

**UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID**

**FACULTAD DE BELLAS ARTES**



**TESIS DOCTORAL**

**Creatividad y emoción**

**La intuición y las emociones positivas en el proceso creativo artístico**

MEMORIA PARA OPTAR AL GRADO DE DOCTOR

PRESENTADA POR

**Mónica Desirée Sánchez Aranegui**

Directores

Lidia Benavides  
Jaime Munárriz, María Acaso

**Madrid, 2015**

# CREATIVIDAD Y EMOCIÓN

La intuición y las emociones positivas  
en el proceso creativo artístico



TESIS DOCTORAL  
MÓNICA DESIRÉE SÁNCHEZ ARANEGUI



UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID  
FACULTAD DE BELLAS ARTES

**CREATIVIDAD Y EMOCIÓN**  
La intuición y las emociones positivas  
en el proceso creativo artístico



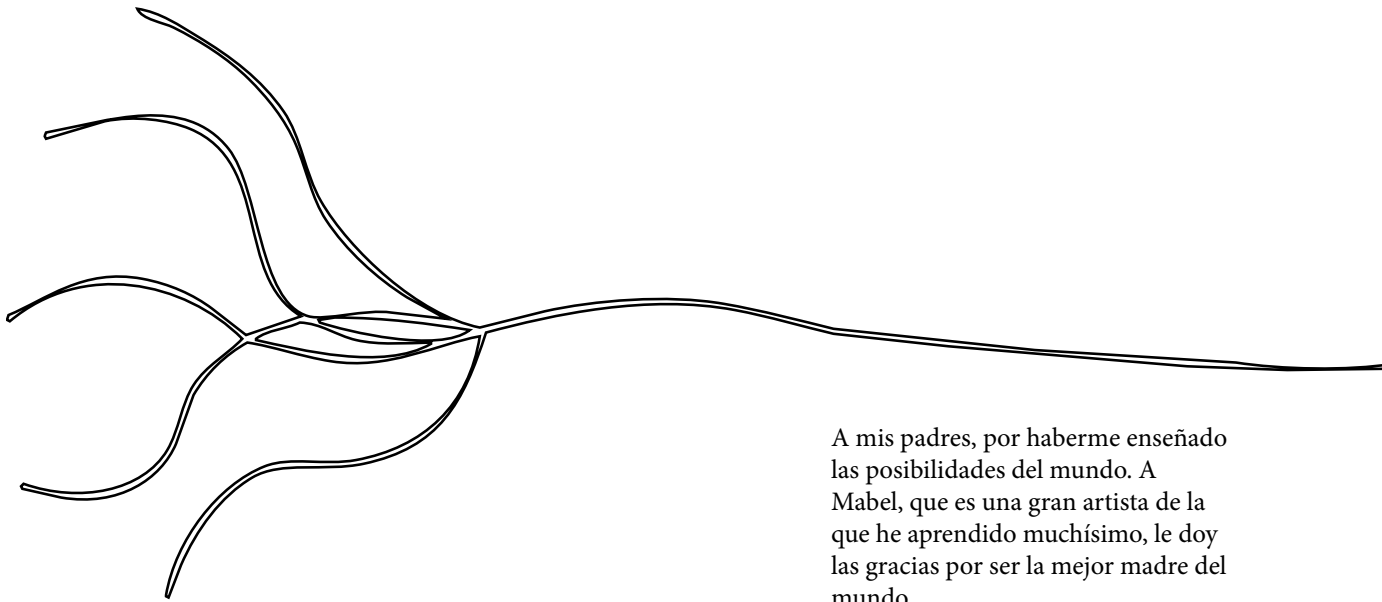
TESIS DOCTORAL DE:  
MÓNICA DESIRÉE SÁNCHEZ ARANEGUI

DIRIGIDA POR:  
LIDIA BENAVIDES, JAIME MUNÁRRIZ, MARÍA ACASO

Madrid, 2014







A mis padres, por haberme enseñado las posibilidades del mundo. A Mabel, que es una gran artista de la que he aprendido muchísimo, le doy las gracias por ser la mejor madre del mundo.

A Carmen, Pilar y Sandra por ser unas maravillosas hadas madrinas, mostrando su apoyo más allá de la amistad en todo momento de este duro proceso.

A Gersam, mi amor, que cada día me ayuda a seguir persiguiendo mis sueños.

A Lidia, por sus enseñanzas, apoyo, paciencia y comprensión.



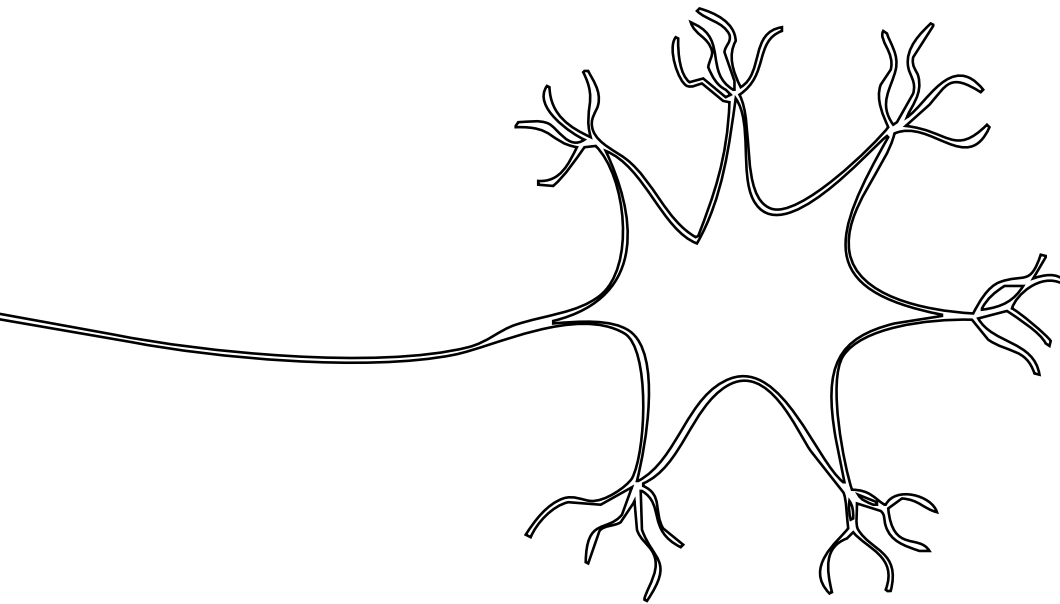
El ser humano no se reduce a las emociones, ni al intelecto, ni a la acción. El ser humano es una totalidad. El intelecto, los sentimientos, la acción. Estos tres elementos, cuando están en armonía, forman el ser humano.

Svami Prajnanpad

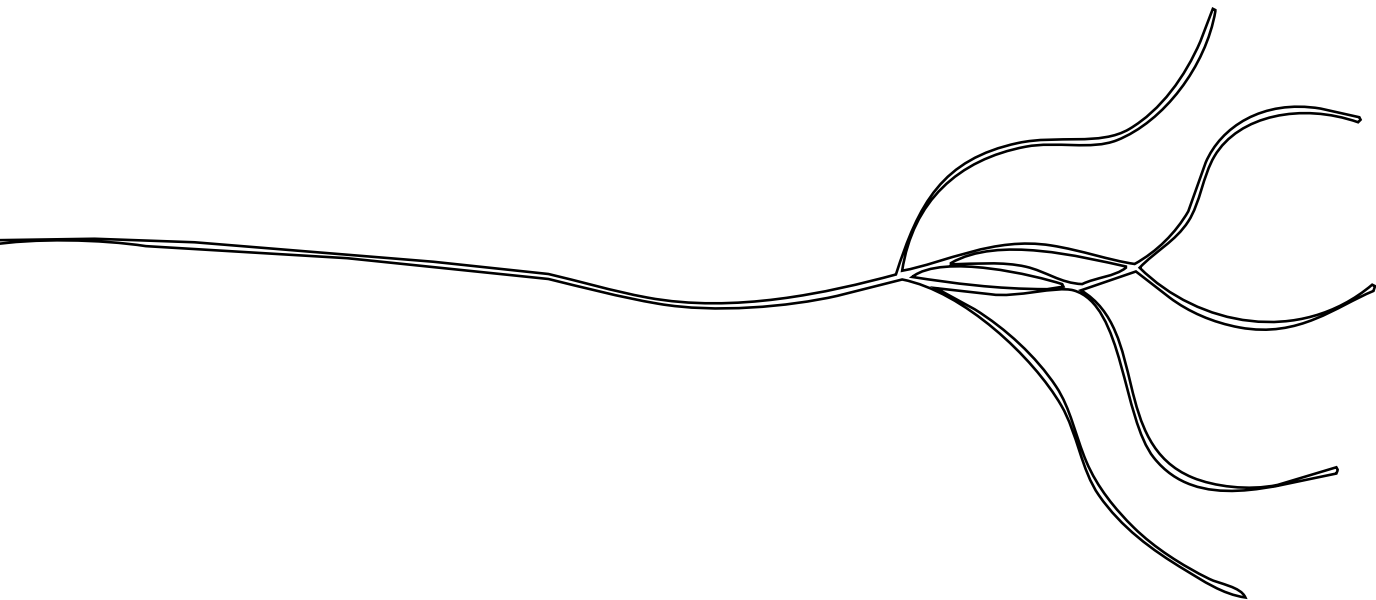
Si te haces grandes preguntas crearás nuevas formas de estar en el mundo. Entrará un soplo de aire fresco. Tu vida será más alegre. El verdadero secreto en la vida no es alcanzar el conocimiento, sino adentrarse en el misterio.

Fred Alan Wolf





ÍNDICE  
*Index*



<b>SUMMARY</b>	<b>15</b>
<b>INTRODUCCIÓN. Definición y planteamiento de la investigación</b>	<b>23</b>
Objeto de estudio	25
Objetivos generales	25
Hipótesis	26
Descripción general	26
Motivación	28
Metodología de la investigación	28
<b>PARTE I: CREATIVIDAD</b>	<b>31</b>
<b>1. Diferentes propuestas para definir la creatividad</b>	<b>33</b>
<b>2. Las fases del proceso creativo. Desde Graham Wallas hasta la actualidad</b>	<b>42</b>
<b>3. Modelos psicológicos destacados sobre el estudio de la creatividad</b>	<b>52</b>
3.1. El método de estudio de casos para la investigación de los procesos creativos de Howard Gruber: "Darwin on man: a psychological study of scientific creativity" (1981)	52
3.2. El modelo componencial (1983) de Teresa Amabile. La importancia de la motivación y el contexto en el proceso creativo	55
3.3. El papel de la inteligencia en la creatividad según Robert Sternberg. Teoría triárquica de la inteligencia (1985)	59
3.4. Teoría de las inteligencias múltiples (1983) de Howard Gardner	61
3.5. Modelo de sistemas (1997) de Mihály Csíkszentmihályi: un modelo multidisciplinar e integrador	63
3.6. Un estudio actual sobre el aprendizaje de la creatividad (2013) de José Antonio Marina	66
<b>4. Los estilos cognitivos característicos de la personalidad creadora</b>	<b>71</b>
4.1. ¿Existen rasgos comunes en las personas creativas?	75
4.2. El proceso creativo de cuatro artistas actuales: Ciuco Gutiérrez, Pablo Genovés, Daniel Canogar y Nieves Correa	78
4.2.1. El universo paradójico de Ciuco Gutiérrez	79
4.2.2. La realidad transformada de Pablo Genovés	83
4.2.3. El ecosistema inmersivo de Daniel Canogar	87
4.2.4. La cotidianidad y el cuerpo en el arte de acción de Nieves Correa	90



## **PARTE II: EL PAPEL DE LAS EMOCIONES POSITIVAS EN EL PROCESO CREATIVO** 95

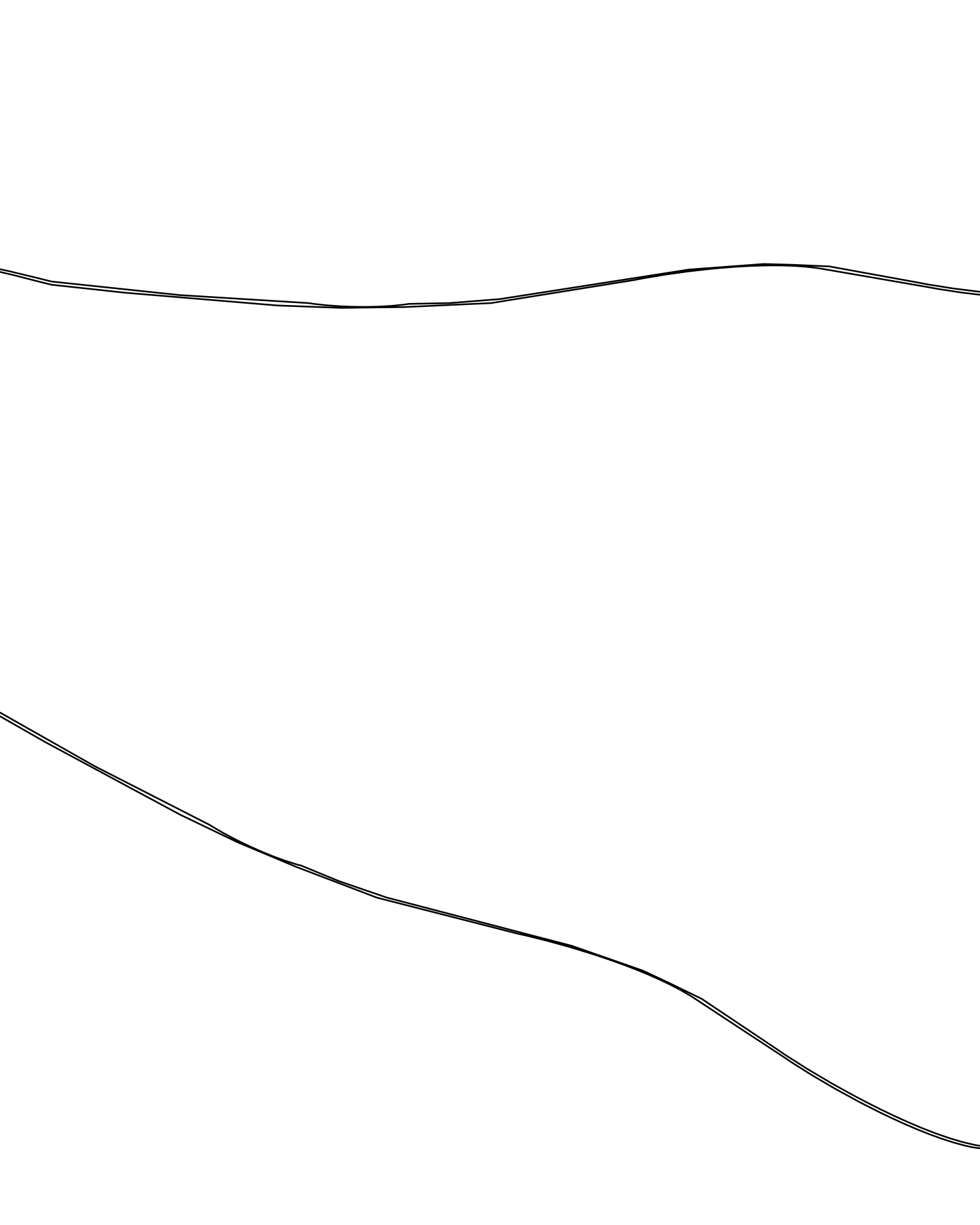
<b>5. Lo que nuestros sentidos nos dicen</b>	97
5.1. La percepción interior y exterior en la construcción de la realidad	98
5.2. La intuición como guía no consciente en la toma de decisiones	105
<b>6. Estudio neurocientífico del efecto positivo de los métodos de entrenamiento de la mente como la meditación en la gestión de las emociones</b>	108
<b>7. Creatividad, emoción y psicología positiva. Los efectos de las emociones positivas en la percepción del mundo y su repercusión en el proceso creativo</b>	114
<b>8. El cerebro emocional: funciones y localización de las áreas implicadas en la emoción</b>	120
8.1. La especificidad funcional de los hemisferios cerebrales y la neuroplasticidad	120
8.2. Localización y función de las áreas implicadas en la emoción	123
<b>9. El modelo de la inteligencia emocional (IE) (1995) de Daniel Goleman</b>	127
9.1. La autoconciencia	128
9.2. Las habilidades del autodomínio	130
9.2.1. La atención	132
9.2.2. La motivación	136
<b>10. La conciencia social: el cerebro social y las neuronas espejo. La empatía como método para conectar con nosotros mismos y el resto de las personas</b>	143

## **PARTE III: MÉTODOS PARA DESARROLLAR Y FOMENTAR LA CREATIVIDAD** 153

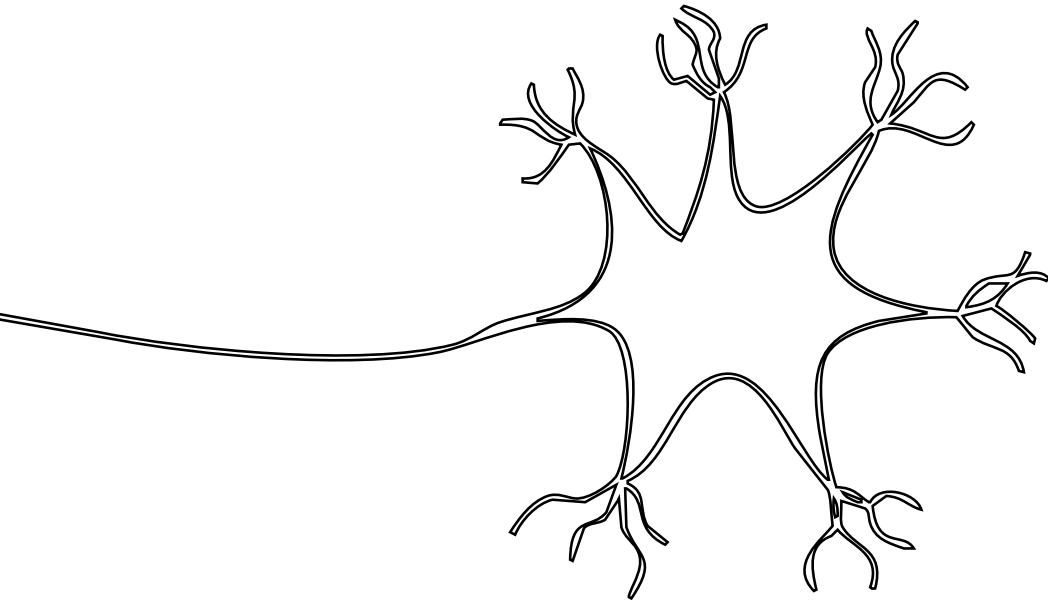
<b>11. Métodos para gestionar adecuadamente las emociones</b>	155
11.1. Fluir: estados que promueven el proceso creativo	155
11.2. El entrenamiento de la mente a través de la meditación y el autoconocimiento	157
<b>12. Método <i>Reinicia</i> de Jason Fried y David H. Hansson para iniciar y gestionar un proyecto</b>	167
<b>13. El proceso creativo como experiencia. Ferran Adrià y elBulli</b>	176
13.1. elBulli como espacio de creación	177
13.2. Cambio de pensamiento, la cocina conceptual	180
13.3. Caminos que van creando carreteras y autopistas	181
13.4. La relación con otras disciplinas	190
13.5. Creatividad	195
13.6. La actitud: más que cocina, creatividad	204

<b>14. Propuesta de un método para fomentar la creatividad aplicado a un caso práctico a través de un taller artístico. Fotografía, creatividad y emoción: cómo plantear un proyecto personal</b>	<b>208</b>
14.1. Objetivos	208
14.2. Contenidos	209
14.3. Metodología	209
14.4. Cronograma general. Esquema de las actividades a realizar	210
14.5. Día 1	210
14.6. Día 2	220
14.7. Día 3	226
14.8. Versión grupal (más de 10 personas)	236
 <b>CONCLUSIONES GENERALES</b>	 <b>239</b>
<i>Overall Conclusions (english)</i>	245
 <b>LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN ABIERTAS</b>	 <b>251</b>
 <b>BIBLIOGRAFÍA</b>	 <b>255</b>
 <b>ANEXO I: El proceso creador: entrevistas con los artistas. Transcripción literal</b>	 <b>269</b>
1. Ciuco Gutiérrez	271
2. Pablo Genovés	277
3. Daniel Canogar	284
4. Ferran Adrià	298
5. Nieves Correa	313
 <b>ANEXO II: La intuición y las emociones positivas en el proceso creativo artístico. Una experiencia personal</b>	 <b>323</b>









**SUMMARY**



## **Creativity and Emotion. Intuition and positive emotions in the artistic and creative process**

### **Introduction**

This study will focus on those aspects related to the artistic and creative processes, looking into what condition the research of this matter is in. We consider that everybody possesses a creative capacity and although not everybody has an artistic interest, it can be very useful both in our daily lives and our work. Learning to focus correctly and consciously makes us perceive the world in a different way. We acquire more analytical and reflexive thinking, enabling us to share the knowledge learnt from one area to another.

Emotion forms part of the creative process. We will tackle this question from a viewpoint of positive psychology which deals with how to improve our lives by prevention, not how to cure the disorder already established. Observing how our emotions are influenced when it comes to creating, how to make them conscious and use them as a tool in the creative process, boosting our positive emotions, improving not only our way of creating but our way of life also.

As part of the methodology and after an analysis on creativity and emotion, interviews posed to artists as a study of cases are included, to see what the creative process is like for them, from their own experience. The interviewed artists are Ciuco Gutiérrez, Pablo Genovés, Daniel Canogar, Ferran Adrià and Nieves Correa.

Finally, three models to boost and manage creativity are presented. The first is a summary of other models that emphasize different meditation techniques and other methods of self-knowledge and connection with our subconscious to increase and make the most out of our creativity. The second is Jason Friend's and David Hansson's who speak to us about how to carry out a project from the point of view of companies, as we think the part of management is also important when creating, so that our ideas are not just ideas but can be materialized. The third model is Ferran Adrià's on creativity, in which we analyze the creative methods that have been carried out to mark the difference between the before and after of the history of gastronomy, innovating and creating new methods, and his entry into the world of contemporary art, which started when he was invited to participate in "documenta" of Kassel, the art world's most prestigious international event.

### **Summary**

Analysis of the factors that are included in the creative process from the time the idea originated until the time it materialized, focusing particularly on the direct influence of positive emotions in creative and artistic processes, conditioning and boosting a more suitable state which permits us to get the most out of our own capacity. Thus moving away from the myth of the artist that lives isolated and suffers, to seeing how certain methods, such as meditation for example, helps us with that process of interior and exterior communication that art conveys.



## Objectives

To bridge the gap between the different disciplines related to the factors in the creative and artistic processes, seeing how they collaborate in the study of creativity and emotion, from a transdisciplinary proposal, analysing the following questions:

- To see how art, science, philosophy, psychology and so on collaborate.
- The study of creativity, including the definition, explicative stages and models in relation to:
  - How we define creativity.
  - How and when the necessity to create and express oneself through art appears.
  - The existence of a cognitive style that defines the creative personality.
- The role of emotions within the creative and artistic process, including research on:
  - The study of emotional intelligence.
  - The functioning of empathy through the mirror neurons.
  - The effect of positive emotions in the creative and artistic process.
  - The methods that permit an appropriate management of emotions.
- The development and encouragement of artistic creativity from different perspectives.

## Results

The result, with all the conclusions we have drawn throughout this research, is a practical workshop experience which provides the necessary tools for the creative process and the boosting of positive emotions, both in small groups and at a level of bigger groups. This has already been put into practice on several occasions with favourable results and it deals with the creation of a project, from the initial idea to the materialization, materialization meaning the possibility of carrying it out successfully.

## Overall conclusions

On defining creativity, a difference between general creativity, applied to the day to day life of a person and that we all possess, and that specific one which goes one step further and innovates, generating something original, novel, useful and productive which did not exist before.

Intelligence is established as a fundamental part in the creative process, but as an extra tool, as it is just as important to be intelligent as to know how to use your intelligence.

Putting together the different definitions of creativity, we propose the following: a conscious, (which includes knowledge and attention), unconscious and intuitive processes which generate something new combining certain elements that are different from the elements that the process is made up of the result of which is original and valuable in some aspect of our life.

The creative process elapses during stages that are not fixed, they are superimposed and interconnected, during this conscious and unconscious process they work in a parallel way and both processes are indispensable. Resting and disconnecting always help as long as they are done at the appropriate moment of the process.

Regarding the models which research creativity:

Gruber dedicated himself to the study of cases, coming to the conclusion that all creative processes are the fruit of knowledge and how it is organised, having a purpose and how emotions are influenced by it.

Amabile studies the influence of the social context in the creative process, with special emphasis on motivation as the indispensable and crucial factor, whereas knowledge and personality would be the other two factors that influence it, his conclusion is that both intrinsic and extrinsic motivation are important and necessary in the process.

For Sternberg a product is creative if it is original and useful, the same way as if it is accepted in the field where it is developed. Intelligence and the way information is managed, and also knowledge, motivation and context, are considered by Sternberg to be necessary factors in any creative person.

For Gardner, following his model of multiple kinds of intelligence, the ideal thing would be to create multidisciplinary teams when working on something. One can be outstanding in one kind of intelligence but not in others and in this way they can compliment each other. Another important fact that he provides us with are his reflections on artistic creativity. Based on the idea that we all have it from childhood but there are certain factors that influence the development and use of these artistic faculties as adults: such as talent, environment, education and a specific personality and character.

Csikszentmihalyi considers that creativity is the result of the interaction between the person (ideas), environment (experts) and the field (rules), establishing themselves as creative those ideas that revolutionize and modify a particular field for this, one has to enjoy the process itself, acquiring knowledge of the field in question in order to combine ideas to obtain different results. For him, the creative process is developed in a series of stages that contradict the lineal classic model, as they are stages in which a conscious and unconscious process is produced, these interact and overlap, passing from one to the other and repeating others until the problem is solved. He considers that the person should not be isolated during the process and that a suitable place, where we feel at ease, is necessary when creating.

Marina considers that the ideas, which, lead to the projects, are modified, enriched and constructed by transformation and searching. Attitude and memory play a fundamental role here. In his view, there are two kinds of creativity, the general and the specific one, the latter can be developed and learnt. Two kinds of intelligence occur in the process, one a generator of ideas and the other an executor, which acts as a filter making it possible to carry out those ideas. Here the conscious and the unconscious work together in the creative process.

As far as creative personality is concerned, experiences in early childhood determined by environment, experiences and relationships with others encourage creativity. The existence of a creative personality is not yet conclusive, however what can characterize a creative person

are cognitive styles related to how we process and elaborate information, our attitude and how we perceive and observe what is around us and so on. The interesting thing is that we can all exercise a creative capacity, as Marina and Lamata tell us, as it can be boosted, enriched and learnt, corroborating the idea that we are all creative, as regards general creativity related to our way of life. As for specific creativity, what characterizes those who produce something novel and original, the characteristic considered common to creative people in the majority of investigations is their open-mindedness towards experiences. Motivation plays a fundamental role, both intrinsic and extrinsic, as it makes us passionate about our work and helps to keep us going, although this is not always easy and to enjoy it in the process.

Emotion is a fundamental part of the creative process, it can put us in the right mind for creating or, on the contrary, for making it more difficult. It acts as a information filter and influences our perception of ourselves and what is around us, building up our own emotions have taken part, no matter what direction they take, it is a part of art which demonstrates what we feel and we want to make others feel.

According to the latest research, the important thing is that we can act directly on these emotions, creating new neuronal connections or modifying the existing ones, to generate a more a more adaptable emotional profile which could have a positive effect on the creative process.

To be able to do this, it is essential to make the unconscious conscious, to show your emotions, to analyse them, observing at what moment our feelings, that produce them, appear and how we react, if it helps us to advance or to have a mental block. In this way we can bring about change and create new brain connections.

Part of the process, both creative and vital, is unconscious; it manifests itself through intuition bridging the gap between the conscious and the unconscious, between the rational and the more emotional side. This is because not all the decisions we make are thought out and mediated, there is an intuitive side, which tells us we are on the right road, that we have made the right choice even if we do not know why. It is adaptable, it saves us time and we are right more often than when we actually make a conscious decision in a context which is unknown to us or of which we lack information.

Different experiments (Davidson, Ekman, Goleman) with mediators, both experiences and beginners, have manifested that doing meditation can modify our established patterns, generating new brain connections, strengthening our immune system and increasing concentration and attention. It can also generate a larger number of positive emotions, as it is a powerful tool in the control of negative emotions, as well as reducing stress and anxiety and the negative impact they can have on us.

There is a growing tendency for different fields to work together, be it by forming a multidisciplinary team or by collaboration of experts in different areas. In that way we can see how science is studying the way meditation affects, changes and modulates our brain and its beneficial effect in the cure and prevention of mental disorders. This is something that is also

reflected in positive psychology, which tries to prevent the disease instead of curing. It is a question of improving the quality of life of human beings, helping them to better their capacities.

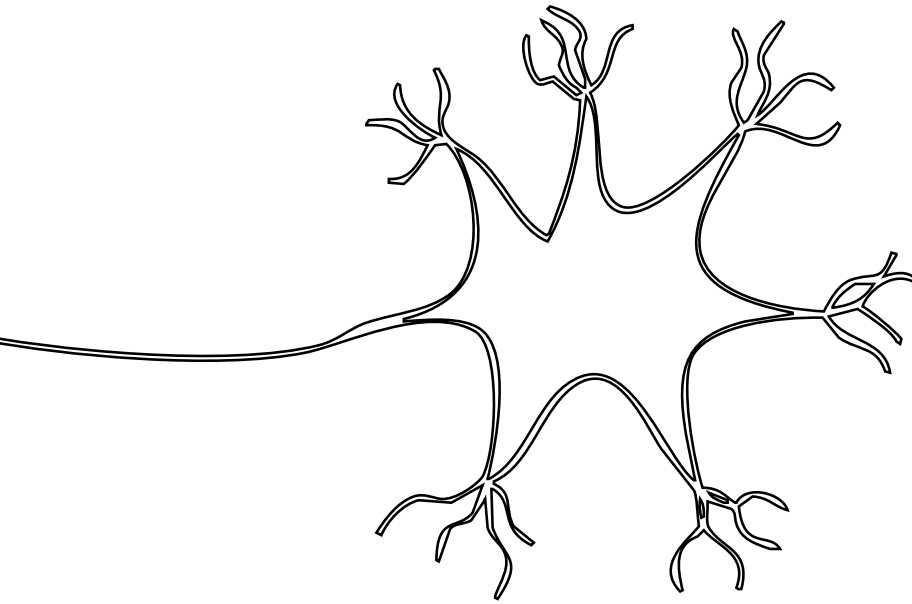
The artists that were interviewed, although they differ in their work, coincide in fundamental factors related to the creative process. Different profiles were chosen to see if they had cognitive personality, independently of the kind of work they do. For all of them the fundamental thing is that what you do makes you happy. Happiness in your work is a determinant factor, which motivates and provides the necessary passion to carry out what you are doing. For all of them creating becomes something vital, something that stems from a necessity and is part of their lives. They understand art as a means of communication with others, in which they propose a message that has to be received and understood. The love for what they do is what maintains their enthusiasm to continue creating and they see it as a way of life, always being true to themselves and to others.

Three proposals of creative models that can help us on our way to being artists are expounded in this thesis. In them, the emotional, creative and economic part is dealt with; this does not mean that one has to become an artist only worried about selling. What happens nowadays is to make a living with art, there has to be a combination of all these factors, as the artist should not only worry about creating his work, and that it is good, but he also has to worry about making it reach others to initiate this process of communication through art. And besides he has to find ways to show what he does, to display and to share it. What we get out of these models will depend on the aspirations of each individual but if they intend to live on artistic creations, which is really exciting, they have to bear in mind these three factors and find the appropriate balance between them. This is done by combining effort and enthusiasm, inspiration, research and exploration while being aware of what is happening around us, letting our intuition guide us and being content with what we do.

The keys to boosting our creativity are: to surround ourselves by creative people, to be in different places, to ask ourselves on finishing something what other way could it have been done?, perfecting our own speciality without neglecting others, combining work and rest, being positive, playing, doing what we enjoy and believing in oneself are also very important factors.

With all the information compiled, a practical workshop, which includes all the authors' ideas, interviews and models on creativity, is set up. It is an experiential workshop where the leitmotiv is to provide different tools that help in the artistic and creative process, so as to reach our maximum potential. Tools such as meditation, instruction-led training, cartography, etc. All of them are exercises that help to connect to our intuitive and unconscious side, giving us a greater self-knowledge and an appropriate management of our emotions, eliminating mental blocks and boosting our positive emotions.





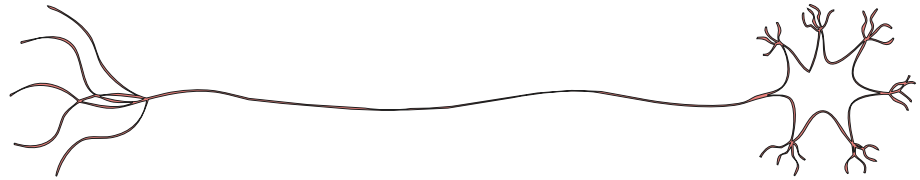
# INTRODUCCIÓN

Definición y  
planteamiento de  
la investigación



Una ciudad está compuesta por diferentes clases de hombres; personas similares no pueden crear una ciudad.

Aristóteles.



## Objeto de estudio

Analizar la relación que existe entre la creatividad y la emoción desde el punto de vista de la psicología y el arte, buscando las conexiones tanto en los factores que intervienen como en las áreas cerebrales implicadas, estudiando cómo funcionan, viendo de qué manera la adecuada gestión de las emociones condiciona, influye y fomenta un estado favorable para el proceso creativo artístico. Por medio del autoconocimiento y el desarrollo de capacidades como la intuición o la empatía a través de métodos de entrenamiento de la mente como, por ejemplo, la meditación, conseguimos herramientas que favorecen la creatividad.

## Objetivos generales

Realizar un estudio interdisciplinar de la creatividad y la emoción, estableciendo un puente que aúne la visión de la psicología y el arte en cuanto al proceso creativo artístico, como el por qué algunas personas tienen la necesidad de expresar y comunicarse a través del arte. Existe una tendencia cada vez mayor de trabajar en esta línea, como ocurre, por ejemplo, en cómo se explica el funcionamiento de la mente teniendo en cuenta los conocimientos de campos aparentemente alejados como la neurociencia, la psicología, la física o la filosofía oriental como la budista o la taoísta.

Definir el concepto de creatividad, explicar sus fases y revisar los modelos que estudian su funcionamiento para profundizar en el proceso creativo del artista, buscar algunas respuestas del proceso que va desde que la idea surge en su mente hasta que llega al espectador. Además se plantea si existe un tipo de personalidad creativa artística, por lo que se analizan los estilos cognitivos propuestos por varios autores expertos y se estudia el caso de cuatro artistas a través de entrevistas abiertas incluidas en el anexo.

Analizar de qué forma la emoción es parte del proceso creativo. Abordamos esta cuestión desde la psicología positiva, aquella que se encarga de cómo mejorar nuestra vida por medio de la prevención, no de cómo curar el trastorno ya establecido. Haremos un recorrido para ver cómo



nos afectan las emociones a la hora de crear, cómo hacerlas conscientes y emplearlas como una herramienta más en el proceso creativo, fomentando las emociones positivas, mejorando no solo nuestra manera de crear sino también de vivir. Descubriremos cuál es nuestro perfil emocional y cómo nos influye, estudiaremos el modelo de la inteligencia emocional, el cerebro social, las neuronas espejo y la empatía, viendo las últimas investigaciones que existen sobre el tema, sobre cómo nos afecta, cómo se originan, qué áreas de nuestro cerebro están implicadas y cómo podemos sacarle provecho a la hora de crear.

Revisar algunas propuestas para fomentar la creatividad desde distintos ámbitos, con un respaldo científico y aplicación en el mundo del arte, para proponer un método propio que aglutina la información recopilada en esta investigación. Además se incluye un anexo en el que se explica una experiencia personal, analizando de qué manera ha influido todo este proceso.

## Hipótesis

La influencia directa de las emociones positivas sobre el proceso creativo artístico condiona y fomenta un estado más idóneo que permite explotar al máximo nuestras capacidades creativas. Alejándonos del mito del artista que vive aislado y sufre, para ver cómo ciertos métodos, como por ejemplo la meditación, ayudan en ese proceso de autoconocimiento, de comunicación interior y exterior que conlleva el arte.

Para su estudio y análisis se plantean las siguientes preguntas: ¿Surge desde una edad muy temprana la necesidad de expresarse a través del arte? ¿Cuándo se configura la personalidad artística creadora? Del mismo modo, si nuestro cerebro trabaja unido aunque cada hemisferio esté especializado en ciertas tareas, ¿lo hacen ciencia y arte?, ¿cómo colaboran actualmente?, ¿qué pueden aportarse mutuamente?, ¿existe alguna manifestación en el arte actual que trabaje de esta manera?

¿Cuál es el papel de las emociones a la hora de crear? ¿Los artistas “ven” de forma diferente el mundo? ¿Los artistas tienen una motivación diferente? ¿Qué efectos tiene la meditación en nuestras funciones cognitivas? ¿Se pueden corroborar estos efectos a nivel científico?

¿Se puede establecer una pauta creativa común entre los artistas? ¿Cuales son los elementos de conexión? ¿Existe un estilo cognitivo común en todos ellos? ¿Existe la personalidad artística creadora?

## Descripción general

Desde que comenzó esta investigación hemos podido comprobar como cada vez se ha ido dando más importancia a la creatividad. Ahora muchos proyectos, talleres, libros, etc., van con el apellido “creatividad”: creatividad en la empresa, clase creativa, creatividad en las aulas, etc. Es decir, que hemos pasado de una época de escasez investigadora sobre creatividad, a incluirla en numerosas investigaciones. Este punto es positivo, en parte, ya que se le da la importancia que merece, pero también un arma de doble filo, ya que su uso indiscriminado puede dar lugar

a tratarla de una manera superficial o con poca base científica. En cualquier caso, en esta investigación optaremos por recopilar la información con criterio científico y probado sin dejarnos llevar por caminos inciertos sin un final claramente definido. Aunque se ha avanzado bastante en la investigación sobre creatividad, existe una gran diversidad de criterios sobre cómo analizarla, estudiarla y definirla.

Este estudio se centrará en la parte que concierne a los procesos creativos, viendo en qué estado se encuentran las investigaciones al respecto y cómo podemos extrapolarlas a la cuestión que nos ocupa: el proceso creativo de una obra de arte. Aunque esta tesis se va a centrar en el estudio de la creatividad artística, partimos de la base de que todos somos creadores, y aunque no poseamos una inquietud artística de crear, puede ser de mucha utilidad en nuestra vida cotidiana y nuestros trabajos. Porque aprender a mirar correctamente y con consciencia hace que veamos el mundo de manera diferente. Adquirimos un pensamiento más analítico y reflexivo, pudiendo compartir el conocimiento aprendido entre áreas.

También hablaremos brevemente sobre la personalidad, lo necesario para contextualizar ciertas ideas motivo de esta investigación. Lo que pretendemos es investigar la parte del proceso creativo donde se generan las ideas y van tomando forma, abordando la cuestión desde el arte. La mayoría de las investigaciones parten de la psicología y, en este caso, aunque también existe la aportación teórica desde la que se establecen los cimientos, se va a analizar desde la visión de los artistas, de su experiencia sobre su proceso creativo. Por ello se incluyen entrevistas como método de acercamiento a este tema, transcritas literalmente en el Anexo I.

Observamos en los artistas una tendencia a fusionar disciplinas, también por la necesidad de experimentar. Ha de ser el artista el que encuentre su propio lenguaje. Jugar e interiorizar los nuevos modos de expresión que van surgiendo, tanto por la técnica como por el empleo de distintos materiales. Desde las bellas artes se mira a la ciencia, con un gran protagonismo de las emociones y sensaciones, y para reforzarlo, entra lo tecnológico, con un papel decisivo. Parece que en el momento de cambio que estamos viviendo, el arte se hace partícipe de lo que hay alrededor, por eso es tan importante cómo percibimos. En portugués, cuando no te entienden, dicen “nao percebi” (no percibí), el uso de la palabra percibir es como el de entender. En español, percibir se refiere a la recepción del estímulo, y entender al procesamiento de ese estímulo. No podemos investigar el proceso creativo sin detenernos a analizar de qué manera influye la percepción y otras funciones cognitivas en todo este proceso. Percibimos el mundo a través de nuestra experiencia, conocimientos, atención, intuición, motivación, emoción..., que la completan para generar una imagen de lo que vemos y sentimos.

Tras la investigación y recopilación de información, se proponen cuatro modelos para fomentar y gestionar la creatividad. El primero es una recopilación de otros modelos que hacen hincapié en la meditación y en otros métodos de autoconocimiento y conexión con nuestra parte inconsciente para incrementar y sacarle el máximo partido a nuestra creatividad. El segundo es el de Jason Fried y David H. Hansson, fundadores de la empresa de software 37signals, que nos hablan de cómo llevar a cabo un proyecto desde el punto de vista de la empresa, ya que es importante a la hora de crear tener en cuenta la gestión, para que nuestras ideas no se queden solo

en ideas y puedan materializarse. El tercero es el modelo de Ferran Adrià sobre creatividad, en el que veremos el proceso creativo que han llevado a cabo para marcar un antes y un después en la historia de la gastronomía, innovando y creando nuevos métodos de creación, así como su incursión en un contexto del arte contemporáneo, que se inicia cuando es invitado a participar en la Documenta de Kassel. Por último, con todo lo que se ha extraído a lo largo de esta investigación, se presenta un método propio para desarrollar y fomentar la creatividad y las emociones positivas, tanto en grupos pequeños como de mayor tamaño, que ya se ha puesto en práctica en varias ocasiones con resultados favorables y aborda la creación de un proyecto, desde la idea hasta su materialización, entendiendo por materialización la posibilidad de llevarlo a cabo.

Esta investigación se cierra con un autoanálisis del proceso creativo, se justifica la realización de la tesis y se añade un dossier con una selección de fotografías de diversos proyectos.

## **Motivación**


Esta tesis surge y está alentada por la curiosidad. Por la necesidad de responder a preguntas sobre hechos sobre los que aún sabemos muy poco, como qué es lo que ocurre en nuestro cerebro cuando creamos, no sólo refiriéndonos a un nivel fisiológico, de conexiones neuronales, neurotransmisores y demás, sino al hecho de por qué unas personas tienen la necesidad de expresarse y comunicarse con el mundo a través del arte y otras no. En este proceso, las emociones intervienen y condicionan, hasta el punto de fomentarlo y ayudar a que se desarrolle o se bloquee.

Además de la aportación que puede ser esta investigación para otros artistas o personas interesadas en el proceso creativo artístico, tiene una motivación personal, el autoconocimiento, aprendizaje y desarrollo de las capacidades creativas, entendimiento y evolución en la gestión de emociones para poder aplicarlo y transmitirlo a otros.

## **Metodología de la investigación**

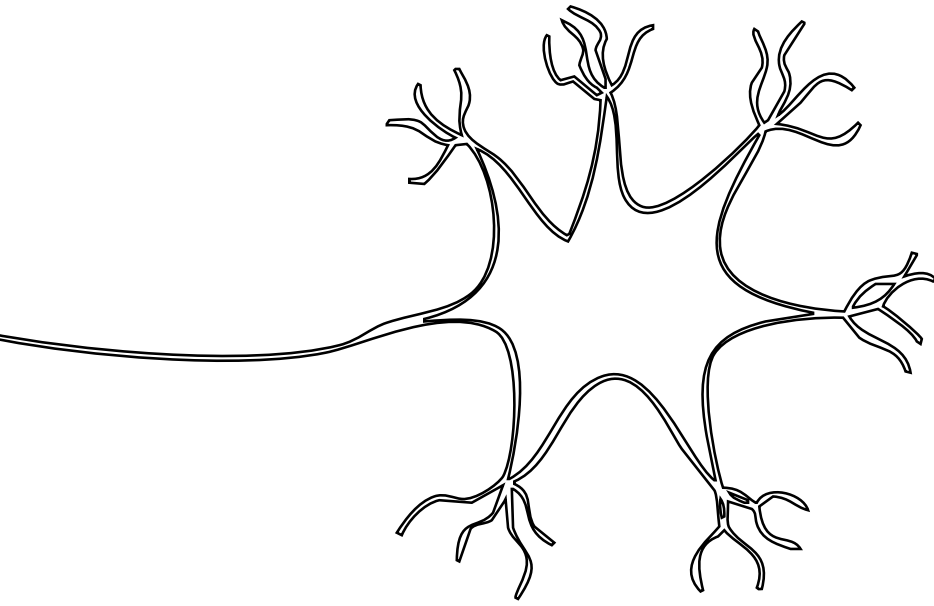
Después de un análisis de la documentación sobre la creatividad y la emoción, recopilando la información existente sobre este tema, revisando bibliografía y las últimas investigaciones publicadas, se incluyen entrevistas abiertas a artistas planteadas como estudio de casos, para ver cómo es el proceso creativo desde su propia experiencia. Las entrevistas se han ido haciendo durante todo el periodo de investigación, por lo que también van modificándose y evolucionando, en función de cómo se ha ido desarrollando la investigación, lo cual también resulta interesante y una fuente de análisis. Si hacemos una reflexión de lo que estos artistas nos dicen, podremos sacar conclusiones que nos sirvan para el propio proceso creativo. De todo ello se sacan conclusiones que permiten la elaboración de un método para la exploración de los procesos creativos que se lleva a la práctica para ver su utilidad y funcionalidad.





Una semilla, por ejemplo, lleva en sí el potencial de germinar y convertirse en un árbol, un arbusto o una vid, pero este potencial solo se puede realizar en ciertas condiciones. Es necesario plantarla, regarla y darle la luz que necesita. Y aún en las condiciones más perfectas, lo que crece dependerá siempre del tipo de semilla que se plantó. Una semilla de manzana nunca dará un naranjo, ni una semilla de naranja puede convertirse en un árbol que de repente dé manzanas.

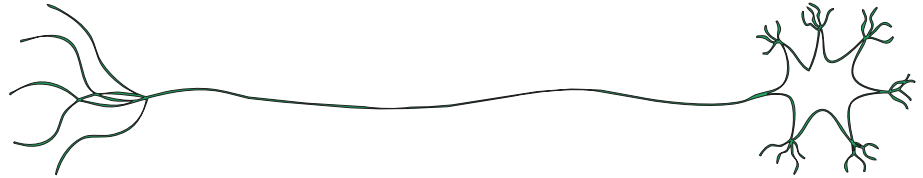
Yongey Mingyur Rinponche



# PARTE I: CREATIVIDAD



# 1. DIFERENTES PROPUESTAS PARA DEFINIR LA CREATIVIDAD



Cuando abordamos el estudio de la creatividad nos encontramos con la enorme dificultad de encontrar una definición que unifique las diferentes propuestas. Resulta ser un tema complicado no exento de problemas a la hora de definirlo. Como dice Manuela Romo, profesora de Psicología en la Universidad Autónoma de Madrid y experta en psicología de la creatividad, la creatividad tiene “una naturaleza compleja y multifacética”<sup>1</sup>. Cada autor le da un matiz. Tal vez el problema para encontrar una definición sea el afán de usar para un solo continente tanto contenido. La creatividad engloba tal cantidad de disciplinas que resulta prácticamente imposible que haya solo un término que pueda definirlo todo. A continuación haremos una revisión de las distintas definiciones.

En esta investigación, nos centraremos en analizar la creatividad artística, es decir, aquella implicada en la creación de una obra de arte, partiendo de la base de que la creatividad no es exclusiva de los artistas; no es menos creativo el científico o el panadero, “la creatividad es un proceso intrínseco al propio diseño del cerebro humano. Tanto es así que todo ser humano es creativo, capaz de producir cosas nuevas. Y de hecho todo el mundo puede crear y crea todos los días”<sup>2</sup>. Cualquiera puede emplear el arte como vía de expresión. Pero nos centraremos en aquellas personas que necesitan expresarse y comunicarse a través del arte, que poseen ese “impulso creativo” que Francisco Mora, doctor en Medicina y Neurociencia, catedrático de Fisiología Humana de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid y catedrático adscrito del departamento de Fisiología Molecular y Biofísica de la Universidad de Iowa en EE.UU., define como:

La fuerza que empuja y la capacidad que permite crear cosas nuevas [...] las cualidades o capacidades de la persona, que tras mucho trabajo, dedicación y enorme talento es capaz de alumbrar una idea nueva [...] que surge como resultado de un profundo conocimiento previo de la materia en la que trabaja.<sup>3</sup>

1 Romo, Manuela, *Psicología de la creatividad*, Barcelona: Ed. Paidós, 1997, p. 13.

2 Mora, Francisco, *Cómo funciona el cerebro*, Madrid: Ed. Alianza, 2009, p. 258.

3 *Ibíd.*, p. 259.



Como punto de partida, Teresa Huidobro Salas, en su tesis<sup>4</sup>, hace una recopilación de la evolución del concepto de creatividad desde sus comienzos hasta 1997 con la definición de Mihály Csikszentmihalyi, profesor de Psicología en la Universidad de Claremont, que destaca sobre sus investigaciones acerca de la felicidad, la creatividad y el estado de fluir:

#### EVOLUCIÓN CRONOLÓGICA DEL CONCEPTO DE CREATIVIDAD

Año	Autor	Obra característica	Escuela	Concepto	Año	Autor	Obra característica	Escuela	Concepto
1869	Galton	"Hereditary Genius"	Antropometría	Teoría del "genio"	1972	Newell y Simon	"Human Problem solving"	Ciencia cognitiva	Procesamiento de la información
1908	Freud	"El poeta y los sueños diurnos"	Psicoanálisis	Sublimación de los conflictos	1975	MacKinnon	"IPAR's contribution to the conceptualization and study of creativity"	Personalista	Teoría del rasgo de personalidad
1910	Dewey	"How we think"	Funcionalismo	Solución creativa de problemas	1981	Simonton	"Archival data in personality and social psychology"	Historiografía	Teoría socio-cultural de la creatividad
1913	Poincaré	"Science et méthode"	Filosofía/ Matemática	Procesos intelectuales específicos	1981	Gruber	"Darwin: sobre el hombre"	Personalista/ Ideografía	"Teoría de los sistemas en evolución"
1925	Terman	"Genetic studies of genius"	Psicometría	Teoría de la superdotación	1983	Amabile	"Social Psychology of creativity"	Psicología Social	Teoría social de la creatividad
1926	Wallas	"The art of thought"	Cognitivismo clásico	Procesos intelectuales específicos	1985	Sternberg	"Beyond IQ"	Ciencia cognitiva actual	Teoría triárquica de la inteligencia
1950	Guilford	"Creativity"	Diferencialista	Teoría del rasgo	1997	Gardner	"Mentes creativas"	Ciencia cognitiva actual	Teoría de las inteligencias múltiples
1962	Torrance	"Torrance tests of creative thinking"	Diferencialista	Teoría de la dotación/ educación para la creatividad	1997	Csikszentmihalyi	Creatividad	Ciencia cognitiva actual	Teoría ecológica de la creatividad
1968	Barron	"La personalidad creadora"	Personalista	Teoría del rasgo de personalidad					

A grandes rasgos podríamos dividir a los distintos autores en dos grandes grupos:

- Los que creen que la inspiración viene de las musas: creatividad como "una iluminación inaprensible e inexpressable, que surge de las regiones oscuras del inconsciente"<sup>5</sup>. Esta idea correspondería a las teorías implícitas, que son aquellas que hacemos las personas basándonos en criterios como el sentido común o la experiencia.
- Los que creen que la inspiración viene del trabajo: "tras la actividad creativa no se esconde más que un duro y progresivo trabajo incremental, largos periodos de formación, seguidos

4 Huidobro, Teresa, *Una definición de la creatividad a través del estudio de 24 autores seleccionados*. Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid, 2002, p. 9 y 10.

5 Rodríguez, Gabriel, *El arco creativo : aproximación a una teoría unificada de la creatividad*. Santander: Ed. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Cantabria, 2005, p. 11.

por una ardua labor sustentada en una motivación intensa”<sup>6</sup>. Esta idea va en la línea de las teorías explícitas, aquellas que se proponen desde una base más científica, realizadas por expertos y conocedores del tema.

Como veremos más adelante, hay otras teorías integradoras que incluyen ambas visiones porque ambas son importantes e intervienen en el proceso creativo. Existen otras maneras de clasificar las distintas definiciones de creatividad, como la de Margaret Boden, profesora e investigadora de Psicología Cognitiva en la Universidad de Sussex, que distingue entre creatividad individual (que afecta solo a la persona en cuestión) y la creatividad cultural (cuyo resultado sí es aplicable al resto del mundo). Otra manera es dividir entre dos visiones: la creatividad como rasgo y la creatividad como individuo. También en función de cuatro parámetros: el entorno, el producto, el proceso y la persona, como hacen los psicólogos Ross Money en 1963, y más tarde Donald W. MacKinnon en 1975 o Robert Sternberg en 1988. Es decir, que se proponen diversos modos de aglutinar las diferentes definiciones.

Por tanto, resulta complicado establecer un acuerdo en cuanto a cómo definimos la creatividad. Desde las distintas escuelas, también nos encontramos con diversos enfoques que la relacionan con la inteligencia, el pensamiento y la patología: el estructuralismo, el funcionalismo, el psicoanálisis, el conductismo, la Gestalt y el cognitivismo. “En 1960, Down Chemical realizó un informe donde se contabilizaron entre 50 y 60 definiciones distintas”<sup>7</sup>.

Para Aníbal Puente, profesor e investigador de la Universidad Complutense de Madrid, encontrar una definición de creatividad es difícil si no se diferencia entre “creatividad como capacidad específica, y creatividad como constelación general de capacidades intelectuales, variables de personalidad y otros rasgos que se manifiestan ante determinadas situaciones (resolver problemas, investigar o tomar decisiones)”<sup>8</sup>. Otra causa de que haya tanta confusión, nos dice, viene por la dificultad de distinguir la creatividad como rasgo único o como una capacidad que poseen todas las personas. Y por último, por el uso indiscriminado de los siguientes conceptos, que Howard Gardner, psicólogo, investigador y profesor de la Universidad de Harvard, define como:

- Inteligencia: potencial biopsicológico (es decir, que está determinado por los genes y por sus características psicológicas).
- Talento: señal del potencial biopsicológico precoz en cualquier especialidad existente en una cultura. Por su parte James Hillman, psicólogo y analista junguiano, nos dice al respecto que:

---

6 Rodríguez, Gabriel, *El arco creativo : aproximación a una teoría unificada de la creatividad*. Santander: Ed. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Cantabria, 2005, p. 11.

7 Pueyo, Antonio Andrés, *Manual de psicología diferencial*, Madrid: Ed. MCGRAW-HILL / INTERAMERICANA DE ESPAÑA, 1997, p. 395.

8 Puente, Aníbal, *El cerebro creador: ¿qué hacer para que el cerebro sea más eficaz?*, Madrid: Ed. Alianza, 1999, p. 81.

No confundamos un don particular (como el de Menuhin para tocar el violín, el de Teller para la física o el de Ford para la mecánica) con la llamada. El talento es sólo parte de la imagen. Muchas personas nacen con talento musical, matemático y mecánico, pero sólo cuando el talento está al servicio de la imagen más plena y su carácter es el portador reconocemos la excepcionalidad. Muchos son los llamados pero pocos, los elegidos; muchos tienen talento, pero pocos, el carácter que permite llevar a la práctica ese talento. El carácter es el misterio, y es individual.<sup>9</sup>

- Prodigio: forma extrema de talento en una especialidad concreta.
- Experticia: los individuos destacan en un campo concreto después de haber trabajado intensamente y durante un periodo de tiempo largo (una década o más).
- Genio: personas u obras que tienen una transcendencia universal.

En la misma línea que Hillman, Aníbal Puente piensa que la inteligencia no es un requisito suficiente aunque si necesario para que exista la creatividad:

Cierto nivel de inteligencia es una condición necesaria pero no suficiente para que se manifieste la creatividad, en parte, porque la manera como uno dirija la inteligencia es tan importante como la inteligencia misma. Los estilos intelectuales constituyen el puente entre inteligencia por un lado y la personalidad por el otro. El estilo refleja la manera como el individuo aprende, y más concretamente, como procesa la información que llega al sistema mental.<sup>10</sup>

La inteligencia está asociada a la creatividad, pero es un ingrediente más, necesario pero no suficiente. Incluso Alfred Binet, pedagogo, grafólogo y psicólogo que inventó el concepto de Cociente de Inteligencia, “inicialmente, no creía que se podía medir la inteligencia y tampoco que esta fuera fija; un mal resultado en un test, decía, no significa que sea para siempre”<sup>11</sup>. Según José Antonio Marina, filósofo, escritor y pedagogo, la mirada “al hacerse inteligente se convierte en creadora porque extrae más información, identifica nuevos aspectos, inventa significados y, por último, reconoce parecidos lejanos”<sup>12</sup>. Considera que la inteligencia es una parte fundamental en el proceso.

Los test de inteligencia suelen medir el pensamiento convergente, que se refiere a las respuestas comunes ante un problema, y la creatividad que se relaciona más con el pensamiento divergente, que establece otras asociaciones para dar una respuesta más original. El psicólogo Paul Guilford fue el pionero a la hora de intentar medir la creatividad, y sus test se basaban en medir el pensamiento divergente, midiendo la originalidad (ideas nuevas, medidas por su rareza, distancia y calidad), la fluidez (cantidad de ideas) y la flexibilidad (grado de transformación de las ideas).

9 Hillman, James, *El código del alma. La respuesta a la voz interior*, Barcelona: Ed. Martínez Roca, 1998, p. 252 a 253.

10 Puente, Anibal, *El cerebro creador: ¿qué hacer para que el cerebro sea más eficaz?*, Madrid: Ed. Alianza, 1999, p. 108.

11 Ibídem, p. 33.

12 Marina, Jose Antonio, *Teoría de la inteligencia creadora*. Barcelona: Ed. Anagrama, 1994, p. 55.

Francisco Mora la define como “la herramienta capaz de hacer aflorar el conocimiento, pero conocimiento con aplicabilidad clara y casi inmediata”<sup>13</sup>, situándola también como ingrediente fundamental del proceso creativo, pero solo uno más. Tan importante es tener las herramientas como saber usarlas:

Hay personas muy inteligentes pero sin ninguna capacidad innovadora, sin ninguna tendencia a habitar los tránsitos verticales (los inteligentes), y personas muy creativas, que no formalizan nada, y no pueden transmitir, no pueden legar, en absoluto, la utilidad de lo creado.<sup>14</sup>

Ocurre lo mismo con países que, a pesar de tener numerosos recursos naturales, ven como son otras potencias con herramientas de explotación los que aprovechan los recursos. Pongamos de ejemplo El Congo, el mayor productor de coltán, mineral que se emplea, entre otras cosas, para la fabricación de móviles. Pues a pesar de ello, El Congo es uno de los países con mayor pobreza.

Aunque si bien a priori no parece existir un acuerdo en cómo definir la creatividad, podemos observar como hay ciertas conexiones entre todas las definiciones. A medida que van profundizando en el estudio de la creatividad observamos como tampoco existe un límite tan definido entre todas las propuestas. Ya que, si bien existen momentos de inspiración que llegan “por casualidad”, no dejan de completarse con un trabajo posterior. La mayoría de los autores coinciden en que creatividad es una forma de pensar cuyo resultado son cosas que tienen a la vez novedad y valor. Veamos a continuación algunas definiciones.

Ken Robinson, educador y escritor que destaca por sus investigaciones sobre la creatividad en el ámbito educativo, define la creatividad como:

El proceso de tener ideas originales que tengan valor. Hay que producir en primer lugar ideas nuevas, imaginar diferentes posibilidades, opciones y alternativas. Después hay que desarrollar esas ideas juzgando cuáles son más efectivas o parecen tener más calidad. Hay un delicado equilibrio entre producir ideas, evaluarlas y perfeccionarlas. Hay que tener en cuenta que las ideas originales pueden emanar de la inspiración creativa de mentes individuales, pero no emergen en un vacío cultural. La creatividad individual casi siempre la estimulan el trabajo, las ideas y los logros de otras personas.<sup>15</sup>

Para el psicólogo Jerome Bruner, es una “sorpresa eficiente”. Para Gabriel Rodríguez, escultor y crítico de arte que analiza la creatividad, “es la aptitud, la facultad que permite gestionar los límites del conocimiento”<sup>16</sup> y para ello sitúa la creatividad entre el procesamiento de la información del Sistema analógico (primitivo-relacionador, que trabaja de forma simultánea

13 Mora, Francisco, *Cómo funciona el cerebro*, Madrid: Ed. Alianza editorial, 2009, p. 262.

14 Rodríguez, Gabriel, *El arco creativo : aproximación a una teoría unificada de la creatividad*. Santander: Ed. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Cantabria, 2005, p. 26.

15 Libro electrónico. Marina, Jose Antonio, *El aprendizaje de la creatividad*, Barcelona: Ed. Ariel, 2013, Pos. 648 a 652.

16 Rodríguez, Gabriel, *El arco creativo : aproximación a una teoría unificada de la creatividad*. Santander: Ed. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Cantabria, 2005, p. 19.

o en paralelo, vinculando a los sentidos y los sentimientos, de carácter holístico, atemporal, instantáneo, relacionador con la capacidad de manejar grandes cantidades de información), y el Sistema lógico-verbal, que trata con las formas evolucionadas de codificación, de estructura lineal y contenidos abstractos, de tal modo que la persona creativa sería aquella que “tiene la capacidad para recorrer esas vías de comunicación verticales regresando de su viaje con objetos valiosos de conocimiento”<sup>17</sup>. Csikszentmihalyi define la creatividad como “cualquier acto, idea o producto que cambia un campo ya existente, o que transforma un campo ya existente en uno nuevo” y la persona creativa como “alguien cuyos pensamientos y actos cambian un campo o establecen un nuevo campo”<sup>18</sup>. Para Mora, “Creatividad, como concepto, se refiere a la acción o proceso de producir algo nuevo, diferente, original y útil y encajarlo en el contexto de una cultura determinada que dé sentido a lo creado”<sup>19</sup>. Rafael Lamata, educador, artista e investigador, nos dice que la creatividad se puede cultivar, ejercitarla para aquellos casos que nos interese, desarrollarla por medio del aprendizaje de unos mecanismos que desencadenen la creatividad, definida como:

La capacidad de revisar, cuestionar, nuestras pautas, formas, rutinas, modelos de comportamiento a través de explorar, vivenciar, comprender, inventar o construir distintas respuestas (respuestas nuevas), con métodos, situaciones, ejercicios que aprovechan la ruptura con nuestros itinerarios lógicos, para valorar la necesidad de cambio, mejora, ampliación de nuestras realidades.<sup>20</sup>

Los productos no son siempre objetos físicos, pero sí han de tener una existencia independiente de la persona que lo produce de forma que el producto se puede transmitir y deja de estar ligado al creador. No basta con la idea, la verificación es necesaria, aunque no la hace el individuo, sino la sociedad. En el mundo del arte es difícil definir el criterio de valor que acompañaría a la originalidad de la obra. A menudo se ha acudido a criterios de calidad técnica o valor estético, aunque los psicólogos Raymond Cattell y H. Butcher sugirieron que tal vez la manera de cuantificarlo era ver el porcentaje de gente que sentía una experiencia emocional ante la obra artística.

La creatividad resulta tan difícil de definir por la multitud de “ingredientes” (procesos) que incluye: inteligencia, emoción, curiosidad, atención, aprendizaje, memoria, abstracción, razonamiento, lenguaje. De las principales definiciones que hemos expuesto, más las definiciones de aquellos que aparecen en este cuadro, hemos realizado una nube de conceptos, en la que las palabras más resaltadas son las que aparecen en mayor medida a la hora de definir la creatividad: novedad, conocimiento, original y utilidad.

<sup>17</sup> Rodríguez, Gabriel, *El arco creativo : aproximación a una teoría unificada de la creatividad*. Santander: Ed. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Cantabria, 2005, p. 28.

<sup>18</sup> Csikszentmihalyi, Mihaly, *Creatividad*. Barcelona: Ed. Paidós, 1998, p. 47.

<sup>19</sup> Mora, Francisco, *Cómo funciona el cerebro*, Madrid: Ed. Alianza editorial, 2009, p. 257.

<sup>20</sup> Lamata, Rafael, *La actitud creativa. Ejercicios para trabajar en grupo la creatividad*, Madrid: Ed. Narcea, 2007, p. 46.

Rosa Cervantina Prado Suárez<sup>21</sup> en su tesis (2004) hace una clasificación de las principales definiciones de creatividad, que podemos ver en el siguiente cuadro. Nos aporta una visión general de la cantidad de definiciones y criterios para clasificarlas que puede haber. A partir de estas definiciones hemos elaborado una nube de conceptos, que consiste en cuantificar cuantas veces aparece un concepto en las definiciones y así ver qué factores que intervienen en la creatividad son considerados como más relevantes para la mayoría de los investigadores. Aquellas palabras que vemos más destacadas por su tamaño de letra o grosor en el trazo son las que más aparecen en las definiciones de los autores. De este modo, podemos ver que “novedad”, “conocimiento”, “original” y “utilidad” es lo que la mayoría consideran como factores fundamentales para considerar que algo es o no creativo.

CLASIFICACIÓN DE LAS DEFINICIONES DE CREATIVIDAD	
Criterio de agrupación	Autores
La novedad como principio	Stewart (1950), Thurstone (1952), Stein (1953), Aznar (1973), De la Torre (1991), Marina (1993), Gervilla (1995), Marín (1995)
Creatividad en oposición a conformidad	Wilson (1956), Crutchfield (1966), Starkweather (1976), Lefrancois (1982)
Creatividad como verdadero, generalizable y sorprendente	Barthell (1958), Anderson (1959), Selye (1962)
Implicando el proceso para su definición	Ribot (1906), Wallas (1926), Spearman (1930), Osborn (1948), Barron (1955), Patrich (1955), Guilford (1956), Kubie (1958), Murray (1959), Barchillon (1961), Parnes (1962), Bruner (1963), Stein (1953), Bono (1967), Hallman (1976), Torrance (1976), MacKinnon (1977)
Aproximación a las habilidades mentales	Guilford (1956), Monreal (2000)
Niveles de creatividad para su definición	Taylor (1959), Torrance (1965), Prince (1970)
Mención del entorno en su definición	Anderson (1965), Fernández Huerta (1968), Oerter (1971), Storr (1972), Gowan (1979)
Interacción del consciente e inconsciente	Freud (1967)
Como fuente de salud mental	Rogers (1959), Maslow (1959)
Como estilo de vida	Landau (1987)

21 Prado, Rosa Cervantina, *Creatividad y sobredotación. Diagnóstico e Intervención Psicopedagógica*. Tesis, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Málaga, 2004, p. 125.



NUBE DE CONCEPTOS INCLUIDOS EN LAS DEFINICIONES DE “CREATIVIDAD”



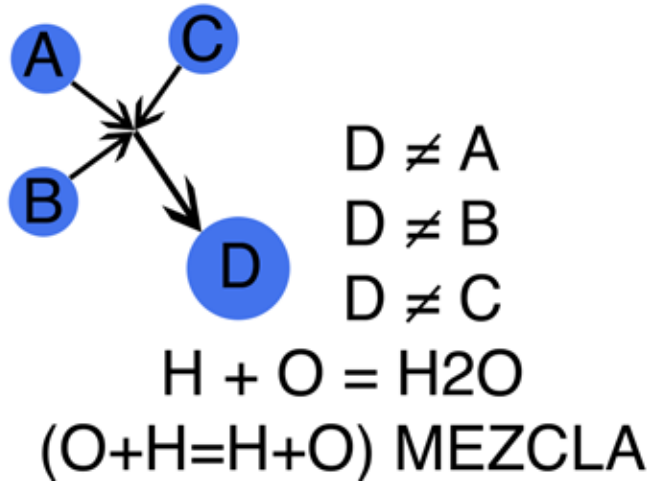
Aunque sigue sin haber un acuerdo en cuanto a una definición, vamos a definir lo que en esta tesis entendemos por creatividad: un proceso consciente (que incluye conocimiento y atención), inconsciente e intuitivo por el cual a partir de la combinación de unos elementos se genera algo nuevo que es diferente a los elementos que la constituyen y cuyo resultado es original y valioso en algún ámbito de la vida.

Toda actividad inventiva deriva de transformaciones de algo ya hecho. No hay creación de la nada. No podríamos conocer algo radicalmente nuevo, porque forzosamente conocemos a partir de lo ya conocido. [...] La tarea creadora consiste en movilizar información, mezclarla y seleccionar la hibridación acertada.<sup>22</sup>

Algunos autores, como veíamos anteriormente, hablan de dos tipos de creatividad, como aquella que es innata en el ser humano y es una cuestión de supervivencia para resolver los problemas de la vida cotidiana, y la creatividad con mayúscula, para aquellos casos en los que el resultado es algo original, novedoso y trascendente para un determinado campo.

Es el caso de José Antonio Marina, que distingue dos tipos de creatividad, una **creatividad general**, que correspondería a la creatividad cotidiana de la que otros autores han hablado y que forma una parte importante de la vida de las personas, ya que se trata de utilizar las herramientas que tenemos para lograr una mayor calidad de vida, tanto en la toma de decisiones como en la solución de problemas. Como ya hemos dicho, actuar de manera creativa hace que seamos individuos más felices y mejor preparados para enfrentarnos a la vida. La otra se trata de una **creatividad específica**, que se desarrollará solo en algunos casos.

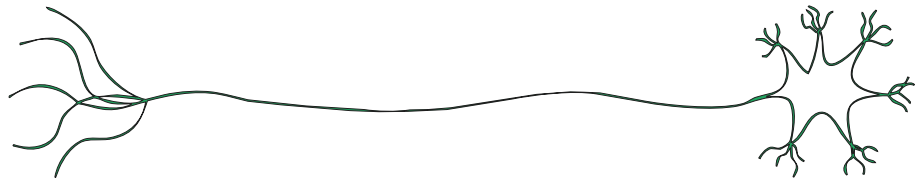
22 Libro electrónico. Marina, Jose Antonio, *El aprendizaje de la creatividad*, Barcelona: Ed. Ariel, 2013, Pos. 875 a 893.



La suma de hidrógeno y oxígeno da lugar al agua, pero el agua no es igual al oxígeno o al hidrógeno de manera independiente, por lo que la creatividad dará lugar a un producto "D", que se basa en "A", "B" y "C" pero que es diferente a ellos.



## 2. LAS FASES DEL PROCESO CREATIVO. DESDE GRAHAM WALLAS HASTA LA ACTUALIDAD



Al igual que ocurría con la definición de creatividad, en el caso de los pasos que seguimos a la hora de crear también existen diferentes propuestas que abordaremos en este capítulo. Si en algo parecen coincidir la mayoría de investigadores es en que la creatividad entraña un proceso dividido en varias fases. Francisco Mora establece **dos estrategias cognitivas** que intervienen en el proceso creativo: por un lado una **analítica**, donde somos plenamente conscientes de lo que ocurre, donde prima la razón y buscamos la solución del problema de manera activa, donde la actividad cerebral se centra principalmente en el lado izquierdo, como vieron en unos experimentos centrados en el reconocimiento de palabras; y por otra, la **intuitiva**, que se activaba tanto el lado izquierdo como el derecho, donde después de un periodo analítico, se encuentra la solución al problema cuando se está haciendo otra actividad, que “aparece en personas con la atención dispersa y procesando la información a nivel inconsciente”<sup>23</sup> y que aparece por sucesos externos o por nuevas y espontáneas asociaciones internas. Sería por las características de esta estrategia a la que le atribuye el verdadero pensamiento creativo.

Destaca que la persona no sabe de donde viene esa solución, no sabe explicarlo, pero cuando aparece, está seguro de que es la respuesta. Este momento sería el del *eureka*, al que Mora llama “la idea luminosa”. Sobre el tema de la intuición nos detendremos más adelante, de momento citaremos las cinco características que describen este momento según Mora:

1. Después de tratar de resolver el problema se llega a un momento de barrera en el que no se sabe como continuar.
2. No se sabe describir el proceso que lleva a la solución del problema.
3. El eureka llega normalmente cuando no se está pensando de manera consciente en el problema.
4. La solución aparece de pronto y se sabe con certeza que es la solución.
5. El proceso se asocia al pensamiento creativo, frente al razonamiento analítico o sistemático.

<sup>23</sup> Mora, Francisco, *Cómo funciona el cerebro*, Madrid: Ed. Alianza editorial, 2009, p. 276.

Graham Wallas (1858-1932), pensador, psicólogo y ensayista, hizo la primera propuesta de las fases que intervienen en el proceso creativo, como veremos más adelante. Según él, el proceso de pensamiento es acción, en el cual dos ideas se contraponen hasta que una adquiere más fuerza y la otra se desvanece, debido a un impulso emocional que permite a la mente inconsciente elegir correctamente.

Entonces, nos encontramos con que el ser humano crea nuevos pensamientos después de una fase de preparación consciente y de un periodo de descanso en el que la mente subconsciente es guiada por sus emociones.

Darwin tuvo esa súbita iluminación que condujo a la teoría de la evolución durante un periodo de convalecencia. Wallace mientras estuvo en la cama con fiebre. Newton fue lo suficientemente sabio como para sentir cuando iba a comenzar la creación en él, y se metía en la cama aunque estuviera perfectamente bien.<sup>24</sup>

A menudo encontramos en la literatura referencias de cómo los artistas, tras tomarse un periodo de descanso y desconectar del trabajo, resuelven mejor los problemas. A pesar de las dudas sobre si la inspiración viene de musas y sueños, y no de un trabajo duro, parece existir un acuerdo en que un periodo de desconexión ayuda en el proceso de creación.

El científico creador es alguien que vive en una torre de marfil, aislado del mundanal ruido, dedicado a pensar. Asocial, vive obsesionado con su trabajo sin reparar en cosas más prosaicas de manera que cuando sale viste calcetines de colores distintos o es capaz de bañarse dos veces seguidas porque no recuerda, simplemente, que acaba de hacerlo. Pero esto no es malo ya que la bañera es su aliada porque en ella puede surgir la iluminación repentina, el descubrimiento, tan sorprendente para él mismo que puede salir corriendo a contar sus hallazgos sin percatarse de su desnudez. Claro que también le puede llegar la inspiración en la cama o dormitando ante el fuego y hacerle despertar repentinamente, o quizá subiendo al autobús cuando, ya harto de investigar sin éxito, se toma unas vacaciones. [...] Son las tres bes que citan los ingleses bus, bath y bed.<sup>25</sup>

Como parecen demostrar las investigaciones, durante la fase del sueño REM, aquella en la que se producen las ensoñaciones, el cerebro se activa de la misma manera que cuando estamos despiertos, cuando “algunas partes de la corteza cerebral, como la corteza cingulada anterior, la corteza prefrontal orbitaria y el núcleo central de la amígdala, se reactivan a niveles iguales o superiores a los que existen durante el periodo de vigilia”<sup>26</sup>. Esto vendría a significar que dormir, además de tener un papel fundamental en la consolidación de la memoria, podría influir en la solución de problemas, trabajando nuestro cerebro a un nivel inconsciente, como en el caso que apuntaba Romo de las tres bes, y además lo hace con un alto grado de emoción, ya que, como hemos visto, una de las partes del cerebro que se activa en esta fase es la amígdala.

<sup>24</sup> Wallas, Graham, *Formación mental y crisis mundial. El hombre y sus ideas*, 2005, p.40.

<sup>25</sup> Romo, Manuela, *Psicología de la creatividad*, Barcelona: Ed. Paidós, 1997, p. 27.

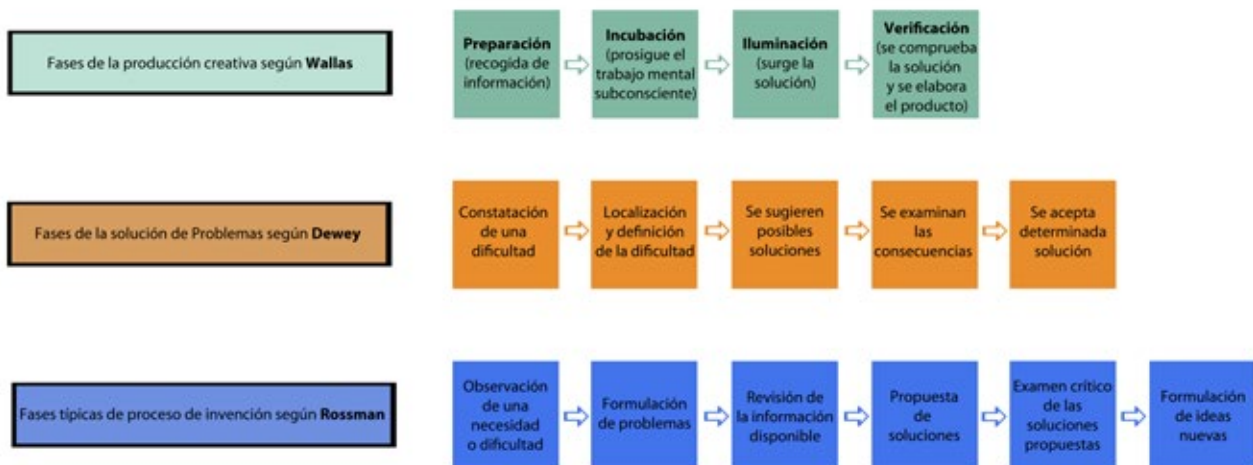
<sup>26</sup> Mora, Francisco, *Cómo funciona el cerebro*, Madrid: Ed. Alianza, 2009, p. 80.

Este estado también se puede conseguir por medio de la meditación, que produce el mismo estado de conexión con nuestra parte inconsciente, de lo cual hablaremos más adelante. Si después de un gran esfuerzo nos tomamos un periodo de descanso o reposo, la solución se presentará más fácilmente ya que, durante un proceso inconsciente, van apareciendo las soluciones hasta que surge una que sabemos que es la buena porque adquiere un valor emocional. Aunque no pensemos en ello, nuestra mente se queda funcionando y trabajando en ello. En esta investigación nos posicionamos en un terreno intermedio, donde consciente e inconsciente trabajan unidos.

Ellos mismos (los creadores), en sus relatos introspectivos nos han explicado el proceso y nos han definido la procedencia de tan afortunadas ideas. ¿De dónde vienen? ¡Del inconsciente!, claro está. [...] No hay por qué dudar que el descubrimiento comporte un repentino fogonazo de comprensión donde las cosas encajan súbitamente en un nuevo orden, como un rompecabezas, y que eso pueda producirse en estados especiales de conciencia.<sup>27</sup>

Existen varias propuestas clásicas para establecer las fases del proceso creativo, como son las de Joseph Rossman (1931), John Dewey (1913) y Graham Wallas (1926):

#### FASES DEL PROCESO CREATIVO SEGÚN DISTINTOS AUTORES<sup>28</sup>



27 Romo, Manuela, *Psicología de la creatividad*, Barcelona: Ed. Paidós, 1997, p. 26 y 27.

28 Adaptación basada en Puente, Aníbal, *El cerebro creador : ¿qué hacer para que el cerebro sea más eficaz?*, Madrid: Ed. Alianza, 1999, p. 124.

Wallas (1926) sintetiza las fases propuestas anteriormente, estableciendo cuatro pasos en el proceso creativo, que desarrolla en su obra titulada *The Art of Thought* (El arte del Pensamiento):

- **PREPARACIÓN:** Es un momento de búsqueda, ensayo y tanteo. Supone un esfuerzo y trabajo directo. Se trata de recoger información, ideas, conocimiento y materiales. Detectar y definir el problema acumulando experiencia. Sentar las bases para conseguir la mejor obra y obtener las respuestas.
- **INCUBACIÓN:** Superar los bloqueos dejando el problema a un lado y facilitando el acercamiento a la solución. Es en esta fase donde se generan de manera inconsciente las posibles soluciones del problema. Toda la información recogida en la fase de preparación se deja sedimentar, necesitando un tiempo indeterminado para producir la solución. Este proceso puede durar meses, incluso años y a veces lo más impensado nos produce la iluminación. Aquí se hallaría realmente la creatividad, cuando la mente consciente se queda a un lado y deja trabajar al inconsciente.
- **ILUMINACIÓN:** “Insight” o señal, el ¡Eureka!. Cuando surge la chispa. Esta fase coincide con el descubrimiento consciente, el individuo tiene la sensación de que descubre algo en ese momento, la clarividencia de la solución del problema. Una idea aparece de manera súbita y generalmente es la clave para conseguir el propósito y solucionar el problema. No habría iluminación sin un trabajo consciente previo y un periodo de incubación. “Una idea es un pensamiento. Es un pensamiento que abarca más de lo que crees cuando se te ocurre. Pero en ese instante inicial salta una chispa. En una tira cómica, si alguien tiene una idea, se enciende la bombilla. Ocurre en un instante, como en la vida”<sup>29</sup>.
- **FORMULACIÓN:** Esta fase no incluida en el planteamiento inicial de Wallas se refiere a ese momento en el que se organizan las ideas de una manera lógica y se cierra el planteamiento.
- **VERIFICACIÓN:** Comprobar si es realmente creativa y válida la solución. Se evalúan las soluciones y se ve si son adecuadas poniéndolas en práctica.

#### FASES DEL PROCESO CREATIVO SEGÚN WALLAS



<sup>29</sup> Lynch, David, *Atrapa el pez dorado. Meditación, conciencia y creatividad*. Barcelona: Ed. Random House Mondadori, 2008, p. 22.

Como conclusión, diríamos que no son fases independientes, sino que están interconectadas. Muchas veces hay que volver a las fases anteriores, ya sea para replantearnos las cosas, recabar más información o cerciorarnos de que vamos por buen camino. Aunque parece haber una discrepancia entre autores para definir cuando comienza el proceso, si parece existir un acuerdo en que:

Es un proceso que implica tensión, cuando las personas tienen que romper con la tradición al proponer ideas novedosas, cuando pugnan interiormente para decidir cuál es la idea correcta o el camino adecuado y cuando los creativos libran sus batallas entre el caos y el deseo de construir un mundo armónico y eficiente para el individuo y la sociedad.<sup>30</sup>

Csikszentmihalyi se replantea la estructura lineal clásica en cinco pasos (preparación, incubación, intuición, evaluación y elaboración) diciéndonos que no es un proceso lineal, que las etapas no se excluyen, se superponen y repiten varias veces antes de concluirlo.

Aunque para él, la fase de preparación no tiene por qué aparecer, sí que afirma que para que un proceso creativo comience, debe existir una mente preparada previamente. Plantea el comienzo del proceso creativo como la solución a un problema (**problema recibido**) o aquellos casos en el que se plantea tanto el problema como la solución (**problema descubierto**). La inspiración viene de la confluencia de tres fuentes: las experiencias y vida de la persona, promovida por la curiosidad e interés, el conocimiento previo del campo y el contexto donde se desarrolla. Una vez planteado el problema de manera consciente, se desarrolla de forma paralela un proceso inconsciente (la incubación), donde el problema está latente y a un umbral mas bajo de consciencia se producen las conexiones entre distintas ideas, aflorando al consciente y produciendo así la intuición.

Después quedaría evaluar si es válida esa intuición para comenzar a elaborarla, teniendo en cuenta cuatro condiciones: prestar atención al trabajo que se realiza, teniendo en cuenta nuevas interacciones, ideas, problemas e intuiciones; atender a metas y sentimientos propios; mantenerse en contacto con el conocimiento del campo; escuchar a otros dentro del ámbito. Es decir, que cuando estemos trabajando en una idea no hay que aislarse, hay que seguir teniendo en cuenta el ámbito y el campo donde se desarrolla. Aquí se pone de manifiesto que no es un proceso lineal, sino que todas las fases están interconectadas.

Para el psicólogo Daniel Goleman, este modelo en cuatro fases resulta demasiado simple y nos dice: “He comprobado que gente con una profesión que exige un flujo constante de inspiración mantiene una relación con la creatividad más compleja de lo que puede indicar ese esquema de cuatro fases tan bien estructurado”<sup>31</sup>. No es que no pasemos por estas fases, si no que el proceso es más complicado. Parece ser que en los estudios cerebrales sobre creatividad se ha demostrado que antes de que nos surja el “eureka”, se produce un gran pico en la actividad de las ondas gamma, justo trescientos milisegundos antes de que se produzca, lo que indica que se ha establecido un nuevo enlace neuronal. En ese momento sentimos placer. Después de ese

30 Puente, Aníbal, *El cerebro creador: ¿qué hacer para que el cerebro sea más eficaz?*, Madrid: Ed. Alianza, 1999, p. 94.

31 Goleman, Daniel, *El cerebro y la inteligencia emocional*, Barcelona: B., S.A., 2012, p. 31.

pico es cuando aparece la idea. El aumento de actividad cerebral se ve más intensificado en la zona temporal, en el costado del neocórtex derecho, “la misma área que interpreta las metáforas y entiende los chistes. Permite comprender el lenguaje del inconsciente [...], el lenguaje de los poemas, del arte, de los mitos. Es la lógica de los sueños, donde todo vale y lo imposible es posible”<sup>32</sup>.

La libertad, la capacidad de escoger entre opciones, surge de la actividad de las redes de células corticales de la memoria perceptual y ejecutiva, en la confluencia de múltiples inputs convergentes de recuerdos pasados con múltiples outputs divergentes dirigidos a acciones futuras.[...] La corteza prefrontal desempeña un papel decisivo. Estos mecanismos constituyen el sostén de la libertad humana, la creatividad y sus innumerables expresiones.<sup>33</sup>

La corteza cerebral o neocorteza es la última parte de nuestro cerebro que se desarrolló en nuestra evolución, atribuyéndole aquellas funciones cognitivas superiores, como el lenguaje, la lógica, el conocimiento, la memoria o el razonamiento, y es por ello que la creatividad se relaciona especialmente con este área:

En el cerebro humano, existen dos regiones corticales con áreas de asociación. Una, en la parte posterior del cerebro, se extiende por grandes porciones de los lóbulos parietal, temporal y occipital (región PTO), que contienen redes de conocimiento y memoria (cógnitos) adquiridas a través de los sistemas sensoriales. Estas redes –cógnitos– se encargan de los aspectos superiores de la cognición, entre los que se incluyen la percepción, el lenguaje y la inteligencia. La otra región asociativa es la corteza prefrontal, la corteza de asociación del lóbulo frontal, que atiende a los aspectos ejecutivos de la cognición, en especial la organización temporal de acciones en las esferas de la conducta, el lenguaje y el razonamiento. Esta corteza «ejecutiva» se desarrolla al máximo en el cerebro humano, donde ocupa casi una tercera parte de la totalidad de la neocorteza.<sup>34</sup>

Para que esto ocurra y se produzcan esas nuevas conexiones, Goleman nos dice que primero hay que concentrarse en el objetivo o el problema, después relajarse, y por último, dejarse ir. En esta tercera fase se produce un elevado ritmo alfa, que implica “relajación mental, un estado de apertura, de ensoñación y de deriva, en el que estamos más receptivos a las nuevas ideas”<sup>35</sup>. Por eso dice que el proceso creativo se centra principalmente en concentrarse intensamente y luego relajarse, porque aunque no podamos forzar que surjan las ideas, si podemos tener preparado el terreno para aumentar las posibilidades de que ocurra. En la última fase del modelo clásico, dice que hay que tener mucho cuidado, mimar la idea, porque es lo que hará que fracase o que se consolide.

32 Goleman, Daniel, *El cerebro y la inteligencia emocional*, Barcelona: B., S.A., 2012, p. 33.

33 Fuster, Joaquín M., *Cerebro y libertad. Los cimientos cerebrales de nuestra capacidad para elegir*. Barcelona: Ed. Ariel, 2014, p. 60.

