes son como un semillero: sus primeros trabajos presentan muchas malezas. Los salones académicos, con su preferencia por los altisonantes teoremas intelectuales contribuyen escasamente a la vitalidad del terreno en germinación. Mi penosa experiencia como docente es que muchos creadores talentosos han sido tronchados temprana e injustamente por su incapacidad de conformarse a una norma ajena. Tengo la esperanza de que si algún académico lee este libro y lleva a la práctica su contenido cambiará su apreciación de la autenticidad del crecimiento en sí. En otras palabras, como árboles más altos, no dejemos que nuestros oscuros poderes de crítica interfieran con los artistas que comienzan a florecer entre nosotros.

Muchos artistas dotados que carecen de herramientas específicas y de una personalidad suficientemente fuerte languidecen durante años como consecuencia de tales golpes. Avergonzados por su supuesta falta de talento y por la grandiosidad de sus sueños, los artistas jóvenes tienden canalizar sus capacidades en

realizaciones comerciales y olvidar sus sueños de llevar a cabo un trabajo más comprometido y arriesgado. Trabajan como editores en vez de escribir, como guionistas en lugar de dirigir películas, reemplazan las bellas artes por los intereses comerciales y quedan a medio camino de la realización de sus sueños. A menudo, lo que le da fama a un artista no es el talento auténtico sino la audacia; la audacia atrofiada por el abuso de los críticos o desatendida por negligencia puede paralizar a muchos artistas, superiores a los que aclama el público. Para recuperar la esperanza y el coraje para crear debemos reconocer y superar las cicatrices que nos bloquean. Este proceso puede parecer penoso y mezquino a la vez, pero es un ritual de iniciación necesario. Al igual que un adolescente debe emanciparse de un progenitor sobreprotector, un artista debe independizarse de sus mentores maliciosos.

Cuando Ted terminó su primera novela la envió valientemente a un editor, con un cheque por 100 dólares para compensar el tiempo y el trabajo del agente editorial. Como respuesta recibió una crítica irresponsable y vaga: “Esta novela es buena y mala a la vez, y ésta es la peor clase de novelas. No puedo decirle cómo mejorarla. Le sugiero que la arroje a la basura”.

Cuando me encontré con Ted hacía siete años que estaba bloqueado. Como muchos principiantes, no había sabido buscar una segunda opinión y con gran dificultad me permitió leer su novela. Como su amiga, me desgarró el corazón comprobar que la obra había sido maltratada. Como profesional recibí una impresión tan fuerte que decidí que Ted sería el primer alumno de mis técnicas de recuperación creativa. Comencé diciéndole que escribiera de nuevo, alentándolo y asegurándole que él podía hacerlo; Ted se arriesgó a intentarlo y ya hace doce años que comenzó con su trabajo en las páginas matutinas. Desde entonces ha escrito tres novelas y dos películas, tiene un importante representante literario y su reputación está en crecimiento.

Ted necesitó volver a sentir la herida recibida cuando era un joven escritor, y completar su duelo, antes de llegar al punto en el que ahora se encuentra; tuvo que reconciliarse con el tiempo perdido a causa de esa herida. Una página por vez, trabajando con perseverancia, lentamente fue recuperando su fortaleza.

Como la carrera de un atleta, la vida de un artista también tiene sus accidentes y sus heridas; éstas son parte del juego. La cuestión es saber sobreponerse, aprender a curarse. Como un jugador

Confía en esa voz pequeña y callada que dice: “Esto puede funcionar, y voy a intentarlo”.

DIANE MARIECHILD

El hombre no puede aprender nada, a no ser que vaya de lo conocido a lo desconocido.

CLAUDE BERNARD

que si pasa por alto el dolor de un músculo puede empeorar su condición, un artista que entierra el dolor de un fracaso se enclerrará en un silencio paralizante. Es preciso tener la dignidad de admitir las heridas artísticas, ya que éste es el primer paso para curarlas.

El inventario de las lesiones del artista se completa con aquellas heridas que él mismo se inflige; muchas veces perdemos oportunidades porque el miedo nos hace retroceder, porque no tenemos suficiente autoestima o porque nos sabotamos a nosotros mismos, complicándonos con otras actividades.

Por ejemplo, a Grace le ofrecen una beca de estudios en otra ciudad, pero ella la rechaza porque no quiere abandonar a su novio Jerry.

Jack tiene la oportunidad de un empleo estupendo en una ciudad lejana, pero no puede aceptarlo porque tendría que dejar a todos sus amigos y familia.

Angela ha obtenido malas críticas en una obra pésima, y al poco tiempo le ofrecen un papel principal que constituye un desafío; su falta de confianza la lleva a decir que no.

A menudo nos arrepentimos de haber perdido estas oportunidades; más adelante volveremos a tratar este tema, pero por ahora basta con recordar que el reconocimiento y la aceptación de estas pérdidas contribuye al proceso de su curación.

LAS PÉRDIDAS SON GANANCIAS

El arte es el acto de estructurar el tiempo. Una obra de arte dice: "considéralo de esta manera", "así lo veo yo". Como dice mi amiga, la novelista Eve Babitz, "todo depende del encuadre". Esto es cierto especialmente cuando se trata de una pérdida artística. Toda pérdida puede verse como una ganancia potencial: todo depende del encuadre.

Cada fin es un comienzo. Nosotros lo sabemos, pero solemos olvidarlo cuando estamos atravesando un período de dolor. Ante una pérdida, nuestra atención se enfoca en lo que dejamos atrás, en la desilusión ante el fracaso de la obra; necesitamos concentrarnos en lo que va a venir, y esto no es fácil, ya que no sabemos qué nos espera en el futuro, y si el presente duele, tendemos a esperar también dolor del futuro.

"Las pérdidas son ganancias" es una herramienta poderosa para un artista. Consiste simplemente en preguntarse sin ambages: "¿De qué me sirve esta pérdida? ¿Qué señala en mi trabajo?" Las respuestas serán sorprendentes y liberadoras. El truco consiste en transformar el dolor en energía y la clave para ello es confiar y actuar, sabiendo que no hay mal que por bien no venga y que es posible encarar la obra de una manera diferente o atravesar una puerta distinta, una que hasta ahora te hayas resistido a franquear.

El director John Cassavetes le dijo una vez a un joven: "Si quieres atrapar la pelota, tienes que desearlo". Lo interpreto como: "Deja de quejarte y esfuérzate por lo que realmente desees". He tratado de seguir este consejo.

Durante años deambulé por los estudios, vendiendo guiones que nunca se realizaban. Una y otra vez mis trabajos languidecían en las estanterías de los estudios y las películas incipientes fenecían de un día para otro, salvo en mi corazón de directora, que se estaba marchitando.

Muchas veces me decían: "Así son las cosas, si usted quiere que sus películas se realicen, primero debe hacerse conocer como escritora y, si uno de sus guiones se realiza, si la película es un éxito y si el clima se caldea un poco, entonces tal vez puede tener una posibilidad de llegar a dirigir..."

Escuché estos consejos benévolos durante mucho tiempo, lamentándome de los fracasos, guión tras guión. Finalmente empecé a buscar la otra puerta, la que había estado evitando hasta ese momento. Decidí atrapar la pelota: me convertí en una directora independiente. Me fui de Hollywood a Chicago, compré una cámara usada y utilizando el dinero que había ganado escribiendo *Miami Vice* rodé mi propia película, una comedia romántica en el estilo de los años 40. Me costó 31.000 dólares y el resultado fue bueno. Entonces, imprevistamente, me robaron las cintas sonoras. De todas maneras, terminé la película, doblándola en su totalidad. (Suena loco, pero yo seguía a mi modelo Cassavetes, que también es bastante loco.) Como resultado obtuve una distribución en el extranjero con buenas críticas; además aprendí mucho.

Al preguntar "¿Cómo?" en vez de "¿Acaso yo?" pude producir mi primera modesta película; si no lo hubiera intentado por mi misma, tal vez no se habría realizado. Desde 1974, trabajé sin descanso escribiendo guiones; escribí y vendí películas, cortometrajes, documentales, teleteatros y miniseries. Había dirigido una

No puedo esperar que mi propio arte me dé todas las respuestas, pero tengo la esperanza de que siga haciéndome las preguntas justas.

GRACE HARTIGAN

El arte es una técnica de comunicación. La imagen es la técnica más completa.

CLAUS OLDENBURG

película y media docena de cortometrajes. Además, había ayudado en muchas ocasiones a mejorar guiones, con frecuencia sin tributación alguna.

Por otra parte, había escrito más de cien artículos sobre cine, críticas, reportajes, ensayos de estética, mientras trabajaba para publicaciones tan disímiles como *Rolling Stone*, *New York Times*, *Village Voice*, *New York*, *New West*, *Los Angeles Times*, *Chicago Tribune*, y, sobre todo, *American Film*, donde fui colaboradora durante muchos años. En una palabra, puede decirse que había contribuido debidamente a mi forma de arte predilecta.

¿Cuál era la razón de esta producción diversificada como la cabeza de una hidra? Como amo el cine y me encanta hacer películas, no me dejé abatir por los fracasos. Ante un revés de la fortuna, aprendí a hacer la pregunta correcta: "¿Y ahora qué?" en vez de "¿Por qué a mí?"

Cada vez que me permito preguntarme: "¿Y ahora qué necesito?", me estoy moviendo hacia adelante; si tomo un no como respuesta final, me quedo atascada. He comprendido que la clave para resistir los obstáculos es la autoafirmación y la capacidad de elegir.

Si uno observa una carrera larga y exitosa, se puede ver este principio en acción. La famosa realizadora de videos Shirley Clark comenzó su carrera como bailarina y se interesó por la filmación al tratar de mejorar la calidad de las películas sobre danza. Al empezar a distinguirse como una directora de primer nivel, ganándose una reputación en Europa, Clark se convirtió en la primera realizadora de cine norteamericano que filmó en Harlem, la primera en explotar las posibilidades de la cámara manual y la mentora de distinguidos directores como John Cassavetes, Martin Scorsese y Paul Shrader. Tuvo la desventaja de ser mujer y de vivir en tiempos difíciles. Cuando sus ingresos mermaron, se convirtió en una de las primeras artistas del video, trabajando con Sam Shepard, Joseph Papp y Ornette Coleman. Clark tomaba muy en cuenta la idea de que es más difícil acertarle a un blanco móvil; cuando se cerraba una puerta para su creatividad, encontraba otra.

Los anales de la cinematografía abundan en historias similares. Elia Kazan, caído en desgracia como director, se dedicó a escribir novelas. John Cassavetes, que también era un gran actor, utilizó sus ingresos actorales para financiar sus propios proyectos, que eran demasiado eclécticos para interesar a los grandes estudios. "Si ellos no hacen mi película, yo la haré" —dijo Cassavetes—,

y así lo hizo. En vez de aceptar la limitación, buscó otra salida.

No disfrutaríamos en la actualidad de la maravillosa serie *Fairytales Theatre* (*Cuentos de hadas teatrales*) si la actriz y productora Shirles Duval se hubiera quedado en casa lamentándose durante los periodos de poca actividad actoral, en vez de volcar su creatividad en otra dirección. Se dice que los graffiti de los campos de concentración decían *Non illegitimi te carborundum*, que traducido para los artistas significa aproximadamente: "No permitas que los bastardos te venzan".

Los artistas que se rigen por este principio sobreviven y a menudo prevalecen; lo que cuenta es la acción. El dolor que no se encausa en una dirección útil abate el corazón y dificulta toda acción.

Cuando enfrentes una pérdida, inmediatamente realiza una pequeña acción que aliente a tu artista; aunque sólo sea comprar un ramo de tulipanes y un cuaderno de notas, este acto significa: "Reconozco tu dolor y te prometo que en el futuro las cosas cambiarán". Como un niño, nuestro artista necesita ser reconfortado: "Sí, sé que duele; acá tienes una golosina, una promesa, una canción de cuna..."

Un amigo director me cuenta que en sus peores noches, cuando está a punto de presentar una nueva película y espera la peor catástrofe de su carrera, se obliga a dormir diciéndose: "Si no puedo seguir filmando en 35 mm seguiré con 16 mm; si no me dejan, todavía puedo filmar en video. En última instancia me queda el super 8".

EDAD Y TIEMPO: PRODUCTO Y PROCESO

PREGUNTA: ¿Sabes qué edad tendré cuando aprenda a tocar el piano?

RESPUESTA: La misma que tendrás si no aprendes.

"Soy demasiado viejo para eso" junto con "No tengo el dinero necesario" constituye la mentira que nos bloquea. Decimos "Soy demasiado viejo" para evitar el costo emocional que nuestro ego experimenta cuando volvemos a ser principiantes.

Cuando tenía 35 años, me decía: "Soy demasiado vieja para estudiar cine"; en efecto, cuando me encontré con mis compañeros de curso comprobé que tenían 15 años menos que yo. También descubrí que yo tenía un mayor apetito creativo, más

El mundo de la realidad tiene sus límites; el mundo de la imaginación es infinito.

JEAN-JACQUES
ROUSSEAU

La satisfacción de la curiosidad es una de las fuentes más grandes de felicidad en la vida.

LINUS PAULING

experiencia de vida y una curva de aprendizaje mucho más pronunciada. Ahora que he pasado por la experiencia docente en la escuela de cine, puedo decir que, a menudo, mis mejores estudiantes son aquellos que empezaron tarde.

Muchos estudiantes dicen con dramatismo: "Soy demasiado viejo para ser actor", lo cual no siempre es cierto. El excelente actor John Mahoney comenzó su carrera a los cuarenta años. Después de diez de ascenso, cuenta hoy con múltiples ofertas de trabajo de los mejores directores de cine.

Otra queja frecuente es: "Soy demasiado viejo para llegar a ser escritor"; esto carece de sentido, salvo para proteger al ego. Raymond Chandler hizo sus primeras publicaciones a los cincuenta años y la magnífica novela *Jules and Jim* fue la ópera prima de un hombre de más de 70.

"Soy demasiado viejo" es una técnica de evasión, que se utiliza *siempre* para evitar enfrentarse con el miedo.

Consideremos ahora lo opuesto: "Cuando me jubile podré intentarlo". Éste es un interesante recurso del mismo mecanismo del ego: somos una cultura que glorifica la juventud y le permite la libertad de experimentar, mientras que despreciamos a nuestros ancianos aunque les permitimos el derecho de ser un poco excéntricos.

Muchos creativos bloqueados se dicen que son demasiado viejos o demasiado jóvenes para permitirse seguir sus sueños. Lo pueden hacer si son viejos y tambaleantes o jóvenes e inexpertos. En ambos casos, la locura es un requisito previo para la exploración creativa; no queremos parecer locos, e intentar crear a nuestra edad puede parecer loco.

Tal vez lo sea.

La creatividad ocurre en el momento y en el momento no hay tiempo. Esto se descubre cuando comenzamos a recuperar nuestra creatividad; después de una cita gratificante con nuestro artista podemos decirnos: "Me siento como un niño". Los niños son naturales y espontáneos y nosotros también lo somos una vez que nos internamos en la corriente de nuestra creatividad.

"¿Cuánto tiempo me llevará aprender eso?", preguntamos sin decidirnos a iniciar una actividad deseada.

"Quizás un año" es la respuesta. "Depende".

En nuestro bloqueo, un año o incluso varios nos parece un tiempo demasiado largo. Ésta es una trampa que nos tiende el ego para tenernos inmóviles. En vez de permitirnos comenzar un

viaje creativo, nos preocupamos por su duración. "Es un viaje muy largo", nos decimos, pero en cada día hay un avance, y ese movimiento hacia la meta vale la pena.

El punto central de esta anorexia artística es la negación del proceso; nuestro énfasis está puesto en dominar una técnica o en la obra de arte terminada; eso es ignorar que la creatividad radica en el proceso del hacer más que en el resultado.

Es más interesante para el espíritu el hecho de estar escribiendo un guión que haberlo terminado; lo segundo satisface al ego. Es más interesante participar en una clase de actuación que el haber tomado clases de actuación alguna vez.

En un sentido, el acto creativo nunca termina; no se puede aprender a actuar porque siempre hay algo más para aprender. Se puede decir que es imposible dirigir una película porque siempre habría algo para mejorar. Con el paso de los años, evaluarías mejor lo que has hecho y cómo podrías hacerlo si lo intentarás nuevamente. Esto no significa que el trabajo terminado sea inútil, significa, por el contrario, que, al realizar la obra, se está abriendo un camino para la realización de un trabajo nuevo y mejor.

Si nuestra vida creativa se centra alrededor de la noción del proceso, mantenemos el sentido de la aventura; si se centra sobre el producto terminado, esta vida creativa puede tornarse estéril y sin sentido. La obsesión con el producto y la idea de que el arte produce obras terminadas deriva de nuestra sociedad orientada hacia el consumo. Esta manera de enfocar la creación produce muchos bloqueos: como artistas activos quisiéramos explorar un nuevo territorio, pero no sabemos adónde nos puede llevar esto. Nos preguntamos si será conveniente para nuestra carrera. Debido a la necesidad de tener que mostrar el resultado de nuestros trabajos, a menudo nos negamos a nosotros mismos el privilegio de la curiosidad. Cada vez que hacemos esto, nos bloqueamos.

La excusa de la edad como obstáculo para el trabajo creativo se conjuga con nuestro pensamiento equivocado acerca de la obra terminada. Hemos establecido una edad apropiada para cada actividad: terminar los estudios, completar una especialidad universitaria, publicar el primer libro. La condición artificial del ego nos empuja a terminar las cosas cuando en cambio lo que realmente nos satisface es emprender algo.

"Si no fuera porque parezco un tonto entre los jóvenes, me inscribiría en un curso de improvisación."

"Si no estuviera tan gordo, practicaría gimnasia jazz."

"Si no fuera por mi familia, empezaría a tocar el piano nuevamente."

Espero que estas excusas comiencen a sonarte triviales. Seguramente te resultan familiares; considera si puedes tener la humildad necesaria para emprender alguna actividad a pesar de las protestas de tu ego.

La mejor plegaria de un artista es la que ruega para recibir la gracia de ser un principiante; la humildad y la apertura de un principiante lo conducen a explorar; la exploración conduce a la realización. Todo comienza en el principio, con el primer tímido paso.

CUMPLIR CON LA FORMA

Con esta expresión me refiero a dar pequeños pasos por vez en vez de saltar a una etapa para la cual quizá no se esté preparado. Por ejemplo, para vender un guión primero tienes que escribirlo; para ello tienes que encontrar una idea y volcarla al papel, una página por vez hasta llenar por lo menos 120. *Cumplir con la forma* significa escribir las páginas de la mañana. Significa que cuando se despiertan las dudas obsesivas acerca de la calidad de lo que estás haciendo, dejas la pregunta para después y continúas tu labor, escribiendo las páginas de ese día.

Si un guión se distribuye en cuotas diarias, lo correspondiente a cada día se puede hacer antes de lavar la ropa, y puede liberarte para el resto de la jornada de la ansiedad y la culpa.

En general, lo siguiente a realizar es algo pequeño: lavar los pinceles, comprar arcilla, buscar información sobre clases de actuación... Como regla general, lo mejor es admitir que existe siempre una acción al día para promover la creatividad y ese compromiso con un acto diario es cumplir con la forma.

A menudo, cuando las personas comienzan a aspirar a una vida más creativa desarrollan una expectativa o un temor tácitos por un cambio de vida.

"No puedo escribir y seguir con este matrimonio."

"No puedo seguir pintando y continuar con este empleo insatisfactorio."

"No me puedo dedicar a la actuación y seguir viviendo en esta ciudad ..."

Existe una lógica de los colores a la cual el pintor debería adaptarse, que no es la lógica del cerebro.

PAUL CÉZANNE

A los creadores bloqueados les gustaría introducir un cambio radical en sus vidas; este ideal es muchas veces contraproducente. Proponiéndose una meta tan alta y costosa, el artista en vías de recuperación pone en marcha su propia derrota. ¿Cómo puede concentrarse en su primera clase de dibujo si está obsesionado con divorciarse de su mujer y mudarse? ¿Cómo puede ella concentrarse en sus clases de jazz cuando está buscando apartamento porque quiere dejar a su pareja?

Las personas creativas somos dramáticas y a veces utilizamos este aspecto negativo para espantar nuestra creatividad con la noción de un cambio total y destructivo. Fantaseando con una dedicación total a nuestro arte, dejamos de dedicarnos, aunque sea parcialmente. En vez de escribir tres páginas de un guión por día, preferimos preocuparnos por una eventual mudanza a Hollywood en el caso de que el trabajo tenga éxito. De todas maneras, esto no sucederá porque estamos demasiado preocupados pensando en la venta del guión y no tenemos tiempo para escribirlo.

En lugar de inscribirnos en un curso de dibujo en el centro cultural más cercano, compramos revistas de arte que nos demuestran que nuestro estilo está fuera de moda. ¿Cómo podría ser de otra manera si todavía no existe?

En vez de utilizar un pequeño espacio junto a la cocina para instalar un tallerito de cerámica, nos lamentamos de la falta de un estudio, queja que no puede ser tenida en cuenta ya que ni siquiera hemos comenzado a trabajar.

Al caer en una fantasía frenética de cómo sería nuestra vida si fuéramos artistas reales, dejamos de ver los múltiples y pequeños cambios creativos que podríamos incorporar en este mismo momento. Este tipo de pensamiento a gran escala ignora el hecho de que una vida creativa se fundamenta en muchos pasos pequeños y algunos pocos grandes saltos.

En vez de dar pasitos tímidos en la dirección de nuestros sueños, nos abalanzamos hasta el borde del precipicio y allí nos quedamos temblorosos mientras decimos: "No puedo saltar, no puedo, no puedo..."

Nadie te pide que saltes; eso es puro dramatismo y, para los fines de recuperar la creatividad, el drama pertenece al papel, al lienzo, a la arcilla o a la clase de actuación, así como al acto mismo de la creación, por pequeño que sea.

La creación requiere actividad y esto no nos gusta. Nos hace

¿Arte? Lo haces, eso es todo.

MARTIN RITT

responsables, y en general odiamos esa responsabilidad. ¿Es que tengo que *hacer* algo para sentirme mejor?

Así es, y la mayoría de nosotros prefiere preocuparse por cualquier cosa con tal de no *hacer*. Una de nuestras actividades favoritas que ocupa el lugar de nuestro arte es estar pendiente de las probabilidades.

En una carrera creativa, pensar demasiado en las probabilidades es una especie de veneno emocional, que nos roba la dignidad del arte-como-proceso y nos deja a merced de poderes imaginarios. Este veneno nos doblega emocionalmente y nos lleva a preguntarnos "¿Para qué?" en vez de "¿Y ahora qué?"

En general consideramos las probabilidades como estrategia para posponer lo que tenemos que hacer de inmediato; preferimos estar ansiosos en vez de actuar. Una vez que uno cae en este hábito, se produce un círculo vicioso. Obsérvate durante una semana y verás cómo te apoyas en un estado de ansiedad para postergar la próxima acción creativa.

Uno se prepara una mañana para escribir o para pintar pero recuerda que tiene que lavar la ropa. Te dices que vas a pensar al respecto mientras te ocupas del lavado pero, en realidad, lo que te estás diciendo es: "En vez de pintar, voy a seguir pensando en la pintura". De una u otra manera el lavado de la ropa ocupó toda la mañana.

La mayoría de los artistas bloqueados tienen una adicción a la ansiedad. Preferimos el dolor mesurado y el ocasional ataque de pánico a la monotonía de los pequeños y simples pasos diarios en la dirección correcta.

Cumplir con la forma significa trabajar con lo que tenemos en vez de quejarnos de lo que no tenemos. Como directora, observo que aquellos actores que consiguen trabajo son los que *trabajan*, ya sea que tengan trabajo o no lo tengan. Me refiero específicamente a Marge Kottlisky, una estupenda actriz de teatro y cine que siempre ha estado disponible para probar el material de jóvenes escritores. Por ejemplo, trabajó con el joven dramaturgo David Mamet en un grupo de teatro de Chicago y hoy en día continúa acompañando a un David Mamet más maduro y reconocido. En vez de descansar en sus laureles, se mantiene en una especie de inquietud creativa sumamente saludable. Cuando no está dirigiendo, enseña y siempre está dispuesta a leer nuevas obras. Como todos los actores, sufre del síndrome del "nunca volveré a trabajar",

pero a diferencia de otros menos comprometidos, nunca se permite considerar su trabajo como algo que hace tan sólo para los demás y únicamente cuando cobra por él. Por supuesto que a nadie le gusta trabajar gratis, pero lo que estoy diciendo es que el trabajo llama al trabajo. Los pequeños actos nos conducen a movimientos más amplios en nuestra vida creativa.

Muchos actores se permiten el dudoso lujo de poner sus carreras en las manos de sus agentes en lugar de custodiar su arte. Cuando un agente se ocupa de tu vida creativa es fácil quejarse de que él no hace lo suficiente por ella, en vez de preguntarte lo que tú mismo podrías hacer para promover tu trabajo. Cumple con la forma: ¿qué puedes hacer en este momento, tal como están dadas las condiciones de tu vida? Cumple con eso.

Realiza una pequeña acción diaria en lugar de sumergirte en los grandes interrogantes. Cuando nos dejamos invadir por las grandes preguntas somos incapaces de encontrar pequeñas respuestas. Aquí estamos hablando de un cambio que se fundamenta en el respeto, respeto por el lugar en que estamos y por el lugar adonde queremos llegar. No busquemos cambios importantes, aunque pueden aparecer, sino la acción de hermanar creativamente todo aquello con lo que contamos en el presente: este trabajo, esta casa, esta relación.

Los creadores que se están recuperando, a menudo deben sobrellevar arranques de dolor y rabia por los años perdidos. Cuando suceden estas *kriyas* creativas, tratamos a toda costa de librarnos de sus consecuencias y escapar de la vida tal como es. En vez de hacer eso, es preferible llevar a cabo pequeños cambios exactamente en el punto donde uno está. Cumple con esta forma cuidadosamente hasta que se convierta de manera orgánica en una forma nueva y más amplia.

Como dice el poeta Theodore Roethke: "Aprendemos yendo adonde debemos ir". Encontramos que cuando cumplimos con la forma no es necesario hacer grandes cambios. Los grandes cambios surgen de pequeños incrementos; por ejemplo, en los términos de un vuelo espacial, cuando se altera mínimamente la trayectoria de lanzamiento, se obtiene una gran diferencia a lo largo del tiempo.

CONDICIONAMIENTO TEMPRANO:
UN EJERCICIO

Cuando tomamos decisiones importantes para nuestra vida no suena ninguna trompeta. El destino se hace conocer silenciosamente.

AGNESE DE MILLE

A pesar de que pocas veces vemos la conexión, muchos de nuestros fracasos de hoy en día se conectan con un condicionamiento temprano. A los niños se les dice que no pueden hacer nada o que pueden hacer todo fácilmente; ambos mensajes son dañinos y producen bloqueos. Las siguientes preguntas están dirigidas a explorar y descubrir tu propio condicionamiento. Algunas de ellas pueden parecer no pertinentes, pero, de todos modos, toma nota de todas las asociaciones que desencadenan.

1. Cuando era niño, mi padre pensaba que mis manifestaciones artísticas eran Eso me hacía sentir
2. Recuerdo que una vez él
3. Me sentí muy y por eso. Nunca lo olvidé.
4. Cuando era niño, mi madre me enseñó que soñar era
5. Me acuerdo que me arrancaba de mis sueños recordándome que
6. La persona que creía en mí era
7. Recuerdo una vez que
8. Me sentí y por ello. Nunca lo olvidé.
9. Lo que arruinó mis posibilidades artísticas fue
10. La lección negativa que eso me dejó, que no es lógica pero en la cual todavía creo, es que no puedo y ser un artista.
11. Cuando era pequeño aprendí que y eran pecados capitales que yo tenía que evitar especialmente.

12. Crecí pensando que los artistas eran personas
13. El maestro que hundió mi confianza fue
14. Me dijo que
15. Yo le creí a este maestro porque
16. Mi modelo era
17. Cuando las personas dicen que tengo talento, pienso que quieren
18. La verdad es que sospecho que
19. No puedo creer que
20. Si creo que realmente tengo talento, entonces estoy muy enojado con y

Estoy en este mundo con el único propósito de componer.

FRANZ SCHUBERT

AFIRMACIONES

Las siguientes frases afirman tu derecho a practicar la creatividad. Escoge cinco afirmaciones y trabaja con ellas esta semana.

- Soy una persona de talento.*
- Tengo derecho a ser artista.*
- Soy una buena persona y un buen artista.*
- La creatividad es una gracia que acepto.*
- Mi creatividad ayuda a otros.*
- Mi creatividad es apreciada.*
- Trato a mi persona y a mi creatividad con más gentileza.*
- Trato a mi persona y a mi creatividad con más generosidad.*
- Comparto mi creatividad con más apertura.*
- Ahora admito la esperanza.*
- Ahora puedo actuar más positivamente.*

*Ahora admito la recuperación creativa.
 Ahora me es posible sanarme.
 Ahora acepto la ayuda de Dios para desplegar mi vida.
 Ahora creo que Dios ama a los artistas.*

TAREAS

1. Búsqueda de objetivos. Este ejercicio puede ser difícil. Trata de hacerlo de todas maneras. Si surgen sueños múltiples, realiza el ejercicio para cada uno de ellos. El simple acto de imaginar un sueño con sus detalles concretos nos ayuda a hacerlo realidad. Piensa en tu búsqueda de objetivos como el boceto preliminar de un arquitecto para la vida que te gustaría tener.

PASOS A SEGUIR

1. Elige tu sueño y escríbelo. "En un mundo perfecto, me encantaría ser en secreto un"
2. Elige una meta concreta que se convierta en tu norte. (Nota: dos mujeres desean ser actrices. Ambas comparten ese sueño. Para una, salir en un artículo de una revista es la meta concreta. Para ella, el glamour es el centro emocional de su sueño; el glamour es su norte. Para la segunda actriz, la meta concreta es tener una buena crítica en una obra de Broadway. Para ella, el respeto como artista creativa es el centro emocional de su sueño; el respeto es su norte. La primera actriz puede llegar a ser feliz como estrella de telenovelas. La segunda necesitará trabajo de escenario para cumplir sus sueños. A primera vista, ambas parecen desear lo mismo.)
3. En un mundo perfecto, ¿dónde quisieras estar de aquí a cinco años en relación con tus sueños y tu verdadero norte?
4. En el mundo real, ¿qué acción puedes encarar en este año para acercarte a tu meta?

5. ¿Qué acción puedes encarar este mes, esta semana, hoy, ahora mismo?
6. Describe tu sueño (por ejemplo, llegar a ser un director de cine famoso). Describe tu norte (respeto y una mayor conciencia, comunicación masiva). Escoge un modelo (Walt Disney, Ron Howard, Michael Powell). Piensa en un plan de acción, a cinco años, a tres años, a un año, a un mes, a una semana. Ahora elige una acción. *Leer este libro constituye una acción.*
2. Una nueva infancia. ¿Qué habrías llegado a ser si hubieras tenido una crianza perfecta? Escribe una página acerca de esta infancia de fantasía. ¿Qué te fue dado? ¿Podrías criarte a ti mismo en esa dirección?
3. Esquemas de color. Elige un color y escribe unas pocas frases que te describan en primera persona. ("Soy plateada y etérea, del color de los sueños y de las realizaciones, del color de la media luz y de las transiciones. Me siento serena." O: "Soy el rojo, soy la pasión, el crepúsculo, el enojo, la sangre, el vino y las rosas, los ejércitos, el crimen, la lujuria y las manzanas.") ¿Cuál es tu color favorito? ¿Qué tienes de este color? ¿Qué te parece una habitación de este color? Ésta es tu vida y tu casa.
4. Escribe una lista de cinco cosas que no puedes hacer: matar a tu jefe, gritar en la iglesia, salir desnudo, hacer un escándalo, dejar tu trabajo. Ahora, llévalas a cabo en el papel: escríbelas, dibújalas, píntalas, dramatízalas. Ponles música y dánzalas.
5. La búsqueda del estilo. Enumera veinte cosas que te gustaría hacer (quizás coincidan con las anteriores). Contesta estas preguntas en cada caso.

¿Cuesta dinero o es gratis?
 ¿Caro o barato?
 ¿Implica a otras personas?
 ¿Tiene relación con tu empleo?
 ¿Ofrece riesgo físico?

Tu deseo es tu oración. Visualiza la satisfacción de ese deseo, siente su realidad y experimentarás el júbilo de la oración respondida.

DR. JOSEPH MURPHY

¿Supone un ritmo rápido o lento?
¿Ataño a la mente, al cuerpo o al espíritu?

6. Un día ideal. Planifica un día perfecto en tu vida, tal como es en la actualidad, utilizando la información que surge de lo anterior.
7. Un día muy ideal. Planifica un día perfecto en tu vida tal como quisieras que fuera. No hay restricciones; permítete ser y tener todo lo que tu corazón desea. Un ambiente ideal, un trabajo, hogar, círculo de amigos, una relación íntima, la estatura de tu arte, tus sueños más salvajes.
8. Elige un aspecto festivo de tu día ideal y permítete vivirlo. Tal vez no puedas mudarte a Roma todavía, pero aun en un sórdido apartamento puedes disfrutar de un capuccino hecho en casa.

CONTROL

1. ¿Cuántos días de esta semana has escrito tus páginas matutinas (te has sentido tentado a abandonarlas)? ¿Cómo fue la experiencia?
2. ¿Cumpliste la cita con tu artista esta semana (has permitido que el exceso de trabajo u otros compromisos sabotearan esta práctica)? ¿Qué hiciste? ¿Cómo te fue?
3. ¿Experimentaste alguna sincronización este semana? ¿Qué pasó?
4. ¿Hubo en esta semana otras cuestiones que consideres significativas para tu recuperación? Descríbelas.

Recuperar el sentido de la compasión

MIEDO

Una de las tareas más importantes en la recuperación artística es aprender a llamar a las cosas y a nosotros mismos con las palabras justas. La mayoría de nosotros se ha pasado años nombrando nuestros comportamientos de manera inadecuada. Hemos deseado crear, no hemos podido y llamamos a esa imposibilidad pereza. No solamente esto es incorrecto sino que es cruel. La precisión y la compasión son mucho más útiles.

Los artistas bloqueados no son perezosos, están bloqueados.

La pereza y el bloqueo son dos cosas distintas. El artista bloqueado gasta mucha energía de manera no visible en odio a sí mismo, en culpa, en angustia y en celos; el artista bloqueado gasta su energía dudando de sí mismo.

El artista bloqueado no sabe cómo empezar a caminar de a poco, sino que piensa en términos de tareas enormes e imposibles: una novela, un largometraje, una ópera, un espectáculo unipersonal. Cuando no se cumplen estas expectativas, el artista bloqueado se acusa de pereza.

No llares pereza a la incapacidad para comenzar, llámala miedo.

El miedo es el nombre verdadero de lo que aqueja al artista; puede ser miedo al fracaso o miedo al éxito. Más a menudo es miedo al

Semana

9

Esta semana nos enfrentaremos a los obstáculos internos de nuestra creatividad, y en este punto podremos sentirnos tentados a abandonar el barco. Vamos a explorar y a reconocer las dificultades emocionales que en el pasado frustraron nuestros

esfuerzos creativos, dedicándonos a recuperarnos de la vergüenza en la que nos sumieron esos fracasos.