34 Ibídem, p. 63 y 64.

35 Goleman, Daniel, *El cerebro y la inteligencia emocional*, Barcelona: B., S.A., 2012, p. 34.

Gabriel Rodríguez sitúa a la creatividad en un lugar intermedio entre los sistemas analógico (no codificado) y lógico-verbal (simbólico), por lo que podríamos decir que establece un proceso de tránsito vertical en el cual el individuo se mueve entre el consciente y el inconsciente. Podemos verlo como un proceso donde la creatividad sería:

La facultad o la capacidad para desarrollar una actividad que pulse las fronteras de nuestras formas de conocimiento, una actividad que se desarrolle en un lugar de intercambio entre el sistema analógico y no codificado de procesamiento de la información, procedente de lo real, y el sistema codificado lógico-verbal, simbólico.<sup>36</sup>

De la misma idea es Joaquín Fuster, neurocientífico, catedrático de psiquiatría en la Universidad de Los Ángeles, que estudia la base cerebral de la elección de posibilidades:

Entre todos los tractos conectivos con los que cuenta el cerebro humano, seguramente ninguno es más importante para la cognición que el que enlaza, en cada hemisferio, la corteza posterior (PTO), perceptual, con la corteza ejecutiva, prefrontal: el fascículo longitudinal superior. En este tracto, las conexiones son bidireccionales; en otras palabras, van en ambos sentidos, unas de la PTO hacia la parte delantera y otras de la parte delantera, frontal, a la PTO. Constituyen la espina dorsal del ciclo PA; conectan las cortezas posterior y frontal mutuamente en tándem.<sup>37</sup>

No es poca la literatura que cuenta que la solución a un problema llegó después de reposar el problema. Parece que científicos y artistas en general coinciden en la necesidad de un periodo de incubación mental inconsciente previo al producto. Pero al otro lado nos encontramos con visiones más escépticas sobre el asunto, donde no está claro que sea necesario, que defienden haber encontrado la solución después de un duro trabajo. Puede que un periodo de descanso ayude, pero el problema sigue estando allí implícitamente. Se trata, por tanto, de averiguar la naturaleza real de este proceso.

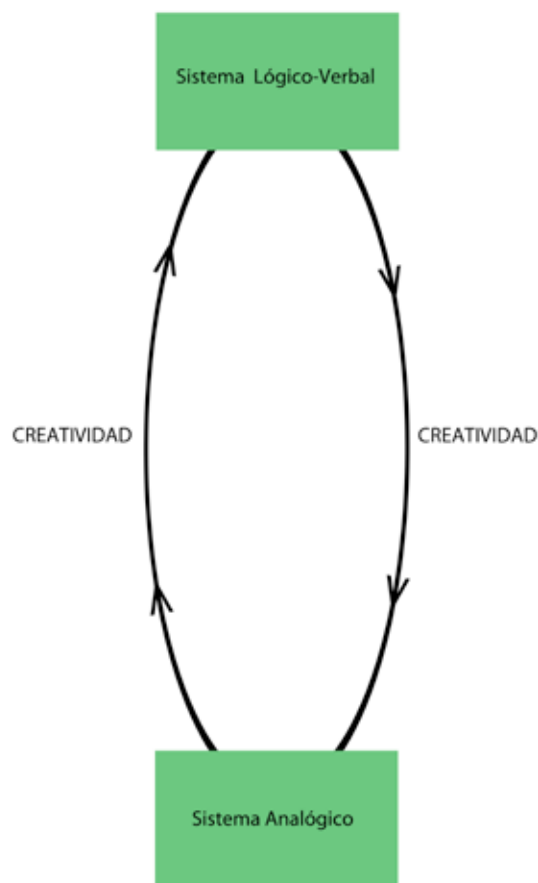
Se plantea entonces otra pregunta: ¿Qué ocurre en la mente humana en ese momento? Eysenk y Frith lo interpretaron como la consolidación de la huella en la memoria, es decir, toda lo aprendido debe consolidarse, estableciendo conexiones en la información acumulada para favorecer, después de un proceso de reposo menos consciente en el que se filtran las posibles soluciones, la aparición, de pronto, de la más correcta. Durante el sueño, el cerebro aprovecha para consolidar la información. Koestler pone de manifiesto la importancia de los sueños y dice “mientras soñamos estamos constantemente bisociando de forma pasiva”<sup>38</sup>, ya que “durante la ensoñación se relajan todos los controles conscientes del pensamiento, quedando uno liberado de las conexiones asociativas habituales, cuyo funcionamiento, de ordinario, constriñe

<sup>36</sup> Rodríguez, Gabriel, *El arco creativo: aproximación a una teoría unificada de la creatividad*. Santander: Ed. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Cantabria, 2005, p. 37.

<sup>37</sup> Fuster, Joaquín M., *Cerebro y libertad. Los cimientos cerebrales de nuestra capacidad para elegir*. Barcelona: Ed. Ariel, 2014, p. 66.

<sup>38</sup> Puente, Anibal, *El cerebro creador: ¿qué hacer para que el cerebro sea más eficaz?*, Madrid: Ed. Alianza, 1999, p. 185.





Proceso creativo según Gabriel Rodríguez.

al pensamiento a una sola matriz”<sup>39</sup>. Esto es, cuando estamos en estado de ensoñación se establecen conexiones entre pensamientos que nuestra mente consciente no logra hacer ya que a priori parecen no tener relación.

Otros opinan que en la incubación, cuando realizamos tareas diferentes al problema, nos distraemos o descansamos, es cuando el inconsciente puede trabajar libremente sin las interferencias de la mente consciente. “En el mundo del arte siempre ha habido mayor conciencia de la incubación y una actitud más favorable. El giro creativo sólo tiene lugar si uno consigue «difuminar» las viejas categorías perceptivas”<sup>40</sup>. Betty Edwards, profesora de arte y autora del libro “Dibujando con el lado derecho del cerebro”, cita a Edward Hill: “Vaciar la mente de todo pensamiento y llenar el vacío con un espíritu superior a uno mismo es expandirla hacia un dominio inaccesible a los procesos convencionales de la razón”<sup>41</sup>.

La inspiración viene cuando la persona menos lo espera. Un buen ejemplo de ello es el médico de la serie televisiva, el Doctor House, que pasa el capítulo entero pensando en el diagnóstico del paciente, dándole vueltas, probando distintos tratamientos y descartando otros, hasta que, de pronto, cuando está hablando

o haciendo algo completamente distinto, le viene la solución. Esto es, cuando estamos inmersos en la solución de un problema, sea del tipo que sea (tanto para resolver un problema cotidiano como en las múltiples decisiones que debemos tomar a la hora de crear una obra de arte), el hecho de alejarnos y desconectar, hace que se propicie la respuesta que buscamos. No se trata entonces de un periodo misterioso en el que la idea aparece como por arte de magia, si no que un descanso favorece que veamos las cosas de otra manera, nos hace coger fuerzas, nos ayuda a plantearnos nuevos enfoques y centrar mejor nuestra atención. El problema no desaparece, y aunque decidamos darle un tiempo y salgamos al cine o a comprar, estamos receptivos, con las antenas puestas, a que algo nos dé la solución. Según Dixon, “hacemos una selección preliminar de los estímulos informativos antes de llegar al sistema de procesamiento consciente, situado en

39 Puente, Aníbal, *El cerebro creador: ¿qué hacer para que el cerebro sea más eficaz?*, Madrid: Ed. Alianza, 1999, p. 184 y 185.

40 *Ibíd.*, p. 133.

41 Edwards, Betty, *Nuevo aprender a dibujar con el lado derecho del cerebro*, Barcelona: Ed. Urano, 2006, p. 116.



la corteza cerebral (la corteza cerebral procesa bajo los dos modos: consciente e inconsciente)<sup>42</sup>, por lo que se confirma la idea de que ambos modos de procesamiento funcionan a la vez, idea que también defiende Csikszentmihalyi, como veremos más adelante.

“La soledad y el aislamiento permiten el desarrollo sostenido de las tendencias del pensamiento”<sup>43</sup>. Si bien la conversación y el intercambio de ideas puede ser favorable en ciertos momentos del proceso creativo, parece extendida la convicción entre los creadores, como Lord Byron, Wagner, Voltaire y Tchaikovski, que necesitan soledad para crear y que una interrupción puede arruinar el curso de una idea. “Por este motivo, algunos creadores se irritan tanto cuando se les distrae con algún motivo externo”<sup>44</sup>. El creador debe de estar en contacto con el exterior, con todo lo que acontece, pero depende del momento del proceso creativo en el que se encuentre.

Csikszentmihalyi propone que tal vez se atribuya este carácter misterioso porque no recuerdan qué pasó entre la percepción de un problema y la intuición de su solución. Defiende que para que se produzca una idea novedosa y valiosa se debe dominar ese campo de conocimiento, y aunque el pensamiento subconsciente no siga líneas racionales, las reglas quedaron establecidas durante el aprendizaje consciente. Por tanto, puede que cuando estamos en un estado de plena consciencia, nuestro pensamiento se rija por asociaciones fáciles y se mueva en una dirección lineal, siguiendo líneas predefinidas o más familiares. Y cuando es el subconsciente el que trabaja, deja a un lado la intencionalidad y las ideas forman otras conexiones menos racionales.

Parece que el descanso ayuda, ya sea interpretado como un periodo de incubación o simplemente para recuperarnos de la fatiga. Tal vez habría que redefinir la incubación, no como un proceso misterioso en el que la solución aparece cuando no pensamos en el problema, sino más bien como un proceso activo de nuestro inconsciente, en el que una vez asentados los conocimientos necesarios se consolidan, y al estar más relajados, vemos cosas que antes no veíamos. Puede que sea como cuando estamos ofuscados en buscar una explicación complicada y la solución es más sencilla de lo que parecía.

Cuando estamos relajados, nuestro cerebro emite ondas alpha que favorecen la etapa de la iluminación o encuentro de la solución o la idea, pero si estamos bajo un periodo de estrés, nuestro cerebro emite ondas betha y produce cortisol, que hace que nos volvamos menos productivos incluso llegando a bloquearnos.

---

42 Puente, Anibal, *El cerebro creador: ¿qué hacer para que el cerebro sea más eficaz?*, Madrid: Ed. Alianza, 1999, p. 137.

43 *Ibid.*, p. 143.

44 *Ibidem.*

Parto de la suposición de que un ser humano es capaz de tener varios estados físicos y varios grados de conciencia cambiantes, que serían los siguientes: a) el estado corriente, en el cual no tiene conciencia de la presencia de las hadas; b) el estado “fantástico”, en el cual, aunque consciente de su entorno real, también tiene conciencia de la presencia de las hadas; c) una especie de trance, en el cual, aunque inconsciente de la realidad que lo rodea y aparentemente dormido, el ser humano (es decir, su esencia inmaterial) migra hacia otros escenarios del mundo real o del país de las hadas y es consciente de la presencia de hadas.<sup>45</sup>

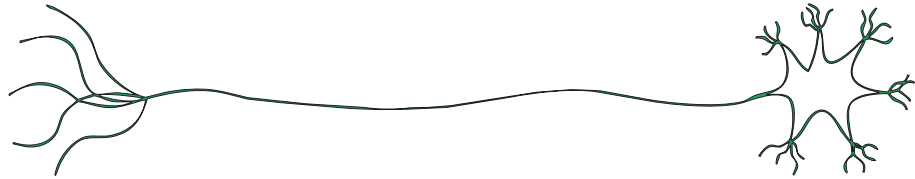
Betty Edwards define el momento del *eureka* “como el modo de procesar la información del hemisferio derecho, usamos la intuición y hacemos saltos de comprensión (esos momentos en los que todo parece encajar sin haber seguido un orden lógico para solucionar las cosas)”<sup>46</sup>. La propuesta de Edwards es enseñarnos a dibujar con el lado derecho del cerebro, argumentando que el hemisferio izquierdo (dominante, analítico, verbal, numérico, secuencial, simbólico, lineal y objetivo) es el que recibe mas atención en la educación frente al derecho (espacial, holístico, no verbal e intuitivo), y por eso dejamos de saber dibujar. Pero dice que todos podemos aprender a dibujar. De la misma manera que todos somos creadores.

---

45 Carrol, Lewis, prólogo de *Sylvia y Bruno* citado en Edwards, Betty, *Nuevo aprender a dibujar con el lado derecho del cerebro*, Barcelona: Ed. Urano, 2006, p. 90.

46 Edwards, Betty, *Nuevo aprender a dibujar con el lado derecho del cerebro*, Barcelona: Ed. Urano, 2006, p. p. 67.

### 3. MODELOS PSICOLÓGICOS DESTACADOS SOBRE EL ESTUDIO DE LA CREATIVIDAD



Además de intentar definir la creatividad y analizar sus fases, surgen varios modelos que tratan de responder a otras preguntas, centradas en dar explicación al proceso en sí mismo, como por ejemplo, qué factores deben darse para que ocurra o si la inteligencia es o no importante. A continuación revisaremos estos modelos.

#### 3.1. El método de estudio de casos para la investigación de los procesos creativos de Howard Gruber: “Darwin on man: a psychological study of scientific creativity” (1981)

Howard Gruber (1922-2005) fue un psicólogo pionero en el estudio de la creatividad. Realizó una investigación sobre el proceso creativo de una manera innovadora, el estudio de casos. Estudió el proceso creativo de Charles Darwin (1809-1882) basándose en un estudio de su vida, analizando los diarios y demás documentos que dejó y que se entremezclan con sus investigaciones sobre la selección natural y el origen de las especies. Esta investigación sobre Darwin va en la línea de Hillman (aunque esta última no es tan científica) y otros autores que defienden que para realmente analizar cómo es ese proceso, debemos tener en cuenta su historia de vida, sus pensamientos, hechos importantes, lo que sentían, como percibían el mundo fuera de su ámbito concreto de actuación, etc.

El crecimiento del conocimiento es un proceso ordenado. La experiencia no es una serie de encuentros caóticos con el medio, si no una estructuración y reestructuración inteligente de las ideas. El conocimiento personal incorporado a una idea abstracta ha sido colocado allí por la persona misma en su crecimiento, mediante sus propias actividades, asimilando lo que puede en estructuras existentes y, por tanto, reforzándolas advirtiendo ocasionalmente anomalías que requieren la revisión de estas estructuras para acomodar experiencias que de otro modo no encontrarían un lugar estable.<sup>47</sup>

Para Gruber, “el teórico de la creatividad tiene que identificar ciertos motivos recurrentes [...] y producir una serie de “mapas cognitivos” que capten la perspectiva que tiene el pensador de su proyecto en diversos puntos de la evolución de éste”<sup>48</sup>. Aunque el creador se focalice en

47 Gruber, Howard, *Darwin sobre el hombre: un estudio psicológico de la creatividad científica*. Madrid: Ed. Alianza, 1984, p. 308.

48 Gardner, Howard, *Arte, mente y cerebro*. Barcelona: Ed. Paidós, 1997, p. 379.

distintas actividades y pase de unas a otras, siempre existen unos nexos entre todas ellas, que conformarían ese mapa del que hablamos, es por ello que hay que tomar la vida del creador en su conjunto, y no sólo hechos aislados.

En el modelo de Gruber, desde de una visión constructivista, se establece que el proceso creativo se resume en la suma de tres factores:

- **Organización del conocimiento:** refiriéndose a cómo se van gestando las ideas, notas, diarios y demás información personal. Se debe tener una mente receptiva, preparada por medio de la investigación y el conocimiento. Además es importante elegir bien el campo donde puedan desarrollarse las ideas.
- **Propósito:** todo creador debe tener un propósito, que es aquello por lo que crea, la pasión que le mueve. En el caso de Darwin era su investigación sobre la selección natural.

Cuando hablamos de la integridad del individuo, queremos referirnos precisamente a esto. La persona no reorganiza sus ideas tras cada encuentro con el mundo, en vez de ello se esfuerza por incorporar el flujo de la experiencia en la estructura existente de su propio conocimiento de acuerdo con sus propios propósitos.<sup>49</sup>

Howard Gardner, creador de la teoría sobre las inteligencias múltiples del que hablaremos más adelante, analizando el modelo de Gruber, concluye que:

La búsqueda del individuo no se puede considerar un mero reflejo de ciertas motivaciones inconscientes o de elecciones casuales de carreras. El creador está animado por una serie de problemas y proyectos conscientes que se propone verificar con regularidad y llevar a cabo hasta completarlos en forma satisfactoria. El individuo determina qué capacidades necesita a efectos de lograr sus propósitos y trabaja incansablemente para desarrollarlas y perfeccionarlas.<sup>50</sup>

- **Afecto:** el papel que tiene la parte emocional a la hora de crear, cómo nos condiciona e influye en el proceso.

Un sistema total deriva de la vida afectiva del creador. El creador experimenta un vínculo fuerte, casi primordial, con los objetos de su curiosidad.[...] El individuo creativo llega a amar su trabajo; de hecho, no puede vivir sin él. Y la clase de placer que extrae de efectuar descubrimientos científicos, resolver un enigma de la naturaleza o completar una obra artística se puede comparar, seriamente, con el tipo de placer que obtiene la mayoría de los individuos del contacto sexual con alguien a quien aman.<sup>51</sup>

49 Gruber, Howard, *Darwin sobre el hombre: un estudio psicológico de la creatividad científica*. Madrid: Ed. Alianza, 1984, p. 309.

50 Gardner, Howard, *Arte, mente y cerebro*. Barcelona: Ed. Paidós, 1997, p. 380.

51 *Ibíd.*, p. 381.

## FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL PROCESO CREATIVO SEGÚN EL MODELO DE GRUBER



El estudio no es sólo una interpretación de lo que encontró sobre Darwin, “Gruber deja bien sentado que ese *estudiar a la persona creativa trabajando* ha de basarse en documentación de primera mano que convierte esos datos en verdaderos protocolos de solución de problemas”<sup>52</sup>.

La gran aportación de Gruber es que nos acerca a una manera de analizar la creatividad científica muy coherente, ya que permite desbancar un poco el mito del genio, las musas y demás explicaciones poéticas sobre el asunto para ver que, aunque tuvo sus momentos de inspiración, el gran descubrimiento de Darwin fue por una vida dedicada a estudiar y a profundizar en su investigación, además de seguir sus intuiciones.

Una teoría no sólo es un modo de organizar el conocimiento existente y de generar predicciones específicas que puedan ser comprobadas experimentalmente, aspectos sobre los que se ha discutido a menudo. Una teoría es también una forma de manejar el flujo personal de información. En el trabajo científico no siempre hay una correspondencia estrecha entre trabajo teórico y empírico. Los diferentes sistemas de acumulación de datos tienen su propia vida, independientes hasta cierto punto de cualquier empresa teórica particular.<sup>53</sup>

De este modo, según Gruber, construimos un sistema de redes donde añadimos elementos fruto de nuestra observación e investigación del mundo que nos rodea. En cierto momento, esos distintos caminos se entrecruzan y van creando nexos o relaciones.

<sup>52</sup> Romo, Manuela, *Darwin, genio creativo*, Recurso electrónico, 2009.

<sup>53</sup> Gruber, Howard, *Darwin sobre el hombre: un estudio psicológico de la creatividad científica*. Madrid: Ed. Alianza, 1984, p. 309.

En su exploración del mundo, el individuo encuentra lo que necesita actuando. Al intentar hacer algo de ello, descubre lo que puede hacer y lo que no, y también lo que no necesita hacer. Gracias a la intersección de estas posibilidades emerge un nuevo imperativo, su sentido de lo que debe hacer.<sup>54</sup>

### 3.2. El modelo componencial (1983) de Teresa Amabile. La importancia de la motivación y el contexto en el proceso creativo

Desde una perspectiva psicosocial, dentro de los modelos psicológicos componenciales, que son aquellos modelos integradores que sintetizan otros estudios, Teresa Amabile (1949-) considera el papel del ambiente crucial, influyendo tanto al individuo como al proceso global.

Se centró originariamente (1983) en el estudio de la creatividad del individuo. Con el tiempo, su línea de investigación se ha ido expandiendo hacia la influencia del medio social próximo como condicionante de la creatividad y sigue trabajando en la aplicación de su teoría al contexto de la educación, las empresas y las corporaciones. Estudia el ambiente global tratando de descubrir los diferentes factores que los integran, interesándose por el contexto social como factor de la motivación individual y, a la vez, por cómo las habilidades de los otros integrantes pueden influir en el comportamiento creativo dentro del mismo contexto.

Para Teresa Amabile, la creatividad es la consecuencia de tres componentes: **pericia**, que se refiere al conocimiento que posee la persona a nivel técnico, de procedimiento e intelectual; **pensamiento creativo**, como el grado de flexibilidad e imaginación con que afronta la persona sus problemas y soluciones, reuniendo las ideas existentes para generar nuevas combinaciones. Depende de la personalidad, la manera de pensar y de trabajar. Por último nos encontramos con la **motivación**, factor determinante según esta autora, de tal modo que “aunque se posean los otros dos componentes, no se llegará a la solución si se carece de ella”<sup>55</sup>.

Toda la teoría ambiental de Amabile gira en torno a la motivación para la creatividad. Se basa en la existencia de un macroproceso de la acción creativa donde distinguiríamos cinco fases o etapas:

- Presentación del problema o de la tarea.
- Preparación: dedicada a la recogida de información.
- Generación de la posible respuesta: por la búsqueda de relaciones en el contexto.
- Validación de la respuesta: por contraste con el conocimiento de los hechos.
- Resultado del proceso: puede ser de éxito o de fracaso, con lo que el proceso concluye, o solo un cierto descubrimiento, empezando de nuevo el proceso.

<sup>54</sup> Gruber, Howard, *Darwin sobre el hombre: un estudio psicológico de la creatividad científica*. Madrid: Ed. Alianza, 1984, p. 312.

<sup>55</sup> Amabile, Teresa, *Creatividad e innovación*, Bilbao: Deusto, D.L., 2000, p. 4.

## COMPONENTES DE LA CREATIVIDAD



En este proceso influyen los tres componentes de su modelo creativo:

- **Motivación por la tarea.** Motivación intrínseca: Afecta a la primera y la tercera fase. Incluye las actitudes y la propia percepción de la motivación, las cuales dependen de la motivación intrínseca, la presencia o ausencia de limitaciones extrínsecas y la capacidad individual para minimizar las limitaciones extrínsecas.
- **Destrezas relevantes para el campo.** Afecta la segunda y la cuarta. Incluyen el conocimiento, la técnica y el talento especial que dependen de la cognición, la percepción, la motricidad y la educación.
- **Destrezas relevantes para la creatividad.** Afecta a la tercera. Incluyen el estilo cognitivo (el apropiado sería: independencia, autodisciplina, tendencia a asumir riesgos, tolerancia a la ambigüedad, perseverancia ante la frustración y una despreocupación relativa de la aprobación social), los heurísticos (lo ideal sería: convertir lo familiar en extraño y lo extraño en familiar, considerar la negación o intentar algo intuitivo cuando todo falla) y el estilo del trabajo que dependen del entrenamiento, experiencia y personalidad, (caracterizado por la persistencia y la gran energía invertida).

Componentes de la creatividad en el modelo componencial de Amabile (1983)		
Destrezas	Incluye	Depende de
Destrezas relevantes para el campo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento sobre el campo.</li> <li>• Destrezas técnicas requeridas.</li> <li>• "Talento" especial relevante para el campo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidades cognitivas innatas.</li> <li>• Destrezas perceptivas y motrices innatas.</li> <li>• Educación formal e informal.</li> </ul>
Destrezas relevantes para la creatividad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adecuado estilo cognitivo.</li> <li>• Conocimiento implícito o explícito de heurísticos para generar ideas novedosas.</li> <li>• Estilo de trabajo favorecedor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrenamiento.</li> <li>• Experiencia en la generación de ideas.</li> <li>• Características de la personalidad.</li> </ul>
Motivación por la tarea	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actitudes hacia la tarea.</li> <li>• Percepciones de la propia motivación para acometer la tarea.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nivel inicial de motivación intrínseca hacia la tarea.</li> <li>• Presencia / ausencia de limitaciones extrínsecas destacadas en el ambiente social.</li> <li>• Capacidad individual para minimizar cognitivamente las limitaciones extrínsecas.</li> </ul>

Todo esto se explica muy bien con “el fuego de la cocina creativa”, donde los ingredientes serían las habilidades del pensamiento y trabajo creativo; el puchero, las habilidades de dominio; y el fuego, la motivación intrínseca. Puede que la motivación palie las deficiencias de los otros dos, pero si falla el fuego, falla todo.

Por tanto, la parte más importante de estos tres componentes es la motivación. Los grandes genios coinciden en que lograron su propósito después de un duro trabajo, por tanto es importante poseer una gran motivación. Evidentemente, todos estamos condicionados por las circunstancias que nos envuelven. Si nos gana el desinterés no hay creación, pero tampoco es buena una motivación excesiva, ya que nos llevará a la ansiedad y también nos paralizará.

Distinguimos dos tipos de motivación:

- **Intrínseca:** Se refiere a la propia acción con la que disfrutamos, como el juego; no necesitamos que nos premien para que nos entreguemos a esa tarea con entusiasmo. El verdadero creador ama lo que hace. Se percibe la actividad como interesante, congruente y satisfactoria o como un reto personal en el que la persona encuentra placer al realizarla. Es necesaria y básica para el acto creador.
- **Extrínseca:** el objetivo es alguna meta externa, como una recompensa, dinero o la promoción personal u otra que no se refiere propiamente a la acción en sí.



Amabile, en un principio, pensaba que ambas estaban situadas en un continuo, es decir, si situamos ambas en los extremos enfrentados de una línea que representa la motivación, el grado en el que está implicada un tipo de motivación influye directamente en el grado en el que la otra interviene. Si la motivación intrínseca aumenta, aumenta la creatividad y disminuye la motivación extrínseca; si la motivación intrínseca disminuye, la creatividad también disminuye y la motivación extrínseca aumenta (metáfora hidráulica). Surgía de esta manera el “Efecto de Sobrejustificación”; si una persona se mueve inicialmente por motivación intrínseca y se ve implicada en la misma para alcanzar una meta externa, su motivación intrínseca descenderá para realizar esa tarea en un futuro. Comprobó que los que esperan ser evaluados son menos creativos que los que no lo esperan, y ocurre simplemente pensando en metas externas.

Pero lo que no queda claro es si la motivación extrínseca genera creatividad o la destruye. Simonton, en su “Teoría sobre la configuración fortuita”, destaca la motivación y el interés como aquellos factores no-cognitivos que influyen en la creatividad. Para él, los motivos extrínsecos “más bien acarrearán perjuicios que beneficios al proceso creativo”<sup>56</sup>. Pero parece que no siempre es nociva; por ello, Amabile diferencia entre dos clases de motivación extrínseca:

- **Sinérgica:** la función es proporcionar información al sujeto. Lo cual es muy importante para la creación.
- **No sinérgicas:** la función es controlar a la persona creadora.

A menudo se ha inclinado a pensar que la creación está más relacionada con la motivación intrínseca, y se ha intentado establecer cuál es la que domina en una persona. Pero los últimos estudios ven ambas como dos rasgos independientes en los que una domina más que otra, por lo que sería una diferencia del grado en el que aparece cada una. Ambas son importantes, solo que una está más presente en unas partes del proceso y la otra en otros. Así, la motivación intrínseca sería fundamental en la primera y la tercera fase (contacto con el problema y generación de la idea) y la extrínseca en la fase fundamental de aceptación de la obra por parte de la sociedad. Amabile cree que aquí no hay creatividad, pero que es igualmente importante, estudiando los factores socioambientales que la fomentan o la impiden.

Con los últimos estudios, ha comprobado que cuando existe motivación intrínseca, y es el motor principal del trabajo, una recompensa es positiva. Además, ya que la motivación puede variar a lo largo del proceso de creación, no está de más que ante un momento de parálisis o desánimo recibamos una recompensa externa, como un refuerzo social o material. Como se suele decir, a nadie le amarga un dulce y si estamos bajos de ánimo, será mejor recibido. Así que parece que la motivación extrínseca en un momento determinado puede reforzar la motivación intrínseca, ayudando así en el proceso de creación. Reconoce entonces el valor aditivo de la motivación extrínseca abandonando su idea inicial de que cuando una motivación sube la otra baja, y viceversa. De todos modos, esto dependería de las características personales de cada uno. La motivación intrínseca es algo estable y permanente, un rasgo, no un estado, que se ha ido forjando desde la infancia, formando parte de la historia personal de cada uno.

56 Puente, Anibal, *El cerebro creador: ¿qué hacer para que el cerebro sea más eficaz?*, Madrid: Ed. Alianza, 1999, p. 105.

Amabile, por tanto, opina que la motivación no tiene por qué ser extrínseca o intrínseca, no trabajan en la oposición. En el WORK PREFERENCE INVENTORY (WPI), la prueba que creó para medir la motivación que prevalece en una persona, nos encontramos con dos opciones:

- Los sujetos que muestran claramente una de las dos.
- Los que muestran altos niveles de ambas simultáneamente.

Y así concluye con en “Principio de la Motivación Intrínseca” (1996): La motivación extrínseca controladora afecta negativamente a la creatividad, pero la informativa o capacitadora puede conducir a la creatividad. Habrá más creatividad cuando la motivación provenga, primeramente, del interés, placer, satisfacción y desafío personal y no de presiones externas.

Establece lo que denomina “Principio de la Creatividad por motivación intrínseca”: “Las personas alcanzarán su máximo grado de creatividad cuando se sientan motivadas fundamentalmente por el interés, satisfacción y reto del trabajo en sí y no por presiones externas”<sup>57</sup>.

De este modo, su principal aportación a las teorías de la creatividad consiste en avanzar en el estudio de los procesos psicológicos que parecían anclados en la visión clásica focalizada en los factores personales exclusivamente, para avanzar en las influencias socioambientales que afectan al individuo creativo.

### 3.3. El papel de la inteligencia en la creatividad según Robert Sternberg. Teoría triárquica de la inteligencia (1985)

Robert Sternberg (1949-) considera que un producto es creativo cuando es a la vez:

- Original:

Cuando estadísticamente es poco común, cuando es diferente de los productos que otras personas tienden a producir [...] no predecible, y puede provocar sorpresa en el espectador porque en la cadena lógica es algo más que el siguiente eslabón lógico. [...] La originalidad percibida de un producto depende también de la experiencia anterior del público [...] y en relación con el trabajo precedente.<sup>58</sup>

- Apropiado: “Debe desempeñar también cierta función, debe ser una respuesta apropiada a cierta pregunta, tiene que ser útil”<sup>59</sup>.

También considera como cualidades necesarias, aunque no imprescindibles, la calidad y la novedad, por lo que un producto será más creativo cuanto más calidad e importancia tenga, así como si genera la creación de nuevas ideas.

<sup>57</sup> Amabile, Teresa, *Creatividad e innovación*, Bilbao: Deusto, D.L., 2000, p. 8.

<sup>58</sup> Sternberg, Robert, *La creatividad en una cultura conformista. Un desafío a las masas*, Barcelona: Ed. Paidós, 1997, p. 28.

<sup>59</sup> Ibídem, p. 28.

Pero medir la creatividad no es algo sencillo, tenemos que ser conscientes de que depende del momento en que se haga, del lugar y de los jueces. Es decir, que la creatividad depende del ámbito:

No existe un estándar absoluto para lo que constituye la creatividad. Lo que una sociedad o cultura o grupo considera como creativo, otro grupo puede no considerarlo así, [...] es un juicio sociocultural acerca de la originalidad, la idoneidad, la calidad y la importancia de un producto.<sup>60</sup>

Considera que existen tres pasos a la hora de crear: generar la idea, analizarla y, por último, venderla. Diferencia entre el potencial creativo y la realización creativa en sí misma, ya que pueden existir buenas ideas pero es igual de importante llevarlas a cabo. Ideas que han de ser nuevas (original), apropiadas y de gran calidad. Para ello, la persona debe reunir seis recursos personales:

- **Inteligencia.** En la línea de su “Teoría Triárquica de la Inteligencia”, la inteligencia cumple tres papeles:
  - Analítico: ser capaces de darse cuenta de que las ideas nuevas pueden ser buenas para abrir un camino y para aplicar recursos y herramientas que solucionen el problema.
  - Práctico: es necesario poder defender y vender la idea ante otros.
  - Sintético: el conocimiento. Es necesario conocer el ámbito en el que nos movemos, lo que ya se ha hecho en ese campo, para ver el problema de otra manera o poder redefinirlo.
- **Estilos de pensamiento.** Se refiere al modo en que gestionamos nuestras habilidades, como utilizamos nuestra inteligencia.
- **Personalidad.** La persona creativa tiene una serie de cualidades particulares:

Pero la creatividad de alguna manera es una actitud ante la vida, de crear, de generar ideas, y la persona creativa es una persona que asume riesgos, que no necesita estar segura a cada momento. Reconoce la necesidad de enfrentarse a los obstáculos.<sup>61</sup>

- **Motivación.** Es importante para la creatividad tanto las motivaciones extrínsecas (aquellas que provienen de fuera, como por ejemplo el dinero o la fama) y las intrínsecas (aquellas que provienen del propio individuo, como por ejemplo, el afán de superación).
- **Contexto medioambiental.** Debe ser un contexto que fomente y nutra la creatividad, porque puede ser que en un ambiente inadecuado mate la creatividad, dado que ésta es un producto entre la interacción de la persona y un contexto determinado.

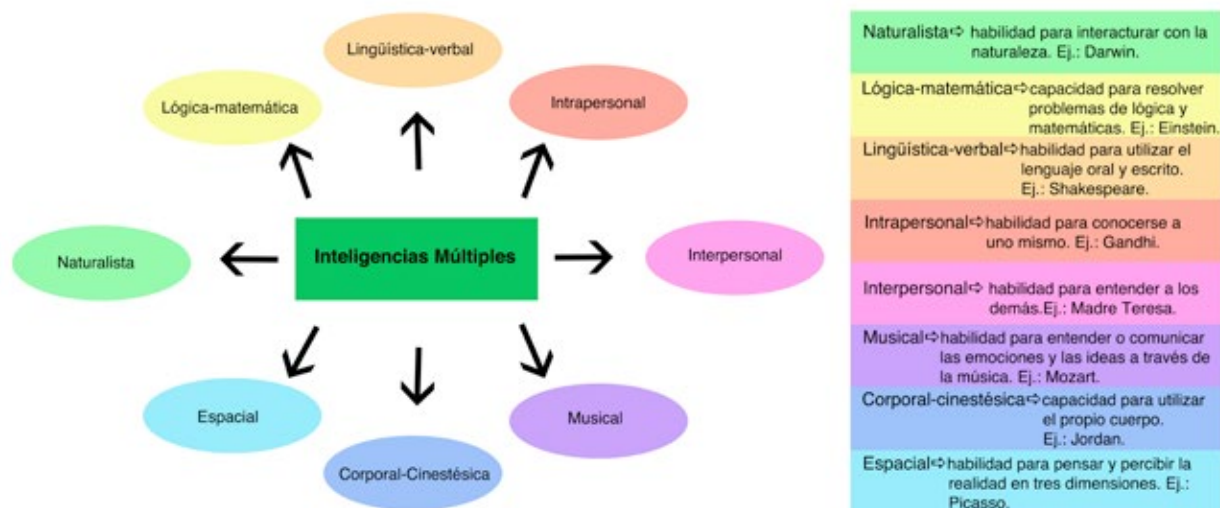
60 Sternberg, Robert, *La creatividad en una cultura conformista. Un desafío a las masas*, Barcelona: Ed. Paidós, 1997, p. 54.

61 Recurso electrónico, entrevista realizada a Sternberg en el programa de televisión Redes, 2007, <http://www.rtve.es/tve/b/redes2007/semanal/prg217/entrevista.htm>.

### 3.4. Teoría de las inteligencias múltiples (1983) de Howard Gardner

Howard Gardner (1943-), desde un enfoque ecológico, al igual que Csikszentmihalyi, realiza un estudio de casos únicos, como Gruber. De este modo basa su investigación en el análisis de la obra de: Freud (inteligencia intrapersonal), Einstein (inteligencia lógico-matemática), Picasso (inteligencia visual-espacial), Stravinsky (inteligencia musical), Eliot (inteligencia lingüística-verbal), Martha Graham (inteligencia cinestésico-corporal) y Gandhi (inteligencia interpersonal). En su **Teoría de las Inteligencias Múltiples**, plantea que el ser humano posee ocho inteligencias que trabajan juntas, y no sólo una; cada individuo tendrá mas habilidades en lo que concierne a alguna de ellas, y eso hará que destaque en esos campos. Defiende que deberíamos recibir una educación personalizada porque cada persona es diferente y, además, el modelo educativo deberá ajustarse a los cambios que también se producen en la sociedad. La incursión de la tecnología abre nuevas vías y posibilidades. Lo interesante de la teoría de Gardner es que defiende que no poseemos una única inteligencia que sea flexible, si no más bien una inteligencia especializada para cada área de conocimiento, como vemos en el siguiente esquema sobre las inteligencias múltiples:

TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES



Define la inteligencia como “la capacidad de resolver problemas, o de crear productos, que sean valiosos en uno o más ambientes culturales”<sup>62</sup>. Lo cierto es que esta definición se acerca bastante a lo que otros autores definen como creatividad. Si bien la inteligencia es un ingrediente importante dentro del proceso creativo, no es suficiente para que ésta se produzca, como han demostrado otros investigadores. Gardner dice que el individuo creativo es “quien resuelve regularmente problemas o inventa productos en un ámbito, y cuyo trabajo es considerado

62 Gardner, Howard, *Estructuras de la mente*. México: Ed. Fondo de cultura económica, 2001, p. 5.

innovador y aceptable por los miembros reconocidos de un Campo”<sup>63</sup>. En este sentido, amolda el modelo de Csikszentmihalyi y su triada Inteligencia-Ámbito-Campo, y reflexiona sobre la pregunta de éste: ¿en qué radica la creatividad?

La creatividad no debe considerarse como algo que sólo es inherente al cerebro, la mente o la personalidad de un individuo por sí solo. Antes bien, debe pensarse que la creatividad surge de la interacción de tres nodos: el individuo con su propio perfil de capacidades y valores; los ámbitos para estudiar y dominar algo que existen en una cultura; y los juicios emitidos por el campo que se considera como competente dentro de una cultura.<sup>64</sup>

Por tanto, no entiende por inteligencia aquello que se pueda medir con un prueba de test o aquello que conocemos como CI (Coeficiente Intelectual), ya que esas pruebas sólo miden un tipo de inteligencia, aquella que coincide más con la idea popular de lo que es inteligencia, lo que se considera como inteligencia en la escuela y que se relaciona más con la capacidad memorística de la persona más que con su verdadera inteligencia.

En una entrevista realizada a Gardner en octubre de 2011, decía:

Lo realmente importante es en qué decidimos trabajar y cuánto nos aplicamos a una tarea, la calidad de la enseñanza y los recursos de los que disponemos. [...] Así que la cuestión es descubrir cómo aprende una persona, descubrir sus pasiones, que son muy importantes, y utilizar todos los recursos humanos y tecnológicos que nos sirvan de ayuda.<sup>65</sup>

Además, cree que la multiplicidad de perspectivas dentro de un equipo es enriquecedor y fomenta la creatividad: “ahora pienso más en formar equipos en los que las personas tengan habilidades, intereses y pasiones complementarios y en los que todos puedan sumar”<sup>66</sup>.

La mayoría de investigaciones de Gardner en creatividad giran en torno al estudio de la creatividad artística. Basándose en las ideas del estructuralismo, se interesa por como algunas personas una vez llegan a la edad adulta son artistas y otras no. Piensa que todos los niños son creativos, pero hay algo que influye para que posterior mente ya no vuelvan a desempeñar ninguna actividad artística cuando son adultos. Para ello hay que tener en cuenta el desarrollo global del individuo, equiparándolo con las fases evolutivas por las que pasamos en ese paso de niño a adulto. Para Gardner, los ingredientes necesarios para que el individuo desarrolle su creatividad artística son:

- El talento innato: aunque difícil de medir y de probar, parece que existe un acuerdo en que se puede tener una aptitud especial hacia las artes.
- El medio en el que se desarrolla el niño: de tal manera que será necesaria una buena pedagogía, personalizada y en función de las necesidades de cada uno.

63 Gardner, Howard, *Estructuras de la mente*. México: Ed. Fondo de Cultura Económica, 2001, p. 9.

64 Ibid.

65 Recurso electrónico, 2011, <http://www.rtve.es/television/20111209/inteligencias-multiples-educacion-personalizada/480968.shtml>.

66 Ibidem.

- Capacitarse adecuadamente: estar preparado para desempeñar su actividad.
- Ciertos rasgos de personalidad y carácter como son: motivación para destacar y sobresalir, necesidad de expresar su visión, vivir en incertidumbre, correr riesgos, etc..
- Una vida entera de experiencias, capacitación y dedicación: “El medio artístico proporciona los instrumentos necesarios para abordar ideas y emociones de gran significación, que no pueden articular ni dominar a través del lenguaje corriente”<sup>67</sup>.

### 3.5. Modelo de sistemas de Csikszentmihalyi. Un modelo multidisciplinar (1997)

Mihaly Csikszentmihalyi (1934-) realizó un estudio sobre creatividad a lo largo de cinco años en el que entrevistó a 91 personas consideradas creativas que debían cumplir los siguientes criterios: “La persona tenía que haber modificado un campo importante de la cultura, tenía que estar aún activamente en ese campo y debía tener al menos 60 años (con alguna excepción)”<sup>68</sup>.

Para Csikszentmihalyi debemos preguntarnos dónde se encuentra la creatividad, que se producirá, como nos cuenta en su “Modelo de Sistemas”, por la interacción de los siguientes factores: persona, ámbito y campo. Ya Stein (1969) “propuso que un estudio sistemático de la creatividad debería abarcar al menos las siguientes dimensiones: el proceso, la persona, el producto y el lugar o el ambiente”<sup>69</sup>.



En el “Modelo de Sistemas”, el **campo** lo constituyen las reglas y procedimientos simbólicos ubicados en la cultura. En ocasiones, puede crearse uno nuevo, aunque es muy complicado. Es más fácil reconocer un hecho como creativo y novedoso si las reglas de ese campo están bien definidas. Depende de tres factores: la claridad de la estructura, su centralidad dentro de la cultura y su accesibilidad. El **ámbito** se refiere a los expertos que decidirán si el producto o la

67 Gardner, Howard, *Estructuras de la mente*. México: Ed. Fondo de cultura económica, 2001, p. 111.

68 Csikszentmihalyi, Mihaly, *Creatividad*, Barcelona: Ed. Paidós, 1998, p. 28.

69 Puente, Aníbal, *El cerebro creador : ¿qué hacer para que el cerebro sea más eficaz?*, Madrid: Ed. Alianza, 1999, p. 92.

idea nueva son válidos para ese campo. En el caso de las artes visuales, serían los profesores de arte, los directores de museos, coleccionistas de arte, críticos y administradores de fundaciones y organismos estatales que se ocupan de la cultura. Dependerá de si es reactivo o positivamente activo, del filtro de selección y de si está bien conectado con el resto del sistema social y puede generar apoyos a su propio campo. En el arte, es el ámbito lo que predomina sobre el campo. Y por último, la **persona** individual que, usando los símbolos de un dominio dado, tiene una nueva idea y esa idea es seleccionada por el ámbito correspondiente para incluirla dentro de un campo. Por tanto, aquí la creatividad no aparece como rasgo, sino como la interacción entre estos factores. Ser creativo ayudará, pero no es una condición indispensable ni suficiente para producir algo creativo. Para que el modelo funcione, la persona debe aprender las reglas y el contenido del campo y ser consciente de los criterios de selección del ámbito en cuestión.

De este modo, define la creatividad como “cualquier acto, idea o producto que cambia un campo ya existente, o que transforma un campo ya existente en uno nuevo”<sup>70</sup> y la persona creativa como “alguien cuyos pensamientos y actos cambian un campo o establecen un nuevo campo”<sup>71</sup>. El modelo de sistemas se centra en estudiar la creatividad con mayúscula, es decir, que no tiene en cuenta la creatividad que poseen todos los seres humanos, sino sólo la de aquellos que contribuyen a cambiar algún campo y es reconocido por los expertos. Ni siquiera es estable a lo largo del tiempo, “el grado de creatividad presente en un lugar y un tiempo determinado no depende sólo de la cantidad de creatividad individual”<sup>72</sup>. Aún así se aventura a establecer una serie de rasgos comunes que facilitan la creatividad:

- Predisposición genética para un campo.
- Precoz interés por el campo: la apertura a la experiencia, una atención fluida, curiosidad, admiración e interés.
- Acceso al campo.
- Acceso al ámbito.
- Suerte.

Para Csikszentmihalyi, definir la personalidad del individuo creativo no es lo más importante, y destaca que son personas complejas, en las que se suelen dar los dos extremos de un mismo rasgo, una dualidad, como por ejemplo, se da tanto un pensamiento convergente como divergente, son responsables e irresponsables, imaginativos a la vez que realistas, extrovertidos e introvertidos al mismo tiempo, humildes y orgullosos (confianza en sí mismos), rompen con el estereotipo de los roles de género impuestos, tradicionales y conservadoras a la vez que rebeldes e iconoclastas, pasionales y objetivas, experimentan sufrimiento y dolor pero también gran cantidad de placer. Y no es que se posicionen en uno u otro extremo, sino más bien que tienen la capacidad de pasar de uno a otro dependiendo del momento. Si hay algo que parece

---

<sup>70</sup> Csikszentmihalyi, Mihaly, *Creatividad*, Barcelona: Ed. Paidós, 1998, p. 47.

<sup>71</sup> Ibid., p. 47.

<sup>72</sup> Ibidem, p. 49.

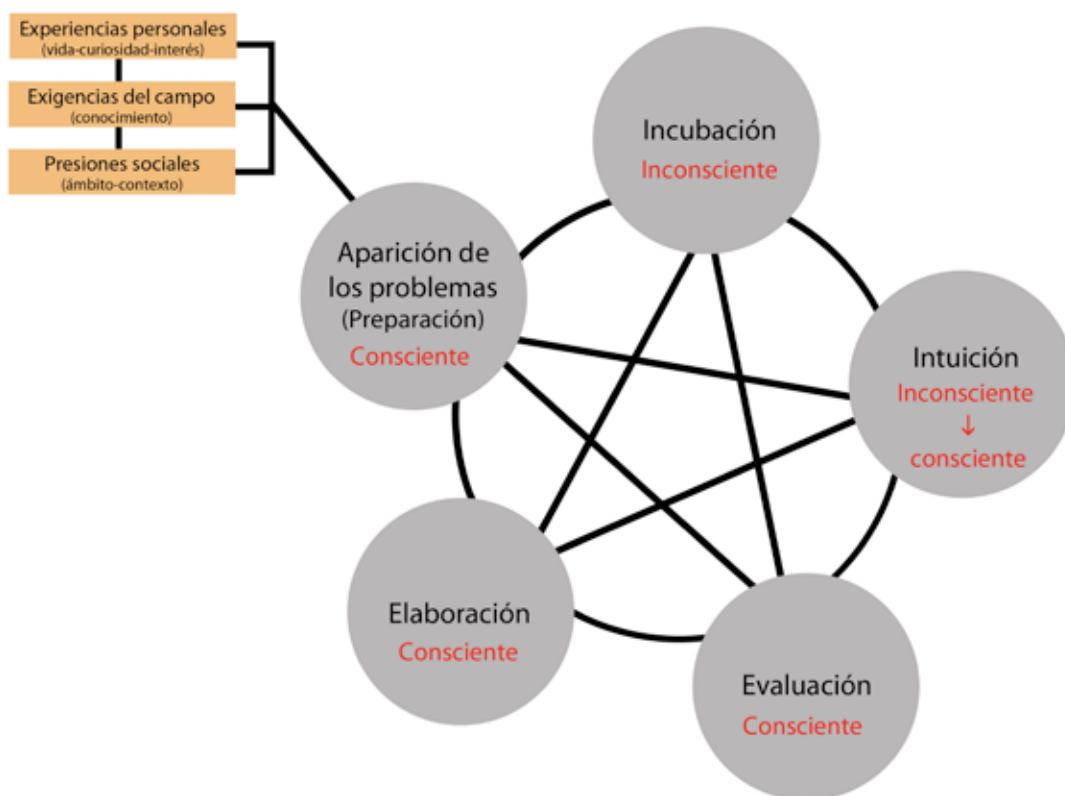


común a todos, es disfrutar del proceso de creación en sí mismo, poseer gran cantidad de conocimientos dentro del campo en cuestión e intentar combinar distintas ideas. Jacob Rabinow, ingeniero e inventor, dice:

Cuando inventas, haces además otra cosa. Y es lo que yo llamo prueba de la existencia. Esto significa que tienes que asumir qué se puede hacer. Si no lo asumes, ni siquiera lo intentas. Y yo siempre asumo que, no sólo se puede hacer, sino que yo puedo hacerlo.<sup>73</sup>

En cuanto al proceso creativo, se replantea la estructura lineal clásica en cinco pasos: preparación, incubación, intuición, evaluación y elaboración; concluyendo que no es un proceso lineal, que las etapas no se excluyen, se superponen y repiten varias veces antes de acabarlo.

#### FASES DEL PROCESO CREATIVO



Aunque para Csikszentmihalyi la fase de preparación no tiene por qué aparecer, sí que afirma que para que un proceso creativo comience, debe existir una mente preparada previamente. Plantea el comienzo del proceso creativo como la solución a un problema (problema recibido) o aquellos casos en los que se plantea tanto el problema como la solución (problema descubierto). La inspiración viene de la confluencia de tres fuentes: las experiencias y vida de la persona, promovidas por la curiosidad e interés, el conocimiento previo del campo y el contexto donde se desarrolla. Una vez planteado el problema de manera consciente, se desarrolla de forma paralela

<sup>73</sup> Csikszentmihalyi, Mihaly, *Creatividad*, Barcelona: Ed. Paidós, 1998, p. 92.



un proceso inconsciente (la incubación), donde el problema está latente y a un umbral más bajo de consciencia se producen las conexiones entre distintas ideas, aflorando en el consciente y produciendo así la intuición.

Quedaría por evaluar si dicha intuición es válida para comenzar a elaborar la solución, teniendo en cuenta cuatro condiciones<sup>74</sup>:

- Prestar atención al trabajo que se realiza, considerando nuevas interacciones, ideas, problemas e intuiciones.
- Atender a metas y sentimientos propios.
- Mantenerse en contacto con el conocimiento del campo.
- Escuchar a otros dentro del ámbito.

Es decir, que cuando estemos trabajando en una idea no hay que aislarse, hay que seguir teniendo en cuenta el ámbito y el campo donde se desarrolla. Aquí se pone de manifiesto que no es un proceso lineal, sino que todas las fases están interconectadas.

Csikszentmihalyi analiza la importancia del contexto, llegando a la conclusión de que sus entrevistados preferían un lugar novedoso y bonito en la fase del proceso donde deben aparecer las nuevas ideas, pero para el resto del proceso preferían un lugar conocido. De cualquier modo, lo importante es sentirse a gusto en el lugar elegido para crear y hacerlo propio, individualizarlo, para sentirnos cómodos y protegidos. Lo mismo ocurre con el tiempo que dedicamos a la creación, aunque pueda resultar bastante obvio. Cada uno elige el momento del día en el que más se concentra. Además influyen otros aspectos, como que en los momentos de creación deben evitarse distracciones, se pierde la noción del tiempo, las metas deben estar equilibradas con las destrezas que tenemos para realizarlo, etc.

### **3.6. Un estudio actual sobre el aprendizaje de la creatividad (2013) de José Antonio Marina**

Aunque el modelo de José Antonio Marina (1939-) es más bien un modelo educativo, resulta interesante incluirlo como modelo de creatividad, ya que de lo que trata es de fomentar la personalidad creadora:

Nuestro modelo en realidad es muy sencillo. A partir de una actitud activa y expresiva se elabora un proyecto, y comienzan las actividades generadoras de ideas, que son fundamentalmente buscar y transformar. Esas ocurrencias son evaluadas y aceptadas o rechazadas. En el proceso se van introduciendo cambios.<sup>75</sup>

<sup>74</sup> Csikszentmihalyi, Mihaly, *Creatividad*, Barcelona: Ed. Paidós, 1998, p. 131.

<sup>75</sup> Libro electrónico. Marina, Jose Antonio, *El aprendizaje de la creatividad*, Barcelona: Ed. Ariel, 2013, Pos. 2008 a 2011.

Como veíamos, Marina distingue dos tipos de creatividad, una creatividad general (creatividad cotidiana) y una creatividad específica, que se desarrollará solo en algunos casos. Para él, crear es un proceso en el que tener una actitud activa es fundamental: “La primera condición para la creatividad es mantener una actitud activa, expresiva, capaz de movilizar los recursos de que se dispone. Una de las funciones de esa actitud es generar proyectos para dirigir la acción”<sup>76</sup>. No partimos de la nada, sino que la memoria tiene un papel importante, ya que tanto sus contenidos como la forma en la que están organizados y representados es importante, ya que es otras de las fuentes de las que se nutre la inteligencia generadora para la creación de nuevas ideas, y cuanto más rica y completa, mejor. El otro punto importante es saber transformar adecuadamente la información de la que disponemos y poseer un adecuado criterio de evaluación.

Para Marina “el arte no depende de operaciones nuevas, sino de un fin nuevo que guía un uso distinto de las operaciones mentales comunes”<sup>77</sup>, ya que si tenemos un proyecto creador, lo que tenemos que hacer es guiar las operaciones mentales en esa dirección.

Lo interesante de este modelo es que Marina dice que la creatividad se puede desarrollar, fomentar y aprender, estableciendo nueve principios para desarrollar una cultura sistemática de la creatividad y la innovación <sup>78</sup>:

- Todo el mundo tiene potencial creativo.
- La innovación es hija de la imaginación.
- Todos podemos aprender a ser más creativos.
- La creatividad mejora con la diversidad.
- A la creatividad le encanta la colaboración.
- La creatividad requiere tiempo.
- Las culturas creativas son flexibles.
- Las culturas creativas son inquietas.
- Las culturas creativas necesitan espacios creativos.

En el proceso creativo se trata de modificar la información que tenemos, fragmentándola, agregando, variando, combinando, amplificando, extrapolando, etc. Intervienen dos inteligencias:

---

<sup>76</sup> Libro electrónico. Marina, Jose Antonio, *El aprendizaje de la creatividad*, Barcelona: Ed. Ariel, 2013, Pos. 823 a 825.

<sup>77</sup> *Idíd.*, Pos. 793 a 794.

<sup>78</sup> *Idídem*, Pos. 655 a 663.

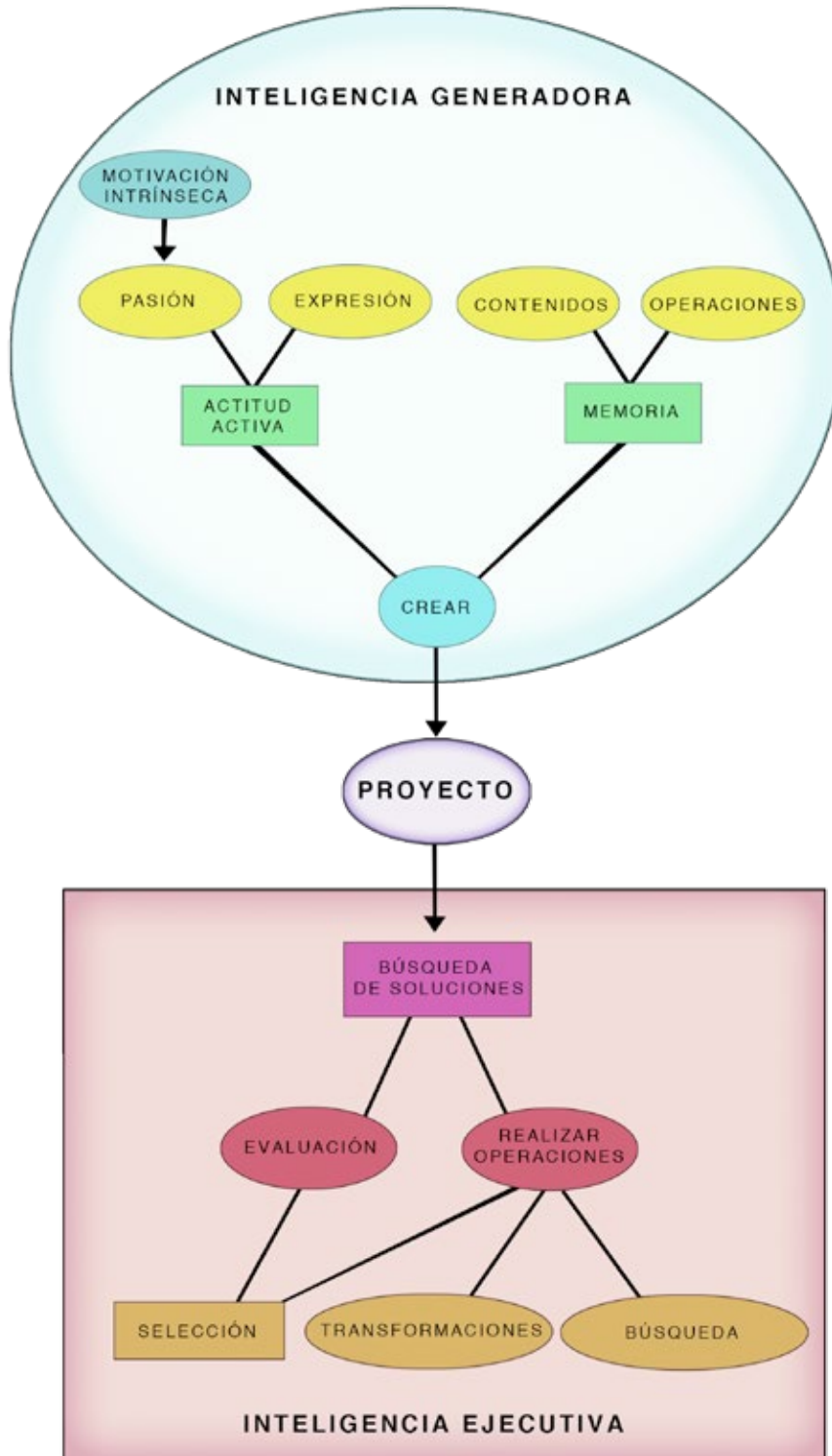
- La **inteligencia generadora**, que inicia el proceso proporcionando ideas, sentimientos, imágenes, etc. Trabaja a un nivel no consciente. No es algo fijo, puede variar con la experiencia, modificando la memoria, que define como “el efecto que la experiencia produce en el cerebro y que modifica su funcionamiento”<sup>79</sup>. Esto es algo fundamental respecto a procesos no solo relacionados con la creatividad, como por ejemplo, corregir patrones o conductas que pueden ser dañinas y nos perjudican.
- La **inteligencia ejecutiva**, que haría de filtro de esas ideas encargándose de<sup>80</sup>:
  - Inhibir la respuesta. No dejarse llevar por la impulsividad.
  - Dirigir la atención. Poder concentrarse en una tarea, y saber evitar las distracciones.
  - Control emocional. La capacidad para resistir los movimientos emocionales que perturban la acción.
  - Planificación y organización de metas.
  - Inicio y mantenimiento de la acción. Hay niños y adultos que son muy lentos en comenzar una tarea o en mantenerla.
  - Flexibilidad. La capacidad de cambiar de estrategia, de aprender cosas nuevas o de aprender de los errores.
  - Manejo de la memoria de trabajo. Capacidad para aprovechar los conocimientos que se tienen.
  - Manejo de la metacognición. Reflexionar sobre nuestro modo de pensar o de actuar, con el fin de mejorarlo.

Inteligencia generadora	Inteligencia ejecutiva
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inconsciente.</li> <li>- Ocurrencias e ideas.</li> <li>- Es como una anarquía.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consciente.</li> <li>- Decisiones.</li> <li>- Es como una dictadura: presiona.</li> </ul>
Depende de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• El entorno (información exterior, internet, conexión con la diversidad, relación con distintos campos, etc.)</li> <li>• La memoria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fija las metas y tareas.</li> <li>- Formación y aplicación de los criterios de evaluación.</li> <li>- Sirve para adquirir hábitos y entrenarlos por medio de una práctica dirigida:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Configura la memoria.</li> <li>• Aprende.</li> <li>• Refina los sistemas operativos.</li> <li>• Adquiere resistencia.</li> </ul> </li> <li>- Gestión de la memoria trabajadora.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Innovación y creación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No crea nada.</li> <li>- No es impulsiva.</li> <li>- Nos hace perseverar.</li> <li>- Atención voluntaria.</li> <li>- Mirada dirigida a buscar información.</li> <li>- Movimiento inteligente.</li> </ul>

<sup>79</sup> Libro electrónico. Marina, Jose Antonio, *El aprendizaje de la creatividad*, Barcelona: Ed. Ariel, 2013, Pos. 1142 a 1145.

<sup>80</sup> Ibidem, Pos. 1342 a 1350.

## PARTES DEL PROCESO CREATIVO Y FUNCIONES QUE SE ATRIBUYEN A CADA INTELIGENCIA



Hay un flujo de comunicación constante entre una y otra y el equilibrio entre ambas generará un proyecto, bien encontrando la solución de un antiguo problema por nuevas vías o bien proponiendo una meta nueva. Ambas son fundamentales y trabajan unidas a lo largo de todo el proceso creativo. Por medio de la inteligencia generadora tenemos las ideas y por medio de la inteligencia ejecutiva podemos llevarlas a la práctica.

Estamos, sin duda, en manos de nuestro inconsciente, de esa fabulosa máquina de producción de ocurrencias, pero, al mismo tiempo, el inconsciente está determinado, además de por las peculiaridades innatas, por la influencia del entorno y por los proyectos de la inteligencia ejecutiva.<sup>81</sup>

Debido a la plasticidad de nuestro cerebro, podemos variar nuestra manera de pensar y actuar hacia una vida más creativa, modificando nuestros hábitos, que son importantes tanto para la inteligencia generadora como para la ejecutiva, ya que podemos modificar hábitos inconscientes y conscientes:

Organizan la información o la conducta y son a la vez organizados por la información o la conducta. Son posibles gracias a la plasticidad del cerebro y tienen efectos de singular importancia.

1. Facilitan y perfeccionan la realización de un acto. 2. Pueden incitar a la realización de ese acto. 3. Automatizan los comportamientos, ampliando así las posibilidades de acción de un sujeto. Los hacen más rápidos y con mayor eficiencia energética.<sup>82</sup>

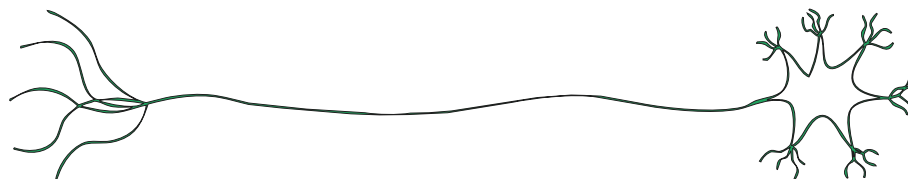
Marina por tanto establece que la creatividad es una cuestión de aprendizaje, de establecer correctamente las redes que unen ambas inteligencias y todas sus funciones, estableciendo una manera de enfrentarnos a la solución de problemas de manera creativa, entrenando hábitos que lo posibiliten. Este aprendizaje y desarrollo de una personalidad más creativa también provocará beneficios en la otra creatividad, aquella específica en la que se busca la innovación en algún campo.

---

81 Libro electrónico. Marina, Jose Antonio, *El aprendizaje de la creatividad*, Barcelona: Ed. Atrial, 2013, Pos. 1564 a 1565.

82 *Ibidem*, Pos. 1651 a 1656.

## 4. LOS ESTILOS COGNITIVOS CARACTERÍSTICOS DE LA PERSONALIDAD CREADORA



Otras de las preguntas a responder en torno al estudio de la creatividad es si existe un tipo de personalidad específica, qué factores hacen que una persona tenga la necesidad de crear y si todos somos creativos. En cuanto a esta última cuestión, como ya hemos visto, existe un acuerdo en que todos lo somos, por lo menos en lo que se refiere a una creatividad práctica y cotidiana, relacionada con nuestra propia supervivencia. Lo que trataremos de ver a continuación es si existen unos rasgos que justifiquen o expliquen la otra creatividad, aquella que mueve a expresarse y comunicar a través del arte, referida a originar algo nuevo.

La personalidad se define como un conjunto de características que posee cada ser humano. Estas características o rasgos hacen que seamos y nos comportemos de una manera y no de otra. Si bien algunos autores se aventuran a establecer unos rasgos comunes para definir la personalidad creadora, la realidad es que no está demostrado que deban cumplirse para que la persona sea o no creativa. Se habla más de estilos cognitivos, referidos a la manera en que procesamos la información y actuamos, referidos a la memoria, percepción, atención y juicio, más que de una personalidad creadora “per se”.

El acto creador arrancaría de la necesidad que tiene el artista de encontrar una satisfacción personal ante la frustración que le produce lo que ve u oye en el mundo. Esto le llevaría a crear y hacer ver a los demás su propia obra que ya no es el reflejo de una realidad objetiva, sino de “su” realidad mental.<sup>83</sup>

La otra pregunta sería si se nace creativo o se hace. Pensamos que en este tipo de investigaciones donde no podemos analizar directamente lo que ocurre en nuestra mente, es importante basarnos en las experiencias de vida y ver qué podemos extraer de lo que nos cuentan, viendo de qué manera nos afecta lo que vivimos a la hora de ser creativos.

Las biografías proporcionan información sobre las personas creativas de forma menos sistemática, pero normalmente más interesantes que los enfoques psicométricos. Proporcionan igualmente información sobre los entornos que conducen a la creatividad, los productos de ésta y, de manera no sistemática, de los procesos de pensamiento.<sup>84</sup>

<sup>83</sup> Mora, Francisco, *Cómo funciona el cerebro*, Madrid: Ed. Alianza, 2009, p. 270.

<sup>84</sup> Puente, Aníbal, *El cerebro creador : ¿qué hacer para que el cerebro sea más eficaz?*, Madrid: Ed. Alianza, 1999, p. 96.

Como dice James Hillman, la biografía de una persona nos aporta más que su historial clínico, siempre y cuando sea rica en detalles y no omita la belleza de cada vida, dando una importancia primordial a la primera infancia y en lo que ella acontece. De la misma idea es Alice Miller, que defiende que el amor que recibimos (o no recibimos) de niños, teje nuestra historia de vida posterior.

Ni nuestros conceptos ni los ojos que miran por medio de ellos han sido adiestrados lo suficiente en el ejercicio de la imaginación, en el arte perceptivo de interpretar las imágenes. Somos incapaces de ver cómo es cualquiera cuando tratamos de ver por medio de tipos, categorías, clases, diagnósticos. Los tipos de cualquier clase oscurecen la peculiaridad. Los ojos del corazón ven singularidades y les afecta la singularidad. Los afectos del corazón seleccionan detalles.<sup>85</sup>

También Aníbal Puente piensa que hay ciertas experiencias que pueden marcar definitivamente la personalidad creativa<sup>86</sup>:

- La pérdida de uno o ambos padres durante los primeros años de vida.
- Las experiencias inusuales.
- Las formas de crianza en ambientes diversos (enriquecidos o depauperados).
- Los hogares más o menos estimulantes.
- La exposición a la diversidad de ideas y culturas.

Marina, por otro lado, dice que:

Si el niño desarrolla ideas sobre el mundo que incluyen peligrosidad y catástrofe tendrá una mayor predisposición a la ansiedad. Mientras que si sus ideas incluyen más creencias relacionadas con su propia inutilidad y con sentimientos de culpa tenderá más a la depresión. Esto es fundamental en el sentido de que los esquemas de los niños son mucho más maleables y mucho más cambiantes que los esquemas de los adultos. Si intervenimos a edades tempranas cambiando estos esquemas estaremos haciendo una labor preventiva enorme de cara a posibles problemas emocionales.<sup>87</sup>

Rafael Lamata nos habla de la *actitud creativa*, que “es una forma de visión subjetiva que interpreta los estímulos y las respuestas como distintas a las habituales, que admite y aprecia lo diferente. La mirada que se interroga, que busca respuestas, que elige, que aplica y aprende”<sup>88</sup>. La creatividad depende de la persona, de cómo ve e interpreta lo que observa, con la capacidad de poder cambiar y ampliar las perspectivas. Forma parte de nuestra vida cotidiana, la poseen todas las personas donde el contexto adquiere un papel crucial, que amplía y condiciona nuestra

85 Hillman, James, *El código del alma. La respuesta a la voz interior*, Barcelona: Ed. Martínez Roca, 1998, p. 131.

86 Puente, Aníbal, *El cerebro creador: ¿qué hacer para que el cerebro sea más eficaz?*, Madrid: Ed. Alianza, 1999, p. 97.

87 Libro electrónico. Marina, Jose Antonio, *El aprendizaje de la creatividad*, Barcelona: Ed. Ariel, 2013, Pos. 1745 a 1749.

88 Lamata, Rafael, *La actitud creativa. Ejercicios para trabajar en grupo la creatividad*, Madrid: Ed. Narcea, 2007, p. 18.

experiencia vital que influye en la actitud creativa. Por tanto, para Lamata, hace falta conciencia, como manera de darse cuenta de lo que va ocurriendo a nuestro alrededor, mecanismo necesario para que se dé la creatividad, añadiendo lo vivido a nuestra experiencia.

Nuestro contexto político, educativo, cultural, social, determina el tipo de relaciones que podemos generar. El campo relacional en el que uno se mueve puede favorecer el desarrollo de una actitud creativa o dificultarla. Las relaciones de familia, relaciones de amistad, relaciones de pareja, relaciones laborales, son campos de fuerza que van provocando aprendizajes, construyendo y desarrollando diversas pautas de comportamiento que nos van haciendo a cada uno.<sup>89</sup>

Pero, a pesar de ello, el panorama no pinta tan negro como parece, ya que somos responsables del desarrollo de nuestra creatividad, depende de nosotros, como nos dicen Marina o Lamata, es nuestra elección como decidamos llevar a cabo ese proyecto de vida, porque la creatividad se puede dar en cualquier circunstancia, incluso aunque no tengamos nada.

Para Lamata, la experiencia se divide en tres áreas que confluyen en otra, la **construcción del sentido**:

- **Percepción:** captar la información a través de nuestros sentidos. Se configura y funciona en base a unas pautas aprendidas, que forman parte de nuestra experiencia. Por esa razón y junto a la saturación estimular a la que nos vemos sometidos, generamos una imaginación básica, basada en lo percibido. Con todo ello, generamos nuestros mapas de realidad, en los que establecemos relaciones y conexiones para producir nuestra idea de realidad, condicionando nuestras estrategias perceptivas.

Hay acuerdos en la comprensión de la realidad que nos son comunes y necesarios para entender lo que vivimos y poder comunicarnos. Pero hay infinidad de diferencias, valoraciones, formas de expresión, interpretaciones, matices, que vamos perdiendo, y que son los que nos podrían hacer recobrar la calidad de nuestra experiencia, así como nuestra aportación al desarrollo de la cultura humana y su imprescindible evolución.<sup>90</sup>

- **Elaboración:** de la información que llega a través de nuestros sentidos. Por medio de operaciones mentales dotamos a la información de significado, la analizamos, categorizamos y ordenamos. Un proceso automático que se lleva acabo en milésimas de segundo. Es normal, es lo adaptativo. Y es por medio de otras estrategias de atención activa por las que conseguimos salir de ese bucle automático y encontrar otras relaciones, las respuestas creativas.
- **Acción:** cómo respondemos a esa estimulación. Desde que nacemos, por intuición e imitación vamos generando nuestra manera de actuar, completada por las acciones expresivas y comunicativas. Está determinada por el contexto, así como por nuestra implicación en lo que hacemos. “Actuar, responder, modificar lo que nos rodea, aportar

<sup>89</sup> Lamata, Rafael, *La actitud creativa. Ejercicios para trabajar en grupo la creatividad*, Madrid: Ed. Narcea, 2007, p. 22.

<sup>90</sup> Ibídem, p. 33.



hechos, no sólo palabras, aprendiendo a través de nuestra forma de hacer es la clave para que todo este asunto de la creatividad no se quede sólo en un mero ejercicio imaginativo”<sup>91</sup>.

- **Construcción de sentido:** todo lo anterior no sirve de nada si no le aportamos un sentido.

Proporciona entrenamiento en la búsqueda de interpretación, de valoración de la realidad, en la capacidad de establecer relaciones, de investigar diversas soluciones y de encontrar distintas maneras de responder, de actuar, de expresar, de utilizar el humor, de incidir en lo que nos rodea.<sup>92</sup>

- Sentido estático (SE): La interpretación de la situación y su consecuente manera de actuar viene determinada por dogmas, principios, que orientan la conducta para su adecuada interpretación. Desde fuera.
- Sentido dinámico (SD): En este caso la persona tiene que interpretar la situación, sacar conclusiones y actuar sin ningún código preestablecido. Desde dentro. Subjetivo.

Experiencia	Creatividad	Favorece la creatividad	Revisar-contrastar	Necesidad
Percepción	Atención especial	Silencio Tiempo Insignificante (ver lo que tienes delante de las narices)	Pautas habituales de incorporar información, seleccionar, “subjetividad absolutizada”	Cambio estimular Sabiduría es una cuestión de percepción
Elaboración	Interpretación Asociaciones y relaciones	Nuevas relaciones Metáforas Humor Dar valor	Pautas habituales de relación, asociación, argumentación, supuestos, prejuicios, operaciones mentales	Aprendizaje Cierre cognitivo Conocimiento
Acción	Acción	Integrada a la atención/interpretación Significativa Exploración Sorpresa Premeditada Meditada	Pautas habituales Tendencia a las rutinas, a la inercia	Expresión Comunicación Construcción Sentido Control-azar
		Sistemas abiertos	Sistemas automáticos Influencias dominantes	Problemas de verdad-mentira
	Construcción del sentido			

91 Lamata, Rafael, *La actitud creativa. Ejercicios para trabajar en grupo la creatividad*, Madrid: Ed. Narcea, 2007, p. 42

92 Ibidem, p. 44.

Sin tener claro aún si existen unos rasgos comunes en las personas creativas, parece que lo que está claro es que la experiencia vital condiciona el ser más o menos creativo:

La acción creadora es lenta y progresiva; en ella, la forma habitual de tratar un problema va evolucionando gradualmente hasta convertirse en algo nuevo. Por consiguiente, la creatividad no se puede enseñar rompiendo con la experiencia pasada, porque la experiencia previa constituye la base desde la cual comprendemos la solución de los problemas y merced a lo cual vamos después modificando las soluciones incorrectas.<sup>93</sup>

#### 4.1. ¿Existen rasgos comunes en las personas creativas?

La personalidad creadora integra recursos intelectuales, emocionales y ejecutivos. Desde el punto de vista emocional, Puente plantea los siguientes rasgos<sup>94</sup>: ambiciosa, orientada hacia el logro, dominante, con sentido del destino de sí mismo, madura, audaz, autosuficiente y sensible, emocional y estéticamente. Yo más fuerte y más aceptación de sí mismo que una persona no creativa. En las relaciones con los demás: no es nada tradicional si no rebelde, desordenada, egocéntrica, exhibicionista y propensa a retirarse al papel de observador.

Aptitudes (estilos cognitivos)	Funciones no cognitivas (M.Romo)	Funciones no cognitivas (Puente)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tolerancia a la ambigüedad.</li> <li>• Pensamiento lógico.</li> <li>• Inside (intuición).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apertura a la experiencia.</li> <li>• Tolerancia a la frustración.</li> <li>• Independencia social (autonomía).</li> <li>• Motivación intrínseca (que a veces se une a la extrínseca).</li> <li>• Motivación de logro.</li> <li>• Introversión/ Extraversión.</li> <li>• Perseverancia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tolerancia a la ambigüedad, el trabajo es duro y el proceso largo, requiere mucho esfuerzo, una mente preparada, reflexión, adquisición de conocimiento sobre esa área, ya que una idea no parte de la nada.</li> <li>• Voluntad para superar los obstáculos.</li> <li>• Apertura a las nuevas experiencias. Aceptar los estímulos que se le presentan. Serendipity o descubrimiento incidental mientras se trabaja.</li> <li>• Imaginación. Imágenes intuitivas, forma de representación perceptiva, visual, acústica o táctil. Mayor en arte. También en ciencia pero las representaciones son más abstractas.</li> <li>• Excitación emocional y motivacional. Relajación y placer/opresión y angustia. Fuerza interior irrefrenable que nos lleva a continuar.</li> <li>• Búsqueda de novedad y exploración.</li> <li>• Búsqueda de reconocimiento y autopromoción. Las personas especializadas del mismo campo lo acepten.</li> </ul>

93 Puente, Aníbal, *El cerebro creador : ¿qué hacer para que el cerebro sea más eficaz?*, Madrid: Ed. Alianza, 1999, p. 142.

94 Ibídem p. 97.

Características cognitivas de la persona creativa (PUENTE, 1999)		
Rasgos	Habilidades	Estilos de Procesamiento
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relativamente alta inteligencia.</li> <li>• Originalidad.</li> <li>• Fluencia verbal.</li> <li>• Buena imaginación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidad para pensar en metáforas.</li> <li>• Flexibilidad y habilidad para tomar decisiones.</li> <li>• Independencia de juicio.</li> <li>• Capacidad para trabajar con ideas nuevas.</li> <li>• Habilidad de pensar de manera lógica.</li> <li>• Visualización interna.</li> <li>• Habilidad para descubrir orden en el caos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso de categorías amplias e imágenes.</li> <li>• Preferencia por formas de comunicación no verbal.</li> <li>• La construcción de estructuras nuevas.</li> <li>• El cuestionamiento de normas y supuestos en un campo determinado.</li> <li>• Estar alerta a los nuevos conocimientos y las disonancias que puedan ocasionar.</li> </ul>

José Antonio Marina también marca unas características comunes que establece en un continuo, por lo que dependerá del grado en que nos situemos en ese continuo, pero no es algo fijo, sino que podemos facilitar, desarrollar y fomentar la creatividad. Por ello establece unos rasgos predominantes en las personalidades creadoras. Estas se presentan de manera gradual, es decir, que cada par de conceptos forman parte de los extremos de un continuo, y nos inclinaremos más hacia un lado o el otro. Ningún extremo es bueno o malo, positivo o negativo, ya que, por ejemplo, ser muy activo y no parar nunca puede ser igual de nocivo que estar siempre parado; ni tampoco hay un punto exacto en el continuo considerado como óptimo, depende de la persona. Estas dimensiones son:

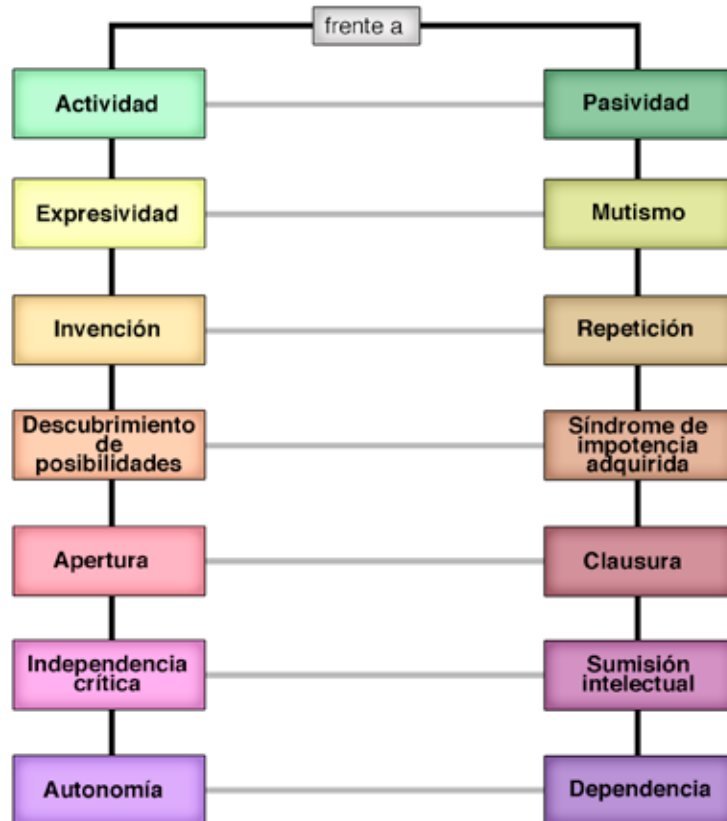
- **Actividad frente a pasividad.** Definiendo actividad como que “actividad no es agitación ni movimiento, sino una energía dirigida a una meta. Es trabajo. Ya en el niño descubrimos tres niveles de actividad: reacción al estímulo, iniciativa de hacer, producir efectos en el entorno, el placer de la causalidad”<sup>95</sup>. En nuestro cerebro, los circuitos implicados en la activación, también son los implicados en la atención, ambos mecanismos imprescindibles en la construcción de la inteligencia creadora. La actividad exige esfuerzo y perseverancia.
- **Expresividad frente a mutismo.** Expresar favorece y perfecciona la actividad. Definida como:

Expresar es lo mismo que expresar. Consiste en sacar algo de algo mediante presión. Es el paso de lo implícito a lo explícito, que supone un esfuerzo que no es igual en todas las personas. Las hay fluidas, elocuentes, habladoras, y las hay que padecen un bloqueo expresivo por causas muy diferentes: reserva, timidez, dificultad de pasar del sentimiento a la palabra, falta de interés, depresión, aburrimiento, miedo o ausencia de un oyente adecuado.<sup>96</sup>

<sup>95</sup> Libro electrónico. Marina, Jose Antonio, *El aprendizaje de la creatividad*, Barcelona: Ed. Aial, 2013, Pos. 457 a 458.

<sup>96</sup> *Ibidem*, Pos. 501 a 504.

- **Inventción frente a repetición (rutina).** La inercia, repetición o perseverancia inerte. Al ser humano le cuestan los cambios y es capaz de seguir haciendo algo que sabemos que es nocivo con tal de no cambiar. Hay que ser abiertos y flexibles para replantearnos los actos cotidianos, pensando que otras maneras son posibles y pueden ser mejores.

DIMENSIONES DE LA PERSONALIDAD CREADORA.<sup>97</sup>

- **Descubrimiento de posibilidades frente al síndrome de impotencia adquirida.** El proceso tiene que ser activo, las generamos y vamos sumando otras que descubrimos en nuestro camino vital, lo que hace que aumentemos las posibilidades de generar otras realidades.
- **Apertura frente a clausura.** Es importante tener la mente abierta, una actitud que nos lleve a ampliar el conocimiento, interesarnos por lo que otros piensan, aceptar que hay múltiples puntos de vista y que no sólo el nuestro es el portador de la solución, puede haber otros caminos más eficaces y hay que estar abiertos a escucharlos, siendo flexibles y aceptando las posibles novedades que van apareciendo sin miedo a realizar cambios, con la capacidad también de soportar la ambigüedad.

<sup>97</sup> Esquema elaborado a partir de Marina, Jose Antonio, El aprendizaje de la creatividad, Barcelona: Ed. Ariel, 2013, Pos. 208 a 216.

- **Independencia crítica frente sumisión intelectual.** Se hace necesario poder evaluar nuestra conducta, así como lo que hacemos y lo que nos rodea de una manera crítica para ver que podemos mejorar o deberíamos cambiar.
- **Autonomía frente a dependencia.** Ser autónomos de manera consciente, no dejando que nos influyan, porque podría limitarnos y dejar a un lado posibilidades importantes.

Hay muchos mecanismos de autodefensa que nos animan a replegarnos, a no salir al exterior, a enrocarnos en nuestras posiciones, a depender de alguna personalidad, institución o creencia que nos proteja. Una cierta valentía es necesaria para la creatividad y para la libertad.<sup>98</sup>

En conclusión, podemos ver que lo fundamental es tener una actitud vital de búsqueda, de atención plena en relación a lo que nos rodea y a lo que sucede en nuestro interior, estar abierto a nuevas experiencias y disfrutar con ellas. En cuanto a los rasgos que pueden poseer las personas creativas, sólo la apertura a la experiencia es aquel que se considera como definitorio de una personalidad creadora.

#### **4.2. El proceso creativo de cuatro artistas actuales: Ciuco Gutiérrez, Pablo Genovés, Daniel Canogar y Nieves Correa**

Como complemento a la información recabada por los investigadores en cuanto a la personalidad creadora, añadimos este análisis que parte de las entrevistas a cuatro artistas que incluimos en el anexo de esta investigación. Aportamos información en cuanto a qué es importante para ellos a la hora de crear y a través de sus palabras podemos ver si poseen los estilos cognitivos característicos e la personalidad creadora que citábamos antes. Partiendo de la hipótesis desde la propuesta del conocimiento y pensamiento de los artistas, podremos sacar conclusiones sobre sus procesos creativos, ver en qué coinciden y en qué se diferencian. Así, desde la experiencia de estos artistas, tal vez podamos dar respuestas y acercarnos más hacia un entendimiento más profundo de lo que consiste el proceso creativo y la manera en que las emociones influyen en este proceso.

Los artistas han sido elegidos en función de varios factores. Todos ellos poseen una larga trayectoria y una carrera consolidada, por lo que se cumple la regla de que llevan más de diez años en el ámbito artístico y así es reconocido por los expertos de este campo. Además, la selección se basa en un criterio personal, basado en lo que han aportado a la propia evolución artística, por sus ideas y reflexiones en torno a la creatividad. Son artistas de varias disciplinas artísticas, que si bien no todas quedan representadas en esta tesis, es porque lo que prima en esta investigación es la persona y no el tipo de obra que realizan.

---

<sup>98</sup> Libro electrónico. Marina, Jose Antonio, El aprendizaje de la creatividad, Barcelona: Ed. Aial, 2013, Pos. 582 a 584.

En este apartado se estudia a Ciuco Gutiérrez, Pablo Genovés, Daniel Canogar y Nieves Correa. A Ferran Adrià se le dedica un capítulo más adelante debido a que él ha tratado de establecer un modelo de su propio proceso creativo y requiere un análisis más extenso. En el primer anexo podemos encontrar la transcripción literal de las entrevistas y en el segundo se explica en mayor profundidad porqué se eligen estos artistas.

La entrevista de Ciuco Gutiérrez se realizó el día 1 de febrero del 2008, en la escuela Efti de Madrid. La de Pablo Genovés, se realizó por teléfono el día 14 de marzo del 2008, justo antes de irse de viaje a Berlin. Daniel Canogar fue entrevistado en su estudio de Madrid, el 13 de abril del 2009, rodeados de prototipos de sus proyectos. Ferran Adrià fue entrevistado en el Bullittaller, el 17 de febrero de 2012, cuando ya empezaba a fraguarse la Bullipedia. La entrevista de Nieves Correa se hizo el 20 de junio de 2012 en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad Complutense de Madrid. A todos ellos tenemos que agradecerles su implicación y generosidad por participar en este proyecto. A continuación extraemos las reflexiones e ideas destacadas de estas entrevistas, aunque en el anexo las incluimos transcritas de manera literal.

#### **4.2.1. El universo paradójico de Ciuco Gutiérrez**

Para Ciuco Gutiérrez (1956- ) el descubrimiento de la fotografía fue de repente; cuando era pequeño le pidió a su padre que le enseñara a usar una cámara Contax que tenía. Había cumplido 12 años y le pareció tan mágico que ya siempre quiso hacer fotos. Aunque no es hasta los 27 años cuando comienza a hacer su obra personal, cuando en un sueño le vinieron a la cabeza muchas imágenes. Al día siguiente empezó y ya no ha parado desde entonces. Siente la creación fotográfica como una necesidad vital, “si la obra no forma parte de esa obsesión de la necesidad interior se desvanece, no es de verdad”<sup>99</sup>, por lo que debemos ser sinceros con lo que mostramos, siendo igual de importante para él la forma y el contenido. Utiliza la fotografía como una manera de enseñar su realidad, ya que:

La única realidad que se puede tener como realidad es la que uno siente, la que vive. La realidad no existe como tal, es una falacia en sí, es poliédrica. Las verdades más absolutas, hablando a nivel de unidad fotográfica, son aquellas que salen desde uno mismo, creando una meta realidad que está más cercana a la realidad personal.<sup>100</sup>

Su fotografía se ha caracterizado por ser un juego intenso, concentrado, de cosas pequeñas que suceden en pequeños espacios, donde intervienen las ideas, los conceptos, las normas, las ortodoxias, los símbolos y los mitos. “Ciuco es un fotógrafo al que de siempre le ha gustado jugar. En este sentido, ha predominado en gran parte de su trabajo anterior un toque kitsch muy característico suyo, de iconos cotidianos, saturados colores y materiales plásticos y brillantes”<sup>101</sup>.

<sup>99</sup> De la entrevista realizada el 1 de febrero del 2008 a Ciuco Gutiérrez, en la escuela Efti de Madrid. La entrevista completa se incluye en el anexo.

<sup>100</sup> Ibídem.

<sup>101</sup> Recurso electrónico, 2009, <http://maquinador.blogspot.com/2006/10/ciuco-gutierrez-fotografias-areas.html>



Ciuco Gutiérrez, *El tigre*, 1995.



Ciuco Gutiérrez, *Death Camionero*, 1996.



Ciuco Gutiérrez, *Libertad*, 1998.