Nuestra compasión comenzará a surgir cuando cobijemos al niño artista que está atemorizado y aspira a una realización de su creatividad. Vamos a adquirir herramientas que nos permitan desarmar esos bloqueos emocionales y así atrevernos a nuevos desafíos.

abandono y este miedo tiene sus raíces en la infancia. La mayoría de los artistas con bloqueos trataron de ser artistas en contra de los deseos o del juicio paterno. Para un joven, éste es un conflicto serio. Para enfrentarse a los valores paternos, hay que saber muy bien lo que se hace; uno no solamente debe aspirar a ser un artista sino a ser un gran artista, ya que se van a herir tanto los sentimientos de los padres...

Los padres se sienten heridos cuando los niños se rebelan y declararse a sí mismo un artista es habitualmente visto por los padres como un acto de rebeldía. Desafortunadamente, esta visión de la vida de un artista como una rebelión adolescente a menudo continúa, haciendo de cada acto artístico un riesgo de separación y pérdida de los seres queridos. Dado que los artistas aún aspiran a sus metas creativas, se sienten culpables.

Esta culpa les exige que se propongan una meta muy alta para justificar la rebelión.

La necesidad de ser un gran artista hace difícil ser un artista.

La necesidad de producir una gran obra de arte dificulta la producción de cualquier obra de arte.

Si encuentras difícil el comienzo de un proyecto esto no significa que seas incapaz de realizarlo, sino que vas a necesitar ayuda: de un poder más alto, del aliento de los amigos y de ti mismo. En primer lugar debes permitirte comenzar con pequeñas cosas como dando pasos de bebé; estos pasitos tendrán sus resultados. Proponerse metas imposibles genera un enorme miedo, que conduce a postergaciones que llamamos erróneamente pereza.

No lames a la postergación pereza, llámala miedo.

El miedo es lo que bloquea a un artista, el miedo de no ser suficientemente bueno, el miedo de no terminar algo, el miedo al fracaso y al éxito, el miedo de comenzar algo. El miedo tiene solamente un remedio: el amor.

Usa el amor para que tu artista se cure del miedo.

Deja de gritarte a ti mismo. Sé amable; llama al miedo por su justo nombre.

ENTUSIASMO

Las personas de buenas intenciones que no son artistas pero quisieran serlo a menudo nos dicen: "Debe hacer falta mucha dis-

ciplina para llegar a ser un artista". Ésta es una seductora tentación; nos invita a pavonearnos delante de una audiencia de admiradores, presentando una imagen heroica y espartana, o sea, falsa.

Si basamos la imagen de nosotros mismos como artistas en una disciplina militar, estaremos en peligro. La disciplina funciona a corto plazo, pero sólo por un tiempo. Por su propia naturaleza, la disciplina se basa en la autoadmiración; podemos pensar que es como una batería, útil pero de corta vida. Nos admiramos por ser así de maravillosos y la disciplina por sí misma se vuelve el punto de mira, dejando en un segundo plano la corriente creativa.

La parte de nosotros que crea no es un autómatas disciplinado y conducido que funciona mediante poder de la voluntad con un cebador de orgullo para incentivarlo. Trabaja mediante la voluntad del ego. La imagen es levantarse al alba con precisión militar y saludar al escritorio, al tablero de dibujo, al caballete...

A lo largo del tiempo, lo que un artista necesita es entusiasmo, no disciplina. El entusiasmo no es un estado emocional. Es un compromiso espiritual, una entrega amorosa a nuestro proceso creativo, un reconocimiento amoroso de toda la creación que nos rodea.

El entusiasmo (del griego "lleno de Dios") es una reserva de energía en movimiento que está conectada con el flujo de la vida misma. El entusiasmo se cimenta en el juego y no en el trabajo. Lejos de ser un soldado descerebrado, nuestro artista es nuestro niño interior, nuestro compañero de juego. Como sucede con los compañeros de juego, lo que establece un lazo duradero es la alegría y no el deber.

Es posible que nuestro artista se levante al amanecer para saludar a la máquina de escribir o al atril en la quietud de la mañana; pero este evento tiene más que ver con un amor de niño hacia una aventura secreta que con una disciplina férrea. Lo que otras personas pueden considerar una disciplina es en realidad una cita para jugar que hacemos con nuestro niño artista: "Te espero a las seis de la mañana para jugar con este guión, pintura, escultura..."

Nuestro niño artista puede ser atraído cuando se trata al trabajo como un juego. La pintura es fantástica, nada mejor que sesenta lápices de colores bien afilados. Muchos escritores prefieren antes que la computadora el reconfortante traqueteo de una sólida máquina de escribir rotando como un caballito. Muchos artistas decoran sus lugares de trabajo como espacios de juego.

No tiene ningún sentido si no tiene ritmo.

DUKE ELLINGTON
E IRVIN MILLS

murales con dinosaurios, premios de la kermés, lucecitas navideñas, monstruos de papel, *maché*, cristales colgantes, un tiesto con flores, una pecera...

A pesar de que esta idea de la celda monástica, prístina en su severidad se relacione con la noción romántica del artista, la situación real puede ser un poco más desordenada; la mayor parte de los niños se aburriría en un cuarto vacío y limpio y nuestro niño artista no es una excepción.

Recuerda que el arte es un proceso, y el proceso debe ser interesante. Para nuestros propósitos, la frase "el viaje es la única meta" puede querer decir que nuestro trabajo creativo es la creatividad en sí misma actuando en el campo temporal. En el corazón de este juego anida el misterio del regocijo.

RETROCESOS EN LA CREATIVIDAD

Recuperarse de un bloqueo artístico, como de cualquier enfermedad o dolencia, requiere un compromiso con la salud. En algún momento debemos realizar una elección para abandonar las alegrías y los privilegios otorgados a la invalidez emocional. Un artista productivo es a menudo una persona alegre; esto puede ser muy amenazador como concepto de sí mismo para aquellos que están acostumbrados a obtener lo que necesitan a través de la infelicidad.

Podemos atraer mucha atención cuando decimos: "Me gustaría pero, ya ves... el miedo me paraliza..."; obtenemos más simpatía como artistas paralizados que como artistas en actividad. Aquellos de nosotros que somos adictos a la simpatía en lugar de la creatividad podemos sentirnos amenazados cuando comenzamos a funcionar. Muchos artistas en vías de recuperación se sienten tan amenazados que retroceden y se sabotean.

Con frecuencia cometemos un *hara-kiri* creativo en la víspera o en la velada de un primer éxito. El resplandor del éxito (un poema, un trabajo de actuación, una canción, un cuento, una película o cualquier otro triunfo) puede enviar al artista a refugiarse de vuelta en la cueva de la autoderrota. Nos resulta más cómodo ser víctimas del bloqueo artístico que arriesgarnos a tener que ser productivos y saludables de manera consistente.

Un retroceso artístico aparece como una súbita ola de indiferencia. Recibimos nuestro flamante producto o proceso con la fra-

El arte evoca el misterio sin el cual el mundo no existiría.

MAGRITTE

se: "De todas maneras, ¿qué importa? Es apenas un comienzo; todos están mucho más adelantados que yo..."

Es así, y así seguirá siendo si dejamos de trabajar. La cuestión es que estamos a años luz del punto de partida de nuestro bloqueo. Ahora nos encontramos en la ruta y la ruta provoca miedo. Comenzamos a distraernos con las atracciones a la vera del camino o nos desviamos debido a las irregularidades del terreno.

- Un guionista encuentra un agente interesado en uno de sus trabajos, para el que sugiere unos pocos cambios. El guionista no acepta realizar las modificaciones.
- Un artista recibe el ofrecimiento de un espacio para ensayar su nuevo trabajo; lo presenta y ante un recibimiento parcialmente favorable (que indica que debe seguir trabajando) se retira y abandona el proyecto.
- A un actor le dicen que pase por una prestigiosa agencia para dejar sus fotografías. No lo hace.
- Una actriz y productora con un excelente guión recibe una propuesta de un estudio de cine para desarrollar su proyecto; le encuentra fallas al acuerdo y descarta por completo la idea.
- Un pintor es invitado a exponer por primera vez en una muestra grupal, pero se pelea con el dueño de la galería.
- Un poeta lee algunos de sus trabajos ante un micrófono vecinal, con muy buena acogida por parte del público. En lugar de continuar ganando fuerzas en este nivel, participa de un torneo de poesía, pierde, y deja de leer en público.
- Un letrista se encuentra con un nuevo compositor y juntos realizan una música excepcional. Graban tres temas para un "demo", que recibe una entusiasta acogida, y después se separan.
- Una fotógrafa en ciernes es estimulada por el interés que su maestro le demuestra; comete una torpeza al revelar un rollo y eso la hace abandonar el curso, con la excusa de que era aburrido.

El hombre no es más libre para negarse a cumplir con lo que le da más placer que para cualquier otra acción.

STENDHAL

La vida se encoge o se expande en proporción al coraje de cada uno.

ANAIS NIN

Debemos desarrollar cierta simpatía hacia nosotros mismos en lo que respecta a nuestros retrocesos creativos. La creatividad es atemorizante, y en *todas* las carreras hay retrocesos; a veces es bueno considerarlos como momentos de recirculación: llegamos hasta un punto de salto creativo, retrocedemos como un caballo espantado, y volvemos a recorrer el circuito varias veces antes de intentar saltar la valla otra vez.

Cuando nos enfrentamos a un retroceso creativo nos avergonzamos por partida doble: primero por el miedo y luego por nuestra reacción ante el miedo. Ayuda recordar que en *todas* las carreras hay retrocesos, como pude comprobar durante los dos años en que trabajé para el *Chicago Tribune*.

En esa época yo cubría la sección de arte del periódico y entrevisté a Kevin Klein, Akira Kurosawa, Julie Andrews, Jane Fonda, Blake Edwards, Sydney Pollack, Sissy Spacek, Sigourney Weaver, Martin Ritt y Gregory Hines, entre otros. Con casi todos hablé del descorazonamiento, o sea, de los retrocesos en la creación; las carreras de todos ellos se distinguían, además del talento, por la capacidad de evitar o recuperarse de estos retrocesos.

Una carrera creativa exitosa siempre se construye sobre fracasos exitosos: el truco consiste en sobrevivir a ellos y nos ayuda tener en cuenta que también nuestros artistas más ilustres han sufrido estos traspis.

Blake Edwards ha dirigido algunas de las comedias más graciosas y taquilleras de las últimas tres décadas. Sin embargo, pasó siete años de exilio voluntario en Suiza, como consecuencia del maltrato recibido por un guión que él consideraba como su mejor obra.

Excluido de su propio proyecto, Edwards presencié con impotencia cómo su película era realizada por otros y resultaba un fracaso estrepitoso. Edwards se refugió en los Alpes como una pantera herida que se lame sus heridas y sólo volvió a dirigir siete años después, con la convicción de que el tiempo no basta para curar las heridas: es necesario seguir creando. Manteniéndose fiel a esta filosofía, desde entonces ha desarrollado una intensa actividad creativa; al hablarme apenado de sus años de retiro, lamentaba el tiempo perdido.

Es preciso tener compasión; los retrocesos en la creación nacen del miedo, ya sea al éxito o al fracaso: no importa realmente de cuál se trate, ya que el resultado final es el mismo.

Para sobreponerse a un proceso que incluye varios retrocesos

creativos es preciso primero admitir su existencia: es cierto, he reaccionado negativamente al miedo y al dolor y necesito ayuda.

Considera tu talento como si fuera un potro joven y asustadizo al que estás entrenando; este caballo es muy dotado, pero es novato, nervioso y sin experiencia. Cometerá errores, se asustará ante obstáculos que no ha visto antes; hasta puede corcovar, tratando de voltearte, o fingir cojera. Tu papel como jinete de la creatividad es mantener el paso del caballo y persuadirlo de que recorra la pista hasta el final.

Observa, antes que nada, cuáles son las vallas que asustan tanto a tu caballo; tal vez algunos obstáculos le resulten más atemorizantes que otros. Una entrevista con un agente puede asustar más que un taller literario; una crítica de arte puede ser sencilla, pero hacer toda una reseña puede constituir una perspectiva amenazadora. Recuerda que en una carrera hay otros caballos en la pista; un jinete avezado hace que un caballo novel siga la huella de otro más viejo y entrenado. Tú puedes hacer lo mismo.

- ¿A quién conozco que tenga un agente? (Pregúntale cómo lo consiguió.)
- ¿A quién conozco que haya hecho una buena reseña periodística? (Pregúntale cómo la hizo.)
- ¿Conozco a alguien que haya sobrevivido a una crítica feroz? (Pregúntale qué hizo para sobreponerse.)

Una vez que admitimos la necesidad de ayuda, la ayuda llega. El ego siempre se proclama autosuficiente: prefiere pasar por creador solitario antes que pedir ayuda. Es necesario pedir ayuda.

Bob era un joven director promisorio cuando realizó su primer documental, que fue un corto muy convincente acerca de su padre, un operario fabril. Mostró un tosco primer corte a su maestro, que había sido en otra época un talentoso director, y este lo criticó con tal dureza que Bob abandonó su película, olvidando las cintas en el sótano.

Cuando conocí a Bob, unos años después, me contó la historia de su corto, agregando que el sótano se había inundado, arruinando la película y que la copia de laboratorio se había perdido. Yo tuve entonces la sospecha de que el film era bueno, y no me

sorprendí demasiado cuando Bob recibió una llamada del laboratorio notificándole que habían encontrado su película: creo que el Creador, que tiene un ojo puesto sobre los artistas, estaba protegiendo ese documental. Con el apoyo de su esposa, que es guionista, Bob terminó su película y juntos están haciendo otro innovador documental.

Cuando te enfrentes a una encrucijada creativa, pregúntate: "¿A quién puedo preguntarle acerca de esto?" Luego empieza a preguntar.

DEMOLER LAS BARRERAS

Para poder trabajar en un proyecto, un artista debe estar hasta cierto punto libre de resentimiento (odio) y de resistencia (miedo); con esto quiero decir que las barreras ocultas deben salir a la luz antes de que el trabajo pueda avanzar. Lo mismo vale para otros réditos ocultos de la falta de trabajo: las barreras no son misteriosas, sino defensas artísticas reconocibles hacia lo que se percibe, de manera correcta o no, como un ambiente hostil.

Recuerda que tu artista es un niño creativo: se enfurruña, le dan rabietas, alberga resentimientos y temores irracionales. Como la mayoría de los niños, le tiene miedo a la oscuridad, al ogro y a cualquier aventura sin márgenes tolerables de seguridad. Como padre y tutor de tu artista, como su mamá, hermano mayor, guardián y compañero, te corresponde convencerlo para que se atreva a salir a (trabajar) jugar.

Al comenzar cualquier proyecto nuevo, es una buena idea hacerle a tu artista unas preguntas simples, que ayudarán a espantar los fantasmas que se interponen entre tu artista y el trabajo. Estas mismas preguntas, formuladas cuando el trabajo se hace difícil o se estanca, permiten que se reestablezca el flujo habitual.

1. Redacta una lista de los resentimientos o enojos que te provoca este proyecto, por más nimios o irracionales que parezcan. Para tu niño artista son muy significativos, son rencores. Algunos ejemplos: "Estoy resentido por no haber sido el primer artista invitado." "Estoy resentido con esta editora, que solamente hojea mis trabajos y nunca me dice algo agradable." "Me molesta trabajar para este tonto que nunca me paga a tiempo".

2. Pídele a tu artista que enumere todos los temores conectados con la obra que estás trabajando en este momento. Estos temores pueden ser infantiles. No importa que a tu mirada adulta resulten infundados, lo que importa es que para tu artista son monstruos amenazantes.

Algunos ejemplos: "Tengo miedo de que mi trabajo sea malo y no me dé cuenta." "Tengo miedo de que el trabajo sea bueno y nadie se dé cuenta." "Tengo miedo de que todas mis ideas sean anticuadas y poco originales." "Tengo miedo de que mis ideas sean muy de avanzada." "Tengo miedo de morir de hambre." "Tengo miedo de no terminar nunca." "Tengo miedo de sentirme avergonzado."

3. Pregúntate si la lista es realmente completa. ¿Acaso has omitido algún temor insignificante? ¿Has suprimido algún miedo "tonto"? Descríbelo.
4. Pregúntate qué vas a ganar si no te arriesgas a concluir tu trabajo. Algunos ejemplos: "Si no escribo la obra, no habrá nadie que pueda criticarla." "Si no termino la obra, haré rabiar al tonto de mi editor." "Si no pinto, esculpo, actúo, canto o bailo, podré criticar a los otros, sabiendo que puedo hacerlo mejor".
5. Realiza un pacto contigo mismo: "Tú, Fuerza creativa, te ocupas de la calidad y yo me hago cargo de la cantidad". Firma el pacto y déjalo a la vista.

Advertencia: este ejercicio es sumamente poderoso; puede ser fatal para el bloqueo creativo.

TAREAS

1. Relee tus páginas matutinas. Recomendando utilizar dos rotuladores de distinto color, uno para resaltar los descubrimientos y otro para las acciones que son necesarias. No juzgues las páginas y no te juzgues a ti mismo: esto es muy importante. Esta lectura puede ser aburrida o penosa; debes considerarla como un mapa, como una fuente de información, no como un veredicto.

La música nace de tu propia experiencia, de la sabiduría de lo vivido, de la sustancia de tus pensamientos. Si no es así, no brotará de tu instrumento.

CHARLIE PARKER

*Sé íntegro, y todas las cosas
vendrán a ti.*

LAO TSE

Balance. ¿De quién te has estado quejando? ¿Qué has estado postergando? ¿Qué te has permitido cambiar o aceptar?

Emociones. Muchos de nosotros notamos una tendencia alarmante a pensar todo en términos de opuestos: "Eres terrible, eres maravilloso; lo odio, lo amo; es un magnífico empleo, es un pésimo empleo".

Reconocimiento. Las páginas nos han permitido descargarnos sin ser autodestructivos, planear sin interferencias, quejarnos en secreto, soñar sin restricciones, conocer nuestra propia mente. Valórate por haberlas escrito. Valóralas por los cambios y el crecimiento que te han permitido alcanzar.

2. Visualización. Ya has realizado el trabajo de identificar tu meta y tu verdadera dirección. El ejercicio siguiente consiste en imaginarte habiendo alcanzado tus objetivos. Tómame el tiempo necesario para describir los detalles que harán que la experiencia sea realmente valiosa para ti.

Describe tu meta: Yo soy

Describe a ti mismo en presente, llevando a cabo esta meta con todas tus posibilidades. Ésta es tu escena ideal.

Léelo en voz alta.

Exhíbelo en tu lugar de trabajo.

Durante la próxima semana combina algunas fotografías tuyas recientes con recortes de revistas en un montaje que represente la escena ideal que describiste antes. Recuerda que ver es creer y la inclusión de ti mismo en la escena ideal le dará más realidad.

3. Prioridades. Describe tus metas creativas para este año, para este mes, para esta semana.
4. Retroceso creativo. Todos nosotros hemos pasado por este proceso. Describe algunas de estas experiencias, especialmente la peor.
Perdónate todos tus defectos, tu falta de energía, de iniciativa o de sentido de la oportunidad. Redacta una lista personalizada

de afirmaciones que te ayude a mejorar en el futuro.

Con mucho cuidado, *con muchísimo cuidado*, considera si es posible rescatar alguna idea abortada, abandonada o sabotada. Recuerda que no estás solo y que todos hemos pasado por estos retrocesos en nuestra creatividad.

Elige una de estas experiencias de retroceso, recupérala y enmiéndala.

Ahora, en vez de caer en un retroceso, date cuenta de tu resistencia. ¿Las páginas de la mañana te parecen difíciles, estúpidas, inútiles, demasiado obvias? Escríbelas, de todos modos.

¿Qué sueños creativos podrían hacerse realidad? Admite que esto te atemoriza.

Escoge un tótem artístico: puede ser un muñeco, un juguete de cuerda, un animal de peluche o una figura tallada. Lo importante es elegir algo hacia lo cual puedas tener inmediatamente un sentimiento de protección. Dale a tu tótem un sitio de honor y luego hónralo no maltratando a tu niño artista.

CONTROL

1. ¿En esta semana, cuántos días escribiste las páginas de la mañana? En relación a los retrocesos que viviste, ¿te has permitido sentir compasión, al menos por escrito?
2. ¿Cumpliste con tu cita semanal? ¿Le diste importancia al juego? ¿Qué hiciste? ¿Cómo te sentiste?
3. ¿Sentiste alguna sincronicidad esta semana? ¿Cómo fue?
4. ¿Hubo algún otro elemento de importancia para tu recuperación durante esta semana? Descríbelo.

Aprender es moverse de momento en momento.

J KRISHNAMURTI

Aprendemos a hacer algo haciéndolo. No existe otra manera.

JOHN HOLT,
EDUCADOR

Semana

10

Recuperar el sentido de la autoprotección

PELIGROS DEL SENDERO

La creatividad es la energía de Dios que fluye a través de nosotros como la luz que fluye a través de un prisma cristalino. Cuando tenemos claro quiénes somos y qué estamos haciendo, la energía fluye libremente, y no sentimos ninguna tensión. Cuando nos resistimos a lo que esa energía nos muestra o adónde podría llevarnos, tenemos un sentimiento de pérdida de control; quisiéramos cerrar el flujo y Recuperar el control de la situación. Accionamos nuestros frenos psicológicos.

Cada uno de nosotros tiene múltiples maneras de bloquear la creatividad, y uno o dos modos particularmente nocivos porque nos bloquean con gran eficacia.

Para algunas personas, la comida es un tema de creatividad; el consumo de azúcar, grasas o ciertos hidratos de carbono pueden producir letargo, cansancio o dificultad de concentración. Utilizan la comida para bloquear la energía y el cambio; cuando les sobreviene un sentimiento de inseguridad se abalanzan sobre la comida; su organismo se satura con alimentos poco recomendables y no pueden trabajar.

Algunas personas tienen al alcohol como obstáculo favorito, otros las drogas y muchos el trabajo. Se llenan de actividades para anestesiarse. No pueden tomarse media hora para salir a cami-

Esta semana exploraremos los peligros que pueden amenazarnos en nuestro camino de la creación. Por ser la creatividad un tema espiritual, muchos de los peligros son espirituales. En los ensayos, tareas y ejercicios de esta semana buscaremos aquellos mecanismos a los que nos aferramos y que bloquean el fluir de nuestra creatividad.

La mejor autoayuda es decir que no.

CLAUDIA BLACK

nar, lo consideran una pérdida de tiempo. Infinidad de proyectos y obligaciones los circundan como las moscas rodean una bebida gaseosa puesta al sol.

Para otros, el obsesionarse con amores desdichados desplaza la posibilidad de la creación al alcance de sus manos. Abandonándose a la autocompasión, se transforman en víctimas instantáneas en vez de sentir la energía propia.

Este pensamiento obsesivo ahoga las pequeñas voces que sugieren ordenar la sala, tomar una clase de cerámica, o mejorar el final de esa historia que no había quedado bien. En el momento en que un pensamiento creativo alza la cabeza, es truncado por la obsesión que tapa el miedo y evita el riesgo. Ni hablar de ir a bailar o rehacer toda la obra con un tema más urbano. Una y otra vez vuelve el pensamiento obsesivo: "Si tan sólo él o ella me quisiera..."

El peor obstáculo para muchos es el sexo. Un interés hipnótico y titilante desliza posibilidades eróticas en medio de una novela. El nuevo objeto sexual se transforma en el foco de los intentos creativos.

Es necesario destacar que la comida, el trabajo y el sexo son buenos en sí mismos, pero el *abuso* hace de ellos parte de la problemática de la creatividad. El conocimiento de uno mismo como artista implica el reconocer de cuál de estos elementos uno abusa para mantenerse bloqueado. Si la creatividad es como un soplo del aliento universal a través de las cañas que cada uno de nosotros representa, la caña se perfora cada vez que hacemos uso de estos factores bloqueantes. Cerramos el flujo y lo hacemos a propósito.

Comenzamos a sentir nuestro verdadero potencial y el vasto rango de posibilidades que se abren ante nosotros y eso nos asusta. De manera que tendemos a ponernos obstáculos que detengan nuestro crecimiento. Si somos honestos con nosotros mismos, sabemos cuáles son los obstáculos más peligrosos; una pista para ello es que siempre se trata de aquellos obstáculos que defendemos a ultranza.

Evaluando las posibilidades, surge el obstáculo, del cual tanto nos cuesta liberarnos. Ése es el que más perjuicio nos ha causado. Es preciso examinarlo; cuando nos piden que digamos cuál es nuestro propio veneno, en general nos es claro. Puede ser la comida, el exceso de trabajo, el sexo o la obsesión por el amor.

Una receta habitual para utilizar los obstáculos a la creatividad es mezclarlos y combinarlos; el objetivo de todo este proceso

es evitar el miedo. Cedemos a nuestra droga de turno cada vez que experimentamos la ansiedad del vacío interior. Siempre es miedo, a menudo disimulado pero *siempre* allí, el que nos impulsa a aferrarnos a uno de estos bloqueos.

Habitualmente, experimentamos esta elección de un obstáculo como una coincidencia. Dio la casualidad de que ella llamó por teléfono. Sentí hambre y tenía un poco de helado. Mi amigo me visitó y trajo droga. Esta elección del obstáculo siempre funciona a corto plazo pero falla en el largo plazo.

Esta elección de bloquearse es un retroceso de la creatividad; nos volvemos en contra de nosotros mismos. Como el agua que no fluye, comenzamos a estancarnos. Nuestra honestidad innata siempre se da cuenta cuando atentamos en contra de nuestro bienestar. Hace una pequeña marca en la pizarra espiritual: "Lo hizo de nuevo".

Se necesita coraje y compasión para desprendernos de nuestros dispositivos de bloqueos. ¡Esto es imposible mientras están activos! Y cuando dejan de funcionar seguimos con la esperanza de que empiecen a hacerlo nuevamente.

El bloqueo es en esencia una cuestión de fe. En vez de confiar en la intuición, el talento, las habilidades, o nuestra capacidad para desear, tememos que nuestro creador nos lleve quién sabe a dónde con esta creatividad. En vez de pintar, escribir o bailar y ver adónde nos lleva eso, nos bloqueamos. Al estar bloqueados, sabemos quiénes y qué somos: personas infelices. Si nos libramos del bloqueo, podemos llegar a ser algo mucho más amenazador: felices. Para la mayor parte de nosotros, ser feliz es algo aterrador, desconocido, incontrolable, demasiado riesgoso. No hay que sorprenderse entonces de nuestros retrocesos creativos. Cuando nos hacemos más conscientes de nuestros mecanismos de bloqueo (la comida, el exceso de trabajo, el alcohol, el sexo y otras drogas) comenzamos a sentir nuestros retrocesos en el momento en que comienzan a actuar. Entonces, estos bloqueos no trabajarán con la misma eficacia; a lo largo del tiempo podremos comenzar a liberarnos de la ansiedad, al principio en forma errática y lenta. La ansiedad es un combustible; podemos utilizarla para escribir, para pintar, para trabajar con ella

En el centro de la dificultad yace la oportunidad

ALBERT EINSTEIN

*Sientes tu ansiedad.
Tratas de usarla.
Lo haces y no te bloqueas; pudiste seguir adelante.
¡Qué buena experiencia!*

ADICCIÓN AL TRABAJO

La adicción al trabajo, como todas las adicciones, bloquea la energía creativa; hasta podría decirse que el deseo de bloquear el intenso flujo de la energía creativa es una de las razones subyacentes para la adicción. Si una persona está demasiado ocupada para escribir las páginas de la mañana o para hacer una cita con su artista, probablemente está demasiado ocupada para escuchar la voz de un deseo creativo auténtico. Volviendo a la analogía de la radio, el adicto al trabajo satura la señal de su receptor con una estática autoinducida.

La adicción al trabajo ha comenzado a ser reconocida en la sociedad hace poco. La frase "estoy trabajando" tiene un cierto aire de bondad y deber incuestionables. La verdad, sin embargo, es que a menudo estamos trabajando para evitar a nuestros cónyuges, a nosotros mismos o a nuestros sentimientos reales.

En una recuperación de la creatividad es mucho más fácil inducir a las personas a realizar el trabajo de las páginas matutinas que convencerlos de jugar en las citas con el artista. El juego y la diversión pueden poner muy nervioso a un adicto al trabajo.

Nos gusta decirnos a nosotros mismos: "Si tuviera más tiempo, saldría a divertirme", pero esto casi nunca es cierto. Para poner en duda la validez de este aserto, pregúntate cuánto tiempo asignas cada semana al esparcimiento, a un puro, no adulterado e improductivo esparcimiento.

La mayoría de los creativos con bloqueos evitan tanto el esparcimiento como la creatividad, porque el esparcimiento conduce a la creatividad y a la rebelión. Conduce a sentir nuestro poder, y eso provoca miedo. "Tal vez tengo la tendencia a trabajar demasiado, pero no soy realmente un adicto al trabajo" nos decimos. Trata de responder estas preguntas antes de estar tan seguro.

La prueba del adicto al trabajo

(En las siguientes preguntas, responder con: a menudo, a veces o nunca)

1. Trabajo fuera del horario de oficina.
2. Cancelo citas con gente a la que quiero por razones de trabajo.
3. Postergo las salidas hasta cumplir con las obligaciones.
4. Trabajo durante los fines de semana.
5. Trabajo en las vacaciones.
6. Tomo vacaciones.
7. Mis allegados se quejan de que trabajo siempre.
8. Trato de hacer dos cosas a la vez.
9. Me doy tiempo libre entre un proyecto y otro.
10. Me fijo un límite en los horarios.
11. Pospongo la finalización de trabajos.
12. Decido hacer un trabajo y comienzo otros tres al mismo tiempo.
13. Trabajo de noche, en los momentos para compartir con la familia.
14. Permiso que las llamadas me interrumpan y alargó mi día de trabajo.
15. Doy prioridad en mi agenda a una hora de trabajo creativo o juego.

Cuando somos verdaderamente honestos con nosotros mismos debemos admitir que lo único que realmente tenemos son nuestras vidas. La manera en que las utilizamos es lo que determina el tipo de hombre que somos.

CÉSAR CHÁVEZ

16. Antepongo mis sueños creativos a mi trabajo.
17. Me someto a los planes de los demás y lleno mi tiempo libre con las actividades ajenas.
18. Me doy tiempo para hacer *nada*.
19. Utilizo la palabra *vencimiento* para justificar y racionalizar mi exceso de trabajo.
20. Salgo a cenar con mi maletín o con mi agenda de negocios.

Para recuperar la creatividad debemos aprender a considerar la adicción al trabajo como una enfermedad. El abuso del trabajo provoca en nuestro artista un complejo de Cenicienta: estamos siempre soñando con el baile, mientras experimentamos la esclavitud.

Hay una diferencia entre el trabajo concienzudo en pro de una meta deseada y la adicción al trabajo; esta diferencia no radica en la cantidad de horas empleadas sino en la cualidad emocional del trabajo. La adicción al trabajo es un círculo vicioso: dependemos de la adicción pero estamos resentidos contra ella. Para un adicto al trabajo, la labor es sinónimo de valor, de manera que no quiere renunciar a él.

Cuando tratamos de despejar el camino para nuestro flujo creativo debemos considerar con claridad nuestros hábitos de trabajo. Quizá no nos demos cuenta de que trabajamos en exceso hasta que sumamos las horas que empleamos; podemos creer que trabajamos normalmente hasta que comparamos nuestro horario de trabajo con una semana normal de 40 horas.

Una manera de aclarar nuestro uso del tiempo es mantener una lista diaria de todas nuestras actividades. Apenas una hora de trabajo creativo o de juego puede bastar para contrarrestar la adicción que nos mantiene alejados de nuestros sueños.

Dado que la adicción al trabajo es una adicción a una conducta y no a una sustancia, es difícil establecer cuándo comenzamos a complacernos en ella. Un alcohólico se mantiene sobrio absteniéndose de la bebida; un adicto al trabajo lo hace absteniéndose del exceso de trabajo. El truco consiste en definir este exceso de trabajo y allí es donde a menudo nos mentimos o negociamos

para mantener estas conductas abusivas de las que todavía dependemos.

Para evitar la racionalización es conveniente establecer un límite. El límite de cada persona es distinto, pero debería mencionarse explícitamente las conductas que lo sobrepasan. Estas conductas específicas contribuyen a una recuperación inmediata más que una resolución general y ambigua para mejorar.

Si realmente no tienes tiempo, necesitas crearlo; sin embargo, es probable que lo tengas pero no lo sepas usar. Tu registro de tiempo te ayudará a encontrar las áreas donde necesites establecer límites. "Hasta aquí; yo no..." Éste es tu límite.

Al igual que con los retrocesos creativos, la recuperación de la adicción al trabajo podrá requerir la ayuda de nuestros amigos. Diles lo que estás tratando de lograr, pidiéndoles que te avisen con gentileza cuando te apartes del camino. (Por supuesto, evita a las personas que son también adictas o a las que por ser tan controladoras se exceden en su ayuda.) Recuerda, sin embargo, que éste es tu problema y que nadie puede supervisar tu recuperación. En la actualidad han comenzado a surgir grupos de autoayuda de Adictos al Trabajo Anónimos que llevan a cabo una labor muy interesante.

Un modo sencillo y efectivo para supervisar el proceso de recuperación es colocarse carteles en distintos lugares: en el espejo del baño, en la nevera, en el coche. El cartel dirá: LA ADICCIÓN AL TRABAJO ES UNA ENFERMEDAD.

LA SEQUÍA

En toda vida creativa existe la estación de la sequía, que aparece de la nada y se extiende hasta el horizonte como un paisaje desolador. La vida pierde su dulzura, nuestro trabajo se vuelve mecánico, vacío y forzado. Sentimos que no tenemos nada que decir y caemos en la tentación de no decir nada. En estos momentos, las páginas de la mañana se tornan muy difíciles y por eso mismo más provechosas.

Durante la sequía, el mero acto de sentarse frente al papel, como el acto de caminar a través de un desierto, requiere un paso después de otro sin meta aparente. Las dudas nos atormentan: "¿Para qué?" "¿Qué esperas?" Estas sequías parecen eternas; una

*Una vida sin cuestionamientos
no vale la pena de ser vivida.*

PLATÓN

Vende tu inteligencia y compra
asombro.

JALAL UD-DIN RUMI

anticipación ominosa de nuestra propia muerte, que se aproxima mucho antes de que estemos preparados para ella, que mucho antes de que hayamos completado algo de valor aparece frente a nosotros como una fantasmagoría.

¿Qué hacemos? Perseverar. ¿Cómo lo hacemos? Continuamos con las páginas de la mañana. Esta regla no es solamente para los escritores. (Las páginas de la mañana no tienen nada que ver con la literatura, ya que contribuyen a todas las formas del arte.) Para todos los seres creativos, las páginas de la mañana son un salvavidas, un sendero para explorar, un sendero que nos trae de regreso a casa.

Durante la estación de sequía, las páginas matutinas resultan a la vez penosas y tontas; son gestos vacíos, como preparar el desayuno para el amado que está a punto de dejarnos de todas maneras. Deseando contra toda esperanza volver a ser creativos nuevamente, seguimos cumpliendo con las formas. Nuestra conciencia está emparchada, no sentimos entusiasmo alguno.

Durante la época seca estamos en lucha con Dios. Hemos perdido la fe en el Gran Creador y en nuestras posibilidades creativas. Seguimos royendo algún hueso aquí y allá: es el desierto del corazón. Buscando un signo de esperanza, todo lo que vemos son los cadáveres de los sueños que han ido cayendo por el camino.

Y sin embargo escribimos nuestras páginas de la mañana porque tenemos que hacerlo.