Fotografías en las que dominan los rojos y azules, de paisajes o composiciones en las que el autor dispone un escenario narrativo, que trata de dar apariencia real a los sueños en una disputa entre la realidad y el fingimiento de esta. De sus primeras fotografías ordenadas y de corte convencional donde domina un sentido clásico de la composición, con escenas intimistas y kitsch deriva a las superposiciones de fotos y los contrastes cromáticos, introduciendo conceptos dinámicos como los grandes angulares y los contrapicados.<sup>102</sup>

Así nos encontramos con sus primeras series, como “Visiones” (1983-2001), “Un lugar donde vivir (estar)” (1995-2001), “Paisajes interiores o el color de la memoria” (1995-1997), “Bodegones” (2001), “Los paisajes” (1984-2001), “Doce asesinatos y un suicidio” (1989), “Los amantes de las flores” (1989). En otra serie, “Sueños” (1995), medita sobre la realidad oculta, la ternura y la necesidad del reencuentro con las emociones. Con la serie “El coleccionista de nubes” (2006):

Crea un nuevo paisaje dentro del paisaje reconocido, de una escalera, una puerta, un escaparate..., que despierta en el espectador una mirada a sus propios sueños y evoca sensaciones y recuerdos íntimos. Su anterior iconografía “pop” da paso a mundos más poéticos y más líricos en esta colección de imágenes, muchas de ellas de gran tamaño, brillantes, de clara perfección, en las que las nubes viajan o flotan llenando de ensoñaciones unas escenas atrapadas entre la realidad y la fantasía.<sup>103</sup>

De esta misma entrevista de El Mundo digital, realizada el 16 de octubre de 2006, extraemos un par de ideas que nos parece interesante para comprender este trabajo:

Siempre he trabajado sobre las ensoñaciones, fotografías oníricas, en las que creaba unos paisajes de huida mental, en un juego con el color, los muñecos, los objetos. Antes reflejaba objetos que tenían una gran carga narrativa y contaba pequeñas historias, unas más poéticas, otras más duras... y utilizaba la imaginación como una válvula de escape, como un estado mental por el que canalizar obsesiones, deseos, angustias... [...] Las nubes crean paisajes cambiantes. Las nubes te hacen

102 Recurso electrónico, 2009, [http://www.masdearte.com/biografias/articulo/biografia\\_gutierrez\\_ciuco.htm](http://www.masdearte.com/biografias/articulo/biografia_gutierrez_ciuco.htm)

103 Recurso electrónico, 2011, <http://www.elmundo.es/metropoli/2006/10/16/arte/1160990950.html>



soñar, las nubes tienen formas, el cielo es un paisaje dentro del paisaje, a veces es parte integrante del paisaje terrenal, pero a veces lo aislamos y vemos paisajes en el cielo.<sup>104</sup>

En esta serie fusiona dos mundos, un mundo real, que aparentemente reconocemos, y otro más emocional, los paisajes cotidianos se convierten en otras realidades por medio de las nubes y de la imaginación de este fotógrafo, formando un nuevo mundo que nos hace soñar. La imaginación se convierte en una herramienta para acomodar el mundo que ve al suyo propio, transformándolo y enriqueciéndolo.

Con la serie “Desserts” (2008), sobre paisajes capturados en Pekín, Shanghái, El Cairo, Shakara, Houston o Cantabria, que en principio aparecen como la imagen de la desolación, son utilizadas para reflejar momentos emocionales. Ciuco Gutiérrez introduce elementos extraños al paisaje creando imágenes ambiguas con una gran carga metafórica que remiten más al mundo interior que al descriptivo. “Lopps” (2008), trabajo realizado en Egipto en el que imágenes de tiovivos de creación humilde dignifican su presencia al ser descontextualizados, otorgándoles un carácter iconográfico distinto y haciéndoles aparecer como objetos escultóricos que reflejan el rastro de la memoria. En “Escenarios para la confrontación. Hogar” (2012):

Es el momento de revisar y volver a definir las posiciones. Eliminar lo superfluo para afirmar lo necesario. La confrontación es necesaria para encontrar, de nuevo, nuestro espacio. El lugar. El HOGAR donde se recogen los sentimientos más profundos y sinceros.<sup>105</sup>

En su caso vemos como una motivación intrínseca, aquella que viene de la propia fuerza interior, es la que le lleva a continuar en su trabajo: “Siempre he creído en lo que se me ocurría, dijeran lo que me dijeran, quien fuera, tanto positivo como negativo, siempre he defendido lo que era parte de mi imaginación”<sup>106</sup>. Para él, la creación antes de nada es una necesidad propia de búsqueda, de hacer las fotografías, esa fuerza irrefrenable de la que nos habla Marina. También hay una necesidad de mostrarlas, ya que ve la



Ciuco Gutiérrez, *Tienda de nubes*, 2006.



Ciuco Gutiérrez, *El Cairo II*, 2007.

104 Recurso electrónico, 2011, <http://www.elmundo.es/metropoli/2006/10/16/arte/1160990950.html>

105 Recurso electrónico, 2014, <http://www.ciuco Gutierrez.com/escenarios-para-la-confrontacion-hogar>.

106 De la entrevista realizada el 1 de febrero del 2008 a Ciuco Gutiérrez, en la escuela Efti de Madrid. La entrevista completa se incluye en el anexo.





Ciuco Gutiérrez, *Noche de bodas*, 2012.



Ciuco Gutiérrez, *Columpios*, 2007.

imagen como algo vivo. Una vez tomada la fotografía se desprende del creador y pasa a ser parte de otros, que la continúan. Si no, la obra no finalizaría y le acabaría bloqueando, según nos cuenta en la entrevista; además piensa que así le da libertad, dejando espacio para crear otras nuevas.

El proceso tiene una parte consciente de búsqueda, pero también otra inconsciente, dejándose guiar por la intuición:

Yo intento siempre escuchar mis impulsos. Intento estar lo más limpio posible, alejarme de las influencias todo lo que puedo y estar en mi sitio. Lo que pasa que a veces no te puedes escapar. Básicamente, es intentar escucharme a mí, y para eso necesitas tu espacio, tu relajación. A mí me gusta estar solo en el estudio, pasar muchas horas solo, ver las cosas, analizar y tomar posiciones personales, y de ahí van surgiendo las ideas.<sup>107</sup>

Con el tiempo ha aprendido a escuchar sus ideas, que “nunca sé cómo vienen, es un clic, un momento. Lo que he aprendido con el tiempo es a reconocer cuando se enciende el clic, a saber que esa idea está bien y por ahí puedes tirar”<sup>108</sup>, siempre alerta para que esas señales no le pasen desapercibidas. Es algo que da la experiencia y el saber seguir las intuiciones. Para crear dedica su tiempo a una sola idea cada vez, necesita un periodo de soledad y un espacio en el que sentirse a gusto para poder crear, por lo que para él, el proceso creativo se basa en la introspección, el estar en contacto con otros no le ayuda si no que le dificulta y cree que pueden echar a perder una idea. Hasta que ésta no se consolida y materializa es un proceso solitario para él. Entiende las herramientas digitales como una mayor posibilidad de enriquecer su trabajo, ya que le permiten acercarse más a lo que imagina y poder materializarlo.

Su proceso creativo esta estructurado en una serie de etapas, donde:

Para mí la parte más emocionante, o más importante, es la de la angustia, en la que tienes una necesidad de contar, de soltar, pero todavía no lo has estructurado; es la fase más vital. Luego hay otra que es muy satisfactoria y muy bonita, cuando

<sup>107</sup> De la entrevista realizada el 1 de febrero del 2008 a Ciuco Gutiérrez, en la escuela Efti de Madrid. La entrevista completa se incluye en el anexo.

<sup>108</sup> *Ibidem*.

en el proceso se visualizan las ideas y empiezas a concretarlas, pero la más pura es la primera, porque la primera eres tú contigo mismo, una lucha eterna. Esa es la que te construye como persona y como artista. La otra es más lúdica, mas del ego. Y la del reconocimiento para mí no es la fundamental, pero siempre te halaga que las cosas gusten.<sup>109</sup>

#### 4.2.2. La realidad transformada de Pablo Genovés

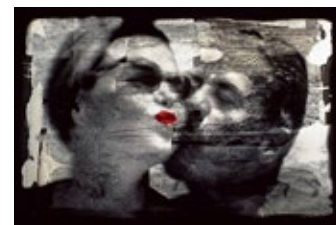
Por su parte, para Pablo Genovés (1959- ) el arte siempre ha estado en su vida, le viene en el ADN; se llama Pablo por Picasso. Empezó a hacer fotos para reproducir los cuadros de su padre, el pintor Juan Genovés, a los 15 años. Después se dedicó a la publicidad y luego se fue a Inglaterra y Nueva York, ya que aquí no le convencía la manera en que se enseñaba arte. Tampoco le gustó la forma anglosajona de entender el arte, ya que según él, para ellos todo el arte pasa por la cabeza “razona y opina, defiende tu trabajo”<sup>110</sup>, nos cuenta. Él se siente más latino, un artista más emocional y pasional, más visceral. Por eso siempre ha sido su propio maestro, un poco solitario, le gusta hacer las cosas a su modo.

Pablo Genovés desde 1991 viene realizando exposiciones individuales en instituciones y galerías de todo el mundo, así como participando en las más importantes ferias internacionales de arte contemporáneo, como sus últimas exposiciones en ARCO, la Sala Canal de Isabel II o en las galerías Pilar Serra, Marlborough y Max Weber Six Friedrich. Su obra está presente en prestigiosas colecciones, tanto públicas como privadas.

Para él, la obra del artista es como un camino, las series se van desarrollando porque unas imágenes llevan a otras, y cuando se cansa, cambia. Suele estar con un trabajo unos cuatro años. Así nos encontramos con la serie “Extravíos” (1995-1999), donde sus imágenes se caracterizan por acoger una visión particular de sus recuerdos, donde el tiempo se funde, al igual que la técnica que emplea, pintura y fotografía, “un *no lugar* que me permite dialogar entre elementos propiamente pictóricos y lo fotográfico-digital, como modo de representar la realidad”<sup>111</sup>.



Pablo Genovés, *Baile*, 1998.



Pablo Genovés, *El beso*, 1997.



Pablo Genovés, *Tienes tiempo*, 2002.

109 De la entrevista realizada el 1 de febrero del 2008 a Ciuco Gutiérrez, en la escuela Efti de Madrid. La entrevista completa se incluye en el anexo.

110 De la entrevista realizada por teléfono el día 14 de marzo del 2008 a Pablo Genovés. La entrevista completa se incluye en el anexo.

111 Recurso electrónico, 2009, <http://www.pablogenovés.info/textos.shtml>.



Pablo Genovés, *Ameba*, 2005.



Pablo Genovés, *El juicio de los justos*, 2010.

Crea en nosotros una distancia emocional, como si aquello que vemos fuera un recuerdo diluido de lo que vimos. Para ello utiliza imágenes de revistas en blanco y negro de los años 30 y 40. “Esas obras son un intento de recuperar la memoria, de jugar con el documento fotográfico, volverlo a reinterpretar con la pintura. Yo he cogido el tema de la pareja, para explicar que el amor es el motor del ser humano, algo intrínseco suyo”<sup>112</sup>.

En su siguiente serie, “Sucedáneos” (1999-2003), nos encontramos con imágenes de intenso color, cuyos personajes se derriten, provocando en nosotros una pregunta, empezando un juego. Es como si aquello que conocemos empezara a perder su forma para convertirse en una masa sin forma y confusa, donde nada parece ser verdad, ni siquiera sabemos si se trata de pintura o fotografía, un gran metáfora del mundo que se descompone como sus ideas y valores.

Me interesa envolver la obra en una atmósfera de mentira y falsedad, quiero hacer ver al espectador que un original artístico puede ser un original reproducido. Crear una duda con respecto a la base.[...] El título, Sucedáneos, ya lo dice todo. Lo que parece verdad no lo es. No se sabe qué es pintura y qué es foto. Hay guiños al pop y a otras tendencias pictóricas, y unas ganas de incitar a la sospecha. Quiero cuestionar la verdad de lo fotografiado.<sup>113</sup>

En “Viaje interior” (2004-2006), volvemos a encontrarnos con otra realidad. Esta vez, un collage, un puzzle digital nos descubre seres extraños, como si Julio Verne nos lleva al centro de la tierra. Pablo nos trasporta a un mundo donde las tartas de fresa y nata se convierten en mutantes y los colores aparecen invadiendo un mundo que parece viejo y olvidado. Tal vez sea una necesidad de encontrar algo diferente que nos lleve a un mundo distinto al que conocemos, otra realidad que nos permita soñar y encontrar la felicidad.

<sup>112</sup> Recurso electrónico, entrevista para el periódico de Aragón digital, el día 12 de marzo del 2004, <http://www.elperiodicodearagon.com/noticias/noticia.asp?pkid=107174>.

<sup>113</sup> Recurso electrónico, 2009, <http://www.pablogenovés.info/textos.shtml>.

La tarta de los novios es un símbolo de felicidad. Es el momento en que se materializa la ilusión. Lo pongo en una línea de turbulencias que van flotando. Ahí meto el humor con algo de sarcasmo. Esos planetas interiores y propios a los que te agarras, los que tú has soñado vivir. Esa ansia de la felicidad.<sup>114</sup>

En “Precipitados” (2008-2011) y en “Cronología del ruido” (2011-2012), aparecen paisajes desoladores, como si el ser humano hubiera sucumbido por fin a sus excesos y todo hubiera quedado arrasado. “No busco la contemplación estética, sino representar con imágenes algo rotundo que ocurre aunque no lo veamos.[...] De la muerte del libro, del fin de la fotografía analógica, el derrumbe del teatro...”<sup>115</sup>. El agua que inundaba todo en la primera serie desaparece para mostrar lo que queda. Su última serie “Antropoceno” (2012-2014), muestra cómo la naturaleza se impone de nuevo y arrasa a su paso, sin limitaciones, rebelándose. Son collage digitales realizados a partir de fotografías antiguas, recortes de periódicos, etc.

Piensa que todas las etapas del proceso creativo están interrelacionadas, suceden a la vez, se superponen y condicionan mutuamente. Describe el suyo de la siguiente manera:

La manera de trabajar que tengo es que siempre una cosa me lleva a la otra; me meto como en un sendero, en el que una imagen me lleva a la otra y a veces vuelvo un poquitín para atrás y a veces quiero cambiar porque no estoy a gusto con lo que sale. Pero en el fondo siempre vas buscando un camino que te marca tu propia obra; no creo que sea muy consciente, hay mucho de casualidad, mucho de equivocación repetida, intuición, que te lleva a un sitio que no sabes por que vas pero vas, y lo sabes seguro. Y luego hay otras cosas que no las sabes seguro y que tienes que estar dándole vueltas, tomando decisiones.<sup>116</sup>



Pablo Genovés, *Cronología del ruido*, 2012.



Pablo Genovés, *Geología*, 2014.

114 Recurso electrónico, 2010, <http://www.pablogenovés.info/textos.shtml>.

115 Recurso electrónico, 2014, <http://www.elconfidencial.com/cultura/2013/03/30/la-revolucion-la-erosion-y-el-apocalipsis-segun-pablo-genoves-117854>.

116 De la entrevista realizada por teléfono el día 14 de marzo del 2008 a Pablo Genovés. La entrevista completa se incluye en el anexo.

La idea puede partir de un proceso de búsqueda, de la casualidad o también de un estado de alerta en el que de pronto ve la foto y la hace. Ve la creación como “una serie de casualidades en las que tú interactúas con ellas”<sup>117</sup>, un proceso que a veces es doloroso, en ese momento en el que se busca la solución y se intenta colocar las piezas para que todo encaje y muy placentero cuando eso ocurre, al igual que piensa Ciuco Gutiérrez.

Lleva consigo siempre un cuaderno en el que va apuntando ideas y su inspiración viene de ver imágenes, se considera un gran consumidor de arte, por lo que ve “museos raros, veo revistas, que tocan en mí como mi parte artística, no es que me influencien, si no que me ponen en sintonía, me ponen la cabeza como en el punto adecuado”, viaja muchísimo porque es para él la manera de recargar energía, de nutrirse, “el hecho de estar fuera de tu sitio, de estar desubicado es muy importante para la creación, sentirte desprotegido, es muy bueno para encontrar tu interior artístico que es de lo que se trata”<sup>118</sup>. Por lo que para él es muy importante estar siempre alerta de lo que está pasando y siempre viendo cosas.

Al contrario que Ciuco Gutiérrez, que debía acabar una serie para continuar con otra, trabaja con varias obras a la vez, porque así le resulta más fácil ponerse a trabajar. También concibe el proceso más en solitario, porque:

Cada uno se busca dos o tres personas que tiene una manera de ver parecida y a los que realmente hace un poco de caso, alguien de quien se fía, alguien especializado. Porque un problema de las personas que están así, creando cada día, es que se meten en su propio bosque; llega un momento que pierdes la distancia.<sup>119</sup>

En lo que sí coinciden es en que es importante hacer un arte que sea sincero, porque lleva parte de uno mismo en la obra, y así llegará más fácilmente al espectador. Para él, te tiene que interesar lo que haces, motivarte, porque si no no funciona, ya que “cualquier pieza de arte es un juego con la vida, es un símil de la vida. Tiene que ver con la prueba, con equivocarse, con jugar hasta tener lo que quieres”<sup>120</sup>.

Ese principio de comunicación con el otro es fundamental porque es en lo que se basa el arte según Genovés. De hecho piensa que si su obra no llegara al otro o no se entendiera, cambiaría su obra, porque estaría fallando en ese principio básico, aunque a su juicio primeramente la obra se hace porque uno tiene la necesidad de mostrar su forma de ver la vida, y contárselo, compartirlo con el otro.

Mientras haya una sola persona que te entienda ya hay comunicación, eso es el arte. En el fondo tú eres el espectador cuando lo estás haciendo, con que haya alguien que te diga un poquito. Eso es en realidad casi lo que necesita un artista, porque en el fondo, es contigo, es un espejo.<sup>121</sup>

117 De la entrevista realizada por teléfono el día 14 de marzo del 2008 a Pablo Genovés. La entrevista completa se incluye en el anexo.

118 Ibídem.

119 Ibídem.

120 Ibíd.

121 Ibíd.



Para él, la técnica digital también ha contribuido a ampliar su abanico de posibilidades a la hora de crear, dándole libertad, ya que además tiene la “intención de crear unas obras que sean un encuentro entre disciplinas distintas, una encrucijada de técnicas de representación”<sup>122</sup>.

#### 4.2.3. El ecosistema inmersivo de Daniel Canogar

Daniel Canogar (1964- ) comienza a hacer fotografías a una edad muy temprana, primero a los 9 años, con una cámara que le regala su abuelo y de una manera más consciente y con una intención diferente a los 14. También al igual que Pablo Genovés es hijo de un importante pintor, Rafael Canogar, y crece en un ambiente artístico que le hace ver el medio como algo natural, parte de la vida y de la realidad cotidiana. “El arte es un lenguaje que está muy basado en su contexto, en su ubicación, en su relación con otras obras de arte, con los espacios expositivos, todo eso son elementos que añaden significado a la obra de arte”<sup>123</sup>. Pero a él el formato de la fotografía se le queda pequeño, busca maneras de romper los moldes y representar la imagen, recurriendo a la instalación:

Genéticamente, tradicionalmente, biológicamente, el ser humano ha percibido su realidad y su entorno en movimiento, entonces me interesa mucho recuperar ese movimiento físico del cuerpo a nivel de la presencia, como un elemento fundamental de la experiencia artística de mis obras de arte.<sup>124</sup>

Le interesa que el espectador tenga un papel activo, rodeando la obra, viéndola desde múltiples puntos de vista, interactuando directamente, etc., y al mismo tiempo reflejar el mundo donde vivimos, repleto de imágenes por todas partes.

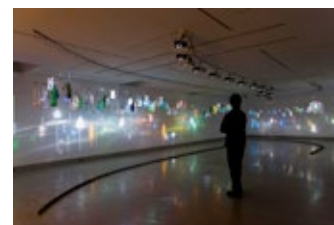
Ese aspecto inmersivo me ha parecido que es como un nuevo ecosistema contemporáneo y que requiere una nueva forma de negociar esa realidad visualmente envolvente. En mis instalaciones, en mi trabajo, he intentado negociar, pensar, sentir esa imagen, con sus contradicciones, con sus efectos a veces para mí angustiosos, de querer salir de esa burbuja espectacular que nos envuelve, también trabajar el aspecto seductor, de la



Daniel Canogar, *Sensorium II*, 1993.



Daniel Canogar, *Dermal thresholds*, 2000.



Daniel Canogar, *Tajo*, 2011.

122 De la entrevista realizada por teléfono el día 14 de marzo del 2008 a Pablo Genovés. La entrevista completa se incluye en el anexo.

123 De la entrevista realizada a Daniel Canogar en su estudio el 13 de abril de 2009. La entrevista completa se incluye en el anexo.

124 Ibídem.



Daniel Canogar, *Clandestinos*, 2006.



Daniel Canogar, *Enredos*, 2008.

seducción que produce estar en ese entorno envolvente, que es una forma de intentar entender un poco mejor una realidad cotidiana que todos sentimos.<sup>125</sup>

Estudió Ciencias de la Imagen en la Universidad Complutense de Madrid, y recibió un máster con especialización en fotografía de New York University y el International Center for Photography en 1990. Entre sus exposiciones individuales y colectivas, se pueden destacar las realizadas en la Fundación Arte y Tecnología, Madrid; Palacio de Velázquez, Madrid; Galería Helga de Alvear, Madrid; Galería Estrany de la Mota, Barcelona; Sensorium, 1993. Espace d'Art Yvonamor Palix, Paris; Centre d'Art Contemporain de Basse Normandie, Francia; Axe Neo-7, Quebec, Canada; Metronom, Barcelona; Centro de Arte Santa Mónica, Barcelona; Artist Space, Nueva York; Museo Alejandro Otero, Caracas; el Wexner Center for the Arts, Columbus, Ohio; el Museo Kunstsammlung Nordrhein Westfalen de Düsseldorf y el Hamburger Bahnhof Museum de Berlín.<sup>126</sup>

En la obra de Daniel Canogar podemos ver una evolución paralela al desarrollo de la tecnología digital, adquiriendo un papel fundamental. Su curiosidad e interés en buscar formas alternativas de representación le llevan a investigar y crear nuevos medios. Aunque la fotografía no desaparece de sus proyectos, ya desde sus inicios vemos como rompe el formato expositivo de la imagen e introduce otros factores, como en "Sensorium II" (1993). La luz, las proyecciones y su manera de presentarlas. No es importante sólo lo que se proyecta, si no que el aparato, la máquina, el artilugio, el objeto, son parte de la obra, conformando una instalación que el espectador puede rodear, interactuar, convirtiéndose en parte de ella, como vemos por ejemplo en "Dermal thresholds" (2000) o en "Tajo" (2011), proyecto para la sala Canal donde el tema central es la acumulación de basura en el océano, el consumismo; instalaciones que emplean botellas, bañeras; e imágenes que muestran a un ser humano que se ahoga y confunde con la basura que ha generado. La conectividad, la obsolescencia de la tecnología, el consumismo y los desechos generados por el ser humano, la superación de los obstáculos, son algunos de los temas con los que trabaja Canogar. Así en trabajos como "Clandestinos" (2006), "Travesías" (2011), "Storming Times Square" (2014), "Asalto / Caudal" (2013), "Waves" (2012), "Asalto" (2011, 2012), el ser humano escala, lucha por

<sup>125</sup> De la entrevista realizada a Daniel Canogar en su estudio el 13 de abril de 2009. La entrevista completa se incluye en el anexo.

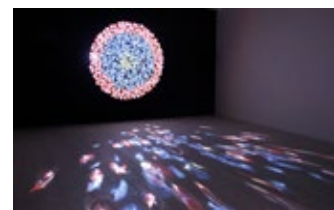
<sup>126</sup> Recurso electrónico, 2014, [www.danielcanogar.com](http://www.danielcanogar.com)

superar los obstáculos físicos, personales, etc. En la preparación de estas obras, se graba a las personas reptando, para después proyectar esas imágenes en edificios emblemáticos, no elegidos por casualidad, llevando a una doble lectura donde los obstáculos también se convierten en políticos, haciendo referencia a la crisis económica y social sufrida en los últimos años.

Canogar, según Rosa Olivares, editora y directora de EXIT, crítico de arte: “mantiene tres aspectos esenciales en toda su trayectoria: la presencia del cuerpo en la obra de arte, la importancia del concepto de espectáculo, y la investigación de fórmulas y tecnologías aplicadas al arte y a su desarrollo”<sup>127</sup>.

Al igual que para Ciuco Gutiérrez y Pablo Genovés, el acto creador es algo que entraña pasión. Una necesidad vital que primero es para uno mismo pero que también lleva a establecer una comunicación con el espectador, que motiva al artista, ya que “el ser humano es una criatura tremendamente necesitada de comunicarse con otros seres humanos, y el arte, la creación, son una herramienta maravillosa para poder tener ese encuentro con los otros”<sup>128</sup>. De esta manera se finaliza la obra, que no acaba hasta que no se muestra y comparte, cerrando el ciclo de creación. El juego se establece no sólo como manera de interactuar con el espectador, sino como parte fundamental del proceso creativo, que no es un camino directo, sino que para él se va construyendo, fruto de ese diálogo que establecemos con la obra y que surge poco a poco, a través del juego y la curiosidad, donde:

El juego es un ingrediente crucial, fundamental y muy serio, del proceso creativo y realmente las mejores obras surgen de ese juego y ese roce con los materiales con los que estás trabajando. En el fondo es recuperar el espíritu infantil. La actitud infantil hacia el juego en el proceso artístico. Solo que el artista tiene un segundo momento de distanciamiento, que creo que es fundamental, de ver los resultados, de analizar, de ver que es lo que ha funcionado, lo que no ha funcionado, que es lo que sugiere o cómo matizar un poquito los resultados de ese juego para después volver a zambullirse dentro del juego y darle el segundo empujón, y de ese juego ir al análisis, y volver a jugar, y volver a analizar, una especie de ir y venir.<sup>129</sup>



Daniel Canogar, *Sikka*, 2013.



Daniel Canogar, *Smalldata*, 2014.

<sup>127</sup> Olivares, Rosa, *100 Fotógrafos españoles*. Madrid: EXIT editores, 2005, p. 74.

<sup>128</sup> De la entrevista realizada a Daniel Canogar en su estudio el 13 de abril de 2009. La entrevista completa se incluye en el anexo.

<sup>129</sup> *Ibíd.*



Mora nos dice que la curiosidad es un componente fundamental de la emoción, no sólo de la creación. Nos lleva a explorar e investigar, como parte también del proceso creativo, guiando nuestra percepción:

Esa fuerza no específica que tienen todas las personas y que les lleva a reaccionar ante cualquier estímulo, [...] es el fuego que ilumina, de modo inconsciente, y sobre memorias previas conscientes, todo el mundo íntimo del ser humano y cuanto le rodea, dándole significado.<sup>130</sup>

Para él es importante tomar distancia con la obra, porque de esa manera podemos ver el detalle que no apreciamos cuando estamos inmersos en ella. En este sentido, el espectador le aporta otra visión que le hace tener en cuenta otros puntos de vista, por eso es tan importante esa relación que se establece, porque para él, el arte es:

Un medio y como medio es una mediación entre seres humanos [...]. Donde ocurre realmente la obra de arte no es en el objeto físico material de esa obra de arte si no en esa transmisión, a través de la obra de arte de ideas, de pensamientos de sentimientos.<sup>131</sup>

En cuanto a su proceso creativo, la idea surge de una búsqueda activa, de estar alerta aunque quizá este mecanismo actúe a un nivel subconsciente, siempre está alerta, “me voy ya conociendo con los años y sé qué tipo de actividades son las que me van a inspirar, a ayudar a tener una mente abierta o de búsqueda, que pueda generar proyectos nuevos, ideas nuevas”<sup>132</sup>. No espera que la inspiración llegue, si no que la provoca, sabe cómo encontrarla, aunque no descarta que haya ideas que te las encuentras, pero según él, ya estamos predispóniéndonos para que aparezcan, porque siempre estamos alerta.

Quizás el momento que más disfruto es cuando siento que ha ocurrido como una especie de conexión interior, cuando de repente ves algo en la calle, un detalle, le tomas una foto y esa foto que tú has captado sientes que hay algo ahí que has conectado, hay algo que resume, algo que intentabas explorar y no acababas de dar con ello, esa especie de ¡Ajá!, es muy interesante, es muy emocionante, te hace sentir que estás vivo, te hace sentir que estás investigando, que estás buscando. Te hace sentir que has encontrado algo, una especie de joya y de diamante en bruto o un nodo del cual luego van a crecer ramas.<sup>133</sup>

#### **4.2.4. La cotidianeidad y el cuerpo en el arte de acción de Nieves Correa**

Nieves Correa (1960- ) elige la performance como medio de expresión por una decisión más política que vital por el momento en el que se encontraba, ya que “las estructuras eran muy cerradas. Se había construido una especie de cultura desde el poder y se intentaba dar una imagen”. Ella pertenecía a otro grupo de artistas más interesados por buscar otras formas de expresarse más alejadas de las artes plásticas.

<sup>130</sup> Mora, Francisco, *Cómo funciona el cerebro*, Madrid: Ed. Alianza editorial, 2009, p. 261.

<sup>131</sup> De la entrevista realizada a Daniel Canogar en su estudio el 13 de abril de 2009. La entrevista completa se incluye en el anexo..

<sup>132</sup> *Ibíd.*

<sup>133</sup> *Ibíd.*

Ella se define como una persona muy tímida, que le cuesta comunicarse. Aunque la performance implica un contacto más directo con el público, ella cree que “cuando estás en el momento de la performance es como que te aíslas de alguna manera, te metes dentro de ti, generas como una especie de burbuja”<sup>134</sup>, la individualidad o la comunicación directa se pierde aunque sí percibe los cambios de ánimo. Es como si se estableciera otro tipo de comunicación más sutil, menos invasiva, pero en la que ambas partes se conectan.

Mientras realiza la carrera de Bellas Artes a finales de los años ochenta empieza su interés por el arte de acción, como una manera de contar a través del arte y que no fuera por medio de las disciplinas tradicionales. En ese momento en Madrid ya trabajaban varios referentes importantes para ella en ese primer momento, Isidoro Valcarcel Medina, Concha Jerez o Pedro Garhelo. Formaba parte de un grupo alternativo de artistas que no tenían nada que ver con la Movida Madrileña. Comienza su carrera a principios de los años noventa, trabajando con el cuerpo, los objetos cotidianos, el espacio y el tiempo: “Mis performances tienen siempre una partitura, el tiempo es fundamental en mi trabajo como lo es en la música y hay siempre un ritmo, módulos que se repiten iguales o a la inversa”<sup>135</sup>. De este modo nos encontramos con performance como “Penélope” (2005), donde después de tejer un delantal de punto comienza a dejar un rastro de lana tejiendo una red que invade el espacio. En “Gritos y medidas” (2008), el espacio se llena pero con el sonido de sus gritos. Con “El nivel de la mirada” (2010), interviene la pared escribiendo la frase *el nivel de la mirada* a dos alturas, de rodillas y de pie, imitando la caligrafía infantil.

Como vemos, realiza sus performance con objetos cotidianos muy simples, pero que tras su apariencia guardan un importante significado social. En 2012 comienza a trabajar junto a Abel Loureda, tal vez también como una manera de conocerse y experimentar su relación personal, pasando por sus fases y hablando de la relación con el otro, dejando atrás la individualidad en la forma de crear para ver como interaccionan entre ellos, aunque también con el objeto, como vemos en la performance “Pulso” (2012), “Les amants” (2013), “Enchilados” (2013), etc. La cotidianidad sigue presente también en esta etapa.



Nieves Correa, *El nivel de la mirada*, 2010. Fotografías de Laura Gianetti.

<sup>134</sup> De la entrevista realizada a Nieves Correa en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad Complutense de Madrid, el 20 de junio de 2012. La entrevista completa se incluye en el anexo.

<sup>135</sup> Recurso electrónico, Ponencia presentada en el CENDEAC. Murcia, Septiembre 2006, 2014, <http://www.nievescorrea.org/textos/texto1.htm>.



Nieves Correa y Abel Loureda, *El pulso*, 2012. Fotografía de Arxiu Aire.



Nieves Correa y Abel Loureda, *Enchilados*, 2013. Fotografía de Raquel Luque.



Nieves Correa y Abel Loureda, *Les amants*, 2013. Fotografía de Emi Wilcox.

Nieves Correa relata en su entrevista de dónde viene su inspiración:

Las cosas de la vida cotidiana, lo que más me interesa es proponer lecturas diferentes sobre cosas que suceden todos los días. Sobre cosas que están cercanas.[...] Siempre utilizo elementos muy cotidianos, construcciones sencillas, no grandes complicaciones, ni parafernalias. Sino de lo que cualquiera tiene y proponer lecturas diferentes sobre esa cotidianidad y sobre esos objetos, que pueden ser completamente diferentes y a veces luego se construyen como cosas muy oníricas o como muy extrañas.[...] En cierta forma todo está cargado de una simbología y realmente, quizá las cosas cotidianas son las que más carga tienen detrás. Porque no son imágenes nuevas, son imágenes muy usadas y al estar muy usadas contienen unos elementos que le dan otro significado.<sup>136</sup>

Al igual que el resto de los artistas que hemos hablado anteriormente, ve la creación como una necesidad vital: “Yo creo que todos los artistas lo viven como una necesidad en cierta forma. Si no no tendría mucho sentido hacerlo: Es una profesión, en cierta manera”<sup>137</sup>. Se hace primero para uno mismo “es que si no, no serías sincera. Sería partir de un planteamiento escénico más cercano al teatro o a las artes escénicas que piensan cómo tener al otro cautivo durante dos horas sentado en una silla”<sup>138</sup>.

La idea puede venir de varias maneras, o bien le ofrecen hacer algo en un espacio concreto con unas condiciones determinadas y crea algo que se adapte a esas variables; otra ideas provienen de lo que ella llama “ideas bombilla”, que no sabe muy bien que va a hacer o que va a pasar. Otras ideas vienen de la necesidad de expresar ciertos momentos o acontecimientos vitales.

Una vez que tiene esa idea, se desarrolla. Para ella la parte técnica es muy importante, tener en cuenta en base a lo que quieres hacer cómo lo vas a hacer, dónde, de qué manera, etc., aspectos que hacen que se vaya construyendo:

<sup>136</sup> De la entrevista realizada a Nieves Correa en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad Complutense de Madrid, el 20 de junio de 2012. La entrevista completa se incluye en el anexo.

<sup>137</sup> *Ibidem*.

<sup>138</sup> *Ibid*.

Si tú quieres pintar tienes que saber como utilizar las dos dimensiones, los colores, las líneas. Si quieres hacer una instalación tienes que saber manejarte, si quieres usar video tienes que saber no solo como emplear los elementos sino también como se estructura el tiempo de la imagen.[...] Ese es el misterio, una vez que sale esa idea “bombilla” hay que construirla, si va a suceder al aire libre, o si tienes otras condiciones, o si la luz tiene que estar encima de ti, o si tienes que estar a oscuras, todas esas cuestiones. Y sobre todo el tiempo, que me interesa mucho, la duración y el ritmo interno del propio trabajo.<sup>139</sup>

En el caso de la performance es también importante el papel del espectador “en el sentido de que solamente con ellos se construye el trabajo, porque necesitas al receptor”<sup>140</sup>. Nos cuenta que tiene ciertos trucos para hacer que el espectador participe, como la distancia a la que se hace, poner sillas, etc. Aunque parte de una propuesta estructurada y muy pensada, esta abierta a que sucedan cosas, ya que cuando se lleva a cabo puede ocurrir algo que modifique y condicione esa idea inicial:

Aunque los trabajos son bastante cerrados siempre hay una parte muy abierta, en la que yo misma descontrolo, porque es lo que más me interesa, en algunos momentos no saber qué va a pasar exactamente aunque esté la estructura cerrada. En un momento dado yo no sé lo que va a pasar, entonces el público y yo estamos en igualdad de condiciones, eso me gusta.<sup>141</sup>

Para ella, la manera de vivir del arte es:

Sin tener demasiadas pretensiones, ni económicas ni de promoción, ni de sensación de convertirte en un gran artista, porque el medio es bastante pequeño y bastante efímero y poco sólido. Y fundamentalmente con la idea de que cada día hay que hacer cosas nuevas. Pero supongo que como cualquier otro artista, de intentar buscar cosas nuevas, de divertirse, de ser tu, de pasártelo bien. Es algo muy vital, si no no merece la pena; también de ser sincero contigo mismo y también de buscar otras alternativas a la propia creación.<sup>142</sup>


---

<sup>139</sup> De la entrevista realizada a Nieves Correa en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad Complutense de Madrid, el 20 de junio de 2012. La entrevista completa se incluye en el anexo.

<sup>140</sup> *Ibíd.*

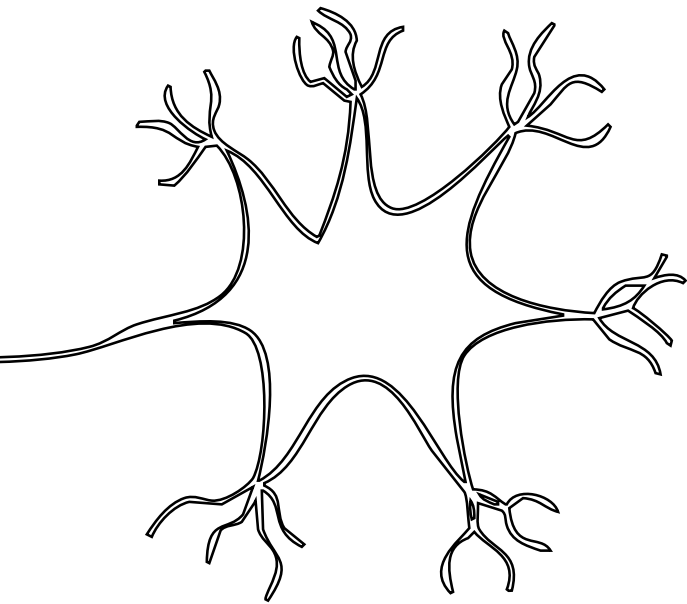
<sup>141</sup> *Ibíd.*

<sup>142</sup> *Ibíd.*



Sólo quienes saben contemplar un  
árbol, las estrellas, las aguas  
centelleantes de un torrente, en  
estado de total entrega, saben lo  
que es la belleza. Ese estado de  
visión real es el amor.

Krishnamurti



## PARTE II: EL PAPEL DE LAS EMOCIONES POSITIVAS EN EL PROCESO CREATIVO



## 5. LO QUE NUESTROS SENTIDOS NOS DICEN



Aunque resulte algo obvio, creatividad y emoción están íntimamente unidas. A lo largo de esta segunda parte abordaremos las cuestiones referentes a cómo las emociones condicionan el proceso creativo, empezando en este primer tema por ver cómo intervienen en la percepción interior de lo que nos ocurre, y en la exterior, haciendo que veamos el mundo que nos rodea de una determinada manera, generando nuestra propia realidad. En la segunda parte del capítulo veremos otro factor, que al igual la percepción, influye en la toma de decisiones y que trabaja a un nivel no consciente, la intuición.

La emoción, y todos los procesos que lleva asociados, influye directamente en la creación. “Las emociones ofrecen a nuestro cerebro un instrumento esencial para orientarse entre las innúmeras informaciones sensoriales y poner en marcha automáticamente las respuestas más oportunas”<sup>143</sup>. Según Francisco Mora, es la emoción la que dota de sentido final a nuestras acciones, es otro de los ingredientes del impulso creativo, nos diferencia del resto, crea nuestra individualidad y hace que lo que percibimos tenga un sentido u otro, donde:

Tras la decodificación sensorial y la construcción de un percepto [...] esta información llega a nuestro cerebro emocional [...] donde se le imprime un valor, una etiqueta de bueno o malo y es de este modo que el mundo que hemos construido se hace personal.<sup>144</sup>

Los sentimientos emocionales reflejan la percepción que hacemos sobre una determinada emoción. Cada persona genera unos sentimientos específicos, que son los que influirán en la percepción, provocando una reacción, el efecto, ante la emoción.

Mientras que las emociones son percepciones que se acompañan de ideas y modos de pensamiento, los sentimientos emocionales, en cambio, son principalmente percepciones de lo que nuestro cuerpo hace mientras se manifiesta la emoción, junto con percepciones del estado de nuestra mente durante ese mismo periodo de tiempo.<sup>145</sup>

<sup>143</sup> Rizzolatti, Giacomo y Sinigaglia, Corrado, *Las neuronas espejo. Los mecanismos de la empatía emocional*, 2006, p. 167.

<sup>144</sup> Mora, Francisco, *Cómo funciona el cerebro*, Madrid: Ed. Alianza editorial, 2009, p. 48 a 49.

<sup>145</sup> Damasio, Antonio, *Y el cerebro creó al hombre*, Barcelona: Ed. Destino, 2010, p. 76.

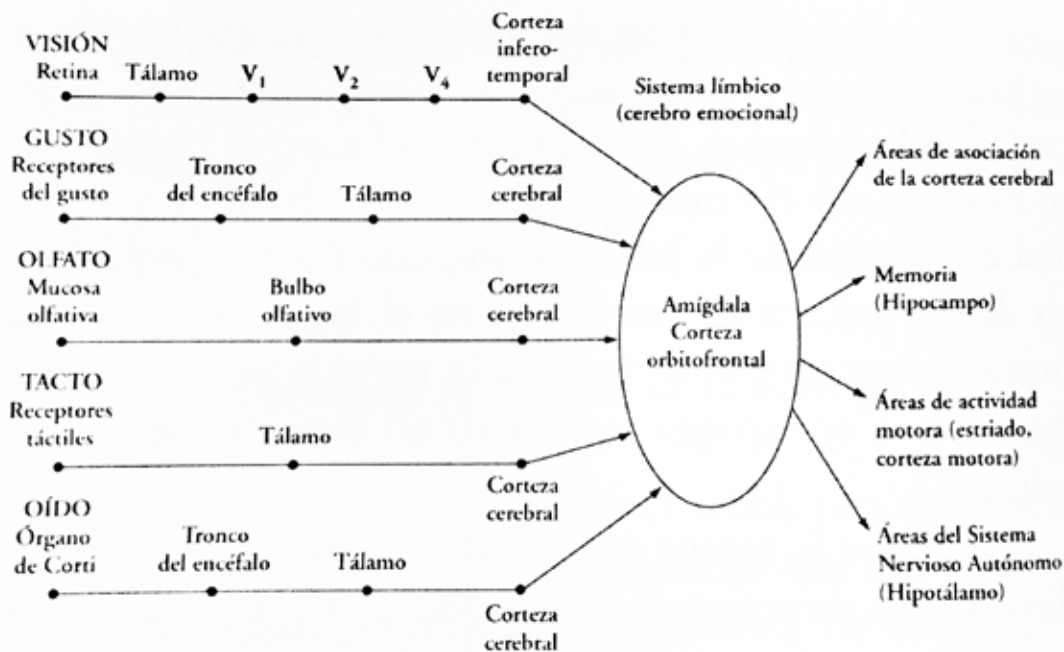


## 5.1. La percepción interior y exterior en la construcción de la realidad

La realidad está condicionada por nuestros sentidos. De hecho, la realidad como tal no existe, pero sí el cómo percibimos lo que nos rodea. La realidad se crea continuamente, ya que sólo somos conscientes de una pequeña parte de lo que percibimos, solamente de 2000 bits de información de los 400.000 millones que procesa cada segundo nuestro cerebro. Lo que da la interpretación final a lo que percibimos y construye nuestra realidad es la emoción.

El cerebro puede desarrollar nuevas conexiones neuronales, con las cuales se puede no solo transformar las percepciones que ya tenemos, sino también ir más allá de nuestras condiciones mentales habituales como la ansiedad, el sentimiento de desamparo y el dolor, y aproximarse más a una experiencia duradera de felicidad y paz.<sup>146</sup>

### ENTRADA Y SALIDA DE LA INFORMACIÓN SENSORIAL AL CEREBRO EMOCIONAL<sup>147</sup>



En base a lo que ahora sabemos, a partir de la información que llega a nuestros sentidos generamos la realidad, basándonos en lo percibido y en la sensación que nos produce, mediado por la emoción, que dota de significado al mundo que de por sí no lo tiene. Como nos dice Mora, con el ejemplo de una naranja:

Inicialmente sabemos que no es analizada como un objeto único por la retina, sino que es analizada y descompuesta por ésta en los muchos componentes que la forman, como son el color, la orientación, el movimiento, la profundidad, la forma, y su relación con otros objetos

<sup>146</sup> Mingyur, Yongey y Swanson, Erik, *La alegría de vivir. El secreto y la esencia de la felicidad*, Barcelona: Ed. Ridgen-Institut Gestalt, 2012, p. 118.

<sup>147</sup> Ibídem, p. 142.

del espacio. Todos esos componentes así separados son enviados al cerebro de una forma individualizada y por vías diferentes y paralelas.<sup>148</sup>

Así que, mientras una parte de la información es interpretada rápidamente por la amígdala, que es la encargada de dar una respuesta adaptativa, rápida, ya que eso podría salvarnos la vida, otra parte de la información es procesada por la corteza, que es la que aporta un control diferente que se basa no solo en la primera impresión, sino que la compara con nuestros patrones acerca de la realidad que tenemos almacenados en nuestra memoria.

Lo que vemos es una imagen construida por el neocórtex. Y esta imagen está condicionada por una inmensa variedad de factores, como el entorno en que nos encontramos, nuestras expectativas y experiencias pasadas, además de la propia estructura de nuestros circuitos neuronales.<sup>149</sup>

Julian Hochberg, profesor emérito en la Universidad de Columbia, que ha realizado importantes investigaciones en el ámbito de la psicología, analiza la percepción de una obra pictórica como ejemplo de que no sólo el estímulo es el responsable de lo que percibimos:

En un cuadro, por lo general, vemos representada una única escena (o dos), y considerando que podemos percibir un número infinito de escenas pero sólo percibimos una, esto ha de significar que debemos considerar algo más que el propio estímulo, es decir: la naturaleza del observador, quien, de entre las múltiples formas posibles, responde a la imagen en una única forma.<sup>150</sup>

La percepción es captar la información a través de nuestros sentidos. Se configura y funciona en base a unas pautas aprendidas, que forman parte de nuestra experiencia. “Toda la actividad de nuestra mente surge de la actividad combinada de la mera percepción y de las asociaciones neuronales más duraderas”<sup>151</sup>. Por esa razón y junto a la saturación estimular a la que nos vemos sometidos, generamos una imaginación básica, basada en lo percibido más los recuerdos y experiencias que hemos vivido, sacando una conclusión y construyendo así nuestra realidad, que, normalmente, se basa sólo en una pequeña parte de toda la situación, sin que podamos ver el resto.

La creatividad, en su más elemental acepción, ya nace en los cerebros como un código de funcionamiento capaz de ser activado por los estímulos nuevos con los que se enfrentan los seres vivos y la capacidad de, a partir de ellos, elaborar y crear nuevas respuestas.<sup>152</sup>

Con todo ello, generamos mapas de realidad, en los que establecemos relaciones y conexiones para producir una idea propia de realidad, condicionando nuestras estrategias perceptivas.

148 Mora, Francisco, *Cómo funciona el cerebro*, Madrid: Ed. Alianza editorial, 2009, p. 109.

149 Mingyur, Yongey y Swanson, Erik, *La alegría de vivir. El secreto y la esencia de la felicidad*, Barcelona: Ed. Ridgen-Institut Gestalt, 2012, p. 117.

150 VVAA, *Arte, percepción y realidad*, Barcelona: Ed. Paidós Estética, 2007, p. 70.

151 Mingyur, Yongey y Swanson, Erik, *La alegría de vivir. El secreto y la esencia de la felicidad*, Barcelona: Ed. Ridgen-Institut Gestalt, 2012, p. 164.

152 Mora, Francisco, *Cómo funciona el cerebro*, Madrid: Ed. Alianza editorial, 2009, p. 263.



Patrick Hughes, *Eye Witness*, 2007. Feria de ARCO, 2007. Fotografía de Mónica Aranegui.

Hay acuerdos en la comprensión de la realidad que nos son comunes y necesarios para entender lo que vivimos y poder comunicarnos. Pero hay infinidad de diferencias, valoraciones, formas de expresión, interpretaciones, matices, que vamos perdiendo, y que son los que nos podrían hacer recobrar la calidad de nuestra experiencia, así como nuestra aportación al desarrollo de la cultura humana o su imprescindible evolución.<sup>153</sup>

Nuestro cerebro tiende a buscar coherencias en lo que vemos. Por ejemplo, cuando la luna está cerca del suelo parece más grande que cuando está en lo alto del cielo. En realidad, la luna siempre es igual de grande, sólo que nuestro cerebro nos engaña buscando la coherencia para no alterar demasiado el entorno familiar en el que se mueve el observador, “evitando preguntas innecesarias, lo que es adaptativo y nos ahorra tiempo para dedicarnos a cuestiones más importantes, y así es como veamos la luna más grande, para acomodarla al resto del paisaje”<sup>154</sup>. Con las demás percepciones ocurre lo mismo, aunque resulte más evidente en el caso de las ilusiones ópticas como la del

<sup>153</sup> Lamata, Rafael, *La actitud creativa. Ejercicios para trabajar en grupo la creatividad*, Madrid: Ed. Narcea, 2007, p. 33.

<sup>154</sup> Recurso electrónico, basado en una conversación entre Punset, Eduard, y Close, Frank, <http://www.redesparalaciencia.com/7923/redes/redes-132-existe-la-nada>, 11 de noviembre de 2012.

ejemplo. Construimos continuamente la realidad, tanto interior como exterior, condicionada por otros factores, que a veces pueden jugarnos malas pasadas, ya que vemos lo que no hay y no vemos lo que verdaderamente hay, o al contrario, sin ser conscientes de que esto nos puede llevar a responder ante los estímulos de una manera equivocada. A estos factores condicionantes los llaman en la filosofía budista “aflicciones mentales” o “veneno”, y los acotan en *los tres venenos*:

- **La ignorancia:** “Es nuestra incapacidad fundamental de reconocer el infinito potencial, la claridad y el poder de nuestra mente, como si estuviéramos mirando el mundo a través de un cristal tintado: todo lo que vemos queda falseado o distorsionado por el color del cristal”<sup>155</sup>. Estas distorsiones perceptivas, las ilusiones ópticas como el ejemplo que poníamos antes sobre la luna, aparecen continuamente en el mundo del arte, tanto como herramienta como por un efecto buscado, como vemos en la obra de Patrick Hughes. Aparentemente, vemos una obra bidimensional con gran profundidad, pero cuando cambiamos de punto de vista, nos damos cuenta de que realmente sobresale del cuadro. Con nuestra percepción de la realidad ocurre lo mismo, tendemos a ver todo desde un mismo punto de vista siempre tratando de encontrar respuestas diferentes, tal vez hay que salir de la concepción de “yo” y el “otro” para entender que hay una única cosa y no sólo lo que vemos nosotros encierra la verdad.
- **El apego:** La compara con la adicción, “una dependencia compulsiva de objetos exteriores o experiencias que crean una ilusión de completitud”<sup>156</sup>. Hay un tipo de apego que es normal, es una cuestión de supervivencia, el problema es cuando este apego empieza a generarse hacia otras cosas de las que no depende nuestra vida, creando una sensación de insatisfacción, sin ser capaces de distinguir, reforzando patrones neuronales que buscan la felicidad de fuentes externas. Damos vueltas a las cosas, un pensamiento desencadena otra cadena de pensamientos que acaban volviendo al primero y así indefinidamente sin que seamos capaces de romper ese esquema. En psicología se llama “rumiaciones cognitivas” y en el budismo “samsara”, pero a efectos prácticos viene a ser lo mismo, la incapacidad de salir de ese circuito de pensamientos que hace que repitamos nuestra conducta una y otra vez.
- **La aversión:** “Una resistencia a los cambios inevitables que se producen como consecuencia de la naturaleza impermanente de la realidad relativa”<sup>157</sup>. Es el miedo que nos genera ese tipo de apego que nos hace perder la perspectiva real de las cosas, sentirnos vulnerables, tener miedo al cambio y a lo que pueda conllevar, viéndonos como alguien incompleto, limitado e indefenso, ya que “percibes como una amenaza cualquier cosa que pudiera socavar la independencia de este “yo” mentalmente construido, inconscientemente desperdicias una cantidad inmensa de energía vigilando y anticipando peligros potenciales”<sup>158</sup>.

---

155 Mingyur, Yongey y Swanson, Erik, *La alegría de vivir. El secreto y la esencia de la felicidad*, Barcelona: Ed. Ridgen-Institut Gestalt, 2012, p. 166.

156 *Ibíd.*, p. 169.

157 *Ibíd.*, p. 172.

158 *Ibíd.*, p. 173.

Si pensamos en nuestra vida cotidiana, a menudo cometemos errores perceptivos, muchas veces guiado por nuestros intereses. En el caso del arte, se pueden contemplar cuadros desde perspectivas que difieren notablemente de la apropiada sin advertir ninguna distorsión perceptible de la escena representada. “La observación de la perspectiva correcta no siempre basta para que las cosas aparezcan de la forma adecuada”<sup>159</sup>.

Por fortuna, cuanto más nos familiarizamos con la observación de nuestra propia mente, más posibilidades tenemos de encontrar soluciones a nuestros problemas, y más fácilmente reconocemos que todo lo que experimentamos, ya sea apego, aversión, estrés, ansiedad, miedo o anhelo, es simplemente una fabricación de nuestra mente.<sup>160</sup>

La psicología de la Gestalt, surgió por la necesidad de explicar estos fenómenos de una manera distinta al estructuralismo, que se basa en la psicofísica para explicar la percepción, ya que defienden la idea de que la percepción no se basa en un conocimiento previo, sino que se infiere a través de un aprendizaje que viene dado por los sentidos, por el conjunto de sensaciones. En cambio, la teoría de la Gestalt considera que la percepción no proviene de las sensaciones, ni de la experiencia previa. No puede ser simplemente la suma de sensaciones, sino que percibimos como un todo. En una línea innatista y holista, piensan que percibimos “todos” organizados y que se organiza porque ya nacemos con esa predisposición en el sistema visual. Así, la imagen, el estímulo distal, es construida por el sistema visual en base a unas leyes. Estas leyes son de suma importancia, no sólo para explicar la percepción, sino en el campo del arte, y son empleadas por los artistas como herramientas en la composición de sus obras.

En lugar de considerar la experiencia perceptiva como si estuviera compuesta de sensaciones singulares, a las que se asocian imágenes o recuerdos de experiencias anteriores, han propuesto una teoría de campo: cualquier configuración del estímulo luminoso que incide en la retina del ojo produce (presumiblemente) un proceso específico en el cerebro, que se organiza en campos de causalidad globales y que varía en función de cualquier cambio en la distribución del estímulo. Las sensaciones particulares no están determinadas por el estímulo en la observación visual. Para saber cómo será una configuración de estímulos, hemos de saber cómo se organizarán los campos subyacentes del observador en respuesta a esa configuración.<sup>161</sup>

Así, lo que vemos depende de las características de la organización de los campos cerebrales, que se organizarán en función de las leyes de la constancia perceptiva. Las primeras fueron propuestas por uno de los fundadores de la Gestalt, el psicólogo Max Wertheimer, y las dos últimas pertenecen a los nuevos gestálticos, los psicólogos Irvin Rock y Stephen Palmer. Como dice Javier Monserrat en su libro, por un lado tenemos las leyes de la constancia perceptiva, en cuanto al color, forma y tamaño, y las leyes de la organización de estímulos, la continuidad, proximidad, figura-fondo, similitud y cierre:

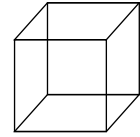
159 Gombrich, Ernst, *Arte e ilusión*. Londres: Ed. Phaidon, 2008, p. 74.

160 Mingyur, Yongey y Swanson, Erik, *La alegría de vivir. El secreto y la esencia de la felicidad*, Barcelona: Ed. Ridgen-Institut Gestalt, 2012, p. 176.

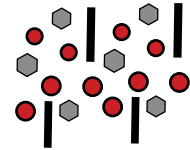
161 VVAA, *Arte, percepción y realidad*, Barcelona: Ed. Paidós Estética, 2007, p. 72.



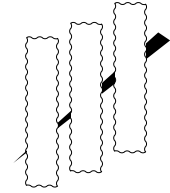
- **Pregnancia o buena forma:** percepción de las figuras más simples. Los campos cerebrales se organizarán de la manera más sencilla posible, es decir, si vemos una figura tridimensional, es porque es la manera más fácil de verla.
- **Similitud o semejanza:** tendencia a agrupar los elementos similares.
- **Buena continuidad:** tendencia a continuar las líneas rectas o curvas aunque se encuentren cortadas.
- **Cerramiento:** completamos las figuras por medio de líneas imaginarias.
- **Proximidad o cercanía:** los elementos próximos entre sí tienden a agruparse para formar una sola unidad. Tendemos a buscar relaciones entre los objetos que están cerca.
- **Figura-fondo:** la percepción del objeto se produce en un fondo. Dependiendo de ciertos factores, será la figura la que predomine o el fondo. Por ejemplo, la simetría hace que veamos más la figura, también la luz, que hace que el objeto destaque sobre el fondo, la saturación del color o la disposición de los objetos en la imagen.
- **Región común:** se agrupan los elementos que están dentro de una misma región.
- **Conectividad:** agrupamos elementos que tienen conexiones visuales.



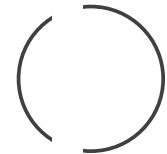
PREGNANCIA



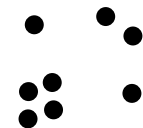
SEMEJANZA



CONTINUIDAD



CERRAMIENTO



PROXIMIDAD

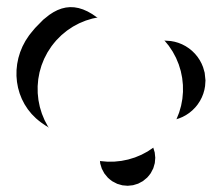
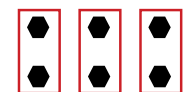


FIGURA Y FONDO



REGIÓN COMÚN



CONECTIVIDAD

Rudolf Arnheim<sup>162</sup>, psicólogo cuyas principales investigaciones se centran en la percepción visual en el arte, hace una reflexión sobre lo que implica el acto de percibir y saca las siguientes conclusiones:

- La percepción implica una ocupación activa.
- Captar lo esencial (unos pocos rasgos salientes determinan la identidad del objeto).
- Influencia del pasado.
- Simplicidad: las fuerzas perceptuales se organizan formando el esquema más simple.
- Nivelación y agudización: coincide con la ley gestáltica de la pregnancia. La nivelación unifica y la agudización diferencia.
- Subdivisión: la forma no se ve como unidad, sino como una composición de dos o más formas (elimina la tensión).

<sup>162</sup> Arnheim, Rudolf, *Arte y percepción visual*. Madrid: Ed. Alianza Forma, 2007.

- Hay que saber distinguir cada parte en base al contexto global, ya que de manera local puede inducir a errores. La relación entre las partes depende de la estructura de la totalidad.
- Semejanza/diferencia: para ver la diferencia primero hay que ver la semejanza, que es la fuerza de atracción entre cosas segregadas.

Ernst Gombrich<sup>163</sup>, historiador del arte, por otro lado propone:

- La percepción como un acto casi automático de categorización mediante universales. Lo que se percibe como semejanza arroja luz sobre nuestras categorías perceptivas.
- No podríamos percibir y reconocer a nuestros semejantes si no pudiéramos aprehender lo esencial y separarlo de lo accidental.
- Respecto a la semejanza, nos dice que no estamos preparados originalmente para la percepción de la semejanza, sino para captar la diferencia, la desviación con respecto a la norma que sobresale y se graba en la mente. La experiencia pasada influirá de manera determinante.

Conviene también resaltar la idea, según Santos Zunzunegui, de que la percepción es un sistema que puede modificarse por medio del aprendizaje y la maduración, como veremos más adelante. Además de las cualidades físicas de los objetos, poseen unas propiedades funcionales que afectan a las metas y beneficios de un organismo. La atención es algo que afecta a la globalidad del sistema.

Esto en cuanto a una percepción de los estímulos que nos rodean, pero ¿qué ocurre con la percepción de los estímulos que provienen de nuestro interior? Es importante ser consciente de ellos y ver las emociones que nos produce la información que llega de nuestro interior y también del exterior. De esa manera construimos nuestra realidad. Vamos a ir viéndolo en los siguientes capítulos.

Las emociones también filtran el conocimiento del que disponemos. Cuando estamos atrapados en una emoción, nos hallamos sumidos en lo que denomino “periodo refractario” en el que sólo podemos recordar aquella información que concuerda con la emoción.<sup>164</sup>

<sup>163</sup> Gombrich, Ernst, *Arte e ilusión*. Londres: Ed. Phaidon, 2008.

<sup>164</sup> Ekman, Paul, *Sabiduría emocional. Una conversación entre S.S. el Dalai Lama y Paul Ekman*. Barcelona: Ed. Kairós, 2009, p. 44.

## 5.2. La intuición como guía no consciente en la toma de decisiones

“Un buen sistema de percepción ha de transcender la información dada, ha de inventar cosas. El cerebro ve más que el ojo. Tener inteligencia supone hacer apuestas, asumir riesgos”<sup>165</sup>. De forma paralela al proceso de percepción existe esa pequeña vocecita llamada intuición (o corazonada, presentimiento), que de alguna manera nos dice lo que nos viene bien o no, cuando estamos acertando y estamos avanzando por nuestro camino y cuando las cosas nos desvían. “Un elemento muy importante en las tareas creativas es la intuición, pero ahora sabemos que la intuición es una síntesis de conocimientos, no una operación misteriosa”<sup>166</sup>.

Es una sensación o sentimiento que aparece en nuestra mente y proviene del inconsciente, va mas allá de la lógica, o un proceso razonado de manera consciente: “las partes inconscientes de nuestra mente pueden decidir sin que nosotros -el yo consciente- conozcamos sus razones”<sup>167</sup>.

Son parte importante en nuestras vidas así como de nuestros procesos creativos, como por ejemplo, cuando estamos delante de una escena para fotografiarla, estamos en la calle, y esperamos el momento adecuado, alguien que pase por una esquina, la luz del sol se refleje por los cristales, etc. “Es una intuición: te abres camino pensando y sintiendo. Empiezas en un lugar y, a medida que avanzas, vas afinando. Pero durante todo el proceso la que habla es la idea. Llegas a un punto en que todo parece correcto”<sup>168</sup>. El caso es que de pronto todo parece colocarse en su sitio como por arte de magia y tomamos la fotografía, sabemos que esa es la buena. Esta es una decisión tomada ya no de manera consciente, sino que nos hemos dejado llevar por nuestra intuición. De la unión del intelecto y la emoción llega la solución, como dice David Lynch.

Gerd Gigerenzer, psicólogo y director del instituto Max Plank para el Desarrollo Humano pionero en el estudio de la intuición como una herramienta válida que acierta, y no que se equivoca, como se ha venido diciendo hasta ahora, la emplea “para aludir a una evaluación: que aparece rápidamente en la consciencia, de cuyas razones subyacentes no somos plenamente conscientes, y que es lo bastante fuerte para que actuemos en función de la misma”<sup>169</sup>.

Este tipo de respuestas tiene un alto contenido adaptativo, ya que podrían salvarnos la vida. Hay situaciones en las que es evidente que no podemos valorar todas las opciones. Imaginemos por ejemplo que alguien se está ahogando, simplemente nos tiraríamos a la piscina a salvarlo. Esto es el instinto. Existen teorías que se basan en nuestra experiencia en la vida y que tienen su base en la evolución del ser humano, por ejemplo, aprender que ciertos alimentos nos hacen daño, o ese tipo de cosas que “sabemos sin saber porque las sabemos”.

<sup>165</sup> Gigerenzer, Gerd, *Decisiones instintivas*. Barcelona: Ed. Ariel, 2008, p. 52.

<sup>166</sup> Libro electrónico. Marina, Jose Antonio, *El aprendizaje de la creatividad*, Barcelona: Ed. Ariel, 2013, Pos. 1569-70.

<sup>167</sup> Gigerenzer, Gerd, **Decisiones instintivas**. Barcelona: Ed. Ariel, 2008, p. 12.

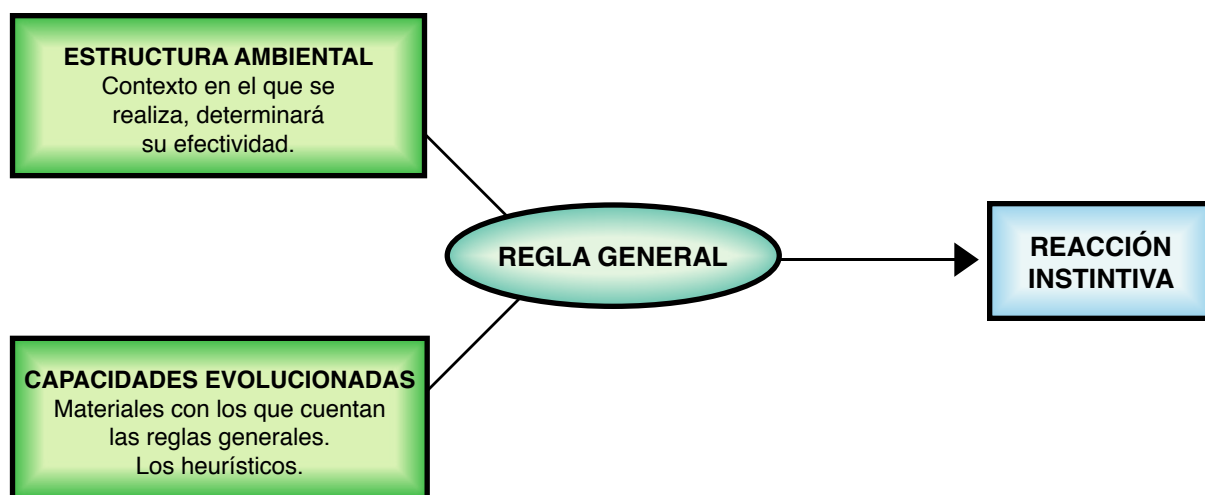
<sup>168</sup> Lynch, David, *Atrapa el pez dorado. Meditación, conciencia y creatividad*. Barcelona: Ed. Random House Mondadori, 2008, p. 99.

<sup>169</sup> Gigerenzer, Gerd, *Decisiones instintivas*. Barcelona: Ed. Ariel, 2008, p. 23.



Si dedicáramos tiempo a razonar cada decisión que tenemos que tomar a lo largo del día desde que nos levantamos, valorando sus pros y sus contras, puede que no llegáramos a salir de casa. Por lo que también hay una parte de economía de tiempo, nos hace más eficaces y acelera nuestro proceso de toma de decisiones. Gigerenzer nos habla de los heurísticos, principios sencillos que ignoran la información y seleccionan una o dos opciones de respuesta válidas, siendo buenas razones: de reconocimiento (entre dos opciones elegimos la que nos suena), de la mirada (acertamos al golpear un pelota que nos llega porque la seguimos con la mirada y así sabemos su trayectoria). También ha demostrado, junto a su equipo, que cuantas más opciones tenemos para elegir, más opciones tenemos de equivocarnos.

#### FUNCIONAMIENTO DE LA INTUICIÓN



La reacción instintiva se basa en una serie de reglas generales que se han ido construyendo en función de las situaciones aprendidas a lo largo de nuestra evolución y del contexto en el que ocurre la toma de decisiones. Las reglas generales no son flexibles, en cambio las decisiones instintivas sí que lo son. “Las capacidades evolucionadas, entre las que se incluyen el lenguaje, la memoria de reconocimiento, la localización de objetos, la imitación y emociones como el amor, se adquieren mediante la selección natural, la transmisión cultural u otros mecanismos”<sup>170</sup>. Aunque las capacidades que posee el ser humano son fruto de una genética heredada a lo largo de toda nuestra evolución, siempre tenemos que tener en cuenta el contexto, ya que el entorno en el que vivimos influye significativamente en las decisiones que tomamos. En un ambiente incierto en el que carecemos de información sobre como actuar, es mejor elegir por intuición, ya que cuando la situación no está controlada, como es el mundo real, la intuición nos guiará mejor. Este es el caso, por ejemplo, de un examen tipo test que no hemos estudiado. Tendremos más posibilidades de aprobarlo que habiendo estudiado sólo un poco.

<sup>170</sup> Gigerenzer, Gerd, *Decisiones instintivas*. Barcelona: Ed. Ariel, 2008, p. 70.

Los resultados de diversas investigaciones que tienen en cuenta tanto la mente como el entorno, apuntan que no actuamos tanto por la lógica como por la intuición, porque muchas veces las leyes de la lógica no tienen en cuenta el contenido, “ni los objetivos del pensamiento. Las normas lógicas rigurosas pasan por alto que la inteligencia ha de funcionar en un mundo incierto, y necesita ir más allá de la información proporcionada”<sup>171</sup>.

Así que evaluamos las situaciones también a un nivel inconsciente. En el proceso creativo artístico estamos continuamente tomando decisiones. Habrá una parte del proceso en la que decidamos teniendo en cuenta nuestro conocimiento de esta disciplina, pero otra gran parte del proceso es inconsciente, nos dejamos llevar por la intuición, porque los seres humanos no somos máquinas tecnológicas que se puedan programar, somos flexibles y nos movemos por la emoción, sentimos e intuimos qué es lo correcto sin tener en cuenta las leyes de lógica o lo que sabemos sobre el tema: “Unos mismos principios rigen las diversas capacidades mentales, porque la mente funciona siempre como un todo. Todo percibir es también pensar, todo razonamiento es también intuición, toda observación es también invención”<sup>172</sup>.

---

171 Gigerenzer, Gerd, *Decisiones instintivas*. Barcelona: Ed. Ariel, 2008, p. 109.

172 Arnheim, Rudolf, *Arte y percepción visual*. Madrid: Ed. Alianza Forma, 2007, p. 19.

## 6. ESTUDIO NEUROCIENTÍFICO DEL EFECTO POSITIVO DE LOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA MENTE COMO LA MEDITACIÓN EN LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES



El modelo materialista, mecanicista, en el que se basa la investigación científica, ha dejado a un lado la parte emocional o mas inconsciente para centrarse en lo que es medible, de manera objetiva y racional, considerando que sólo lo que cumple estos requisitos tiene validez científica. Pero a medida que evolucionamos, tanto a nivel mental, como tecnológico, nos damos cuenta de que este método se va quedando obsoleto, por la parte restrictiva que tiene en cuanto a dejar fuera demasiadas cosas, diseccionando la relación mente-cuerpo, la parte física por un lado y la espiritual por otro, centrándose solo en la primera. Desde la neurociencia han surgido investigaciones con una visión más amplia que analizaremos en este capítulo.

Todos los días, prácticamente, aparece información científica nueva que no puede ser explicada utilizando el modelo newtoniano clásico (el modelo materialista). La teoría de la relatividad, la mecánica cuántica, la influencia de los pensamientos y emociones en nuestros cuerpos, las llamadas “anomalías”, como la percepción extrasensorial, la sanación mental, la visión remota, las personas que actúan de médium y canales, las experiencias en la antesala de la muerte y fuera del cuerpo, todo ello apunta a la necesidad de crear un modelo diferente, un nuevo paradigma que incluya todos esos fenómenos dentro de una teoría más global sobre el funcionamiento del mundo.<sup>173</sup>

Necesitamos nuevas visiones, nuevos puntos de vista, para ver lo mismo de otra manera. Desde la ciencia se tiene cada vez más en cuenta la parte emocional del individuo. No son pocas las investigaciones que la incluyen como un ingrediente más e incluso como parte fundamental, ya que, en última instancia, es lo que nos lleva también a la conciencia de nosotros mismos.

En este contexto, la meditación aparece como una manera de controlar y gestionar adecuadamente las emociones. Daniel Goleman llama la atención de Richard Davidson, profesor de psicología y psiquiatría en la Universidad de Wisconsin, no sólo por su investigación en inteligencia emocional, sino por un artículo que Goleman escribe en el *Journal of Transpersonal Psychology* en 1971 titulado “Meditation As metatherapy: Hypotheses Toward a Proposer Fifth State of Consciousness”<sup>174</sup>. De este modo, en la década de los 70, cuando este tipo de estudios

<sup>173</sup> VVAA, *Y tu qué sabes de!?. Descubre las infinitas posibilidades para cambiar tu realidad cotidiana*, Madrid: Ed. Palmyra, 2006, p. 25.

<sup>174</sup> Davidson, Richard y Begley, Sharon, *El perfil emocional de tu cerebro*. Barcelona: Ed. Destino, 2012, p. 289.

no tenían buena aceptación en la comunidad científica, ambos colaboran en un experimento en el que estudiaron a cincuenta y ocho personas entre las que había tanto meditadores que acababan de empezar a practicarla como otros que tenían más de dos años de experiencia, descubriendo que “más experiencia en meditación estaba asociada con menos ansiedad y mayor habilidad atencional”<sup>175</sup>.

Esta investigación que en aquella época no tuvo gran acogida se vio reforzada cuando, en 1992, Davidson escribe al Dalai Lama para hacer un experimento en el que se viera si la meditación tenía efectos en el cerebro aplicando técnicas de neuroimagen que permitían estudiar más a fondo el cerebro: “tenía la esperanza de observar cómo miles y miles de horas de meditación habían modificado los circuitos existentes en el cerebro de una manera lo bastante duradera para ser perceptibles cuando el cerebro no se hallara meditando”<sup>176</sup>. De este modo se abría la puerta a una investigación en la que lo importante era ver cómo la meditación podía influir directamente en la generación de emociones positivas con su consecuente beneficio en la vida de los que la practicaban. Como dijo Paul Ekman, psicólogo americano pionero en el estudio de las emociones y su expresión facial que también investiga los efectos de la meditación, “creo que el adiestramiento meditativo debe combinarse con técnicas, extraídas de la investigación científica, orientadas hacia la mejora de nuestra vida emocional”<sup>177</sup>.

El Mind and Life Institute lleva realizando encuentros entre el Dalai Lama y científicos desde 1987, con el fin de buscar la relación entre ciencia y espíritu para ayudarse mutuamente. Como dijo el Dalai Lama tras el encuentro celebrado en el 2000 sobre las emociones destructivas, “tal vez, los propósitos de la ciencia difieran de los del budismo, pero ambos ensanchan nuestro conocimiento y amplían nuestra comprensión”<sup>178</sup>. Como dijo Eric S. Lander, profesor de Biología Molecular en el MIT y director del Instituto Whitehead y Centro de Investigaciones Genéticas en el MIT, a toda la audiencia en el encuentro del año 2000 “¿Por qué nos quedamos satisfechos con decir que ya no estamos mentalmente enfermos? ¿Por qué no tratar de mejorar más y más?”<sup>179</sup>.

La medicina y ciencia occidental se han basado en curar o encontrar el origen más que en prevenir, algo en lo que se centra el budismo, ir mejorando la calidad de vida alcanzando cada vez niveles más elevados de conciencia mental. Yongey Mingyur Rinponché (uno de los lamas que se sometieron a las pruebas que comentamos más adelante) nos dice en su libro “La alegría de vivir” cómo ciencia y budismo se asemejan en su manera de proceder, diferenciándose en sus métodos, objetivos en el caso de la ciencia y subjetivos e introspectivos en el caso de la filosofía budista.

---

175 Davidson, Richard y Begley, Sharon, *El perfil emocional de tu cerebro*. Barcelona: Ed. Destino, 2012, p. 298.

176 *Ibíd.*, p. 300.

177 Ekman, Paul, *Sabiduría emocional. Una conversación entre S.S. el Dalai Lama y Paul Ekman*. Barcelona: Ed. Kairós, 2009, p. 125.

178 Goleman, Daniel, *Emociones destructivas: cómo entenderlas y superarlas :diálogos entre el Dalai Lama y diversos científicos, psicólogos y filósofos*, Barcelona: Ed. Kairós, 2003, p. 11.

179 Mingyur, Yongey y Swanson, Erik, *La alegría de vivir. El secreto y la esencia de la felicidad*, Barcelona: Ed. Ridgen-Institut Gestalt, 2012, p. 48.

Fruto de este encuentro comenzó una investigación en la que se quería ver los efectos que la meditación tiene sobre las capacidades mentales, con la hipótesis de que “la práctica de la meditación aumenta la plasticidad de los centros afectivos del cerebro que inhiben las emociones destructivas y promueve las positivas”<sup>180</sup>, de este modo podríamos ver si el cultivo de ciertas capacidades cerebrales contribuyen también a su transformación a largo plazo, del mismo modo que estos cambios en el control de emociones sea más duradero que el inducido por medio de fármacos. Para ello se llevó a cabo el experimento de Davidson, en el que un lama (y otros expertos meditadores con mas de 10.000 horas de meditación) realizó varias pruebas en las que se medía la actividad cerebral por medio de la RMNf (resonancia magnética nuclear funcional), que registra mediante un vídeo la interacción funcional entre distintas estructuras, y el EEG (electroencefalograma), que registra la actividad eléctrica cerebral que nos serviría para mapear el cerebro y ver en qué parte existe actividad según realicemos una u otra actividad. Se estudiaron varios tipos de meditación para ver si se obtenían resultados diferentes<sup>181</sup>:

- Visualización: elaboración detallada y precisa de la imagen de una deidad budista como imagen arquetipo que simboliza una serie de virtudes o características positivas de una mente iluminada como por ejemplo, la unión de la compasión y la sabiduría.
- Concentración en un punto: centrar la atención de manera convergente en un solo objeto sin distracciones, con el objetivo de entrenar la mente.
- Meditación de la compasión: se trata de generar una cualidad amorosa de compasión sin objeto que no excluya a nadie y de permitir que acabe impregnando la totalidad de nuestra mente.
- Meditación de la devoción: atención en el maestro, donde el discípulo evoca mentalmente una profunda sensación de gratitud hacia sus maestros por la transmisión de conocimiento, generando una actitud de confianza hacia el guía en el camino interior de la meditación, la evolución personal y, sobre todo, hacia las cualidades espirituales que estos encarnan.
- Meditación de la vacuidad: cultivar la certeza y la confianza profunda de que no hay nada que pueda desestabilizar la mente, un estado decidido, firme e incuestionable en el que, ocurra lo que ocurra, “no existe nada que ganar ni que perder”. Es el antídoto universal contra los tres venenos mentales (ignorancia, apego y odio) y contra todas las perturbaciones mentales. La Vacuidad no es la nada, sino la verdadera naturaleza de los fenómenos, según la hermenéutica tibetana.
- Estado de apertura: estado despojado de pensamientos en el que la mente [...] permanece abierta, inmensa y consciente, sin ningún tipo de actividad mental intencional, sin distracciones, en la que la mente no se centra en nada.

---

<sup>180</sup> Goleman, Daniel, *Emociones destructivas: cómo entenderlas y superarlas :diálogos entre el Dalai Lama y diversos científicos, psicólogos y filósofos*, Barcelona: Ed. Kairos, 2003, p. 20.

<sup>181</sup> *Ibid.*, p. 30 y 31.

Los resultados indicaron que “poseía una capacidad muy superior a la media para controlar de forma voluntaria su actividad cerebral mediante procesos estrictamente mentales”<sup>182</sup>. También existían diferencias entre las distintas meditaciones, especialmente en la meditación de la compasión, en la que se evidenciaba un grado de activación especialmente alto en el cortex prefrontal, zona que, como veremos más adelante, está implicada en la generación de emociones positivas, y en la ínsula, relacionada con la empatía. Otro resultado importante fue que “la atención necesaria para meditar y la compasión que genera son habilidades que pueden adquirirse o intensificarse a través del entrenamiento”<sup>183</sup>. Cualidades que se mantenían a lo largo del tiempo, como se vio al estudiar también la actividad de estos cerebros cuando no estaban meditando.

Se realizaron otros experimentos en la misma línea. Por un lado se estudiaron los efectos que podía tener la meditación en personas que nunca la habían practicado, evaluándoles antes y después de un curso de meditación de la atención plena y la meditación de la conciencia, viendo los efectos que tenía la meditación sobre el control del estrés. En este caso también mostraron una mejoría, tanto en la atención selectiva como en la recuperación, mejorando las emociones positivas y así nuestro sistema inmune.

Esto pone de manifiesto que estas meditaciones establecen “nuevas formas de responder a la experiencia y los pensamientos [...] La misma experiencia continúa siendo procesada por la corteza frontal, pero las señales ya no llegan a la amígdala”<sup>184</sup>, zona que como veremos también forma parte de nuestro cerebro emocional y es responsable de que actuemos de forma impulsiva y sin control. Nuevamente se veía un aumento en la actividad de la corteza prefrontal izquierda.

Estos resultados son importantes porque se ve cómo los efectos de la meditación funcionan tanto en meditadores expertos como en principiantes; si bien existe una diferencia de grado en un principio, se irá igualando cuanto más la practiquemos, fomentando la capacidad de controlar nuestros pensamientos y sentimientos, haciéndonos sentir mejor. En otro experimento se estudiaron los efectos de estas mismas meditaciones pero a lo largo de tres meses, obteniendo los mismos resultados y además una mayor capacidad de concentración.

Estos experimentos no solo ponen de manifiesto los efectos de la meditación en el cerebro, sino también que simplemente con nuestro pensamiento podemos hacer que se activen ciertas partes, como por ejemplo, mover un dedo y pensar que lo mueves genera la misma activación.

La sede de la razón y de las funciones cognitivas de orden superior en el cerebro desempeña un papel tan importante como el sistema límbico. La investigación que he llevado a cabo con meditadores ha demostrado que el entrenamiento mental puede modificar los patrones de actividad en cerebro y fortalecer la empatía, la compasión, el optimismo y la sensación de bienestar.<sup>185</sup>

---

182 *Ibíd.*, p. 37.

183 Davidson, Richard y Begley, Sharon, *El perfil emocional de tu cerebro*. Barcelona: Ed. Destino, 2012, p. 345.

184 *Ibíd.*, p. 329.

185 *Ibíd.*, p. 25.

Por medio de estos experimentos se busca también ver cómo usar la meditación para controlar nuestras emociones, como es el caso de Paul Ekman, que también fruto de ese encuentro con el Dalai Lama ha establecido una serie de reflexiones que acercan la espiritualidad y la ciencia. Sobre la meditación, en la misma línea que los experimentos de Richard Davidson, nos dice:

Resulta difícil centrar la atención de la respiración, porque la respiración es automática. La naturaleza no nos ha equipado para ello porque es innecesario. Pero, si aprendemos a hacerlo, estamos adquiriendo la capacidad de controlar procesos mentales automáticos, lo que implica establecer nuevas conexiones neuronales para controlar lo que ocurre sin intervención consciente de nuestra parte.<sup>186</sup>

Como vemos en la imagen de la siguiente página<sup>187</sup>, las zonas de activación de nuestro cerebro que se modifican con la meditación son las mismas implicadas en la emoción, disminuyendo las emociones negativas y aumentando las positivas, generando un estado mejor para la creación, ya que las ondas alpha generadas por nuestro cerebro se relacionan tanto con el estado de relajación como con el de creación.

---

<sup>186</sup> Ekman, Paul, *Sabiduría emocional. Una conversación entre S.S. el Dalai Lama y Paul Ekman*. Barcelona: Ed. Kairós, 2009, p. 99.

<sup>187</sup> E. Amade/El Mundo – Fuentes: Dr. Andrew Newberg, «Time», Educational Coaching UK. Recurso electrónico: Boto, ángela, suplemento 542 SALud, periódico El Mundo.



## ■ Efectos en el cerebro

Cambio provocado por la meditación

Efecto

### Lóbulo frontal

El lado izquierdo de esta región está asociado a las emociones positivas y al estado de calma.

Se crea un estado afectivo positivo y disminuye la ansiedad y la cólera. Aumentan los niveles de GABA, un neurotransmisor, que implica menor distracción por los estímulos exteriores lo que amplifica la concentración.

### Hipotálamo

Regula el medio interno del organismo, controla parámetros como la tensión arterial, la temperatura y el ritmo del corazón. Procesa las emociones.

Reduce las frecuencias cardíaca y respiratoria y la tensión arterial. Aumenta la producción de serotonina, un neurotransmisor cuyo déficit está asociado a la depresión.

Parte derecha  
Disminución de actividad

Disminución de actividad

Estimulación

Parte izquierda  
Incremento de la actividad

pero no es imprescindible.

Lóbulo temporal

### Lóbulo parietal

Regula el sentido de sí mismo y la orientación física. En él se genera una imagen tridimensional del cuerpo en el espacio y proporciona la ubicación espacial. Distingue entre el individuo y el exterior. Pérdida de la sensación de unicidad y del espacio-tiempo.

### Lóbulo occipital

### Sistema límbico

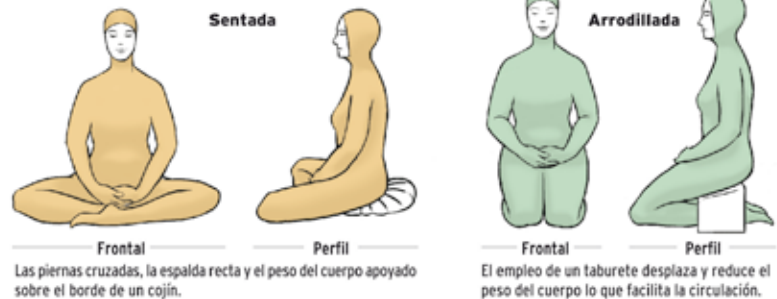
La región encargada de procesar las emociones. Formada por el hipocampo, la amígdala y el hipotálamo.

Aumenta la receptividad emocional y la visualización de imágenes. Estimula la producción de endorfinas, drogas producidas por el organismo y con ellas se reduce el miedo, se produce sensación de felicidad y euforia.

## ■ Fotos de la meditación



## ■ Posturas para la meditación

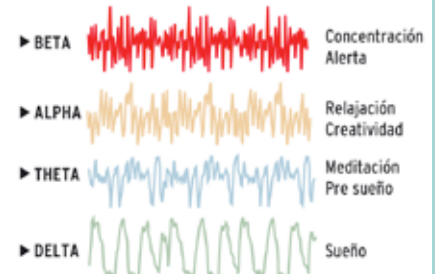


## ■ Algunas ideas

- Buscar un sitio tranquilo sin distracciones.
- Cerrar los ojos puede ayudar a concentrarse.
- Adoptar una postura que permita el flujo de la energía.
- En algunos casos una música relajante puede ser útil.

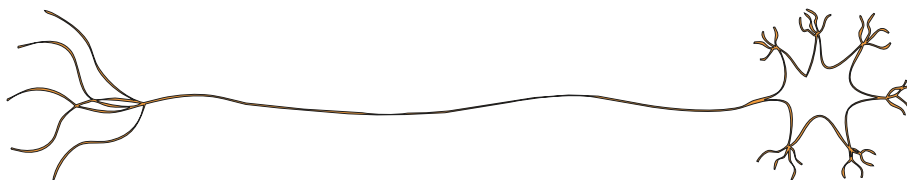
## ■ Ondas cerebrales

La práctica de la meditación aumenta las ondas cerebrales Theta que en condiciones normales, sólo se alcanzan antes de dormir.





## 7. CREATIVIDAD, EMOCIÓN Y PSICOLOGÍA POSITIVA. LOS EFECTOS DE LAS EMOCIONES POSITIVAS EN LA PERCEPCIÓN DEL MUNDO Y SU REPERCUSIÓN EN EL PROCESO CREATIVO



Después de ver cómo percibimos, los factores que la condicionan y cómo existen maneras complementarias a la ciencia que estudian e investigan estos mismos procesos desde otras perspectivas, vamos a analizar con mayor profundidad en este capítulo cómo influyen e intervienen las emociones positivas en generar un estado más propicio para desarrollar la creatividad.

La psicología positiva es aquella que ha surgido en los últimos tiempos como consecuencia de la necesidad de dar un nuevo enfoque a la psique humana, no basándose en estudiar el trastorno psicológico, como se ha empeñado en hacer la psicología per se, sino que se basa en el optimismo como principal herramienta para construir nuestro futuro, estudiando las emociones positivas: “actitud conscientemente positiva, el optimismo, la alegría, la creatividad, la ilusión, el entusiasmo, la adaptabilidad, la satisfacción, el humor y el sentido del humor y la resiliencia psicológica”<sup>188</sup>. De este modo, se trata no tanto de curar como de prevenir el posible trastorno.

Las emociones positivas mejoran nuestra forma de pensar, haciéndola más abierta, flexible y capaz de integrar diversos tipos de información, al tiempo que facilitan patrones de pensamiento flexibles, receptivos e integradores, favoreciendo respuestas más positivas y novedosas.<sup>189</sup>

Estas características son también muchos de los rasgos de personalidad que favorecen el pensamiento creativo. “Los estados afectivos positivos [...] facilitan la solución creativa de problemas e incrementan la posibilidad de realizar combinaciones y asociaciones novedosas y originales”<sup>190</sup>.

Cuando la emoción positiva nos llena de energía, somos más capaces de concentrarnos, de descifrar en un nuevo trabajo o en una nueva escuela cuáles son las redes sociales, de ampliar nuestro pensamiento de manera que podemos integrar creativamente información diversa y mantener nuestro interés en una tarea de modo que podamos perseverar.<sup>191</sup>

188 Tierno, Bernabé, *Optimismo vital*, Barcelona: Ed. Temas de hoy, 2008, p. 258.

189 *Ibidem*, p. 263.

190 *Ibid.*, p. 267.

191 Davidson, Richard y Begley, Sharon, *El perfil emocional de tu cerebro*. Barcelona: Ed. Destino, 2012, p. 154.

Carmen Hidalgo de Cisneros  
Wilckens, *Estados del amor*  
*Fuchsia*, 2015.



Son, por tanto, la positividad y la empatía las principales herramientas para el cambio y para la creatividad, ya que a medida que evolucionamos como especie, en una era donde las tecnologías y nuevas formas de comunicación se han instalado como parte de nuestras vidas, también cambian nuestras necesidades y la forma en que abordamos nuestros pensamientos, emociones y acciones. En lugar de obcecarnos en la negatividad, que nada construye, nos debemos basar en la positividad como eje de creación. Empeñarnos en construir, no en deconstruir.

Nuestras experiencias del mundo se pueden recibir a través de la percepción sensorial directa, pero la forma en que interpretamos esa información varía de una persona a otra. La naturaleza de nuestros sentidos determina lo que podemos percibir. Pero, aunque utilicemos los mismos sentidos, ocurre a menudo que las personas vemos los mismos hechos de distinta forma. La razón es que tenemos diferentes puntos de vista. [...] La razón es que la visión individual de lo que ocurra está influida profundamente por las ideas, los valores y las creencias con las que interpretamos nuestras experiencias. Todos ellos afectan a lo que realmente percibimos y cómo lo interpretamos.<sup>192</sup>

Desde el punto de vista psicológico, las investigaciones de Paul Ekman confirman que la expresión de las emociones es innata (aunque podemos ver la emoción que tiene una persona por sus rasgos faciales, pero no la motivación que la provoca). Esto quiere decir que son universales, no condicionadas culturalmente, son propias de nuestra especie y no solo los seres humanos tienen emociones, también los animales. Ekman, además de su famoso estudio sobre la expresión facial de las emociones, también analiza los rasgos que diferencian la emoción de

<sup>192</sup> Robinson, Ken, *Busca tu elemento. Aprende a ser creativo individual y colectivamente*, Barcelona: Ediciones Urano, 2012, p. 206.

otros estados mentales: “A diferencia de los pensamientos, que no nos proporcionan el menor indicio de lo que la persona está pensando, la mayoría de las emociones son señales que transmiten a los demás información sobre lo que está pasando en nuestro interior”<sup>193</sup>.

El segundo rasgo de la emoción es que se desencadena muy rápidamente, menos de un cuarto de segundo, y sin ser conscientes, es decir, de manera automática y apareciendo sin avisar, no controlamos cuando nos emocionamos, aunque “no es que todo lo que desencadena una emoción sea innato porque, en la mayoría de los casos, es aprendido y erigido sobre un fundamento heredado”<sup>194</sup>.

El tercer rasgo sería que no nos damos cuenta de la emoción cuando la estamos experimentando. Habría que desarrollar la capacidad consciente de que la estamos experimentando, por ejemplo haciendo conscientes las sensaciones que acompañan a la emoción, lo que nos ayudaría a responder adecuadamente ante ciertas situaciones en las que actuamos de una forma exagerada porque no estamos actuando de una manera consciente sino innata, percibiendo, por ejemplo, como amenazante algo que en realidad no lo es. Existen diferencias interindividuales en cuanto a cómo experimentamos las emociones, lo que sugiere que si bien hay una parte genética, por las pruebas hechas a bebés recién nacidos, también interviene el aprendizaje. La separación entre el impulso que provoca la emoción y la conducta emocional real provoca en las personas esa respuesta equivocada:

La mayoría de las personas, a menos que tengan mucha experiencia meditativa, no son conscientes de lo que sucede durante ese intervalo y, en consecuencia, no reconocen conscientemente la aparición del impulso (la chispa) que precede a la conducta emocional (llama). [...] Cobrar conciencia del impulso que precede a la acción requiere un esfuerzo, porque esta herramienta no forma parte del equipamiento emocional que nos proporciona la naturaleza.<sup>195</sup>

Las emociones son patrones de respuesta fisiológicas y de conducta, que en los seres humanos van acompañadas de sentimientos. “Los sentimientos son el modo como aparecen en la conciencia grandes bloques de información integrada, que incluyen valoraciones”<sup>196</sup>. Esas respuestas son conductuales (movimientos musculares), autonómicas (facilitan las conductas) y hormonales (refuerzan las respuestas autonómicas). Según la Teoría de James-Lange, “las situaciones que generan las emociones producen una serie de respuestas fisiológicas y de conducta; después el cerebro recibe una retroalimentación de esas respuestas”<sup>197</sup>. Es entonces cuando se generan las emociones.

Cuando se desencadena una emoción aparece una serie de impulsos que se traducen en pensamientos, acciones, palabras y movimientos corporales. Pero, una vez disparada la conducta emocional, comienza un periodo refractario en el que no sólo no podemos controlar,

193 Ekman, Paul, *Sabiduría emocional. Una conversación entre S.S. el Dalai Lama y Paul Ekman*. Barcelona: Ed. Kairós, 2009, p. 72.

194 *Ibíd.*, p. 114.

195 *Ibidem*, p. 82.

196 Marina, Jose Antonio, *Teoría de la inteligencia creadora*, Barcelona: Ed. Anagrama, 1994, p. 140.

197 Carlson, Neil R., *Fisiología de la conducta*, Barcelona: Ed. Ariel Neurociencia, 1998, p. 390.

sino que ni siquiera podemos reconsiderar nada. Durante ese periodo resulta imposible percibir algo del mundo externo que sea incongruente con la emoción que estamos experimentando. Y tampoco podemos acceder a cualquier conocimiento que pueda refutar esa emoción.[...] Pasado el episodio, el sujeto puede reflexionar sobre lo que ha sucedido, especialmente cuando se siente arrepentido de lo que, durante ese periodo, ha dicho o hecho. Esta reconsideración posterior puede ayudarnos a responder mejor en el futuro o a evitar situaciones parecidas.<sup>198</sup>

También es innato la imitación de la expresión de las emociones cuando vemos a alguien. Andy Field, investigador y profesor de psicología en la Universidad de Sussex, descubrió en sus estudios, y en otros más recientes sobre las neuronas espejo que veremos más adelante, que “los bebés de apenas 36 horas imitaban las expresiones que veían”<sup>199</sup>. Podemos presuponer que se trata de una conducta adaptativa, “a los dos o tres días de nacer, los bebés parecen distinguir ya una cara contenta de otra triste y que, hacia el segundo o tercer mes, desarrollan una *consonancia afectiva* con la madre”<sup>200</sup>. Por tanto parece que la imitación es otra manera mediante la que nos comunicamos, tendemos a asumir la expresión del que tenemos delante y así “la retroalimentación de nuestra propia expresión nos ayuda a ponernos en el lugar de la otra persona y aumenta la probabilidad de que respondamos con consuelo o ayuda”<sup>201</sup> y lo mismo ocurre con la risa. De este modo se deduce que de lo que hablamos es del desarrollo de la empatía.

Otros estudios desarrollados por Ekman confirman que el forzar en el rostro las expresiones correspondientes a las emociones produce las mismas respuestas fisiológicas que cuando las hacemos de manera espontánea. Simplemente con esbozar una sonrisa puede hacernos sentir mejor.

Descubrí que las respuestas dadas a las preguntas sobre la intensidad con que se experimentaban las emociones predecían tanto la intensidad de las contracciones musculares faciales como los cambios en la actividad del sistema nervioso autónomo cuando, un par de meses después, observaban películas emocionalmente excitantes.<sup>202</sup>

Davidson, al que conocemos por sus investigaciones con el Dalai Lama y los efectos que puede tener la meditación en el control mental, hace la siguiente diferenciación:

- **Estado emocional:** es un sentimiento que dura unos segundos.
- **Estado de ánimo:** es un sentimiento que dura minutos, horas o días.

198 Ekman, Paul, *Sabiduría emocional. Una conversación entre S.S. el Dalai Lama y Paul Ekman*. Barcelona: Ed. Kairós, 2009, p. 112.

199 Carlson, Neil R., *Fisiología de la conducta*, Barcelona: Ed. Ariel Neurociencia, 1998, p. 392.

200 Rizzolatti, Giacomo y Sinigaglia, Corrado, *Las neuronas espejo. Los mecanismos de la empatía emocional*, 2006, p. 170.

201 Carlson, Neil R., *Fisiología de la conducta*, Barcelona: Ed. Ariel Neurociencia, 1998, p. 392.

202 Ekman, Paul, *Sabiduría emocional. Una conversación entre S.S. el Dalai Lama y Paul Ekman*. Barcelona: Ed. Kairós, 2009, p. 87.

- **Rasgo emocional:** cuando ese sentimiento se mantiene durante años. Este rasgo además afectará a la hora de padecer un estado emocional u otro.
- **Perfil emocional:**

Es una manera consecuente de responder a las experiencias que tenemos en nuestra vida. Está regido por circuitos cerebrales específicos e identificables, y se puede medir utilizando métodos de laboratorio objetivos. [...] Influye en la probabilidad de sentir determinados estados emocionales, rasgos emocionales y estados de ánimo.<sup>203</sup>

Este perfil emocional hace que seamos de una determinada manera, influye en nuestra personalidad, y además nos aporta importante validez científica sobre el estudio de la emoción y sus mecanismos subyacentes. Consta de seis dimensiones<sup>204</sup>:

1. **Resistencia:** la rapidez o la lentitud con que uno se recupera de la adversidad.
2. **Actitud:** el tiempo que somos capaces de hacer que dure una emoción positiva.
3. **Intuición social:** la pericia a la hora de captar las señales sociales que emiten las personas que uno tiene a su alrededor.
4. **Autoconciencia** (conciencia de sí): el modo en que percibimos los sentimientos corporales que reflejan las emociones.
5. **Sensibilidad al contexto:** capacidad de regular nuestras respuestas emocionales para tomar en cuenta el contexto en el que nos encontramos.
6. **Atención:** lo clara y enfocada que es nuestra concentración.

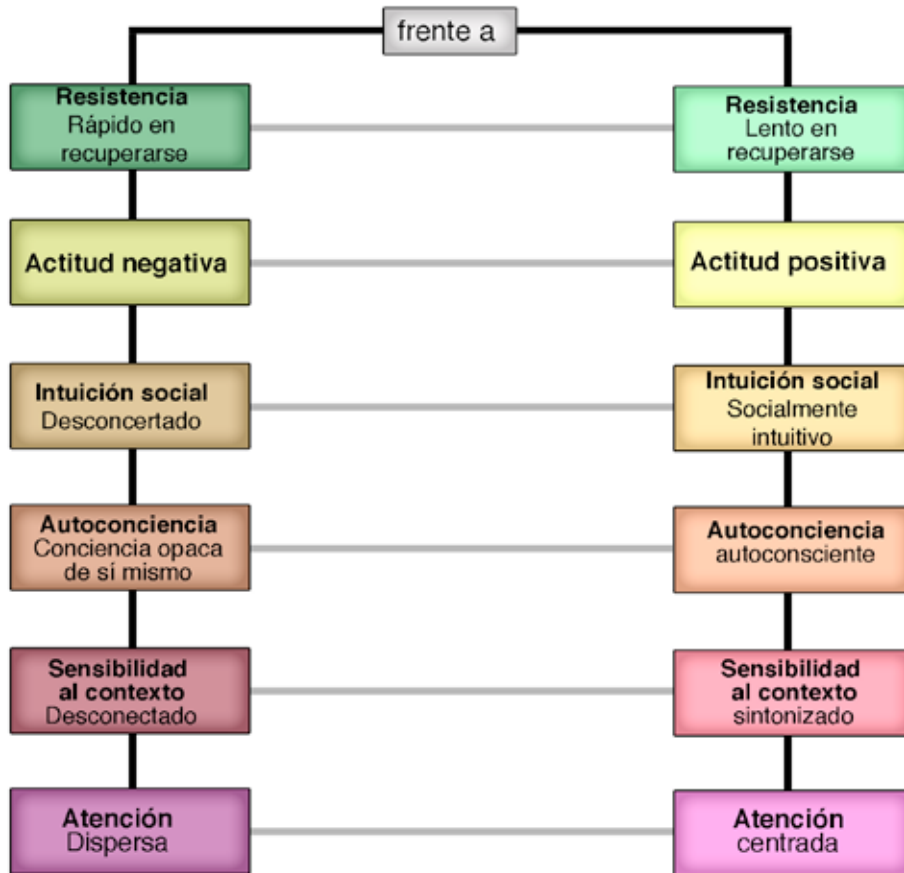
Por medio de un cuestionario que ha creado, podemos averiguar nuestro perfil emocional, obteniendo una puntuación en cada dimensión, que se configura como un continuo cuyos extremos son los grados más acusados de cada una. Por ejemplo, para la *atención*, en un extremo tenemos la ausencia total, por lo que sería dispersa, y en el otro, centrada, mostrando el máximo nivel de atención. La combinación entre las seis dimensiones da lugar a nuestro perfil emocional, que nos aporta información sobre cómo somos y define nuestra personalidad. Saber estos datos fomenta el autoconocimiento y posibilita el poder transformar el perfil, controlando nuestras actitudes y reacciones. Es único y diferente al del resto de las personas. No hay un punto óptimo en cada continuo y los extremos no son buenos o malos, positivos o negativos, depende del grado en que nos situemos en cada uno ya que, por ejemplo, para la dimensión *resistencia*, puede ser igual de nocivo recuperarse de un trauma muy rápidamente sin seguir un proceso adecuado en el que nos curamos completamente o estar toda una vida recuperándonos de ese trauma. Tampoco son algo fijo, ya que, como dice Davidson, podemos modificarlo. El perfil ideal es aquel que permite aumentar nuestro optimismo y mejora la sensación de bienestar,

<sup>203</sup> Davidson, Richard y Begley, Sharon, *El perfil emocional de tu cerebro*. Barcelona: Ed. Destino, 2012, p. 16.

<sup>204</sup> Ibídem, p. 18.

siendo más empáticos con nosotros mismos y con los demás, además de influir directamente en el estado de salud. Davidson propone una serie de ejercicios para modificar los perfiles basados en la meditación, para así transformar aquellos patrones que son perjudiciales.

#### DIMENSIONES DEL PERFIL EMOCIONAL DE NUESTRO CEREBRO SEGÚN DAVIDSON



Ekman también se centra en el estudio del perfil emocional. Ha elaborado una serie de cuestionarios que se pueden responder en su página web y que permite obtener el resultado inmediatamente para saber cuál es la intensidad, velocidad, duración y recuperación que tenemos ante una emoción. Aporta información importante que ayuda a conocernos y a cambiar lo que no es bueno para nosotros, convirtiéndose en una herramienta complementaria a la propuesta por Davidson.

Si recordamos los rasgos predominantes de la personalidad creadora que define José Antonio Marina, podemos ver como Davidson también establece un perfil emocional basado en el grado en el que se manifiesta cada dimensión, que además están contenidas en los rasgos de personalidad que propone Marina, lo que refuerza la idea de que emoción y creatividad están fuertemente interconectadas. Conocer el perfil emocional se convierte en una poderosa herramienta en el proceso creativo.

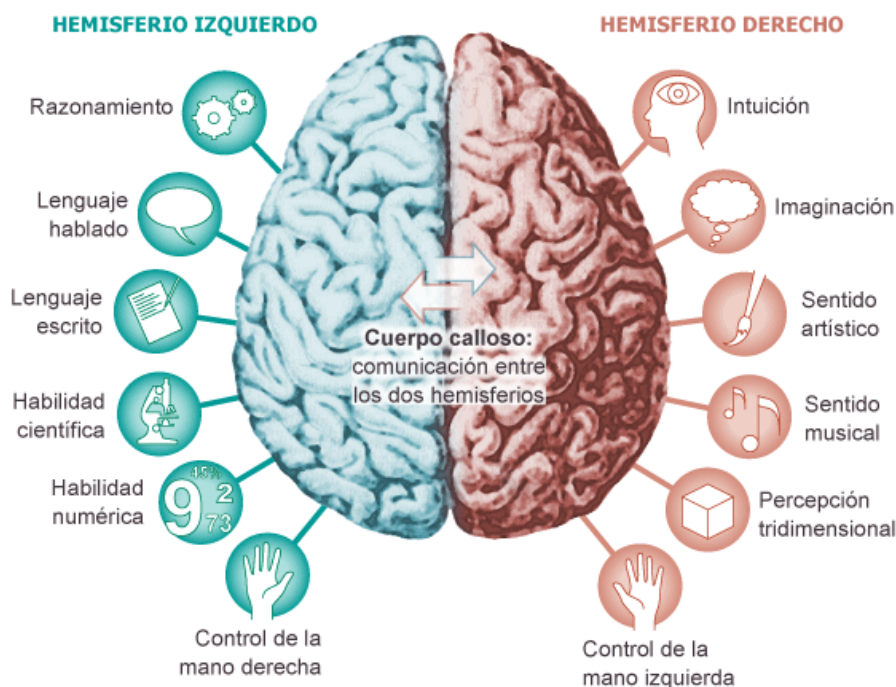
## 8. EL CEREBRO EMOCIONAL: FUNCIONES Y LOCALIZACIÓN DE LAS ÁREAS IMPLICADAS EN LA EMOCIÓN



### 8.1. La especificidad funcional de los hemisferios cerebrales y la neuroplasticidad

Las investigaciones realizadas en los últimos años respecto al cerebro ponen de manifiesto que posee una gran neuroplasticidad, es decir, que en contra a lo que se pensaba hasta ahora, como que teníamos un número determinado y fijo de neuronas que íbamos perdiendo, que los patrones establecidos, funciones o estructuras no se pueden modificar o que cada hemisferio tiene unas funciones específicas y separadas del otro, la realidad es que se crean neuronas nuevas a lo largo de nuestra vida y que todo lo que ocurre en él no está tan prefijado y tan inamovible como se creía. A lo largo de este capítulo veremos de qué manera estos descubrimientos son importantes para la creatividad y la emoción.

#### ESPECIALIZACIÓN DE LOS HEMISFERIOS CEREBRALES<sup>205</sup>



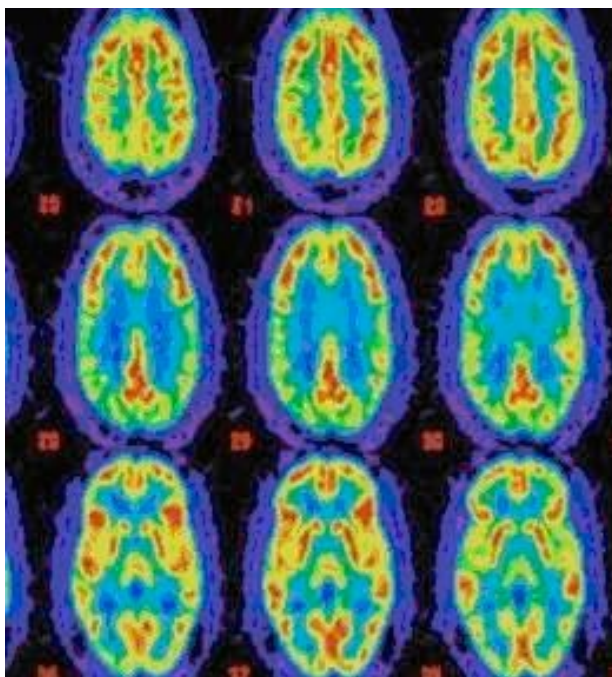
<sup>205</sup> Recurso electrónico, Longás, Heber, 2013: [http://sociedad.elpais.com/sociedad/2013/04/05/actualidad/1365175865\\_448281.html](http://sociedad.elpais.com/sociedad/2013/04/05/actualidad/1365175865_448281.html)



Si bien es al hemisferio derecho del cerebro al que se le atribuye la capacidad creadora, la expresión y la comprensión de emociones, desde la neurociencia y las investigaciones sobre el funcionamiento de nuestro cerebro, la distinción entre dos hemisferios, el derecho y el izquierdo, parece confirmar que, aunque cada uno se especializa en determinadas tareas, los dos trabajan al unísono cuando recibimos la información sensorial.

La expresión y comprensión de las emociones involucran más al hemisferio derecho que al izquierdo. Estudios con personas normales han demostrado que pueden juzgar mejor las expresiones faciales o el tono de voz cuando la información se presenta al hemisferio derecho que cuando se presenta al izquierdo. Además, la mitad izquierda de los rostros de las personas tiende a ser más expresiva que la mitad derecha.<sup>206</sup>

Como vemos en la imagen, los dos hemisferios se activan, con lo cual, aquellas investigaciones que defendían que cada mitad de nuestro cerebro funcionaba por separado dejan de tener validez. La evolución de las técnicas para captar imágenes del cerebro contribuye a reforzar esta idea. Hasta hace poco lo que podíamos hacer era tomar imágenes fijas del cerebro, que recogían información de las estructuras cerebrales, pero ahora, con la posibilidad de tomar las imágenes de manera dinámica mediante el vídeo, obtenemos las relaciones funcionales entre las distintas partes. Por medio del TEP (tomografía por emisión de positrones), resonancia magnética u otras técnicas de neuroimagen en tiempo real de la actividad cerebral, se demuestra que el cerebro funciona como un todo.



Resonancia Magnética Nuclear Funcional, para ver que zonas del cerebro se activan, en este caso, por los efectos de amor.<sup>207</sup>

206 Carlson, Neil R., *Fisiología de la conducta*, Barcelona: Ed. Ariel Neurociencia, 1998, p. 390.

207 Recurso electrónico, <http://www.e-neurocapitalhumano.org>, 2014.



Todas las investigaciones nos llevan a la idea de la enorme “plasticidad neural y organización sináptica de las áreas sensoriales del cerebro en función del aprendizaje y la experiencia”<sup>208</sup>, lo que quiere decir que en el cerebro nada es tan definitivo como pensábamos, tiene la capacidad de adaptarse y generar nuevas conexiones entre distintas áreas, dependiendo de múltiples factores, como el aprendizaje y el ambiente.

La neuroplasticidad “es la capacidad que el encéfalo tiene para cambiar su estructura y función de maneras significativas. El cambio puede producirse como respuesta a las experiencias que tenemos así como a los pensamientos que pensamos”<sup>209</sup>. Por ejemplo, el área del cerebro dedicada al lenguaje se aloja principalmente en el hemisferio izquierdo, pero “si este área es dañada en los primeros años de vida, el niño desarrollará los mecanismos de entendimiento del habla utilizando el cerebro derecho”<sup>210</sup>. Aunque se hayan establecido funciones específicas en determinadas áreas del cerebro, se ha descubierto que esto tampoco es algo fijo, ya que pueden modificarse o adquirir otras, como se ha podido constatar en los casos de personas sordas, que el área destinada a la función auditiva alberga parte de la visual, aportando mayor visión periférica. O en las personas ciegas, que el área somatosensorial destinada a la visión se emplea para detectar las señales táctiles de la lectura del Braille. Esto es porque, aunque nacemos con una predisposición genética, no todo está escrito en nuestros genes, influyendo el contexto y las experiencias vividas para moldear estas funciones y nuestro cerebro.

También lo hacen nuestros pensamientos. Como veíamos antes, se ha demostrado que con la meditación se abren otras rutas, es posible cambiar ciertos patrones de conducta, y somos capaces de influir en nuestro proceso perceptivo para interpretarlo de manera positiva o negativa, desencadenando distintas emociones. Aprendemos muchos comportamientos o maneras de reaccionar sin darnos cuenta, pero al hacerlos conscientes podemos modificarlos, generando nuevas conexiones neuronales, que nos llevarán a cambiar nuestra manera de actuar. Estas nuevas vías habrá que reforzarlas para que se instauren como la respuesta apropiada.

La naturaleza ha dotado al cerebro humano de una maleabilidad y una flexibilidad que le permiten adaptarse a las exigencias del mundo en el que se encuentra. El cerebro no es ni inmutable ni estático, sino que la vida que llevamos lo remodela constantemente.<sup>211</sup>

El hecho de que se haya comprobado la gran plasticidad de nuestro cerebro hace que podamos entrenarlo con resultados satisfactorios, tanto para el desarrollo de las emociones positivas como de la creatividad y nuestra capacidad de aprendizaje. En un experimento llevado a cabo por Todd Sampson, que podemos ver en un documental titulado “Redesign My Brain”, vemos como entrenando nuestro cerebro se puede conseguir hacer cosas que nunca habiéramos pensado, aumentando las capacidades y mejorando ciertas habilidades. Por medio de una serie de ejercicios vemos cómo el protagonista consigue mejorar su capacidad de concentración,

208 Mora, Francisco, *Cómo funciona el cerebro*, Madrid: Ed. Alianza, 2009, p. 46.

209 Davidson, Richard y Begley, Sharon, *El perfil emocional de tu cerebro*. Barcelona: Ed. Destino, 2012, p. 39.

210 Mora, Francisco, *Cómo funciona el cerebro*, Madrid: Ed. Alianza, 2009, p. 170.

211 Davidson, Richard y Begley, Sharon, *El perfil emocional de tu cerebro*. Barcelona: Ed. Destino, 2012, p. 283.

aprender habilidades que generan una mayor destreza en los ejercicios propuestos tras unos meses de entrenamiento, y así llevar a cabo la prueba final, centrándose en un mayor control de su mente, lo que demuestra que el cerebro puede cambiar a nivel estructural. Puede que por los genes y experiencias que hemos vivido, tengamos un perfil emocional fijado en nuestro cerebro, pero eso no significa que las conexiones seas fijas. Podemos cambiarlas si, por ejemplo, adquirimos una nueva habilidad, como tocar un instrumento, viendo como nuestro cerebro varía conforme vamos aprendiendo.

Estos cambios incluyen alterar la función de regiones cerebrales, ampliar o contraer la cantidad de territorio neuronal dedicado a tareas particulares, fortalecer o debilitar las conexiones entre diferentes regiones cerebrales, aumentar o disminuir el nivel de actividad en circuitos cerebrales específicos y modular el servicio de mensajeros neuroquímicos que continuamente corren a través del encéfalo.<sup>212</sup>

A pesar de ello, las últimas investigaciones centradas principalmente en personas con lesiones cerebrales y gracias al desarrollo de tecnología más precisa para tomar imágenes de nuestro cerebro, se ha descubierto que si bien el cerebro funciona como un todo, son las áreas del hemisferio derecho las que parecen establecer mas conexiones. Para Goleman, “el cerebro creativo no es solo el hemisferio derecho: cuando el estado cerebral creativo accede a una amplia red de conexiones, todo participa, la parte izquierda y la derecha, la superior y la inferior”<sup>213</sup>. También Robinson nos dice que “el proceso creativo no es una única capacidad que habite en una u otra región del cerebro. Se nutre del dinamismo que se genera entre las diferentes formas de pensar y ser”<sup>214</sup>.

## 8.2. Localización y funciones de las áreas cerebrales implicadas en la emoción

Las áreas implicadas en el proceso creativo coinciden en parte con la localización de las áreas implicadas en los procesos emocionales. Esto se debe a que estas partes de nuestro cerebro no tienen exclusivamente una única función, si no que están implicadas en varios procesos, lo que nos lleva a reforzar la idea de lo unidos que están ambas:

Crear significa tener la capacidad de emocionarse y razonar, aprender, recordar, imaginar, y todas éstas son funciones cerebrales cuya elaboración se encuentra distribuida en áreas, circuitos y redes neuronales cuya actividad, en códigos de tiempo, comparten y, a su vez, son reclutadas para múltiples otras funciones.<sup>215</sup>

212 Davidson, Richard y Begley, Sharon, *El perfil emocional de tu cerebro*. Barcelona: Ed. Destino, 2012, p. 39.

213 Goleman, Daniel, *El cerebro y la inteligencia emocional*, Barcelona: B., S.A., 2012, p. 32.

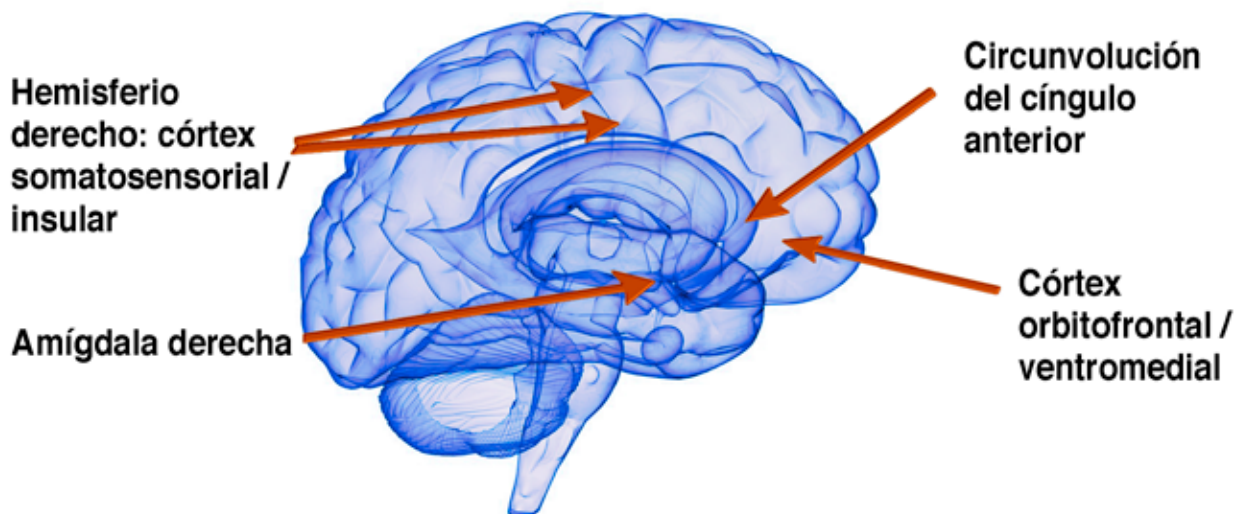
214 Robinson, Ken, *Busca tu elemento. Aprende a ser creativo individual y colectivamente*, Barcelona: Ediciones Urano, 2012, p. 176.

215 Mora, Francisco, *Cómo funciona el cerebro*, Madrid: Ed. Alianza editorial, 2009, p. 269.

Los estudios recientes del psicólogo Reuven Bar-On, creador de otro de los modelos sobre la Inteligencia Emocional, se realizaron en colaboración con el neurocirujano Antonio Damasio realizados en su laboratorio de la Universidad de Iowa, localizaron las áreas implicadas en la inteligencia emocional por medio del estudio de pacientes con lesiones cerebrales, que son diferentes a las áreas de la inteligencia académica, y como dice Daniel Goleman, son:

- **Amígdala derecha:** dedicada a las emociones, a la autoconciencia emocional (ser conscientes de los propios sentimientos y comprenderlos).
- **Hemisferio derecho:** córtex somatosensorial / insular: determinantes en la autoconciencia (córtex) y la empatía (ínsula), detecta el estado corporal y nos dice como nos sentimos, así como la comprensión de las emociones de los demás.
- **Circunvolución del cíngulo anterior:** se encarga del control de los impulsos, de la capacidad de manejar las emociones, sobre todo las angustiosas e intensas.
- **Córtex orbitofrontal / ventromedial:** dedicada a la resolución de problemas personales e interpersonales, controlar los impulsos, expresar los sentimientos de una manera eficaz y de relacionarnos con los demás.

#### PARTES DEL CEREBRO IMPLICADAS EN LA EMOCIÓN



También desde la neurociencia estudian el conocimiento de la emoción y las partes del cerebro que intervienen en el proceso. Para ello está la **neurociencia afectiva**, que ha descubierto que no sólo es el sistema límbico el implicado en el mecanismo emocional, si no también una parte de la corteza, que siempre se había visto como la destinada a la razón y ahora

sabemos que también alberga a la emoción, ya que “estas sedes de razonamiento superior son la llave para alterar los patrones de actividad cerebral”<sup>216</sup>.

De forma paralela al modelo de la Inteligencia Emocional de Daniel Goleman, tenemos el modelo que propone Davidson sobre el perfil emocional que vimos en el anterior capítulo, con las zonas que intervienen en cada uno de ellos:

- **Resistencia:** las partes implicadas son la **amígdala**, que: “interviene en las emociones negativas y el estrés negativo (distrés), ajustando la atención y la actividad cuando sentimos ansiedad, tenemos miedo o nos sentimos amenazados”<sup>217</sup> y la **corteza prefrontal izquierda**, que la inhibe facilitando la recuperación de ese estado. Por lo que ambas partes estarían conectadas e influyen en el proceso de recuperación ante una situación adversa, que será más rápida cuanto más conectadas estén o mayor actividad haya entre ellas y en la corteza prefrontal izquierda.

- **Intuición social:** son la **amígdala** y la **circunvolución fusiforme**. Los niveles de activación bajos de esta última y elevados en la amígdala está en consonancia con una baja intuición social. En cambio, cuando la circunvolución está activada y los niveles de la amígdala son bajos, poseemos gran intuición social, percatándonos hasta de pequeños detalles. Estos resultados se vieron confirmados por otros experimentos llevados a cabo con la oxitocina, que además de otras muchas funciones (es considerada la hormona de la felicidad, “se ha vinculado al comportamiento maternal, con la unión romántica y sensaciones de calma y contento”<sup>218</sup>), hace que bajen los niveles de activación de la amígdala:

Mecanismo a través del cual la oxitocina induce sentimientos de compromiso, cariño y apego, y que si se acalla la amígdala por otros medios se consiguen los mismos fines, entre ellos establecer las bases de un cerebro capaz de intuición social.<sup>219</sup>

- **Sensibilidad al contexto:** el **hipocampo**, además de estar implicado en la memoria a corto plazo, dependiendo de su activación, está correlacionado con la sensibilidad al contexto, que será mayor cuanto mas activación y mejor sea la conexión con otras áreas del cerebro. Se ha visto que el tamaño del hipocampo influye directamente con el Síndrome de Estrés Postraumático, que podría entenderse, según nos dice Davidson, como una sensibilidad al contexto, ya que consiste en tener reacciones de estrés en un contexto que no tiene nada que ver, porque de pronto rememoramos el recuerdo de un hecho traumático.

---

216 Davidson, Richard y Begley, Sharon, *El perfil emocional de tu cerebro*. Barcelona: Ed. Destino, 2012, p. 25.

217 *Ibíd.*, p. 125.

218 *Ibíd.*, p. 132.

219 *Ibíd.*

- **Autoconciencia:** la mayor activación de la **ínsula** se asocia con un mayor grado de autoconciencia, por lo que la persona es consciente de las señales y emociones que su cuerpo le transmite. La ínsula:

Contiene lo que se conoce como el mapa viscerotópico del cuerpo. Esto significa que los órganos internos o viscerales -el corazón, el hígado, el colon, los órganos sexuales, los pulmones, el estómago, los riñones- son asignados cada uno a un lugar específico de la ínsula.<sup>220</sup>

- **Actitud:** está relacionada con el circuito de recompensa del cerebro: la **corteza prefrontal** y el **núcleo accumbens**, que “interviene en la motivación y generación de una sensación de recompensa (esta región asimismo está llena de neuronas que liberan o capturan dopamina, un neurotransmisor que desempeña un papel en las emociones positivas, la motivación y el deseo)”<sup>221</sup>. Davidson ha descubierto que lo que difiere de una persona con una actitud positiva de una persona con depresión no es el hecho de manifestar alegría, si no de la capacidad de mantener esa emoción en el tiempo, algo de lo que se encarga la corteza prefrontal, que envía instrucciones al núcleo accumbens. Cuanto mayor activación refleje este área a lo largo del tiempo mayor será su actitud positiva.

- **Atención:** se ha demostrado que las personas con una capacidad alta de atención selectiva y con una conciencia abierta que aprehende sin juzgar poseen unos índices de activación más altos de la **corteza prefrontal** ante estímulos externos y una actividad moderada de la señal P300, cuya presencia, magnitud, topografía y duración refleja el tiempo de respuesta ante una decisión. Tiene sentido que la atención sea uno de los ingredientes del perfil emocional, ya que si nos damos cuenta interviene en todos ellos.

El conjunto de circuitos del cerebro emocional a menudo se solapa con el del cerebro racional que piensa, y creo que ello encierra un mensaje muy importante, y es que la emoción funciona con la cognición de una manera integrada y sin fisuras que nos permite navegar por un mundo de relaciones, trabajo y crecimiento espiritual.<sup>222</sup>

Estas zonas implicadas en el perfil emocional aportadas por Davidson y otros colaboradores hace que tengamos una visión mas extensa de las áreas que intervienen en la generación y regulación de emociones que apuntan el modelo de Goleman, así como la constatación científica de que razón y emoción trabajan unidas. Poder situar en nuestro cerebro las áreas implicadas en las emociones hacen que podamos entender cómo son los mecanismos subyacentes y así hacerlos conscientes, posibilitando un cambio en su funcionamiento erróneo así como el poder fomentar la generación de emociones positivas, tan importantes en nuestro proceso creativo.

220 Davidson, Richard y Begley, Sharon, *El perfil emocional de tu cerebro*. Barcelona: Ed. Destino, 2012, p. 140.

221 *Ibíd.*, p. 146.

222 *Ibíd.*, p. 154.

## 9. EL MODELO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (1995) DE DANIEL GOLEMAN



Aunque el responsable de su auge fue Daniel Goleman (1947-) con su libro “Inteligencia emocional” (1995), fue un término utilizado por primera vez en el ámbito de la psicología por Salovey y Mayer en 1990, definiéndola como “la capacidad de percibir los sentimientos propios y los de los demás, distinguir entre ellos y servirse de esa información para guiar el pensamiento y la conducta de uno mismo”<sup>223</sup>. Chade-Meng Tan, ingeniero de Google y creador del método “Busca en tu interior”, que se imparte en Google a sus trabajadores, considera que la inteligencia emocional “es un conjunto de habilidades emocionales y éstas, como todas las habilidades, pueden entrenarse”<sup>224</sup>, y que estas que “nos ayudan a desarrollar la inteligencia emocional también nos permiten identificar y potenciar los factores internos que contribuyen a un sentido de bienestar más profundo”<sup>225</sup>, con lo que nos lleva a esa necesaria potenciación de las emociones positivas.

Es fundamental estudiar en profundidad el modelo de la inteligencia emocional de Goleman y las competencias que se incluyen como parte de nuestra inteligencia emocional.

### ESTRUCTURA Y COMPETENCIAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



<sup>223</sup> Salovey, Peter y Mayer, John, *Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 1990, p. 189.

<sup>224</sup> Tan, Chade-Meng, *Busca en tu interior. Mejora la productividad, la creatividad y la felicidad*, Barcelona: Ed. Planeta, 2012, p. 47.

<sup>225</sup> Ibídem, p. 44.

COMPETENCIAS DE LOS CUATRO DOMINIOS DE LA IE	
<b>Autoconciencia</b>	Autoconciencia emocional
<b>Autogestión</b>	Autocontrol emocional Adaptabilidad Capacidad de triunfo Actitud positiva
<b>Conciencia social</b>	Empatía Conciencia organizativa
<b>Gestión de las relaciones</b>	Liderazgo inspirador Influencia Gestión de los conflictos Trabajo en equipo y colaboración

### 9.1. La autoconciencia

La **autoconciencia** está implicada en la toma de decisiones y en la aplicación de la ética, es decir, que por ella reconocemos nuestros estados de ánimo y nuestras propias emociones. Englobaría tres habilidades<sup>226</sup>:

- **Conciencia emocional:** reconocer nuestras emociones y sus efectos. Sería la percepción que tenemos sobre nuestras emociones, su origen y los efectos que tienen sobre nosotros mismos.
- **Valoración precisa de uno mismo:** conocer nuestras virtudes y defectos. “Una capacidad de valoración de nosotros mismos lo más precisa posible nos ayuda a superar nuestras limitaciones para alcanzar el éxito”<sup>227</sup>.
- **Confianza en uno mismo:** una noción clara de nuestra valía y nuestras capacidades.

Las partes implicadas serían el neocórtex, donde están los centros dedicados a la cognición y a otras operaciones mentales y los centros límbicos, donde se encuentran las zonas dedicadas a las emociones. “La percepción que tenemos de nosotros mismos y nuestro sentido del yo depende de la integración coherente en el cerebro de información procedente de diferentes sentidos, especialmente la visión, el tacto y la propiocepción”<sup>228</sup>. Según Antonio Damasio, para tomar buenas decisiones se deben tener en cuenta los sentimientos, que se aplican a los pensamientos. Se originan en la parte del cerebro medio, en los centros emocionales, que evalúan de inmediato los pensamientos para establecer prioridades.

<sup>226</sup> Tan, Chade-Meng, *Busca en tu interior. Mejora la productividad, la creatividad y la felicidad*, Barcelona: Ed. Planeta, 2012, p. 135.

<sup>227</sup> Ibídem, p. 137.

<sup>228</sup> Morgado, Ignacio, *Cómo percibimos el mundo*, Barcelona: Ed. Ariel, 2012, p. 67.



La información que llega a través de los sentidos es distribuida por el tálamo a las áreas implicadas de la corteza cerebral, existe entre ellas múltiples conexiones que las mantienen en comunicación. El tálamo, otros núcleos subcorticales y el tronco del encéfalo, son parte de la consciencia, pero es la corteza cerebral la principal implicada en este proceso, aunque todas son necesarias para que seamos conscientes.

La autoconciencia nos permite ser conscientes y reflexionar sobre nosotros mismos, de lo que pensamos e incluso de qué somos conscientes. A medida que pasa nuestra vida, las decisiones van conformando normas, información que se va acumulando en los ganglios basales. “El cerebro humano es capaz de hacer metarrepresentaciones, es decir, de hacer representar de nuevo lo ya representado sobre sí mismo y su cuerpo e imaginar el resultado”<sup>229</sup>. Cuando tenemos que tomar una decisión, ésta será el resultado de ese conocimiento que hemos adquirido junto con la información que genera el córtex verbal, que nos hace pensar en ello.

Vemos desde lo que sabemos, percibimos desde el lenguaje, pensamos a partir de la percepción, sacamos inferencias de modelos contruidos sobre casos concretos. El mundo del significado es un intercambiador general de información. No vemos sólo cosas, sino conjuntos de cosas.<sup>230</sup>

Sentimos a un nivel fisiológico si la decisión que estamos tomando es adecuada o no, ya que los ganglios basales tienen muchas vinculaciones con el tracto gastrointestinal. O dicho de otra manera:

Las sensaciones viscerales son también parte esencial de las respuestas somáticas que determinan y dan fuerza a los sentimientos y a los diferentes estados de ánimo y disposición de las personas. De hecho, el cerebro utiliza las sensaciones como una vara de medir para determinar la fuerza de los sentimientos y tomar decisiones en base a esa fuerza.<sup>231</sup>

Es por ello que resulta importante tener en cuenta el papel de las emociones y sus consecuentes sentimientos como parte fundamental del proceso creativo. Se ha investigado mucho sobre cuando somos creativos ¿en la alegría o en la tristeza?

A la mayoría de nosotros nos hace falta una gran crisis para que nos planteemos Grandes Preguntas: una enfermedad que amenaza nuestra vida, la muerte de alguien cercano, el fracaso en el trabajo o en el matrimonio, una pauta de conducta repetida e incluso adictiva de la que parece que no te puedes librar, o una soledad que se te antoja insoportable un solo día más.<sup>232</sup>

La motivación que nos mueve a crear será diferente pero no parece que existan diferencias entre una y otra. A las personas les funciona mejor un estado que otro, pero de ambas se obtiene un producto creativo. En el esquema que encontramos a continuación podemos ver las ventajas y desventajas de cada una de ellas. Según Goleman, los dos estados tienen una parte

229 Goleman, Daniel, *El cerebro y la inteligencia emocional*, Barcelona: B., S.A., 2012, p. 58.

230 Marina, Jose Antonio, *Teoría de la inteligencia creadora*, Barcelona: Ed. Anagrama, 1994, p. 58.

231 Morgado, Ignacio, *Cómo percibimos el mundo*, Barcelona: Ed. Ariel, 2012, p. 74.

232 VVAA, *Y tú qué sabes de!?. Descubre las infinitas posibilidades para cambiar tu realidad cotidiana*, Madrid: Ed. Palmyra, 2006, p. 4.



positiva y otra negativa, por lo que lo ideal es un equilibrio entre ambos estados, dependiendo del momento del proceso creativo en el que nos encontremos, lo importante es ser conscientes del estado en que nos encontramos.

Para el artista es bueno entender el conflicto y la tensión. Son cosas que pueden aportarte ideas. Pero te garantizo que si soportas demasiada tensión, serás incapaz de crear. Y un exceso de conflicto se interpondrá en el camino de la creatividad. Puedes entender el conflicto, pero no tienes que vivir en él. [...] Cuanto más sufre el artista, menos creativo va a ser. Hay menos probabilidades de que disfrute con su trabajo y menos probabilidades de que realice un buen trabajo.<sup>233</sup>

ESTADOS DEL HUMOR. VENTAJAS E INCONVENIENTES

	Ventajas	Inconvenientes
Buen humor	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mayor creatividad.</li><li>- Resolver mejor los problemas.</li><li>- Mayor flexibilidad mental.</li><li>- Más eficientes en la toma de decisiones.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- No utilizar bien el sentido crítico para distinguir entre argumentos sólidos y endeble.</li><li>- Tomar decisiones precipitadas.</li><li>- No prestar suficiente atención a los detalles en una tarea.</li></ul>
Mal humor	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mayor capacidad de prestar atención al detalle.</li><li>- Somos más escépticos, lo que implica que confiaremos menos en las opiniones de los expertos, haremos preguntas más perspicaces y sacaremos conclusiones propias.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Es más fácil que abandonemos la tarea cuando surjan dificultades.</li><li>- Nos predispone en contra de lo que estamos planteándonos, llevándonos hacia la negatividad.</li><li>- En un equipo, podemos arrastrar a todos a ese estado además de afectar negativamente a la armonía.</li></ul>

9.2. Las habilidades del autodomínio

El **autodomínio** está implicado en alcanzar el estado emocional más adecuado para realizar una tarea. Engloba las siguientes habilidades<sup>234</sup>:

- 1. **Autocontrol:** mantener a raya las emociones e impulsos dañinos.
- 2. **Fiabilidad:** mantener niveles elevados de honradez e integridad.

233 Lynch, David, *Atrapa el pez dorado. Meditación, conciencia y creatividad*. Barcelona: Ed. Random House Mondadori, 2008, p. 109.

234 Tan, Chade-Meng, *Busca en tu interior. Mejora la productividad, la creatividad y la felicidad*, Barcelona: Ed. Planeta, 2012, p. 165.

3. **Conciencia:** aceptar la responsabilidad por nuestros actos.
4. **Adaptabilidad:** flexibilidad a la hora de aceptar el cambio.
5. **Innovación:** sentirnos cómodos con las ideas y enfoques nuevos, así como con la nueva información.

El autocontrol no consiste en impedir o eliminar las emociones. Lo que tratamos es de interpretar y gestionar adecuadamente las emociones o pensamientos cuando llegan, “aunque no podemos impedir que aparezcan emociones o sentimientos malsanos, sí que poseemos el poder de dejarlos ir, cosa que una mente entrenada puede hacer en cuanto detecta su aparición”<sup>235</sup>. El autodomínio hace referencia a la relación que tenemos con nosotros mismos, formado por dos principios básicos también implicados en la IE: la autoconciencia, de la cual ya hemos hablado, y la autogestión. Esta última se encarga de “la gestión de emociones, el impulso concienciado para alcanzar objetivos, la adaptabilidad y la iniciativa”<sup>236</sup>. Competencias también fundamentales en el proceso de creación. Las zonas del cerebro encargadas son el córtex prefrontal, exactamente la región dorsolateral de la zona prefrontal, donde “se localiza el control cognitivo, regula la atención, la toma de decisiones, la acción voluntaria, el razonamiento y la flexibilidad de la respuesta”<sup>237</sup> y la amígdala, que actúa de forma impulsiva y desencadena la angustia, la ira o el miedo.

Si ambas zonas trabajan en equilibrio, se produce el autodomínio. El problema es que por una cuestión de supervivencia, la **amígdala** se activa antes, ya que está programada para detectar el peligro; es la primera zona a la que llega la información, basándose sólo en una pequeña parte (la mayoría de información se dirige a otras zonas que tardan más en procesarla) y actúa “sin pensar”, tomando el dominio del resto del cerebro, controlando el cortex prefrontal derecho, produciendo una descarga de hormonas del estrés (cortisol y adrenalina); esto puede ocasionar que reaccionemos de manera equivocada a la hora de enfrentarnos a la solución de un problema o tomar una decisión.

La inteligencia penetra el ámbito entero de nuestra vida consciente, con mayor o menor energía [...] las emociones primarias se ven enriquecidas, transfiguradas por la inteligencia, que introduce nuevas informaciones en el sistema afectivo y crea, por ello, nuevos sentimientos, valores y necesidades.<sup>238</sup>

La manera de controlarla es prestar atención, ya que hay ciertos indicativos de que esto nos está ocurriendo, como un cosquilleo en el estómago. Si ya estamos presos de su control, lo mejor es desconectar y relajarse. El autoconvencimiento (razonar con nosotros mismos) o la empatía son buenas herramientas, así como la meditación (por ejemplo: la concentración, la conciencia plena y la visualización), o la relajación, que nos tendrá preparados para cuando nos

<sup>235</sup> Tan, Chade-Meng, *Busca en tu interior. Mejora la productividad, la creatividad y la felicidad*, Barcelona: Ed. Planeta, 2012, p. 168.

<sup>236</sup> Goleman, Daniel, *El cerebro y la inteligencia emocional*, Barcelona: B., S.A., 2012, p. 37.

<sup>237</sup> Ibídem, p. 38.

<sup>238</sup> Marina, Jose Antonio, *Teoría de la inteligencia creadora*, Barcelona: Ed. Anagrama, 1994, p. 147 y 148.

topemos con una situación semejante. Un ejercicio muy sencillo y efectivo es ponerse de pie, echar la cabeza para atrás mirando hacia arriba y hacer varias respiraciones profundas. De este modo fomentamos que sea el **córtex prefrontal izquierdo** el que se active, propiciando estados positivos (entusiasmo, energía, colaboración, etc.), como ya vimos en el caso de los perfiles emocionales.

Las experiencias siguen el curso de la intención. Estemos donde estemos, hagamos lo que hagamos, lo único que hay que hacer es reconocer nuestros pensamientos, sentimientos y percepciones como algo natural. Sin rechazarlos ni aceptarlos, simplemente reconocemos la experiencia y la dejamos pasar.<sup>239</sup>

Tanto el córtex prefrontal como el córtex del cíngulo anterior forman parte de la elaboración de planes inmediatos y futuros en los que es necesario generar estrategias nuevas. Ambas, además de estar implicadas en la inteligencia emocional, se las considera como áreas de nuestro cerebro que intervienen en el proceso creativo. Esta última “ha sido relacionada con la integración de varias vías de información relativas a la recompensa y el placer, la memoria de situaciones anteriores parecidas y la preparación de la ejecución de una conducta determinada”<sup>240</sup>. El córtex prefrontal, por su parte:

Engloba a otras muchas áreas que son clave en la elaboración de multitud de conductas que tienen que ver sobre todo con las interacciones sociales, la creación y la clasificación de valores, las relaciones estímulo-esfuerzo, la planificación del futuro o la secuencia de razonamientos acordes a un plan o logro inmediato o futuro, o también depósito de situaciones anteriores vividas y experiencias emocionales.<sup>241</sup>

### 9.2.1. La atención

El córtex del cíngulo anterior “se activa cuando la persona se encuentra en plena focalización de la atención y durante el proceso de razonamiento y búsqueda de soluciones a problemas concretos y determinados”<sup>242</sup>. Podríamos definir la **atención** como un “sistema de capacidad limitada que realiza operaciones de selección de información y cuya disponibilidad o estado de alerta fluctúa considerablemente”<sup>243</sup>. Depende de las características físicas del estímulo y también de factores internos. Una atención plena “desemboca directamente en la atención clara y tranquila que conforma la base de la inteligencia emocional”<sup>244</sup>. Como decíamos antes, la atención es algo que afecta a la globalidad del sistema, el Dalai Lama, fruto de la

<sup>239</sup> Mingyur, Yongey y Swanson, Erik, *La alegría de vivir. El secreto y la esencia de la felicidad*, Barcelona: Ed. Ridgen-Institut Gestalt, 2012, p. 73 y 74.

<sup>240</sup> Mora, Francisco, *Cómo funciona el cerebro*, Madrid: Ed. Alianza editorial, 2009, p. 268.

<sup>241</sup> Ibídem, p. 268 a 269.

<sup>242</sup> Ibídem, p. 268.

<sup>243</sup> De Vega, Manuel, *Introducción a la psicología cognitiva*. Madrid: Ed. Alianza, 1984.

<sup>244</sup> Tan, Chade-Meng, *Busca en tu interior. Mejora la productividad, la creatividad y la felicidad*, Barcelona: Ed. Planeta, 2012, p. 51.

conversaciones con Paul Ekman dice que “cuanto más atentos podamos estar, mayor es nuestra capacidad de observación”<sup>245</sup>. Todos los artistas coinciden en que para crear, es imprescindible *ir con las antenas puestas* continuamente. Numerosas investigaciones empíricas corroboran que un estado de atención activado permite una mejor adaptación al medio y facilita la supervivencia. En el tema que nos ocupa, lo podemos traducir en que tanto a la hora de crear como de observar, resulta imprescindible tener todos nuestros sentidos en alerta. La atención media y regula en la relación entre sujeto (creador y observador) y la sensación. Si no nos implicamos 100% en lo que hacemos, el resultado no será tampoco el 100%.

Nos hemos aventurado a escribir una definición sobre la atención sin existir un acuerdo de cómo debe definirse. Los distintos autores se basan en el eje central de su investigación para definirla. Por ejemplo, para Broadbent destaca su papel como mecanismo de selección que impide la sobrecarga del sistemas de capacidad limitada, James destaca su función anticipatoria, Kahneman el aspecto intensivo, etc.”<sup>246</sup>.

Daniel Berlyne, psicólogo y filósofo, llegó a la conclusión de que lo que atrapa la atención son las propiedades colativas, que no están en el propio estímulo en sí mismo, sino que hacen referencia al significado que tienen para el sujeto. Y es que no siempre son las propiedades del estímulo lo que dirige la atención, sino la propia actividad del sujeto encaminada y centrada en los estímulos que le permiten alcanzar las metas.

Nuestros órganos de los sentidos (la retina para la visión, el órgano de Corti para la audición, los receptores para el tacto, gusto y olfato) son sensores que traducen los sucesos que ocurren *ahí fuera* en procesos que suceden *dentro*, en el cerebro. Es decir, diferentes energías del medio ambiente [...] revelan *cosas del mundo*, que convenientemente traducidas por los receptores sensoriales a un lenguaje simbólico, que sólo entiende el cerebro, permite que éste elabore y construya en un proceso, tan maravilloso como enigmático, ese *mundo cotidiano* que nosotros creemos y aceptamos como real.<sup>247</sup>

Como indicativo para estudiar la atención nos encontramos con la respuesta de orientación, que se produce por un estímulo que posee a la vez novedad y significación. En la vida cotidiana aparece constantemente, como cuando estamos centrados en algo y de repente un ruido desvía nuestra atención. Se diferencia de la respuesta de defensa en que esta última se activa ante estímulos nocivos. Aún así posee un fuerte valor adaptativo, ya que nos mantiene en alerta de lo que ocurre a nuestro alrededor. El problema es que cuando oímos ese ruido muchas veces, dejamos de oírlo. Lo mismo nos ocurre con las imágenes, recurso del que la publicidad se aprovecha, ya que llega un momento en que, al estar rodeados de tanta información visual, dejamos de prestarle atención.

245 Ekman, Paul, *Sabiduría emocional. Una conversación entre S.S. el Dalai Lama y Paul Ekman*. Barcelona: Ed. Kairós, 2009, p. 94.

246 Monserrat, Javier, *La percepción visual*. Madrid: Ed. Biblioteca nueva, 1998, p. 531.

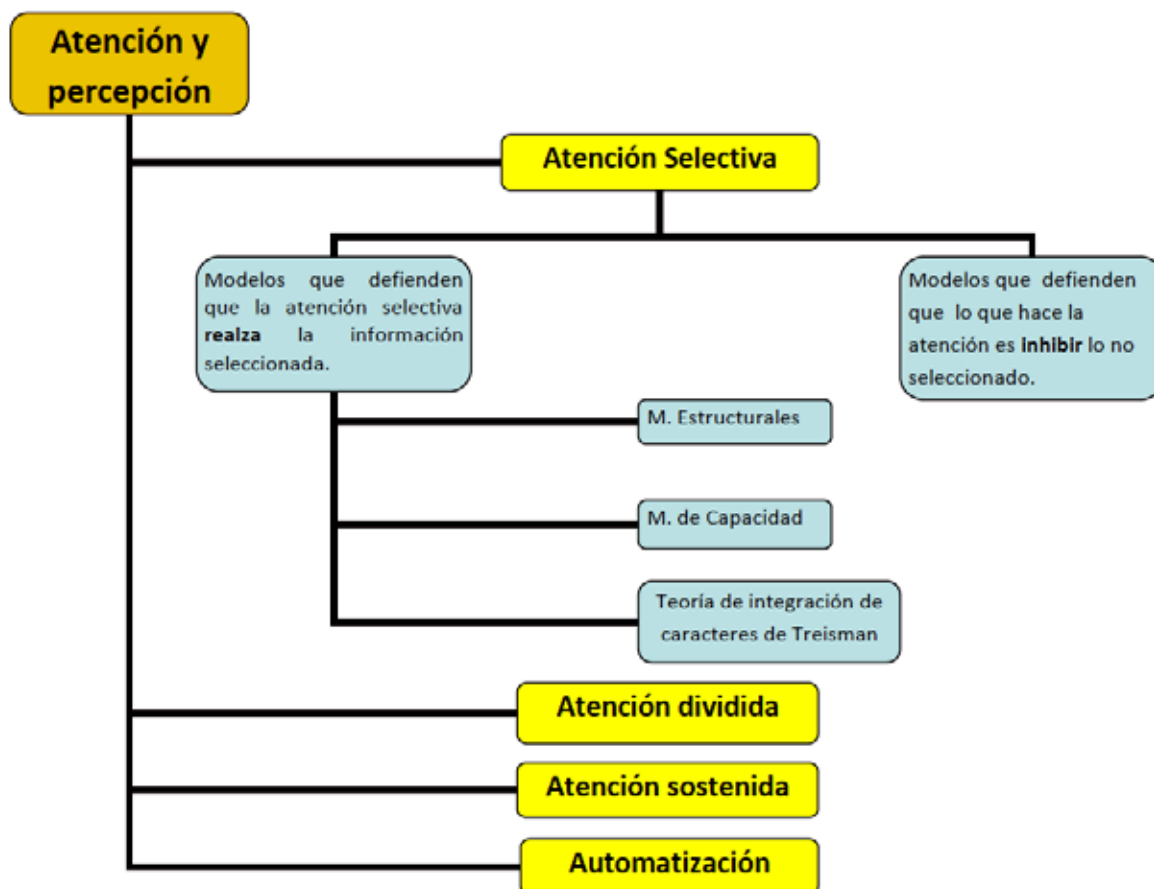
247 Mora, Francisco, *Cómo funciona el cerebro*, Madrid: Ed. Alianza editorial, 2009, p. 107.

Existen dos teorías que intentan explicar cómo actúa la atención. Por un lado, el *modelo del foco*, según el cual, “la atención se desplaza como un haz de luz por el campo visual, lo que queda fuera del foco, no es atendido”<sup>248</sup>. La otra manera de explicarlo es el modelo del zoom, donde la atención actuaría como una lente de potencia variable, pudiéndose adaptar mejor a las necesidades de la tarea.

Como conclusión, podríamos decir que “los efectos de la atención en la experiencia íntima de la percepción se pueden describir con los términos de claridad o viveza de la sensación y está producida, probablemente, por una reducción en la incertidumbre en torno al estímulo”<sup>249</sup>.

En psicología, los estudios sobre atención centrados en la percepción aún son muy escasos. Queda un largo camino hasta que podamos sacar conclusiones concluyentes y definitivas. Las investigaciones se han centrado en:

#### TIPOS DE ATENCIÓN



<sup>248</sup> Monserrat, Javier, *La percepción visual*. Madrid: Ed. Biblioteca nueva, 1998, p. 506.

<sup>249</sup> Ibídem, p. 510.

**a) Atención selectiva:** se centra en la “investigación sistemática de las condiciones bajo las cuales el sujeto es capaz de realizar una selección eficaz de lo relevante frente a lo irrelevante y de aquellas bajo las cuales esa selección es imposible”<sup>250</sup>.

Bajo los **modelos estructurales**, se propone la existencia de un filtro, que según cada autor, se sitúa en un sitio diferente. Pero todos coinciden en que el procesamiento de un estímulo se realiza en varias fases:

- Hay una primera fase donde se extraen las características físicas del estímulo.
- En la segunda fase se produce un análisis más exhaustivo de las características más profundas. Se trata de un análisis categorial y semántico.

El psicólogo experimental Donald Broadbent, en su **modelo del filtro**, defiende que el filtro se sitúa después del primer análisis, que se encarga de seleccionar la información relevante y desechar la irrelevante. La **teoría de la selección tardía** de Deutsch y Deutsch, opta por situar el filtro después del segundo análisis, después de categorizar los estímulos. Por último, Treisman, con su **teoría del filtro atenuado**, sitúa el filtro igual que Broadbent, con la diferencia de que la información irrelevante no desaparece, si no que se atenúa.

Los **modelos de capacidad**<sup>251</sup> entienden la atención como una especie de energía imprescindible para el procesamiento y de disponibilidad limitada. Las limitaciones de nuestro sistema cognitivo serían un reflejo de la limitación de estos recursos. Kahneman concluye que la clave que determina la forma de actuar de la atención va en función del consumo de los recursos del procesamiento, sin negar los modelos anteriores, suponiendo que lo importante no es donde se sitúe el filtro, ya que dependiendo de las necesidades, estará en uno u otro sitio.

Treisman con su **Teoría de la integración de caracteres**, describe un modelo para la percepción de objetos. En él, postula la existencia de dos fases:

- Pre-atencional: se realiza de forma automática, extrayendo las características más simples de los estímulos: orientación de líneas, color, tamaño y dirección de los objetos en movimiento.
- Atencional: encargada de recombinar los caracteres para formar objetos con esas características, como si se tratara de un puzzle. “La atención opera sobre un mapa especial, el mapa de localizaciones”<sup>252</sup>.

En este último proceso pueden intervenir los conocimientos que tenemos almacenados y que esos caracteres se combinen de manera mecánica, produciendo a veces combinaciones incorrectas, llamadas conjunciones ilusorias. Demuestra así que en el procesamiento, en lugar de hacerse de manera serial, como defendía Broadbent, los estímulos más irrelevantes

250 Monserrat, Javier, *La percepción visual*. Madrid: Ed. Biblioteca nueva, 1998, p. 511.

251 Ibídem, p. 515.

252 Ibídem, p. 521.

no se eliminan, sólo se atenúan, por lo que la búsqueda del estímulo relevante se produce por un procesamiento en paralelo.

En investigaciones posteriores, como las de Virzi y Egeth o las de Wolfe, se han obtenido resultados discrepantes, ya que es posible que en una fase pre-atencional extraigamos el significado de las palabras y que la búsqueda de estímulos relevantes no se realiza al azar, si no que está guiada por algún criterio preseleccionado. A pesar de ello, Treisman aporta una idea fundamental: la jerarquía de caracteres, distinguiendo entre los superficiales y los que determinan la forma, así como una función inhibitoria.

Estos modelos defendían que la atención selectiva realza la información relevante, pero hay otros modelos que defienden lo contrario. La atención inhibe la representación de los estímulos irrelevantes o no atendidos. Aun no se cuenta con una amplia investigación al respecto, pero son modelos que intentan aunar ambas ideas, la actuación de la atención selectiva como realce e inhibición del estímulo.

**b) Atención dividida:** estos estudios tratan de averiguar si podemos atender a dos tareas a la vez. Los resultados obtenidos demuestran que se puede si una de las dos tareas es automática, y en el resto de los casos dependerá de si comparten o no ciertas estructuras concretas.

**c) Atención sostenida o vigilancia:** estudian la atención mantenida durante un determinado periodo de tiempo. “Se ha observado que cuando la tarea consiste en detectar cambios pequeños e infrecuentes, al cabo de un periodo de observación se producen alteraciones importantes en el rendimiento, un decremento en la vigilancia”<sup>253</sup>. La explicación más aceptada es que se debe a una reducción progresiva en la capacidad de procesamiento.

**d) Automatización:** por un lado, tenemos los procesos controlados o conscientes, que son los que corresponden a la atención. Los procesos automáticos son aquellos que no interfieren con otros, no son accesibles a la conciencia, no necesitan una intención ni un control constante para realizarse y una vez iniciados ya no se pueden modificar. Los procesos automatizados son aquellos procesos controlados que con la práctica masiva se han automatizado.

### 9.2.2. La motivación

La **motivación** también está relacionada con la activación del **córtex prefrontal izquierdo**. Es lo que nos ayuda a llevar a cabo una tarea para llegar al objetivo que nos hemos marcado. Cuando cumplimos el objetivo sentimos una sensación de gran placer que también hace que en futuras ocasiones, ese recuerdo de lo bien que nos sentimos, nos motive a continuar. Como ocurría con el estado de ánimo, en este caso también existe una diferencia en función de las personas. Aquellas en las que se tiende a activar la parte izquierda son más positivas emocionalmente, como veíamos anteriormente. Pero también tienen más riesgo de sufrir ira y

<sup>253</sup> Monserrat, Javier, *La percepción visual*. Madrid: Ed. Biblioteca nueva, 1998, p. 528.



frustración cuando ven que sus objetivos no se cumplen, lo que no resulta negativo del todo, ya que de ahí sacan la fuerza para continuar. Si es nuestra parte derecha del córtex la que tiende a activarse, tenderemos a tirar la toalla y no asumir riesgos, ya que esta zona actúa como un inhibidor de la conducta. Para Gardner, un “buen trabajo” es el que se compone de tres ingredientes: “excelencia (hacer un trabajo dando lo mejor de nosotros), compromiso (estamos entusiasmados y llenos de energía y nos encanta lo que hacemos) y ética (el trabajo encaja con el sentido, el propósito y rumbo que damos a nuestra vida)”<sup>254</sup>. Por tanto, la motivación debe aparecer en su justa medida, si nos gana el desinterés no hay creación, pero tampoco es buena una motivación excesiva, ya que nos llevará a la ansiedad y también nos paralizará.

Se distinguen dos tipos de motivación en función de la procedencia de las metas, la intrínseca y la extrínseca:

- **Intrínseca:** Se refiere a la propia acción con la que disfrutamos, como el juego; no necesitamos que nos premien para que nos entreguemos a esa tarea con entusiasmo. El verdadero creador ama lo que hace. Se percibe la actividad como interesante, congruente y satisfactoria o como un reto personal en el que la persona encuentra placer al realizarla. Es necesaria y básica para el acto creador.
- **Extrínseca:** el objetivo es alguna meta externa, como una recompensa, dinero o la promoción personal u otra que no se refiere propiamente a la acción en sí. Que puede ser a su vez: *sinérgica*, cuando la función es proporcionar información al sujeto. Lo cual es muy importante para la creación. Y *no sinérgica*, cuya función es controlar a la persona creadora.

A menudo se ha inclinado a pensar que la creación está más relacionada con la motivación intrínseca, intentando establecer cuál es la que domina en una persona. Pero los últimos estudios las ven como dos rasgos independientes en los que una domina más que otra. Se trataría por tanto en una diferencia de grado. Ambas son importantes, solo que una está más presente en unas partes del proceso y la otra en otros.

Se ha comprobado que cuando existe motivación intrínseca y es el motor principal del trabajo, una recompensa es positiva. Además, ya que la motivación puede variar a lo largo del proceso de creación, no está de más que ante un momento de parálisis o desánimo recibamos una recompensa externa, como un refuerzo social o material, como se suele decir *a nadie le amarga un dulce* y si estamos bajos de ánimo, mejor. Así que parece que la motivación extrínseca en un momento determinado puede reforzar la motivación intrínseca, ayudando así en el proceso de creación. Esto dependería de las características personales de cada uno. La motivación intrínseca es algo estable y permanente, un rasgo, no un estado, que se ha ido forjando desde la infancia, formando parte de la historia personal de cada uno.

---

<sup>254</sup> Goleman, Daniel, *El cerebro y la inteligencia emocional*, Barcelona: B., S.A., 2012, p. 54.



Dentro de las perspectivas actuales, nos encontramos con aquellas que ponen el acento en las metas del sujeto y en los intentos por dominar los desafíos que presenta el entorno, interesadas en la motivación por la efectividad. Aquí nos encontramos con los modelos expuestos por Paul Pintrich y Dale Schunk<sup>255</sup>:

#### **a) Modelo de Teresa Amabile y el comportamiento creativo**

Aunque ya vimos ampliamente su modelo, recordemos brevemente los puntos fundamentales de su teoría. Teresa Amabile, desde una perspectiva psicosocial, considera el papel del ambiente como crucial, influyendo tanto al individuo como al proceso global. Se centró originariamente (1983) en el estudio de la creatividad del individuo. Con el tiempo, su línea de investigación se ha ido expandiendo hacia la influencia del medio social próximo como condicionante de la creatividad y sigue trabajando en la aplicación de su teoría al contexto de la educación, las empresas y las corporaciones. Estudia el ambiente global tratando de descubrir los diferentes factores que los integran, interesándose por el contexto social como factor de la motivación individual y, a la vez, por cómo las habilidades de los otros integrantes pueden influir en el comportamiento creativo dentro del mismo contexto.

#### **b) Teoría de Harter. La escala de competencias y de diferencias individuales**

Desde una perspectiva evolutiva, intenta especificar los antecedentes y consecuentes de la motivación por efectividad, teniendo en cuenta tanto los éxitos como los fracasos.

Los éxitos deberían producir por si mismos placer intrínseco, percepción de competencia y de control, fomentando así la motivación por efectividad. Para Harter, con un refuerzo suficiente, el niño va internalizando de manera gradual un sistema de autorrefuerzo y metas orientadas a la adquisición de dominio, haciendo que en un futuro domine en ellos la motivación intrínseca. Para ella, la percepción de competencia se encuentra asociada a áreas específicas en lugar de ser de tipo global.

Para comprobar sus hipótesis, desarrollo la Escala de Competencia Percibida para Niños (ECPN), que evalúa la competencia en tres áreas: cognitiva, social y física, e incluye una cuarta escala de autovalía. También desarrolló una medida para evaluar la orientación motivacional, instrumento que evalúa dimensiones como la curiosidad, desafío y búsqueda de la destreza, con el supuesto de que la motivación intrínseca incluye cinco aspectos:

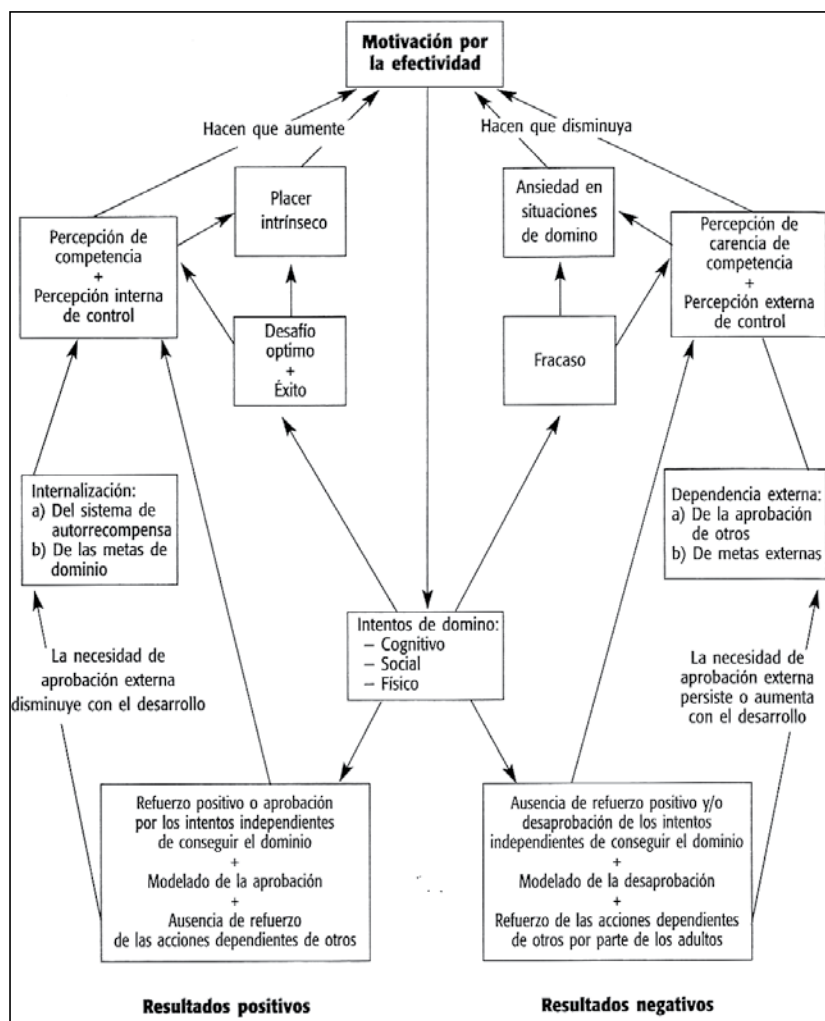
- Mayor preferencia por trabajos que implican un desafío que por trabajos fáciles.
- Trabajar para satisfacer la curiosidad y el interés personal más que para agradar al profesor y conseguir buenas notas.
- Intentar alcanzar los logros por uno mismo y no dependiendo del profesor.
- Juzgar por uno mismo, en lugar de apoyarse en los juicios del profesor.
- Apoyarse en criterios internos para valorar los éxitos y fracasos, en lugar de hacerlo en criterios externos.

<sup>255</sup> En el libro de Pintrich, Paul R. y Schunk, Dale H., *Motivación en contextos educativos. Teoría, investigación y aplicaciones*, Madrid: Ed. Pearson Educación, 2006.

La evidencia empírica confirma muchas de estas hipótesis, la motivación intrínseca se relaciona positivamente con la percepción de competencia y de control interno. Se vio que la motivación intrínseca y extrínseca puede operar independientemente a lo largo del desarrollo y que algunas formas de motivación intrínseca pueden internalizarse a lo largo del desarrollo, considerando las recompensas proporcionadas por los agentes de socialización como causa primaria de esta internalización, aunque, como vemos en otros estudios, hay otras formas de fomentar la motivación intrínseca, como establecer metas en el aprendizaje, facilitación de la retroalimentación o la enseñanza de actividades autorreguladoras, entre otras.

Para Amabile, Harter quería que su escala midiera las diferencias individuales, pero no lo presentó como diferencias estables y duraderas, si no en situaciones específicas y variables, para ver si hay algún rasgo fuerte.

MODELO DE HARTER DE LA MOTIVACIÓN POR LA EFECTIVIDAD (1978,1981)<sup>256</sup>



256 Pintrich, Paul R. y Schunk, Dale H., *Motivación en contextos educativos. Teoría, investigación y aplicaciones*, Madrid: Ed. Pearson Educación, 2006, p. 244.

### **c) Las personas “movimiento” y las “personas origen”. La teoría del control interno de Richard de Charms**

Nos habla de la relación entre motivación y causación personal, definiéndola como la iniciación de una conducta decidida por el sujeto con el fin de alterar el entorno. La gente se esfuerza por ser agente causal y una motivación primaria es producir cambios en el entorno. Diferenciaba entre personas marioneta (creen que las causas de su conducta escapan a su control y residen en fuerzas externas o en el comportamiento de otros) y personas origen (fuerte sentimiento de causación personal, atribuyendo los cambios en su entorno a ellos mismos). Los origen buscan metas realistas, se implican en la actividad, conocen sus fortalezas y sus debilidades y evalúan el progreso hacia la meta. Mientras que los orientados por una motivación extrínseca (marionetas) dependen de la autoridad y de las metas, los orientados por una motivación intrínseca (origen) se mueven por la autoinversión y la libertad.

El problema de esta teoría es que los individuos no son una cosa o la otra, si no que sus percepciones varían dependiendo del contexto.

De Charms describió un programa para entrenar a los profesores para fomentar en sus clases los comportamientos propios de las personas origen, obteniendo buenos resultados incluso después de dos años de la aplicación.

Como dice Amabile, de Charms pretendía ver las diferencias individuales y la influencia del ambiente social en su autopercepción de causación personal.

### **d) Teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan: Evaluación Cognitiva e Integración Organísmica**

En cierto modo, incorporan el resto de teorías, centrándose tanto en la idea de control interno (De Charms) como en las de dominio o motivación intrínseca (Harter).

Para ellos, los seres humanos necesitan ser autónomos e implicarse en lo que hacen porque quieren hacerlo.

La autodeterminación es el proceso de utilización de la propia voluntad (entendiendo voluntad como la capacidad del ser humano de escoger cómo satisfacer sus necesidades); por tanto, para autodeterminarse la gente debe decidir sobre su entorno. Y como motivación intrínseca entienden la necesidad humana de ser competente y autodeterminarse en la relación con el entorno.

Dentro de la Teoría de la Autodeterminación hay dos subteorías:

- 1. Teoría de la Evaluación cognitiva (TEC):** desarrollada para explicar la parte de la conducta intrínsecamente motivada. Los individuos con esta motivación tenderán a buscar desafíos y a superarlos, satisfaciendo su necesidad de competencia y autodeterminación. Deberán ser desafíos ni muy fáciles ni muy difíciles, dentro de las posibilidades de la persona.

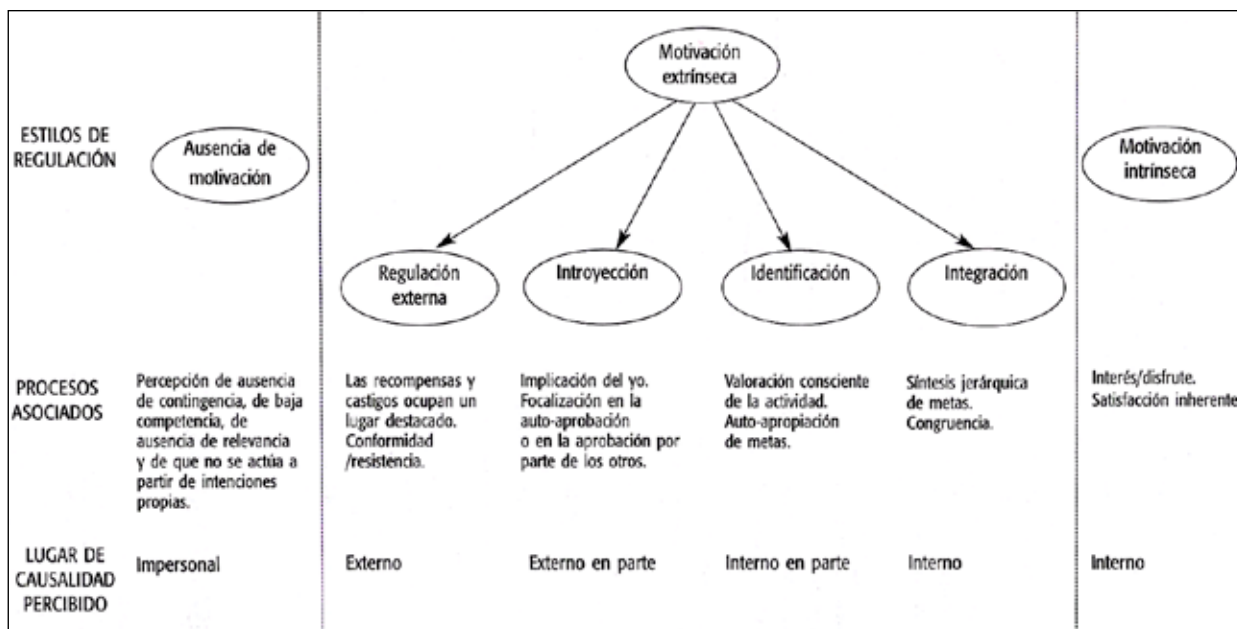
Encontraron que el hecho de facilitar recompensas en condiciones que hace que esta facilitación se perciba como orientada a controlar la conducta hace que disminuya la autodeterminación. También las amenazas y los plazos de entrega, así como la evaluación y la vigilancia.

**2. Teoría de la Integración Organísmica (TIO):** desarrollada para explicar la conducta extrínsecamente motivada, ya que reconocen que no todas las actividades de la vida están motivadas intrínsecamente. Un aspecto importante en el desarrollo es la internalización de valores y costumbres sociales, motivadores extrínsecos que pueden también contribuir a la autorregulación.

De este modo mostraron tres tipos de motivación (ver cuadro), que van desde la ausencia total de motivación hasta la motivación intrínseca, pasando por la extrínseca, donde encontraríamos varios niveles. Lo que vienen a decirnos es que no se tiene una motivación u otra, depende de la tarea y, además, puede ir cambiando a lo largo del desarrollo.

Para los autores las orientaciones motivacionales pueden ser consideradas como características de personalidad duraderas. Aunque su escala no mide la motivación intrínseca y extrínseca, establecieron una relación entre la orientación de la causalidad y la motivación intrínseca y extrínseca.

TIPOS DE MOTIVACIÓN EN LA TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN (2000)<sup>257</sup>



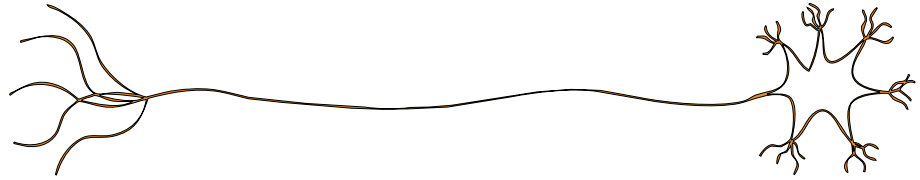
<sup>257</sup> Pintrich, Paul R. y Schunk, Dale H., *Motivación en contextos educativos. Teoría, investigación y aplicaciones*, Madrid: Ed. Pearson Educación, 2006, p. 255.

**e) Hipótesis de la Sobrejustificación de Leeper, Greene y Nisbert**

Para ellos, trabajar en una tarea intrínsecamente interesante en condiciones que dejan patente que la actividad es un medio para conseguir un fin, puede hacer que disminuya la motivación intrínseca subsiguiente.

Estos autores establecen cuatro fuentes de motivación intrínseca: desafío, curiosidad, control y fantasía. Creen que la motivación intrínseca se va desarrollando, pero también puede disminuir. El papel de la recompensa varía, puede hacer disminuir la motivación intrínseca como aumentarla, todo depende de si se ofrece en lugar de la recepción real de la misma, ya que si es esperada o percibida como un control de la conducta hará disminuir la motivación intrínseca.

## 10. LA CONCIENCIA SOCIAL: EL CEREBRO SOCIAL Y LAS NEURONAS ESPEJO. LA EMPATÍA COMO MÉTODO PARA CONECTAR CON NOSOTROS MISMOS Y EL RESTO DE LAS PERSONAS



Otra de las partes del modelo de Goleman hace referencia a la conciencia social, donde el cerebro social, implicado en las relaciones con otras personas, y las neuronas espejo juegan un papel crucial. Se ha descubierto recientemente que las neuronas espejo, aquellas implicadas en la empatía, “reflejan en nosotros exactamente lo que vemos en los demás: sus emociones, sus movimientos e incluso sus intenciones”<sup>258</sup> y también intervienen en la experiencia estética de ver una obra de arte. De alguna manera empatizamos con la obra, sentimos lo que nos muestra e incluso lo que sentía el artista al hacerlo. Por ello, si practicamos esas emociones, si fomentamos el desarrollo de la inteligencia emocional, también estaremos contribuyendo no solo a una mejor adaptabilidad social, sino a una mayor comprensión y disfrute del arte. Son mecanismos innatos que si se practican se fortalecen, con la indudable contribución a nuestras vidas. Está demostrado también que los individuos emocionalmente inteligentes mejoran en sus relaciones con los demás y desempeñan mejor su trabajo académico y profesional. Son, por tanto, más exitosos en sus vidas.

En los años 90 se descubrió en un experimento con monos que, además de activarse las neuronas canónicas (que unen percepción y acción, la capacidad visual con la motora, indicando que los movimientos motores están relacionados con lo que vemos), se activaban otro tipo de neuronas, ya que se producía la misma activación cuando el mono observaba a otro individuo realizando la acción que cuando la realizaba él mismo. Esto indicaba la aparición de otras neuronas, que llamaron **neuronas espejo**. Hasta entonces se pensaba que actuamos conforme a lo que vemos, si cogemos una taza para beber, esto desencadena otra serie de procesos, como sería calmar nuestra sed, por lo que activamos movimientos que hace que podamos ingerir el agua, salivamos, tragamos, etc., pero se observó que esas mismas respuestas fisiológicas se activan si vemos beber a otro y también tenemos sed, por ejemplo. La existencia de estas neuronas se ha probado por diferentes vías.

Descubiertas a principios de la década de 1990, demuestran que el reconocimiento de los demás, así como de sus acciones y hasta de sus intenciones, depende en primera instancia de nuestro patrimonio motor. [...] Las neuronas espejo permiten a nuestro cerebro correlacionar los movimientos observados con los nuestros y reconocer así, su significado.<sup>259</sup>

<sup>258</sup> Goleman, Daniel, *El cerebro y la inteligencia emocional*, Barcelona: B., S.A., 2012, p. 74.

<sup>259</sup> Rizzolatti, Giacomo y Sinigaglia, Corrado, *Las neuronas espejo. Los mecanismos de la empatía emocional*, 2006, p. 13.

Estos resultados hicieron que se revisaran las investigaciones al respecto en el ser humano. Por lo visto, una diferencia entre las neuronas espejo del mono y las del ser humano radica en que “las neuronas espejo en el hombre están en condiciones de codificar tanto el objetivo del acto motor como los aspectos temporales de cada uno de los movimientos que lo componen”<sup>260</sup>, ya que en el caso del mono no se obtenían activaciones en las zonas del cerebro donde se encuentran las neuronas espejo si los movimientos no finalizaban, algo que no es necesario en el caso del ser humano, ya que:

Dicho sistema codifica actos motores transitivos e intransitivos; es capaz de seleccionar tanto el tipo de acto como la secuencia de los movimientos que la componen, y, finalmente, no requiere ninguna interacción efectiva con los objetos, activándose también cuando la acción es simplemente imitada.<sup>261</sup>

Este proceso se inicia de manera automática, inconsciente, “cada acto y cada cadena de actos, nuestros o ajenos, aparecen inscritos y comprendidos, sin que ello exija ninguna *operación cognoscitiva* explícita o deliberada”<sup>262</sup>.

O como dice Goleman “el contagio emocional se produce siempre que la gente interactúa, [...] surge automática, instantánea e inconscientemente y escapa a nuestro control”<sup>263</sup>. Aunque esto no quiere decir que sintamos todo lo que le pasa al otro, intervienen otros procesos, ya que:

Es la interacción dinámica de señales procedentes de circuitos inhibitorios frontales, neuronas espejo (tanto frontales como parietales) y señales nulas de los receptores lo que nos permite disfrutar de la reciprocidad con otros y al mismo tiempo preservar nuestra individualidad.<sup>264</sup>

Como nos dice Marco Iacoboni, profesor de psiquiatría e investigador en la Universidad de UCLA, “las neuronas espejo se activan cuando una persona patea una pelota, ve que alguien patea una pelota, oye que alguien patea una pelota, y aún cuando solo pronuncia u oye la palabra patear”<sup>265</sup>. Por tanto, las neuronas espejo se activan cuando:

- Hacemos la acción nosotros mismos.
- Cuando vemos que alguien hace la acción.
- Cuando escuchamos la acción.
- Cuando utilizamos la palabra que hace referencia a la acción.

260 Rizzolatti, Giacomo y Sinigaglia, Corrado, *Las neuronas espejo. Los mecanismos de la empatía emocional*, 2006, p. 119.

261 *Ibidem*, p. 124.

262 *Ibid.*, p. 131.

263 Goleman, Daniel, *El cerebro y la inteligencia emocional*, Barcelona: B., S.A., 2012, p. 76.

264 Ramachandran, V. S., *Lo que el cerebro nos dice: los misterios de la mente al descubierto*, Barcelona: Paidós Ibérica, 2012, p. 185.