Durante una sequía, las emociones se secan. Como el agua, pueden estar en algún lugar subterráneo al que no tenemos acceso. La sequía es una época de duelo sin lágrimas, en el que estamos entre dos sueños. Demasiado apáticos para darnos cuenta de nuestras pérdidas, vamos acumulando página tras página, más por hábito que por fe.

Y sin embargo escribimos nuestras páginas de la mañana porque tenemos que hacerlo.

Las sequías son terribles, prolongadas y dolorosas; son temporadas asfixiantes de duda, que sin embargo nos hacen crecer, nos tornan compasivos y florecen tan inesperadamente como los oasis en el desierto.

Las sequías tienen un fin.

Las sequías terminan porque hemos seguido escribiendo nuestras páginas, porque no nos hemos derrumbado ante la desesperación, negándonos a movernos. Hemos dudado, pero seguimos perseverando.

En una vida creativa, las sequías son necesarias. El tiempo pasado en el desierto nos confiere claridad y caridad. Cuando sobreviene una época como ésta, debemos comprender que tiene un propósito; es necesario seguir escribiendo las páginas de la mañana.

Escribir es enderezar las cosas. Tarde o temprano, en general más tarde de lo que quisiéramos, nuestras páginas de la mañana enderezarán las cosas; aparecerá un camino y surgirá una visión que mostrará la salida del páramo. Para todos los artistas —bailarines, músicos, escultores, actores, pintores, dramaturgos, poetas, plásticos— las páginas matutinas constituyen a la vez el páramo y el sendero.

LA FAMA

La fama nos hace creer que si todavía no ha sucedido ya no la obtendremos. No es lo mismo que el éxito y en lo profundo de nuestro corazón sabemos que esto es así. La fama es una adicción y siempre nos deja hambrientos, es una droga espiritual, un subproducto de nuestro trabajo artístico, pero tan peligroso como los desechos nucleares. La fama, el deseo de alcanzarla y de mantenerla, crean una extrema preocupación por la opinión de los otros en vez de la calidad del trabajo en sí.

La finalidad del trabajo es el trabajo; la fama interfiere con esa percepción. La actuación, en vez de centrarse en la actuación misma, se convierte en llegar a ser un famoso actor. Un escritor, en lugar de preocuparse por la literatura, se preocupa por ser no solamente publicado sino también reconocido.

A todos nos gusta el reconocimiento cuando lo merecemos; como artistas no siempre lo obtenemos. Sin embargo, el interesarnos por la fama y el reconocimiento produce un estado constante de insatisfacción. Nunca es suficiente la droga de la fama; siempre sentiremos el acicate de un mayor deseo, la descalificación de nuestros logros y el desagrado ante los logros de los demás.

Recuerda que tratarte a ti mismo como si fueras un objeto precioso te colmará de energía. Si te has embriagado con la droga de la fama, necesitas desintoxicarte consintiéndote un poco, mediante una extrema gentileza y una conducta que te acerque a ti mismo. Un recurso infalible es enviarse postales, con mensajes como "Lo estás haciendo muy bien". Es muy agradable recibir

En verdad, es en la oscuridad donde uno encuentra la luz, de modo que en el corazón de la congoja la luz está más cerca de nosotros.

MEISTER ECKHART

El inconsciente busca la verdad. Deja de hablar a aquellos que quieren algo diferente de la verdad.

ADRIENNE RICH

El verdadero aprendizaje comienza cuando desaparece el espíritu competitivo.

KRISHNAMURTI

cartas de admiración. Es nuestro ser creativo quien necesita esta aprobación tal como él es.

Lo que nos asusta es creer que sin fama no tendremos amor, como artistas ni como personas. Lo que disipa este temor son las acciones amorosas pequeñas y concretas. Debemos nutrir nuestro ser artístico de manera activa, consciente y creativa.

Cuando la droga de la fama te afecte, toma el cincel, la cámara de fotos, la máquina de escribir o la arcilla; recoge tus herramientas de trabajo y comienza a jugar con tu creación ya que la única cura es el esfuerzo creativo. Tan sólo cuando damos paso a nuestra creatividad nos desprenderemos de la obsesión hacia los demás y su trabajo.

COMPETENCIA

La competencia es otra droga espiritual. Cuando nos preocupamos por ella, envenenamos nuestro manantial, impidiendo nuestro propio progreso. Cuando sólo estamos pendientes de los logros de los demás, desviamos la mirada de nuestro propio camino. Nos hacemos las preguntas equivocadas, que nos traen respuestas erróneas.

“¿Por qué tengo tanta mala suerte? ¿Por qué consiguió que su película/artículo/obra se estrenara antes que la mía? ¿Es porque yo soy mujer?” “¿Para qué sirve? ¿Qué tengo para ofrecer?” Preguntas como estas nos permiten ignorar otras cuestiones más útiles: “¿Trabajé en mi obra hoy? ¿Cuál es la última fecha de entrega? ¿Estoy haciendo algo para su difusión?”

Estas son las preguntas reales y puede ser difícil concentrarse en ellas. Es más fácil y tentador sumergirse en la lectura de las revistas de actualidad y usarlas para segregar una cantidad de envía indeseable.

Inventamos pretextos que se focalizan en los demás. “Seguramente alguien ya lo ha pensado, lo ha dicho, lo ha hecho... y mejor... Además tienen conexiones, un padre rico, pertenecen a una elite...”

La competencia se encuentra en la raíz de muchos bloqueos creativos. Como artistas debemos dirigirnos hacia adentro, debemos escuchar el mensaje de nuestra gufa interior. Si es demasiado temprano o demasiado tarde para una obra de arte, habrá que esperar que retorne la oportunidad.

Como artistas, no podemos darnos el lujo de pensar en quién está por encima de nosotros y si se lo merece. El deseo de *ser mejor* que puede asfixiar el simple deseo de *ser*. Como artistas no podemos permitirnos este pensamiento, ya que nos aparta de nuestra propia voz, y de nuestras elecciones, llevándonos hacia un juego defensivo que se centra en el exterior de nosotros mismos y de nuestra esfera de influencia. Nos pide que definamos nuestra propia creatividad en términos de la de otra persona.

Esta tendencia a pensar en términos de comparación y contraste puede ser útil para los críticos, pero no para los artistas en el arte de la creación. Dejemos para los críticos el relevamiento de las tendencias, la preocupación por lo que es y lo que no es, y preocupémonos como primera cosa de aquello que en nuestro interior se esfuerza por nacer.

Cuando competimos con otros, al enfocar nuestras preocupaciones creativas en lo que dicta el mercado, estamos participando en una estéril carrera; ésta es la mentalidad del corredor. Al buscar la ganancia a corto plazo e ignorar el rédito a largo término, nos alejamos de la posibilidad de una vida creativa alumbrada por nuestra propia luz, y no por las luces encandilantes de la moda.

Cada vez que te enojas cuando alguien te haya vencido, recuerda esto: la mentalidad de competencia es *siempre* la demanda del ego para ser el mejor y el primero; es la ilusión del ego de que toda obra de arte debería ser completamente original, como si tal cosa fuera posible. Toda obra está influida por otras y todas las personas son influidas por otras personas. Ningún hombre es una isla y ninguna obra de arte es un continente en sí misma.

Cuando respondemos al arte estamos respondiendo a su resonancia en términos de nuestra propia experiencia. Pocas veces vemos de una manera nueva, en el sentido de encontrar algo absolutamente desconocido; en cambio vemos *algo viejo* bajo una nueva luz.

Si la demanda de ser original todavía te perturba, recuerda esto: cada uno de nosotros es su propio país, un lugar interesante para visitar. El término *original* se refiere a la representación precisa de nuestros propios intereses creativos. Nosotros somos el origen de nuestro arte, su patria. Desde este punto de vista la originalidad es el proceso de permanecer fieles a nosotros mismos.

El espíritu de competencia, en oposición al espíritu de creación, nos urge a descartar rápidamente todo aquello que no

Solamente cuando ya no sabe lo que está haciendo, un pintor hace cosas buenas.

EDGAR DEGAS

parezca una idea ganadora. Esto puede ser sumamente peligroso, ya que interfiere con nuestra capacidad de llevar a término un proyecto.

Un enfoque competitivo fomenta juicios inmediatos: se acepta o se rechaza. ¿Vale la pena este proyecto? Nuestro ego dirá que no si está buscando un proyecto a toda prueba, ganador desde el principio y para siempre. Muchos éxitos los son solamente de manera retrospectiva. Llamamos a muchos cisnes patitos feos, hasta darnos cuenta de que no lo son; tratamos a nuestras ideas de esta manera indigna apenas asoman a nuestra conciencia. Las consideramos como participantes en un concurso de belleza; de un vistazo las descartamos. Nos olvidamos de que no todos los bebés son hermosos al nacer y así abortamos la vida de proyectos extraños o improbables que podrían llegar a ser nuestra obra más lograda, nuestros mejores patitos feos de la creación. Una obra de arte necesita tiempo para madurar, y si se la juzga demasiado temprano puede ser juzgada erróneamente.

Es imprescindible no juzgar una obra de arte que aún no salió del cascarón. Hay que permitirse pintar o escribir mal soportando la resistencia del ego. Tu mala escritura puede ser un quiebre sintáctico necesario para un cambio de estilo. Tu pobre pintura puede estar indicando un cambio de dirección. El arte necesita tiempo de incubación, tumbarse un poco, ser desgarrado y poco atractivo hasta que finalmente emerge como él mismo. El ego odia este hecho; el ego desea la gratificación instantánea y el acierto adictivo de una ganancia reconocida.

La necesidad de ganar es una necesidad de ganar aprobación de parte de los otros. Como antídoto debemos aprender a aprobarnos nosotros mismos. Disponerse a trabajar es el logro que nos importa.

TAREAS

1. Los destructores. Toma un pedazo de papel y córtalo en siete tiras pequeñas; escribe una de las siguientes palabras en cada tira: *alcohol, droga, sexo, trabajo, dinero, comida, familia/amigos*. Dobra las tiras de papel y colócalas en un sobre. Llamaremos a estos papelitos *los destructores*. Saca uno del sobre y describe cinco modos en que eso te ha impactado negativamente.

(Si la palabra obtenida te resulta difícil o inaplicable, ten en cuenta que es una resistencia.) Repite esto siete veces, volviendo a colocar la tira que sacaste, de manera que siempre haya una posibilidad entre siete. Es posible sacar varias veces la misma y eso es significativo. Muy a menudo es el último impacto en una lista de molestas contrariedades lo que conduce a una irrupción final hacia la claridad.

2. Piedras de toque. Escribe rápidamente una lista de las cosas que amas, las piedras de toque de la felicidad: cantos rodados pulidos por el agua, sauces, girasoles, escarola, genuino pan italiano, sopa de verduras casera, las canciones de Frank Sinatra, el arroz con frijoles, el aroma del césped recién cortado, el terciopelo azul (la tela y la canción), la tarta de la tía Genoveva... Ubica esta lista donde la puedas ver y te recuerde las cosas que te hacen feliz.
3. La temible verdad. Responde las siguientes preguntas diciendo la verdad.

¿Cuál de tus hábitos se interpone en el camino de tu creatividad?

¿Cuál piensas que puede ser el problema?

¿Qué planeas hacer acerca de ese hábito o problema?

¿Qué ganas con aferrarte a este bloqueo?

Si no puedes comprender qué ganas, pregúntale a un amigo en quien confíes.

¿Cuáles de tus amigos te hacen dudar de ti mismo? (La duda está en ti, pero ellos la desencadenan.)

¿Cuáles de tus amigos creen en ti y en tu talento? (El talento es tuyo pero ellos hacen que lo percibas.)

¿Qué ganas con mantener la relación con tus amigos destructivos? Si la respuesta es "Me gustan", la siguiente pregunta es "¿Por qué?"

*El que conoce a los otros es sabio.
El que se conoce a sí mismo está iluminado.*

LAO TSE

Te diré lo que he aprendido por mí misma: lo que ayuda es caminar cada día 10 kilómetros, sola.

BRENDA UELAND

Muchas veces, aun antes de empezar, declaramos que una tarea es "imposible". Muy a menudo construimos una imagen de nosotros como personas totalmente incapaces. Todo depende de los esquemas de pensamiento que elegimos y la persistencia con la cual nos afirmamos en ellos.

PIERO FERRUCCI

¿Qué hábitos destructivos comparten esos amigos con tu parte autodestructiva?

¿Qué hábitos positivos comparten tus amigos constructivos con tu parte autoconstructiva?

4. Poner un límite. Al trabajar con las respuestas a las preguntas anteriores, trata de ponerte un límite. Comienza con cinco de tus conductas más lamentables y luego puedes agregar otras.
 - Si te das cuenta de que tus tardes son devoradas por los trabajos extras de tu jefe, es preciso establecer una regla: después de las seis de la tarde no se trabaja.
 - Si te levantas a las seis y no puedes escribir una hora sin interrupciones para buscar calcetines, preparar el desayuno y planchar, la regla debe ser: no interrumpir a mamá antes de las siete.
 - Si tienes varios empleos y muchas horas de trabajo, quizás deberías considerar tu salario. ¿Ganas lo apropiado? Averigua sobre los sueldos que se pagan en tu especialidad. Aumenta el precio y reduce tus horas de trabajo.

Límites

1. No volveré a trabajar los fines de semana.
2. No me llevaré trabajo a casa.
3. No volveré a darle prioridad a mi trabajo por encima de mis compromisos creativos. (No volveré a cancelar mis clases de piano o de pintura por una exigencia de mi jefe, que es un adicto al trabajo.)
4. No postergaré hacer el amor por quedarme leyendo temas de trabajo hasta tarde.

5. No aceptaré llamadas de negocios en mi casa después de las seis de la tarde.
5. Apreciación de ti mismo.
 1. Haz una lista de cinco pequeñas victorias.
 2. Anota tres acciones que nutran a tu artista.
 3. Anota tres acciones que podrías realizar para reconfortar a tu artista.
 4. Hazte tres promesas agradables y cúmplelas.
 5. Regálate algo encantador *cada* día de esta semana.

Hay algo curioso en la vida: si te niegas a aceptar todo salvo lo mejor, a menudo lo obtienes.

SOMERSET MAUGHAM

CONTROL

1. ¿Cuántos días has escrito las páginas de la mañana esta semana? ¿La lectura de ellas ha influido sobre tu escritura? ¿Todavía te permites escribir con libertad?
2. ¿Realizaste tu cita artística esta semana? Permítete también hacer una cita extra. ¿Qué hiciste, cómo te fue?
3. ¿Experimentaste alguna sincronización esta semana? ¿De qué se trataba?
4. ¿Hubo algún otro tema importante esta semana que consideres significativo para tu recuperación? Descríbelo.

Recuperar la autonomía

ACEPTACIÓN

Soy un artista y como tal necesito una combinación de estabilidad y movimiento diferente de la de otras personas. Un trabajo normal de 9 a 17 hs. puede estabilizarme y permitirme mayor libertad para crear o, por lo contrario, puede drenar mi energía y anularme para la creación. Tengo que experimentar con lo que es conveniente para mí.

La entrada de dinero de un artista es generalmente variable. No todo el tiempo estamos sin dinero, pero hay una alta probabilidad de que el dinero escasee. Los trabajos buenos no siempre se venden. El público puede comprar pero no siempre al contado. Aunque la obra sea importante, el momento puede no ser bueno desde el punto de vista del mercado. Estos factores no están bajo nuestro control. Ser fiel al artista interior a menudo resulta en un trabajo que se vende, pero no siempre. Debo estar libre de determinar mi valor como artista y el valor de mi obra por el valor que tiene en el mercado.

La idea de que el dinero convalida la credibilidad de un artista es muy difícil de cuestionar. Si el dinero es lo que determina el arte real, Gauguin era un charlatán. Como artista nunca tendré una casa como las que salen en las revistas, o tal vez sí. Por otro

Esta semana nos concentraremos en nuestra autonomía artística, examinando los caminos que nos permiten nutrirnos y aceptarnos como artistas.

Exploraremos las conductas que pueden fortalecer nuestro espíritu y por consiguiente nuestro poder creativo.

Consideraremos especialmente los modos de enfrentar el éxito para que nuestra libertad no se vea menoscabada.

El arte sucede: no hay choza que pueda resistirse ni príncipe que dependa de él; la inteligencia más grande no puede convocarlo.

JAMES ABBOT
MCNEILL WHISTLER

lado, sí puedo tener un libro de poemas, una canción, una obra de teatro, una película.

Debo aprender que, como artista, mi credibilidad radica en mí mismo, en Dios y en mi trabajo. En otras palabras, si tengo un poema para escribir necesito escribirlo, sea que se venda o no.

Necesito crear lo que debe ser creado. No puedo planificar el desarrollo de una carrera en una dirección inteligente, signada por el dinero en efectivo y las estrategias del mercado. Eso está bien, pero demasiada atención sobre esos factores puede ahogar al niño interior, qué se asusta y se enoja cuando se lo hace esperar. Los niños, como todos sabemos, no toleran las postergaciones.

Dado que mi artista es un niño, el niño natural interior, debo hacer algunas concesiones a su sentido del tiempo. Algunas concesiones no significa una irresponsabilidad total, sino: permitir que el artista goce de tiempo libre, sabiendo que si le dejo hacer lo que él quiere hacer, después cooperará conmigo para hacer lo que yo necesito.

A veces, es posible que yo escriba mal, dibuje mal, pinte o ejecute mal. Tengo el derecho de hacerlo para acceder al otro lado; la creatividad es su propia recompensa.

Como artista debo cuidar de rodearme de personas que nutran mi condición creativa, no de aquellas que traten de domesticarla por mi propio bien. Algunas amistades estimulan mi imaginación artística, otras la harán morir.

Es posible que yo sea una buena cocinera, una pésima ama de casa y una artista perseverante. Soy atolondrada y desorganizada para todo, excepto para escribir; soy un as para los detalles de la creación, aunque no me interesan detalles como el lustre de los zapatos o la cera de los pisos.