265 Iacoboni, Marco, *Las neuronas espejo. Empatía, neuropolítica, autismo, imitación, o de cómo entendemos a los otros*, Madrid: Ed. Katz, 2009, p. 20.

En un experimento sobre percepción extracorporal llevado a cabo por Henrik Ehrsson del Instituto Karolinska, se vió que “combinando adecuadamente nuestra perspectiva visual y los estímulos táctiles o de otra naturaleza que inciden en nuestro cuerpo en cada momento, el cerebro crea la ilusión de que estamos ubicados en el mismo”<sup>266</sup>. Podemos deducir que estos experimentos refuerzan la idea de la existencia de las neuronas espejo, ya que cuando el individuo era capaz de percibir como propio el sujeto virtual creado, la mente era capaz de variar el punto de vista y asumirlo como propio, y no sólo se percibía a sí mismo en la distancia, si no que también era capaz de sentir lo que se le hacía al sujeto virtual. Este experimento también nos recuerda a los llevados a cabo por Ramachandran con pacientes con un miembro fantasma y aunque Ehrsson no atribuye sus descubrimientos a la existencia de las neuronas espejo, y sus experimentos van mas encaminados a la percepción del propio cuerpo, a la consciencia del mismo y donde se ubican las neuronas que se encargan de ello, Ehrsson concluye que la integración multisensorial podría implicar la corteza insular, así como los lóbulos frontal y parietal, zonas donde los investigadores de las neuronas espejo las ubican.

Todo esto en cuanto a la comprensión de las acciones, pero ¿qué ocurre con las emociones? También se comparten inmediatamente, “la percepción del dolor o del asco ajenos activan en la corteza cerebral las mismas zonas que se ven involucradas cuando somos nosotros los que experimentamos dolor o asco”<sup>267</sup>.

Parece ser que las neuronas espejo están especializadas y se subdividen y activan en función de lo que percibimos, por ejemplo, la comprensión de las acciones no se localiza en las mismas áreas que la comprensión de las emociones. En el caso de las acciones, las zonas serían: un sector del lóbulo parietal (realización y observación de acciones) y un sector del lóbulo frontal (también se activa en la realización y observación de acciones).

En el caso de las emociones, y como ya comentábamos antes, la ínsula tiene un papel fundamental también como zona donde se localizan las neuronas espejo referentes a la percepción de las emociones. “La ínsula detecta señales de todo el cuerpo. Cuando establecemos una relación empática con alguien, las neuronas espejo imitan en nuestro interior el estado de esa persona. La zona anterior de la ínsula descifra ese patrón y nos dice de qué estado se trata”<sup>268</sup>

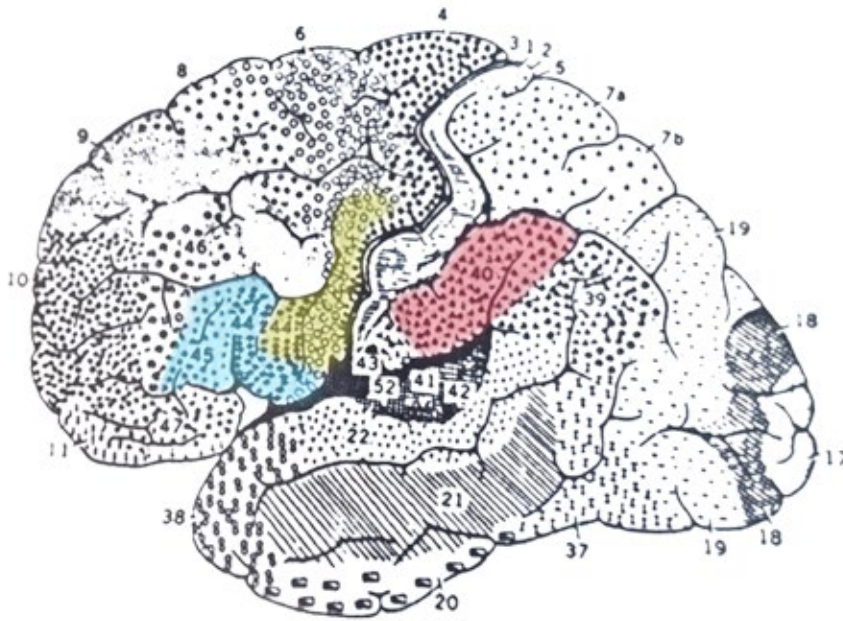
266 Morgado, Ignacio, *Cómo percibimos el mundo*, Barcelona: Ed. Ariel, 2012, p. 62.

267 Rizzolatti, Giacomo y Sinigaglia, Corrado, *Las neuronas espejo. Los mecanismos de la empatía emocional*, 2006, p. 14.

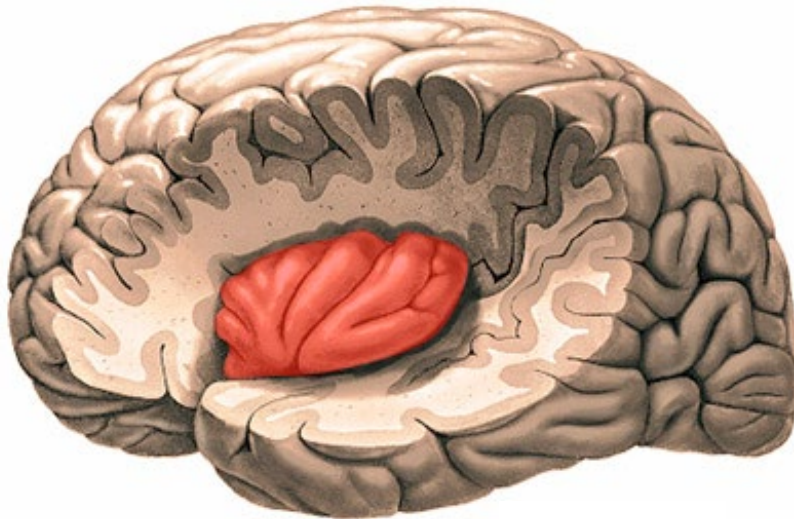
268 Goleman, Daniel, *El cerebro y la inteligencia emocional*, Barcelona: B., S.A., 2012, p. 84.



## ZONAS QUE FORMAN EL SISTEMA DE NEURONAS ESPEJO<sup>269</sup>



ÍNSULA<sup>270</sup>



269 Rizzolatti, Giacomo y Sinigaglia, Corrado, *Las neuronas espejo. Los mecanismos de la empatía emocional*, 2006, p. 14.

270 Recurso electrónico: <http://www.auladeanatomia.com/neurologia/telencefalo.htm>, 2014.

Diversos experimentos<sup>271</sup>, Mary Phillips (1997) y Andrew J. Calder (2000), muestran que pacientes con daños en la ínsula son incapaces de captar las emociones ya que también son incapaces de sentir las ellos mismos; Bruno Wicker (2003), demuestra que existe verdaderamente un mecanismo espejo en la percepción de las emociones; en su experimento se tiene en cuenta las sensaciones de asco producidas por estímulos visuales y olfativos. Se observó que se activaban las mismas zonas neuronales tanto cuando los participantes en el estudio las experimentan directamente como cuando observan a otros hacerlo. Esto ocurre también con el dolor, como se vio en los experimentos de Hutchison (1999) y Singer (2004), donde “se activaban sectores de la ínsula anterior y de la corteza del cíngulo, lo que demostraba que no sólo la percepción directa del sufrimiento sino también su evocación se dan mediante un mecanismo espejo”<sup>272</sup>. Es decir, que estos resultados son extrapolables al resto de emociones. Y todo esto nos lleva a confirmar la idea de que existe un mecanismo espejo por el que comprendemos y percibimos directamente los estados emocionales del otro.

La cultura consta de enormes conjuntos de habilidades y conocimientos complejos que se transmiten de una persona a otra por dos medios esenciales: el lenguaje y la imitación. [...] Puede que la imitación precisa dependa de la capacidad exclusivamente humana de “adoptar el punto de vista de otro” - tanto visual como metafóricamente-, y quizás haya requerido un despliegue más sofisticado de esas neuronas en comparación con su organización en el cerebro de los monos. La capacidad para ver el mundo desde la posición de la otra persona es también esencial para crear un modelo mental de sus intenciones y pensamientos complejos a fin de predecir y manipular su conducta.<sup>273</sup>

Como comentábamos antes, los experimentos de Ekman mostraban que bebés con 36 horas de vida ya son capaces de imitar las emociones. Por tanto, la imitación es un mecanismo de comunicación, además de supervivencia. Aprendemos también por imitación. En palabras de Iacoboni “las neuronas espejo nos brindan una simulación irreflexiva y automática de las expresiones faciales de otras personas, y este proceso de simulación no exige un reconocimiento explícito y deliberado de la expresión imitada”<sup>274</sup>. Lo que quiere decir que somos capaces de reconocer una expresión cuando hemos sentido internamente de cual se trata, imitamos las emociones del otro internamente, para lo cual intervienen directamente las neuronas espejo. Es un proceso automático e inconsciente, como comentábamos antes. Es después de sentir la emoción cuando la reconocemos. “Al poder sentir lo que otros sienten, también podemos comprender sus estados emocionales”<sup>275</sup>.

271 Rizzolatti, Giacomo y Sinigaglia, Corrado, *Las neuronas espejo. Los mecanismos de la empatía emocional*, 2006.

272 Ibídem, p. 180.

273 Ramachandran, V. S., *Lo que el cerebro nos dice: los misterios de la mente al descubierto*, Barcelona: Paidós Ibérica, 2012, p. 175 y 176.

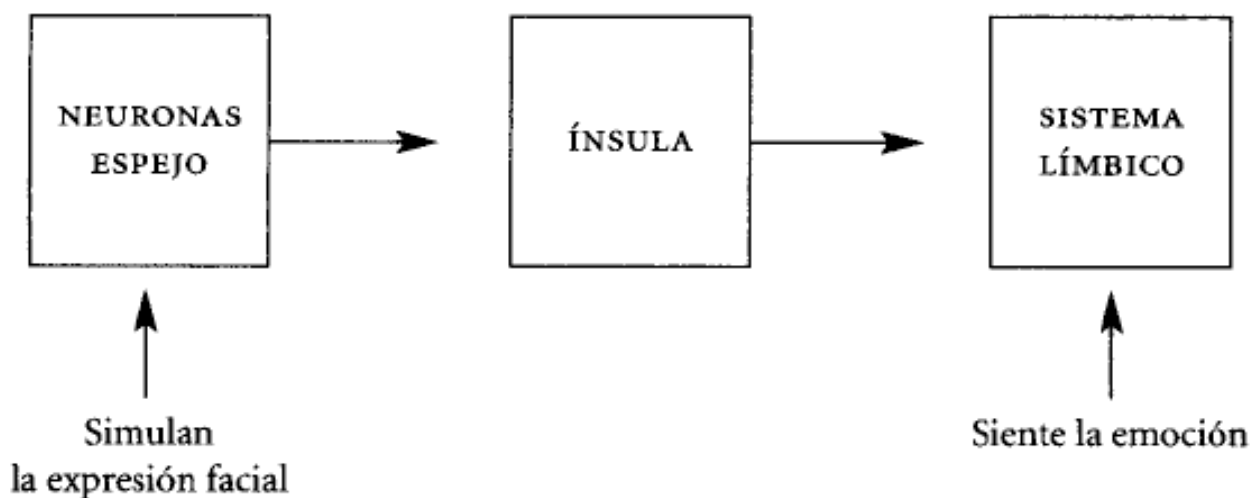
274 Iacoboni, Marco, *Las neuronas espejo. Empatía, neuropolítica, autismo, imitación, o de cómo entendemos a los otros*, Madrid: Ed. Katz, 2009, p. 114.

275 Ibídem, p. 116.

Que el sistema de neuronas espejo y las emociones están unidas se demuestra también a nivel anatómico. Diversos experimentos llevados a cabo por Iacoboni con el reconocimiento de emociones por las expresiones faciales en fotografías y las imágenes por RMNf de la activación cerebral, demostraron que cuando se activaban las áreas donde se localizan las neuronas espejo, también lo hacían la ínsula y otras áreas del sistema límbico (la amígdala, implicada en las emociones). De este modo, la ínsula actúa como eje de conexión entre ambos sistemas, enviando información desde las neuronas espejo a la amígdala, lo que demostraría que:

Las áreas de las neuronas espejo nos ayudan a entender las emociones de los demás mediante alguna forma de imitación interna [...], dichas neuronas se activan cuando vemos a los demás expresar sus emociones, tal como si nosotros estuviéramos haciendo las expresiones faciales que vemos.<sup>276</sup>

#### MECANISMOS NEURONALES DE LA EMPATÍA<sup>277</sup>



Aunque como manifiestan estos investigadores las neuronas espejo no explican todo, sí que nos abren un camino para entender, por ejemplo, la empatía, como conectamos con otros y nos ponemos en su lugar, lo que nos lleva a entender al otro, anticipar sus intenciones, así como también a conocernos más a nosotros mismos, recibiendo información de como nos ven. Se trata de percibir como se siente el otro sin que nos lo diga.

<sup>276</sup> Iacoboni, Marco, *Las neuronas espejo. Empatía, neuropolítica, autismo, imitación, o de cómo entendemos a los otros*, Madrid: Ed. Katz, 2009, p. 120.

<sup>277</sup> *Ibidem*, p. 211.

El término empatía es en realidad una traducción del término alemán “Einfühlung”, que Lipps propuso en primer lugar para describir la relación entre una obra de arte y su observador. Luego, amplió este concepto para que englobara las interacciones entre las personas: interpretó nuestra percepción de los movimientos de los demás como una forma de imitación interna.<sup>278</sup>

Goleman diferencia entre **tres tipos de empatía**<sup>279</sup>:

- Cognitiva: sé como ves las cosas, puedo adoptar tu perspectiva.
- Emocional: te siento. Es la base de la compenetración y de la química.
- Preocupación empática: noto que necesitas ayuda y estoy dispuesto a dártela espontáneamente.

También nos propone una manera de mejorar nuestra empatía cognitiva, para ello podemos comprobar si verdaderamente vemos como ve la otra persona las cosas cotejando la información. También puede practicarse viendo un vídeo o película sin sonido, intentando adivinar qué emociones reflejan y luego comprobarlo. Quedaría averiguar si el practicar uno de los tres tipos de empatía hace que mejoremos también en las otras dos. De todos modos, es un “sistema” que se va puliendo, ya que la información que recibimos del contexto y nuestra experiencia nos ayuda a discriminar la posible intención de la otra persona de entre todas las demás, “aún en el mono, codifican con más matices los movimientos de los otros y se valen de información previa para diferenciar el significado de movimientos parcialmente obstruidos que son idénticos desde la perspectiva visual”<sup>280</sup>. De esta misma idea es Gigerenzer, que si bien no nos habla de las neuronas espejo si lo hace sobre la capacidad innata del ser humano a compartir y ser justos con el otro, aunque no le conozcamos:

Incluso en una situación extrema en que la otra persona es desconocida, no hay una implicación personal y supone un coste, las personas tienden a preocuparse por el bienestar de los demás. Esta capacidad general para el altruismo nos distingue de los primates, incluso de los chimpancés.<sup>281</sup>

En el experimento “Comparte”, de la asociación Acción contra el Hambre, veíamos como dos niños que no se conocen de nada les dejan solos, a uno de ellos le han puesto un sandwich, al otro no, en todos los casos los niños comparten su merienda con el otro sin que un adulto intervenga o les de indicaciones de repartir. Lo hacen de manera natural.

<sup>278</sup> Iacoboni, Marco, *Las neuronas espejo. Empatía, neuropolítica, autismo, imitación, o de cómo entendemos a los otros*, Madrid: Ed. Katz, 2009, p. 111.

<sup>279</sup> Goleman, Daniel, *El cerebro y la inteligencia emocional*, Barcelona: B., S.A., 2012, p. 83 y 84.

<sup>280</sup> Iacoboni, Marco, *Las neuronas espejo. Empatía, neuropolítica, autismo, imitación, o de cómo entendemos a los otros*, Madrid: Ed. Katz, 2009, p. 36.

<sup>281</sup> Gigerenzer, Gerd, *Decisiones instintivas*. Barcelona: Ed. Ariel, 2008, p. 81.



Fotogramas del vídeo “Comparte”.<sup>282</sup>

---

282 Recurso electrónico: [www.experimentocomparte.org](http://www.experimentocomparte.org), 2014

El sistema de las neuronas espejo es capaz de codificar no sólo el acto observado, sino también la intención con la que éste se lleva a cabo, lo que se debe probablemente a que el observador, en el momento que asiste a la ejecución de un acto motor por parte del otro, anticipa los posibles actos sucesivos con los cuales está concatenado el acto.<sup>283</sup>

Las neuronas espejo también se relacionan con el inicio del lenguaje, así como con la capacidad de abstracción, que se relaciona a su vez con la capacidad de hacer metáforas. Los neurocientíficos establecen que ambas son las capacidades que nos distinguen como seres humanos, y que su desarrollo estuvo influido por la aparición de las neuronas espejo, que marcaron nuestra evolución como especie, desarrollando estas capacidades que otros de nuestros antecesores no lograron. Por ejemplo, Ramachandran y Mora consideran que podría ser que uno de los saltos cualitativos en nuestra evolución se debiera a la aparición de estas neuronas y con ellas el lenguaje y la abstracción.

El lenguaje humano no es sólo un instrumento de comunicación sino también un poderoso medio de representación de nuestro cuerpo y del mundo en el cerebro que potencia extraordinariamente la autoconsciencia y las demás capacidades de la mente.<sup>284</sup>

También, las neuronas espejo, como hemos visto, parecen estar presentes en otros animales, pero tampoco llegaron a desarrollar estas capacidades. Y esto nos lleva también a la creatividad:

El proceso de abstracción refiere la capacidad del cerebro de crear un concepto (una idea) y con él representar muchas cosas concretas y tras agruparlas y clasificarlas finalmente expresarlas en el lenguaje.[...] Y es con el lenguaje que el proceso creativo se hace verdaderamente humano. Y junto a él está el pensamiento y la razón y sus unidades básicas de procesamiento, que son las ideas o abstractos. De hecho, esos abstractos se consideran hoy el verdadero “pilar” básico de los procesos creativos.<sup>285</sup>

Vemos también como los seres humanos son los únicos que han creado una cultura, también creada a partir de esa diferenciación por medio de la imitación para la adquisición de destrezas, “en ninguna otra especie los individuos imitan de manera tan general, cuidadosa y espontánea como en la nuestra, lo que permite el desarrollo acumulativo de un conjunto de destrezas y conocimientos que denominamos cultura”<sup>286</sup>.

En última instancia, nos llevan a la autoconsciencia, cuya función, como apunta Csikszentmihalyi, “es representar la información sobre lo que está sucediendo dentro y fuera del organismo, de tal modo que el cuerpo puede evaluarla y actuar en consecuencia”<sup>287</sup>.


283 Rizzolatti, Giacomo y Sinigaglia, Corrado, *Las neuronas espejo. Los mecanismos de la empatía emocional*, 2006, p. 127.

284 Morgado, Ignacio, *Cómo percibimos el mundo*, Barcelona: Ed. Ariel, 2012, p. 59.

285 Ibídem, p. 265.

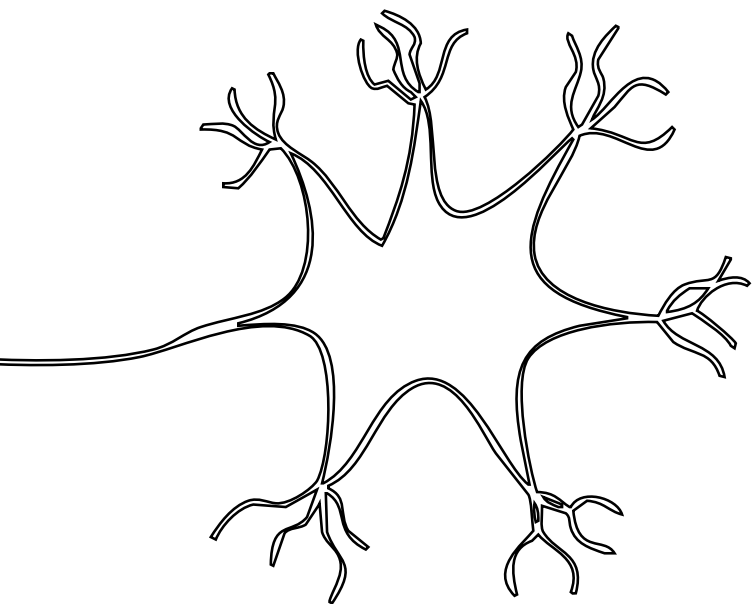
286 Gigerenzer, Gerd, *Decisiones instintivas*. Barcelona: Ed. Ariel, 2008, p. 70.

287 Csikszentmihalyi, Mihaly, *Fluir (Flow) : una psicología de la felicidad*, Barcelona: Kairós, 1997, p. 46.



Cuando un ser humano empieza a tener una visión más amplia de su verdadero ser, cuando se da cuenta de que es mucho más de lo que parece ser actualmente, empieza a cobrar consciencia de su naturaleza. Su perspectiva de la vida cambia necesariamente.

Rabindranath Tagore

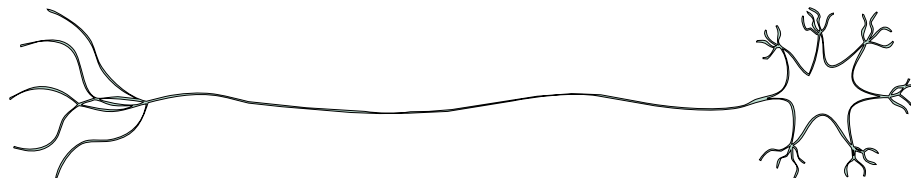


## PARTE III: MÉTODOS PARA DESARROLLAR Y FOMENTAR LA CREATIVIDAD





## 11. MÉTODOS PARA GESTIONAR ADECUADAMENTE LAS EMOCIONES



Una vez confirmado lo unidas que trabajan la creatividad y la emoción, que incluso las áreas del cerebro donde se ubican sus principales procesos son las mismas, y ver cómo una adecuada gestión y fomento de las emociones positivas influye en el proceso creativo, vamos a ver en esta tercera parte algunos métodos que ayudan a conseguir el estado de fluir, a través de la meditación y otros entrenamientos de la mente, así como aportar ideas desde otras disciplinas para sacar proyectos adelante. También veremos el ejemplo del modelo creativo desarrollado por Ferran Adrià y la propuesta de un método propio realizado con toda la información extraída en esta tesis.

### 11.1. Fluir: estados que promueven el proceso creativo

Entonces ¿cuál es el mejor estado emocional para sacar el máximo partido a la creatividad y así alcanzar un alto rendimiento? Las investigaciones al respecto han llegado a la conclusión de que un estado denominado **“Fluir”** es por el que llegaremos a un rendimiento óptimo. Un “estado de armonía neuronal, en el que áreas dispares del cerebro se encuentran en armonía, colaboran”<sup>288</sup>. Csikszentmihalyi lo define como “la sensación experimentada cuando las cosas iban bien como un estado de conciencia casi automático, sin esfuerzo alguno, aunque sumamente concentrado”<sup>289</sup>. Ocurre cuando estamos tan concentrados en algo que olvidamos todo lo demás. Estado de plenitud. Una vez lo conseguimos en un área de nuestra vida podemos extrapolarlo a otras.

La fluidez o experiencia de flujo que experimentamos cuando perdemos la noción del tiempo ante una tarea (trabajo) que nos embebe e ilusiona es consecuencia de las emociones positivas. La elevación, ese fuerte sentimiento de afecto, sensibilidad y generosidad que se siente en el pecho y que lleva a algunas personas a realizar las acciones más nobles, generosas y heroicas, tiene su origen en las emociones positivas.<sup>290</sup>

288 Goleman, Daniel, *El cerebro y la inteligencia emocional*, Barcelona: B., S.A., 2012, p. 67.

289 Csikszentmihalyi, Mihaly, *Creatividad*. Barcelona: Ed. Paidós, 1998, p. 139.

290 Tierno, Bernabé, *Optimismo vital*, Barcelona: Ed. Temas de hoy, 2008, Pos. 288 a 292.

La ley de Yerkes-Dodson estudia la relación entre el estrés y el rendimiento; nos habla de tres estados: desvinculación, sobrecarga y flujo. Evidentemente, los dos primeros son contraproducentes y sólo conducen a que abandonemos nuestra tarea a mitad de camino. El flujo se caracteriza por:

Una concentración intensa e inquebrantable, una ágil flexibilidad para reaccionar ante nuevos problemas, un rendimiento al máximo de nuestra capacidad y una sensación de placer, de enorme felicidad, derivada de la actividad que tenemos entre manos.<sup>291</sup>

En ese estado de fluir, hay una serie de elementos para que percibamos que esa actividad es placentera y nos motive a seguir creando, que son<sup>292</sup>:

- Metas claras en cada paso del camino. La persona creativa debe crear algún mecanismo inconsciente que le diga qué es lo que debe hacer.
- Hay una respuesta inmediata a las propias acciones. Se trata de saber en que medida lo estamos haciendo bien, generando un juicio de nuestro propio trabajo que nos diga si vamos o no por el buen camino, si se trata de una idea buena o mala sin tener que esperar al juicio de los expertos.
- Existe equilibrio entre dificultades y destrezas. Para ello debemos situarnos adecuadamente en el ámbito donde nos encontramos, conocerlo y ver como llevar a cabo nuestra idea de la mejor manera posible teniendo en cuenta las capacidades con las que contamos.

La creación necesita conocimientos y hábitos. Para resolver con maestría problemas en determinado terreno, en primer lugar hay que aprender gran cantidad de conocimiento específico del campo, y además adquirir procedimientos generales para la resolución de problemas de modo creativo, que pueda aplicarse al conocimiento básico.<sup>293</sup>

- Actividad y conciencia están mezcladas. Se trata de estar centrado en la actividad, entonces todo lo demás queda relegado a un segundo plano momentáneamente.
- Las distracciones quedan excluidas de la conciencia. Las distracciones interrumpen nuestro proceso, dejamos de fluir y perdemos atención en la tarea.
- No hay miedo al fracaso.
- La autoconciencia desaparece, dejamos de preocuparnos por nuestro ego.
- El sentido del tiempo queda distorsionado. Cuando estamos centrados en nuestra tarea, el tiempo deja de tener importancia porque estamos haciendo lo que nos gusta.

291 Goleman, Daniel, *El cerebro y la inteligencia emocional*, Barcelona: B., S.A., 2012, p. 66.

292 Csikszentmihalyi, Mihaly, *Creatividad*. Barcelona: Ed. Paidós, 1998.

293 Marina, Jose Antonio, citando a Mayer, 1983, *Teoría de la inteligencia creadora*, Barcelona: Ed. Anagrama, 1994, p. 133.

- La actividad se convierte en autotélica: la actividad es un fin en sí mismo, nos mueve una motivación intrínseca, donde lo importante es el proceso y la búsqueda, no el hallazgo.

Actuamos por un fin, que depende de nuestro carácter, que depende de nuestros hábitos, que se forma con nuestras acciones, de las que somos cocausa y que están dirigidas por un fin, que depende de nuestro carácter, que depende de nuestros hábitos, que se forma con nuestras acciones, de las que somos cocausa y que están dirigidas por un fin...<sup>294</sup>

Para fomentar ese estado de equilibrio y dejarnos fluir, Daniel Goleman dice que hay varias vías: el equilibrio entre las exigencias de la situación y nuestra capacidad, mejorar nuestras habilidades y mejorar nuestra capacidad de concentración y de relajación.

De hecho, según él, podemos trabajar para mejorar nuestra atención en la tarea y evitar distracciones. Cuando nos enfrentamos a una tarea se activan nuevas conexiones en nuestro cerebro, como veíamos, por lo que si estas conexiones no son las adecuadas, nos llevan a la distracción. Podemos trabajar para redirigirlas y centrar de nuevo nuestra atención. Cuanto más lo practiquemos, más fácil nos resultará concentrarnos y focalizar la atención.

La percepción inteligente produce significados que funcionan como conceptos perceptivos. La inteligencia puede dirigir y controlar la formación de estos conceptos, y crear con ellos nuevas construcciones. Cuando la información perceptiva puede manejarse conscientemente en ausencia del estímulo, alcanza un nuevo estatuto. Se interna con decisión en el campo conceptual.<sup>295</sup>

## 11.2. El entrenamiento de la mente a través de la meditación y el autoconocimiento

Definimos la meditación como una manera de conectar con nosotros mismos, de ayudar a escucharse. Es un estado de concentración y atención consciente que nos comunica con nuestra parte inconsciente de la mente. “La definición científica de la meditación, según Julie Brefczynski-Lewis, es “una familia de prácticas de entrenamiento mental concebidas para familiarizar a quien las practica con tipos específicos de procesos mentales”<sup>296</sup>.

Existen muchos tipos de meditación, que varían en función del enfoque del que provienen, como por ejemplo, de la filosofía oriental, como el budismo. Otras son desarrolladas desde la psicología, como ciertos ejercicios de respiración y visualización. Se ha demostrado que cualquiera de ellas es beneficiosa para la salud, además de producir un mayor control de la mente y del desarrollo de sus capacidades, así como para servir de fuente de inspiración y creatividad.

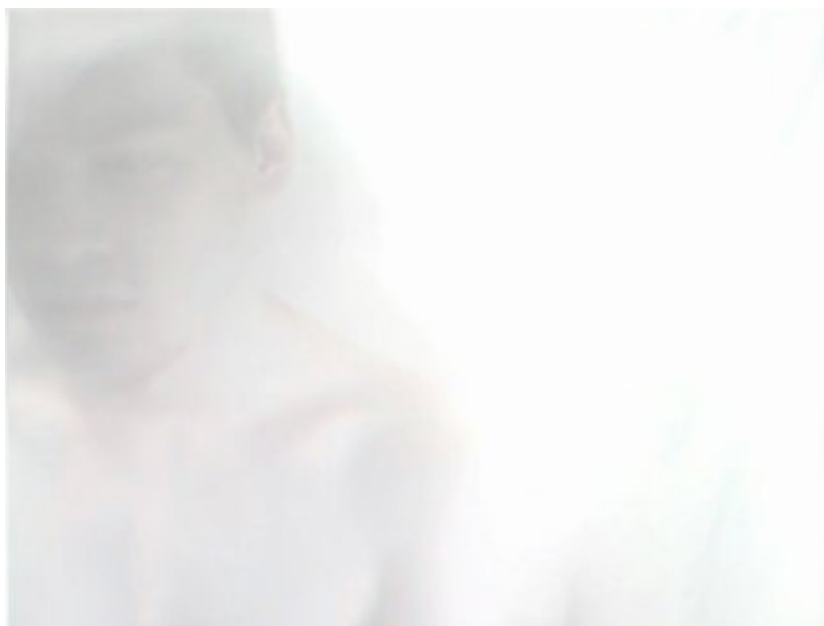
<sup>294</sup> Marina, Jose Antonio, *Teoría de la inteligencia creadora*, Barcelona: Ed. Anagrama, 1994, p. 169.

<sup>295</sup> Ibídem, p. 59.

<sup>296</sup> Tan, Chade-Meng, *Busca en tu interior. Mejora la productividad, la creatividad y la felicidad*, Barcelona: Ed. Planeta, 2012, p. 63.

La actividad mental, que abarca desde la meditación hasta la terapia cognitivo-conductual, puede modificar la función cerebral en sus circuitos concretos, con el resultado de que el sujeto puede desarrollar una conciencia más amplia de cuáles son las señales sociales, una sensibilidad más profunda de sus propios sentimientos y sensaciones corporales, y una actitud más consistentemente positiva.<sup>297</sup>

Una manera de entrenarla es por medio de la **meditación de atención plena** (o mindfulness), definida como “prestar atención de un modo concreto: deliberadamente, en el momento presente y sin prejuicios”<sup>298</sup>. Aumenta las capacidades de la mente y aporta una mayor percepción de nuestros cambios corporales ante una emoción, un mayor desarrollo de la intuición, posibilitando el control de nuestras emociones; se ha comprobado en diversos estudios (Brefczynski y Lieberman, entre otros) con meditadores expertos (10000 horas de meditación o más) que la activación de la amígdala era mucho menor que en personas que no la practican, por lo que incrementa el control sobre las capacidades mentales y también fomenta las emociones positivas, como se veía por la activación de las zonas implicadas en estos procesos en los registros llevados a cabo por imágenes de nuestro cerebro. “Si, por ejemplo, realizamos muchos ejercicios de meditación, nuestra mente se vuelve mas tranquila y perceptiva, aprendemos a centrar mejor nuestra atención y durante más tiempo, etc.”<sup>299</sup>.



Fotograma del vídeo *Conatus*, del artista Ivaylo Nikolov. “*Conatus* representa una transformación dinámica del cuerpo y la mente del individuo revolviéndose en un ambiente blanco vacío de materia física, pero vivo. El aire llena los pulmones y el sujeto respira los ecos de su meditación. La luz lo envuelve todo”<sup>300</sup>.

297 Davidson, Richard y Begley, Sharon, *El perfil emocional de tu cerebro*. Barcelona: Ed. Destino, 2012, p. 41.

298 Tan, Chade-Meng, *Busca en tu interior. Mejora la productividad, la creatividad y la felicidad*, Barcelona: Ed. Planeta, 2012, p. 60.

299 Ibídem, p. 69.

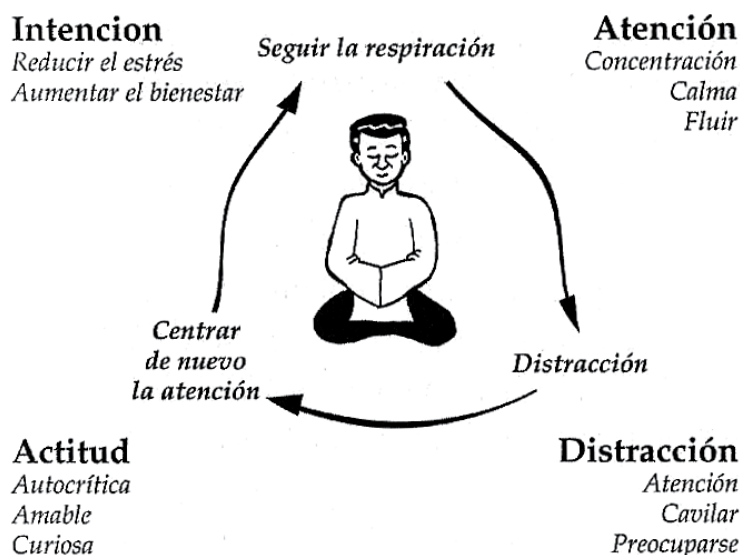
300 Recurso electrónico: <http://ivaylonikolov.com/conatus>

Se trata de estar “atentos a nuestra atención”, dejar la mente reposada y tranquila para volver a ese estado siempre que lo necesitemos de una manera consciente, llevándonos también a una mayor concentración y a un estado de felicidad. La meditación de atención plena parece adecuada para el propósito de controlar las emociones y para ayudarnos en nuestro proceso creativo. El Dalai Lama dice:

La idea básica que subyace a la meditación de la atención plena aplicada a las cuestiones cotidianas, como caminar, comer, etcétera, consiste en mantener la intensidad de la atención plena, para que siempre esté alerta y presente o, dicho de otra modo, en el cultivo de una atención plena que pueda ser aplicada a cualquier cosa.<sup>301</sup>

#### MÉTODO DE ATENCIÓN PLENA.<sup>302</sup>

### MODELO DEL PROCESO DE MEDITACIÓN PARA LA ATENCIÓN PLENA

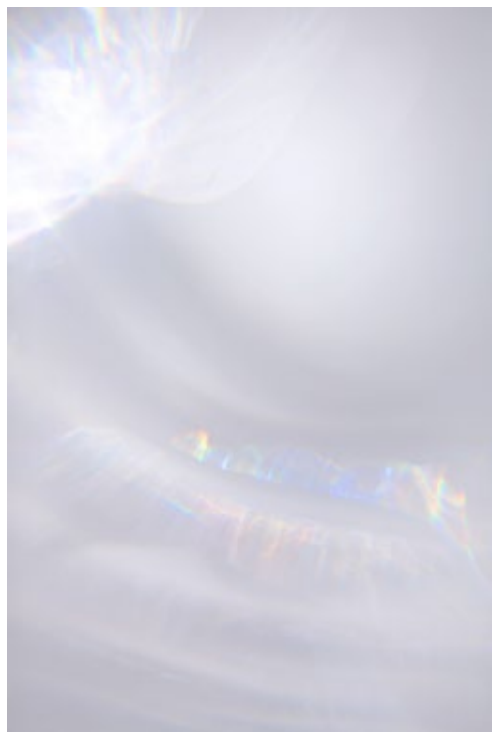


Concentrándonos en nuestra respiración conseguimos aumentar nuestra atención, “pero la atención no es el fin último de la mayoría de las tradiciones meditativas. Su auténtico objetivo es la percepción. La razón por la que nos concentramos en desarrollar la atención es orientar esta percepción hacia nuestra mente y hacia nosotros mismos”<sup>303</sup>. Al centrarnos en nosotros mismos,

301 Ekman, Paul, *Sabiduría emocional. Una conversación entre S.S. el Dalai Lama y Paul Ekman*. Barcelona: Ed. Kairós, 2009, p. 101.

302 Tan, Chade-Meng, *Busca en tu interior. Mejora la productividad, la creatividad y la felicidad*, Barcelona: Ed. Planeta, 2012, p. 71.

303 Ibídem, p. 86.



Fotografía *Sunhiata*, de la exposición *Luz clara de la Vacuidad*, Lidia Benavides, 2014.

también aumentamos nuestro auto-conocimiento. Una vez que hayamos aprendido, poder extrapolar ese dominio de la atención de un estado en reposo a otro de activación y de percibir lo que nos ocurre a nosotros y a los demás, generando más empatía. Al mejorar nuestra atención no sólo estamos aumentando el autoconocimiento, autodominio, y en general, nuestra inteligencia emocional, si no que también se fomenta una mayor capacidad creativa, ya que contribuye a que nos podamos concentrar más en nuestra tarea, además de nutrirnos de lo que nos rodea y percibir cómo nos afecta las emociones para poder canalizarlo o expresarlo en nuestra obra, accediendo con mayor facilidad a nuestra parte inconsciente y más creativa.

Tan propone un método para controlar las emociones y sus respuestas excesivas, aquellas situaciones que Goleman dice que la amígdala toma el control. Estas herramientas también pueden emplearse en nuestro proceso creativo, o en cualquier otra faceta de nuestra vida cuando nos encontremos con un obstáculo o bloqueo creativo; se trata de: 1- parar, 2- respirar, 3- percibir, 4- reflexionar, 5- responder. Coincide con lo de que tomarse un

descanso mientras estamos creando, o verlo desde otra perspectiva, ayuda a encontrar muchas veces la solución del problema y así continuar con el proceso.

Como vimos en los experimentos de Davidson, la meditación de atención plena y la meditación de conciencia aumentaba nuestra capacidad de atención selectiva, concentración y mejoraba nuestra resiliencia. Por otro lado, la meditación de la compasión produce varios cambios interesantes<sup>304</sup>:

- Disminuye el estrés personal, tal como reflejaba la disminución en la activación de la amígdala.
- Aumenta la actividad en regiones del cerebro asociadas con la conducta orientada a metas, tal como reflejaba el aumento en la activación de la parte dorsolateral de la corteza prefrontal.
- Aumenta la conectividad entre la corteza prefrontal, la ínsula (donde se producen las representaciones del cuerpo) y el núcleo accumbens (región en la que se procesan la recompensa y la motivación).

304 Davidson, Richard y Begley, Sharon, *El perfil emocional de tu cerebro*. Barcelona: Ed. Destino, 2012, p. 358.

También nos propone un método para cambiar nuestro perfil emocional, debido a la neuroplasticidad, pudiendo establecer nuevas rutas o fortalecer o debilitar las existentes para ajustar nuestro perfil. De este modo, tenemos ejercicios para modificar cada uno de ellos:

- **Actitud:** una actitud excesivamente positiva o excesivamente negativa pueden ser perjudiciales ya que, en el primer caso, hace que un exceso de positividad puede llevarnos a una actitud poco realista o fomentar conductas como el abuso de alcohol u otras sustancias, además de no ser capaces de renunciar a una gratificación inmediata, por lo que un ejercicio puede ser visualizar las consecuencias negativas de algo que vamos a hacer o comprar. De esta manera aprenderemos a planificar y a tener una visión positiva pero realista. Y al contrario, si lo que tenemos es una actitud demasiado negativa, lo que nos puede ayudar es fomentar pensamientos positivos, para tratar que estos se mantengan en el tiempo, como llevar en un diario con las veces que damos las gracias de manera sincera y sentimos buena conexión con esa persona.
- **Autoconciencia:** en este caso ocurre lo mismo, un exceso de autoconciencia nos puede llevar a interpretar las señales de nuestro cuerpo demasiado exageradas, haciéndonos unos hipocondriacos, pero si carecemos de autoconciencia tampoco es bueno. Tanto si queremos aumentar o disminuir nuestra autoconciencia la meditación de la atención plena es un buen recurso, ya que al escuchar nuestro cuerpo sin juzgar acallaremos el exceso de atención a lo que nos pasa, y por el contrario, aprenderemos a escuchar nuestro cuerpo. Se trata de llegar a un equilibrio. El contexto donde nos encontramos también puede hacer que variemos nuestro perfil, colocando muchos estímulos que capten nuestra atención hace que nos fijemos en otras cosas, externas a nuestro cuerpo, y simplificando nuestro entorno hará que nos centremos mas en nosotros mismos.
- **Atención:** una atención excesiva hace que no nos percatemos de lo que pasa a nuestro alrededor, y la falta de atención hará que cualquier estímulo externo que pase por delante de nosotros nos distraerá. La manera de aumentar nuestra atención también puede ser la meditación de la conciencia plena, por la que nos fijamos en nuestra respiración, o la meditación en un punto, por la que nos centramos en un objeto. Para conseguir lo contrario podemos hacer la meditación de seguimiento abierto, en la que se trata de percatarnos de cualquier pensamiento, sensación o estímulo que ocurra mientras meditamos, sin analizarlo, simplemente siendo conscientes de que pasa. También podemos variar nuestro entorno, para mejorar nuestra atención mantener nuestro espacio ordenado y eliminar cualquier objeto o detalle superfluo que pueda distraernos, dejar la puerta cerrada de nuestro despacho y evitar trabajar en un ambiente que pueda alejarnos de la actividad que tenemos que hacer, por ejemplo, pero si lo que necesitamos es lo contrario, trabajaremos con música, dejando la puerta abierta de nuestro despacho, poniendo fotos y objetos que puedan distraernos.
- **Resiliencia o resistencia a la adversidad:** recuperarse demasiado pronto de una adversidad puede hacer que nos volvamos insensibles o perdamos nuestra capacidad de empatizar. Para solucionarlo podemos hacer la meditación tonglen, en la que trabajamos nuestra compasión, imaginándonos a alguien que sufre, sintiendo su dolor y haciendo



Estudio de Sandra de Bedout, artista, ilustradora y creativa. Cada persona debe tener su espacio de trabajo de tal forma que le motive y se sienta a gusto. Fotografía de Mónica Aranegui.



que este desaparezca. Si lo que queremos es acelerar el proceso de recuperación porque cada vez que nos ocurre algo tardamos mucho en recuperarnos y cada vez que nos pasa algo se agrava este sentimiento, lo que podemos hacer es la meditación de la conciencia plena, debilitando las asociaciones entre los acontecimientos y los sentimientos que nos produce. En cuanto al contexto, podemos cambiar de ambiente si queremos acelerar el proceso o mantenernos en el si buscamos lo contrario.

- **Intuición social:** una manera de incrementar nuestra intuición social consiste en aumentar nuestra atención, por lo que la meditación de la conciencia plena puede ser efectiva; también lo es hacer un ejercicio de observación consciente de las personas: su tono de voz, lenguaje corporal, ver si lo que dicen se corresponde con los gestos que hace, etc. Para conseguir lo contrario porque, por ejemplo, nos distraemos demasiado con lo que ocurre a nuestro alrededor y no somos capaces de seguir una conversación, utilizaremos los mismos ejercicios que empleábamos para disminuir nuestra atención.
- **Sensibilidad al contexto:** la capacidad para adaptarnos a los ambientes es positiva siempre y cuando no sea excesiva y nos haga perder nuestra identidad. Practicar los ejercicios de autoconciencia puede ayudar, también la terapia cognitiva, con la terapia de exposición, en la que incluimos aprender a relajarnos con una respiración del yoga que consiste en contar el tiempo de inhalación y exhalación e intentar igualarlos. Después se haría el entrenamiento contextual, por el que vamos enfrentándonos al problema, es como si nos acostumbráramos hasta que dejar de cobrar importancia y dejemos de sentir como amenazante un espacio que en realidad no lo es.

Hablábamos antes del estado de fluir, cuando estamos tan concentrados en algo que olvidamos todo lo demás. Estado de plenitud. Una vez lo conseguimos en un área de nuestra vida podemos extrapolarlo a otras. Es dejar que las cosas sucedan, que fluyan, estando con la mente abierta para ver que ocurre dentro y fuera de nosotros, siguiendo nuestra intuición, “la vida artística significa libertad de tener tiempo para que pasen las cosas buenas”<sup>305</sup>. En el programa televisivo de REDES, Elsa Punset nos recomendaba practicar este estado de la siguiente manera, para así afianzarlo y crear nuevas conexiones neuronales que permitan asentar este comportamiento:

- Marcar meta concreta. Saber dónde vamos para poder llegar, como dice David Lynch. Apuntarlo.
- Poner una atención plena en esa actividad.
- Poner nota a la meta (ni muy fácil ni muy difícil).
- Compartirlo.

Si hacemos un balance de lo que hemos visto hasta ahora, podemos ver como, en síntesis, todo nos lleva a una idea: el mejor conocimiento de nosotros mismos. La meditación como método para vaciar la mente, escucharnos a nosotros mismos; la empatía, como método para conectar con los demás y así conocernos mejor; encontrar un minuto esencial también no es otra cosa que pararnos a escucharnos y buscar cosas que nos hagan sentirnos más felices.

Existen múltiples técnicas para llegar a ello, cada uno elegirá aquella que mejor le funcione, si nos sentimos mejor con nosotros mismos, repercute directamente en lo que hacemos. Sería como una primera fase de autoconocimiento, de ese modo, podemos ver aquello que necesitamos arreglar o superar, a la vez que vemos lo que nos hace sentir bien. Todo ello hace que nuestra autoestima se vea reforzada y con ello nos sintamos más seguros para hacer lo que nos proponemos. Y para que no nos convirtamos en una especie de semidioses arrogantes, la empatía nos hace escuchar a los otros y ponernos en su lugar. Construir pero sin tener que herir a nadie por el camino. La premisa es básica y sencilla: si nos sentimos bien con nosotros mismos, también hacemos que los demás se sientan mejor, y todo ello se convierte en un círculo de retroalimentación positiva y de red en expansión de emociones positivas.

La metáfora de Julia Cameron de la creatividad como un estanque es interesante. Nuestra mente es como un estanque que hay cuidar, donde el agua este limpia, no se emponzoñe, el clima sea el adecuado para que pueda vivir una gran fauna y los peces no se acaben, etc. Y la manera de nutrirlo, en el caso de los artistas, es con imágenes, para lo que nos dice hay que mantener una atención activa en el rico mundo visual que nos rodea. David Lynch utiliza la metáfora de la pesca para explicarlo:

Los peces pequeños nadan en la superficie, pero los grandes se esconden mucho más abajo. Si logras expandir el contenedor en el que pescas - tu conciencia -, puedes pescar peces mayores. Funciona así: dentro de todo ser humano hay un océano de conciencia vibrante, pura. En la

<sup>305</sup> Lynch, David, *Atrapa el pez dorado. Meditación, conciencia y creatividad*. Barcelona: Ed. Random House Mondadori, 2008, p. 22.

meditación trascendental, cuando “transciende”, te zambulles en ese océano de conciencia pura. Chapoteas en él. Y es gloria. Una gloria que te hace vibrar. Experimentar la conciencia pura estimula, la expande. Empieza a desplegarse y crecer.<sup>306</sup>

Del método para desbloquear la creatividad “El camino del artista”, de Julia Cameron, podemos extraer ideas interesantes y útiles:

- Escribir todas las mañanas nada mas levantarnos 3 hojas sobre lo que queramos, sin pensar, se trata de vaciar la mente de los pensamientos que tenemos. Libera nuestro cerebro artístico. Es como si una vez plasmados sobre el papel pudiéramos liberarnos de ellos, además de ser una especie de meditación. Lo llama *hojas matutinas* y define como un método de inducir a la introspección que ayuda a hacer cambios reales en la vida.
- También es partidaria de la meditación que “alterará nuestro hemisferio cerebral, reducirá nuestro estrés, pulsará una tecla interior que nos conectará con nuestra creatividad y nos servirá de inspiración”<sup>307</sup>.
- Cita con el artista. Se trata de dedicar un tiempo a uno mismo. Con un par de horas a la semana es suficiente. Hay que hacerlo solo, y consiste en hacer algo que nos guste, que nos motive y aporte ideas, desde ir a ver una exposición, hacerse un masaje, etc. Algo que mime y cuide a nuestro artista interior, alimentando la conciencia creativa.
- Alimentar el manantial. Hay que enriquecer continuamente nuestro estanque creativo, “como artistas debemos aprender a autoalimentarnos, a estar lo suficientemente alerta para que podamos ir reponiendo de forma consciente nuestros recursos creativos a medida que los vamos usando”<sup>308</sup>. Lo alimentamos con imágenes, y todos aquellos recursos que enriquezcan nuestro universo proveniente de los sentidos. Dedicamos tiempo a investigar sobre cosas que nos gustan, pensando en la creatividad como en un juego y no en una obligación. Tiene que producirnos placer.
- Acciones repetitivas. Lavarse los dientes, fregar los platos, “bañarse, nadar, frotarse, afeitarse, conducir... todas estas actividades regulares, repetitivas, pueden inclinar nuestro pensamiento del lado lógico de nuestro cerebro al lado derecho”<sup>309</sup>.
- Jugar. “El arte es la imaginación jugando en el campo del tiempo. Date permiso para jugar”<sup>310</sup>.

306 Lynch, David, *Atrapa el pez dorado. Meditación, conciencia y creatividad*. Barcelona: Ed. Random House Mondadori, 2008, p. 37.

307 Cameron, Julia, *El camino del artista*, Madrid: Ed. Santillana, 2013, p. 51.

308 Ibídem, p. 60.

309 Ibídem., p. 630.

310 Ibídem., p. 51.



The Essence of Imagination”, fotografía de Ralph A. Clevenger. Imagen empleada en un proyecto sobre motivación de la empresa Successories. La frase que suele acompañar a la imagen dice: “Lo que observamos a simple vista es sólo un pequeño porcentaje de lo posible. Imaginación es tener la visión de percibir lo que está debajo de la superficie; ilustrar lo que es esencial, pero invisible a los ojos”.<sup>311</sup> En nuestro caso empleamos esta imagen para describir visualmente que detrás de una obra artística se esconde un largo proceso y mucho trabajo, aunque no seamos conscientes de ello.

Nos encontramos con otras propuestas cuyo método radica básicamente en los mismos pilares, el autoliderazgo (autodominio, autocontrol, etc., inteligencia emocional y psicología positiva), como el de Robin S. Sharma: visualizar el objetivo y apuntarlo, crear una presión positiva (por ejemplo, hacerlo público), fijar un plazo, generar el hábito durante 21 días (ya que es el tiempo para crear un nuevo camino neuronal) y disfrutar del proceso. En este caso utiliza la metáfora de la mente como un jardín en lugar de un lago, pero la idea es la misma, regar y nutrir contribuirá a una mente más creativa. Y todo ello regado con pasión (que te motiva), coraje (para que perseveres en la meta), disfrutando del camino más que de la meta. En esto coinciden casi todas las propuestas, que sirven no sólo como una guía en nuestro proceso creativo, sino como una ruta de viaje en nuestra vida. Los que se dedican a crear saben que la obra final, sea cual sea su formato, no es más que la punta del iceberg de todo un proceso que comienza cuando se genera una idea. Es lógico pensar que a lo largo de ese proceso disfrutamos, y nos hace feliz cada paso, aunque a veces sea duro y encontremos dificultades, porque amamos lo que hacemos, porque es lo que nos mantiene ahí creando hasta el final.

<sup>311</sup> Recurso electrónico: <http://blog.nuestroclima.com/?p=596>, 2014.

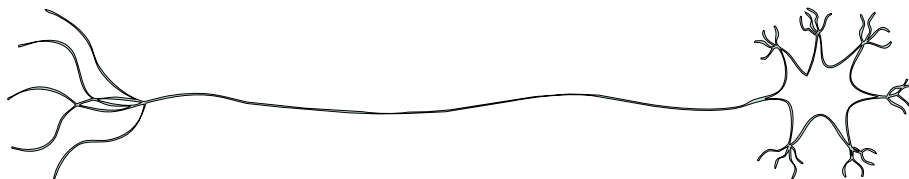
A mí me parece muy bello pensar en imágenes y sonidos que fluyen juntos en el tiempo y en una secuencia, creando algo que solo puede hacerse mediante el cine. No son solo palabras o música, si no toda una gama de elementos que se unen para componer eso que antes no existía. Se trata de contar historias. De inventar un mundo, una experiencia que la gente no tendría de no ver esa película. Cuando pesco una idea para una película, me enamoro del modo en el que el cine es capaz de expresarla.<sup>312</sup>

Con los grandes avances tecnológicos conseguidos en tan poco tiempo, hemos cubierto nuestras necesidades en un plano físico. En los últimos años, sobre todo desde el cambio de siglo, existe una tendencia hacia la búsqueda de lo interior, las necesidades espirituales no se han cubierto y ahora el ser humano tiende a tratar de encontrarlas, centrándose en su propio desarrollo personal.

---

<sup>312</sup> Lynch, David, *Atrapa el pez dorado. Meditación, conciencia y creatividad*. Barcelona: Ed. Random House Mondadori, 2008, p. 27.

## 12. MÉTODO *REINICIA* DE JASON FRIED Y DAVID H. HANSSON PARA INICIAR Y GESTIONAR UN PROYECTO



Jason Fried y David Heinemeier Hansson son los fundadores en 1999 de 37signals, una empresa que gestiona software como Basecamp, Highrise y Campfire. Redefinen el concepto de empresa explicando como hicieron ellos para la creación de un negocio que ha sido todo un éxito. Consejos que podemos extrapolar a la creación de un proyecto personal y que vamos a ir analizando.

El por qué optamos por incluir en esta investigación modelos que provienen de otros ámbitos aparentemente tan lejanos como es el de la empresa, es porque pensamos que esto puede enriquecer nuestra visión y aportarnos algo diferente, al fin y al cabo en este ámbito se les da bien cosas como optimizar el tiempo o vender su producto. Desde esta investigación pensamos que si el proceso de creación además de una satisfacción personal nos reporta alguna remuneración económica, mejor que mejor, además, muchos proyectos no llegan a ver nunca la luz porque carecen de financiación, y eso no debería ser un problema para sacarlo adelante. A casi cualquier artista le encantaría vivir de su obra y dedicarse todo el día a crear e imaginar nuevos proyectos. Así que toda idea es bienvenida, venga de donde venga, filtrándola y adaptándola al ámbito que nos ocupa.

Para empezar, lo que proponen es deshacernos de las ideas que tenemos sobre cómo crear un negocio, ya que hay que ir adaptándose y fluyendo con los cambios que se van sucediendo, con una mentalidad mas flexible, aceptando que puede que en nuestro proceso haya que modificar algunas cosas e ir en otra dirección. También, en contra de lo que nos han dicho muchos autores y artistas sobre como los errores son beneficiosos porque nos acercan más a la solución, ellos nos dicen que cuantos menos errores cometamos mejor, ya que es tiempo que nos ahorramos y destinamos para seguir creando, porque lo importante es empezar con algo. Vamos a verlo con más calma, citando aquellos aspectos de su teoría que podemos aplicar en nuestro proceso creativo.

- **ARRANCA. El comienzo del proyecto.**

Para empezar, hay que tener la intención de querer crear algo que perdure, ambición. También es importante que te enamore lo que haces y si es algo que significa mucho para ti, o que te pueda ser útil, mejor, porque así se puede probar su eficacia directamente. Muchas de las mejores creaciones proviene de nuestras necesidades cotidianas. Aplicado al proceso creativo artístico, sería, por ejemplo, buscar un tema que motive a hacerlo el tiempo que sea necesario, que entusiasme y enamore, porque así se disfruta del camino.



Hay que pasar a la acción, las ideas se tienen que realizar, llevar acabo para que sean algo más que ideas. Hay que creer en ello. Lo difícil es comenzar, por eso hay que arrancar e ir probando. Una vez marcado el tema sobre el que se va a trabajar, empezar a hacer pruebas, por ejemplo, con la técnica que se va a usar para llevar a cabo las obras.

Cuando quieres hacer algo se encuentra el tiempo independientemente de las circunstancias u obligaciones, el tiempo no puede ser una excusa, no existe el momento oportuno, “Siempre serás demasiado joven, o viejo, o estarás demasiado ocupado o sin dinero o cualquier otra cosa. Si te emperras en buscar el momento justo para cada cosa, nunca llegará”<sup>313</sup>.

Ser fieles a lo que se hace, aunque no le guste a todo el mundo, teniendo siempre presente por qué lo hacemos. Ésta será la manera de conseguir hacer algo que sea verdadero, que nos encante. En el arte es importante ser sincero con nosotros mismos y tener claro que primero nos debe gustar a nosotros mismos, así también será más fácil defenderlo, si se cree en ello.

Resulta muy útil plantear que es lo que realmente se necesita o si se puede empezar con menos. Muchas veces se plantea un proyecto muy ambicioso, por ejemplo, puede que al principio y para probar no haga falta ir a fotografiar los barrios humildes de Japón, se puede iniciar el proyecto por lo que se tiene más cerca e ir probando. Puede que tampoco se necesite para empezar las mejores pinturas o el mejor ordenador.

Necesitamos planificar de qué manera se obtendrán beneficios con lo que se hace, porque si no, nos dicen, será un hobby. Este es un punto importante en el caso del arte. Buscar una alternativa que nos permita vivir de ello o ver la manera de sacar rendimiento a lo que hacemos. Podría ser, por ejemplo, aplicar a una beca o residencia, o buscar financiación.

Focalizar la energía en definir cómo hacer crecer el proyecto y que triunfe y no prepararte por si fracasas, porque las energías y atención se van en una dirección equivocada. Mantener una mentalidad positiva. Eso no quiere decir que todo vaya a salir siempre bien, pero existen más probabilidades de que eso ocurra que si desde el principio se tiene una actitud negativa.

- **AVANZA. El desarrollo del proyecto.**

Hay que elegir una parte de las ideas que queremos desarrollar, la mitad, según nos dicen los autores, porque llevar al éxito muchas ideas a la vez es muy difícil y puede hacer que al final no salga ninguna. Por ello vamos a ir descartando aquellas que sean menos buenas. Hay que ver qué es lo más importante del proyecto, el ingrediente principal sin el cual no puede llevarse a cabo el resto. Diferenciar entre lo que queremos hacer, lo que haríamos y lo que hay que hacer, empezando primero por lo último.

Los detalles al principio no son importantes, es mejor empezar con un prototipo y luego ir limando y mejorando: “los detalles marcan la diferencia. Pero concentrarse en los detalles demasiado pronto da lugar a discusiones, reuniones y retrasos [...]. Afianza los fundamentos

---

313 Fried, Jason y Heinemeier Hansson, David, *Reinicia. Borra lo aprendido y piensa la empresa de otra forma*, Barcelona: Ed. Empresa Activa, 2010, p 50 y 51.

primero y preocúpate de lo accesorio más tarde”<sup>314</sup>. Lo importante es avanzar, por lo que se puede iniciar el proyecto con unos bocetos sobre lo que se quiere hacer y luego ir puliendo la idea, yendo de lo general a lo particular.

Una decisión tomada nos lleva a otra lo que hace que avancemos en nuestro proyecto. Además, refuerza la motivación y nos ayuda a seguir, porque las decisiones que se quedan aparcadas pueden ir generando problemas que en el futuro serán más difíciles de resolver. Los errores no deben paralizar, siempre se podrán solucionar o cambiar más adelante. Lo importante es avanzar.

Es recomendable hacer de comisario, de editor y de crítico. Ver lo que se puede simplificar, aligerar o eliminar, para dejar lo esencial e importante, repitiendo este proceso varias veces. Lo ideal es ir recortando, simplificando, cuando algo no va bien, porque así es más fácil arreglarlo, ir reduciendo las causas. En el caso del arte esto es en una parte fundamental del proceso, tanto a la hora de definir el proyecto como una vez hecha la obra. Hacemos mucho más que lo que luego se acaba mostrando.

Hay que reforzar las cualidades permanentes, la esencia, sin dejarse llevar por las modas y ser sincero con lo que haces asegurándote de que las cualidades permanentes estén bien.

Muchas gente se obsesiona por las herramientas y olvida que lo importante es tener algo que decir, sacándole el máximo partido a lo que tienes, sin esperar a tener el dinero suficiente, empleando lo que tenemos a mano o no nos cueste mucho. Aprovechar los recursos que tenemos. A veces la solución es más sencilla de lo que creemos o combinando lo que ya tenemos podemos suplir aquellos que nos hace falta. Por ejemplo, un artista que trabaja con rotuladores acuarelables no tenía dinero para comprarlos porque son caros, entonces se le ocurrió comprar otros que venden especiales para que los niños puedan manchar la ropa y al lavarla se elimine la mancha. El efecto que se consigue es el mismo. Convertir las limitaciones en ventajas, aunque tengamos recursos limitados, nos obliga a ser más creativos.

Hay que aprovechar lo que se genera cuando estamos haciendo un proyecto, por ejemplo, puedo hacer una fotografía, y a la vez puedo ir contando en un blog cómo la he planificado, cómo lo he hecho, hacer vídeos del proceso, etc. Se trata de sacar máximo rendimiento a nuestro trabajo, obteniendo más beneficios.

Muchas veces retrasamos algo porque pensamos que quedan cosas por hacer, pero podemos plantear sacarlo y luego ir limando lo que queda, siempre y cuando esté lo imprescindible, porque así se ve en la realidad lo que funciona, en lugar de imaginarlo. Muchas veces al ponerse a trabajar cuando se comprueba lo que va bien, lo que no, y las necesidades que van surgiendo. Ayuda el poner una fecha límite para lanzar el proyecto, porque “cuando te impones una fecha límite ganas en claridad. Es la mejor manera de que aflore el instinto que te dice: eso no es necesario”<sup>315</sup>.

---

314 Fried, Jason y Heinemeier Hansson, David, *Reinicia. Borra lo aprendido y piensa la empresa de otra forma*, Barcelona: Ed. Empresa Activa, 2010, p. 82.

315 *Ibidem*, p. 101.



- **PRODUCTIVIDAD. Optimizar los recursos disminuyendo el tiempo y el esfuerzo.**

Es preferible mostrar una idea clara, que liarnos demasiado en una explicación, como dice el colectivo InsultARTE “como si se lo contaras a tu abuela”, evitando teorizar, simplificando, evitando capas y capas de abstracción que nos impidan hacer entender el concepto. A veces dibujar resuelve muchísimo más, ya que al verlo somos capaces de imaginar mejor la idea. Ponen el ejemplo de que al leer un libro cada uno puede imaginarlo de una manera diferente, pero si lo vemos es más concreto.

En el caso de que sea un trabajo en equipo, hacer que las reuniones sean productivas y no te quiten mas tiempo del necesario<sup>316</sup>: marca un tiempo límite, convoca al menor número de personas posible. Ten un orden del día claro. Abre la reunión con un problema específico. Convoca la reunión en el lugar del problema, no en la sala de reuniones. Menciona temas reales y propón cambios. Concluye con una solución y determina un responsable de la misma.

Proponen una serie de preguntas para ir haciendo durante el proceso, porque así se va centrando el proyecto y avanzando:

#### PREGUNTAS PARA CENTRAR EL PROYECTO

¿Por qué estas haciéndolo? ¿Para qué sirve? ¿Qué motivación tiene?

¿Cuál es el problema? ¿Qué problema estás solucionando?

¿Estás haciendo algo útil o simplemente estás haciendo algo?

¿Estás aportando valor? El valor es una cuestión de equilibrio.

¿Implicará un cambio de comportamiento? ¿Logrará lo que sea en lo que estás trabajando cambiar algo?

¿Hay alguna forma más sencilla?

¿Qué podrías estar haciendo en lugar de eso? ¿Qué es lo que no se puede hacer porque tú estás haciendo eso?

¿Vale realmente la pena? Establece el valor real de lo que estás haciendo antes de ponerte manos a la obra.

Establecer un “tiempo de calidad” a las cosas como forma de asegurar una dedicación del 100%, con toda la energía puesta en una sola cosa. Se puede planificar el tiempo para lo que hay que hacer y encontrar tiempo para todo. Porque las interrupciones no dejan avanzar, así que es preferible fijar un tiempo en que se sepa que se puede estar centrado sólo en ir avanzando el proyecto. “Los momentos largos de aislamiento son los más productivos. Cuando no tienes que alterar tu registro mental entre distintas obligaciones, avanzas muchísimo”<sup>317</sup>.

<sup>316</sup> Fried, Jason y Heinemeier Hansson, David, *Reinicia. Borra lo aprendido y piensa la empresa de otra forma*, Barcelona: Ed. Empresa Activa, 2010, p. 117.

<sup>317</sup> Ibídem, p. 112.

Buscar soluciones obteniendo el mejor resultado con el mínimo esfuerzo para que nos permita seguir avanzando “se trata de una circunstancia en el que el momento es más importante que la calidad o el acabado”<sup>318</sup>. No debemos tratar de llegar a la perfección desde el principio, a veces con conseguir al correcto es suficiente. Pequeñas victorias hacen que aumente nuestra motivación y así nuestras ganas de continuar, por lo que hay que terminar una cosa y luego seguir con otra.

Cuando estamos haciendo algo que pensábamos que íbamos a tardar mucho menos tiempo en hacerlo y nos empeñamos en acabarlo a toda costa, los autores nos recomiendan ver si realmente merece la pena hacerlo, o si vemos que se tarda mucho más de lo pensado incluyamos a más gente para ver si con otras visiones del problema se encuentra la solución, o para compartir trabajo. Porque podemos malgastar un tiempo que ya no recuperaremos y que podría emplearse para hacer otra cosa.

Los seres humanos solemos hacer una estimación del tiempo para hacer las tareas de manera errónea, por lo que dividir el trabajo en pequeñas partes hace que calculemos mejor el tiempo total. Se trata de ir paso a paso. También está comprobado que para llegar a la cima de la montaña es mejor ir estableciendo pequeñas paradas para que nuestra subida no sea tan cansada ni tan costosa, así la pendiente parecerá menor.

Hacer listas largas de lo que hay que hacer no agiliza el trabajo, al final no suelen hacerse. Es mejor hacer listas pequeñas, agrupando los problemas. Porque de esta manera, aunque sea el mismo trabajo por hacer, vamos cumpliendo pequeñas metas y eso motiva a seguir adelante; como decíamos antes, poco a poco, paso a paso.



Podemos representar la consecución de metas como una escalera en que vamos avanzando peldaño a peldaño, poco a poco hasta llegar a la meta fijada. Fotografía de Mónica Aranegui, 2014.

318 Fried, Jason y Heinemeier Hansson, David, *Reinicia. Borra lo aprendido y piensa la empresa de otra forma*, Barcelona: Ed. Empresa Activa, 2010, p. 120.

Necesitamos dormir lo suficiente para ser productivos, “perder horas de sueño no es una buena idea. Es cierto que en ese momento dispondrás de esas horas extras, pero lo pagarás más tarde: te cargas tu creatividad, tu ánimo y actitud”<sup>319</sup>. Nos volvemos mas obstinados, el ánimo baja y perdemos más tiempo en cosas que no van en la misma dirección a lo que nos compete en ese momento, estamos de mal humor. Todos esos factores hacen que resulte de vital importancia un tiempo de descanso adecuado. Podríamos añadir que también el aprendizaje se consolida durante el sueño, se ordena la información de lo que hemos hecho en el día, y al descansar nos levantamos con ánimos renovados y la mente más fresca, algo que agradece mucho nuestra creatividad.

Según ellos, si tomamos una gran decisión hace que intentemos llevarlo a cabo aunque en realidad requiera un cambio de dirección, ya que es difícil asumir que nos hemos equivocado y eso hará que vayamos en una dirección equivocada o empleemos mas tiempo en continuar algo que no beneficia.

Tomar pequeñas decisiones no quiere decir que no tengas grandes ideas y planes importantes. Simplemente significa que piensas que el mejor modo de conseguir grandes cosas es ir tomando pequeñas decisiones, una detrás de otra.<sup>320</sup>

- **COMPETIDORES. Aprender de otros.**

Copiar puede ser una parte del proceso de aprendizaje, pero una vez que se ha pasado esta fase cada uno debe encontrar su propia manera de expresarse y de contar.

Hay una gran parte del trabajo de un creador que pasa desapercibida. Está enterrada bajo la superficie. El imitador no comprende por qué algo tiene la apariencia que tiene, o transmite o se siente como se siente. La copia carece de sustancia, de una conocimiento o de algo a partir de lo cual tomar decisiones en el futuro. [...] Además, si lo único que haces es copiar nunca estarás a la última en innovación.<sup>321</sup>

Se puede destacar ofreciendo algo individualizado que nadie más pueda aportar salvo nosotros, para ello recomiendan incorporar nuestra forma de pensar, ser parte del producto.

Céntrate en ti mismo. Lo que pasa aquí mismo es mucho más importante que lo que pasa allí fuera. Cuando te pasas el tiempo preocupándote de los demás no te puedes dedicar a avanzar. Si piensas demasiado en tu competencia acabarás perdiendo tu propia visión. Tu posibilidad de crear algo nuevo se evapora si lo único que pasa por tu cabeza son las ideas de otros. Te conviertes en un reaccionario en lugar de en un visionario. acabarás ofreciendo los productos de tu competencia pintados de otro color.<sup>322</sup>

---

319 Fried, Jason y Heinemeier Hansson, David, *Reinicia. Borra lo aprendido y piensa la empresa de otra forma*, Barcelona: Ed. Empresa Activa, 2010, p. 128.

320 Ibid., p. 137.

321 Ibid., p. 154.

322 Ibidem.

En el arte es algo fundamental, es lo que hace que un artista sea diferente del resto. Cada proyecto debe llevar el sello personal, lo que hace que se le identifique y le hace especial. Por eso aunque haya un primer periodo de aprendizaje en el que se copia, después hay que descubrir qué es lo que vamos a hacer y cómo lo vamos a hacer, que refleje la manera personal de pensar y de comunicar. El artista es parte de su obra, le representa.

- **EVOLUCIÓN. Mejorar y perfeccionar el proyecto.**

Para evolucionar hay que tener claras las prioridades, por ello nos recomiendan adquirir el hábito de decir que no, porque así tendremos más claro si vamos por el buen camino, viendo lo que realmente es importante.

El objetivo es estar contento con lo que hacemos, creer en ello y que nos encante, porque eso es lo que transmitiremos al resto.

También recomiendan esperar un tiempo al acabar antes de empezar con otro proyecto, porque empezar de manera precipitada puede entorpecer más que solucionar.

Espera a que tu última gran idea se enfríe un poco. Por supuesto, no dejes de tener grandes ideas. Ni de entusiasmartte con ellas. Sencillamente no reacciones al calentón. Apúntalas y déjalas reposar unos días. Y entonces, determina cuál es su verdadera importancia con la mente más clara.<sup>323</sup>

- **PROMOCIÓN. Enseñar el proyecto.**

Mostrar lo que se hace y aprovechar el uso de internet y las redes sociales para comunicar y compartir lo que hacemos: “habla, escribe, mantén un blog, tweektea, graba vídeos, lo que sea. Si eres capaz de compartir información que sea relevante conseguirás una audiencia leal poco a poco”<sup>324</sup>. Ponen el ejemplo de los grandes cocineros, que escriben libros con sus recetas, nos enseñan las técnicas que utilizan, etc.

Permitir que las personas pasen al otro lado del telón cambia totalmente tu relación con ellos. En ese momento establecen un vínculo contigo y pasan a considerarte una persona en lugar de una empresa sin rostro. Pueden apreciar todo el esfuerzo y dedicación que se esconde detrás de tu producto. Tienen un conocimiento más profundo de lo que haces y lo valoran mejor.<sup>325</sup>

No pasa nada con tener defectos y mostrarlos, es más auténtico y real. Cuando se enseña el resultado final en una exposición, por ejemplo, se puede contar también las dificultades que se han tenido y cómo se han solucionado, lo que se ha descartado. Contar esa parte del proceso que no se muestra acerca más el proyecto a la gente, hace más “humano” al artista y ayuda a aprender a otros que empiezan, compartiendo la experiencia. A la larga se obtienen mejores resultados y se llega más lejos cuando se es generoso y humilde.

---

323 Fried, Jason y Heinemeier Hansson, David, *Reinicia. Borra lo aprendido y piensa la empresa de otra forma*, Barcelona: Ed. Empresa Activa, 2010, p. 165.

324 *Ibíd.*, p. 177.

325 *Ibíd.*, p. 185 a 186.

Busca la poesía en lo que haces. Cuando está demasiado pulido pierde su alma. Parece fabricado por un robot. Por lo tanto, exprésate tal como hablas de verdad. Cuenta cosas que los demás no estarían dispuestos a decir. Sé sincero acerca de tus limitaciones. Muestra la última versión de tu nuevo proyecto aunque no esté acabado. No pasa nada si no es perfecto.<sup>326</sup>

Mandar e-mails masivos o genéricos y notas de prensa a distintos medios que reciben miles cada día, acaban pasando desapercibidas. Es mejor el trato personal, dirigirse directamente a aquellas personas que nos interesa que vean la obra, como expertos, críticos y comisarios de arte. Por que de esta manera podremos hacer que se interesen y posibilita que salgan nuevos proyectos o exposiciones. Por ello, nos dicen:

Lo que deberías hacer es llamar por teléfono. O escribir una nota personal. Si ves una noticia sobre una empresa o un producto similar al tuyo, ponte en contacto con el periodista que la escribió. Transmítele un poco de pasión, algo de interés, vida. Haz algo con sentido. Diferénciate. Destaca. Hazte inolvidable. Así es como lograrás estar en los medios.<sup>327</sup>

Todo lo que se hace es importante: “el marketing es la suma total de todo lo que haces”<sup>328</sup>. Hay que sacar el máximo partido al esfuerzo, por lo que ver que se puede mostrar del proceso y sacarle también rendimiento es importante.

Nos dicen que el éxito en un día no existe, porque si realmente es así, no durará porque no tienes las raíces suficientes como para hacerlo aguantar, o bien hay un trabajo previo detrás de mucho tiempo que desconocemos.

Cambia la idea del éxito en un día por el de un crecimiento lento y controlado. Es duro, pero tienes que tener paciencia. Tienes que trabajártelo. Tienes que repetir lo mismo muchas veces durante mucho tiempo hasta que quien a ti te interesa se dé cuenta de que existes.<sup>329</sup>

## • CONSIDERACIONES FINALES.

Fried y Hansson concluyen con una reflexión sobre la inspiración. Hay que verla como un regalo que aparece y que hay que aprovechar cuando llega porque es un buen momento para sacar proyectos adelante.

Aunque la constancia del trabajo sea también una manera de trabajar, hay veces que por mas que lo intentemos estamos horas frente al ordenador o el cuadro, y no sale nada. En esos casos mejor parar un rato e intentar buscar la inspiración, porque si no al final se dedica un tiempo a algo que no lleva a nada, mejor volver a centrarse con otra actividad que devuelva la inspiración, antes de caer en la desesperación.

326 Fried, Jason y Heinemeier Hansson, David, *Reinicia. Borra lo aprendido y piensa la empresa de otra forma*, Barcelona: Ed. Empresa Activa, 2010, p. 189.

327 Ibid., p. 192.

328 Ibidem, p. 198.

329 Ibidem, p. 200.

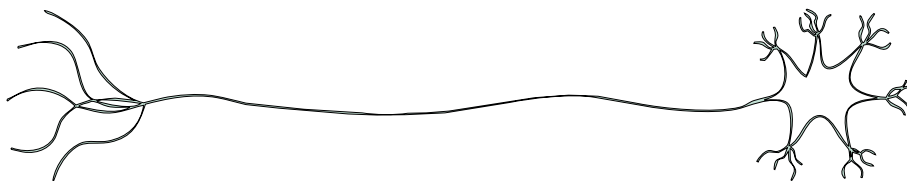
Cuando estás inspirado es capaz de hacer en veinticuatro horas el trabajo de dos semanas. La inspiración es como una máquina del tiempo.[...] Es una cosa mágica, un multiplicador de la productividad, un motivador. Pero no se quedará esperándote. Está ligada al momento. Te atrapa; atrápala tu también y sácale partido.<sup>330</sup>

Se pueden propiciar los momentos de inspiración, como por ejemplo, con los métodos que se expusieron en el tema anterior, que conectan con el inconsciente y fomenta la concentración. Es bueno aprovechar al inspiración cuando llega pero también podemos hacer que aparezca más a menudo.

---

330 Fried, Jason y Heinemeier Hansson, David, *Reinicia. Borra lo aprendido y piensa la empresa de otra forma*, Barcelona: Ed. Empresa Activa, 2010, p. 273.

### 13. EL PROCESO CREATIVO COMO EXPERIENCIA. FERRAN ADRIÀ Y ELBULLI



La idea de introducir en esta tesis a Ferran Adrià tiene su punto de partida en una conferencia que imparte en un evento sobre educación de la Fundación Telefónica a finales del 2011. Durante el proceso de investigación que implica una tesis, van apareciendo pistas de por donde hay que continuar. Paso a paso se va construyendo, como si fuera un gran puzzle en el que van encajando las piezas para dotar de sentido la investigación. Y así fue. Ver en una pantalla de varios metros las creaciones en elBulli hicieron que de pronto todo cobrara sentido. Eran pequeñas obras de arte que además de ser visualmente interesantes, se podían comer, oler, tocar, saborear. Todos los sentidos, junto con la emoción, incluidos en una sola obra que tiene detrás un largo proceso creativo de todo un equipo liderado por Ferrán Adrià. Después de esa conferencia hay una entrevista y después todo un proceso de análisis sobre el fenómeno Adrià y su relación con el mundo de la creatividad.

Ferran Adrià (Hospitalet de Llobregat, 1962), no se considera artista si no cocinero, aunque las fronteras entre los mundos de la gastronomía y el arte se eliminaron cuando Adrià fue invitado a participar en la Documenta 12 de Kassel, en 2007, edición en la que el comisario quería explorar los límites del arte. Lo cierto es que los platos resultantes no se limitan a cumplir la función de alimentar y nutrir, si no que va más allá. Se trata de proponer al espectador-comensal un juego que le lleve a descubrir otras posibilidades que van más allá de lo meramente físico y que tiene que ver más con el intelecto y el alma. En este sentido, los fines que persigue son los mismos que los de cualquier artista con su obra.

Adrià se ha convertido en un referente no sólo el ámbito de la gastronomía, donde ha propiciado un antes y un después, si no también en lo que concierne al estudio de la creatividad. Para él, hay un paraguas que es la creatividad y que alberga todas las disciplinas, el arte, la danza, la gastronomía, el diseño, etc., que están relacionadas y poco a poco todas empiezan a trabajar juntas.

Posee una gran capacidad de liderazgo porque si bien siempre reconoce que detrás de él hay un equipo y que juntos han hecho posible el llegar tan lejos, si un equipo no se gestiona de manera adecuada no se consigue llegar a donde han llegado. Tras la superficie hay un gran trabajo, a nivel técnico y conceptual, muchas horas de trabajo, análisis y dedicación junto con la obsesión de no copiar ni repetirse. Él nos dice que para empezar lo importante es conocer el campo donde te metes y la ambición, las necesidades del ego que quieras cumplir. La fórmula para él es preguntarse continuamente el por qué de las cosas desde una perspectiva analítica, tener organización y ser felices con lo que hacemos, teniendo libertad a la hora de crear.



Fotografía de la entrevista concedida el 17/02/2012 en el taller de Portaferriassa. Detrás podemos ver cómo estaban planteando la Bullipedia. Mónica Aranegui, 2012.



Desde los comienzos se ha movido por una motivación intrínseca, ya que nunca tuvo elBulli para ganar dinero, si no para experimentar, aunque piensa que “el artista que está solo en su estudio y lo hace para sí mismo al final tampoco podría sobrevivir del arte, también tiene que tener un sitio donde exponer, necesita difusión, esa parte también empresarial”<sup>331</sup>.

Su proceso creativo es igual que el de los otros artistas, trabaja a partir de un concepto, que se desarrolla y se van buscando asociaciones, se hace un boceto que después se prueba, materializando las ideas y se descartan o se aceptan. Solo una pequeña parte de las ideas iniciales llegan a presentarse al comensal. Para él, al igual que Gutiérrez, Genovés y Canogar, se trata de comunicación entre “el que crea, el que lo hace, el que lo recibe y el que hace de transmisor”<sup>332</sup>.

### 13.1. ElBulli como espacio de creación

El éxito de proyectos como elBulli no radica en lo que podríamos pensar a priori, una comida deliciosa y diferente, sino más bien en que lo que obteníamos era una experiencia completa. Para empezar, cenar allí se convierte en una especie de juego de búsqueda del tesoro en el que vas superando pruebas hasta que consigues el ansiado premio. Este empezaba al intentar ir, ya que el hecho de que fuera tan difícil conseguir una mesa hacía que las ganas de ir aumentasen; solo abrían 6 meses al año y con 50 clientes por noche. Las metas posibles pero difíciles de conseguir son las que más nos hacen perseverar y más nos motivan. Disfrutamos

<sup>331</sup> De la entrevista realizada a Ferran Adrià en elBullitaller, el 17 de febrero de 2012. La entrevista completa se incluye en el anexo.

<sup>332</sup> Ibíd.



con la experiencia, primero, como decíamos, la dificultad de poder ir, “las estimaciones varían, pero se cree que elBulli procesa de 1 a 2 millones de intentos de reservas por año, sirviendo, sin embargo, solamente a 8.000 clientes”<sup>333</sup>.

Una vez conseguida la mesa, el restaurante se encuentra enclavado en un lugar apartado al que cuesta llegar, raro es el que no se pierde al tratar de encontrarlo. Esto aumenta el misterio. Una vez allí, con un trato amable y ganas de cuidar al comensal, comienza el espectáculo. Primero te hacen un tour que comienza en la cocina, donde conocen a Ferran Adrià y charlan un rato con el, después hay un cóctel de bienvenida que se toma en la terraza con vista al mar y después se pasa al salón principal donde se servirá la cena. Una vez estamos sentados ya a la mesa, los platos se van sucediendo despertando y jugando con todos los sentidos, con el factor sorpresa y de romper los esquemas preconcebidos; nada es lo que parece. Todo un espectáculo donde el comensal es cuidado en todo momento y guiado a lo largo de la degustación de todos los platos. Para que todo esto salga a la perfección, el restaurante consta de 40 cocineros entre un equipo total de 70 personas y las mejores materias primas.

El menú degustación, que varía ligeramente cada día, se desarrolla en tres actos y 35 platos: pequeños aperitivos que se comen con las manos, tapas más grandes para comer con tenedor y cuchara (nunca cuchillo), y postres. Es un tiouvivo gastronómico de alta velocidad, con sabores explosivos y sorprendentes texturas que te esperan en cada giro - es una buena idea hacer un descanso en la terraza cada tanto. Cada plato, o grupo de platos, es traído a la mesa por un pequeño escuadrón de camareros vestidos de negro, y mientras uno está ocupado tomando fotografías de cada nuevo plato ovni que aterriza, el maitre explica lo que es y cómo comerlo: empiece por esta punta o la otra, tráguelo de un solo bocado, o dense prisa antes de que se derrita.<sup>334</sup>

La fórmula perfecta que encandiló y entusiasmó a críticos y demás personas que llegaron a disfrutar de esa experiencia. ElBulli, dicen los expertos y el propio Adrià, no daba dinero, de hecho podía mantenerse a duras penas, pero sí todo lo que se generaba de forma paralela de la mano de Adrià. Ahí radica el secreto del éxito.

En un estudio desde el punto de vista de la empresa, Francisco Iniesta analiza el éxito de este negocio y concluye que permanecía abierto por todo lo que se generaba alrededor de elBulli, porque mantener un negocio de estas características se convierte en un proyecto faraónico; los ingresos venían de: la venta de libros, restaurantes en hoteles (NH) y comida rápida de calidad (Fast Good) y consultoría para empresas (Borges, Lavazza, Kaiku, etc.). La motivación de mantener elBulli era otra, no por hacerse millonario con el negocio. Con la comida en el plato garantizada, tenían la libertad de dedicarse a crear.

Cuando Ferran Adrià llega a elBulli, era ya un restaurante de renombre. En sus inicios no era más que un chiringuito de playa que montaron un matrimonio alemán, el doctor Hans Schilling y su esposa Marketta en 1963. Sin duda la visión del doctor contribuyó en el éxito del

<sup>333</sup> Iniesta, Francisco, de la conferencia el 7 de marzo de 2012 *elBulli: el sabor de la innovación*, Banesto, Programa de dirección 2012, p. 2.

<sup>334</sup> *Ibíd.*, p. 3.



Libros de elBulli.  
Fotografía de la  
exposición: Ferran  
Adrià y elBulli:  
riesgo, libertad  
y creatividad,  
Barcelona, 2012.  
Mónica Aranegui,  
2012.

restaurante, porque desde sus inicios fueron introduciendo mejoras, trayendo a buenos cocineros, ampliando la carta y el local, formando a sus chefs enviándolos a aprender cocina francesa y a otros restaurantes de los mejores chefs de Europa, etc. En 1975, Jean-Louis Neichel se hace cargo de la cocina y obtienen la primera estrella Michelin (prestigiosa nominación en el mundo gastronómico, en función de la calidad del restaurante). Otro año importante es cuando llega Juli Soler en la función de director en 1981, para organizar y reflotar el negocio tras la marcha de Neichel. Cuando Adrià llegó en 1983, el restaurante estaba al mando de Juli Soler, y como chef Jean-Paul Vinay. En ese momento el restaurante contaba con dos estrellas Michelin. Perdieron una que recuperaron años después y en 1997 obtienen la tercera. En marzo de 1984 entra a trabajar definitivamente y en noviembre se queda como jefe de cocina junto a Christian Lutaud. En palabras de Adrià “lo que hacíamos era coger libros de cocina francesa y más o menos hacer la misma receta cambiando uno o dos ingredientes, era una copia pero había una actitud de hacer algo, aunque muy limitado todavía”<sup>335</sup>.

Antes de esto, había comenzado en el mundo de la cocina sin ningún interés manifiesto en ella, simplemente para obtener dinero para poder irse de vacaciones. Cuando entra como friegaplatos en el hotel Playafels de Castelldefels, el chef le hace aprenderse un libro de cocina, “El práctico”, porque ve que puede valer para ello. Es un dato importante porque refleja que cuando llega a elBulli, Adrià ya poseía un amplio conocimiento sobre cocina:

Antes de dedicarme a la cocina creativa aprendí, cociné la mayoría de platos clásicos y, de hecho, aunque en la actualidad rara vez me dedique a ello, las personas que han probado mis preparaciones “tradicionales” me han sugerido que, paralelamente a mi actividad en elBulli, podría abrir un restaurante de este tipo.<sup>336</sup>

<sup>335</sup> Ferran Adrià en la entrevista concedida en el taller de Portaferrissa el 17 de febrero de 2012.

<sup>336</sup> Adrià, Ferran, *Los secretos de El Bulli. Recetas, técnicas y reflexiones*, Barcelona: Ed. Altaya, 1997, p. 18.



Cronología de elBulli.  
Fotografía de la exposición:  
Ferran Adrià y elBulli:  
riesgo, libertad y creatividad,  
Barcelona, 2012. Mónica  
Aranegui, 2012.

### 13.2. Cambio de pensamiento, la cocina conceptual

En 1987 asiste a la conferencia del chef Jacques Maximin y escucha la frase de “creatividad es no copiar”, lo cual marca la tendencia que seguirá a partir de entonces, crear e innovar. Antes de eso ya existía una intención de cambiar, pero siempre combinando o variando pequeñas cosas en recetas ya existentes. Este es el comienzo del proceso por el que va creando un nuevo camino que lleva a elBulli a lo que hoy conocemos.