Mi vida es, en gran medida, mi arte, y cuando se torna opaca también lo hace mi trabajo. Como artista, puedo explorar lo que para otras personas son callejones sin salida: un grupo de música punk que me atrae misteriosamente, un *spiritual* que sigue resonando en mi oído interno, una bufanda de seda roja que uso con un traje elegante, "arruinando el conjunto".

Como artista, puedo rizarme el cabello o usar prendas estrafalarias; puedo gastar demasiado dinero en un perfume que apesta, sólo porque el envase, un delicioso frasquito azul, me permite escribir acerca del París de los años treinta.

Como artista, escribo lo que me parece bueno o malo, dirijo

películas que otros pueden detestar, o dibujo pésimos bosquejos para decir "Estuve en este cuarto; me sentía feliz, estábamos con María esperando a alguien a quien quería conocer".

Como artista, mi autoestima proviene de realizar mi trabajo: una actuación, un concierto, una pintura por vez. Dos años y medio para completar un film de 90 minutos, cinco versiones de una obra de teatro, dos años trabajando en una comedia musical. A lo largo de todo ese tiempo, cada día comenzaba con las páginas de la mañana, escribiendo acerca de las horribles cortinas de la sala, de mi pésimo corte de pelo y de la delicia de la luz alumbrando los árboles al amanecer.

Como artista, no necesito ser rica, pero necesito mucho aliento. No puedo permitir que mi vida emocional o intelectual se estanquen, o mi trabajo sufrirá. Mi vida y mi temperamento sufrirán: si no puedo crear, me pongo de mal humor.

Como artista, puedo morir de aburrimiento; cuando dejo de nutrir a mi niño artista me estoy matando, simplemente porque estoy actuando según la idea que otros tienen sobre lo que es ser un adulto. Cuanto más nutro a mi niño artista, más adulto puedo llegar a ser: si lo malcrio un poco, me permitirá escribir una carta comercial. Si lo desatiendo, puedo llegar a caer en una penosa depresión.

Existe una conexión entre el nutrirse a sí mismo y la autoestima. Si permito que las demandas de los otros para ser más normal o más agradable me subyuguen, me estoy vendiendo. Podré gustarles más y hacer que se sientan más cómodos con mi apariencia o conducta más convencionales, pero me odiaré, y al odiarme comenzaré a herirme y a herir a los demás.

Si saboteo a mi artista, es muy probable que mi temperamento y mi relación con el sexo y la comida se desequilibren; cada uno debe comprobar las relaciones entre estas conductas. Cuando no creamos, los artistas no somos muy normales ni muy agradables, con nosotros mismos ni con los demás.

La creatividad es el oxígeno de nuestras almas y si nos privamos de ella nos tornamos violentos: reaccionamos como si nos asfixiáramos. Una cólera verdadera brota cuando sentimos que parientes o amigos bien intencionados interfieren en un nivel que impide la continuación de nuestro arte; reaccionamos como si se tratara de un asunto de vida o muerte y en verdad lo es.

Ser un artista es reconocer lo particular, apreciar lo peculiar,

El trabajo del artista es profundizar siempre el misterio.

FRANCIS BACON

La función del artista creativo consiste en hacer las leyes, no en seguir las leyes ya existentes.

FERRUCCIO BUSONI

Lo que mueve a los hombres de genio, lo que inspira su trabajo, no son ideas nuevas, sino la idea obsesiva de que lo que ha sido dicho no es todavía suficiente.

EUGÈNE DELACROIX

permitirse jugar en la relación con las normas establecidas; preguntarse "¿Por qué?", y arriesgarse a admitir que muchas de las cosas relacionadas con el dinero, la propiedad y el prestigio suenan un poco tontas.

Ser un artista es reconocer lo sorprendente; es aceptar un mueble que no concuerda con el resto de la decoración, sólo porque nos gusta. Es seguir usando un abrigo extraño al que le hemos tomado afecto. Es no seguir tratando de ser algo que no somos.

Si eres más feliz escribiendo, pintando, cantando, actuando y dirigiendo, por el amor de Dios, PERMÍTETE HACERLO.

Ahogar tus sueños porque son irresponsables es, en realidad, no ser responsable hacia ti mismo. Tu credibilidad concierne a ti y a Dios, no a los amigos ni a los conocidos.

El creador nos ha hecho creativos. Nuestra creatividad es el don de Dios; el uso que hagamos de ese don es nuestro regalo a Dios. La aceptación de esta transacción es el comienzo de una verdadera aceptación de sí.

EL ÉXITO

La creatividad es una práctica espiritual; no es algo que pueda perfeccionarse, completarse y luego dejarse de lado. Mi experiencia me dice que cuando alcanzamos un nivel de logro en la creación comenzamos a sentir otra vez una inquietud. Sí, tenemos éxito, lo hemos logrado, pero...

En otras palabras, cuando arribamos a la meta, la meta desaparece. Insatisfechos con nuestras realizaciones, estamos confrontados nuevamente con nuestro ser creativo y su apetito. Las cuestiones que habíamos creído resolver alcanzan otra vez su cabeza: ¿qué vamos a hacer *ahora*?

Esta cualidad de lo no terminado, esta hambre inquieta de nuevas exploraciones, nos ponen a prueba. Tenemos que expandirnos para no contraernos. Evadimos de este compromiso —evasión que nos tienta a todos por igual— nos conduce directamente al estancamiento, al descontento y a la incomodidad espiritual. "¿No puedo descansar?" nos preguntamos. En una palabra, la respuesta es no.

La cruda verdad es que si no seguimos moviéndonos, nos vamos a pique y morimos. La elección es muy simple: podemos

insistir en descansar en los laureles o comenzar de nuevo. Este requisito inapelable de una vida creativa sostenida es la humildad para comenzar otra vez, para comenzar de nuevo.

Lo que distingue a una carrera creativa es esta aceptación de volver a ser un principiante. Un amigo mío, especialista en su campo, tiene compromisos laborales por varios años. Está en una situación envidiable desde el punto de vista económico, pero se siente amenazado desde el punto de vista artístico. Cuando los engranajes de la producción se ponen en marcha y el proyecto para el cual se había comprometido hace tres años llega a su etapa de realización, él no dispone de la imaginación y el entusiasmo iniciales. De modo que, con un gran costo financiero, ha comenzado a limitar sus compromisos futuros, invirtiendo en el campo más riesgoso pero más satisfactorio de la integridad artística.

No todos disponemos de un coraje creativo similar al encarar las cuestiones monetarias, pero al menos debemos intentarlo. Como artistas somos viajeros, que si estamos recargados del equipaje de las debilidades mundanas y demasiado afirmados en nuestras posiciones, seremos incapaces de ceder el paso a una dirección espiritual. Insistimos en seguir una línea recta y estrecha cuando en realidad el camino es un sendero en espiral. Basándonos en las condiciones exteriores de una carrera, podemos poner esa inversión por encima de nuestra guía interior. Siguiendo la lógica de los números, olvidamos nuestro compromiso de valorarnos y valorar nuestras metas.

La creatividad no es un negocio, a pesar de que puede generar muchos negocios. Un artista no puede reproducir infinitamente un éxito anterior. Aquellos que tratan de trabajar demasiado tiempo con una fórmula, a pesar de ser propia, finalmente pierden sus verdades creativas. Impregnados como estamos de las condiciones comerciales de nuestro arte, caemos en la tentación de garantizar algo que no podemos brindar: un buen trabajo que duplique un buen trabajo anterior.

Las películas de éxito generan una demanda comercial de otros filmes; los libros de éxito generan una demanda de libros similares. Los pintores atraviesan períodos de popularidad en su trabajo y pueden ser obligados a permanecer allí. El problema es el mismo para los ceramistas, coreógrafos y compositores. Como artistas se nos llama a la repetición y a expandir el mercado que hemos construido. A veces esto nos es posible y otras veces no lo es.

La intención habilidosa no puede reemplazar el elemento esencial de la imaginación.

EDWARD HOPPER

En el instante en que sabés cuál ha de ser el resultado estás perdido.

JUAN GRIS

Como artistas de éxito, es recomendable no hipotecar demasiado el futuro. Si una casa fabulosa cuesta dos años de miseria creativa pergeñando un proyecto, únicamente por el dinero ofrecido, esa casa es un lujo demasiado caro.

Esto no significa que los editores no planifiquen sus temporadas o que los estudios descuiden su aspecto financiero. Significa que los creativos deben recordar comprometerse no sólo con proyectos seguros sino también con aquellos proyectos de más riesgo que involucren a sus espíritus creativos. No es necesario renunciar a una carrera de éxito para alcanzar una plenitud creativa. Es necesario modificar levemente la planificación diaria de modo que sea posible introducir pequeños ajustes en la trayectoria que a largo plazo alterará el curso y hará satisfactoria nuestra carrera.

Esto significa escribir las páginas matutinas y concurrir a nuestra cita artística. "Pero yo dirijo un estudio", "Hay gente que depende de mí", podrían ser las respuestas. Con mucha más razón, entonces, se hace necesario depender de uno mismo y proteger la propia creatividad.

Si ignoramos nuestro compromiso interior, el costo se hace rápidamente evidente en el mundo exterior. Una cierta falta de brillo, una rutina inevitable anulan el entusiasmo creativo de nuestras vidas y al final afectan nuestras finanzas. Al intentar garantizar nuestra economía apostando a la seguridad, perdemos nuestra inspiración. A medida que nos desviamos cada vez más de nuestras inclinaciones interiores, se va instalando una profunda fatiga artística. Es imprescindible convocar nuestro entusiasmo a punta de cañón en vez de menospreciar nuestras tareas creativas diarias.

Los artistas cumplimos con responsabilidad las exigencias de nuestras obligaciones comerciales. Lo que nos resulta mucho más difícil es seguir cumpliendo con las demandas internas para nuestro propio crecimiento artístico. En resumen, cuando el éxito nos llega debemos ser muy vigilantes. Todo éxito basado en una meseta artística permanente nos lleva al fracaso y a la ruina.

EL ZEN DE LOS DEPORTES

La mayoría de los creativos bloqueados son personas muy mentales. Pensamos en todas las cosas que queremos hacer pero no podemos. En los comienzos de nuestra recuperación, pensamos en todas las cosas que queremos hacer pero no hacemos. Para lo-

grar una verdadera y perdurable recuperación, necesitamos desplazarnos de la cabeza y dirigirnos al cuerpo.

Esta cuestión requiere, nuevamente, aceptación. La creatividad requiere acción, y parte de la acción debe ser física. Es una de las trampas en que caen los occidentales que adoptan técnicas orientales de meditación para elevarse y caen en un arrobamiento disfuncional. Perdemos nuestro fundamento y, con ello, nuestra capacidad de actuar en el mundo. En busca de una conciencia más elevada, nos volvemos más inconscientes. El ejercicio combate esta disfunción espiritualmente inducida.

Si nos consideramos como aparatos de radio espirituales, necesitamos suficiente energía para provocar una señal emisora fuerte. Aquí es donde cobra importancia caminar. Lo que estamos buscando es una meditación *en movimiento*. Esto significa una meditación donde el acto de moverse nos coloca en el ahora y nos ayuda a detener nuestra aceleración. Veinte minutos al día es suficiente. El objetivo es elastizar la mente más que el cuerpo, por lo cual no es necesario poner el énfasis en la condición física, aunque también en ella se verán resultados.

El objetivo es conectarnos con el mundo exterior, perder la obsesiva actitud autocentrada de la autoinvestigación y simplemente explorar. Muy rápidamente se puede observar que cuando la mente se concentra en *otro*, nuestro propio ser se vuelve más nítido y claro.

Son las 6:30 de la mañana cuando la espléndida garza se yergue de su morada y se alza por sobre el río desplegando sus rítmicas alas. El ave ve a Jenny a la distancia. A la distancia, Jenny la divisa. Con un latido incesante sus piernas la trasladan en una carrera liviana, sin esfuerzo. Su alma se eleva hasta la garza y le canta: "Buenos días. Encantador, ¿no es cierto?" En este momento, en este sitio, son dos almas gemelas. Ambas son parte de la naturaleza, libres y felices en sus movimientos, en los movimientos de los vientos, las nubes, los árboles.

Son las 4:30 de la tarde cuando el jefe de Jenny se asoma a la puerta de su oficina. El nuevo cliente es muy exigente y Jenny debe repetir su trabajo. ¿Podrá? Sí, porque todavía se siente plena de energía por su ejercicio matinal y el recuerdo de esa garza con su azul acerado que fulguraba con luces de plata al girar.

Jenny no se considera atleta. No corre en maratones, ni con un grupo de corredores. Aunque sus distancias han ido en gra-

Ya no más consciente de mis movimientos, descubrí una nueva unión con la naturaleza. Había hallado una nueva fuente de poder y belleza, una fuente cuya existencia nunca había soñado

ROGER BANNISTER
AL SUPERAR EL RECORD DE
LOS CUATRO MINUTOS POR
MILLA

Mantener el cuerpo en buena salud es un deber... De lo contrario, no seremos capaces de mantener nuestras mentes fuertes y claras.

BUDA

dual aumento y sus caderas se han reducido, Jenny no corre para mejorar su estado físico. Corre para su alma, no para su cuerpo. Es el estado de su espíritu el que determina el tono de sus días, el que los hace más livianos y nada forzados.

"Corro para tener perspectiva", dice Jenny. Cuando el cliente critica su trabajo, Jenny se eleva y se levanta por sobre su frustración al igual que la garza azul. No es que no le importe, sino que tiene una nueva perspectiva —una visión de pájaro— con respecto a sus tribulaciones en este universo.

Eve Babitz es novelista y nadadora. Alta, rubia y de curvas generosas como las autopistas de su ciudad natal, Babitz nada para dirigir el tráfico de su mente supercongestionada. "La natación es un maravilloso deporte para los escritores", afirma. Todos los días, mientras nada en la piscina turquesa de su barrio, su mente se zambulle en la profundidad de sí misma, atraviesa las malezas y la confusión de las preocupaciones cotidianas —qué editor está retrasado con sus pagos, por qué la secretaria comete tantas erratas— y se interna en la imperturbable piscina verde de la inspiración. Esa acción rítmica y repetitiva traslada las energías cerebrales desde el hemisferio lógico al hemisferio artístico. Es allí donde la inspiración burbujea libre de los confinamientos de la lógica.

Marta es carpintera y ciclista de larga distancia. La carpintería le propone desafíos cotidianos para encontrar soluciones nuevas a problemas constructivos, para resolver diseños complicados que exigen respuestas simples. "¿Cómo puedo construir un espacio de trabajo sin restar mucho lugar al ambiente?", o "¿Existe algún armario que se pueda colocar en esta habitación y no altere el resto del mobiliario?" Pedaleando desde su casa en los suburbios hasta su trabajo en la ciudad, Marta encuentra sus respuestas a este tipo de preguntas. Del mismo modo en que un mirlo de alas rojas pasa inesperadamente frente a sus ojos, Marta encontrará la solución para sus diseños en un relámpago que le sobreviene en medio de su trayecto ciclista. Al pedaleo con ritmo constante, Marta accede al manantial de su creatividad. "Es el momento en que mi imaginación puede vagar libremente y resolver los problemas", dice Marta. "Las soluciones aparecen por sí mismas; puedo asociar y las cosas comienzan a caer en su lugar."

Las cosas que empiezan a caer en su lugar no son simplemente el resultado de un trabajo de asociación. En su bicicleta, Marta tiene la sensación no sólo de su propio movimiento, sino también

del movimiento de Dios a través del universo. Una vez, cuando pedaleaba a solas en la ruta 22 al norte del estado de Nueva York, entre los dorados campos de maíz y bajo el cielo azul, la cinta negra del asfalto le pareció un camino recto al corazón de Dios. "Silencio, el cielo azul, la carretera como una cinta negra, Dios y el viento. Cuando estoy sobre mi bicicleta, especialmente en el amanecer y en el crepúsculo, siento a Dios; tengo más facilidad para meditar en movimiento que sentándome quieta. Estoy sola, tengo la libertad de ir a donde quiero, el viento sopla alrededor de mí y me permite ir hacia mi centro. Siento a Dios tan cerca que mi espíritu canta."

El ejercicio físico enseña que un proceso trae su recompensa, y la sensación de satisfacción respecto de las pequeñas tareas bien hechas. Jenny, al correr, extiende sus límites y aprende el camino de acceso a una fuente inesperada de energía interior. Marta llama a ese poder *Dios*, pero cualesquiera que sean sus consecuencias, el ejercicio físico nos ayuda en circunstancias en las que desconfiamos de nuestra energía personal. Aprendemos a movernos a través de las dificultades en vez de dejarnos frustrar por ellas.

"La vida es una serie de vallas", dice Libby, una pintora cuyo deporte es la equitación. "Yo solía considerarla como una serie de obstáculos o dificultades; ahora la veo como vallas y desafíos. ¿Cómo los estoy enfrentando?" En el entrenamiento cotidiano de su caballo, "enseñándole a pensar antes de saltar, llevándolo al paso", Libby ha aprendido las mismas habilidades para su propia vida.

Parte de esta paciencia creativa entrenada tiene que ver con una conexión con la creatividad universal. "Al cabalgar, mi mente racional se desconecta", afirma Libby. "Me limito a sentir y a participar. Al cabalgar a través de los campos de trigo, un sentimiento brota del corazón; cuando una perdiz aparece en la espesura, el corazón canta. Estos momentos de intensa emoción me han enseñado a estar atenta a otros momentos en mi vida. Cuando experimento un sentimiento similar frente a un hombre, sé que estoy celebrando mi propia capacidad para sentir."

No es sólo este sentimiento de unión con la naturaleza lo que hace vibrar el corazón; el ejercicio en sí mismo produce una exaltación natural como consecuencia de la secreción de endorfinas. Un corredor puede tener la misma sensación de bienestar exultante trotando por una polvorienta calle de ciudad.

"Dios está en el cielo; todo está bien en el mundo" dice Robert

En este cuerpo están los ríos| sagrados; aquí están el sol y la luna y los lugares de peregrinaje... No he encontrado otro templo tan bienaventurado como mi propio cuerpo.

SARAHIA

Browning en su poema narrativo "Pippa Passes"; no es casual que Pippa experimentara este sentimiento al caminar. No todo el mundo puede permitirse andar a caballo o tener una bicicleta con diez velocidades. Muchos de nosotros debemos confiar en los pies para el transporte y la recreación. Podemos hacer como Jenny y correr o transformar el caminar en un deporte. Como artistas, las caminatas tienen un beneficio adicional de nutrimento de impresiones. Las cosas no pasan rozándonos sino que realmente las vemos. En un sentido, las revelaciones interiores provienen de las visiones exteriores. Alimentamos el manantial del cual abrevaremos.

Gerry es un empedernido habitante de las ciudades; sus escapadas al campo se reducen a escudriñar los maceteros y los minúsculos jardines del barrio. Gerry ha aprendido que "en las ciudades, la gente es el paisaje". También ha aprendido a mirar hacia arriba para contemplar los frisos y las arabescos que a menudo adornan edificios que al nivel de la calle se ven muy pedestres. Al recorrer las quebradas de la ciudad, Gerry encuentra toda una geografía de paisajes. Allí está el gato color naranja asomado en la ventana junto a una maceta de geranios rojos y rosados. Más allá, el cobre de la cúpula de la iglesia que se ha tornado verdoso por el musgo y que reluce bajo la lluvia. A través de las puertas de un edificio de oficinas se vislumbra un vestíbulo ornamentado con mármol. En la otra calle, alguien ha sumergido una herradura de la suerte en el asfalto. Una estatua de la libertad en miniatura surge inesperadamente sobre una digna fachada de ladrillos. Gerry se siente libre vagando con pasos incansables por las calles de la urbe. Este patio, aquel pasaje adoquinado... Gerry recoge delicias visuales tal como sus ancestros recogían las nueces y los frutos silvestres; ellos recolectaban alimentos y él recolecta alimentos para el pensamiento. El ejercicio físico, despreciado entre ciertos intelectuales como una actividad poco elevada, se transforma en un incentivo para el pensamiento.

Como dijimos antes, aprendemos yendo adonde tenemos que ir. El ejercicio físico a menudo nos saca del estancamiento y nos lleva a la inspiración, a la solución del problema, desde la auto-compasión hasta el respeto. Aprendemos moviéndonos, aprendemos que somos más fuertes de lo que pensamos, aprendemos a enfrentar las cosas con una perspectiva nueva. Aprendemos a resolver nuestros problemas abrevando en nuestros propios recursos interiores y recibiendo inspiración no sólo de los demás sino de

nosotros mismos. Las respuestas surgen sin esfuerzo aparente mientras caminamos, nadamos o corremos. Éste es, por definición, uno de los frutos del ejercicio. "Ejercicio: el acto de poner en juego o realizar algo en la acción", definen los diccionarios.

LA CONSTRUCCIÓN DEL ALTAR DEL ARTISTA

Las páginas de la mañana son una meditación, una práctica que te acerca a la creatividad y a Dios, el creador. Para mantener una creatividad continua y feliz, necesitamos permanecer centrados espiritualmente. Esto es más sencillo de hacer si realizamos rituales de centralización, desarrollados a partir de los elementos que nos resultan sagrados.

Muchos creadores bloqueados crecieron en hogares donde la religión tenía un sentido punitivo. Necesitamos recuperarnos de esta visión a través de la creación de un ritual propio; una habitación o un rincón espiritual es un modo excelente para esto.

Este refugio puede ser el rincón de una habitación, un hueco bajo las escaleras o el alféizar de una ventana; es un recordatorio y un reconocimiento del hecho de que nuestro Creador desarrolla nuestra creatividad. Puedes colocar en ese rincón las cosas que te hacen feliz; recuerda que tu artista se alimenta de imágenes. Necesitamos desprendernos de la vieja noción de que la espiritualidad y la sensualidad no se mezclan. El altar del artista debería ser una experiencia sensorial.

Estamos aquí para celebrar las cosas buenas de este mundo; unas hojas bonitas, guijarros, velas y tesoros del mar nos recuerdan al creador.

Los pequeños rituales que cada uno practica son buenos para el alma. Quemar incienso mientras se escriben o leen afirmaciones, prender una vela, bailar con una música de tambores, acariciar una piedrita y escuchar canto gregoriano. Todas esas experiencias físicas refuerzan el crecimiento espiritual.

Recuerda que el niño artista habla el lenguaje del alma: la música, la danza, los aromas, las conchas marinas. Tu altar debe ser interesante y llamativo. Recuerda cómo les gustan a los niños las chucherías. Tu artista es también un niño...

*¡Que Dios bendiga a las raíces!
Cuerpo y alma son uno.*

THEODORE ROETHKE

El arte no reproduce lo visible, sino que lo hace visible. La luna desarrolla la creatividad como las sustancias químicas desarrollan las imágenes fotográficas.

NORMA JEAN HARRIS

TAREAS

1. Graba tu voz leyendo los Principios Básicos del primer capítulo y alguna parte de este libro que te interese. Usa esta cinta para meditar.
2. Escribe a mano la Plegaria del Artista y llévala en tu cartera.
3. Compra una libreta de notas especial para tu creatividad. Numera las páginas de uno a siete, asignando a cada página una de las siguientes categorías: salud, posesiones, ocio, relaciones, creatividad, carrera y espiritualidad. Sin pensar en términos prácticos, escribe diez deseos para cada área: permítete soñar un poco.
4. Trabajando con la sección de los Cambios Honestos que figura en la cuarta semana, realiza un inventario de los cambios que has experimentado desde que comenzaste tu recuperación creativa.
5. Haz una lista de cinco posibles cambios en la medida en que continúes con tu trabajo.
6. Enumera cinco cosas que alimentarán tu creatividad en los próximos seis meses: los cursos que realizarás, los materiales que te permitirás tener, las citas con el artista y las vacaciones a solas.
7. Planifica en una hoja de papel una semana de actos concretos y nutritivos, uno para cada día.
8. Escribe y envía una carta de aliento a tu artista interior. Esto suena tonto y sin embargo es sumamente agradable recibirla. Recuerda que tu artista es un niño y ama los elogios, sentirse alentado y tener proyectos estimulantes.
9. Vuelve a examinar una vez más tu concepto de Dios. ¿Tu sistema de creencias limita o apoya el desarrollo de tu creatividad? ¿Estás dispuesto a alterar tu concepto de Dios?
10. Escribe diez ejemplos de sincronicidad personal que apoyen la posibilidad de una fuerza creadora nutriente.

CONTROL

1. ¿Cuántos días realizaste las páginas de la mañana esta semana? ¿Cómo fue la experiencia? ¿Lo has recomendado a otros? ¿Por qué?
2. ¿Cumpliste con tu cita artística esta semana? ¿Has pensado en la posibilidad de brindarte un día entero para tu cita?
3. ¿Experimentaste alguna sincronicidad esta semana? ¿Cómo fue?
4. ¿Hubo algún otro asunto esta semana que consideres significativo para tu recuperación? Descríbelo.

Semana 12

Recuperar la fe

CONFIANZA

La aventura no comienza hasta que nos adentramos en el bosque. Ese primer paso es un acto de fe.

MICKEY HART, BATERISTA DE GRATEFUL DEAD

La creatividad requiere fe y la fe requiere que renunciemos al control. Esto es atemorizante y nos resistimos. Nuestra resistencia a la creatividad es una forma de autodestrucción. Vamos acumulando obstáculos en nuestro propio camino. ¿Por qué hacemos esto? Para mantener una ilusión de control. La depresión, como el odio y la ansiedad, es una forma de la resistencia, y crea un malestar. Esto se manifiesta como apatía, confusión, "yo no sé..."

La verdad es que sí sabemos y *sabemos* que sabemos.

Cada uno de nosotros tiene un sueño interior, que podría desarrollar con sólo tener el coraje de admitirlo, y la fe que respalda esa aceptación. Esto es siempre difícil de admitir, y una clara afirmación contribuye a abrir el canal; por ejemplo: "Conozco las cosas que conozco" y "Confío en mi propia guía interior". Cualquiera de estas afirmaciones nos conducirá a tener un sentido de la propia dirección, a la cual nos resistiremos.

Esta resistencia es, en realidad, comprensible. No estamos acostumbrados a pensar que la voluntad de Dios hacia nosotros pueda coincidir con nuestros sueños más íntimos. En cambio, hemos aceptado el mensaje de nuestra cultura: este mundo es un

En esta última semana nos acercamos al misterioso corazón de la creatividad. La creatividad requiere receptividad y profunda confianza, cualidades que hemos ido desarrollando a lo largo de este curso. Establecemos nuestras metas creativas y tenemos en cuenta el sabotaje de último momento, renovando nuestro compromiso con las herramientas que hemos adquirido.

valle de lágrimas al cual venimos para cumplir con nuestro deber y después morir. La verdad es que estamos aquí para ser pródigos y vivir. El universo siempre alentará una acción afirmativa. Nuestro sueño más verdadero es siempre la voluntad de Dios.

El gran estudioso de mitos Joseph Campbell, escribió: "Sigue tu ideal y las puertas se abrirán allí donde no las había antes". El compromiso interior de ser honesto con uno mismo y seguir nuestros sueños trae el apoyo del universo. Cuando tenemos ambivalencias, el universo también nos parece ambivalente y cambiante. Lo que fluye a lo largo de nuestra vida se caracterizará por rachas de abundancia y largos períodos de sequía, momentos en que nuestras reservas disminuyen hasta casi desaparecer.

Si observamos las épocas en que el mundo parecía ser un sitio caprichoso y poco confiable, veremos que nosotros también éramos ambivalentes y sentíamos el conflicto entre nuestras metas y conductas. Una vez que ponemos en marcha una afirmación interior de nuestros deseos y metas más verdaderas, el universo espesa esa afirmación y la expande.

Hay un camino para cada uno de nosotros. Cuando estamos en el sendero justo, nuestro paso es seguro. Sabemos cuál es la próxima acción correcta, aunque no necesariamente la siguiente. Al confiar, *aprendemos* a confiar.

EL MISTERIO

La creatividad, como la vida humana en sí misma, comienza en la oscuridad. Es preciso reconocer esto, porque en general pensamos solamente en términos de luz. Es cierto que las ideas nos vienen como relámpagos y algunos de ellos llegan a ser encandiladores. Sin embargo, también es cierto que estas ideas brillantes son precedidas por un período de gestación que es interior, sombrío y completamente necesario. A menudo nos referimos a las ideas como frutos de la mente; lo que no comprendemos es que estos hijos de nuestra mente, como todos los bebés, no deben ser separados del útero prematuramente. Las ideas son como estalactitas y estalagmitas que se forman en la oscura caverna interior de la conciencia, que crece a gota a gota y no con ladrillos. Debemos aprender a esperar que una idea rompa el cascarón o, para usar una imagen de la jardinería, tenemos que aprender a no arrancar las ideas de raíz para ver si están creciendo.

No le temas a los errores.
No existen.

MILES DAVIS

Rumiar sobre el papel es una forma del arte sin arte, es un perder el tiempo, un remolonear. Es la manera en que las ideas toman forma lentamente y van madurando hasta que están listas para mostrarse a la luz. Muchas veces tratamos de empujar, tironear, generalizar y controlar nuestras ideas en lugar de permitirles que crezcan orgánicamente. El proceso de creación es un proceso de entrega y no de control.

En el corazón de la creatividad moran el misterio y la sorpresa. Cuando decimos que queremos ser creativos, queremos decir que nos gustaría ser productivos. Ser creativo es ser productivo, pero cooperando con el proceso creativo, no forzando.

Somos canales de la creación y necesitamos confiar en la oscuridad. Tenemos que aprender a ponderar con tranquilidad en vez de girar como un motor acelerado. Este remolonear sobre el papel puede ser muy amenazador. "¡Nunca llegaremos a nada real de esta manera!" es la idea que tememos.

Empollar una idea se parece mucho a hacer pan; una idea tiene que levar. Si se lo amasa demasiado al principio, si se lo controla todo el tiempo, nunca levará. Una hogaza de pan o una torta debe mantenerse un buen tiempo en la oscuridad y al calor del horno. Si el horno se abre muy pronto, el pan se aplasta, o la torta se agujerea en su centro porque se escapa todo el vapor. La creatividad requiere un cuidado respetuoso.

De este modo se gestan las mejores ideas. Déjalas crecer en la oscuridad y el misterio; déjalas que se vayan formando en el techo de tu conciencia. Déjalas que vayan cayendo en gotitas. Si confías en este goteo pausado y aparentemente irregular, un día te sorprenderá el relámpago de "¡Ah, era eso!"

LA IMAGINACIÓN EN JUEGO

Cuando pensamos en la creatividad, es muy fácil pensar en el Arte con mayúscula. Para nuestros propósitos, el Arte con mayúscula es un emblema escarlata que nos estigmatiza. Para que nuestra creatividad esté alimentada, necesitamos tener sentido del humor. "¿Arte? Es alguien con quien mi hermana salía en una época."

Somos una sociedad ambiciosa, y muchas veces nos resulta difícil cultivar formas creativas que no tengan nada que ver con

La cosa más maravillosa que podemos experimentar es lo misterioso.

ALBERT EINSTEIN

¿Qué cosa impresiona al ojo, salvo lo invisible?

THEODORE ROETHKE

nuestros objetivos económicos o profesionales. La recuperación requiere reexaminar nuestras definiciones de creatividad y expandirlas para que incluyan lo que en el pasado llamábamos pasatiempos, esenciales para desarrollar una vida plena y feliz.

Los pasatiempos son de gran utilidad para el proceso de la creación. Muchos involucran a nuestro cerebro artístico y suponen una elaboración y una reflexión que conducen a importantes revelaciones. Cuando mis alumnas se atascan en sus guiones, les pido que vayan a sus casas y hagan sus tareas de costura. En general, se sienten decepcionadas y ofendidas por una tarea tan mundana, pero la costura es un medio interesante para fabricar tramas. La jardinería es también otro pasatiempo que con frecuencia sugiero. Para alguien que tiene miedo porque está viviendo cambios importantes en su vida, trasplantar esquejes produce un sentimiento de seguridad y expansión.

La práctica de un pasatiempo trae como consecuencia beneficios espirituales; por ejemplo, en el acto de hacer algo en forma repetitiva hay un sentimiento de humildad. Cuando nos ponemos al servicio de nuestro pasatiempo, nos liberamos de las exigencias del ego y nos permitimos fundirnos con una fuente más grande. Este contacto consciente nos brinda la perspectiva que necesitamos para resolver nuestra problemática personal y creativa.

Una de las paradojas de la convalecencia creativa es que debemos tomar en serio el hecho de ser más livianos; debemos trabajar para aprender a jugar. La creatividad debe liberarse de los estrechos parámetros del Arte con mayúscula y es necesario reconocer su carácter esencialmente lúdico.

A medida que se trabaja con las páginas de la mañana y las citas artísticas, surgen a la memoria fragmentos olvidados de nuestra creatividad.

- Había olvidado que en la escuela secundaria realicé muchas pinturas y diseños.
- Recordé de repente que había hecho el papel de Antígona. No sé si me salía bien, pero recuerdo que amaba ese papel.
- Había olvidado las sátiras que escribí cuando tenía 10 años, cuya música de fondo era siempre el *Bolero* de Ravel, sin importar el argumento. Mis hermanos se morían de risa en la sala.

- Solía practicar zapateo americano. Es difícil de creer ahora, pero era bastante buena.

Al superarse nuestras resistencias por medio de la escritura, empiezan a aflorar memorias, sueños y proyectos creativos. Volvemos a descubrir que somos seres creativos. Este impulso está vivo en todos nosotros, sin nuestro conocimiento, sin nuestro aliento e incluso sin nuestra aprobación. Se mueve por debajo de la superficie de nuestras vidas, dejándose vislumbrar como el brillo de una moneda en la corriente de nuestros pensamientos, como la hierba recién nacida bajo la nieve.

Estamos destinados a crear. Remozamos la cocina, cambiamos las cortinas, experimentamos con una sopa. El mismo niño que preparaba perfumes con un poco de detergente y canela, al crecer compra potpourri y lo pone hervir en un hornillo de cerámica.

A pesar de que nos esforcemos en ser controlados y pragmáticos, el fervor de nuestros sueños puede brotar; las brasas están siempre allí, crepitando como hojas invernales en nuestras heladas almas. No van a desaparecer, porque son hábiles: durante una reunión aburrida nos entretienen dibujando garabatos, ponemos una tonta postal en la pizarra de la oficina, le endosamos un apodo malévolo al jefe y ejemplos similares.

Necesitamos algo más en nuestras vidas y eso nos mantiene inquietos; cantamos en el coche, golpeamos el teléfono, hacemos listas, arreglamos los guardarropas, revolvemos los cajones. Queremos hacer pero pensamos que tiene que ser lo *correcto*, con lo cual queremos decir *algo importante*.

Nosotros somos lo importante y lo que hagamos puede ser algo pequeño pero estimulante: limpiamos las plantas secas, descartamos los calcetines viejos. Al trabajar con las páginas de la mañana, empieza a tomar forma una nueva vida más intensa. ¿Quién compró esa azalea? ¿Por qué ahora te gusta el color rosa? ¿Esa foto pegada en la pared es el ideal hacia el cual te encaminas?

Tus zapatos están gastados, los descartas. En una feria americana compras aquella vieja edición y te premias con sábanas nuevas. Un amigo se preocupa por lo que te sucede y tomas tus primeras vacaciones en años.

El reloj marca su tictac y tú escuchas el pulso; visitas el museo, te anotas en un curso de submarinismo y duermes hasta tarde el sábado a la mañana.