Para mí es una frase icónica, que me marcó, pero que no es aquello de yo voy y vengo y me cambia. Voy buscando un camino, y el camino es la “nouvelle cuisine”, trasladada a Cataluña, después a toda España. La nueva cocina ya había hecho algo, los cocineros aquí en Cataluña también habían hecho algo, nosotros lo conceptualizamos.<sup>337</sup>

Fermín Puig, que forma parte del equipo en aquellos años, en el documental “elBulli, historia de un sueño”, comenta como a la vuelta de ese viaje Adrià le dice que se deshace de todos los libros; aunque para entonces ya debía de haber interiorizado todo ese conocimiento. “Esta respuesta tan sencilla y contundente cambió toda mi vida profesional. Cuando llegué a Rosas, guardé todos esos libros que me habían ayudado tanto y los fui utilizando cada vez menos, iniciando así un nuevo camino en la cocina”<sup>338</sup>. Recordemos que una parte importante del proceso creativo es adquirir conocimiento de la disciplina en la que queremos innovar, y a la vez de otras. Ese tiempo dedicado a formarse en otras cocinas le aporta una base técnica que posibilita su desarrollo creativo posterior.

Este hecho marcará el inicio de la cocina conceptual, por la que Adrià explica que lo importante no es el que lo inventa, si no el que lo conceptualiza, como vemos en el siguiente esquema:

<sup>337</sup> Ferrán Adrià en la entrevista concedida en el taller de Portaferriça el 17 de febrero de 2012.

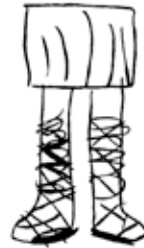
<sup>338</sup> Adrià, Ferran, *Los secretos de El Bulli. Recetas, técnicas y reflexiones*, Barcelona: Ed. Altaya, 1997, p. 15.

la minifaldilla, qui la va crear?

Minifaldilla,

els grecs, els romans  
i els egipcis en portaves,

però la va  
conceptualitzar  
Mary Quant



L'important no és ser el primer  
sinó conceptualitzar-ho

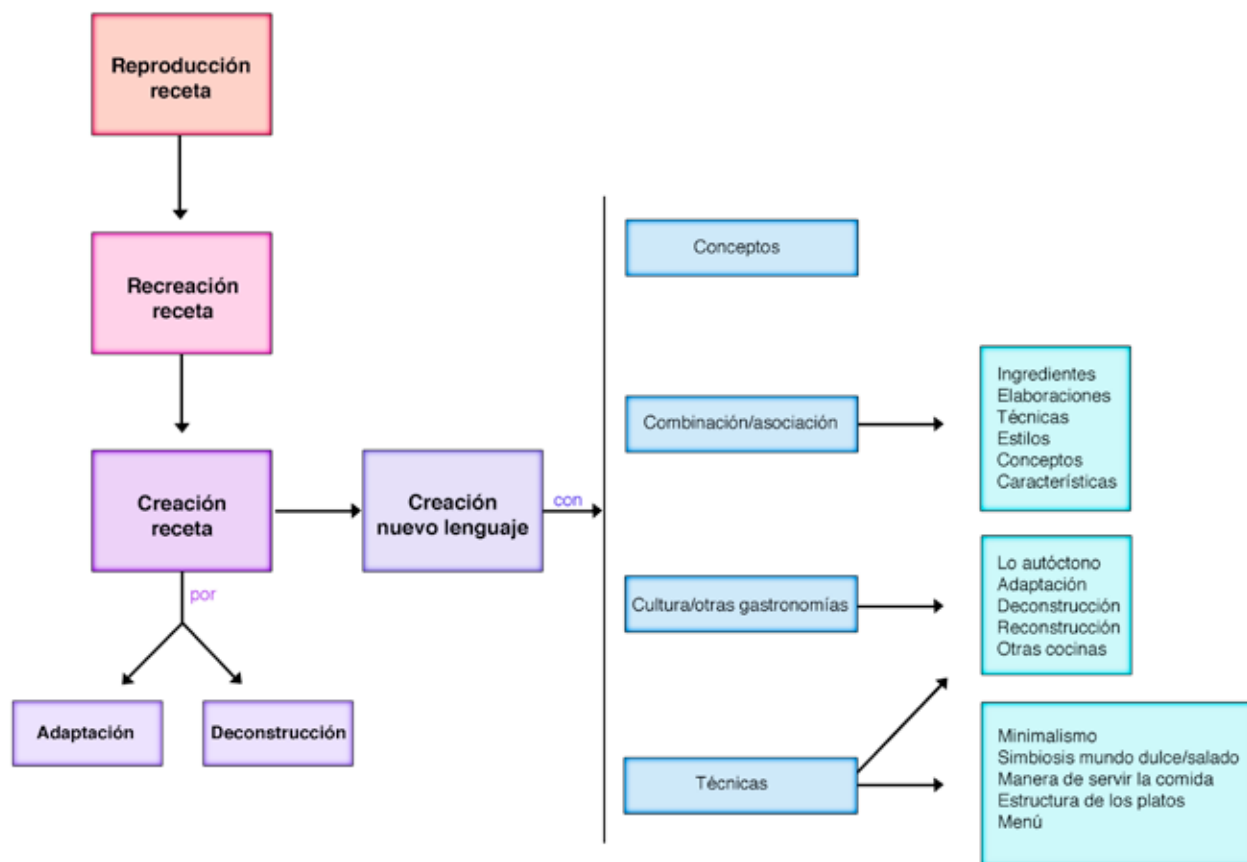
Manera en la que Adrià explica que lo importante no es quien lo crea si no quien lo conceptualiza. Aunque los romanos ya usaban minifalda, es a Mary Quant a la que se le atribuye la creación. Fotografía de la exposición: Ferran Adrià y elBulli: riesgo, libertad y creatividad, Barcelona, 2012. Mónica Aranegui, 2012.



### 13.3. Caminos que van creando carreteras y autopistas

Para poder mantener el restaurante, empiezan a hacer negocios paralelos y toman la decisión de cerrar 6 meses al año en lugar de 3, toda la temporada de invierno. Este hecho, aunque al principio parece que es por sustentar el restaurante, tiene otras funciones, ya que es un tiempo que dedican a viajar, formarse, crear, descansar y buscar inspiración. Este ajustado presupuesto también les obliga a ser más creativos, viendo cómo desempeñar las ideas que tenían con las pocas herramientas con las que contaban. Es en 2001, con el restaurante lleno, cuando solo sirven cenas, también para dejarse mas tiempo para crear y probar nuevas recetas, además de que ya resultaba muy difícil hacer los dos servicios con tantos platos, estaban 18 horas en la cocina.

## ESQUEMA DE LA EVOLUCIÓN CREATIVA DE ELBULLI Y FERRAN ADRIÀ (1984-2012)



El camino empieza con la herencia de la “nouvelle cuisine” aplicada a la materia prima autóctona. Buscan hacer una cocina propia basada en los sabores del mediterráneo, aunando las dos tradiciones gastronómicas con un carácter propio: parrilla, salsas, guisos, etc. Toda las técnicas aprendidas en casa para crear algo nuevo, con otro concepto.

Tratando de entender las cosas de otra manera, desde otra perspectiva, utilizan y van introduciendo productos que no se usaban o se empleaban muy poco en la alta cocina, como el aceite de oliva y otros aceites aromáticos, por ejemplo. Así van rompiendo barreras y límites. Podríamos decir que el espíritu que trascendía era “¡Así nunca se ha hecho! ¿Y por qué no? Vamos a probar”. Analizan cada producto y ven las posibilidades que tiene, siempre con materia prima de la propia tierra, de primera calidad, todo tiene cabida en esta cocina y van creando su estilo propio. Después van cambiando la estructura de los platos, integrando en un solo elemento producto, salsa, y guarnición, junto a una manera diferente de servir al comensal, sacado a partir del libro de Jacques Maximin, donde se emplataban las sopas en la mesa y no en cocina, buscando ya sin saberlo la sorpresa del cliente, la provocación. Cada paso que dan, adaptando o conceptualizando de otra manera, hace que se vayan creando las bases de esta nueva forma de cocinar.



Mientras van cambiando el mundo salado, en 1991, comienza la evolución del mundo dulce. Albert Adrià, su hermano pequeño, formaba parte del equipo de elBulli, encaminándose poco a poco hacia la parte dulce, yendo a pastelerías de toda la vida y formándose con Antonio Escribá durante cuatro años. Todo cambio asume riesgos, y uno fue el sustituir el carro de postres en 1992, cuando desaparece por completo. Van introduciendo cambios, primero la amplia gama de pastelería tradicional y fruta fresca, algo emblemático de elBulli, en algo diferente, primero introduciendo postres emplatados junto al carro de postres, ya que después de la visita a Paco Torreblanca cambian el concepto a las tartas individuales e introducen los petit fours, después aparecerán los morphings, que acompañan el café.

En 1990 la explotación del negocio pasa a ser de Ferran Adrià y Juli Soler como socios, alquilan el local a los Schilling, pero ya lo llevan ellos. Ambos llevaban ya varios años trabajando juntos, uno llevando el restaurante y el otro la cocina, lo que le permite destinar su energía a la creatividad, exploración e innovación. Este también es el año en que recuperan la segunda estrella Michelin, algo que les motiva a seguir y refuerza el camino que estaban llevando.

Durante estos años y también a lo largo de toda la historia de elBulli, se dedican a visitar otros restaurantes, como el de Bras y Gagnaire, que en ese momento situaban su cocina en la vanguardia en Francia. En 1991 introducen las tapas, aportando la tradición española como una manera de servir muchas cosas diferentes.

Su estancia de varios meses con el escultor Medina Campeny, también produce un cambio en él, que dice en el documental “elBulli, historia de un sueño”: “descubro que no hay tanta diferencia en la parte creativa

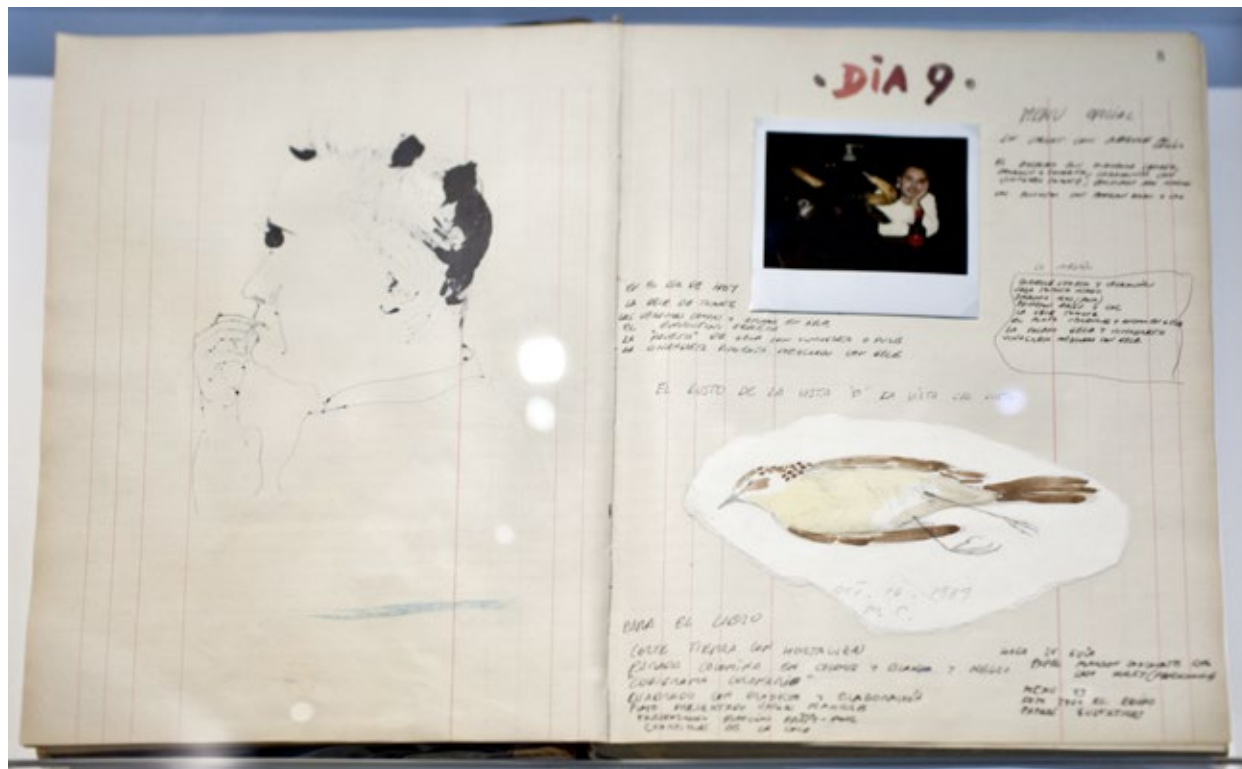


Nuevas maneras de presentar los postres: con la ayuda de diseñadores industriales se crea una nueva vajilla. Fotografía de la exposición: Ferran Adrià y elBulli: riesgo, libertad y creatividad, Barcelona, 2012. Mónica Aranegui, 2012.



Caja de chocolates. Fotografía de la exposición: Ferran Adrià y elBulli: riesgo, libertad y creatividad, Barcelona, 2012. Mónica Aranegui, 2012.

entre su trabajo y el mío, los dos empezamos con algo que no sabemos muy bien en que se va a convertir y se va construyendo”<sup>339</sup>. Allí descubre otra manera de ver la comida, como las texturas y la libertad a la hora de crear.



Diario de la estancia de Ferran Adrià en el estudio de Medina Campeny. Fotografía de la exposición: Ferran Adrià y elBulli: riesgo, libertad y creatividad, Barcelona, 2012. Mónica Aranegui, 2012.

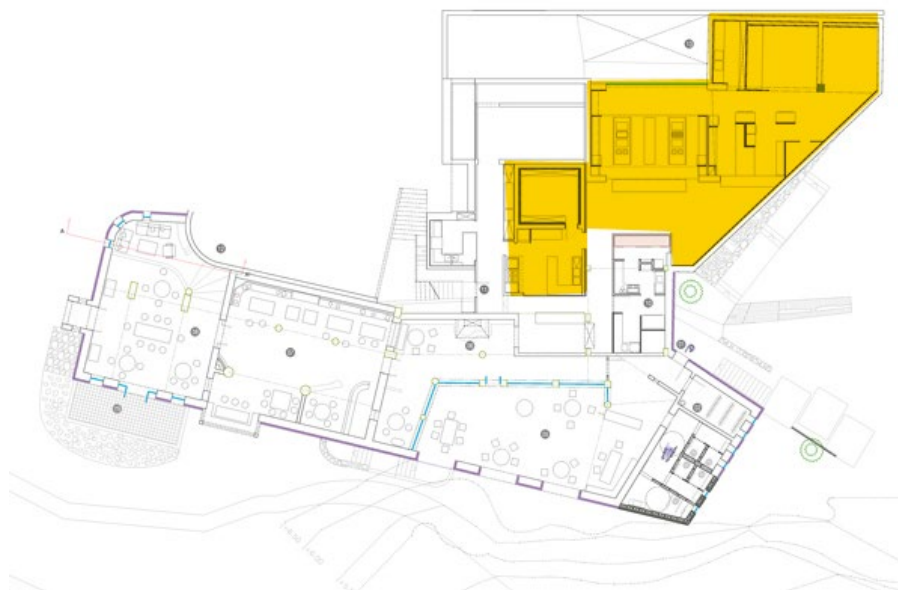
Entre 1992 y 1993, por un lado adaptan platos tradicionales vistos desde otra perspectivas, “la otra manera era inspirarnos desde la naturaleza, a un mosaico de Gaudí, para hacer los salmonetes, de la vida; la tercera manera es la asociación” (“elBulli, historia de un sueño”). Nació algo nuevo, se cuestionaban lo establecido para crear algo diferente, la comida no solo incluye el gusto, por lo que analizan el resto de los sentidos, como el tacto (contraste de temperaturas, texturas, como las gelatinas), o la vista, cambiando la forma de presentar los platos, sustituidos ahora por copas, por ejemplo. Buscan combinaciones transgresoras, combinando productos que antes no se habían puesto juntos en un plato. Hay una intención de romper los esquemas del comensal.

<sup>339</sup> Del documental “ELBulli, historia de un sueño”, <http://www.rtve.es/alacarta/videos/elbulli-historia-de-un-sueno/>, 2014.

Hacen un primer libro que incluye los platos desde el 87 al 93, “El sabor del Mediterráneo”, en el que la estética y fotografía de los platos cobra especial relevancia. La creación de libros tiene una triple función<sup>340</sup>:

- Al no existir patentes culinarias, era una manera de identificar la atribución de nuevas creaciones.
- El catálogo permitía al equipo dibujar un “mapa evolutivo” para rastrear la innovación.
- El catálogo constituía en sí mismo una fuente de ingresos y de publicidad.

También realizaban cursos de cocina y eventos para promocionarse. Sirven de ingresos para mantener el restaurante y a la vez había un feedback entre los asistentes y Adrià, que fomentaba la comunicación con gente de fuera de elBulli, lo que le hace ver los platos de otra manera, desde el punto de vista del comensal, analizando las reacciones ante sus platos. Son cursos para enseñar pero también para aprender, lo que les obliga a analizar y teorizar la cocina que estaban creando.



Plano de elBulli con la nueva cocina.<sup>341</sup>

El 1993 hay un cambio en el restaurante, sustituyen la pequeña cocina por otra de 350 m<sup>2</sup>, superficie mayor que la de las zonas destinadas a los comedores, ya que “las instalaciones y equipamiento que caracterizan cada cocina influyen sin duda en la actividad de los cocineros;

<sup>340</sup> Iniesta, Francisco, de la conferencia el 7 de marzo de 2012 *elBulli: el sabor de la innovación*, Banesto, Programa de dirección 2012, p. 9.

<sup>341</sup> Recurso electrónico: ([http://www.ruiz-geli.com/04\\_html/elbullifoundation.html](http://www.ruiz-geli.com/04_html/elbullifoundation.html)), 2014.





Caviar de aceite de oliva.  
Fotografía de la exposición:  
Ferran Adrià y elBulli:  
riesgo, libertad y creatividad,  
Barcelona, 2012. Mónica  
Aranegui, 2012.

cuanto mejores sean dichas infraestructuras, más fácil resultará que la atmósfera sea positiva”<sup>342</sup>.

A partir de 1994 compran el restaurante y ya en la nueva cocina se crea otra manera de trabajar, mas disciplinada, ordenada y rigurosa. Se va apuntando todo en cuadernos con las ideas y recetas que se van desarrollando con la “conciencia de que, en lugar de crear platos o recetas individuales, la búsqueda se orienta a crear nuevos conceptos, técnicas y elaboraciones”<sup>343</sup>.

Primero se desarrollaba el concepto, después el plato. Por ejemplo, la idea de hacer espumas viene de observar que encima del zumo de naranja se hace una espuma que tiene todo el sabor y es ligera. Después viene el intentar emularla. Tras muchas pruebas cogen un sifón para montar nata y consiguen hacerla, entonces la incorporan como una nueva técnica que van incluyendo en las recetas.

Siempre buscando ideas en todas partes, surgen nuevas elaboraciones: gelatinas calientes con agar agar o helada con moldes de silicona para recrear frutas; la sferificación a partir de un bote que encuentra Albert Adrià con unas bolitas dentro, que surge al entrar en contacto el gelificante con el calcio; Aire, añadiendo lecitina a líquidos generando una espuma; uso de edulcorantes como el manitol; bizcocho con sifón hecho al microondas; el algodón de azúcar aplicado a la alta cocina, presentándolo tal cual y después aplastado, creando platos como el papel con flores; o la yuba, que encuentran en Japón, la proteína de la leche aplicada para hacer pastas; nuevos espesantes como la xantana, el metil celulosa; crocantes hechos con una máquina para

<sup>342</sup> Adrià, Ferran, *Los secretos de El Bulli. Recetas, técnicas y reflexiones*, Barcelona: Ed. Altaya, 1997, p. 75.

<sup>343</sup> Recurso electrónico: Del documental “ELBulli, historia de un sueño”, <http://www.rtve.es/alacarta/videos/elbulli-historia-de-un-sueno/>

deshidratar; técnica CRU, LYO (lío-fliciliación), o el nitrógeno líquido, en el 2003. Aunando ciencia y gastronomía, la tecnología científica consolida la intuición que tiene, “las innovaciones técnicas, junto a la introducción de los conocimientos de física y química, constituyen una de las vías para ampliar las posibilidades de la creatividad en la cocina”<sup>344</sup>, y dice “para mi hay algo claro, si la ciencia nos ayuda, seremos mejores”<sup>345</sup>. Bob y Antonella Noto, comensales desde el año 1993 cometan: “para nosotros, es como ir a un espectáculo de magia. No es bueno saberlo todo. Pierde la gracia. Para nosotros, elBulli es mágico. Lo que hay detrás no es cosa nuestra. Prefiero indagar lo menos posible y mantener el misterio”<sup>346</sup>.

La menestra de verduras en texturas representa el cambio de estilo. Como dice Philippe Regol: “es un cambio de paradigma culinario, ya no es considerar el producto y los ingredientes y ordenarlos. Es cuestionar cada producto, traducirlo y crear otro concepto de plato que ya no es la menestra de verduras, es otra cosa”. Este plato incluye un agua de albahaca en forma de gelatina, que será el desencadenante de las aguas de hiervas, una manera de disfrutar de esos sabores de una manera distinta. Es lo que ocurre fruto de la evolución que van sufriendo, unas ideas van desencadenando otras como un proceso natural de transformación e innovación. Se abren caminos que se convierte en carreteras y luego en autopistas.

Cuando Ferran Adrià elabora un granizado de tomate, no lo emplea para una nueva y original receta, sino para encontrar la pureza del sabor «tomate» que le permita componer



Fotografía de la exposición: Ferran Adrià y elBulli: riesgo, libertad y creatividad, Barcelona, 2012. Mónica Aranegui, 2012.



Menestra de verduras en textura. Fotografía de la exposición: Ferran Adrià y elBulli: riesgo, libertad y creatividad, Barcelona, 2012. Mónica Aranegui, 2012.

344 Adrià, Ferran, *Los secretos de El Bulli. Recetas, técnicas y reflexiones*, Barcelona: Ed. Altaya, 1997, p. 25.

345 Recurso electrónico: Del documental “ELBulli, historia de un sueño”, <http://www.rtve.es/alacarta/videos/elbulli-historia-de-un-sueno/>, 2014.

346 Ibídem.

una nueva versión del arroz a la cubana. A través de este contacto entre tradición y vanguardia se genera el discurso o relato que se va a transmitir a los comensales, apelando a sus emociones intelectuales en el reconocimiento de estas nuevas relaciones. El empleo de la descomposición y reorganización en la obra gastronómica contradice la perspectiva, generalmente extendida, de que la comida no puede ser un objeto estético porque sus cualidades no contienen las mismas posibilidades de organizarse en una disposición formal compleja, que pueda ser percibida y analizada según los parámetros artísticos: composición, equilibrio y armonía.<sup>347</sup>

La investigación siempre será la base de este nuevo lenguaje. Albert Adrià comenta “una de las cosas que nos preguntamos, si esto se puede hacer con este producto ¿se puede hacer con otros?”<sup>348</sup>. Esa es la actitud que les lleva a seguir descubriendo e ir evolucionando, y así van surgiendo la simbiosis entre el mundo dulce-mundo salado (ambos mundos aprenden uno de otro y se funden, aportando cosas de ambos; se trata, por ejemplo, de presentar los platos salados como helados, aplicando técnicas de un mundo con los productos del otro) o la famosa deconstrucción, en 1997, consecuencia de esa simbiosis entre ambos mundos, donde se produce una reinterpretación de platos conocidos y es importante que el comensal conozca el plato del que se parte, empezando ya a jugar con la memoria del cliente. Esto es un ejemplo de la evolución que van teniendo que surge de cuestionarse todo lo previamente establecido en la gastronomía para llegar a una cocina multisentidos, a lo que llaman “**acupuntura de los sentidos**”, buscando activarlos todos en el comensal:

A la hora de apreciar un cuadro, una escultura, una película, una obra musical, la emoción que pueda producirse se percibe a través de los sentidos. En el caso de la cocina ocurre exactamente lo mismo; son los sentidos los que permiten que nuestro cerebro reciba esta sensación.<sup>349</sup>

Adrià ordena los sentidos en función de su momento de aparición. Lo de la siguiente manera: primero aparece la **vista** (color, estructura del plato, formas), porque lo primero que vemos es el plato cuando llega, eso ya nos da mucha información sobre lo que vamos a comer, por eso es tan importante como es el plato visualmente, debe ser estético, con belleza, hace que se inicie la percepción de lo que será comernos ese plato, “debe entrar por los ojos”, se suele decir. También sabiendo este dato, al igual que hará con el resto de los sentidos, conociendo la cocina de Adrià, se aprovechará para confundir, sorprender, jugar, transgredir, etc., jugando a “no es lo que parece” o se parece a algo que no es. Después lo **olemos**; este sentido a demás de la función de hacernos disfrutar del plato tiene otras, es el sentido que mas fácilmente nos hace recordar, virtud que nos viene genéticamente por la supervivencia, ya que si un alimento está malo, nuestro sentido se dará cuenta. Después se juntan el resto, **tacto** (temperatura y textura), **oído** (además de la cualidad de los elementos del plato, el diálogo que se establece con los otros comensales) y por su puesto, el **gusto**, (dulce, salado, ácido y amargo) como parte fundamental de la obra gastronómica, “mediante el sentido del gusto (sentido fisiológico) puedo apreciar cuál

347 Oliva, Mónica, *El acto de comer en el arte. Del Eat Art a Ferran Adrià en la documenta 12*. Tesis doctoral, Facultad de Bellas Artes, Universidad Complutense de Madrid, 2013, p. 325.

348 Recurso electrónico: Del documental “ELBulli, historia de un sueño”, <http://www.rtve.es/alacarta/videos/elbulli-historia-de-un-sueno/>, 2014.

349 Ibídem.

es el gusto (sabor) de un plato, y decidir si me gusta (apreciación intelectual, subjetiva)”<sup>350</sup>.

Esto en relación con los cinco sentidos, pero añaden el **6º sentido**, que tiene que ver con **la razón y la emoción**, el plato debe hacerte sentir pero también se busca que el comensal haga una reflexión. La gastronomía como generadora de pensamiento, provocando “transgresión, ironía, provocación, recuerdos de la infancia, sorpresa, juego, magia, descontextualización, engaño, memoria y cultura gastronómica, armonía”<sup>351</sup>, como ingredientes del plato. En 2003 hay otro cambio importante, empiezan a viajar: Tailandia, China, Australia. Ver qué pasa fuera del entorno inmediato. Japón, nueva cultura y nueva forma de comer. Encuentra el restaurante Mibu, que marcará una nueva línea de investigación, influyéndose mutuamente. La fe es la base de la creación en la cocina de Mibu, sus dueños meditan a diario. Adrià dice respecto a ellos:

Todo un mundo zen que aquí nosotros en occidente no conocemos, nosotros pensábamos que se cocinaba con la mano, con los sentidos, con el intelecto; pero esto de cocinar con el alma era algo que nosotros no entendemos y es algo que vemos en ellos, que hay algo mas, el amor por la naturaleza.<sup>352</sup>

Por lo que otro ingrediente que se incluirá progresivamente en su cocina será el alma, así como la relación de la gastronomía con la naturaleza. Un nuevo espíritu que complementa toda su filosofía y la enriquece.



Cuchara con clip.<sup>353</sup>

350 Adrià, Ferran, *Los secretos de El Bulli. Recetas, técnicas y reflexiones*, Barcelona: Ed. Altaya, 1997, p. 48.

351 Recurso electrónico: Del documental “ELBulli, historia de un sueño”, <http://www.rtve.es/alacarta/videos/elbulli-historia-de-un-sueno/>

352 Ibídem.

353 Recurso electrónico: [www.productswithstyle.com](http://www.productswithstyle.com)

Cada paso que dan en su evolución conlleva a expandir también la manera de organizarlo, por eso crean elBullicarmen, para centralizar los negocios y gestionarlos. Siempre habían sido ellos los que controlaban sus negocios, y ahora requiere una infraestructura mayor a medida que van creciendo. Por ejemplo, el catálogo general lo editan ellos, lo que es una manera de editar un libro sin intermediarios, lo cual abarata costes. Marc Cuspinera, responsable de cocina del 94 al 97, asesor gastronómico de elBullicarmen, comenta las premisas que habían a la hora de crear elBullicarmen: “La primera premisa que tenía Ferran Adrià era si podíamos aportar algo, si podíamos aprender algo, y la tercera si nos lo podíamos pasar bien. Si estas tres premisas coincidían, se tiraba para delante”<sup>354</sup>. Estas tres premisas son las que se plantean siempre a la hora de iniciar algo nuevo.

Aparecen también elBullitaller, como espacio de creación, del que hablaremos más adelante, y elBullisocial, con la Fundación Alicia, un proyecto I+D pionero en el mundo de la gastronomía en el que se comienza la investigación y se afianza la relación con la ciencia.

### 13.4. La relación con otras disciplinas

La reflexión a fondo sobre creatividad conduce a la práctica, cada vez más intensa, de una interdisciplinariedad deseada por la necesidad de compartir y conectar que siempre ha figurado en la base de la filosofía de Ferran Adrià y su equipo. Desde fuera se piden a elBulli contactos y puentes para favorecer la retroalimentación y las sinergias creativas. Y viceversa, desde elBulli se quieren establecer diálogos con distintos ámbitos del conocimiento. Es una contaminación en dos sentidos, que propicia nuevos campos de encuentro, del arte al diseño o a la arquitectura, de la teoría de la empresa a las ciencias de la alimentación, de la salud y de la pedagogía. Y también con la delicadeza y el alma de Japón.<sup>355</sup>

De esta manera se define lo que han venido a llamar elBullivirus, que hace referencia de esa buscada contaminación entre disciplinas y que se propague a la misma velocidad que lo hace un virus. Con las primeras reflexiones de Adrià sobre su cocina en el libro “Los secretos de El Bulli”, vemos como ya hay plasmada una ideología consciente sobre lo que es su cocina y cómo están marcando estilo. La relación con otras disciplinas se hace patente más tarde, pero ya está desde hace más tiempo instaurada en su inconsciente.

Si se llega a producir una colaboración entre cocineros, físicos y químicos especializados en el tema, las puertas que se abren a la evolución de la cocina son infinitas. Dicho de otro modo, el día que un cocinero sepa por qué razón montan las claras de huevo, o la mahonesa, cómo actúan las colas de pescado (hojas de gelatina) o bien los distintos tipos de harina, por qué motivo coagulan los huevos, o cuál es la actividad química que se produce durante las frituras, entre

354 Recurso electrónico: Del documental “ELBulli, historia de un sueño”, <http://www.rtve.es/alacarta/videos/elbulli-historia-de-un-sueno/>

355 Del folleto de la exposición “ Ferran Adrià y elBulli: riesgo, libertad y creatividad”, Barcelona, 2012.

otras muchas cosas, la cocina se habrá enriquecido con un elemento primordial para seguir evolucionando.<sup>356</sup>

En esta cocina todo es importante. Se cuida hasta el más mínimo detalle, como el diseño de un recipiente para cada plato, o nuevas máquinas para conseguir hacer lo que buscan, como la Caviarera, o la máquina para hacer espaguetis.

De este modo se van estableciendo relaciones con otras disciplinas, “es una persona que se ha preocupado de establecer relaciones de la cocina con otros mundos”<sup>357</sup> dice Pau Arenós. Como con la ciencia a nivel técnico, trabajan con el diseñador Luki Huber a nivel estético para la presentación de los platos. “El haber trabajado con diseñadores industriales yo creo que ha completado nuestra formación como cocineros. Porque al final los procesos creativos empiezan en diferentes ámbitos pero siguen un mismo proceso, y eso hace que te enriquezcas”<sup>358</sup>, dice Albert Adrià.

La relación con el mundo del arte también es muy estrecha. Siempre ha estado el debate de si Adrià es o no un artista. Él nunca lo ha considerado: “el punto de contacto entre la cocina y el arte podría radicar en el proceso de creación de los platos, pero de hecho, al igual que en otras facetas del ser humano, la cocina pública combina el arte con la artesanía. En definitiva, repito, la cocina es cocina”<sup>359</sup>, si bien la manera de hacer y presentar la obra más podría asemejarse a la de un artista, como en el hecho de que en el restaurante se presenta una única obra, un menú creado e ideado con un fin:



La caviarera. Fotografía de la exposición: Ferran Adrià y elBulli: riesgo, libertad y creatividad, Barcelona, 2012. Mónica Aranegui, 2012.

356 Recurso electrónico: Del documental “ELBulli, historia de un sueño”, <http://www.rtve.es/alacarta/videos/elbulli-historia-de-un-sueno/>, 2014.

357 Ibíd.

358 Ibídem.

359 Adrià, Ferran, *Los secretos de El Bulli. Recetas, técnicas y reflexiones*, Barcelona: Ed. Altaya, 1997, p. 14.



No hay duda de que el arte puede existir en la gastronomía, tanto en el fenómeno de la creación como en el de la percepción de quien recibe el producto. En mi opinión, los verdaderos artistas son los comensales capaces de emocionarse delante de un plato, de transmitir algo muy difícil de plasmar, salvo si se recurre a metáforas, o, ¿por qué no? a ocurrencias.<sup>360</sup>

El acto de comer abandona su función de nutrir para dedicarse a hacer disfrutar, reflexionar, pensar, recordar, etc. La función no es alimentar, sino una más elevada que hace diferenciar alimentación (suplir las necesidades físicas de supervivencia) de gastronomía (más allá de la alimentación, disfrutar de la comida).

El eje de este debate no es si la cocina es arte o Adrià es un artista, sino si la experiencia de comer en elBulli (entendido elBulli no como un espacio físico, sino como una conjunción de elementos que configuran esa experiencia) tiene puntos de contacto con la experiencia artística. Y lo cierto es que se pueden establecer paralelismos con el arte en esa búsqueda de la pureza del sabor llevado a cabo por Adrià: la transformación radical de los productos con los que prepara sus recetas, la deconstrucción y un cierto tipo de abstracción siguen un proceso similar al de las vanguardias artísticas, en lo que concierne a la ruptura con el pasado. Además incluye el concepto y la acción como parte de la dinámica creativa.<sup>361</sup>

A parte de esto, el mundo del arte se ha interesado por lo que hacían en elBulli como una manera de estudiar las barreras del mundo del arte. En 2005, participa en una exposición de diseño en el Centro Pompidou: “Los métodos creativos de elBulli”, fruto de la colaboración interdisciplinaria con el diseño industrial.

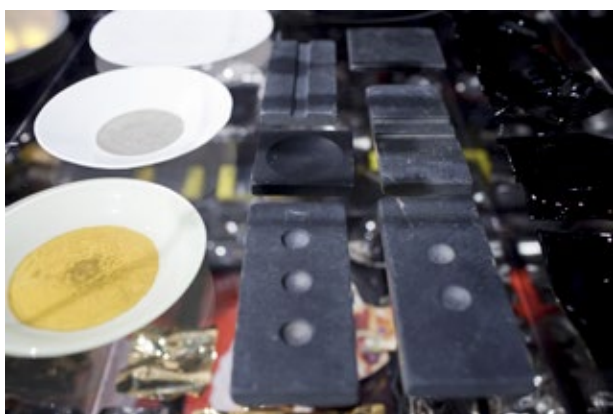
En 2007 es invitado a participar en la documenta de Kassel, uno de los mayores encuentros de arte contemporáneo. El pabellón G es elBulli, donde dos comensales diferentes elegidos entre los visitantes son invitados cada día a cenar, durante los 100 días que dura la muestra. En esta edición se exploran los límites del arte, para llegar a la conclusión de que hay que centrarse en lo que uno experimenta ante la obra de arte. El comisario de documenta 12, Roger M. Buergel explica porque tomó la decisión:

He invitado a Ferran Adrià porque ha conseguido crear su propio lenguaje, que se ha convertido en algo muy influyente en la escena internacional. Es esto lo que me interesa, y no si la gente lo percibe como arte o no. Es importante decir que la inteligencia artística no depende del soporte, no hay que identificar el arte sólo con la fotografía, la escultura, la pintura..., ni tampoco con la cocina en un sentido general. Pero bajo determinadas circunstancias la cocina también puede ser considerada arte.<sup>362</sup>

360 Adrià, Ferran, *Los secretos de El Bulli. Recetas, técnicas y reflexiones*, Barcelona: Ed. Altaya, 1997, p. 14.

361 Oliva, Mónica, *El acto de comer en el arte. Del Eat Art a Ferran Adrià en la documenta 12*. Tesis doctoral, Facultad de Bellas Artes, Universidad Complutense de Madrid, 2013, p. 338.

362 VVAA, Edición a cargo de Hamilton, Richard y Todolí, Vicente, *Comida para pensar, pensar sobre el comer*, Barcelona: Ed. Actar, 2009, p. 101.



Recipientes diseñados para cada plato u otros utensilios aplicados ahora en al cocina. Fotografías de la exposición: Ferran Adrià y elBulli: riesgo, libertad y creatividad, Barcelona, 2012. Mónica Aranegui, 2012.



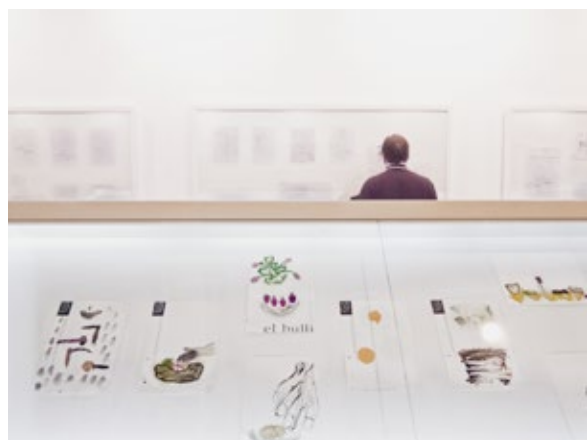


A Ferran Adrià esta experiencia le aporta un cambio definitivo en su trayectoria, además de una reflexión sobre la cocina, tanto lo que es para él como la relación que tiene con otras disciplinas.

En 2012 se inaugura una exposición que durará un año, en el Palau Robert de Barcelona titulada “Ferran Adrià y elBulli: riesgo, libertad y creatividad”, en la que se hace un recorrido por toda la historia de elBulli, mostrando el proceso y evolución de este proyecto creativo.



En 2014 se ha presentado en la exposición “Notas de creatividad” en el Drawing Center de Nueva York, los bocetos e ideas de platos que ha hecho los últimos años. También en la feria internacional ARCO 2014, EL PAÍS destina su stand a presentar una pequeña muestra de su universo creativo, también con bocetos y dibujos. A finales de este mismo año inaugura “Auditando el proceso creativo”, una exposición en el espacio de la Fundación Telefónica donde el tema central es la creatividad.



Stand El País, Arco 2014, destinado a Ferran Adrià. Fotografías de Mónica Aranegui, 2014.

### 13.5. Creatividad

En 1997, se publica el libro “Los secretos de elBulli”, donde Adrià reflexiona sobre qué es la creatividad: “crear es poder ver lo que no todo el mundo percibe. Teniendo en cuenta que todo ya existe de alguna forma, el creador original será capaz de acceder a lo que muy pocas personas ven y, con la ayuda de sus conocimientos, ofrecer algo nuevo”<sup>363</sup>. Para él, para que exista la creatividad deben de juntarse dos factores:

- **Voluntad** de hacer algo nuevo, entendida como “una manera de vivir, un estado de ánimo, un ansia de búsqueda, una constancia en el trabajo; vamos a llamar a la voluntad “alma de la creatividad”<sup>364</sup>.
- **Capacidad** de llevarlo a cabo, por medio de los conocimientos de la disciplina y la técnica necesaria para poder hacerla, “bautizaremos a la capacidad con el nombre de *cuerpo de la creatividad*”<sup>365</sup>.

Podríamos decir que la cocina de Ferran Adrià ha sido una consecuencia de su interés por investigar qué es la creatividad y buscar la innovación. Pensamos que podría haberla desarrollado en cualquier otro ámbito. Vemos elBulli como un lugar de experimentación donde poner a prueba las creaciones. Un restaurante donde hay más personal que comensales (70 personas, entre los cuales 40 son cocineros, para 50 comensales), da la sensación de ser mas un laboratorio que un negocio.

Además, el rigor con el que se trabaja en esas cocinas podría asemejarse también al de un experimento científico en el que se controlan todas las variables, de la siguiente manera:



Mesa con una réplica de los ingredientes para la construcción de un plato y vídeos del proceso. Fotografía de la exposición: Ferran Adrià y elBulli: riesgo, libertad y creatividad, Barcelona, 2012. Mónica Aranegui, 2012.

<sup>363</sup> Adrià, Ferran, *Los secretos de El Bulli. Recetas, técnicas y reflexiones*, Barcelona: Ed. Altaya, 1997, p. 16.

<sup>364</sup> *Ibidem*, p. 16.

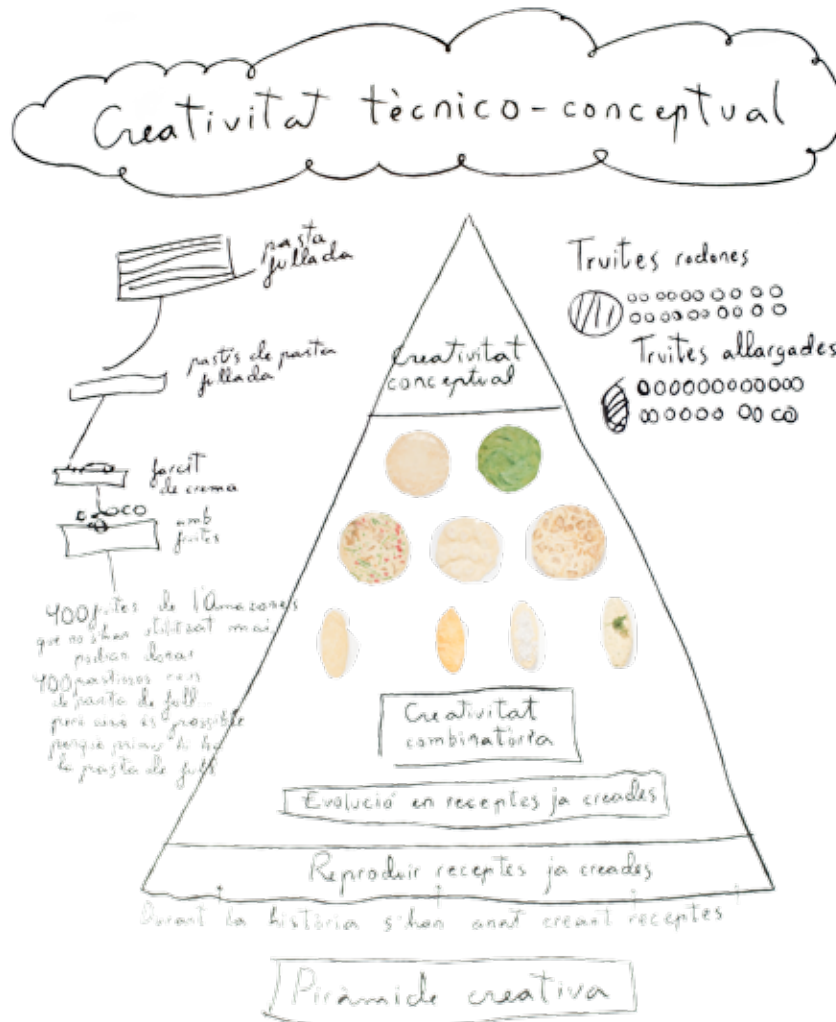
<sup>365</sup> *Ibid.*

- Perfeccionismo. Se realiza un control de calidad de todos los productos antes de abrir y también antes de que salga cualquier plato de la cocina se supervisa. Se cuidan todos los detalles, buscando la excelencia. No copiar a otros ni a ellos mismos. Un plato ya hecho no se vuelve hacer, queda catalogado. ¿Qué sentido tiene conseguir hacer una delicia para que sólo se pueda hacer unos meses? Lo normal en un restaurante sería sacar el máximo partido a un plato que tiene éxito. La filosofía de elBulli es diferente, se busca innovar y sorprender.
- Organización, coordinación, y disciplina. Cada uno tiene asignadas sus funciones que debe hacer a la perfección teniendo en cuenta los movimientos de los otros para lograr un movimiento fluido y sin obstáculos. Es como si la cocina se convirtiera en el escenario de una coreografía de ballet, como si cada uno fuera parte de un engranaje que hace funcionar la máquina. A la hora de crear es también fundamental, hay que destinar tiempo todos los días a la creación, estableciéndolo teniendo en cuenta el resto de actividades del día.
- Comunicación continua entre los miembros de todo el equipo así como con los comensales. Se hacen reuniones cada día antes de comenzar. Todo el equipo tiene un papel activo, conociendo las creaciones, tanto a la hora de hacer los platos como a la hora de servirlos, ya que muchos de los platos se terminan de hacer en sala. También el comensal tiene un papel activo, pues “cocinar sólo tiene sentido si alguien disfruta con la preparación que se ha realizado. La cocina es pues, una interacción entre quien da y quien recibe, y en ella radica su éxito. En un restaurante, el receptor es el cliente”<sup>366</sup>.
- Puntualidad: cada parte del proceso se mide exactamente. Romper el esquema de duración supone la desorganización y el caos.
- Por las características de los platos se exige immediatez, rapidez y exactitud. Esto es por la naturaleza efímera de los platos, así como por la idea de que el cliente no debe esperar.
- Control exhaustivo de todo lo que ocurre. Previsión. Así evitan contratiempos y no se daña el correcto funcionamiento del día. Por ejemplo, antes de su cita, los comensales reciben una llamada para ver si tienen alergias a algún alimento.
- Productivos. La otra parte de la creatividad. Si falla, falla todo lo demás. No solo es importante lo que se hace si no como se saca adelante, es importante la creación del plato así como el poder presentarlo correctamente y a tiempo al comensal.
- Precisión y exactitud. Cada ingrediente se pesa para poner la cantidad justa, cada elemento tiene un tamaño específico, cocinado el tiempo exacto, etc., todo en su justa medida.
- Libertad a la hora de crear.
- Cuidar al cliente. El objetivo es hacerle feliz.

---

<sup>366</sup> Adrià, Ferran, *Los secretos de El Bulli. Recetas, técnicas y reflexiones*, Barcelona: Ed. Altaya, 1997, p. 69.

- Ser felices. Como dice Ferran Adrià en el documental “Cooking in progress” (2012): “lo importante es que seamos felices. Si somos felices se transmite a la gente”<sup>367</sup>.
- “Es una simbiosis entre elementos contrastantes, por un lado la dureza y concentración que exige y por el otro el placer y la ilusión por hacer algo que posibilita la felicidad del cocinero y del comensal”<sup>368</sup>.

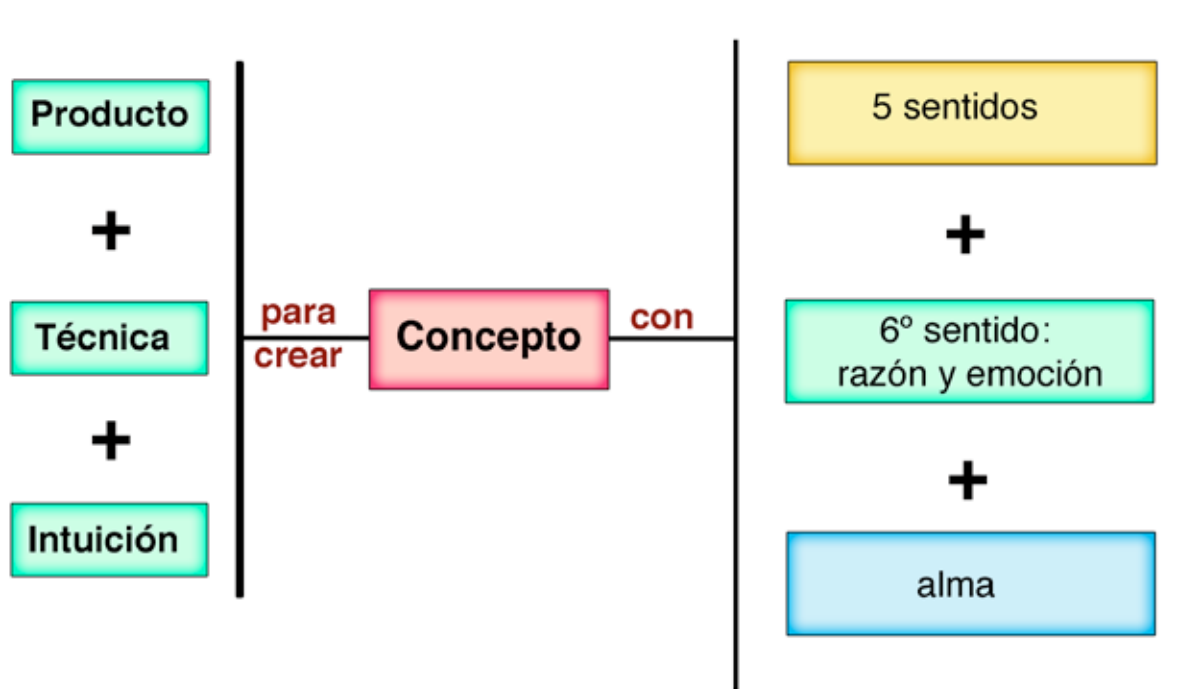


Pirámide de la creatividad. La fábula de la tortilla y la minifalda. Creatividad técnico-conceptual. Con esta fábula, Ferran Adrià explica la creatividad. Fotografías de la exposición: Ferran Adrià y elBulli: riesgo, libertad y creatividad, Barcelona, 2012. Mónica Aranegui, 2012.<sup>369</sup>

<sup>367</sup> Recurso electrónico: documental *Cooking in progress*, 2012.

<sup>368</sup> Adrià, Ferran, *Los secretos de El Bulli. Recetas, técnicas y reflexiones*, Barcelona: Ed. Altaya, 1997, p. 75.

<sup>369</sup> Pirámide creativa/ Creatividad conceptual/ Creatividad combinatoria/ Evolución de recetas ya creadas/ Reproducir recetas ya creadas/ Durante la historia se han ido creando recetas.



Hubo un tiempo más o menos remoto en el que, por poner un ejemplo, la tortilla de patatas la mayonesa, el hojaldre, fueron vanguardia. La cocina, como muchos otros campos del conocimiento humano, ha evolucionado gracias a una serie de personas que, olvidando los prejuicios, conservando la entereza y la serenidad y relativizando las críticas, han creado conceptos nuevos con la ayuda de unas técnicas y unos conocimientos amplios.<sup>370</sup>

ElBullitaller se crea para suplir la necesidad de tener un espacio dedicado a la creación y elaboración de nuevas recetas. Un lugar destinado a la creatividad, que además:

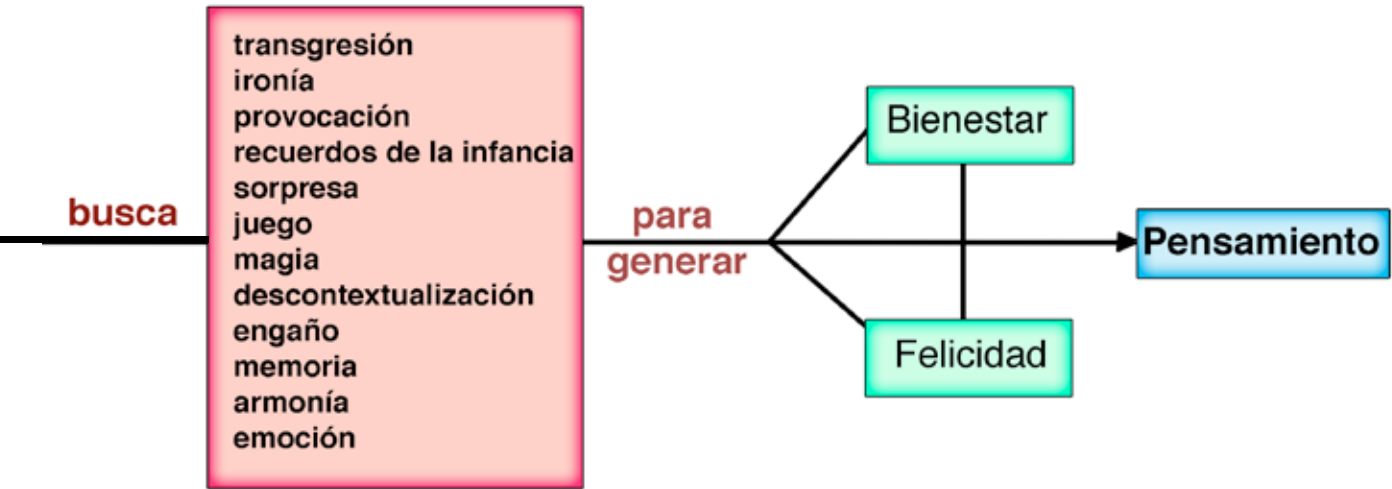
Tiene un sentido empresarial lógico. Cualquier empresa que se dedique a innovar cuenta con un presupuesto importante de Técnica y Desarrollo, pues sus responsables saben que el futuro de la misma depende de la investigación de nuevas ideas. Siguiendo este modelo, en elBulli queremos crear una organización parecida a la empresa de otros ramos.<sup>371</sup>

Podríamos decir que elBullitaller es la semilla de lo que será elBulliFoundation.

El taller actúa como un verdadero laboratorio de ideas con los modelos de investigación en creatividad habituales tanto del trabajo científico como del artístico. El objetivo central no es crear nuevos platos sino nuevas maneras de elaborarlos. Generar modelos aplicables, así como catalogar y archivar toda la información y el conocimiento acumulados en torno a la cocina. Un

<sup>370</sup> Adrià, Ferran, *Los secretos de El Bulli. Recetas, técnicas y reflexiones*, Barcelona: Ed. Altaya, 1997, p. 19.

<sup>371</sup> Ibídem, p. 35.



caso único en la historia, como también lo es la introducción de la auditoría de creatividad con la que, mediante un procedimiento estandarizado ideado por el equipo, se evalúa el grado de excelencia de las nuevas aportaciones. Sólo la excelencia llegará a la mesa.<sup>372</sup>

La forma que tienen de trabajar, su proceso creativo es el siguiente, que podemos sintetizar en este esquema y los siguientes puntos:

1. Buscar ideas con los ingredientes y objetivos que hemos marcado en el esquema (transgresión, ironía, etc.). La inspiración proviene de los viajes, la vida cotidiana, la naturaleza y los propios productos. La idea puede surgir de la transformación del producto elegido o también por intentar emular algo que han visto (como era el caso de una espuma en el zumo de naranja), “a veces sucede que en un momento de inspiración, de suerte, mientras se está contemplando algo completamente distinto, o se piensa en otra cosa, o se habla distendidamente, la idea aparece como por arte de magia, y uno la reconoce al instante”<sup>373</sup>, adaptar algo no relacionado con el mundo de la alta cocina (como el algodón de azúcar) o por asociación, buscando la relación de dos conceptos hasta ahora no relacionados.
2. Seleccionan un producto, siempre productos de la mejor calidad, para empezar a trabajar en él.

<sup>372</sup> De la exposición “Ferran Adrià y elBulli: riesgo, libertad y creatividad”, Barcelona, 2012.

<sup>373</sup> Adrià, Ferran, *Los secretos de El Bulli. Recetas, técnicas y reflexiones*, Barcelona: Ed. Altaya, 1997, p. 29.



3. Comprender el producto. Este producto se elabora de todas las maneras que se les ocurre empleando las técnicas que han introducido en la cocina y la tecnología de la que disponen, como transformar, elaborar, desnaturalizar la textura del producto, siempre tratando de conservar el sabor más puro e intenso del alimento. En cuanto a la técnica, “un cocinero creativo que sea capaz de concebir una técnica o bien adaptar alguna ya existente a un uso inédito, partirá con mucha ventaja a la hora de crear un concepto nuevo”<sup>374</sup>. Por ejemplo: aceite, gelatinas, lionificadas, asadas, deshidratadas, sellado al vacío, etc. Y para ello se mantiene un diálogo con la ciencia, de la manera de interactuar por medio de la técnica en la elaboración del producto. Se trata de crear nuevos conceptos que puedan a su vez propiciar el nacimiento de otros. En este proceso también aparece la intuición, que Adrià llama chispa:

Existe un elemento que no se aprende en ninguna institución del mundo. Es intangible, etéreo, inexplicable; es la magia, la chispa, la sensibilidad que pone en práctica el cocinero para desarrollar la idea de un plato [...] Nada explica ese factor que se produce en los momentos mágicos y que nos indica en qué punto preciso debemos detenernos o qué producto concreto utilizaremos. Estos instantes se producen cuando toda la sensibilidad del cocinero se encuentra concentrada en lo que hace.<sup>375</sup>

4. Prueba de cada elaboración. “El cocinero debe saber comer; difícilmente podrá realizar nuevas creaciones si no confía en la capacidad de su paladar para decidir si una idea es buena o no lo es”<sup>376</sup>. Es lo que llama “paladar mental”, que debe entrenarse y que define como “una capacidad relacionada con el análisis gustativo y consiste en imaginar el sabor y la armonía de un plato tan sólo viéndolo o escuchando su nombre”<sup>377</sup>. Se cataloga cada elaboración, fotografiando cada una de las versiones y se decide cuales son interesantes. En todo momento se trabaja de forma paralela el aspecto visual (apariencia, textura, etc.) junto con el gusto.

5. Se buscan ideas similares:

- ¿A qué alimento, paisaje, etc. se parece?. Diálogo también con otras disciplinas.
- Conocer lo que han hecho otros antes. Si lo han hecho se plantean: ¿Cómo? ¿Podemos hacerlo de otra manera?

La inquietud por descubrir lo que se ha hecho o se está haciendo para actualizarse y conocer las últimas tendencias interesantes es un factor de primerísima importancia [...] el cocinero debe asimilar lo que ha conocido sin dejarse influir lo más mínimo, para lo que precisa un gran equilibrio.<sup>378</sup>

374 Adrià, Ferran, *Los secretos de El Bulli. Recetas, técnicas y reflexiones*, Barcelona: Ed. Altaya, 1997, p. 25.

375 *Ibidem*, p. 30.

376 *Ibid.*, p. 17.

377 *Ibidem*, p. 26.

378 *Ibidem*, p. 17.

- Conocer lo que han hecho ellos antes.
  - No copiar: “la honestidad, el cocinero que se propone innovar debe partir de la premisa que lo nuevo es lo que no se ha hecho jamás y, en ningún caso, lo que él desconoce”<sup>379</sup>.
6. Las pruebas que se consideran positivas y pueden abrir un camino se catalogan, se hace una lista de las versiones del producto que no se han utilizado antes. Por medio de la experimentación, se prueban junto a otros productos viendo las mejores combinaciones y se hace la receta.



Cada plato se recrea en plastelina, se hacen bocetos con una simulación de los ingredientes en cuanto a peso y forma real. En las fotografías vemos la recreación y el resultado del plato *Semillas*. Fotografía de la exposición: Ferran Adrià y elBulli: riesgo, libertad y creatividad, Barcelona, 2012. Mónica Aranegui, 2012.

7. Se puntúan las diferentes recetas. El menú deberá plantearse como un diálogo con el comensal. Se hace un prototipo con las que obtienen mayor puntuación, se van probando ya en el restaurante y si llegan al nivel de la excelencia se van introduciendo en el menú, un único menú que cuenta una historia premeditada por Adrià, en la que todo está medido, con sensibilidad, equilibrio y armonía. Aquí el diálogo se establece con el diseño, ideando la mejor manera para presentar el plato y con el comensal, del que se observa su reacción y se tienen en cuenta sus comentarios, como un feedback, ya que “el trabajo del cocinero, que ha probado el plato ininidad de veces junto a su equipo hasta considerar que estaba en el punto óptimo, no tiene sentido sin la aprobación de los comensales (teniendo siempre en

<sup>379</sup> Adrià, Ferran, *Los secretos de El Bulli. Recetas, técnicas y reflexiones*, Barcelona: Ed. Altaya, 1997, p. 17.



cuenta la disparidad de gustos de las personas)”<sup>380</sup>. Papia Oda Bandyopadhyay, historiadora del arte, comensal durante la participación de Adrià en la Documenta de Kassel, habla de su experiencia:

Muchas cosas saben netas, puras, intensas. Como si pudiera sumergirme minimalísticamente hasta el fondo de uno solo de los sabores. Hay otras cosas que parecen normales, la apariencia exterior, la consistencia o el aroma. Pero las esferas se contradicen, así que mi cabeza queda perpleja. Ferran Adrià indaga en los alimentos, los materiales, las culturas, las formas de elaboración, en nuevas técnicas. Mediante modificaciones puede tematizar historias culturales o comentar invenciones propias anteriores. En el laboratorio investiga nuevos métodos como un científico para alcanzar la pureza o la complejidad, como en el proceso de la sferificación.<sup>381</sup>

En toda obra de arte se establece una relación con el artista. En elBulli pasa lo mismo, podríamos decir que se trata de una doble percepción, primero la del artista (en este caso el cocinero), de cómo ve él el mundo, con múltiples decisiones sobre qué mostrar en el plato y porque. Conlleva un proceso interno de construcción mental sobre lo que quiere contar y cómo lo va a hacer. Después esta la percepción del comensal/espectador, con sus propios factores condicionantes.

Creo que las películas son como tú eres. Por eso, aunque los fotogramas de una película sean siempre los mismos - el mismo número, en la misma secuencia, con los mismos sonidos- cada proyección es distinta. A veces la diferencia es sutil, pero ahí está. Depende del público. Se crea un círculo que va del público a la película y vuelta atrás. Cada espectador mira, piensa, siente y llega a sus propias conclusiones. Que probablemente con distintas de las razones que me enamoraron a mí. De manera que no sabes lo que le llegará a la gente. Pero si te paras a pensar en cómo afectará a la gente o en si dañará a alguien o en si provocará una cosa u otra, tendrás que dejar de hacer películas. Uno solo hace las cosas que le enamoran y nunca sabe lo que va a pasar.<sup>382</sup>

8. Catalogación definitiva de ese plato.
9. Auditoría creativa. Después de cada temporada hacen un análisis de lo que se ha hecho ese año, reflexionan y se cuestionan. Este proceso empieza en 1998, cuando aparecen los libros: “Los postres de elBulli” y “Los secretos de elBulli”, con el objetivo de conseguir dinero. Constituyen el primer análisis de la cocina de elBulli, después de la época de “El sabor del Mediterráneo”.

380 Adrià, Ferran, *Los secretos de El Bulli. Recetas, técnicas y reflexiones*, Barcelona: Ed. Altaya, 1997, p. 66.

381 VVAA, Edición a cargo de Hamilton, Richard y Todolí, Vicente, *Comida para pensar, pensar sobre el comer*, Barcelona: Ed. Actar, 2009, p. 157.

382 Lynch, David, *Atrapa el pez dorado. Meditación, conciencia y creatividad*. Barcelona: Ed. Random House Mondadori, 2008, p. 31.

En 2001 hacen el catálogo general con las fotografías de Francesc Guillamet para explicar y entender esta cocina. Cada año se sigue haciendo aunque no salga a la venta como una manera de analizar lo que han hecho y ver hacia donde van. De este modo hacen una reflexión y catalogación de todo lo que se va haciendo. Sin un orden como este, el trabajo de tantos años se perdería. Es una manera de compartir lo aprendido y de explicar que se hace dentro de elBulli. Se va configurando un mapa evolutivo<sup>383</sup>:

MAPA EVOLUTIVO: PARA EVOLUCIONAR LO PRIMERO QUE NECESITAMOS ES:			
Organizarnos y disponer de una filosofía.			
Después buscamos IDEAS en:			
PRODUCTOS	TECNOLOGIA	ELABORACIONES	ESTILOS Y CARACTERISTICAS
Reflexión sobre el producto	Nuevos aparatos y utensilios	Nuevas elaboraciones; éstas son a su vez técnicas y conceptos (gelatina caliente, polvo helado, espumas...)	Nuevos estilos y características
Aplicación de técnicas y conceptos a un producto bajo una nueva perspectiva	Nuevas aplicaciones a aparatos y utensilios con los que trabajamos normalmente	Elaboraciones existentes sacadas de contexto o a las que se dan nuevas aplicaciones (helados, sorbetes, caramelos, sopas, gelatinas frías...)	Nuevas perspectivas a estilos ya creados
Nuevos productos			
Nuevas combinaciones			
Las ideas se pueden combinar entre si, así como son todo lo relacionado con nuestra cocina anterior y la cocina clásica y contemporánea, formando:			
RECETAS			
Con las recetas empezamos a formar estilos y a contar con características que irán configurando nuestra cocina.			

Antonio Vergara, periodista gastronómico y crítico de cine dice del catálogo general: “es un estudio cronológico de las etapas, como está documentado todo, como un artista, todas las etapas, con fechas, todas las recetas, platos, algo que hasta ahora yo creo que nadie se había planteado hacer”<sup>384</sup>.

383 Recurso electrónico: Del documental “ELBulli, historia de un sueño”, <http://www.rtve.es/alacarta/videos/elbulli-historia-de-un-sueno/>. 2014.

384 Ibídem.

Se busca la evolución continua y el siguiente paso evolutivo de este proceso después de cerrar elBulli a finales del 2011 es el hacer elBulliFoundation, que albergará proyectos como el hacer una bullipedia, con la que se busca hacer esta catalogación con todos los productos, una plataforma a la que todo el mundo pueda acceder y enriquecer. Se trata de generar un espacio para la creación. Lo que ellos hacían cada día en el taller los meses que cerraba el restaurante pero a nivel global, compartiendo los resultados con todo el mundo.



Esquemas, ideas, planos de lo que será elBulliFoundation, centro creativo. Fotografía de la exposición: Ferran Adrià y elBulli: riesgo, libertad y creatividad, Barcelona, 2012. Mónica Aranegui, 2012.

### 13.6. La actitud: más que cocina, creatividad

Más que un cocinero: “quizá pasamos de ser sólo cocineros a que la gente nos vea mas como creativos, como gente que toma un riesgo, como modelos para el riesgo. Siempre he entendido que elBulli se ve como riesgo”<sup>385</sup>, dice Adrià. Para llevar a cabo todo este proyecto del que hablamos se hace imprescindible tener una actitud específica que le caracteriza. Ferran Adrià siempre dice que detrás de él hay todo un equipo que ha hecho posible este sueño. La actitud es muy importante, y ellos formaban un equipo en el que disfrutaban cocinando, muchas veces ganando poco o nada, pero todos compartían ese espíritu de innovación y creación que Ferran Adrià inspiraba, contagiando su manera de ver y de hacer, como una gran familia unida: “estábamos allí porque queríamos estar y disfrutábamos mucho”<sup>386</sup>, dice un miembro del equipo en el documental “elBulli, historia de un sueño”, o el de Montse Núñez, jefa de cocina del restaurante La Sirena, que estuvo como jefa de partida en elBulli desde 1991 hasta 2000:

Aquel entusiasmo, aquella alegría, aquello que te trasmitía cuando llegaba por la mañana, la energía, la ilusión. Lo seguías aunque no sabías porque ni para qué, era algo que te empujaba a seguirle a donde fuera, no mirabas horas ni nada, era el entusiasmo y la alegría de él, no podía ser otra cosa.<sup>387</sup>

385 Recurso electrónico: Del documental “ELBulli, historia de un sueño”, <http://www.rtve.es/alacarta/videos/elbulli-historia-de-un-sueno/>. 2014.

386 Ibíd.

387 Ibídem.

Recordemos que ser un buen líder es aquel que sabe llevar un equipo, motivarlo y sacar lo mejor de ellos para lograr los objetivos. De la época en el Talaia, Sergi Arola recuerda como fue trabajar con él:

Me acuerdo que Ferran venía los lunes por la mañana, te daba un fajo de ideas y dibujos o croquis que había hecho y te encargaba una serie de cosas para pensar y preparar. Yo creo que fundamentalmente estábamos entusiasmados con un personaje que te daba ideas que jamás se te habían ocurrido y que además, por metodología, porque su método de trabajo es muy bueno, hacía que fuera muy sencillo llegar adónde él quería.<sup>388</sup>

Las cualidades fundamentales para sacar adelante un proyecto visionario como éste son:

- Capacidad de liderazgo, de gestionar y motivar a todo el equipo.
- Pasión y vocación por lo que hace: “las compensaciones son múltiples, pero se resumen en dos: el mágico momento de la creación y acabado de un plato nuevo y la posibilidad de poder ofrecer felicidad a mucha gente con mi trabajo”<sup>389</sup>.
- Curiosidad.
- Imaginación.
- Positividad.
- Ambición.
- Asumir riesgos.
- Creatividad.
- Libertad.
- Carisma.
- Energía.
- Perseverancia.
- Gran capacidad de trabajo.
- Concentración.
- Pensamiento analítico.
- Estar alerta: “si uno está siempre alerta y con los cinco sentidos concentrados en lo que hace, es decir, trabajando, las posibilidades de dar con algo que merezca la pena se multiplican”<sup>390</sup>. Ser una persona observadora de manera consciente es fundamental.

La trayectoria de Adrià ha sido reconocida desde el ámbito universitario, es Doctor Honoris Causa en 3 universidades: la universidad de Barcelona (2007), la Universidad de Humanidades de Aberdeen, Escocia (2008) y la Universidad Politécnica de Valencia (2010), además de tener una cátedra que lleva su nombre en la universidad Camilo José Cela. Los reconocimientos empiezan a llegar en 1994, tanto por diversos premios como por otros chefs de reconocido prestigio. Es especial el Primer premio internacional, Grand Prix de l'Art de la Table a Julio Soler y de l'Art de la cuisine 1994 de L'Académie internationale de la gastronomie, ya que es un

388 Recurso electrónico: Del documental “ELBulli, historia de un sueño”, <http://www.rtve.es/alacarta/videos/elbulli-historia-de-un-sueno/>. 2014.

389 Adrià, Ferran, *Los secretos de El Bulli. Recetas, técnicas y reflexiones*, Barcelona: Ed. Altaya, 1997, p. 77.

390 Ibídem, p. 66.

reconocimiento internacional. Todos estos premios, junto con la inclusión en la guía francesa de gastronomía Guide Gault Millau, France 1995 o reconocimientos como el del chef Jöel Robuchon, que dice que es el mejor cocinero del mundo, ayudan a confirmar que van por el buen camino, y sirve de motivación para seguir creando. Es en 1999 cuando el diario El País ratifica esta idea y publica una foto de Adrià en portada con el titular “El mejor cocinero del mundo”. Seguirá cosechando éxitos sin parar en los años siguientes. Los expertos del campo de la gastronomía, grandes chefs de todo el mundo, también dan su opinión sobre Ferran Adrià y el nuevo estilo de cocina creado en elBulli<sup>391</sup>:

Jöel Robuchon: Hoy en día encuentras grandes cocineros por todo el mundo, cocineros muy buenos. Pero no tienen el talento de Ferran Adrià. Lo que me gusta de él es su maestría y técnica. Lo que busco en un cocinero puede que sea distinto a lo que busca el consumidor, porque este quiere sorprenderse o deslumbrarse por la comida, mientras yo miro la maestría y cómo se hace. Y Ferran Adrià tiene una maestría excepcional.

Lo que me horroriza de esta profesión es el “copiar y pegar”. Se ha hecho demasiado y sin fundamento. La gente quiere hacer elBulli, pero no puede ser. Porque en cierto modo él lo vive con sus emociones y con todo lo que hace.

Heston Blumenthal: Con el propósito de tener una convicción para poder no sólo experimentar, sino cocinar según tus propias emociones hasta encerrarte en ti mismo y no dejarte influenciar. Al principio es muy duro. El primero que se atreve a derribar la puerta tiene el trabajo más duro porque es el que tiene que luchar más.

Michel Guérard: lo formidable de este enfoque es que Ferran ha sabido introducir su locura creativa.

Pierre Gagnair: Es una locura que la gente creía incontrolada. Pero con sentido del humor. Es cierto que hace que todos los demás parezcan un poco pobres y tristes porque él es quien inventó eso, nadie más.

Thomas Keller: Es único en su especialidad, y cuando uno es único en el mundo está expuesto de esta manera y el mundo muestra interés en él.

Andoni Luis Adúriz: Por que ha cambiado todo el escenario, todo el marco, todo lo que existía dentro de la cocina profesional. Ferran lo cambió, cambió las reglas del juego.

Este carácter propio la han plasmado en un lenguaje culinario nuevo que define su manera de cocinar y que define el estilo de su cocina sintetizado en 23 puntos que podemos ver en la siguiente tabla, que muestran las reglas de ese lenguaje que configura toda una ideología sobre creatividad y gastronomía, reflexiones hechas durante su evolución y el trabajo de mas de 25 años en las cocinas de elBulli, que sin duda marca un antes y un después en la cocina de vanguardia, un cambio reconocido que es referente a nivel mundial y que no acaba, continua con otros proyectos que iremos viendo y que ahora comienza con la inauguración de la Bullifoundation.

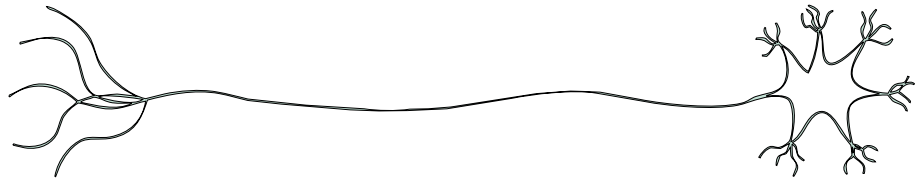
391 Recurso electrónico: Del documental “ELBulli, historia de un sueño”, <http://www.rtve.es/alacarta/videos/elbulli-historia-de-un-sueno/>

**23 PRINCIPIOS QUE SINTETIZAN LA COCINA DE ELBULLI** <sup>392</sup>

1. La cocina es un lenguaje mediante el cual se puede expresar armonía, creatividad, felicidad, belleza, poesía, complejidad, magia, humor, provocación, cultura.	13. Se borran las barreras entre el mundo dulce y el mundo salado. Cobra importancia una nueva cocina fría, en la que sobresale la creación del mundo helado salado.
2. Se da por supuesta la utilización de productos de máxima calidad, así como el conocimiento de la técnica para elaborarlos.	14. La estructura clásica de los platos se rompe: en los entrantes y en los postres hay una verdadera revolución en la que tiene mucho que ver la simbiosis entre el mundo dulce y el mundo salado; en los segundos platos se rompe la jerarquía “producto-guarnición-salsa”.
3. Todos los productos tienen el mismo valor gastronómico, independientemente de su precio.	15. Se potencia una nueva manera de servir la comida. Se produce una actualización del acabado de platos en la sala por parte del servicio. En otros casos, son los comensales los que participan en este acabado.
4. Se utilizan preferentemente productos del mundo vegetal y del mar; predominan también productos lácteos, frutos secos y otros productos que en su conjunto configuran una cocina ligera. En los últimos años se hace muy poco uso de la carne roja y de aves en grandes piezas.	16. Lo autóctono como estilo es un sentimiento de vinculación con el propio contexto geográfico y cultural, así como con su tradición culinaria. La comunión con la naturaleza complementa y enriquece esta relación con el entorno.
5. Aunque se modifiquen las características de los productos (temperatura, textura, forma, etc.), el objetivo es preservar siempre la pureza de su sabor original, salvo en los procesos en los que haya una cocción larga o se busquen los matices resultantes de reacciones como la de Maillard.	17. Los productos y elaboraciones de otros países se someten al propio criterio de cocina.
6. Las técnicas de cocción, tanto clásicas como modernas, son un patrimonio que el cocinero debe saber aprovechar al máximo.	18. Existen dos grandes caminos para alcanzar la armonía de productos y sabores: a través de la memoria (conexión con lo autóctono, adaptación, deconstrucción, recetas modernas anteriores) o a través de nuevas combinaciones.
7. Como ha sucedido a lo largo de la historia en la mayoría de los campos de la evolución humana, las nuevas tecnologías son un apoyo para el progreso de la cocina.	19. Se crea un lenguaje propio cada vez más codificado, que en algunas ocasiones establece relaciones con el mundo y el lenguaje del arte.
8. Se amplía la familia de los fondos y, junto a los clásicos, se utilizan fondos más ligeros que ejercen idéntica función (aguas, caldos, consomés, jugos de verduras clarificados, leches de frutos secos, etc.).	20. La concepción de las recetas está pensada para que la armonía funcione en raciones pequeñas.
9. La información que da un plato se disfruta a través de los sentidos; también se disfruta y racionaliza con la reflexión.	21. La descontextualización, la ironía, el espectáculo, la performance, son completamente lícitos, siempre que no sean superficiales, sino que respondan o se conecten con una reflexión gastronómica.
10. Los estímulos de los sentidos no sólo son gustativos: se puede jugar igualmente con el tacto (contrastes de temperaturas y texturas), el olfato, la vista (colores, formas, engaño visual, etc.), con lo que los sentidos se convierten en uno de los principales puntos de referencia a la hora de crear.	22. El menú degustación es la máxima expresión en la cocina de vanguardia. La estructura está viva y sujeta a cambios. Se apuesta por conceptos como snacks, tapas, avant postres, morphings, etc.
11. La búsqueda técnico-conceptual es el vértice de la pirámide creativa.	23. El conocimiento y/o la colaboración con expertos de los diferentes campos (cultura gastronómica, historia, diseño industrial, etc.) es primordial para el progreso de la cocina. En especial, la cooperación con la industria alimentaria y la ciencia ha significado un impulso fundamental. Compartir estos conocimientos entre los profesionales de la cocina contribuye a dicha evolución.
12. Se crea en equipo. Por otra parte, la investigación se afirma como nueva característica del proceso creativo culinario.	

392 Recurso electrónico, <http://www.elbulli.com/sintesis/>

## 14. PROPUESTA DE UN MÉTODO PARA FOMENTAR LA CREATIVIDAD APLICADO A UN CASO PRÁCTICO A TRAVÉS DE UN TALLER ARTÍSTICO. FOTOGRAFÍA, CREATIVIDAD Y EMOCIÓN: CÓMO PLANTEAR UN PROYECTO PERSONAL



El arte es una de las formas más antiguas de expresión: es el reflejo de la visión que el artista tiene de sí mismo y de su interacción con el mundo que le rodea. La inspiración artística proviene de la percepción individual de la vida y el mundo exterior: luego, el mundo interior de la persona se apropia de esas experiencias y les da forma en una nueva creación.<sup>393</sup>

En este último capítulo se aplica toda la documentación fruto de la investigación para la elaboración de un método para fomentar la creatividad. Un taller que sirve a la vez de práctica, análisis y reflexión. Se ha llevado a la práctica en varias ocasiones para evaluar sus resultados y efectividad, también como una manera de compartir los conocimientos adquiridos. A continuación se describe la experiencia, la metodología y el esquema general, poniendo ejemplos concretos y fotografías del taller realizado en la Universidad de EAFIT en 2013, en Medellín, Colombia.

### 14.1. Objetivos

El objetivo general del curso es elaborar un proyecto artístico que sirva de referencia de cómo se puede plantear y realizar un proyecto así como dotar de herramientas para fomentar un estado propicio para crear a través del control adecuado de las emociones, generando emociones positivas, superar los bloqueos que puedan surgir en el proceso creativo y sacar el máximo partido a las capacidades mentales. Para ello, el taller se estructura en varias fases, que abarcan desde el planteamiento de la idea hasta su soporte definitivo, analizando cada paso, desarrollando y practicando herramientas que fomenten nuestra creatividad.

<sup>393</sup> Gray, Miranda, *Luna roja. Los dones del ciclo menstrual*, Madrid: Ed. Gaia, 1999, p. 144.



De formar paralela se proponen una serie de objetivos secundarios: fomentar el trabajo colaborativo y la cohesión grupal, haciendo ejercicios en equipo que aumentan la confianza y la empatía. Adaptar y percibir correctamente el espacio por medio del reconocimiento del lugar de trabajo, como forma de aprender a desarrollar proyectos *site specific*, así como para focalizar y centrar la atención. Adquirir herramientas en la solución de problemas y de organización para gestionar adecuadamente el tiempo y los recursos. Mejorar la motivación intrínseca. Desarrollar el autoconocimiento, como forma de conectar con la parte inconsciente a través de ejercicios de meditación y visualización creativa.

## 14.2. Contenidos

En el taller se van alternando los conceptos teóricos con su aplicación práctica, con los siguientes contenidos generales, tanto implícitos como explícitos:

- **El proceso creativo.** Definición, fases y factores que intervienen: percepción, emoción, motivación, atención, etc.
- **La reflexión y análisis de la hiperrealidad visual.**
- **Las habilidades en la solución de problemas.** Las cartografías como método de autoconocimiento y organización de la información.
- **La fotografía como herramienta para mostrar lo que vemos y lo que sentimos.**
- **Lenguaje visual.** Cómo guiar la mirada del espectador. Elementos que debemos tener en cuenta. Hablar el mismo lenguaje creador-espectador.
- **Métodos para fomentar la creatividad.** Meditación, visualización creativa.

## 14.3. Metodología

Se trata de elaborar un proyecto desde el inicio de la idea, por lo que se empieza el taller con una parte teórica en la que se define la creatividad y la emoción como base para después ir desarrollando el resto de contenidos poco a poco, conforme se vayan necesitando en cada fase del proceso creativo. Así por ejemplo, en una primera fase de conocimiento, se enseña a realizar y utilizar cartografías o mapas mentales como método para gestionar la información, organizar y establecer conexiones entre los hechos, lugares o personas que consideremos importantes en nuestra vida. La persona que imparte el taller actúa como guía y mediador del grupo, aportando su punto de vista pero sin imponerlo, ya que lo importante es que los asistentes aprendan a gestionar y explorar sus recursos, que se den cuenta ellos mismos de lo que van viviendo y sintiendo en el taller y puedan consultarlo, que tengan un apoyo al que acudir si lo necesitan.

Desde el inicio se realizan ejercicios de meditación y visualización creativa como forma de ir preparando la mente para propiciar el estado adecuado para que aflore la creatividad. Al conectar con la parte inconsciente de la mente hace que la imaginación pueda empezar a construir y visualizar libremente, relajando a la vez el cuerpo, liberándolo de tensión.

El **tiempo** medio de duración recomendado es de 20 horas repartidas a lo largo de 3 o 5 días. Este es el tiempo ideal para sacarle el máximo provecho. Aunque se puede adaptar y hacerlo más corto en función del tiempo disponible.

Con el **número de participantes** ocurre lo mismo. Con grupos pequeños (6 a 10), que es lo más recomendable, se sigue una metodología diferente a cuando los grupos son más numerosos. Las actividades son las mismas, pero la obra resultante en el caso de grupos reducidos es individual y en el caso de grupos más extensos, si podemos disponer de más tiempo se hará una obra individual, pero si el tiempo también es reducido se hará de forma colectiva. De ambos casos pondremos ejemplos más adelante.

En principio este taller está destinado a artistas o personas creativas que utilizan alguna disciplina artística para expresarse, sin ningún límite de edad. Pero también a cualquier persona de otro ámbito que quiera desarrollar más la creatividad a través del arte, desbloquear miedos, barreras y límites que le impiden desarrollar más las capacidades y evolucionar. Son herramientas de creación artística que también ayudan en otros ámbitos de la vida cotidiana.

**14.4. Cronograma general.** Esquema de las actividades a realizar.

Día 1	Día 2	Día 3
Presentaciones. Biodanza. Definición fotografía, creatividad y emoción. Meditación silla. Autoanálisis con espejo. Pintar máscara. Explicación modelos creativos. Meditación objeto infancia.	Exploración activa del espacio sin cámara. Exploración táctil, por parejas. Meditación del espacio en otra época. Autorretrato. Dibujar máscara. Autorretrato con máscara. Foto del objeto de la infancia en el espacio.	Explicación del proceso creativo. Hacer cartografía. Posproducción de los trabajos. Meditación control mental.

**14.5. Día 1**

**Lugar de encuentro y presentaciones.** Después de que los asistentes se hayan inscrito y hayan recibido toda la información, unos pocos días antes recibían un correo electrónico con un mapa e indicaciones de dónde debían presentarse. De esta manera ya estamos rompiendo el esquema que normalmente se suele seguir en un ambiente docente. Tenemos que tener claro que con este taller se pretende aportar otros puntos de vista desde los que enfrentarse o ver las cosas, fomentando un pensamiento creativo.

Cuando llegaban se les daba la bienvenida ofreciéndoles un collar hawaiano. También se les ponía un punto dorado en la frente. Esto no es que sea un hecho importante en sí mismo, sino la referencia al modo ritual de dar la bienvenida que tienen en otros lugares y que ya hace que tengas una predisposición positiva a lo que va a ocurrir. Son todos actos para romper el esquema que se tiene sobre lo que debe ser un taller, empezando de una manera lúdica y relajada, que fomenta un pensamiento divergente.

Si comenzamos el taller en un aula, ponemos música mientras van llegando los asistentes. Esta es una idea extraída de una conferencia de Saturnino de la Torre, en la que al entrar en la sala había puesta una música, ya que así se genera un ambiente diferente al que estamos acostumbrados en el ámbito académico. Él explicó que siempre lo hace en sus clases, porque así cuando llega el alumno ya cambia la mentalidad, se encuentra con algo a lo que no está acostumbrado que ocurra en una clase, cambia la actitud y se abre la mente. De la Torre nos habla de **sentipensar**, que “es un nuevo concepto que expresa y proyecta en la práctica la idea de fusionar pensamiento y sentimiento en la acción”<sup>394</sup>. Es algo que utilizamos siempre en nuestros talleres y conferencias. Aparte de haberlo experimentado y cambiado de actitud al entrar en esa conferencia, observamos sus beneficios en las clases, viendo como cambia la cara del alumno, que dice sentirse mejor y más motivado para venir a clase. Otra opción, para cursos que duran más tiempo, es pedir a los asistentes que digan su canción preferida, y cada día al llegar se pone la que ha elegido cada uno.

Se puede añadir algo más en el recibimiento, como por ejemplo, ponerles un collar hawaiano, como en el taller que estamos contando que tuvo lugar en la universidad de EAFIT, en Colombia, o bien poniendo una pegatina, o un punto de



Por ejemplo: Plano de la facultad de EAFIT, Medellín, Colombia.

<sup>394</sup> De la Torre, Saturnino, *Investigar en educación con otra mirada. Estrategias didácticas en el aula universitaria*, Madrid: Ed. Universitas, 2010, p. 329.



Lugar de encuentro en  
la universidad EAFIT  
2013. Fotografía Mónica  
Aranegui, 2013.

purpurina, todo siempre con una sonrisa y dándoles la bienvenida. Resulta muy importante que todos se sientan bien, relajados, que entiendan que están llegando a una clase diferente, algo especial va a ocurrir y depende de todos que surja la magia.

Después llegaban las presentaciones, cada uno decía su nombre y cuál era su motivación para hacer este taller, qué tipo de fotografía le gusta hacer, y lo que esperaban aprender. Hay que decir que se puede usar la fotografía o cualquier otra disciplina artística, pero en este caso los asistentes eran fotógrafos, además de que es lo más fácil si no se tienen conocimientos en arte y casi todo el mundo tiene una cámara. Esto también nos sirve para aprendernos los nombres de los asistentes, algo que resulta de vital importancia; de este modo se sienten más valorados y que forman parte activa del aula, rompiendo la barrera entre profesor y alumno.

Una vez hechas las presentaciones, se acudía al aula para comenzar con la parte teórica. Siempre hago una presentación de mi trabajo, para “presentarme visualmente” y también mostramos fotos realizadas por los alumnos, de alguna manera así ayuda a ver de donde partimos, para saber a donde podemos llegar. Esas fotos de los participantes se solicitaban en el momento de matricularse, debían elegir la foto que hubieran hecho que más les gustaba.

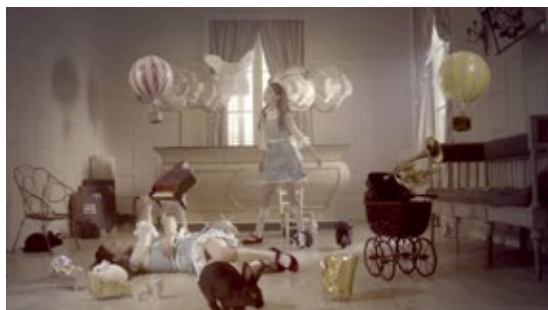
En función de cómo sea el grupo, si vemos que están pocos comunicativos, o les cuesta abrirse a la gente, comenzamos haciendo un **ejercicio de biodanza**, que es un método creado por Rolando Toro por el que a través de la música y el movimiento tomamos conciencia de nosotros mismos, integrando las emociones y expresándolas a través del movimiento. Para este ejercicio utilizamos el vals de “El Danubio Azul” de Strauss, que también fomenta las emociones positivas, además de ayudar a que la gente se abra y cambie su actitud, rompiendo el hielo. Para

ello liberamos el espacio del aula, nos situamos en un lado y vamos al lado opuesto bailando, todos a la vez, cada uno como lo vaya sintiendo, siguiendo el ritmo, expresando lo que nos hace sentir la canción; después bailamos por parejas. La duración del ejercicio viene determinada por el tiempo de la canción, 10 minutos, pero también habrá que valorarlo en función de cuando veamos que el ejercicio está siendo efectivo observando algunos signos indicativos como por ejemplo: observar la actitud corporal a ver si está menos rígida, si hay risas y la gente habla entre ellos, etc.

Toda esta serie de ejercicios hacen que se fomente la cohesión grupal, favoreciendo el adecuado aprovechamiento del taller. Cuanta más comunicación se consiga y más relajado sea el ambiente, más beneficioso será para todos.

Después comenzamos a introducir los conceptos con los que titulamos el taller, y así definimos la creatividad, la emoción y la fotografía. Abordamos los conceptos desde diversos puntos de vista, hacemos un acercamiento multidisciplinar. Por ejemplo, para introducir el concepto de creatividad ponemos el vídeo resumen de las campañas publicitarias que una empresa alemana ha realizado en el primer trimestre del año 2013. Dejando a un lado que son campañas publicitarias, no se hace referencia a ninguna marca, simplemente lo que vemos es el desarrollo creativo y la realización de mundos de fantasía generados desde cero que a nuestro juicio definen visualmente de lo que se trata la creatividad.

Al hablar de la emoción también lo hacemos introduciendo el tema con otro vídeo, en el que vemos la importancia de la actitud ante la vida, y como fomentando las emociones positivas mejoramos nuestra vida y también la de los demás. En el vídeo vemos como Hugh Newman, un empleado del parking, trata con amabilidad y una sonrisa a aquellos que van a validar su ticket, les dice cosas positivas sobre ellos mismos, por lo que



Fotograma de *Imagine*,  
www.velvet.de, campaña  
2013.



Fotograma de *Validation*,  
(Kurt Kuenne, 2007)

se generan grandes colas para que sea este empleado y no otro el que les atienda. Hablamos también de los distintos modelos sobre emociones positivas, el modelo de la Inteligencia Emocional de Goleman, las neuronas espejo, etc.

A continuación hacemos el **primer ejercicio de meditación guiada**. La idea de incluir meditaciones en los talleres proviene de los talleres que Pilar Pérez<sup>395</sup>, profesora titular en la UAM, doctora en Bellas Artes, Posgraduada en Psicoanálisis Analítico y Experta en Educación Artística, además de artista visual, realiza sobre imágenes oníricas, los sueños como vía de autoconocimiento, pesadillas, etc. Todo aquello que nos pone en contacto con nuestro inconsciente y que por la asistencia a estos talleres hemos visto lo beneficioso que resulta, tanto a nivel individual como colectivo. Con el grupo sentado en círculo, se invita a los participantes a sentarse cómodamente, con la espalda estirada, sin cruzar brazos ni piernas, con los ojos cerrados, bajamos la luz ambiente y ponemos música de fondo, algo relajado, hablando de manera tranquila y muy suave. En este taller y todas las meditaciones empleamos el disco “Heart Sutra”, de Ángel&María<sup>396</sup>. Nosotros iremos andando por fuera del círculo guiando la meditación. En nuestro caso, además de la música, empleamos el sonido rítmico del cuenco tibetano que ayuda a introducirnos más fácilmente en un estado de meditación. Las indicaciones pueden ser de la siguiente manera, aunque no hace falta que lo digamos exactamente:

*Nos sentamos cómodamente, sin cruzar los brazos ni las piernas. Cerramos los ojos. Vamos a ir relajando poco a poco nuestro cuerpo. Respiramos tranquilamente desde el diafragma, llenando nuestra barriga de aire, centramos toda nuestra atención en la respiración, inspirando y expirando siempre por la nariz. Relajamos los dedos de los pies, tobillos, relajamos los gemelos, las rodillas; ordenamos a nuestros muslos que se relajen, los glúteos, la barriga, los genitales. Relajamos la espalda, los hombros, nuestro pecho. Relajamos los brazos, los codos, nuestras manos. Relajamos el cuello, la mandíbula, los ojos, la nariz, nuestra frente, la coronilla.....(Pequeña pausa). Seguimos respirando tranquilamente, haciendo inspiraciones profundas y hacemos expiraciones cada vez más largas para estar cada vez más relajados, tranquilos y en paz. En todo momento vamos a estar protegidos, no nos va a pasar nada porque hay alguien aquí que mientras hacemos este viaje nos cuida y vigila para que estemos bien en todo momento. Nos envolvemos en una burbuja de luz preciosa, dorada, muy brillante, dentro de esta burbuja no nos puede pasar nada. Y viajamos hasta una habitación donde sólo hay una silla. Nos sentamos. Y simplemente permanecemos ahí sentados.....(Pequeña pausa). De pronto llega alguien, somos nosotros mismos, y ese otro yo se sienta delante de nosotros. Le observamos, miramos bien cómo es, tratamos de memorizar cada gesto, cada rasgo, lo que sentimos. Permanecemos allí un rato..... (Pequeña pausa). Poco a poco vamos iniciando el regreso hacia donde estamos ahora mismo, aquí sentados, en el aula. Poco a poco vamos moviendo los dedos de las manos y de los pies. Y cuando lo sintamos, vamos abriendo los ojos.*

395 [www.pilarperez.com](http://www.pilarperez.com)

396 <http://angelmariabandcamp.com/album/heart-sutra>



Cuando la gente ya ha regresado se les pregunta: *¿Qué tal? ¿Cómo os sentís? ¿Todo bien?* También se les ofrece un poco de agua. Se les invita a escribir lo que han visto o sentido. Para ello se les da un cuaderno a cada uno para que lo utilicen a lo largo del curso, y en la mesa siempre hay rotuladores, bolígrafos, lápices de colores. Y se les pregunta: *¿Alguien quiere comentar algo o compartir lo que ha vivido con el resto del grupo?* Podemos preguntar a cada uno, llamándoles por su nombre, animándoles a compartirlo, pero siempre sin forzar ni haciendo sentir a nadie en la obligación de hablar. Normalmente siempre hay alguien dispuesto a hablar, y estos motivan a los más tímidos a hacerlo.

A continuación se hace un descanso de unos 15-20 minutos. Durante el taller disponemos de una mesa con agua, té y café, para que los asistentes puedan hacer uso de ello en cualquier momento. También pueden salir si lo necesitan siempre y cuando no sea durante una meditación, en cuyo caso la sala permanece cerrada para que nadie pueda interrumpir. También se hacen descansos cada poco tiempo en función de la disposición de los asistentes, que son los que van marcando el ritmo del taller. Todo debe ir fluido y sin forzar, si observamos que se cansan, hacemos un descanso. Les podemos preguntar cómo se van sintiendo, si necesitan algo o necesitan hacer una pausa.

También enseñamos algún ejercicio, como por ejemplo, el que propone Daniel Goleman, que con simplemente ponernos de pie, mirar hacia arriba y respirar, nos sentimos mejor. Otro factor que empleamos en el taller en todo momento es el juego y el sentido del humor. Reír y reírnos de nosotros mismos, planteando cada actividad como un juego, por lo que aprenderemos, pero disfrutando.



Fotos del taller en la universidad EAFIT 2013 .  
Fotografía Mónica Aranegui, 2013.





Estos son los espejos (dados la vuelta), que empleamos en el taller. Fotografía Mónica Aranegui, 2013.

Mientras están fuera durante el descanso, colocamos un pequeño **espejo** en cada sitio, uno para cada participante, mejor si tienen un pequeño pie para que se sujeten verticales frente a cada persona. Por el otro lado están decorados con los sombreros que Eduard de Bono emplea con su técnica “Seis sombreros para pensar”:

El sombrero blanco expresa solamente los hechos. El sombrero rojo da una respuesta emocional. El sombrero negro piensa críticamente, busca los problemas o desacuerdos. Sombrero amarillo, los participantes identifican beneficios asociados de una idea. El verde es el sombrero de pensar pensamientos nuevos. El sombrero azul me obliga a pensar sobre el pensar, es decir, sobre lo que estamos haciendo.<sup>397</sup>

Al regresar se dan las siguientes indicaciones: *Ahora vamos a dedicar 10 minutos (10 minutos exactos, de hecho lo cronometramos) a observarnos, a mirarnos en el espejo que tenemos delante, ver cómo es nuestro rostro, analizamos como son nuestras facciones.*

Una vez pasado este tiempo dejamos unos minutos por si quieren anotar algo en su cuaderno y pasamos a la siguiente fase del ejercicio con las siguientes instrucciones: *Cogemos la pintura blanca que hay en la mesa y nos pintamos la cara, no os preocupéis porque la pintura se va fácilmente, tenemos unas toallitas para limpiarnos después. Y dedicamos otros 10 minutos a observarnos con la cara pintada de blanco.*

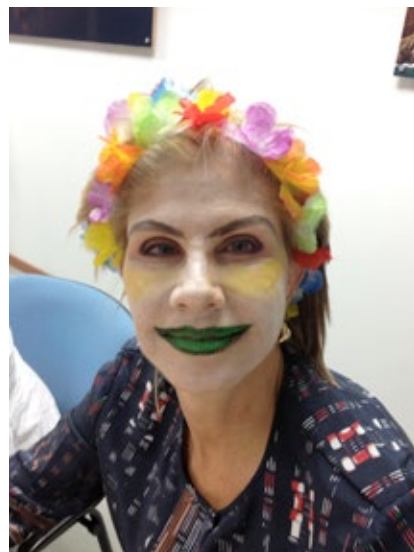
Hacemos otra pausa y dejamos tiempo a que cada uno escriba algo si quiere. Y lo explicamos: *Todos estos ejercicios son de autoconocimiento y para trabajar nuestro autoconcepto, por lo que resulta muy útil ir tomando notas de lo que vamos pensando, sintiendo o viendo.*

<sup>397</sup> Marina, Jose Antonio, *El aprendizaje de la creatividad*, Barcelona: Ed. Ariel, 2013, Pos. 1815 a 1818.

La importancia de un autoconocimiento sensata y sanamente autocrítico, como base imprescindible para conocer y reconocer tanto lo positivo como lo negativo de los rasgos de nuestro carácter y de nuestras conductas; base desde la que nos será posible modificar actitudes irreales, prejuicios... y fortalecer la evaluación realista de nuestros recursos, posibilidades, limitaciones, errores...<sup>398</sup>

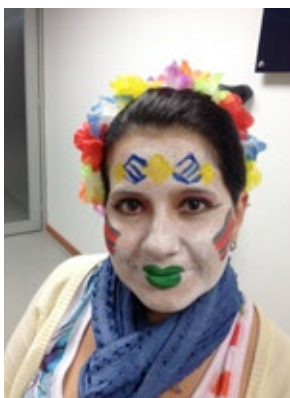
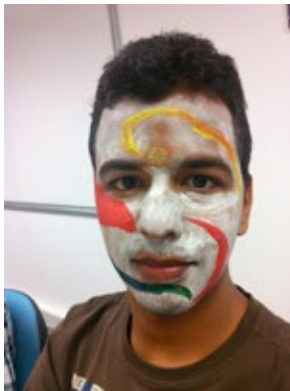
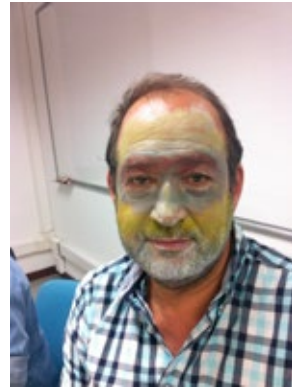
A continuación cogemos ceras o témperas de colores y damos las siguientes indicaciones: *Ahora vamos a hacernos una máscara. Cada uno puede pintar encima de esa máscara blanca que nos hemos hecho a nuestro otro yo, ese que hemos visto en la meditación o a otro que nos imaginemos, para ello vamos a dar otros 10 minutos.*

Nuevamente, al acabar, dejamos un tiempo para que cada uno escriba algo sobre la experiencia si así lo siente, respondiendo a las siguientes preguntas: *¿Cómo es? ¿Qué nos dice sobre nosotros? ¿Qué tiene que yo no tenga?* Y hacemos una ronda. Primero el que tenemos enfrente nos dice qué es lo que ve en nuestra máscara, comenta lo que quiera sobre ésta. Después se abre el turno de palabra al resto del grupo y el guía también puede participar. Esto lo hacemos así como una manera de amplificar la imagen inconsciente que cada uno ha proyectado sobre sí mismo en esa máscara, lo que quiere decir que no interpretamos, simplemente decimos a qué nos recuerda, con que lo hemos relacionado, etc. Es un herramienta muy útil ya que nos da pistas y amplía nuestra visión sobre nosotros, indagando más en cómo somos y cómo nos vemos. Después el autor de la máscara explica por qué la ha pintado así, que es lo que se ha imaginado o visto en la meditación y se comenta entre todos, también diciendo si algo de lo que le hemos dicho ha sido significativo o le ha ayudado.



Ejemplos. Máscaras realizadas en el taller de la universidad de EAFIT, Medellín, Colombia. Fotografías de Mónica Aranegui, 2013.

<sup>398</sup> Bonet, José Vicente, *Sé amigo de ti mismo*, Santander: Ed. Sal Terrae, 1997, p. 19.



Ejemplos. Máscaras realizadas en el taller de la universidad de EAFIT, Medellín, Colombia. Fotografías de Mónica Aranegui, 2013.



Continuamos el taller con otra parte teórica en la que hablamos sobre los modelos psicológicos que estudian la creatividad. Y para finalizar el día terminamos con otra meditación, la meditación con un objeto de la infancia:

*Nos sentamos cómodamente, sin cruzar los brazos ni las piernas. Cerramos los ojos. Vamos a ir relajando poco a poco nuestro cuerpo. Respiramos tranquilamente desde el diafragma, llenando nuestra barriga de aire, centramos toda nuestra atención en la respiración, inspirando y expirando siempre por la nariz. Relajamos los dedos de los pies, tobillos, relajamos los gemelos, las rodillas; ordenamos a nuestros muslos que se relajen, los glúteos, la barriga, los genitales. Relajamos la espalda, los hombros, nuestro pecho. Relajamos los brazos, los codos, nuestras manos. Relajamos el cuello, la mandíbula, los ojos, la nariz, nuestra frente, la coronilla.....(Pequeña pausa). Seguimos respirando tranquilamente, haciendo inspiraciones profundas y hacemos expiraciones cada vez más largas para estar cada vez más relajados, tranquilos y en paz. En todo momento vamos a estar protegidos, no nos va a pasar nada porque hay alguien aquí que mientras hacemos este viaje nos cuida y vigila para que estemos bien en todo momento. Nos envolvemos en una burbuja de luz preciosa, muy brillante, dentro de esta burbuja no nos puede pasar nada. E iniciamos el viaje. Esta vez el viaje va a ser más lejano. Vamos por el aire en nuestra burbuja transparente, llena de luz hasta un país de clima muy caliente, vemos las dunas del desierto, con la arena dorada, muy fina, que brilla bajo el sol. Hay un cielo azul precioso que contrasta con el amarillo del paisaje. Poco a poco, muy despacio, nos vamos acercando a una ciudad, llegamos al centro, la medina llena de recovecos y laberintos, con un mercado lleno de vivos colores, con olor a azahar y a especias. Caminamos ahora por esas calles, sorprendiéndonos de las maravillas que aquí se venden. La luz ilumina los rincones de los pasillos angostos. Vamos siguiendo esa luz que nos lleva a una calle sin salida donde hay una tienda. Enseguida nos llama la atención el escaparate, parece una tienda salida de un cuento. Y entramos. Una campanilla situada en la puerta anuncia nuestra llegada. De detrás de una cortina de terciopelo azul con estrellas bordadas sale el dueño de la tienda, un anciano con una larga barba blanca y mirada brillante que parece un mago. Con un gesto amable nos invita a disfrutar de los objetos que allí tiene diciéndonos que podemos elegir el que queramos. Todos estos objetos poseen propiedades mágicas. De pronto vemos uno que nos llama especialmente la atención, nos recuerda a ese objeto que fue importante en nuestra infancia....(Pequeña pausa). No hay duda, ese es el que queremos llevarnos. El anciano sabio nos lo envuelve y salimos felices de la tienda para reanudar nuestro viaje y volver hasta donde estamos, en este aula, aquí y ahora. Y regresamos. Y poco a poco vamos volviendo a aquí y ahora, muy despacio vamos moviendo los dedos de los pies y de las manos, sintiendo plenamente nuestro cuerpo, y cuando lo sintamos, abrimos los ojos.*

Tranquilamente dejamos que se vayan despertando y que se tomen su tiempo, beban agua, escriban algo en su cuaderno. Y preguntamos cómo se sienten, si están bien, si necesitan algo, etc. Nos aseguramos de que todo el mundo se encuentra bien. Entonces comentamos la meditación, cuál es el objeto que cada uno se ha traído y por qué, cuál es el recuerdo que tiene. Si aún lo conserva, debe traerlo al día siguiente, si no, le ayudamos entre todos a traerse



algo parecido o que tenga el mismo significado. Empleamos el “Diccionario de símbolos” de Cirlot para amplificar la imagen mental de ese objeto, para recabar más información. Explicamos lo que deben traer al día siguiente (el objeto de la infancia, la cámara de fotos, un trípode y aquello que ellos quieran) y dónde nos encontraremos. Y aquí terminamos el primer día de taller.

## 14.6. Día 2



El siguiente día se desarrolla el taller fuera del aula. Elegimos un lugar que nos parezca apropiado e interesante, en el ejemplo que estamos viendo fuimos a los talleres del ferrocarril que ya no se utilizan, donde hay grandes naves, los tejados han perdido parcialmente la cubierta y la naturaleza reivindica su autonomía.



Fotos de la exploración no visual del espacio (p. 220 y 221). Talleres del ferrocarril de Envigado, Medellín, Colombia. Fotografías de Mónica Aranegui, 2013.

Esperamos a que lleguen los asistentes. A medida que van llegando les damos instrucciones de lo primero que deben hacer: *dejar la cámara e ir, durante 30 minutos (este tiempo dependerá de lo grande que sea el espacio al que hemos ido), a explorar el lugar en el que nos encontramos, vamos solos, fijándonos en lo que sentimos y en aquellos lugares que nos gustan o nos desagradan y por qué, fijándonos en los pequeños detalles. Se trata de hacer una exploración visual activa y consciente del lugar sin la cámara. Si que pueden llevar su cuaderno y hacer anotaciones. Esto es así porque se viven de manera diferente los espacios con o sin cámara, ya que si la llevamos centraremos nuestra atención en tomar fotografías y no en analizar el espacio y ver qué nos hace sentir, de esta manera trabajamos nuestra percepción y atención sobre lo que nos rodea.*

El proceso de mirar es un proceso activo y selectivo al mismo tiempo. Lo que percibimos del mundo, por consiguiente, está determinado bien por los procesos que guían la fijación, bien por lo que determinan lo que retenemos de

una secuencia de fijaciones. Estos procesos dependen, a su vez, de la atención del observador y de sus intenciones perceptivas [...] A partir de ojeadas sucesivas hemos de construir un esquema integrado que contenga la totalidad de la escena.<sup>399</sup>

A continuación realizamos una exploración no visual del espacio. Para ello nos dividimos en parejas y entregamos un pañuelo para tapar los ojos, un miembro de la pareja hace de guía y el otro, con los ojos tapados, se convierte en el explorador no visual. Con este ejercicio despertamos nuestros sentidos, que aunque siempre están activos, de este modo los hacemos más conscientes. La labor del guía es muy importante, ya que de él depende el disfrute y aprovechamiento de esta actividad. También está en su mano que se sienta seguro y pueda despreocuparse de caerse o que le pase algo para explorar libremente. Le llevaremos agarrado, le indicamos si hay escalones y otros obstáculos, pero no describimos lo que vemos. Es más interesante y nos introducimos en ese universo no visual si no recibimos descripciones de lo que nos rodea. Podemos guiar las manos sobre las distintas superficies, si se puede también es interesante que hagamos esta actividad descalzos. Vamos enseñándole las distintas texturas (arena, ladrillo, cristal, el pelo, o la cara de otro compañero, etc.), diferentes temperaturas (podemos ponerlo al sol, el metal estará frío, etc.), todo aquello que se nos ocurra para enriquecer esta experiencia. Realizamos el ejercicio durante 15 minutos y después cambiamos de rol repitiendo el proceso.

A continuación nos sentamos en círculo (nos sentamos siempre en círculo o alrededor de una mesa para que todos podamos vernos cara a cara, facilitando la comunicación en el grupo y también la cercanía) y comentamos qué tal la experiencia, cómo se han sentido, etc. Después hacemos



<sup>399</sup> Gombrich, Ernst, *Arte e ilusión*. Londres: Ed. Phaidon, 2008, p. 83.



una meditación, en la que viajamos al lugar donde estamos pero en otra época. De este modo sumamos a la visión del espacio sin cámara y a la visión táctil del espacio otra nueva, para seguir mostrando distintas perspectivas de una misma realidad. Se trata de hacer que los participantes se sitúen en el mejor estado para crear, conectándose con su parte inconsciente. Sería algo así, aunque variará en función del espacio donde nos encontremos, en el caso del taller en Colombia, por ejemplo:

*Nos sentamos cómodamente, sin cruzar los brazos ni las piernas. Cerramos los ojos. Vamos a ir relajando poco a poco nuestro cuerpo. Respiramos tranquilamente desde el diafragma, llenando nuestra barriga de aire, centramos toda nuestra atención en la respiración, inspirando y expirando siempre por la nariz. Relajamos los dedos de los pies, tobillos, relajamos los gemelos, las rodillas; ordenamos a nuestros muslos que se relajen, los glúteos, la barriga, los genitales. Relajamos la espalda, los hombros, nuestro pecho. Relajamos los brazos, los codos, nuestras manos. Relajamos el cuello, la mandíbula, los ojos, la nariz, nuestra frente, la coronilla.....(Pequeña pausa). Seguimos respirando tranquilamente, haciendo inspiraciones profundas y hacemos expiraciones cada vez más largas para estar cada vez más relajados, tranquilos y en paz. En todo momento vamos a estar protegidos, no nos va a pasar nada porque hay alguien aquí que mientras hacemos este viaje nos cuida y vigila para que estemos bien en todo momento. Nos envolvemos en una burbuja de luz preciosa, dorada, muy brillante, dentro de esta burbuja no nos puede pasar nada. Cogemos un tren, es de madera, de caoba, muy brillante, los asientos están forrados de terciopelo rojo, algo desgastado por la cantidad de viajeros que han hecho antes este trayecto. La luz va y viene por la ventana, sorteando los árboles que hay a ambos lados de la vía. La venta está abierta, por eso sentimos el viento en la cara. Oímos como crujen las vías a nuestro paso y como el tren se balancea suavemente. Vamos entrando en la ciudad, parece que estamos llegando porque el tren aminora la velocidad. Vemos ya las casas de las afueras, más bajas y dispersas que las del centro. Y pita el tren anunciando su llegada. Estamos en la misma estación donde nos encontramos ahora, pero el lugar es diferente, estamos en otra época, cuando aún circulaba el tren por este país. Está lleno de gente, nos bajamos del tren y apenas podemos avanzar, vemos al del puesto de caramelos, al vendedor de periódicos, al limpiabotas, al revisor. Huele a carbón y a castañas. Se parece a la estación retratada por Monet. Recorremos todo el espacio fijándonos en lo que hay a nuestro alrededor.... (Pequeña pausa). Y cuando lo sentimos, vamos regresando poco a poco a ese mismo sitio pero en el momento actual. Vamos moviendo los dedos de los pies y de las manos, y abrimos los ojos.*

Preguntamos qué tal, si se sienten bien, si alguien necesita algo, y damos las instrucciones para el siguiente ejercicio, que consiste en hacerse un autorretrato en el lugar de la estación que ellos elijan. Iremos supervisando y ayudando en lo que podamos para que puedan hacer la foto que se imaginan. Para este ejercicio les damos una hora.





Algunos de los autorretratos del taller en Colombia, 2013: Ramiro Isaza, Nancy Brand.



El siguiente ejercicio consiste en dibujar la máscara que se pintaron el día anterior sobre un papel, para ello llevamos material, cartulinas, rotuladores, tijeras y gomas (por si se la quieren poner). Después deberán hacerse otro autorretrato con la máscara, para lo cual damos otra hora. Y por último harán una foto con el objeto de la infancia que se llevaron de la tienda en la meditación, dándoles otra hora para realizarlo.



Fotos del proceso: Haciendo la máscara y realizando la fotografía del autorretrato con máscara en el Taller de EAFIT, Colombia, 2013, p. 238 y 239. Fotografías de Mónica Aranegui, 2013.







Fotos del proceso: Las máscaras. Taller de EAFIT, Colombia, 2013, p. 238 y 239. Fotografías de Mónica Aranegui, 2013.

### 14.7. Día 3

El último día volvemos al aula. Continuamos avanzando con la parte teórica. Hablamos del proceso creativo. En este taller hacemos especial hincapié en lo importante que es la actitud que tenemos en la vida y como una actitud positiva, además, nos hace ser más creativos. Para reforzar esta idea, ponemos otro vídeo, “El circo de las mariposas” (2009), un cortometraje dirigido por Joshua Weigel, en el que el protagonista se da cuenta de que puede conseguir lo que se propone si supera las limitaciones que él mismo se está imponiendo.



Fotograma del cortometraje “El circo de las mariposas”, 2009.

Después explicamos las distintas fases que proponen los distintos autores, Wallas, Csikszentmihalyi, etc. y vemos en la práctica cómo hemos ido pasando por esas fases. Las recordamos, aplicándolas en este taller, por ejemplo:

- **Preparación:** como decíamos, es un momento de búsqueda, ensayo y tanteo. Supone un esfuerzo y trabajo directo. Se trata de recoger información, ideas, conocimiento y materiales. Detectar y definir el problema acumulando experiencia. Sentar las bases para conseguir la mejor obra y obtener las respuestas. En este caso se trataría de pasear por el espacio con una observación activa y consciente, ver fotografías de otros fotógrafos con la misma temática o en espacios parecidos, ir viendo que materiales voy a necesitar, etc. Es importante ir con un “cuaderno de ideas”, para ir haciendo anotaciones de las ideas que vayan surgiendo. Es lo ideal, ir apuntando, porque retener mentalmente todas las ideas que nos pueden surgir es muy difícil. Siempre

tenemos tiempo después de desechar ideas o ampliar otras. Es una herramienta que recomendamos llevar siempre con nosotros, a lo largo de todo el proceso. También es aquí donde recomendamos el uso de cartografías, que nos será de utilidad durante todo el proceso creativo y explicaremos más adelante. Es la fase donde también el uso de meditaciones hacen que preparemos nuestra mente, haciéndola más receptiva y más abierta a diferentes visiones de una idea, aunque se emplearán a lo largo de todo el proceso. El “Diccionario de símbolos” de Cirlot es otra de las herramientas que utilizamos para investigar y ampliar la información, además de internet y cualquier libro de imágenes de la misma temática, u otros autores que lo hayan trabajado, como lo tratan en otras disciplinas, etc.

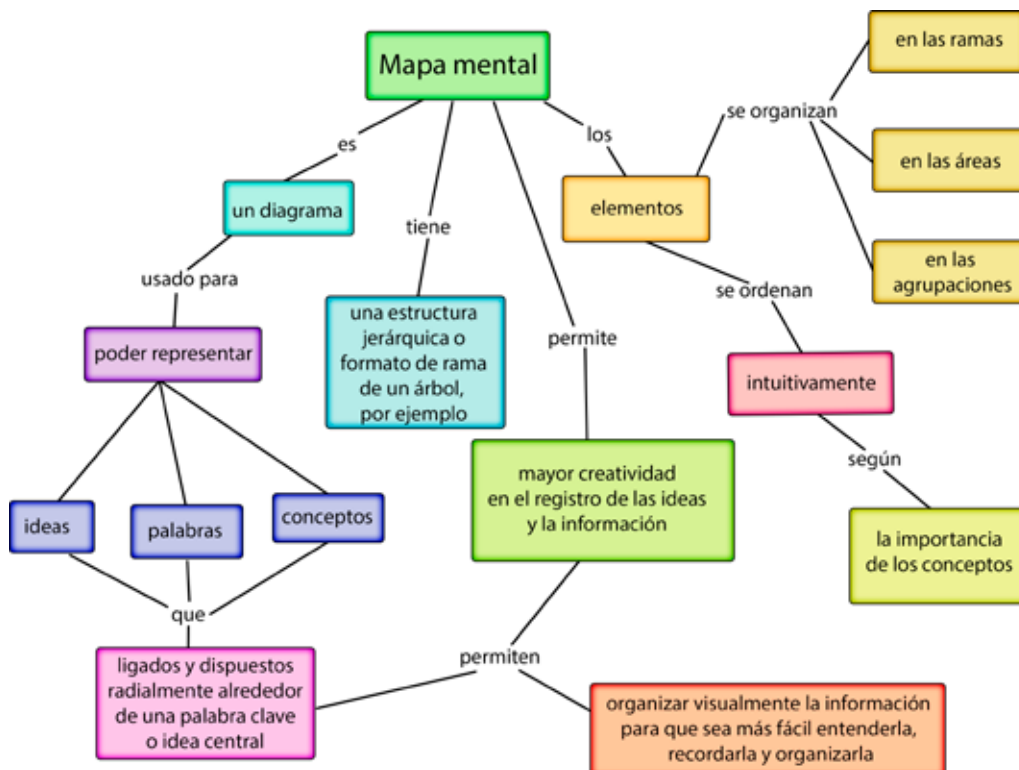
- **Incubación:** esta es la fase de superar los bloqueos dejando el problema a un lado y facilitando el acercamiento a la solución. Es en esta fase donde se generan de manera inconsciente las posibles soluciones del problema. Toda la información recogida en la fase de preparación se deja sedimentar, necesitando un tiempo indeterminado para producir la solución. En nuestro caso, después de haber reflexionado, nos vamos al lugar elegido con todo lo que vamos a necesitar (cámara, lente, atrezzo...). Cuando llegamos al lugar elegido, decidimos el encuadre, la óptica, preparamos la composición, etc.
- **Iluminación:** “Insight” o señal, Eureka!. Cuando surge la chispa. Esta fase coincide con el descubrimiento consciente, el individuo tiene la sensación de que descubre algo en ese momento, la clarividencia de la solución del problema. Una idea aparece de manera súbita y generalmente es la clave para conseguir el propósito y solucionar el problema. No habría iluminación sin un trabajo consciente previo y un periodo de incubación. Sería aquel momento del proceso en el que de pronto todas las piezas encajan y sabemos que esa es la foto.
- **Formulación:** se refiere a ese momento en el que se organizan las ideas de una manera lógica y se cierra el planteamiento. Podemos unirlo a las anteriores. Siempre hay que recordar que todas las fases están interconectadas y se pasa de una a otra continuamente.
- **Verificación:** Editaremos las fotografías que hemos realizado, valorando las imágenes en tres niveles:
  - Nivel físico: La forma.
  - Nivel descriptivo: ¿Qué es lo mas interesante? ¿Qué se puede mejorar? Ángulo de visión, encuadre, enfoque, tiempo.
  - Nivel mental: El significado. Se evalúan las soluciones y se ve si son adecuadas poniéndolas en práctica.

Después lo someteríamos al juicio del espectador, crítico de arte, trabajo... Y, por supuesto, nosotros mismos, que de alguna manera siempre sabemos cual es la buena foto (por intuición y después de haber practicado mucho).

Realmente, sin darnos cuenta, siempre pasamos por estas fases a la hora de crear. La diferencia es que ahora lo haremos de manera consciente, algo que nos ayudará más en nuestro proceso creativo, ya que, por ejemplo, si estoy en la fase en la que debo recopilar información para un proyecto, o estoy en la fase en que espero la solución al problema, sé que si me bloqueo lo mejor es parar, cambiar de tarea, dar un paseo, etc. Es importante recordar que no son fases rígidas ni lineales, sino que se van solapando y alternando durante todo el proceso.

También damos diversas herramientas para seguir indagando en nuestro autoconcepto y en la manera de plantear una idea y cómo desarrollarla. Así por ejemplo, explicamos las **cartografías** (o mapas conceptuales, mapas mentales) como uno de estos métodos. Es una manera de desglosar y representar nuestras ideas y cómo se conectan, ya que muchas veces nos ayuda a entender mejor las relaciones entre distintos puntos. En el taller hacemos una cartografía de nosotros mismos. En ella ponemos los hechos que consideramos importantes y significativos de nuestras vidas, personas, lugares, recuerdos, y establecemos las conexiones entre todos los puntos. Para este ejercicio dejamos 15 minutos. Como ejemplo de cartografía, ponemos el siguiente<sup>400</sup>:

#### CÓMO HACER UN MAPA CONCEPTUAL



400 Imagen basada en: <http://cursoestrategiasil.blogspot.com.es/>

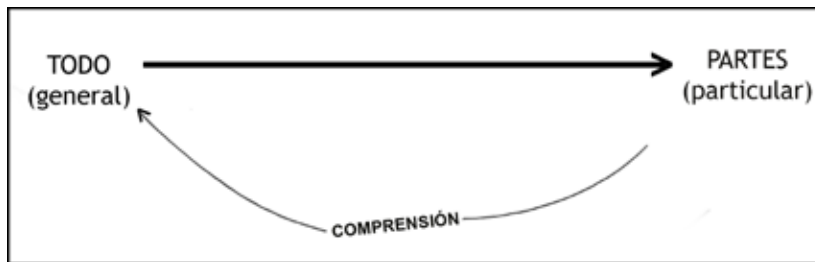




Los asistentes al taller en EAFIT trabajando en sus cartografías. Cartografías realizadas por los alumnos. Fotografías de Mónica Aranegui, 2013.

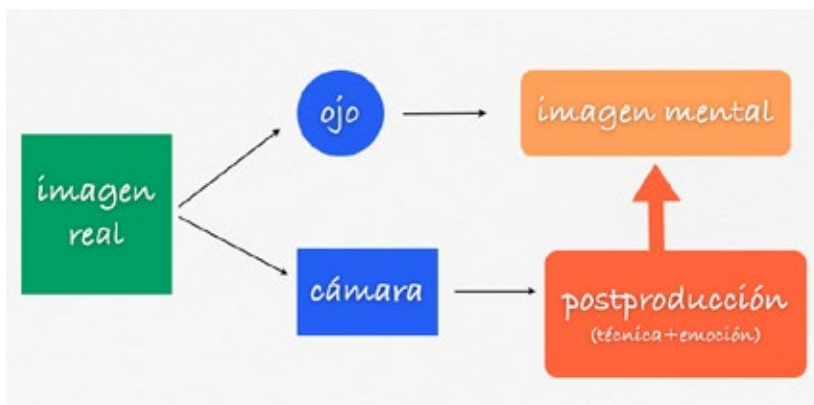


Al acabar este ejercicio nos ponemos a ver las fotografías realizadas por los alumnos el día anterior, editamos el trabajo, seleccionando entre todas aquellas fotos que nos resultan más interesantes y por qué. Después elegimos una de las fotografías y, también entre todas, vemos lo que más nos gusta y qué es lo que podemos mejorar. Hacemos la posproducción de la imagen, tratando de acercarnos lo máximo posible a la idea que teníamos originalmente, lo que queríamos conseguir mostrar, lo que nos imaginábamos. Y vemos la manera de hacerlo con la técnica, que en este caso, en la fotografía, es una herramienta más. Empleamos la luz y el color para crear profundidad, dirigir la mirada al punto que nos interesa, generar volúmenes, etc. Esta es una parte en la que la fotografía y la pintura se mezclan, ya que, aunque no partimos de un lienzo en blanco, sí que pintamos con pinceles, luz y color. La fotografía que hemos hecho sería la imagen de la que partimos, pero muchas veces el resultado difiere de esa imagen inicial para convertirse en lo que queremos, también en otras ocasiones realizando cambios en la imagen más profundos, añadiendo cosas que no estaban, quitando otras, etc. Siempre aconsejamos hacer el siguiente ejercicio cuando hacemos una fotografía, que con entrenamiento y práctica conseguimos: imaginarnos en el momento de hacer la foto cómo queremos que sea el resultado final.

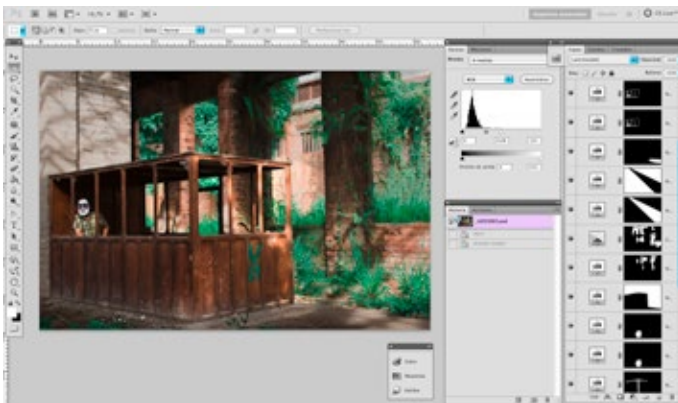


Esto nos ayuda también a ver las posibilidades de la imagen. Se debe partir del todo (lo general) a analizar las partes (lo particular), para luego volver al todo.

Si se desea acceder a la presencia de una obra de arte, se debe, en primer lugar, visualizarla como un todo. ¿Qué es lo que nos transmite? ¿Cuál es la atmósfera de los colores, la dinámica de las formas? Antes de que identifiquemos el elemento aislado, la composición total hace una declaración que no debemos perder.<sup>401</sup>



401 Arnheim, Rudolf, *Arte y percepción visual*, Madrid: Ed. Alianza Forma, 2007, p. 22.



Proceso de edición y retoque de la imagen de los trabajos realizados durante el taller en Colombia, 2013. Autorretrato de Nora Munera con máscara y de su objeto de la infancia.

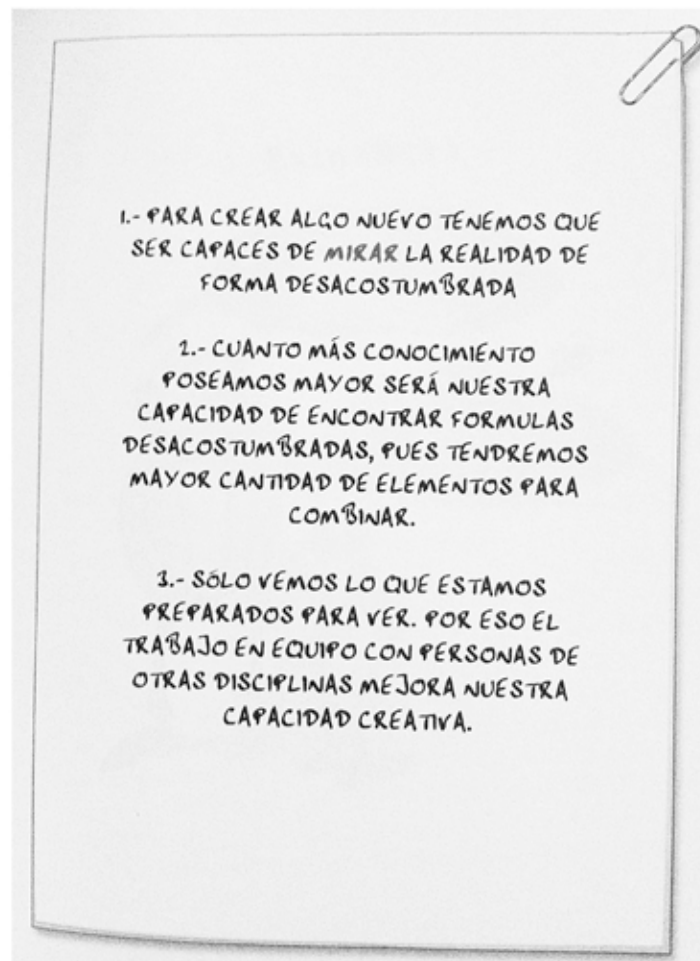




Algunos ejemplos del resultado de los trabajos realizados durante el taller en Colombia, 2013, fotos *del antes y el después* de retocarlas. Autorretratos de John Cárdenas, Olga Cecilia Bustamante y Agustín Zuluaga.

Y acabamos la parte teórica del taller con los hábitos cotidianos para fomentar el pensamiento divergente y que ya apuntábamos anteriormente:

1. Es importante convivir/rodearse de gente creativa.
2. Estar en lugares diferentes.
3. Preguntarse al acabar de hacer algo de que otra manera podría haberse hecho.
4. Trabajo y descanso= insight.
5. Perfeccionar nuestra especialidad sin descuidar otras.
6. ¡Positividad! Ir contagiando sonrisas.
7. Y en definitiva: jugar, hacer lo que te gusta y creer en ti mismo.



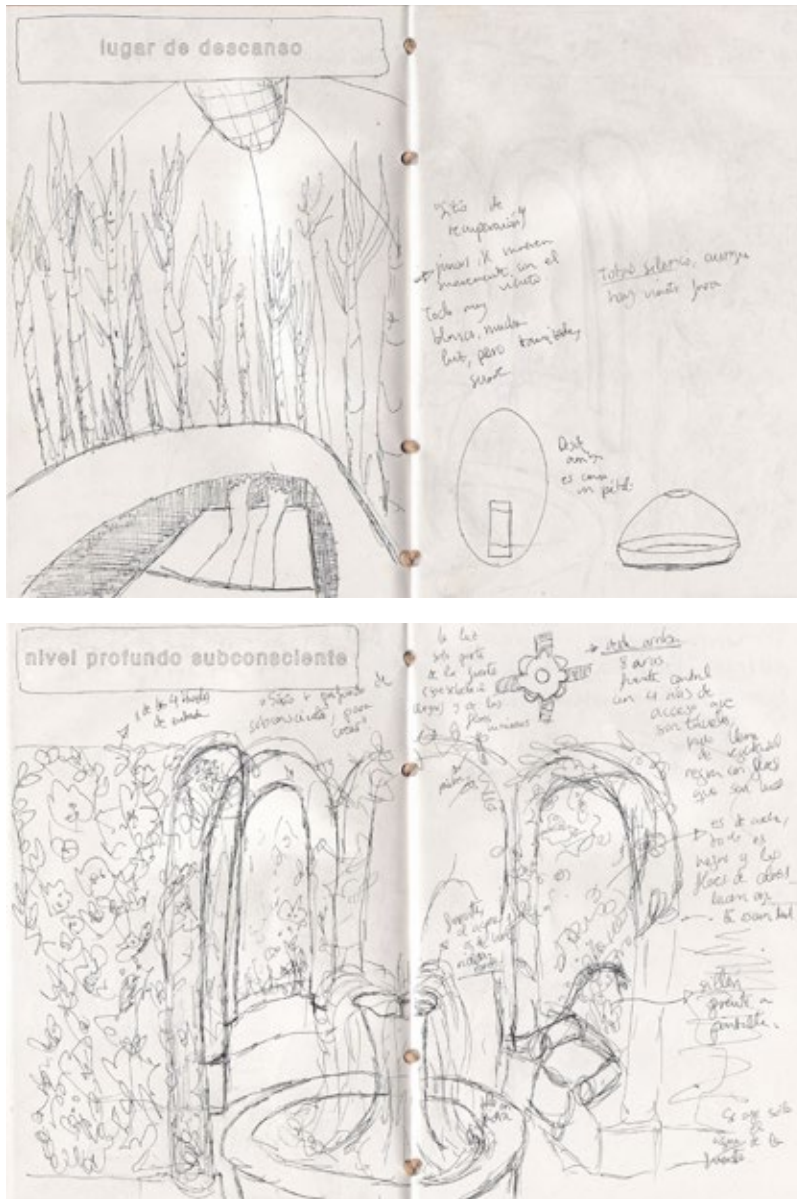
Consejos para fomentar la creatividad de Juan Mateo, experto en consultoría de formación y negociación.<sup>402</sup>

<sup>402</sup> Mateo, Juan, *Cuentos que mi jefe nunca me contó*, Ed: LID Editorial Empresarial, 2006, p. 29.

Para finalizar hacemos una última meditación de control mental, que nos ayudará a la hora de concentrarnos en nuestro trabajo, para llegar a ese punto de vacío, de punto cero que habla la Gestalt, la permanencia apacible de la mente, para los budistas, en la que nuestra mente se siente libre para crear. Esta meditación está inspirada y adaptada en las que realiza Carmen Valencia, Maestra de Reiki, facilitadora de talleres energéticos y arquitecta (E.T.S.A.M), que imparte cursos de control mental desde el 2001.

*Nos sentamos cómodamente, sin cruzar los brazos ni las piernas. Cerramos los ojos. Vamos a ir relajando poco a poco nuestro cuerpo. Respiramos tranquilamente desde el diafragma, llenando nuestra barriga de aire, centramos toda nuestra atención en la respiración, inspirando y expirando siempre por la nariz. Seguimos respirando tranquilamente, haciendo inspiraciones profundas y hacemos expiraciones cada vez más largas para estar cada vez más relajados, tranquilos y en paz. En todo momento vamos a estar protegidos, no nos va a pasar nada porque hay alguien aquí que mientras hacemos este viaje nos cuida y vigila para que estemos bien en todo momento. Ahora vais a imaginar y visualizar por tres veces consecutivas el número 3, relajando vuestra cara y nuestro cuello, relajad vuestros hombros, e imaginad por tres veces consecutivas el número 2, e inspirad profundamente, relajad vuestro tórax, los brazos, vuestras manos. E imaginad y visualizad por tres veces consecutivas el número 1, relajad vuestro abdomen, vuestras piernas, vuestros pies, y a un chasquido de mis dedos os iréis a vuestro lugar ideal de descanso, donde estaréis muy a gusto, muy felices, muy contentos, y lúcidos, y así será. (Chasquido). Estáis en vuestro lugar ideal de descanso, disfrutando, gozando. Observad cómo es, qué luz tiene, cómo son las paredes, si las hay, si es en el mar, o rodeados de naturaleza, si hay algún lugar donde tumbarse a descansar, que cosas tiene... El sitio de cada uno será diferente al del resto, es un lugar en el que nos sentimos muy bien, protegidos, felices, muy a gusto....(Pequeña pausa).... Y a un chasquido de mis dedos, saldréis de vuestro lugar ideal de descanso y os prepararéis para bajar a niveles más profundos, bajaremos profundamente, a nivel subconsciente, donde estaremos más a gusto, más felices, más contentos, más lúcidos, y así será. (Chasquido). Salid de vuestro lugar de descanso y 10, comenzad a descender más profundo, 9, más profundo, 8, más profundo, 7, más profundo, 6, más profundo, 5, más profundo, 4, más profundo, 3, más profundo, 2, más profundo, 1. Ahora estáis en un nivel muy profundo, en el subconsciente. Abrimos la puerta y entramos, es un espacio o habitación sagrado que es únicamente vuestro, lo construimos con todo aquello que podemos necesitar, lo decoramos como queramos, es como queremos que sea para sentirnos muy a gusto y muy felices. También hay un lugar de trabajo, con una mesa y una silla, o un sillón. Nos sentamos y en frente tenemos una pantalla mental. Bebemos un vaso de agua de nuestro lugar para estar muy a gusto, muy felices, muy contentos, muy lúcidos. Estamos en un punto donde la onda mental se encuentra en un estado perfecto de psicoequilibrio, profundamente en el subconsciente. Desde aquí, podemos visualizar en la pantalla la imagen que queremos, del proyecto que estamos realizando, de algo que tenemos que hacer... Cada uno lo que quiera. Llevad toda la atención de vuestro ser a la pantalla mental, que está delante de vosotros y visualizaréis a la cuenta del 3 al 1 aquella imagen o situación en la que queréis profundizar. 3, 2, 1. (Chasquido). Y a la cuenta del 3 al 1 nos meteremos en esa*





Ejemplos de "lugar de descanso" y "nivel profundo, subconsciente" resultantes de la meditación.

imagen mental, como si fuéramos absorbidos por ella y estuviéramos en ese lugar. 3, 2, 1. (chasquido).....(pausa)..... E inspiramos profundamente, y nos preparamos porque a la cuenta de 3 a 1 saldremos de este lugar y a través de la pantalla mental volveremos a estar sentados en nuestra mesa de trabajo. Preparaos para salir 3, 2, 1. (chasquido)..... Estamos sentados en nuestro sillón, profundamente en el subconsciente. Bebemos un vaso de agua de nuestro lugar para estar muy a gusto, muy felices, muy contentos, muy lúcidos. Y nos dirigimos a la puerta, podemos volver a este lugar siempre que queramos o lo necesitemos. Salimos, cerramos la puerta, y comenzamos a subir, subiremos en 5 tiempos al nivel consciente, 1, arriba, 2, mas arriba, 3, movemos un poco los dedos de las manos, 4, movemos los pies, 5, abrimos los ojos.

Preguntamos qué tal se sienten, si alguien necesita algo o quiere comentar algo, ofrecemos un vaso de agua. Y clausuramos el taller a la espera de recibir las fotos finales de los alumnos y hacer una exposición con ellas.

#### 14.8. Versión grupal (más de 10-15 personas)

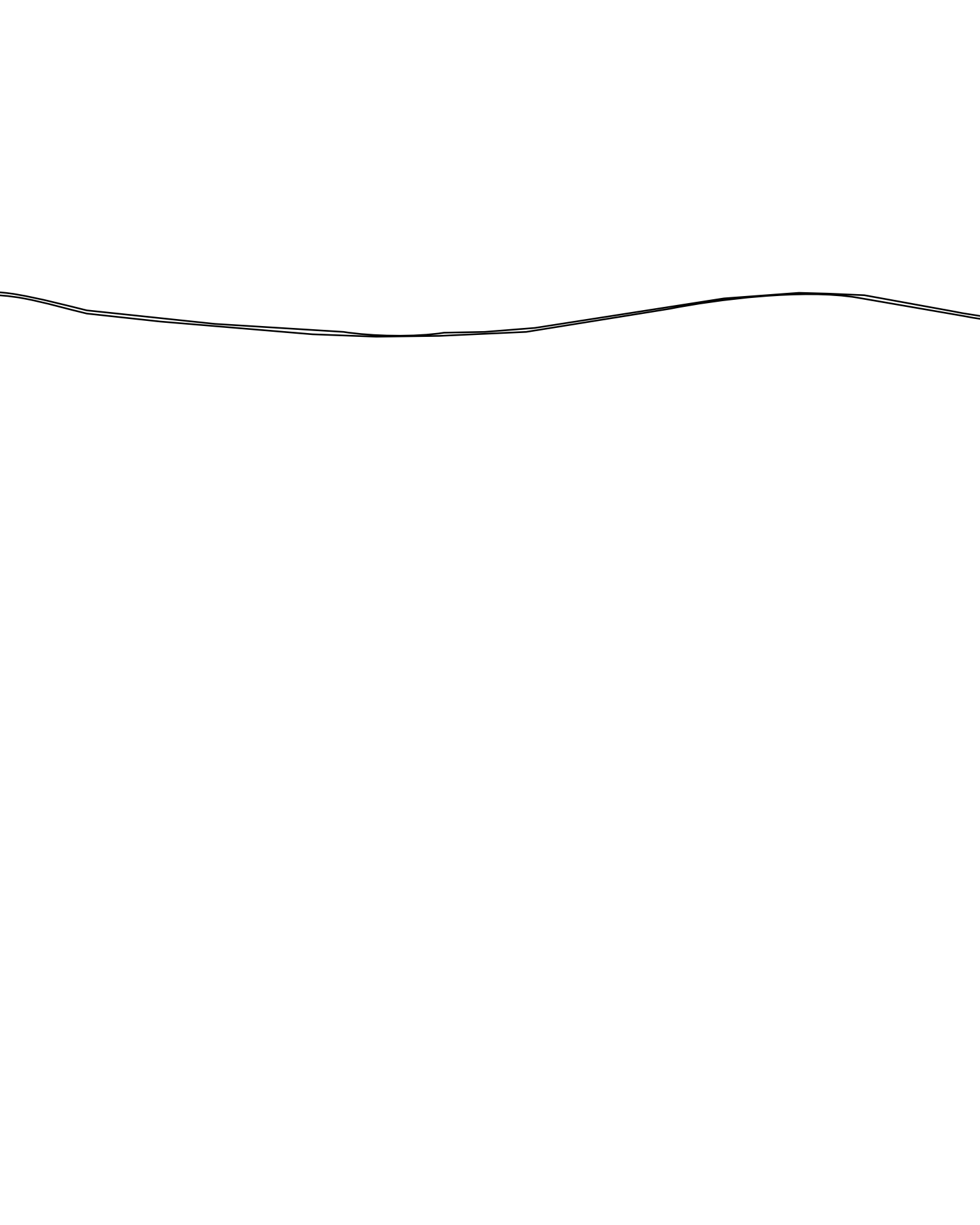
En la versión del taller con un grupo grande de gente en un tiempo reducido, lo que hemos hecho se realizar una obra colectiva. Los puntos que repetimos de este taller es el ejercicio de biodanza para romper el hielo, hablar sobre creatividad, el ejercicio guiado de visualización creativa del objeto de la infancia, solo que en este caso el objeto puede ser cualquiera, no tiene porque recordarles a nada de su infancia. Tras el ejercicio de visualización vamos apuntando aquellos objetos que van saliendo y, entre todos por medio de una votación a mano alzada, hacemos una selección de los objetos. Los tratamos de obtener o nos inventamos algo parecido y vamos preguntando a los asistentes que fotografía se imaginan con esos elementos. Analizamos los objetos, por ejemplo, buscando su significado simbólico o viendo fotos en internet. Y vamos construyendo la imagen mental de esa fotografía, como la queremos, la luz, la composición, etc. Después buscamos un lugar donde hacerla y tomamos todos la fotografía. Resulta interesante que todos la hagan porque así vemos las distintas visiones de una misma imagen, y eso resulta muy enriquecedor. Al acabar veíamos todos juntos las fotos realizadas.

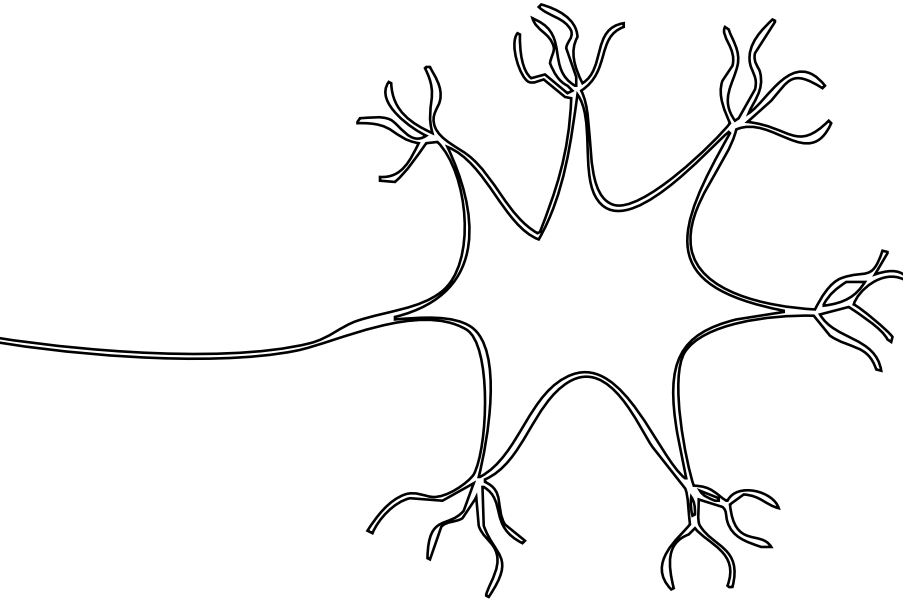


*Esta foto es de uno de los asistentes a un taller con 50 personas y de tan solo 3 horas de duración. La foto es de Daniel Romero. Los objetos que debíamos incluir en la fotografía eran: un violín, burbujas, una sombrilla, un escarabajo, un atrapa sueños, velas, un sombrero.*





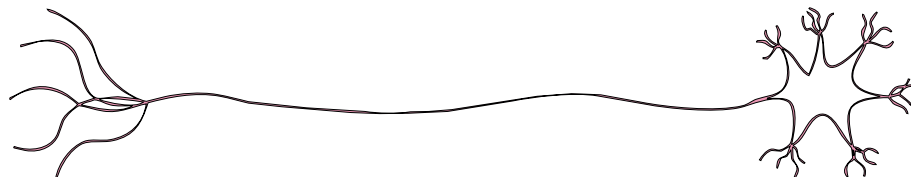




CONCLUSIONES  
GENERALES  
*Overall Conclusions*



## CONCLUSIONES GENERALES



A la hora de definir la creatividad se establece una diferencia entre la creatividad general, aplicada en el día a día de una persona y que todos poseemos, y aquella específica, que da un paso más e innova, generando algo original, novedoso, útil y productivo que no existía.

La inteligencia se establece como parte fundamental en el proceso creativo, pero como una herramienta más, ya que es igual de importante tener inteligencia cómo el saber aplicarla.

Aglutinando las diferentes definiciones de creatividad proponemos la siguiente: un proceso consciente (que incluye conocimiento y atención), inconsciente e intuitivo por el cual a partir de la combinación de unos elementos se genera algo nuevo que es diferente a los elementos que la constituyen y cuyo resultado es original y valioso en algún ámbito de la vida.

El proceso creativo transcurre durante unas fases que no son fijas, se superponen y están interconectadas. Durante ese proceso consciente e inconsciente trabajan de manera paralela, y ambos procesamientos son indispensables. El descanso y la desconexión ayudan siempre que se produzca en el momento adecuado del proceso.

En cuanto a los modelos que investigan la creatividad:

- Gruber se dedicó al estudio de casos, concluyendo que todo proceso creativo es fruto del conocimiento y cómo está organizado, de tener un propósito y de cómo influyen las emociones.
- Amábile estudia la influencia del contexto social en el proceso creativo con especial énfasis en la motivación como factor crucial e indispensable, donde el conocimiento y la personalidad serían los otros dos factores que intervienen, concluyendo que tanto la motivación intrínseca como extrínseca son importantes y necesarias en el proceso.
- Para Sternberg un producto es creativo si es original y útil, así como si tiene aceptación en el ámbito donde se desarrolla. La inteligencia y la manera de gestionar la información, así como el conocimiento, la motivación y el contexto, son considerados por Sternberg como factores necesarios en toda persona creativa.
- Para Gardner, siguiendo su modelo de las inteligencias múltiples, lo ideal sería crear equipos multidisciplinares a la hora de trabajar en algo. Uno puede destacar en una de las inteligencias pero no en otras, y así podrían complementarse. Otro dato importante que nos aporta son sus reflexiones sobre la creatividad artística, partiendo de la idea de

que todos la tenemos de niños pero hay ciertos factores que influirán en el desarrollo y empleo de esas facultades artísticas en la edad adulta: el talento, el medio, la preparación y una personalidad y carácter específicos.

- Csikszentmihalyi considera que la creatividad es el resultado de la interacción entre la persona (ideas), el ámbito (expertos) y el campo (reglas), estableciéndose como creativas aquellas ideas que revolucionen o modifiquen un campo. Para ello hay que disfrutar del proceso en sí mismo, adquirir conocimiento del campo en cuestión para así combinar las ideas y obtener resultados distintos. Para él, el proceso creativo se desarrolla en una serie de fases que contradicen el modelo clásico lineal, ya que son fases en las que se produce un procesamiento consciente e inconsciente, que interactúan y se solapan, pasando de una a otra y repitiendo otras hasta que el problema se soluciona. Considera que la persona no debe estar aislada durante el proceso y que un lugar adecuado donde nos sintamos a gusto es necesario a la hora de crear.
- Marina considera que por medio de la transformación y la búsqueda se van modificando, enriqueciendo y construyendo las ideas que darán lugar a proyectos, donde la actitud y la memoria tienen un papel fundamental. Para él, aunque hay dos tipos de creatividad, la general y la específica, esta puede desarrollarse y aprenderse. En el proceso intervienen dos inteligencias, una generadora de ideas y otra ejecutiva, que actúa de filtro, posibilitando que se lleven a cabo esas ideas, por lo que también aquí consciente e inconscientemente trabajan juntos en el proceso creativo.

En cuanto a la personalidad creadora, las experiencias en la primera infancia condicionan en cuanto a que hay ambientes, experiencias y relaciones con los otros que fomentan la creatividad. No es aún concluyente si existe o no una personalidad creadora, lo que sí puede caracterizar a una persona creativa son los estilos cognitivos, referidos a como procesamos y elaboramos la información, cómo percibimos, la actitud, nuestra atención en lo que nos rodea, etc. Lo interesante es que todos podemos ejercitar la capacidad creadora, como nos dicen Marina o Lamata, ya que puede fomentarse, enriquecerse y aprenderse, corroborando la idea de que todos somos creativos, en cuanto a aquella creatividad general, relacionada con nuestra manera de vivir. En cuanto a la creatividad específica, la que caracteriza a aquellos que producen algo innovador y original, el rasgo que se considera común en las personas creativas en la mayoría de investigaciones es la apertura a la experiencia. La motivación juega un papel fundamental, tanto la intrínseca como la extrínseca, ya que nos mantiene en esa pasión por el trabajo que nos hace continuar aunque a veces no sea fácil, disfrutando de todo el proceso.

La emoción es parte fundamental del proceso creativo, nos sitúa en un estado adecuado para crear o nos dificulta. Hace de filtro de la información influyendo en la percepción tanto de nosotros mismos como de lo que nos rodea, construyendo nuestra realidad. Toda representación artística lleva consigo la participación de la emoción, sea cual sea la dirección que tome, es parte del arte, que muestra lo que sentimos y lo que queremos hacer sentir.

Por las últimas investigaciones lo importante es que nosotros podemos actuar directamente en esas emociones, creando nuevas conexiones neuronales o modificando las existentes,

para generar un perfil emocional que sea más adaptativo y que además repercuta positivamente en el proceso creativo.

Para poder hacerlo, es preciso hacer consciente lo inconsciente, haciendo presentes las emociones, analizándolas, viendo en qué momento aparecen los sentimientos que nos producen y cómo actuamos, si nos ayuda a avanzar o nos bloquea. De este modo podemos provocar el cambio y la creación de conexiones cerebrales nuevas.

Parte del proceso, tanto creativo como vital, es inconsciente; por medio de las intuiciones se manifiesta, actuando de puente entre el consciente y el inconsciente, entre la parte racional y la más emocional, porque no todas las decisiones que tomamos están pensadas y meditadas, hay una parte que corresponde a la intuición, algo que nos dice que vamos por el camino correcto, que estamos acertando aunque no sabemos por qué. Es adaptativa, nos ahorra tiempo y acierta más que al tomar una decisión consciente cuando estamos en un contexto que no conocemos o del que nos falta información.

Diversos experimentos (Davidson, Ekman, Goleman, etc.) con meditadores tanto expertos como principiantes, han puesto de manifiesto que ejercitar la meditación puede modificar nuestros patrones establecidos, generando nuevas conexiones cerebrales, fortaleciendo el sistema inmune, aumentando la concentración y la atención, generando un mayor número de emociones positivas, siendo una poderosa herramienta en el control de emociones negativas, así como del estrés o la ansiedad, disminuyendo el impacto negativo que pueden tener sobre nosotros.

Cada vez más hay una tendencia a unificar disciplinas, ya sea formando un equipo multidisciplinar o por la colaboración de expertos de distintas áreas. Así vemos como la ciencia está estudiando la manera en que la meditación afecta, cambia y modula nuestro cerebro y su efecto beneficioso en la cura de trastornos o en su prevención. Algo de lo que también se hace eco la psicología positiva, que trata de prevenir la enfermedad en lugar de curar. Se trata de mejorar la calidad de vida de los seres humanos, ayudando a prevenir y mejorar sus capacidades.

Los artistas entrevistados, aunque difieren en el tipo de obra que hacen, coinciden en factores fundamentales relacionados con su proceso creativo. Se eligieron perfiles diferentes para ver si tenían estilos cognitivos considerados como determinantes de una personalidad creadora independientemente del tipo de obra que hacen. Para todos ellos es fundamental que te haga feliz lo que haces. La felicidad en el trabajo se posiciona como un factor determinante, que motiva y mantiene, aportando la pasión necesaria para llevar a término lo que se hace. También para todos ellos crear se convierte en algo vital, algo que nace como una necesidad y es parte de sus vidas. Entienden el arte como medio de comunicación con el otro, en el que proponen un mensaje que ha de llegar y entenderse. El amor por lo que hacen es lo que les mantiene la ilusión de seguir creando y viéndolo como una forma de vida, siempre siendo muy sinceros con ellos mismos, con lo que hacen y con el otro.

Se exponían en esta tesis tres propuestas de modelos creativos que nos ayudasen en nuestro camino como artistas. En ellos se trata la parte emocional, la creativa y la económica, no refiriéndonos con ello a que haya que convertirse en un artista comercial preocupado por vender. Lo que sí ocurre hoy en día es que, para vivir del arte, tiene que haber una confluencia de

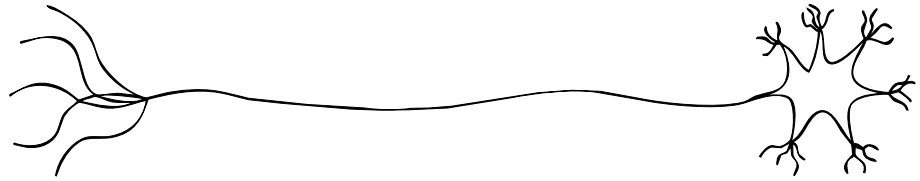


todos estos factores, ya que el artista no solo debe preocuparse de crear su obra, y que esta sea buena, sino que también debe preocuparse de hacer que llegue al otro para iniciar ese proceso de comunicación a través del arte, de encontrar vías para mostrar lo que hace, de exponer y compartir. Lo que extraemos de estos modelos es que, dependerá de las aspiraciones de cada uno, pero si la intención es vivir de la creación artística, de lo que realmente apasiona, hay que tener en cuenta todos los factores y encontrar el equilibrio adecuado entre ellos, combinando pasión con esfuerzo, inspiración con un trabajo de investigación y exploración, estando siempre alerta de lo que ocurre alrededor, guiándonos por la intuición y siendo feliz con lo que hacemos.

Las claves para fomentar nuestra creatividad son: rodearse de gente creativa, estar en lugares diferentes, preguntarse al acabar de hacer algo de qué otra manera podría hacerse, perfeccionar nuestra especialidad sin descuidar otras, combinar trabajo y descanso, positividad, juego, hacer lo que te gusta y creer en ti mismo.

Con toda la documentación fruto de la investigación se construye un taller práctico que engloba todas las ideas extraídas de los autores, las entrevistas y los modelos sobre creatividad. Se trata de un taller vivencial donde el *leitmotiv* es dotar de diversas herramientas que ayuden en el proceso creativo artístico, para así alcanzar nuestro máximo potencial. Herramientas como son las meditaciones o ejercicios de visualización guiada, la realización de ejercicios como las cartografías, etc. Todos ellos ejercicios que ayudan a conectar con nuestra parte intuitiva e inconsciente, aportando un mayor conocimiento sobre nosotros mismos y la adecuada gestión de las emociones, eliminando bloqueos, fomentando las emociones positivas.

## OVERALL CONCLUSIONS



On defining creativity, a difference between general creativity, applied to the day to day life of a person and that we all possess, and that specific one which goes one step further and innovates, generating something original, novel, useful and productive which did not exist before.

Intelligence is established as a fundamental part in the creative process, but as an extra tool, as it is just as important to be intelligent as to know how to use your intelligence.

Putting together the different definitions of creativity, we propose the following: a conscious, (which includes knowledge and attention), unconscious and intuitive processes which generate something new combining certain elements that are different from the elements that the process is made up of the result of which is original and valuable in some aspect of our life.

The creative process elapses during stages that are not fixed, they are superimposed and interconnected, during this conscious and unconscious process they work in a parallel way and both processes are indispensable. Resting and disconnecting always help as long as they are done at the appropriate moment of the process.

Regarding the models which research creativity:

Gruber dedicated himself to the study of cases, coming to the conclusion that all creative processes are the fruit of knowledge and how it is organised, having a purpose and how emotions are influenced by it.

Amabile studies the influence of the social context in the creative process, with special emphasis on motivation as the indispensable and crucial factor, whereas knowledge and personality would be the other two factors that influence it, his conclusion is that both intrinsic and extrinsic motivation are important and necessary in the process.

For Sternberg a product is creative if it is original and useful, the same way as if it is accepted in the field where it is developed. Intelligence and the way information is managed, and also knowledge, motivation and context, are considered by Sternberg to be necessary factors in any creative person.

For Gardner, following his model of multiple kinds of intelligence, the ideal thing would be to create multidisciplinary teams when working on something. One can be outstanding in one kind of intelligence but not in others and in this way they can compliment each other. Another important fact that he provides us with are his reflections on artistic creativity. Based on the idea that we all have it from childhood but there are certain factors that influence the development and use of these artistic faculties as adults: such as talent, environment, education and a specific personality and character.

Csikszentmihalyi considers that creativity is the result of the interaction between the person (ideas), environment (experts) and the field (rules), establishing themselves as creative those ideas that revolutionize and modify a particular field for this, one has to enjoy the process itself, acquiring knowledge of the field in question in order to combine ideas to obtain different results. For him, the creative process is developed in a series of stages that contradict the lineal classic model, as they are stages in which a conscious and unconscious process is produced, these interact and overlap, passing from one to the other and repeating others until the problem is solved. He considers that the person should not be isolated during the process and that a suitable place, where we feel at ease, is necessary when creating.

Marina considers that the ideas, which, lead to the projects, are modified, enriched and constructed by transformation and searching. Attitude and memory play a fundamental role here. In his view, there are two kinds of creativity, the general and the specific one, the latter can be developed and learnt. Two kinds of intelligence occur in the process, one a generator of ideas and the other an executor, which acts as a filter making it possible to carry out those ideas. Here the conscious and the unconscious work together in the creative process.

As far as creative personality is concerned, experiences in early childhood determined by environment, experiences and relationships with others encourage creativity. The existence of a creative personality is not yet conclusive, however what can characterize a creative person are cognitive styles related to how we process and elaborate information, our attitude and how we perceive and observe what is around us and so on. The interesting thing is that we can all exercise a creative capacity, as Marina and Lamata tell us, as it can be boosted, enriched and learnt, corroborating the idea that we are all creative, as regards general creativity related to our way of life. As for specific creativity, what characterizes those who produce something novel and original, the characteristic considered common to creative people in the majority of investigations is their open-mindedness towards experiences. Motivation plays a fundamental role, both intrinsic and extrinsic, as it makes us passionate about our work and helps to keep us going, although this is not always easy and to enjoy it in the process.

Emotion is a fundamental part of the creative process, it can put us in the right mind for creating or, on the contrary, for making it more difficult. It acts as a information filter and influences our perception of ourselves and what is around us, building up our own emotions have taken part, no matter what direction they take, it is a part of art which demonstrates what we feel and we want to make others feel.

According to the latest research, the important thing is that we can act directly on these emotions, creating new neuronal connections or modifying the existing ones, to generate a more adaptable emotional profile which could have a positive effect on the creative process.

To be able to do this, it is essential to make the unconscious conscious, to show your emotions, to analyse them, observing at what moment our feelings, that produce them, appear and how we react, if it helps us to advance or to have a mental block. In this way we can bring about change and create new brain connections.

Part of the process, both creative and vital, is unconscious; it manifests itself through intuition bridging the gap between the conscious and the unconscious, between the rational and the more emotional side. This is because not all the decisions we make are thought out and mediated, there is an intuitive side, which tells us we are on the right road, that we have made the right choice even if we do not know why. It is adaptable, it saves us time and we are right more often than when we actually make a conscious decision in a context which is unknown to us or of which we lack information.

Different experiments (Davidson, Ekman, Goleman) with mediators, both experiences and beginners, have manifested that doing meditation can modify our established patterns, generating new brain connections, strengthening our immune system and increasing concentration and attention. It can also generate a larger number of positive emotions, as it is a powerful tool in the control of negative emotions, as well as reducing stress and anxiety and the negative impact they can have on us.

There is a growing tendency for different fields to work together, be it by forming a multidisciplinary team or by collaboration of experts in different areas. In that way we can see how science is studying the way meditation affects, changes and modulates our brain and its beneficial effect in the cure and prevention of mental disorders. This is something that is also reflected in positive psychology, which tries to prevent the disease instead of curing. It is a question of improving the quality of life of human beings, helping them to better their capacities.

The artists that were interviewed, although they differ in their work, coincide in fundamental factors related to the creative process. Different profiles were chosen to see if they had cognitive personality, independently of the kind of work they do. For all of them the fundamental thing is that what you do makes you happy. Happiness in your work is a determinant factor, which motivates and provides the necessary passion to carry out what you are doing. For all of them creating becomes something vital, something that stems from a necessity and is part of their lives. They understand art as a means of communication with others, in which they propose a message that has to be received and understood. The love for what they do is what maintains their enthusiasm to continue creating and they see it as a way of life, always being true to themselves and to others.

Three proposals of creative models that can help us on our way to being artists are expounded in this thesis. In them, the emotional, creative and economic part is dealt with; this does not mean that one has to become an artist only worried about selling. What happens

nowadays is to make a living with art, there has to be a combination of all these factors, as the artist should not only worry about creating his work, and that it is good, but he also has to worry about making it reach others to initiate this process of communication through art. And besides he has to find ways to show what he does, to display and to share it. What we get out of these models will depend on the aspirations of each individual but if they intend to live on artistic creations, which is really exciting, they have to bear in mind these three factors and find the appropriate balance between them. This is done by combining effort and enthusiasm, inspiration, research and exploration while being aware of what is happening around us, letting our intuition guide us and being content with what we do.

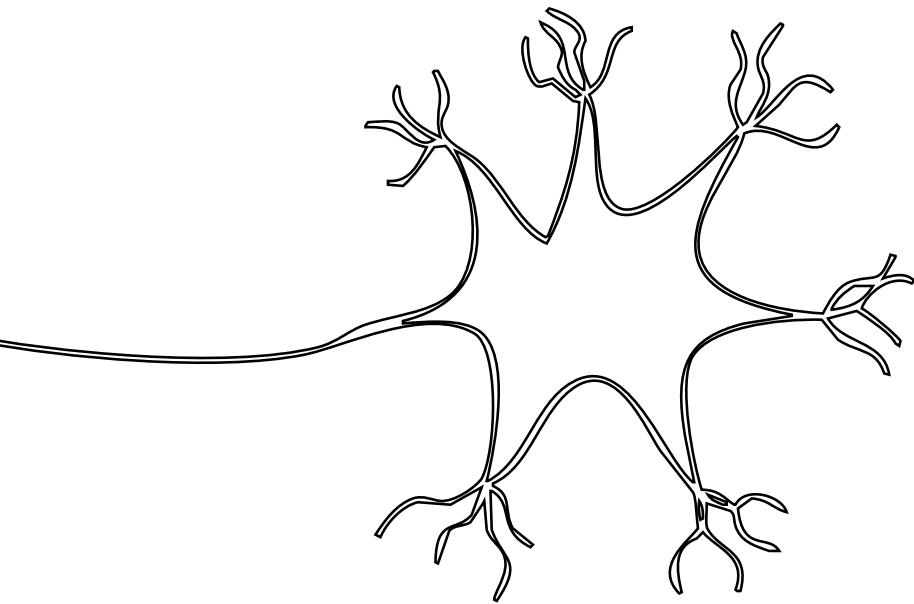
The keys to boosting our creativity are: to surround ourselves by creative people, to be in different places, to ask ourselves on finishing something what other way could it have been done?, perfecting our own speciality without neglecting others, combining work and rest, being positive, playing, doing what we enjoy and believing in oneself are also very important factors.

With all the information compiled, a practical workshop, which includes all the authors' ideas, interviews and models on creativity, is set up. It is an experiential workshop where the leitmotiv is to provide different tools that helps in the artistic and creative process, so as to reach our maximum potential. Tools such as meditation, instruction-led training, cartography, etc. All of them are exercises that help to connect to our intuitive and unconscious side, giving us a greater self-knowledge and an appropriate management of our emotions, eliminating mental blocks and boosting our positive emotions.





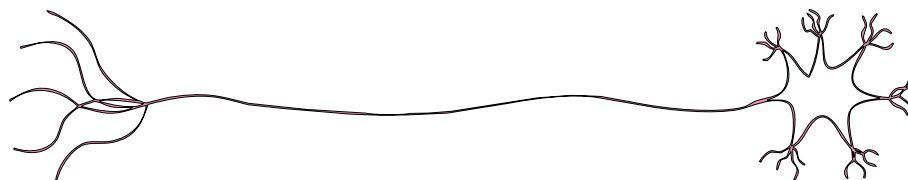




LÍNEAS DE  
INVESTIGACIÓN  
ABIERTAS



## LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN ABIERTAS



Las investigaciones de las que hablamos en esta tesis son el inicio de otras que a medida que vayan introduciéndose nuevas tecnologías se podrá perfeccionar y mapear con exactitud las áreas del cerebro implicadas en la creatividad y la emoción, así como ver los efectos de la meditación y poder aplicar sus beneficios.

Lo mismo ocurre con los efectos de la meditación y otras prácticas alternativas. Cada vez más hay una tendencia, después y de forma paralela al desarrollo tecnológico que hemos vivido en los últimos años, de volver a lo natural. El ser humano que habita las ciudades siente la necesidad de ese reencuentro consigo mismo y con la naturaleza. Por ello se buscan alternativas que complementan la psicología tradicional, mas centradas en la prevención y el autoconocimiento como vías para desarrollar nuestras capacidades, algo que repercute en nuestra creatividad y la adecuada gestión de nuestras emociones.

El arte se hace eco de todo ello e introduce esas herramientas como maneras de potenciar la creatividad y fomentar las emociones positivas para desarrollar un estado ideal para crear, algo de lo que también la enseñanza universitaria tiene en cuenta en la formación de sus estudiantes, no sólo basándose en la adquisición de conocimientos, si no en una formación integral y vital de la persona, teniendo en cuenta las emociones en ese aprendizaje, como se puede ver en los cursos de verano de la UCM del 2014, donde se impartía el taller sobre atención consciente “Mindfulness (Atención Consciente): práctica, teoría y aplicaciones”<sup>1</sup>.

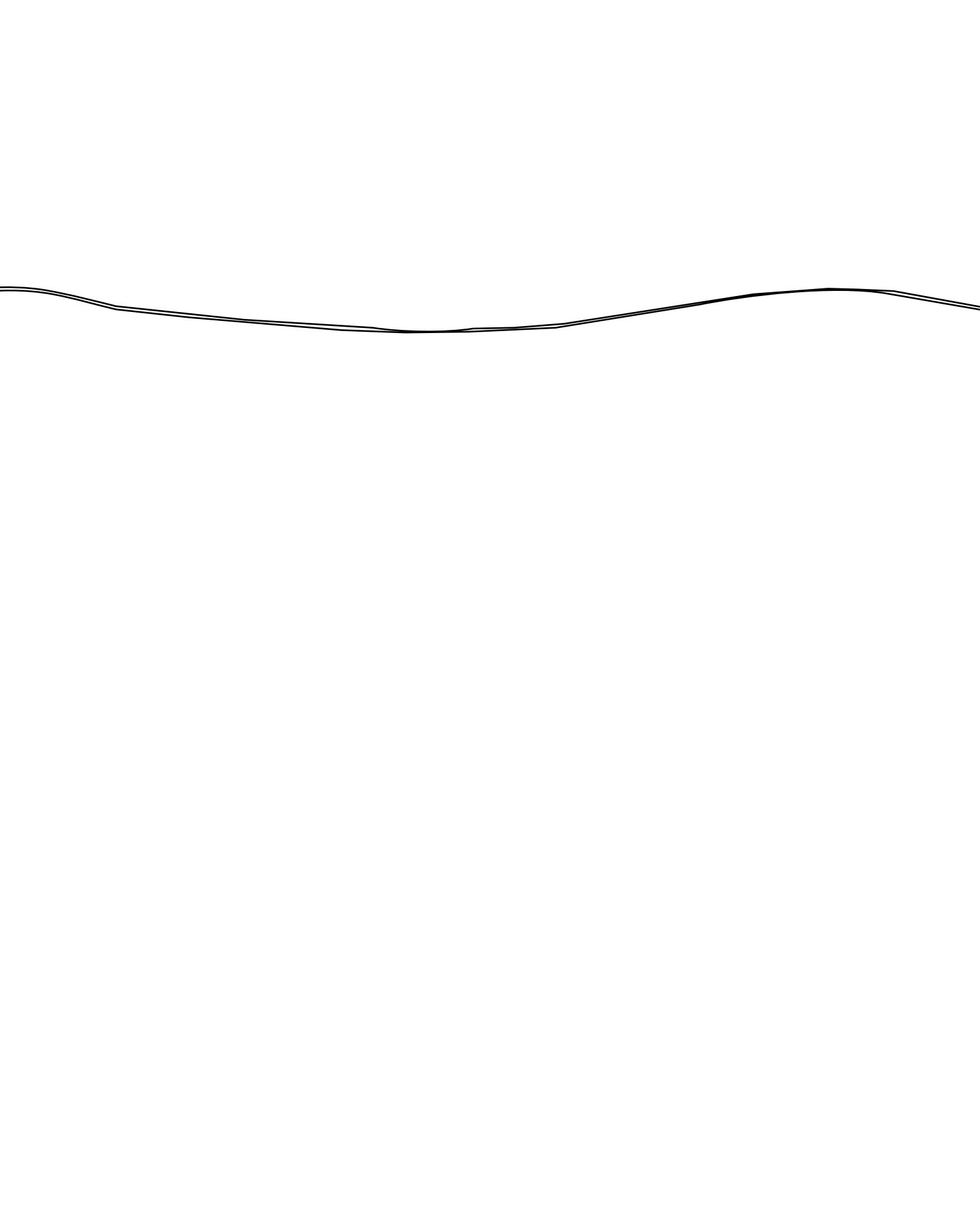
La fusión de disciplinas en el arte se hace patente cada vez mas. En octubre de 2014 Ferran Adrià inaugura una nueva exposición titulada “Auditando el proceso creativo”, en la Fundación Telefónica<sup>2</sup>, coincidiendo también con el inicio de elBullifoundation<sup>3</sup>.

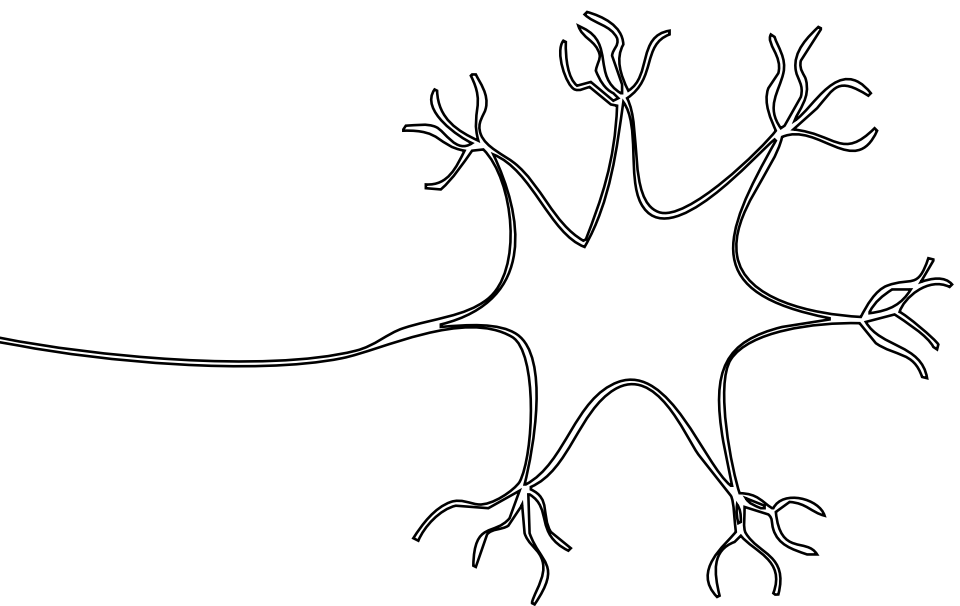
Después de finalizar esta tesis se siguen realizando entrevistas a artistas como estudio de casos, que se irán compartiendo y publicando en la web: <http://procesoscreativostransdisciplinares.blogspot.com.es>.

1 Recurso electrónico: <http://www.ucm.es/escuelacomplutense/a06>

2 Recurso electrónico: [http://ferranadria.fundaciontelefonica.com/?\\_ga=1.216619030.129150623.1412071063](http://ferranadria.fundaciontelefonica.com/?_ga=1.216619030.129150623.1412071063)

3 Recurso electrónico: <http://www.elbullifoundation.org/>





## BIBLIOGRAFÍA



## 1. LIBROS

- A
- ACASO, M.: 2006. El lenguaje visual. Ed. Paidós, Barcelona.
- ACASO, M.: 2006. Esto no son las Torres Gemelas. Ed. Catarata, Madrid.
- ACASO, M.: 2009. La educación artística no son manualidades. Ed. Catarata, Madrid.
- ADRIÀ, F.: 1997. Los secretos de El Bulli. Recetas, técnicas y reflexiones. Ed. Altaya, Barcelona.
- ACEDERA, A.: 2005. Niños superdotados. Ed. Pirámide, Madrid.
- ALONSO, M.: 2010. Reinventarse. Tu segunda oportunidad. Ed. Plataforma Editorial, Barcelona.
- ÁLVAREZ, A.: 1974. Psicología del arte. Ed. Biblioteca Nueva, Madrid.
- AMABILE, T.: 2000. Creatividad e innovación, Ed. Deusto, D.L., Bilbao.
- ARIETI, S.: 1993. La creatividad: la síntesis mágica. Ed. Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología: Fondo de Cultura Económica, México.
- ARNHEIM, R.: 2007. Arte y percepción visual. Ed. Alianza Forma, Madrid.
- ARNHEIM, R.: 1998. El pensamiento visual. Ed. Paidós, Barcelona.
- B
- BACHELARD, G.: 2005. La poética del espacio. Ed. Fondo de cultura económica, México.
- BAQUÉ, D.: 2003. La fotografía plástica. Ed. Gustavo Gili, Barcelona.
- BARRAGÁN, P.: 2002. El arte que viene. Ed. Subastas siglo XXI, Madrid.
- BARRAGÁN, P.: 2008. La era de las ferias. Ed. Charta, Milano.
- BARTRA, R.: 2013. Cerebro y libertad. Ed. Fondo de cultura económica, México.
- BAUMAN, Z.: 2006. Vida líquida. Ed. Paidós, Barcelona.
- BAUMAN, Z.: 2007. Arte, ¿Líquido?. Ed. Sequitur, Madrid.
- BAUMAN, Z.: 2009. El arte de la vida: de la vida como obra de arte. Ed. Paidós, Barcelona.
- BAUMAN, Z.: 2009. Tiempos líquidos: vivir en una época de incertidumbre. Ed. Tusquets, Barcelona.
- BEAN, R.: 1993. Cómo desarrollar la creatividad en los niños. Ed. Debate, Madrid.
- BELJON, J.: 1993. Gramática del arte. Ed. Celeste Ediciones, Madrid.
- BENJAMIN, W.: 2008. Sobre la fotografía. Ed. Pre-textos, Valencia.
- BERGER, J.: 2006. Mirar. Ed. Gustavo Gili, Barcelona.
- BERGER, J.: 2002. Modos de ver. Ed. Gustavo Gili, Barcelona.
- BERNANRDO, N.: 2010. El libro rojo de Jung. Ed. Siruela, Madrid.
- BLAY, A.: 1967. La personalidad creadora: técnicas psicológicas y liberación interior. Ed. Elicren, Barcelona.
- BONET, J.: 1997. Sé amigo de ti mismo. Ed. Sal Terrae, Santander.
- BOHM, D.: 2002. Sobre la creatividad. Ed. Kairós, Barcelona.
- BONO, E.: 1994. El pensamiento creativo. Ed. Paidós, Barcelona.