Para mí, una pintura es como un relato que estimula la imaginación, atrayendo la mente hacia un sitio pleno de expectativa, entusiasmo, asombro y placer.

J. P. HUGHSTON,
PINTOR

Estás perdiendo la cabeza, o ganando tu alma. La vida debe ser una cita artística. Para eso fuimos creados.

VELOCIDAD DE ESCAPE

Mi amiga Michele tiene una teoría surgida de su larga y compleja experiencia romántica. En síntesis, la teoría dice: "Cuando estás a punto de dejarlos, *se dan cuenta*".

La misma teoría puede ser aplicada a la convalecencia creativa, cuando se alcanza lo que Michele llama *velocidad de escape*. Abogada de profesión y escritora por vocación y temperamento, Michele se deleita en elucubrar teorías de conspiraciones llenas de detalles siniestros: "Por ejemplo, tienes un viaje importante de negocios y de repente tu marido te necesita, sin razón aparente. Estás por abandonar tu empleo y de repente tu jefe aparece con el primer aumento en cinco años. No te dejes engañar".

Los años de trabajo como abogada no han menoscabado la creatividad de Michele; al menos ella ya no se deja engañar. Pensando en todo lo que ella me ha contado, mi conclusión es que esto es así.

Pienso en todas las veces en que he sido engañada. Había un agente que se las arreglaba para no cumplir con las condiciones acordadas, pero se disculpaba con tanta elegancia... Había un editor que me hacía reescribir una y otra vez mientras me adulaba diciéndome que era su mejor escritora.

La adulación tiene un efecto notable para disminuir nuestra velocidad de escape, así como el dinero. Aún más terrible es el impacto de una duda implantada por alguien cercano y querido, algo como "es por tu propio bien, tan sólo quería asegurarme que hubieras pensado al respecto".

Como creadores en vías de rehabilitación, a muchos nos sucede que cuando nuestra carrera empieza a cobrar vuelo, inmediatamente nos arrojamos un cubo de agua fría; por ejemplo, le confesamos nuestro entusiasmo al más escéptico de nuestros amigos.

Nuestro artista es un niño, un adolescente interior, y cuando está asustado llama a su mamá. Por desgracia, esa mamá se especializa en echarle un jarro de agua fría y hay todo un ejército de madres aguafiestas adoptivas, esos amigos que siempre van a estar allí para enfriar nuestro entusiasmo. Debemos impedir esto.

El juego es la celebración de lo posible.

MARTIN BUBER

Cierra la boca, pasa la tranca de la puerta, no entregues el oro. Recuerda siempre que la primera regla para la magia es saberse contener. Debes resguardar en tu interior la intención para que se fortalezca su poder; solamente entonces podrás manifestar lo que deseas.

Para alcanzar la velocidad de escape, debemos aprender a mantener reserva, a movernos sigilosamente entre los que dudan, descubrir nuestros planes solamente a nuestros amigos y elegir nuestros aliados con gran cuidado.

Confecciona una lista de los amigos que te apoyarían y de los que no. No permitas que *nadie* te arroje agua fría. Olvidate de las buenas intenciones, de las disculpas. La velocidad de escape requiere la espada de una intención férrea y el escudo de la autodeterminación.

"Tratarán de vencerte, no lo olvides", me advierte Michele. "Formula tus metas y establece tus límites." Y yo agrego: afina la puntería y no dejes que el ogro que surge en el horizonte desvíe tu vuelo.

TAREAS

1. Describe la resistencia, los miedos y los temores que tengas. Todos los tenemos.
2. Echa un vistazo a las cosas que estás postergando en este momento. ¿Qué ganas a cambio? Ubica los miedos ocultos. Haz una lista de ellos.
3. Relee las Creencias negativas básicas de la primera semana; estas desagradables criaturas todavía están ahí, pero puedes notar tu progreso. Lee las Afirmaciones creativas del mismo capítulo y escribe algunas que se refieran al estado de tu creatividad al final del curso.
4. Realiza tus trabajos de costura.
5. Arregla y riega tus plantas.
6. Elige un recipiente donde puedas depositar todos tus miedos.

Uno no descubre nuevos territorios a menos que consienta perder de vista la costa por un largo tiempo.

ANDRÉ GIDE

tus resentimientos, tus esperanzas, tus sueños y tus preocupaciones. Lo llamaremos el jarrón de Dios.

7. Utiliza este jarrón para colocar allí, por ejemplo, tus miedos. Cuando te sientas atemorizado, recuerda que se encuentran en el jarrón: "Dios los tiene".
8. Tres preguntas.
¿Qué quisieras crear?
¿Qué senderos nuevos estás dispuesto a recorrer?
¿A qué apariencias estás dispuesto a renunciar para ser fiel a tus sueños?
9. Confecciona una lista de cinco personas con las que puedes compartir tus sueños y hacer planes.
10. Vuelve a leer este libro; compártelo con un amigo. Recuerda que el milagro sucede cuando un artista comparte con otro. Confía en Dios, confía en ti mismo.

¡Buena suerte y que Dios te bendiga!

CONTROL

1. ¿Cuántas veces escribiste las páginas matutinas esta semana? ¿Las has aceptado ya como una práctica espiritual permanente? ¿Cómo sentiste esta experiencia?
2. ¿Cumpliste con tu cita artística de esta semana? ¿Te vas a permitir cumplir con ella regularmente? ¿Qué hiciste, cómo te sentiste?
3. ¿Experimentaste alguna sincronicidad esta semana? ¿De qué se trató?
4. ¿Hubo otras cuestiones importantes esta semana que consideres significativas para tu convalecencia artística? Descríbelas. Como un ser creador en vías de recuperarte has invertido mucho tiempo en los últimos tres meses para incorporar cambios y crecer. Para que esta recuperación continúe es necesario

que te comprometas a nuevos proyectos de creación. El siguiente contrato te ayudará a realizar esos proyectos.

CONTRATO DE CREATIVIDAD

Mi nombre es..... Soy una persona que está recuperando su creatividad. Para consolidar mi crecimiento y mi felicidad, me comprometo a nutrirme de la siguiente manera:

Las páginas de la mañana han sido un alimento importante en este proceso. Yo,, me comprometo por consiguiente a continuar esta labor durante los próximos 90 días.

Las citas con el artista han sido una parte integral del crecimiento de mi autoestima y mi alegría de vivir.

Yo,, deseo comprometerme a otros 90 días de citas artísticas semanales.

En el curso de *El camino del artista*, he descubierto que tengo una cantidad de intereses creativos. Espero desarrollar varios de ellos y mi compromiso específico para los próximos 90 días es explorar con más intensidad.....

El compromiso con un plan de acción es un factor importante en la nutrición de mi artista. Mi plan de acción para los próximos 90 días es

He elegido a como colega en la creatividad y a como mi respaldo creativo. Me comprometo a realizar llamadas telefónicas semanales de control.

El cumplimiento de los compromisos anteriores dará comienzo en

(Firma)

(Fecha)

EL CAMINO DEL ARTISTA

Hubiera deseado rubricar este libro con un despliegue literario, con un vuelo de la imaginación; esto me pareció una veleidad inofensiva, hasta que recordé cuántas veces al contemplar una pintura me había distraído la desproporcionada firma del autor, de manera que decidí eliminar todo floreo final.

Lo cierto es que este libro debería completarse con la imagen de otro libro. Si la memoria no me falla, una temprana edición del libro de Thomas Merton, *Seven Story Mountain* (*La montaña de siete círculos*, en la edición en español), presentaba en su portada una montaña; han pasado muchos años desde que leí esa obra, y lo que recuerdo es un monte de proporciones gigantescas con un sendero que serpenteaba hasta la cima. Así es como concibo el Camino del artista, como un sendero espiralado, que va subiendo y nos presenta una y otra vez los mismos paisajes a alturas ligeramente diferentes. "Ya estuve aquí antes", pensamos al pasar por un período de sequía, y en un sentido es cierto. El camino nunca es recto. El crecimiento es un proceso en espiral, que se vuelve sobre sí mismo, fortaleciéndose. Como artistas, nuestro recorrido se ve obstaculizado por las tormentas y las dificultades del terreno. La niebla puede desdibujar las distancias, desviándonos de la meta y a pesar de que ocasionalmente el panorama sea magnífico, lo mejor es concentrarse en el terreno bajo los pies, paso tras paso. El Camino del artista es un recorrido espiritual, un peregrinaje de regreso a uno mismo. Como toda travesía importante, incluye peligros, algunos de los cuales han sido mencionados a lo largo de esta obra. Como todos los peregrinos, los que seguimos esta senda encontraremos compañeros de viaje y compañeros invisibles. Lo que yo llamo órdenes de marcha, otros las identifican como una pequeña voz o simplemente como una corazonada. El punto es que si se está atento, se escuchará algo; hay que mantener el espíritu dispuesto a ser guiado.

Cuando mi compañero, Mark Bryan, comenzó a insistir para que escribiera este libro, acababa de ver una película china acerca del Tibet, llamada *El ladrón de caballos*. Para él fue una película inolvidable, un clásico de la escuela de Beijing, que desde entonces hemos tratado de encontrar en los negocios de video y en los archivos cinematográficos, sin éxito alguno. Mark me hablaba de

Finalmente he descubierto la fuente de todos los movimientos, la unidad de la que nacen los diversos gestos.

ISADORA DUNCAN

La creación es tan sólo la proyección en formas de aquello que ya existe.

SHRIMAD BHAGAVATAM

Una pintura no se termina nunca, simplemente se detiene en sitios interesantes.

PAUL GARDNER

la imagen central del film: una peregrinación de rodillas ascendiendo la montaña sagrada, un paso, reverencia, otro paso, reverencia... Este viaje era la expiación que un ladrón y su mujer debían cumplir por haber deshonrado a la sociedad con su delito. Desde entonces me pregunto si la montaña que veo cuando pienso en el Camino del artista no es acaso esta misma montaña sagrada, la cual escalamos con un espíritu de reparación, no hacia la sociedad sino hacia nosotros mismos.

PALABRAS

*Quisiera usar las palabras
como si fueran paños fríos
para aplicarte en la frente y en las muñecas.
Mis palabras dirtan "allí, allí"
o algo mejor.
Haría que murmurara "silencio"
y "shh, shhh, todo está bien".
Les pediría que te cobijen por la noche.
Quisiera usar las palabras
para calmarte y refrescarte
cuando quema la fiebre y te desgasta,
cuando la fiebre te vuelve contra ti mismo.
Quisiera usar las palabras
para curar tus heridas
las heridas que no tienen nombre.*

J.C.

APÉNDICE: MISCELÁNEA DEL SENDERO

FORMAR UN CÍRCULO SAGRADO

Uno de los héroes favoritos de mi niñez era Johnny Appleseed. Me encantaba la idea de un vagabundo que recorría Norteamérica sembrando manzanos. Espero que este libro también haga florecer la creatividad en el círculo de los artistas. El siguiente ensayo pretende contribuir a la formación de tu propio círculo artístico. Mi experiencia como profesora me indica que es fundamental establecer una atmósfera de confianza y seguridad para permitir un crecimiento creativo. He comprobado que estas directivas son útiles para crear dicha atmósfera.

El círculo sagrado

El arte es una acción del alma y no del intelecto. Cuando estamos tratando con los sueños de la gente, con sus visiones, entramos en el ámbito de lo sagrado. Nos relacionamos con fuerzas y energías que exceden a las personas; estamos empeñados en una transacción sagrada de la cual conocemos muy poco: la sombra y no la forma.

Por estas razones es fundamental que cualquier agrupación de artistas se base en un espíritu de confianza. Invocamos al Gran Creador cuando invocamos nuestra propia creatividad, y esa fuerza creativa tiene el poder de alterar las vidas, hacer cumplir un destino o responder a nuestros sueños.

En la vida, a menudo somos impacientes, malhumorados e inadaptados. Nos cuesta tratar a nuestros allegados con el amor que realmente sentimos por ellos; a pesar de esto, seguimos juntos debido a una relación familiar que nos incluye y que se mantiene a pesar de las disputas. Esto es un compromiso.

Como artistas, pertenecemos a una tribu antigua y sagrada. Sabemos que el espíritu se manifiesta a través de todos nosotros; cuando tratamos unos con otros, estamos tratando no solamente con nuestras personalidades humanas sino también con el acervo invisible pero siempre presente de ideas, visiones, historias, poemas, canciones, esculturas que moran en el templo de la conciencia y esperan su momento para nacer al mundo.

Dios se ve glorificado en los frutos de nuestras vidas.

JOEL S. GOLDSMITH

Debemos ayudarnos unos a otros en el alumbramiento de nuestros sueños. No podemos trabajar por los otros, pero podemos alentar su labor y apoyarla hasta que llegue a la madurez.

Por todas estas razones, el Círculo Sagrado debe existir en todo lugar de creación; este anillo protector, esta frontera para las almas nos vivifica en el nivel más alto. Al trazar este círculo y reconocerlo, aceptamos que los principios están por encima de las personalidades. Convocamos a un espíritu de servicio al bien más alto y a la fe en el cumplimiento de nuestro propio bien en el seno de nuestros semejantes.

La envidia, la crítica y los chismes no tienen lugar entre nosotros, como tampoco el malhumor, la hostilidad, el sarcasmo o la competencia. Estas actitudes pueden ser comunes en el mundo, pero no pertenecen a nuestro ámbito como artistas.

Los éxitos ocurren en racimos. Al trazar un círculo sagrado creamos una esfera de seguridad y un centro de atracción para nuestro bienestar. Cumpliendo con esta forma de manera fiel atraemos lo mejor hacia nosotros; atraemos a las personas que necesitamos, atraemos los mejores dones.

El Círculo Sagrado se contruye sobre la base del respeto y la confianza. La mejor imagen que le corresponde es la de un jardín, en el cual cada planta tiene su nombre y su lugar. Ninguna flor ocupa el lugar de otra; cada pimpollo tiene su belleza única e irremplazable.

Nuestras manos de jardinero deben ser gentiles; no podemos arrancar las ideas antes de que hayan florecido. Debemos acompañar los procesos de crecimiento, latencia, ciclos estacionales, floración y siembra. No nos apresuremos a juzgar ni a forzar el crecimiento de manera antinatural. Demos lugar al artista juvenil para que intente, para que se equivoque y vuelva a intentar. Recordemos que en la naturaleza del mundo toda pérdida tiene un significado. Lo mismo vale para nosotros; bien usado, un fracaso puede ser el abono que nutra el éxito de la siguiente estación creativa. Recuerda que la maduración y la cosecha son procesos a largo plazo y no una receta rápida.

El arte es una acción del alma; la nuestra es una comunidad espiritual.

Reglas del Círculo Sagrado

1. La creatividad florece en un lugar seguro y aceptante.
2. La creatividad crece entre los amigos y se agosta entre enemigos.
3. Todas las ideas creativas son niños que merecen nuestra protección.
4. Todo éxito creativo necesita derrotas.
5. Cumplir con nuestra creatividad es un cometido sacro.
6. La violación de la creatividad de otro transgrede una confianza sagrada.
7. La respuesta creativa debe alentar al niño creativo y nunca avergonzarlo.
8. La respuesta creativa debe basarse en los puntos fuertes y no en las debilidades.
9. El éxito ocurre en racimos y surge de la generosidad.
10. Los dones de otros no pueden opacar los nuestros.

Sobre todo: Dios es la fuente. No hay poder humano que pueda desviar nuestros talentos o crearlos. Somos canales para una entidad más grande que trabaja a través de nosotros. Estamos todos conectados a una fuente espiritual, y no siempre sabemos quién de nosotros es el que puede enseñar mejor. Estamos destinados a estimarnos y servirnos el uno al otro. *El camino del artista* es tribal; el espíritu de servicio constituye nuestro deber: el camino justo que soñamos seguir en nuestros momentos de fe más intensos.

Jamás aprenderemos nada hasta que aceptemos el hecho de que la vida misma se basa en el misterio.

HENRY MILLER

Aprendo cuando me dirijo adonde tengo que ir.

THEODORE ROETHKE

LA ORACIÓN DEL ARTISTA

Oh, Gran Creador
 estamos reunidos en tu nombre
 para poder servirte a ti y a tus criaturas.
 Nos ofrecemos como instrumentos.
 Abrimos nuestras vidas a tu creatividad.
 Te entregamos nuestras viejas ideas.
 Damos la bienvenida a tus nuevas ideas expansivas.
 Tenemos confianza en que habrás de guiarnos.
 Confiamos en seguirte.
 Sabemos que nos has creado y que la creatividad
 es tu naturaleza y la nuestra.
 Te pedimos que desarrolles nuestras vidas
 de acuerdo con tu plan, no por lo poco que valemos.
 Ayúdanos a comprender que no es demasiado tarde
 y que no somos demasiado insignificantes
 o defectuosos para sanar
 —gracias a ti y a cada uno de nosotros—
 y ser íntegros.
 Ayúdanos a amarnos los unos a los otros,
 a nutrir mutuamente nuestro desarrollo,
 a estimular mutuamente nuestro crecimiento,
 y a comprender nuestros temores.
 Ayúdanos a saber que no estamos solos,
 que somos amados y merecemos serlo.
 Ayúdanos a crear como acto de adoración
 hacia ti.

 SOBRE LA AUTORA

Julia Cameron es una escritora premiada con una extensa carrera en cine, televisión, teatro y periodismo. Sus ensayos han sido reunidos en dos antologías. Ha publicado cuentos de ficción y ensayos críticos. Poeta que da cursos de escritura creativa a graduados, ella ha dictado sus talleres de creatividad por más de una década. Sus trabajos incluyen: guión y dirección de importantes películas, documentales, unitarios y series para televisión, cuatro importantes obras de teatro y artículos en muchas publicaciones estadounidenses. Ha publicado un libro de poesía, *The Quiet Animal*, y, junto con su compañero Mark Bryan, es coautora del libro *The money Drunk*.