- BONO, E.: 2008. Seis sombreros para pensar. Ed. Paidós, Barcelona.
- BOSWORTH, P.: 2006. Diane Arbus. Ed. Lumen, Barcelona.
- BREA, J. L.: 2010. Las tres eras de la imagen. Ed. Akal, Madrid.
- BRESSAN, P.: 2008. Los colores de la luna. Cómo vemos y por qué. Ed. Ariel, Barcelona.
- BUCAJ, J.: 2004. Cuentos para pensar. Ed. Nuevo Extremo, Argentina.
- BUCAJ, J.: 2004. Déjame que te cuente. Ed. Nuevo Extremo, Argentina.
- BUCAJ, J.: 2006. El camino del encuentro. Ed. DeBolsillo, Barcelona.
- BUCAJ, J.: 2007. 20 pasos hacia delante. Ed. Nuevo Extremo, Argentina.
- BUCAJ, J.: 2008. Las tres preguntas. ¿Quién soy? ¿Adónde voy? ¿Con quién?. Ed. Nuevo Extremo, Argentina.
- BYRNE, R.: 2007. El secreto. Ed. Ediciones Urano, Barcelona.
- BÜLEN, A.: 2008. Las matemáticas y la Mona Lisa. Ed. Almuzara, Córdoba.
- BUZAN, T.: 2013. Cómo crear mapas mentales. Utiliza al máximo la capacidad de tu mente. Ed. Urano, Barcelona.
- C CAGE, J.: 2007. Silencio. Ed. Árdora Ediciones, Madrid.
- CALVO, F.: 2001. El arte contemporáneo. Ed. Santillana, Buenos Aires.
- CARLSON, N.: 1998. Fisiología de la conducta. Ed. Ariel Neurociencia, Barcelona.
- CAMERON, J.: 2013. El camino del artista. Ed. Santillana, Madrid.
- CHANGEUX, J.: 2010. Sobre lo verdadero, lo bello y el bien. Ed. Katz, Madrid.
- CHEVRIER, J-F.: 2007. La fotografía entre las bellas artes y los medios de comunicación. Ed. Gustavo Gili, Barcelona.
- CIRLOT, J.E.: 2011. Diccionario de símbolos. Ed. Siruela, Madrid.
- CSIKSZENTMIHALYI, M.: 1997. Fluir (Flow) : una psicología de la felicidad, Ed. Kairós, Barcelona.
- CSIKSZENTMIHALYI, M.: 1998. Creatividad. Ed. Paidós, Barcelona.
- COLMENERO, J. M.: 2004. Percepción visual y auditiva. Ed. Del lunar, Jaén.
- COSTA, J.: 2008. La forma de las ideas. Cómo piensa la mente. Estrategias de la imaginación creativa. Ed. Paidós Ibérica, Barcelona.
- CUBEIRO, J.: 2008. Clase creativa. Ed. Planeta Empresa, Barcelona.
- D DAMASIO, A.: 2010. Y el cerebro creo al hombre, Ed. Destino, Barcelona.
- DAMASIO, A.: 1994. El error de Descartes. Ed. Andrés Bello, Santiago de Chile.
- DAMASIO, A.: 2000. Sentir lo que sucede. Cuerpo y emoción en la fábrica de la consciencia. Ed. Andrés Bello, Santiago de Chile.
- DAMISCH, H.: El desnivel. La fotografía puesta a prueba. Ed. La marca, Buenos Aires.
- DAVIDSON, R. Y BEGLEY, S.: 2012. El perfil emocional de tu cerebro. Ed. Destino, Barcelona.
- DE LA TORRE, S.: 2010. Investigar en educación con otra mirada. Estrategias didácticas en el aula universitaria, Ed. Universitas, Madrid.

- DE VEGA, M.: 1984. Introducción a la psicología cognitiva. Ed. Alianza, Madrid.
- DEL RIO, V.: 2008. Fotografía objeto. Ed. Universidad de Salamanca, Salamanca.
- DONDIS, D.: 2007. La sintaxis de la imagen. Ed. Gustavo Gili, Barcelona.
- DUBOIS, P.: 2008. El acto fotogràfico y otros ensayos. Ed. La marca, Buenos Aires.
- E EASTAWAY, R.: 2009. Pensamiento creativo. Ed. Evergreen, Köln.
- ECO, U.: 2006. Apocalípticos e integrados. Ed. Fábula, Barcelona.
- EFLAND, A.: 2004. Arte y cognición. Ed. Octaedro, Barcelona.
- EKMAN, P.: 2009. Sabiduría emocional. Una conversación entre S.S. el Dalai Lama y Paul Ekman. Ed. Kairós, Barcelona.
- ELLSWORTH, E.: 2005. Posiciones en la enseñanza. Ed. Akal, Madrid.
- F FRANCES, R.: 2005. Psicología del arte y de la estética. Ed. Akal, Madrid.
- FRITH, C.: 2008. Descubriendo el poder de la mente. Ed. Ariel, Barcelona.
- Fontcuberta, J.: 1998. Ciencia y fricción: fotografía, naturaleza, artificio. Ed. Mestizo, Murcia.
- Fontcuberta, J.: 2007. Estética fotográfica. Ed. Gustavo Gili, Barcelona.
- FRIED, J. Y HEINEMEIER, D.: 2010. Reinicia. Borra lo aprendido y piensa la empresa de otra forma. Ed. Empresa Activa, Barcelona.
- FUSTER, J.: 2014. Cerebro y libertad. Los cimientos cerebrales de nuestra capacidad para elegir. Ed. Ariel, Barcelona.
- G GARDNER, H.: 1994. Educación artística y desarrollo humano. Ed. Paidós, Barcelona.
- GARDNER, H.: 1997. Arte, mente y cerebro. Ed. Paidós, Barcelona.
- GARDNER, H.: 2001. Estructuras de la mente. Ed. Fondo de cultura económica, México.
- GHYKA, M.: 1978. El número de oro. Ed. Poseidon, Barcelona.
- GIGERENZER, G.: 2008. Decisiones intuitivas. Ed. Ariel, Barcelona.
- GOLEMAN, D.: 1986. Los caminos de la meditación. Ed. Kairos, Barcelona.
- GOLEMAN, D.: 2003. Emociones destructivas : cómo entenderlas y superarlas :diálogos entre el Dalai Lama y diversos científicos, psicólogos y filósofos. Ed. Kairos, Barcelona.
- GOLEMAN, D.: 2009. Inteligencia ecológica. Ed. Kairos, Barcelona.
- GOLEMAN, D.: 2012. El cerebro y la inteligencia emocional, Ed. B., S.A., Barcelona.
- GOLEMAN, D.: 2013. Liderazgo. El poder de la inteligencia emocional, Ed. B., S.A., Barcelona.
- GOMBRICH, E.: 2008. Arte e ilusión. Ed. Phaidon, Londres.
- GOMEZ, J.: 2005. Fotografía. Ed. Nerea, San Sebastián.
- GONZÁLEZ, L.: 2005. Fotografía y pintura: ¿dos medios diferentes? Ed. Gustavo Gili, Barcelona.
- GRAY, M.: 1999. Luna roja. Los dones del ciclo menstrual. Ed. Gaia, Madrid.

- GRUBER, H.: 1984. Darwin sobre el hombre: un estudio psicológico de la creatividad científica. Ed. Alianza, Madrid.
- GUASCH, A.: 2007. La crítica dialogada: entrevistas sobre arte y pensamiento actual. Ed. Cendeac, Murcia.
- GUNTHER, A.: 2009. El arte de la fotografía: de los orígenes a la actualidad. Ed. Lunwerk, Barcelona.
- H HILL, P. Y COOPER, T.: 2003. Diálogo con la fotografía, Ed. Gustavo Gili, Barcelona.
- HILL, W. y STONE, C.: 1982. La actitud mental positiva. Ed. Prentice Hall.
- HILLMAN, J.: 1998. El código del alma. La respuesta a la voz interior. Ed. Martínez Roca, Barcelona.
- I IACOBONI, M.: 2009. Las neuronas espejo. Empatía, neuropolítica, autismo, imitación, o de cómo entendemos a los otros. Ed. Katz, Madrid.
- ISAACSON, W.: 2013. Steve Jobs, La biografía. Ed. Debolsillo, Barcelona.
- J JULLIER, L.: 2004. La imagen digital. Ed. La marca, Buenos Aires.
- JUNG, C.: 2013. El libro rojo de Jung. Ed. El hilo de Ariadna, Buenos Aires.
- JUNG, C.: 2009. Las relaciones entre el yo y el inconsciente. Ed. Paidós Ibérica, Barcelona.
- JUNG, C.: 1995. El hombre y sus símbolos. Ed. Paidós Ibérica, Barcelona.
- JUNG, C.: 2008. Psicología y simbólica del arquetipo. Ed. Paidós Ibérica, Barcelona.
- K KANDINSKY, V.: 2003. Escritos sobre arte y artistas. Ed. Síntesis, Madrid.
- KANDINSKY, V.: 1996. Punto y línea sobre el plano. Ed. Paidós, Barcelona.
- KRAUSS, R.: 2002. La originalidad de la vanguardia y otros mitos modernos. Ed. Alianza, Madrid.
- KRAUSS, R.: 1997. El inconsciente óptico. Ed. Tecnos, Madrid.
- KRAUSS, R.: 2002. Lo fotográfico. Por una teoría de los desplazamientos. Ed. Gustavo Gili, Barcelona.
- KROGERUS, M. y TSCHÄPPELER, R.: 2008. El pequeño libro de las grandes decisiones. Ed. Alienta, Barcelona.
- J LANGER, E.: 2006. La creatividad consciente. Ed. Paidós, Barcelona.
- LAMATA, R.: 2007. La actitud creativa. Ejercicios para trabajar en grupo la creatividad. Ed. Narcea, Madrid.
- LEMAGNY, J-C.: 2008. La sombra y el tiempo. Ed. La marca, Buenos Aires.
- LIBIO, M.: 2008. La proporción áurea. Ed. Ariel, Barcelona.
- LOWENFELD, V.: 1980. Desarrollo de la capacidad creadora. Ed. Kapelusz, Buenos Aires.
- LYNCH, D.: 2008. Atrapa el pez dorado. Meditación, conciencia y creatividad. Ed. Random House Mondadori, Barcelona.
- M MANGUEL, A.: 2003. Leer imágenes. Ed. Alianza Editorial, Madrid.

- MARÍN, R.:1996. La creatividad: diagnóstico, evaluación e investigación. Ed. UNED, Madrid.
- MARINA, J.: 1994. Teoría de la inteligencia creadora. Ed. Anagrama, Barcelona.
- MARINA, J.: 2013. El aprendizaje de la creatividad, Ed. Arial, Barcelona.
- MARZAL, J.: 2007. Cómo de lee una fotografía. Ed. Cátedra, Madrid.
- MENCHÉN, F.: Descubrir la creatividad, desaprender para volver a aprender. Ed. Pirámide, Madrid.
- MENKHOFF, I.: 2008. Ilusiones ópticas. Ed. Parragon, Reino Unido.
- MILLER, A.: 2005. El cuerpo nunca miente. Ed. Tusquets, Barcelona.
- MINGYUR, Y. y SWANSON, R.: 2012. La alegría de vivir. Ed. Ridgen-Institut Gestalt, Barcelona. Mingyur, Yongey y Swanson, Erik, La alegría de vivir. El secreto y la esencia de la felicidad, Barcelona: Ed. Ridgen-Institut Gestalt, 2012.
- MOMEÑE, E.: 2007. La visión fotográfica. Curso de fotografía para jóvenes fotógrafos. Ed. GCG, Madrid.
- MONREAL, C.: 2000. Qué es la creatividad. Ed. Biblioteca Nueva, Madrid.
- MONSERRAT, J.: 1998. La percepción visual. Ed. Biblioteca nueva, Madrid.
- MORA, F.: 2007. Neurocultura. Ed. Alianza Editorial, Madrid.
- MORA, F.: 2008. El científico curioso. Ed. Temas de hoy, Madrid.
- MORA, F.: 2009. Cómo funciona el cerebro. Ed. Alianza editorial, Madrid.
- MORGADO, I.: 2012. Cómo percibimos el mundo. Ed. Ariel, Barcelona.
- MORGADO, I.: 2007. Emociones e inteligencia social. Ed. Ariel, Barcelona.
- MUNARRIZ, J.: 2006. Imagen digital. Ed. H.Blume, Madrid.
- N NEUMANN, E.: 1992. Mitos de artista, Estudio psichistórico sobre la creatividad. Ed. Tecnos, Madrid.
- O ORTIZ, G.: 2004. El significado de los colores. Ed. Trillas, México D.F.
- ORTIZ, G.: 2008. Forma, color y significados. Ed. Trillas, México D.F.
- OLIVARES, R.: 2005. 100 Fotógrafos españoles. EXIT Editores, Madrid.
- P PARINI, P.: 2002. Los recorridos de la mirada : del estereotipo a la creatividad. Ed. Paidós, Barcelona.
- PARSONS, M.: 2002. Cómo entendemos el arte. Ed. Paidós, Buenos Aires.
- PINTRICH, P. y SCHUNK, D.: 2006. Motivación en contextos educativos. Teoría, investigación y aplicaciones. Ed. Pearson, Madrid.
- PRADO, R. (2004). Creatividad y sobredotación. Diagnóstico e Intervención Psicopedagógica. Tesis, Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Málaga.
- PUCHE, F.: 2009. Así trabaja el fotógrafo Fernando Puche. Ed. Artual, Barcelona.
- PUENTE, A.: 1999. El cerebro creador: ¿qué hacer para que el cerebro sea más eficaz?. Ed. Alianza, Madrid.
- PUEYO, A.: 1997. Manual de psicología diferencial. Ed. MCGRAW-HILL / INTERAMERICANA DE ESPAÑA, Madrid.

- PUNSET, E.: 2008. Brújula para navegantes emocionales. Ed. Aguilar, Barcelona.
- PUNSET, E.: 2009. El alma está en el cerebro. Ed. Santillana, Madrid.
- PUNSET, E.: 2013. Viaje al optimismo. Ed. Destino.
- PUNSET, E.: 2014. Una mochila para el universo: 21 rutas para vivir con nuestras emociones. Ed. Destino.
- PUNSET, E.: 2014. El mundo en tus manos. Ed. Destino.
- R  
RAMACHANDRAN, V. S.: 2012. Lo que el cerebro nos dice: los misterios de la mente al descubierto. Ed. Paidós, Barcelona.
- RAMACHANDRAN, V. S.: 2008. Los laberintos del cerebro, Ed. La liebre de marzo, Barcelona.
- RIZZOLATTI, G. Y SINIGAGLIA, C.: 2006. Las neuronas espejo. Los mecanismo de la empatía emocional, Ed. Paidós, Barcelona.
- ROBINSON, K.: 2012. Busca tu elemento. Aprende a ser creativo individual y colectivamente. Ediciones Urano, Barcelona.
- ROBINSON, K.: 2009. El elemento. Descubrir tu pasión lo cambia todo. Ed. Random House Mondadori, Barcelona.
- ROMO, M.: 1997. Psicología de la creatividad. Ed. Paidós, Barcelona.
- RODRIGUEZ, G.: 2005. El arco creativo: aproximación a una teoría unificada de la creatividad. Ed. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Cantabria, Santander.
- S  
SAEHRENDT, C.: 2009. Yo también sabría hacerlo. Ed. Ma non Troppo, Barcelona.
- SAINT-EXUPÉRY, A.: 2002. El principito. Enrique Sainz Editores, Madrid.
- SALAS, E.: 2004. El gran libro de los sueños. Ed. Martínez Roca, Madrid.
- SHARMA, R.: 2012. El monje que vendió su ferrari: una fábula espiritual. Ed. Debolsillo, Barcelona.
- SHINODA, J.: 2009. Las diosas de cada mujer. Ed. Kairós, Barcelona.
- SHORE, S.: 2009. Lección de fotografía: la naturaleza. Ed. Phaidon, Londres.
- SIMBLET, S.: 2006. Cuadernos de dibujo. Ed. Blume, Barcelona.
- SONTAG, S.: 2008. Sobre la fotografía. Ed. Debolsillo, Barcelona.
- SOUGEZ, M.: 1981. Historia de la fotografía. Ed. Cátedra, Madrid.
- STERNBERG, R. Y DETTERMAN, D.: 2003. ¿Qué es la inteligencia? Enfoque actual de su naturaleza y definición. Ed. Pirámide, Madrid.
- STERNBERG, R.: 1997. La creatividad en una cultura conformista. Un desafío a las masas. Ed. Paidós, Barcelona.
- STERNBERG, R.: 1997. Inteligencia exitosa. Cómo una inteligencia práctica y creativa determina el éxito en la vida. Ed. Paidós, Barcelona.
- T  
TAN, C.: 2012. Busca en tu interior. Mejora la productividad, la creatividad y la felicidad. Ed. Planeta, Barcelona.
- TAMIZAKI, J.: 1993. El elogio de la sombra. Ed. Siruela, Madrid.
- TIERNO, B.: 2008. Optimismo vital. Ed. Temas de hoy, Barcelona.

- V VIGOTSKY, L.: 2009. La imaginación y el arte en la infancia. Ed. Akal, Madrid.
- VITA, M.: 2003. El sistema de las imágenes. Ed. Paidós, Barcelona.
- VON FRANZ, M-L.: 2007. Alquimia. Introducción al simbolismo. Ed. Luciérnaga, Barcelona.
- VVAA.: 1984. Desarrollo de la capacidad creadora. Ed. Kapelusz, Buenos Aires.
- VVAA.: 1996. La fotografía publicada. Análisis de la edición fotográfica contemporánea en España. Ed. Canal de Isabel II, Madrid.
- VVAA.: 2001. AMEHC MADDOZ. Editado por el Museo Reina Sofía, Madrid.
- VVAA.: 2001. Los museos y la conservación del patrimonio. Ed. A. Machado Libros, Madrid.
- VVAA.: 2003. Psicología de la Personalidad: Teoría e investigación. Volumen I y II. Ed. UNED.
- VVAA.: 2004. La confusión de los géneros en fotografía. Ed. Gustavo Gili, Barcelona.
- VVAA.: 2006. CHEMA MADDOZ 2000-2005. Ed. Borja Casani, Madrid.
- VVAA.: 2006. Percepción visual. Ed. Trotta, Madrid.
- VVAA.: 2006. Y tú qué sabes de!?. Descubre las infinitas posibilidades para cambiar tu realidad cotidiana. Ed. Palmyra, Madrid.
- VVAA.: 2007. Arte, percepción y realidad. Ed. Paidós Estética, Barcelona.
- VVAA.: 2007. La imagen fotográfica. Ed. Akal, Madrid.
- VVAA.: 2009. El espíritu creativo. Ed. Zeta, Barcelona.
- VVAA.: 2009. ¡Buena idea!. Ed. RBA, Barcelona.
- VVAA, Edición a cargo de Hamilton, Richard y Todolí, Vicente, Comida para pensar, pensar sobre el comer, Barcelona: Ed. Actar, 2009.
- VVAA.: 2010. Observaciones filosóficas en torno a la transdisciplinareidad. Ed. Anthropos, Barcelona.
- VVAA.: 2012. Un espejo en el camino : formas discursivas y representaciones estéticas para el siglo XXI. Ed. Verbum, Madrid
- W WALL, J.: 2007. Fotografía e inteligencia líquida. Ed. Gustavo Gili, Barcelona.
- WALTER, D.: 2005. Toma un café contigo mismo. Ed. Minotauro, Barcelona.
- WEBER-LAMBERDIÈRE, M.: 2010. Ferran Adrià. El mago de elBulli. Ed. Aguilar, Madrid.
- WHITMORE, J.: 2010. Coaching. Ed. Paidós, Barcelona.
- WILBER, K.: 1997. Breve historia de todas las cosas. Ed. Kairón, Barcelona.
- WILBER, K.: 2001. El ojo del espíritu. Ed. Kairón, Barcelona.
- Z ZEKI, S.: 2005. Visión interior : una investigación sobre el arte y el cerebro. Ed. A. Machado Libros, Madrid.
- ZEKI, S.: 1995. Una visión del cerebro. Ed. Ariel, Barcelona.
- ZUNZUNEGUI, S.: 2007. Pensar la imagen. Ed. Cátedra, Madrid.

## 2. TESIS

- Huidobro, Teresa, *Una definición de la creatividad a través del estudio de 24 autores seleccionados*. Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid, 2002.
- Oliva, Mónica, *El acto de comer en el arte. Del Eat Art a Ferran Adrià en la documenta 12*. Tesis doctoral, Facultad de Bellas Artes, Universidad Complutense de Madrid, 2013.
- Prado, Rosa Cervantina, *Creatividad y sobredotación. Diagnóstico e Intervención Psicopedagógica*. Tesis doctoral, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Málaga, 2004.

## 3. WEB.

- <http://www.anseladams.com>
- <http://www.amparogarrido.com/foto.php?p=0&f=20>
- <http://www.pajareo.com/2687-La-arquitectura-del-psiquismo-desde-el-enfoque-de-la-percepcion-visual.html>
- [http://www.uam.es/personal\\_pdi/psicologia/travieso/web\\_percepcion/principal.html](http://www.uam.es/personal_pdi/psicologia/travieso/web_percepcion/principal.html)
- <http://bemebo.wordpress.com/2007/02/20/ideas-principales-del-tema-4/>
- <http://pablogenovés.com>
- <http://maquinador.blogspot.com>
- <http://www.masdearte.com>
- <http://www.neuronilla.com/>
- <http://www.florenciosanchez.com>
- <http://www.elmundo.es>
- <http://www.elperiodicodearagon.com>
- <http://www.larioja.com>
- <http://www.fundacion.telefonica.com>
- <http://www.chemamadoz.com>
- <http://www.elpais.com>
- <http://www.rtve.es/television/20111209/inteligencias-multiples-educacion-personalizada/480968.shtml>
- <http://www.rtve.es/tve/b/redes2007/semanal/prg217/entrevista.htm>
- <http://www.tiradecontacto.net/sistemadezonas.htm>
- [www.ciucogutierrez.com](http://www.ciucogutierrez.com)
- [www.nievescorrea.org](http://www.nievescorrea.org)



- [www.danielcanogar.com](http://www.danielcanogar.com)
- [www.elbulli.com](http://www.elbulli.com)
- [www.elbullifoundation.org](http://www.elbullifoundation.org)
- [www.rtve.es/alacarta/](http://www.rtve.es/alacarta/)
- [www.rtve.es/television/redes/](http://www.rtve.es/television/redes/)
- [www.mindandlife.org/](http://www.mindandlife.org/)
- [www. http://ivaylonikolov.com/](http://www.http://ivaylonikolov.com/)

#### 4. ARTÍCULOS

- 1990. Salovey, Peter y Mayer, John, Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 1990, p. 185-211.
- 1994. The Work Preference Inventory: Assessing Intrinsic and Extrinsic Motivational Orientations. Teresa M. Amabile, Karl G. Hill, Beth A. Hennessey, and Elizabeth M. Tighe.
- 2001. Rubia, F. El cerebro nos engaña, [http://www.elcultural.es/articulo\\_imp.aspx?id=13](http://www.elcultural.es/articulo_imp.aspx?id=13).
- 2003. Boto, A., La meditación sana, *El mundo*, suplemento salud 547, <http://www.elmundo.es/salud/2003/547/1068833383.html>
- 2005. Formación mental y crisis mundial (El hombre y sus ideas). Graham WALLAS.
- 2006. Montero, Rosa citando a Paul Éluard, [http://elpais.com/diario/2006/12/31/eps/1167550015\\_850215.html](http://elpais.com/diario/2006/12/31/eps/1167550015_850215.html)
- 2007. La belleza pasa desapercibida. *El País.com*.
- 2007. VVAA, Regional Brain Activation During Meditation Shows Time and Practice Effects: An Exploratory FMRI Study, *Advance Access Publication* 27 December 2007, *eCAM* 2010;7(1)121–127, doi:10.1093/ecam/nem163
- 2009. Romo, Manuela, Darwin, genio creativo, Recurso electrónico, *Exposiciones Virtuales > Darwin y la Psicología: 1859-2009* [http://biblioteca.uam.es/psicologia/exposiciones/darwin/darwin\\_expo\\_aportaciones.html](http://biblioteca.uam.es/psicologia/exposiciones/darwin/darwin_expo_aportaciones.html).
- 2009. Gimenez, J. y Murillo, J., NEUROCIENCIA Y LIBERTAD. UNA APROXIMACIÓN INTERDISCIPLINAR, *SCRIPTA THEOLOGICA* 41 (2009/1) 13-46.
- 2009. Alavi A. y Newberg A., Single Photon Emission Computed Tomography (SPECT): Technique, *Encyclopedia of Neuroscience*, vol. 8, pp. 871-880.
- 2009. VVAA, Cerebral blood flow differences between long-term meditators and non-meditators, [www.elsevier.com/ locate/psychresns](http://www.elsevier.com/locate/psychresns).
- 2010. VVAA, Meditation Effects on Cognitive Function and Cerebral Blood Flow In Subjects with Memory Loss: A Preliminary Study, *Journal of Alzheimer's Disease* 20 (2010) 517–526.
- 2010. VVAA, Cerebral blood flow changes associated with different meditation practices

and perceived depth of meditation, *Psychiatry Research: Neuroimaging* 191 (2011) 60–67, [www.elsevier.com/ locate/psychresns](http://www.elsevier.com/locate/psychresns).

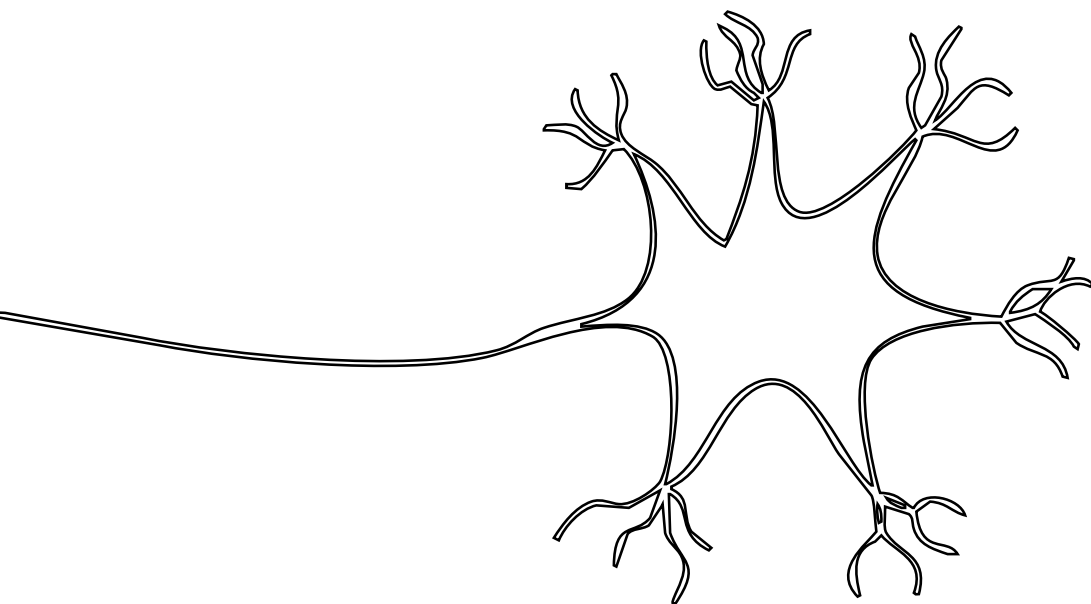
- 2010. Campos, J., neuroestética: hacia un estudio científico de la belleza y de los sentimientos estéticos compartidos en el arte, en *Neuroestética*, Eds. A. Martín-Aragúz, J.J.Campos-Bueno, V. Fernández-Armayor Ajo, O. de Juan Ayala. Madrid: Saned. Pp. 29-50.
- 2011. De Jorge, J., Ocho semanas de meditación pueden cambiar el cerebro, <http://www.abc.es/20110127/ciencia/abci-ocho-semanas-meditacion-pueden-20110127>.
- 2011. Ojeda, M., *Arteterapia Gestalt: “La búsqueda de lo que somos”*, *Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, Vol. 6.
- 2012. Iniesta, Francisco, de la conferencia el 7 de marzo de 2012 elBulli: el sabor de la innovación, Banesto, Programa de dirección 2012.
- 2012. VVAA, Effects of an 8-Week Meditation Program on Mood and Anxiety in Patients with Memory Loss, *THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE*, Volume 18, Number 1, 2012, pp. 48–53.
- 2012. Ortega, A., El hombre, la gente y sus neuronas espejo, [http://elpais.com/elpais/2012/07/21/opinion/1342886635\\_625720.html](http://elpais.com/elpais/2012/07/21/opinion/1342886635_625720.html).
- 2013. Silió, Elisa, La buena escuela no asfixia la creatividad, [http://sociedad.elpais.com/sociedad/2013/04/05/actualidad/1365175865\\_448281.html](http://sociedad.elpais.com/sociedad/2013/04/05/actualidad/1365175865_448281.html)
- 2014. Fuster, Joaquín, Gran parte de nuestras decisiones siguen influencias inconscientes, <http://www.abc.es/ciencia/20140608/abci-entrevista-fuster-libre-albedrio-201406062047.html>
- 2014. Mufson, Beckett, La inteligencia de Baby X crece cada día, <http://thecreatorsproject.vice.com/es/blog/la-inteligencia-de-baby-x-la-simulacion-de-nino-intelig...>

## 5. CATÁLOGOS

- *A Photographic history*. Ed. Yapp.
- Catálogo ARCO 2008- 2014.
- Catálogo Art Basel 2007-2010.
- Catálogo Art Miami 2007- 2010.
- Catálogo ParisPhoto 2007.
- Catálogo PHE06: Naturaleza. Ed. La fábrica, Madrid.
- Ferran Adrià y elBulli, *Riesgo, libertad y creatividad*. Generalitat de Catalunya.
- FONTCUBERTA, J.: 2007. *Tierras de nadie*. Fundación Caja Sur, Córdoba.
- GUTIERREZ, C.: 2007. *Ciuco Gutierrez 06/07*. Madrid.



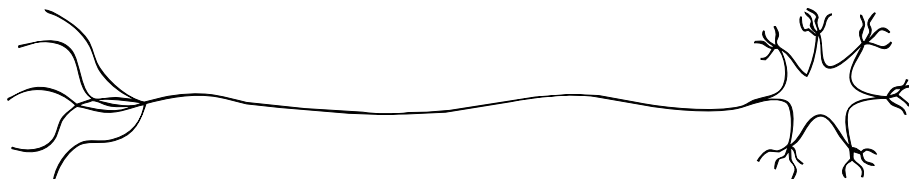




ANEXO I



## EL PROCESO CREADOR: ENTREVISTAS CON LOS ARTISTAS. TRANSCRIPCIÓN LITERAL



El propósito principal que me he propuesto es reinstaurar nuestro sentimiento de asombro ante la capacidad que tiene el hombre de invocar, mediante formas, líneas, sombreados o colores, esos misteriosos fantasmas de realidad visual a los que llamamos imágenes o cuadros.<sup>1</sup>

Tras muchas dudas de cómo presentar y transcribir las entrevistas de estos artistas, se decidió que la mejor manera era dejar sus palabras de manera literal, conservando el sabor y el tono propio de cada uno, que sin duda lo enriquece, sin reinterpretaciones ni condicionamientos, sólo sus palabras. También decir que se ve una evolución en el desarrollo de las entrevistas, más estructuradas las primeras, pero a medida que iba avanzando la investigación se han hecho mas abiertas y fluidas, aunque siguiendo el mismo hilo conductor en cuanto a la temática que tienen las primeras.

### 1. CIUCO GUTIÉRREZ

Esta entrevista fue realizada personalmente el 1 de febrero del 2008, en la escuela Efti de Madrid.

Doctoranda: ¿El juego en tu obra es un estado mental buscado conscientemente o por el contrario surge de forma espontánea a través del contacto y la manipulación de los materiales visuales?

Ciuco Gutiérrez: Yo creo que hay un poco de las dos partes, inicialmente mi forma de trabajo fue hace veintitantos años, empecé a fotografiar los sueños que tenía, imágenes fijas y muy concretas y a partir de eso descubrí una forma de jugar, muy espontánea, el impulso primario de una reacción ante un objeto, un color, una situación. Luego ya fui tomando consciencia de los mecanismos de juego y ahora ya juego con toda la consciencia del mundo. Así que hay un poco de todo.

<sup>1</sup> Gombrich, Ernst, *Arte e ilusión*, Londres: Ed. Phaidon, 2008, p. 7.





Ciuco Gutiérrez, *Aldea Africana*, 1997.

D.: ¿Tu obra busca la belleza o el concepto?

C.G.: Bueno, yo creo que soy fotógrafo de *artista de la retina*, me gusta que las obras disfruten y las disfruten mirándolas. Me gusta que las fotos tengan un punto de atractivo y de belleza, pero también me gusta que cuenten cosas y que haya un concepto detrás, que haya una estructura visual armada, que no sean fotos porque sí.

Y entonces vuelvo un poco a lo de antes, intento que tengan un equilibrio, aunque si me interesa provocar reacciones sobre la imagen con la belleza.

D.: ¿En tu proceso creativo son importantes los juegos de asociación de ideas?

C.G.: Es fundamental, tanto la parte metafórica como la paradoja. Yo hago imágenes muy literarias en las que la interacción de los objetos y las situaciones crea una perspectiva del discurso.

D.: ¿Por qué crees que tendemos a cambiar la realidad y a jugar al “no es lo que parece”?

C.G.: Porque la única realidad que se puede tener como realidad es la que uno siente, la que vive. La realidad no existe como tal, es una falacia en sí, es poliédrica. Las verdades más absolutas, hablando a nivel de unidad fotográfica, son aquellas que salen desde uno mismo, creando una meta realidad que está más cercana a la realidad personal.

D.: ARCO: ¿cada vez se quieren romper más los moldes?

C.G.: A mí no me ha interesado especialmente. Juzgar lo que sucede en Arco... Es una feria de comercio y lo que se van buscando son productos, y si lo que haces pertenece al código del producto que ahora se puede vender te ponen y si no, no te ponen.

Para que un producto se diferencie de otro primero se tienen que parecerse todos entre sí, pero luego

también tienen que tener hechos diferenciales para ocupar hueco de mercado. Al final estas analizando una estructura de mercado, un mercado muy básico, no acepta cosas muy raras pero sí intenta hacer cosas diferentes.

D.: ¿Crees que las tendencias las marcan las galerías?

C.G.: Las tendencias las marca el mercado, entonces cuando una cosa se vende bien todo el mundo lo hace. Hay muy pocas galerías que hacen eso, lo hacen cinco en el mundo y las demás van detrás, como locas. Por ejemplo, en el caso de la escuela alemana, tienes el original, que vale caro y luego todos los sucedáneos que hay el mundo, que valen menos, pero el que compra una copia en España de Tomas Ruff le sale más barato.

D.: ¿Usas alguna técnica de creatividad para inspirarte? Por ejemplo, hay muchos artistas que usan relajación para inspirarse, o apuntan los sueños...

C.G.: Yo intento siempre escuchar mis impulsos. Intento estar lo más limpio posible, alejarme de las influencias todo lo que puedo y estar en mi sitio. Lo que pasa que a veces no te puedes escapar. Básicamente, es intentar escucharme a mí, y para eso necesitas tu espacio, tu relajación. A mí me gusta estar solo en el estudio, pasar muchas horas solo, ver las cosas, analizar y tomar posiciones personales, y de ahí van surgiendo las ideas.

D.: ¿Cuál es tu momento de inspiración? ¿Esperas que llegue la inspiración o tienes una planificación de tu tiempo en el que incluyes “tiempo para crear” y te sientas a trabajar?

C.G.: Yo creo que nunca paras de darle vueltas. Al pensar, a veces agilizas, cuando llevas tantos años trabajando, pues hay mecanismos, en mi caso son muy desorganizados. Pero si tengo una exposición con la que me he comprometido y me queda un año para hacerla, lo acelero todo. Cuando me relajo, en las épocas que no tienen tanta presión de trabajo, es donde cargo, nunca se como vienen las ideas, es un clic, un momento. Lo que he aprendido con el tiempo es a reconocer cuando se enciende el clic, a saber que esa idea está bien y por ahí puedes tirar. A veces me pasa que veo años después fotos que he hecho en otra época y pienso como se me pudo ocurrir, y no lo sé. Pero en lo que siempre he creído es en lo que se me ocurría, dijeran lo que me dijeran, quien fuera, tanto positivas como negativas, siempre he defendido lo que era parte de mi imaginación.

D.: ¿Crees que cambiarías el tipo de fotos que haces si no tuvieran aceptación?

C.G.: Nunca lo he hecho. Los pasos que he dado han sido unos pasos necesarios vitalmente para mí, pero no en lo económico, es decir, yo nunca he buscado la aceptación, unas veces he tenido más y otras menos. Ahora con lo que estoy haciendo es más fácil ser aceptado, porque entro en un código más de ahora; cuando estaba en un código muy personal había exposiciones en las que no he vendido nada y me ha dado igual, yo he hecho mis fotos y ya está. Siempre he tenido gente que me ha apoyado, que le gustaba lo que yo hacía y otra que no, y siempre ha sido así, no he sido un fotógrafo de mercado.

D.: ¿Por qué este tipo fotografía y no otra? ¿Es para ti la fotografía una necesidad o un trabajo?

C.G.: Si no es una necesidad la fotografía de creación, el hecho artístico, eso es pura basura. No es un trabajo y eso se demuestra, por ejemplo, que en las páginas de El País nunca viene “se necesita artista”. Siempre ha habido artistas o gente que han estado en el mercado, que conocen el oficio, tienen las técnicas, saben mucho de marketing, hacen cosas y trabajan muy bien; pero son artistas que desaparecen, tienen una década que ganan muchísimo dinero y luego desaparecen, nadie quiere saber nada de ellos. ¿Por qué? Porque la obra se ha desmoronado, no hay nada dentro. Si la obra no forma parte de esa obsesión de la necesidad interior se desvanece, no es de verdad, y en Arco, en cualquier sito, ves mucha obra de esta.

D.: ¿Qué crees que es lo más importante en tu creación? En el proceso de creación hay varios pasos, empezando por la preparación, donde recabamos información. Le sigue la incubación, donde nos surge la idea y pensamos en cómo resolver el problema. El momento de iluminación, donde por fin encontramos la solución y todo encaja. Y el momento de aceptación. ¿Cuál es el momento del proceso de creación que crees más importante?

C.G.: Para mí la parte más emocionante, o más importante, es la de la angustia, en la que tienes una necesidad de contar, de soltar, pero todavía no lo has estructurado; es la fase más vital. Luego hay otra que es muy satisfactoria y muy bonita, cuando en el proceso se visualizan las ideas y empiezas a concretarlas, pero la más pura es la primera, porque la primera eres tú contigo mismo, una lucha eterna. Esa es la que te construye como persona y como artista. La otra es más lúdica, mas del ego. Y la del reconocimiento para mí no es la fundamental, pero siempre te alaga que las cosas gusten.

D.: ¿En qué grado hay en tu obra una intención de plantear un juego al espectador? ¿Tus fotos son un juego para uno o para dos? Es decir, ¿Dónde empieza el juego y donde termina? ¿Es un juego que tú comienzas y acaba, o termina con el espectador?

C.G.: Yo soy de los que piensa que si para ti ha sido un juego y ha sido un disfrute, una lucha, y una búsqueda, tu le estás ofreciendo algo digno al espectador y entonces él entra en el juego, en los mecanismos del juego, y lo lleva hasta donde él quiere; a veces va mas allá que tu; eso me gusta, que la imágenes estén vivas y que cada uno las maneje. Yo creo que si eres sincero ese juego es muy interesante, a mí personalmente me gusta.

D.: ¿Es más importante cómo se dice que lo que se dice?

C.G.: No, yo creo que el cómo, el fondo y la forma tienen que estar equilibrada.

D.: Las reglas del juego han cambiado, ¿Analogico o digital? ¿Cómo afectan las nuevas tecnologías en tu proceso creativo?

C.G.: A mí me ha dado muchísima libertad, me ha venido fenomenal. Me ha dado unos mecanismos que me permiten controlar todo el proceso, antes había una parte que controlaba yo y el resto lo tenía que dejar en manos de terceras personas. Además, la imaginación la puedo desarrollar más porque tengo más artilugios para trabajar. Desde que descubrí la tecnología

digital, empecé a hacer cosas que estaban en mi cabeza pero eran inviables y entonces la cogí con los brazos abiertos, dije: esto es lo mío.

Pienso que ha dado un impulso bestial a la fotografía. Muchas de mis fotos en analógico son muy difíciles de hacer, porque las transparencias no hubieran sido las mismas, hubieran quedado más empastadas. Lo que importa es conseguir una imagen que tenga un discurso y vida emocional.

D.: Antes has dicho que viajabas sin cámara.

C.G.: Sí, yo he estado muchos años dejando la cámara en casa cuando viajaba. Compraba postales, porque ya estaba todo bien hecho y no aportaba mas. Me parecía un trasto que pesaba. Y cuando empecé a viajar por mis exposiciones no llevaba cámara y todo el mundo alucinaba, decía un fotógrafo sin cámara, pero ya no lo necesitaba. Después salió la cámara digital y dije esto mola, y empecé a llevarme la cámara.

D.: ¿Las fotos son solo para ti o también para el resto, te serviría si guardaras las fotos en un cajón?

C.G.: No, hay una primera necesidad que es al tuya, la de la búsqueda, y yo necesito hacerlas. Pero después necesitas enseñarlas, para dejarte hueco libre, si no se convertiría en una especie de onanismo mental, que se retroalimentaría, te llegaría a bloquear, a asfixiar. Una vez que sueltas las imágenes y empiezan a nadar por si solas es como si te dejaran espacio en las habitaciones de casa y se fueran a casas de otros. Si no te obsesionarías, para mí es una liberación cuando las sueltas, si no me dan muchas vueltas en la cabeza. Si no las soltara no finalizaría, la catarsis liberadora no acabaría de ser.

D.: ¿Puedes trabajar con varias ideas a la vez?

C.G.: A veces si he trabajado, pero el problema es que una puede a otra, una acaba dominando a las demás y siendo la importante. No soy capaz de que todas estén en el mismo plano.



Ciuco Gutiérrez, *Sillón*, 2000.



Ciuco Gutiérrez, *Lámpara*, 2005.

D.: ¿Comentas las ideas cuando estás creando?

C.G.: No, y no creo que sea bueno, porque la idea se diluye, se abarata, todo el mundo opina. Debe ser un proceso onanista.

D.: Elige una foto tuya y coméntala.

C.G.: Hay una foto que me ha dado la clave en esto de las lámparas, es de *El coleccionista de nubes*, se llama *Lámpara* (2005). Es una lámpara que está en el cielo, y esa es la foto que me abre el campo fuera del estudio. Es una imagen que es una lámpara que quedaba en casa de mis padres, donde yo crecí de pequeño con mis hermanos; mi madre era mayor y la vendió, se compro un piso más pequeño, y yo fui a despedirme de la casa que ya estaba vacía y solo quedaba esa lámpara en la habitación de mis padres. Hice la foto y recordé que ahí yo había vivido muchas cosas en esa habitación, cómo cuando íbamos los domingos por la mañana todos los hermanos a la cama de mis padres y yo veía las estrellas de los reflejos de los cristales. Hice esa foto, llegué a Madrid y dije esta es como *la lámpara que ilumina el cielo, que iluminaba mi cielo de pequeño* y le puse un cielo, entonces descubrí una foto que me emocionó mucho, que tenía mucho de mí emocionalmente. Pensé que era una buena imagen pero que no me pertenecía a mí, porque esta imagen era más sobria. Con el tiempo se la enseñe a Chema Madoz y le dije *¿qué te parece? ¡pero no es mía!* y él me dijo *esta imagen sólo puede ser tuya, ya te darás cuenta*, y vi que sí, me di cuenta que tenía razón y de ahí salió toda una estructura visual nueva. Y la serie *Desserts* no deja de venir de esa lámpara que ilumina las cosas y me iluminó a mí, me abrió mi infancia, mi camino, la imaginación, la ruptura con la otra obra que yo hacía. Es una foto fundamental para mí. Yo llevaba un tiempo haciendo fotos fuera del estudio, después de veintitantos años de viajar sin cámara. Es una metáfora, un día pensando dije: *¿qué han hecho los de la escuela de Düsseldorf exactamente?* Iluminar espacios donde nadie se fijaba; y entonces dije *¿cuál es mi espacio?*. Yo

ahí me estaba interesando por hacer fotografías en las que hubiera una especie de desolación; lugares, paisajes urbanos o naturales donde la desolación ha estado presente y asocie eso, y pensé *¿qué ilumina? Pues el arquetipo de iluminar es una lámpara, pero hay que iluminarlo bien, con lujo*, y busque lámparas con lujo para iluminar los espacios de desolación. Yo tomo una cosa que es de ahora, una tendencia de cómo enfrentarse al paisaje; fotografío paisajes que para mí marcan desolación y luego lo ilumino, que es la parte que yo añado. Y de ahí surge la metáfora de iluminar espacios en los que nadie se fija.

## 2. PABLO GENOVÉS

Esta entrevista fue realizada el 14 de marzo del 2008 en Madrid, vía telefónica.

Doctoranda: ¿El juego en tu obra es un estado mental buscado conscientemente o por el contrario surge de forma espontánea a través del contacto y la manipulación de los materiales visuales?

Pablo Genovés: El juego es parte del arte. Yo parto de la idea de que cualquier pieza de arte es un juego con la vida, es un símil de la vida. Tiene que ver con la prueba, con equivocarse, con el jugar hasta tener lo que quieres. No sabría decir si viene de la confusión de la idea, a veces es la propia casualidad, una idea muy concreta que sale a delante, el equivocarse. En mi trabajo hay mucha sorpresa según lo voy haciendo. Pero a veces no, a veces veo algo y hago la foto y ya está. Como con *La Bandera del Amor*. Pero hay otras veces que parto de imágenes de otros y las reinterpreto; me interesa mucho el terreno de la apropiación, de transformar, de cambiar. Lo del humo que he hecho últimamente, ya iba con una idea preconcebida. Son imágenes que ya existen, luego hago puzzles con las imágenes de otros, y lo recompongo. Es como si lo pintase, pero con trozos de otros.

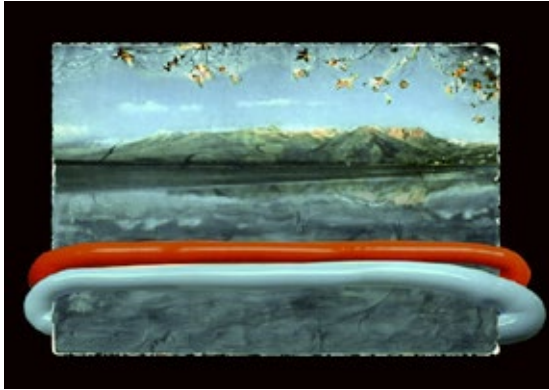
D.: La motivación...

P.G.: Para todos los artistas la motivación viene de



Pablo Genovés, *Bandera del amor*, 2000.





Pablo Genovés, *Horizonte*, 2005.

un deseo de comunicación. Después ya viene el mercado, el éxito, el querer que te vean, millones de cosas que pueden ir detrás de la obra de cada artista. El hilo conductor de cualquier arte, es que tú quieras contar una manera de ver la vida, de entenderla.

Eso viene de lo más profundo del ser humano, viene desde las cavernas. En el ser humano ha venido implícito el emplear objetos donde plasmar lo que piensa sobre su experiencia.

D.: ¿Crees que cambiarías el tipo de fotos que haces si no tuvieran aceptación?

P.G.: Como toda comunicación. Imagínate si me haces una pregunta y no te la entiendo, me la repetirías. Pues al fin y al cabo yo no diría que es aceptación porque la vendas, es porque veas que lo que tú quieras contar no se entienda. El interlocutor en el fondo eres tú, es una comunicación que es hacia ti mismo. Tiene esta cosa de espejo, todos los artistas vemos cosas de nosotros mismos cuando hacemos las obras. Cuanto más sincero es un arte más llega.

Yo tengo todo el tiempo mucho cuidado de hacer un arte que no se desprecie, porque yo quiero hacer algo que los demás puedan entenderlo, porque estoy seguro de que puedo ver cosas que nadie más puede ver, pero no se trata de eso.

D.: ¿Es para ti la fotografía una necesidad o un trabajo?

P.G.: Por lo pronto como una necesidad, y después como un trabajo, porque el trabajo también es una necesidad. Yo creo que las personas sino trabajan no son felices, sobre todo si los trabajos que hacen son interesantes. Trabajar es transformar, tocar, mover de sitio las cosas; el ser humano siempre va a tener necesidad de contar como vive, darle vueltas y ponérselo delante a los demás para que le den una patada, o lo critiquen, o le alaben o lo que sea. Y todos en el fondo lo hacen con su propio trabajo. Todo es el arte, si lo quieres ver.



D.: ¿Por qué este tipo de fotografía y no otra?

P.G.: Es como un camino que haces, pero no sabes por qué. Yo la manera de trabajar que tengo es que siempre una cosa me lleva a la otra; me meto como en un sendero, en el que una imagen me lleva a la otra y a veces vuelvo un poquitín para atrás y a veces quiero cambiar porque no estoy a gusto con lo que sale. Pero en el fondo siempre vas buscando un camino que te marca tu propia obra; no creo que del todo sea muy consciente, hay mucho de casualidad, mucho de equivocación repetida, intuición, que te lleva a un sitio que no sabes porque vas pero vas, y lo sabes seguro. Y luego hay otras cosas que no las sabes seguro y que tienes que estar dándole vueltas, tomando decisiones. Esa manera de trabajar te lleva permanentemente a que tienes que elegir. En ese sentido, lo veo como un trabajo que es creativo, porque tienes que crear, tienes que decidir, es decir, lo pongo así o así.... Esto lo pongo o no lo pongo... Entonces no hay un camino como en otros trabajos que son más establecido, en el que tú no decides y alguien decide por ti. La creación la veo como una serie de casualidades en las que tú interactúas con ellas.

D.: ¿Qué crees que es lo más importante en tu creación? En el proceso de creación hay varios pasos, empezando por la preparación, donde recabamos información. Le sigue la incubación, donde nos surge la idea y pensamos en cómo resolver el problema. El momento de iluminación, donde por fin encontramos la solución y todo encaja. Y el momento de aceptación. ¿Cuál es el momento del proceso de creación que crees más importante?

P.G.: Todos se entrelazan, aunque hay un lado que es muy mecánico, todos estos momentos se van permanentemente intercambiando. En los momentos en que la persona está menos creativo haces otro tipo de trabajo, más mecánico.

Sobre todo el trabajo artístico es energético, diría que es la cualidad; tienes que estar muy bien físicamente, no puedes estar creando con un dolor de cabeza, tienes que estar muy descansado. El arte es energía.

D.: ¿Es más importante cómo se dice que lo que se dice?

P.G.: No sabría decirte, porque muchas veces yo creo que se nos va de las manos. Ante mis obras hay personas que me han dicho cosas tan raras, hay cosas tan diferentes en lo que se ve... Me acuerdo de una suiza en París, en una exposición que yo tenía en ParisPhoto, que me compró varias fotos y le dije *¿y esa no le gusta?*, porque para mí era la mejor de las que tenía ahí puestas, y dijo *no, es que yo esta no la puedo soportar por esta motita que tiene*. Había una motita que sobresalía que a mí incluso me gustaba, porque era una cosa que inquietaba, y ella decía que *no podría vivir con esa motita, tenga en cuenta que yo soy suiza y no puedo soportar una cosa que no sea perfecta* ¡me dijo! Y dije ¡qué raro!, y se llevo tres fotos. La motita sería técnica.

Ahora mismo, estoy dejando cosas a posta como manchones y medallones; todas estas cosas impuras a mí me gustan, porque es de lo que yo quiero hablar, del paso del tiempo... La técnica en ese sentido es que no quiero que haya técnica, pero hay otras veces que me gusta las partes de técnica.



Pablo Genovés, *Satélite*, 2000.

Es un diálogo, sobre todo es que funcione, y eso no hay un libro que lo pueda explicar. Que algo funcione en la parte visual es cuando funciona o no funciona en el cerebro de la gente, y en el mío, que es en teoría el que yo quiero que sea de la gente. Aunque ya te digo que luego se te va de las manos, ¡Ah! ¡Sí! ¡Esto tiene que ser así! ¿Por qué? Y no sabes porque. Ahora si sé por qué, porque quiero que estén esas manchas, quiero que parezca viejo, aunque haya otras veces que sabes que ese corte es así y sabes que es así y no hay palabras. Muchas veces, intentar poner palabras es como poner puertas al campo, es imposible.

D.: ¿Tu obra busca la belleza o el concepto?

P.G.: La belleza sería la técnica y el concepto sería el concepto, la idea que hay detrás. Yo creo que además el concepto y la belleza son lo mismo, porque a veces es la belleza del concepto lo que te gusta, por su plenitud, y no sabes porque. Es una mezcla entre lo que has visto y lo que has imaginado como concepto, yo diría que se entremezclan.

Me importa el concepto, pero tiene que ir rodeado de un aura, de una magia, que yo diría que lo da bastante la parte estética. Luego las posibilidades de cómo hablas, uno grita, otro habla bajo, otro habla con símiles... Mientras haya una sola persona que te entienda ya hay comunicación, eso es el arte. En el fondo tú eres el espectador cuando lo estás haciendo, con que haya alguien que te diga un poquito. Eso es en realidad casi lo que necesita un artista, porque en el fondo, es contigo, es un espejo. Cada uno se busca 2 o 3 personas que tienen una manera de ver parecida y a los que realmente hace un poco de caso, alguien de quien se fían, alguien especializado. Porque un problema de las personas que están así, creando cada día, es que se meten en su propio bosque; llega un momento que pierdes la distancia, entonces todos los artistas tienen a alguien que les saca un poco de ese bosque y que les dicen *por ahí*.

La parte lúdica del arte es el espejo. La parte del glamour y del dinero, que los demás te reconozcan, ya son las posibles necesidades psicológicas que tú tengas. Pero en el fondo en el fondo, incluso esos lo que buscan es a sí mismos.

D.: ¿Por qué crees que tendemos a cambiar la realidad y a jugar al “no es lo que parece”?

P.G.: Porque tenemos las mentes muy complejas, el ser humano siempre ha querido imaginar.

D.: En el último Arco...

P.G.: Lo que ahora está pasando es que se ha especializado mucho el arte, el arte ha entrado en un proceso muy técnico. Yo es casi cada día que veo un mínimo de 10, 15 imágenes, estoy muy especializado en el ver. Pero veo que, incluso los críticos, hay mucha gente que no sabe ver, igual que hay de pronto aficionados que saben ver.

Hay mucha creatividad. Antes los movimientos artísticos eran mucho más lentos, ahora en la carrera de cada artista hay casi 3 o 4 cambios artísticos. Todo lo que pasa en el arte pasa en la sociedad, vamos avanzando a grandes velocidades.

Lo estaba hablando con un amigo que es crítico y comisario, y decíamos *tenemos que conseguir un arte que salga de aquí, pero un arte español* que sería como una mezcla de algo mas intuitivo, pero con oportunidades, porque no hay oportunidades ni de espacios, la gente no tiene ni donde pintar. Deberíamos recuperar ese lado nuestro. Con Daniel Canogar, que su madre es americana, tengo muchas discusiones; él primero se hace el planteamiento teórico y después desarrolla la obra en función de eso. Pero eso no es España, en España gritamos, nos movemos, y nuestros artistas tendrían que ser así.

D.: ¿Crees que las tendencias las marcan las galerías?

P.G.: No, yo diría que las galerías no, es más bien el mercado internacional el que marca las tendencias.

Las ferias son un poco como los productos de moda, los productos que en ese momento están pujantes. Los productos que son los artistas, yo me veo como producto en ese mundo. Es una interrelación. Las galerías están a su vez mirando todo el tiempo a los artistas, los galeristas les escuchan muchísimo, al igual que escuchan a sus teóricos afines. Es todo una interrelación y de esa interrelación de opiniones, de tendencias... surgen las modas, las tendencias del momento. El ser humano es así, se deja llevar mucho por los líderes, tiene una cosa muy de rebaño; necesitamos sentirnos unidos al de al lado, al que tu consideras que es tu al lado, tu rebaño. Y todos necesitamos a alguien que sea un poco más líder, todos podemos opinar por igual, y todo es completamente democrático, pero no sé por qué hay unos que son mas líderes.

D.: ¿Cuál es tu momento de inspiración? ¿Esperas que llegue la inspiración o tienes una planificación de tu tiempo en el que incluyes “tiempo para crear” y te sientas a trabajar? Decías que tienes un cuadernito donde vas apuntando tus ideas.



Pablo Genovés, *Carrusel*, 2005.

P.G.: Va y viene, va por épocas, hay algunas donde anoto mucho y otras que las obras serían el cuaderno. Yo trabajo varias obras a la vez, no trabajo una sola, llevo siempre como 6 o 7 empezadas siempre. Así cuando vuelvo a trabajar me es más fácil. Cuando estoy en proceso creativo, el cuaderno pasa a un segundo plano; los viajes que hago son muy creativos y entonces ahí tiro el cuaderno, no son creativos fecundos, cargo mis pilas de energía. Me inspiro en museos raros, veo revistas, que tocan en mí como mi parte artística, no es que me influyeran, si no que me ponen en sintonía, me ponen la cabeza como en el punto adecuado. El problema de España es que hay poca oferta de arte difícil; yo a Londres tiendo a ir por lo menos una vez al año, casi un mes, después hago viajes, ahora me voy a Berlín un mes, siempre que puedo viajo. Veo que hay experimentación artística y la experimentación artística es muy energética, te da la sensación de que el arte existe. Eso te carga las pilas. Yo ahora me voy, el hecho de estar fuera de tu sitio, de estar desubicado es muy importante para la creación, sentirte desprotegido, es muy bueno para encontrar ese tu interior artístico que es de lo que se trata, de encontrarlo.

En España estamos desconectados de la libertad artística. Estamos todos con Arco, pero en Arco no se ve el mensaje de ningún artista, es un mercado, no hay oportunidad en España. Por eso estoy haciendo mucha labor política en la asociación de artistas, de traer eso, porque si no lo traemos no vamos a contar nunca en ningún lado; ahora mismo no creo que contemos para nada, los cuatro que funcionan se han tenido que ir fuera.

Cuando tienes una exposición y la tienes que hacer, yo creo que te va muy bien porque te fuerzas y cuando te fuerzas te sale más. Las exposiciones sirven para empujarte, te relajas cuando no tienes nada en el panorama. Pero es importante estar viendo y estar vivo, estar alerta de lo que está pasando.

D.: ¿En qué grado hay en tu obra una intención de plantear un juego al espectador? ¿Dónde empieza el juego y donde termina?

P.G.: La técnica es una trampa para que el espectador entre. Yo uso muchos recursos técnicos para hacer al espectador meterse. Aunque ahora estoy en un momento que estoy haciendo que el mensaje sea muy sencillo y muy rotundo, porque veo que tengo una parte un poco truquera en mi trabajo y quiero quitarme eso, quitar el truco. Para mí lo ideal sería encontrar una técnica que haga que el espectador se meta pero que sea muy simple y rotundo.

Utilizo imágenes que unas veces son fruto de la apropiación y otras tomadas por mí personalmente. Después las transformo mediante ordenador y las mezclo con lienzos pintados previamente. Manipulo en esta simbiosis con ayuda de técnicas digitales.

La combinación resultante es convertida al papel fotográfico mediante ampliadora digital. Trabajo en esta suma con la intención de crear unas obras que sean un encuentro entre disciplinas distintas, una encrucijada de técnicas de representación. Les doy una apariencia de reproducciones de cuadros o mejor dicho, de ampliaciones fotográficas de reproducciones de obras de arte.

D.: ¿Cuándo disfrutas más? ¿A la hora de pensar la imagen, a la hora de construirla, cuando la haces o cuando ves la reacción en la gente?

P.G.: La creación es dolorosa y muy placentera. Tiene una parte de dolor muy grande cuando estas entre que sale y no, pero cuando sale es muy bonito, muy placentero.

D.: Las reglas del juego han cambiado. ¿Analógico o digital? ¿Cómo afectan las nuevas tecnologías en tu proceso creativo?

P.G.: Para mí dándome toda la libertad del mundo, para mí ha sido una maravilla. Una liberación por todo lo que me ha permitido hacer que no podía. Aunque por otro lado está la tiranía del programa, de tener una estética photoshop impuesta, ya que al ser un programa informático conlleva una manera de ver la imagen. Para mí es un problema, y quiero huir todo el rato de eso, por eso meto cosas que no son del programa, y hago trucos para huir de esa estética que es la de la publicidad. Y con el analógico pasaba lo mismo; tengo una nevera llena de películas, pero ya está muerto desde hace 8 años. También tenía su tiranía; los filtros, la profundidad de campo, que si se te mueve...y eso ahora ha desaparecido. Da libertad, pero hay que usarlo con inteligencia.

D.: ¿Por qué este tipo de fotos y no otras?

P.G.: Esto es un camino, ahora de pronto aparece otra cosa, las postales, y sigo hasta que no pueda más. Cuando estaba con las fotos de fondo de blanco me vi repitiéndome y dije ya está. Tiene que interesarte. Hay gente que tiene una vida para ese territorio que ha descubierto. Yo me canso, cada serie dura unos 4 años.



Pablo Genovés, *Llega el silencio*, 2008.

D.: Elige una foto tuya y coméntala.

P.G.: Significativa... “Humo en el agua”, es un mar, es una postal falsa, era una postal que yo he retocado; tenía algo escrito y lo cambié y le puse humo de un volcán, de una postal del Vesubio pues también la cambié, lo hice mas grande, le di color.... Las postales que uso son en blanco y negro, coloreadas y luego reproducidas. Me gusta que el color sea falso; hubo una mano de 1900 que iluminó y dio color. Se trata de hacer un cuadro para hablar de lo que yo quiero, de que la fotografía y la pintura son territorios muy parecidos, la fotografía es casi una pintura en blanco. No creo que sea una reproducción de la realidad, ahora con las técnicas que tenemos es más bien una construcción, como un pintor. Esta son 4 postales, le quite cosas que no me gustaban, es una especie de puzle digital. En otras meto pintura, pero esta no. Esa me gusta, crea algo como cuando miras un pozo, lo que sientes, como miedo, un vacío, que no sabes la respuesta, como un abismo, que te inquiete, que no puedas dejarla, eso me gustaría mostrar.

### 3. DANIEL CANOGAR

Doctoranda: Quiero que empieces contando un poco cómo te defines. La fotografía es parte de un proceso, o el final de un proceso, pero no solo se puede definir como fotografía. ¿Cómo te definirías?

Daniel Canogar: Fundamentalmente, cuando me piden que me identifique o que me categorice, siempre uso la palabra Artista Visual, aun así, también, quizás por nostalgia, utilizo mucho el termino fotógrafo, porque aunque desde muy al principio necesitaba reventar un poco el marco tradicional, lo que se considera fotografía, mi trabajo al fin y al cabo, yo lo siento como muy cercano al espíritu de lo que es fotográfico, un trabajo que tiene que ver con la luz, con la oscuridad. Tú sabes que tendemos a pensar en la fotografía como una copia de la fotografía, pero es mucho más que eso, quizás por ese afán un poco de nostalgia, o de quizás de tocar un poco más, intentar acercarme



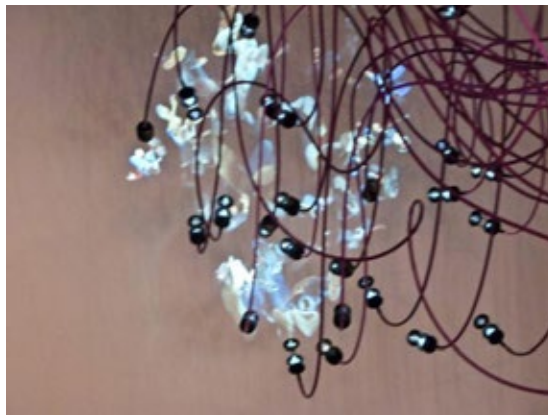
a lo que es el espíritu del medio fotográfico, que me parece tan metafórico, tan simbólico y tan potente, también me gusta identificarme con cierta rebeldía como fotógrafo. Aun así creo que eso puede confundir a mucha gente, estrictamente no soy fotógrafo.

D.: ¿Cuándo haces tu primera fotografía?

D.C.: Mi primera fotografía es infantil realmente, yo creo que fue mi abuelo el que me dio una cámara de plástico a los 8 o 9 años, que recuerdo se cayó y se rompió y tuve una fascinación por esa maquinita de plástico, aunque realmente creo que no llegué a ver ninguna foto revelada. Y luego ya de una forma como más consciente, quizás a los 12 o 13 años se me regaló una instamatic de esas que había muy delgaditas, que había que hacer así, que al hacer click se te movía toda la imagen, estaba muy mal diseñada. Y ya como a los 14, 15 años, descubrí el laboratorio fotográfico con todo lo que es el revelado, la copia y realmente ya fue un enamoramiento absoluto, total, de la magia del medio, de ya meterme en la cocina del laboratorio fotográfico y de trabajar la imagen de una forma más consciente, de salir a la calle, no solo de tomar fotos a la familia, a los amigos si no de salir a tomar fotos. Eso fue muy temprano, sobre los 14, 15 años.

D.: Es curioso, porque viendo tu web, da la sensación de que tu siempre has tenido muy claro lo que querías, o sea, hay muchísimos fotógrafos que se dedicaban a otras cosas, uno era médico, otro era químico, el otro tal y al final han acabado trabajando, haciendo de su obra personal su trabajo, pero hasta llegar ahí les ha costado un montón, es curioso, no sé si porque no se valoraba tanto la fotografía como medio de vida en el aspecto artístico.

D.C.: Hombre, yo también venía del entorno artístico, mi padre es pintor, y de hecho el laboratorio fotográfico que había en casa, era el laboratorio que utilizaba mi padre para revelar



Daniel Canogar, *Free fall*, 2008.



fotos de sus pinturas, él reproducía su propia obra. Entonces tal vez yo me crié en un entorno muy poco típico, muy atípico, en el sentido de que para mí era muy normal, no era nada extraño utilizar la fotografía como medio de expresión artística, y de hecho era algo que se fomentaba. En ese sentido tenía cierta ventaja, también hay muchas desventajas, pero por lo menos no era algo extraño, tenía yo la referencia de que había artistas, había creadores. Aún así también tengo que decir, que la fotografía, incluso en el entorno artístico de mi infancia, era más que nada un hobby. Si había que hacer arte y ensayo, era la pintura, la fotografía era una especie de hobby tangencial. En fin me estoy desviando un poco.

D.: No, va un poco por ahí también, es ese cambio que empieza a haber de mentalidad, pero aún así todavía por más libros que encuentro sobre fotografía, siguen discutiendo si la fotografía es un arte o no y ya es como que...

D.C.: Yo creo que ese diálogo está muy superado. Seguro que hay gente que lo sigue discutiendo, pero la realidad es que por un lado la fotografía ha cambiado mucho los últimos 20 años, y por otro, la fotografía se ha integrado plenamente en la práctica artística, hasta tal punto, que yo diría que casi la domina, es el medio estrella del arte.

D.: ¿Y cómo comenzó la idea de mostrar así la fotografía? Yo te imagino de niño metido en la cama con la luz que entra por la puerta e imaginando... A romper, a trabajar con luz, a romper el molde de la imagen...

D.C.: Bueno en realidad, mi primera cámara fue una Canon de 35 mm. Yo revelaba las fotos y muy pronto me empezó a molestar el formato rectangular de la imagen, el resultado, también; solo tenía un objetivo, me parecía que todas las fotografías eran muy iguales, muy parecidas, inmediatamente tuve necesidad de romper con esta forma de encuadrar la realidad y encontré una cámara de plástico, que la tengo por ahí una Brown, te la puedo enseñar, ahora te la traigo... está llena de polvo ahora, tengo que pasarle un poco el plumero. Esta cámara que la compré en el rastro, quizás me recordaba a esa primitiva cámara de plástico que me dió mi abuelo, que digo que se cayó y que nunca pude utilizarla. Esta cámara la vi en el rastro, la compre por 500 pesetas. Me encantaba la estética, había algo del objeto que me encantaba y el hecho de que se miraba por arriba y entonces empecé a tomar fotos con esta cámara y me encantaba las distorsiones que se creaban con la lente de plástico, como incluso rayaba el negativo, había ahí una especie de agresión a la pureza de la fotografía que me interesó mucho. Esto fue un poco el inicio, yo creo que de una cierta, como, casi diría de inclinación por intentar romper o resquebrajar la ventana fotográfica. Quizás hay experiencias anteriores de mi infancia profunda, que ahora mismo no recuerdo especialmente, pero sin duda, ya desde el inicio de intentar pensar en la fotografía, como una herramienta creativa, tuve necesidad de romper un poco su forma tradicional de trabajar el medio, y también quizás un interés por los objetos, por los artefactos fotográficos. Es algo que sigue muy presente en mi trabajo, me encanta dejar a la vista los proyectores, los cables de fibra óptica, la tecnología que produce la magia de la imagen, quizás también tiene su origen en esta especie de interés en estos objetos que generan imagen.

D.: Y el uso de la luz ¿Por qué? Porque al final yo te definiría como artista visual, pero artista lumínico...

D.C.: Pues, yo primero, quizás diría que la luz y la oscuridad, es una bipolaridad fundamental, una psicología arquetípica que el ser humano utiliza para entender la realidad y que además es algo que especialmente en el contexto cultural en el que yo he crecido y he mamado que es España, que es la cultura judeocristiana y todo el Arte Sacro que se ha hecho luego en los últimos siglos, esa simbología de la luz y la oscuridad, es algo que es fundamental en la pintura, en concreto la pintura mística, por poner un ejemplo más concreto. Creo que es algo que yo y que todos en alguna forma en mi entorno, tú también seguramente, hemos mamado un poquito porque es lo que hemos visto... Pues yendo a las iglesias a las Catedrales, toda la iconografía que hay visual, es algo que yo creo que es muy cercano a una cierta estética mediterránea por decirlo de alguna forma. Por otro lado la luz para mí tenía mucho que ver con lo espectral. Yo no solamente he trabajado con la luz, sino que he trabajado con el cuerpo lumínico que quizás es un poco más específico que la luz. Y el cuerpo lumínico siempre me ha parecido que tenía esa especie de presencia fantasmagórica que siempre me ha obsesionado, me ha interesado enormemente, que me ha inquietado, quizás es la palabra, porque de alguna forma, creo yo como ser humano, a veces me he sentido que estoy, pero que no estoy, que soy un fantasma que a veces está, y que a veces no está, que los medios de comunicación que utilizamos nos virtualizan de alguna forma y también un poco la inquietud en este mundo tan visual. Quizás lo que es el cuerpo humano se queda en algo casi como obsoleto, la carne, el tacto, el poder tocar la carne y sentirla, se convierte en una experiencia incluso un poquito extraña, ajena, entonces me ha interesado en mi trabajo el intentar pensar, meditar sobre ese dilema de lo espectral, lo fantasmagórico, como todos somos un poco fantasmas la misma realidad de la carne, de la viscera y del rozar de la realidad, entonces la luz para mí siempre ha tenido ese aspecto de lo espectral, de lo mágico, de lo que parece que está pero no está realmente.

D.: A raíz de lo que me estás diciendo ahora mismo, alguno de tus trabajos ha sido un poco sacar el interior para mostrar en el exterior y que invada todo, entonces ¿Por qué esa intención de que el espectador se vea inmerso en este mundo que tú creas para él?

D.C.: Inmerso es la palabra clave, porque creo que en la sociedad o la cultura de la imagen, la ventana renacentista que estaba muy marcada por el marco que acotaba la imagen, queda resquebrajada, queda rota, la imagen es algo que ya nos rodea, y nos rodea cotidianamente, cuando andamos por la calle, la ciudad y vemos anuncios que cubren fachadas enteras, imágenes, fotos del tamaño de 10 pisos o fotos que ya se están pegando en los suelos de los aeropuertos; cuando sales del avión y a lo mejor hay un anuncio que lo pisas directamente o sencillamente ya hay una presencia tan enorme de lo visual, de la imagen tecnológicamente generada, que ya nos deforma todo, nuestra forma, nuestra mirada, y ya todo lo miramos como si fuera una imagen, aunque realmente no estaba hecho para mirarla como una imagen. Entonces ese aspecto inversivo, me ha parecido que es como un nuevo ecosistema contemporáneo y que requiere una nueva forma de negociar esa realidad envolvente, visualmente envolvente. En mis instalaciones, en mi trabajo he intentado negociar, pensar, sentir esa imagen envolvente, con sus contradicciones, con efectos, a veces para mí angustiosos, de querer salir de esa burbuja espectacular que nos envuelve, también trabajar el aspecto seductor, de la seducción que produce estar en ese entorno envolvente, que es una forma de intentar entender un poco mejor una realidad cotidiana que todos sentimos.

D.: Entonces, ¿Qué papel tiene el espectador?

D.C.: Confiar. Para mí uno de los elementos claves que tiene el género de la instalación, que de alguna forma es lo que a mí más me interesa, el género de la instalación, es el movimiento del espectador, viendo la obra, rodeándola, muchas veces incluso activándola con su presencia, hace que la obra no exista materialmente en esa obra de arte, si no que ocurra en esa interacción con la obra. Esto a mí me interesa mucho, porque como espectadores, tradicionalmente entendemos aparcarnos delante de una imagen estáticamente, nos sentamos en la silla del ordenador, delante de la pantalla del ordenador, o viendo una película de cine o la televisión... Y la instalación, trabajando en ese aspecto visual normalmente te obliga o fomenta el ver, contemplar esa imagen desde muchos ángulos, y en ese cambio de punto de vista, en ese rodear la imagen, de físicamente sentir como la vas palpando desde distintos ángulos, se recupera algo fundamental de la experiencia del ser humano en su percepción del entorno. Genéticamente, tradicionalmente, biológicamente, el ser humano ha percibido su realidad y su entorno en movimiento, entonces me interesa mucho recuperar ese movimiento físico del cuerpo a nivel de la presencia, como un elemento fundamental de la experiencia artística de mis obras de arte.

D.: Entonces ¿el juego en tu obra es un estado mental buscado conscientemente o por el contrario surge de la forma espontánea a través del contacto y la manipulación de los materiales visuales?

D.C.: El juego, esto lo he repetido, y creo que no es nada novedoso ni nada muy original. Es decir, el juego es un ingrediente crucial, fundamental, muy serio del proceso creativo y realmente las mejores obras surgen de ese juego y ese roce con los materiales con los que estás trabajando. En el fondo es recuperar el espíritu infantil. La actitud infantil hacia el juego en el proceso artístico, solo que el artista, tiene un segundo momento de distanciamiento, que creo que es fundamental, de ver los resultados de ese juego, de análisis de ver que es lo que ha funcionado, lo que no ha funcionado, que es lo que sugiere o con matizar un poquito los resultados de ese juego para después volver a zambullirse dentro del juego y darle el segundo empujón, y de ese juego y luego el análisis, y volver a jugar, y volver a analizar, esa especie de ir y venir que yo, por cierto, he visto también mucho en mi padre que, como pintor, cuando pintas una obra estas muy cerca de la obra, estás jugando con los materiales, y luego das unos pasos atrás y luego vuelves a meterte, en ese ir y venir que creo que es lo que todo creador hace en el fondo, es donde va surgiendo y va creciendo la obra. Yo creo que ningún artista te diría que las obras surgen directamente de la cabeza y salen tal cual, tal vez haya algún pirado por ahí pero básicamente es un proceso de diálogo que surge poco a poco, que es el juego. Mis mejores obras han salido a través del juego, no hay ninguna duda.

D.: Seria un poco como primero surge la idea y después surge la experimentación dónde vas jugando con los materiales y por último es la observación del resultado que da tu obra.

D.C.: Exactamente, pero claro, hay muchos resultados. Hay un primer resultado, un segundo resultado, hay un tercer resultado, no hay un resultado inmediato, es decir, es un tira y afloja, no hay un camino directo. Para mí uno de los mayores hallazgos de mi propio trabajo, fue cuando primero empecé a trabajar con fibra óptica, sin saber muy bien lo que quería hacer con la fibra óptica, era tener un mazo de fibra óptica en mi mano, y empezar a iluminar mi mano y darme

cuenta de que aparecía la silueta de mi mano proyectada en la pared, que había un chorro de luz. Inmediatamente empecé a pensar lo típico del mito de las cavernas, de Platón y todo eso, pero sobre todo en qué interesante sería proyectar imágenes fotográficas a través de la fibra óptica y eso inició todo un proceso de investigación que duro varios años y que finalmente acabo en una tecnología que de alguna forma inventé o adapté para este fin y eso fue un puro juego, yo estaba en mi estudio y por eso para mí es muy importante, recordar el juego en este espacio en el que tu estas ahora que es mi estudio, recordar el juego, como una actividad fundamental y crucial en mi actividad, cosa que es difícil cuando estas con mails, con llamadas de teléfono, con presupuestos, con seguros; parece que todo eso es mucho más serio, que lo que realmente es para mí la gran semilla, el gran origen de toda obra de arte que es el juego.

D.: O sea que ¿al final muchas veces te pierdes en cosas que no influyen en tu obra y pierdes el sentido de la obra al final?

D.C.: Y sobre todo porque tendemos a pensar en el juego como algo que no es importante, que lo que es lúdico, que es divertido no es importante y como adultos no debemos jugar y por eso, cuando yo doy talleres veo constantemente en gente de todas edades, recuperar este elemento del juego, como algo que se disfruta enormemente y que tenemos todos demasiado olvidado. Para mí, en los ejercicios artísticos a los que someto a los participantes de mi taller, siempre insisto mucho en este espíritu de juego que da muchísima energía y mucha marcha y del cual surgen realmente inesperados y sorprendentes resultados.

D.: Claro es que el juego te devuelve un poco la ilusión, yo creo que la ilusión es fundamental para crear.

D.C.: También te hacen olvidarte de ti mismo y de tu ego, te hacen olvidarte un poquito de los resultados, te permiten fallar, cosa que es fundamental para el proceso creativo. Hay que hacer muchas obras muy malas para hacer una buena y el ego tiene que permitirse el poder hacer obras muy malas, es muy difícil para muchos egos hacer algo que no es bueno, que esta mal, que no ha salido bien, el juego si es un juego, no es tan grave no es tan importante y eso relaja mucho el censor interior que llevamos todos.

D.: Entonces en el proceso de creación de una obra, que yo diría empieza en la mente del artista y acaba en la mente del espectador, ¿qué paso consideras el más importante de todos? Es decir, tú terminas la obra, si te gusta y te sientes satisfecho, ¿para ti ya está acabada? o ¿en qué medida te importa lo que el espectador sienta?

D.C.: Para mí es un ciclo importante que el espectador perciba y sienta y disfrute y dialogue con esa obra; pero me sería muy difícil elegir un momento. Es como en qué momento de nacimiento de un ser humano, es el más importante, es como difícil esa especie de germinación. Cada momento tiene su magia, para mi es importante lo exterior; en el fondo creo que hay un elemento fundamental que nos motiva a la creación, que tiene que ver con la soledad, y que tiene que ver con la necesidad de la comunicación. El ser humano es una criatura tremendamente necesitada de comunicarse con otros seres humanos, y el arte y la creación, es una herramienta maravillosa para poder tener ese encuentro con los otros. Quizás también para hablar de cosas que es más difícil de hacer por otros canales como puede ser la palabra escrita textual. Para mi es importante

cerrar ese diálogo, porque hay mucha gente que dice que le gusta crear para sí mismo, yo creo que es importante, fundamental crear para ti mismo, pero al final también el salirse de uno mismo y el encuentro con el otro que esta fuera de ti, cierra un ciclo muy importante.

D.: Tú crees que si no se entendiera tu obra o no tuviera aceptación la manera que tienes de contar las cosas, cambiarías la forma?

D.C.: Yo personalmente sí, porque para mí particularmente es muy interesante o muy importante, sentir que estoy conectando con el público. Esto no quiere decir que yo tenga una lectura cerrada de lo que es mi obra de arte, y para mí es lo importante que haya lecturas paralelas de mi obra. Oigo a espectadores, al público en mis exposiciones decir cosas que no se me habían ocurrido a mí en ningún momento, que me parecen tremendamente valiosas e incluso me hacen ver aspectos de mi trabajo que no había pensado originalmente. Es tremendamente difícil para el creador que vea su obra de una forma limpia, de una forma directa; a veces uno está demasiado cerca, o estamos demasiado metidos en plena obra, para realmente verla en detalle. Yo creo que ese es uno de los grandes retos de los creadores, el buscar ese distanciamiento del que hablaba antes, para poder ver sin demasiada autocritica negativa, y sin demasiado complejo y sin demasiada contaminación de esas voces que tenemos, 20 voces al mismo tiempo hablándonos, e intentar poder sencillamente ver una obra y simplemente, eso, verla, verla. Es mucho más fácil hacer eso con la obra de los demás. Por eso entiendo el arte como un medio y como medio es una mediación entre seres humanos. Volviendo a lo que hablábamos de la instalación, donde ocurre realmente la obra de arte no es en el objeto físico material esa obra de arte si no en esa transmisión, a través de la obra de arte de ideas, de pensamientos de sentimientos.

D.: ¿Y cuando disfrutas más? ¿En qué fase del proceso? ¿Para ti el proceso de creación es angustioso?

D.C.: Si, también tiene mucho de angustioso, por supuesto, es una pregunta interesante, en qué momento estoy... lo que pasa es que tengo que pensarlo, creo que la de la infancia... Quizás el momento que mas disfruto es cuando siento que ha ocurrido como una especie de conexión interior, cuando de repente ves algo en la calle, un detalle, le tomas una foto y esa foto que tú has captado sientes que hay algo ahí que has conectado, hay algo que resume, algo que intentabas explorar y no acababas de dar con ello, esa especie de ¡Aja! Es muy interesante, es muy emocionante, te hace sentir que estás vivo, te hace sentir que estas investigando que estas buscando. Te hace sentir que has encontrado algo, una especie de joya y de diamante en bruto o un nodo del cual luego van a crecer ramas. Ese momento es que quizás el que es más interesante, el cual no ocurre con la suficiente frecuencia como me gustaría y luego también lo que decías, el proceso es también muy angustioso.

D.: ¿Cual dirías que es tu momento de inspiración, esperas a que te llegue o tienes un momento que me siento a trabajar y tengo que trabajar y pensar en un proyecto, como lo haces?

D.C.: Pues el momento de inspiración, lo tengo que generar y lo tengo que buscar, porque afortunadamente tengo una actividad expositiva intensa, lo que por otro lado me siento afortunado, pero eso también genera una enorme cantidad de gestión relacionado con cada proyecto, y muchas veces esa gestión es muy aburrida y no tiene nada que ver con la creación y con la

inspiración. Entonces yo tengo que buscar bolsillos de tiempo, y también me voy ya conociendo con los años y se qué tipo de actividades son las que me van a inspirar, a ayudar a tener una mente abierta o de búsqueda, que pueda generar proyectos nuevos, ideas nuevas. También es verdad, que en términos generales creo que la inspiración me viene, es decir, que yo, a ver como explico esto, creo que las temáticas de las que tratan mi trabajo, no es algo que yo haya ido a buscar al mundo, que he dicho a ver en que misterio me meto para trabajar, si no que más bien me han venido dadas, que me obsesionan y que no he tenido más elección que investigarlas y desarrollarlas. Yo tengo las antenas puestas a ciertas cosas, a ciertos símbolos, ciertas formas o ciertas composiciones o como quieras llamarlo, y esas antenas las tenemos puestas siempre, entonces de vez en cuando, como yo ahora estoy un poco, medio subconscientemente buscando, de repente veo cosas y digo, mira eso me interesa, pero a veces tenemos tal follón de información, que es otro tema que me interesa mucho, el exceso de información, el exceso de mensaje, que realmente necesito como acallar un poco el día a día, yo ya tengo una serie de cosas que hago, que me ayudan un poco a agudizar la mirada y a encontrar inspiración.

D.: En ese sentido, ¿tú crees que estamos rodeados de tanta información visual, que para que algo llame la atención tiene que provocarnos extrañeza y rompernos los esquemas? ¿Cada vez cuesta más sorprender al espectador?

D.C.: Claro, claro. Hay todo un proceso de lo que son los umbrales de la percepción, que trata de una forma muy directamente en la pornografía, en la imagen pornográfica, que el mensaje tiene que ver con el traspasar el umbral de lo que está prohibido, solamente que es lo que provoca el deseo, etc, etc, que al final como ya lo pornográfico tiende a mostrarlo todo, al final, ese umbral cada vez se va haciendo más difícil de encontrar. Entonces, esa especie de negociación de nuevos umbrales, que puedan sorprender, de llamar la atención la mirada del espectador, tiene mucho que ver con el marco, nuevamente, un umbral es un marco y cuando hemos reventado un umbral, un marco, siempre aparece otro más adelante, aunque no lo veamos inicialmente. Entonces es cada vez un reto más tremendo para el creador, el intentar mantener esa especie de caída perpetua y constante de umbrales, al final creo que necesitamos algún tipo de umbral o nos perdemos totalmente en el trago, romper y luego construir quizás, un nuevo marco, un nuevo marco, pero evidentemente sí que cada vez es más difícil llegar al público.

D.: Pero tú has empezado invadiendo el espacio expositivo, para sacar el espacio expositivo ya a la calle, por ejemplo cuando hiciste la noche en blanco en la Puerta de Alcalá, eso es romper el formato del todo.

D.C.: Claro, claro, pero hay otros límites en los espacios públicos, otros marcos que aparecen.

D.: En tu obra que buscas más, ¿la belleza o el concepto?

D.C.: No, yo creo que, no sé, no podría separar uno del otro en realidad. Pero creo que hay una deflación conceptual que quizás es más importante en mi trabajo, que una búsqueda de lo bello, por lo meramente bello. Me gusta mucho que mi trabajo sea bello, no me da miedo, tampoco la fealdad con la que trabajan otros artistas, me parece muy interesante, pero yo personalmente necesito de ese aspecto seductor de la belleza, como una forma de enganchar al espectador. Pero fundamentalmente con el fin de llegar a una meditación conceptual, descolocar un poco



cognitivamente al espectador, quizás ese concepto es lo que mueve, lo que estructura el trabajo, me irrita muchísimo obras vacías de contenido y que solamente haya un placer visual, para mí es muy importante que haya esa especie de difícil encuentro de las dos cosas.

D.: Te lo preguntaba, porque a mí me parece muy estética tu obra, y sí que es verdad, que muchas veces, parece que significa que lo bello no puede ser artístico, y puede tener un concepto muy profundo y mostrarse de una manera bella, en eso estoy totalmente de acuerdo.

D.C.: Bueno, para mí es un mecanismo de supervivencia, o sea, yo creo que en mi trabajo trato temas, algunos bastante desagradables, por decirlo de alguna forma; todo este trabajo que estoy haciendo ahora mismo, con residuos electrónicos, la basura, el desecho, es un mundo muy duro y es una realidad que la tengo tremendamente presente, porque la he conocido muy de primera mano, he querido conocerla, tenía una enorme curiosidad y que en cierta forma necesito la belleza, como una especie de supervivencia, de intentar encontrar la belleza donde no la hay, como forma de hacer mi rollo un poco mas aguantable, sufrible, mas... no de como decirlo.

También es una forma de llegar más fácil al espectador.

Y luego hay un segundo plano, que para mí es más difícil, porque yo cuando intento ser consciente, excesivamente consciente de cómo va a reaccionar el espectador, con mi obra de arte, normalmente hago obras muy malas; a pesar de que me interesa mucho ese contacto, si hago un esfuerzo excesivo por conectar con el espectador, hay algo de esa obra que se nota, se nota que, no sé, como que es muy plana, que se me cae en redondo ¿no? entonces, no es algo que intente hacer de una forma muy directa, el introducir la belleza como para enganchar al público, es algo que me es un poco innato en mi forma de construir, de ver y de buscar.

D.: Me hablabas hace un momento de remover el interior, y me parecía muy interesante, la idea que hablabas en el taller que diste en el Medialab Prado, del fantasma interior, que te crea una alucinación interior. No es solo que el espectador disfrute con lo que ve, si no también que realmente reflexione.

D.C.: Claro, fantasma interior es un término que tiene mucho que ver con psicoanálisis y específicamente con el fantasma interior, como concepto que originó Freud, el cual es un tema que me interesa mucho. Tampoco soy un experto en psicoanálisis, para nada, pero quizás, a mí me interesa mucho relacionar el fantasma interior con la aparición, con la ciudad del sujeto contemporáneo, cuando los fantasmas dejan de ser un fenómeno objetivo de nuestra realidad cotidiana, que es lo que ocurría anteriormente. Los fantasmas siempre han existido, era una cosa que ocurría cotidianamente y con la época moderna y toda materialización, una época más materialista o mas científica, se desmitifica ese aspecto mágico espectral, como una superstición, se intenta evitar y sin embargo aparece lo que podríamos llamar la alucinación interior, que es esa especie de noción, que es lo que estamos viendo no es necesariamente real, no necesariamente está ahí, entonces, lo que estamos haciendo es proyectar nuestros fantasmas interiores al mundo exterior y eso de alguna forma, es lo que luego llegaron a ser el cine, la fotografía y todos los medios tecnológicos que hemos creado de la imagen; son proyecciones interiores, son manifestaciones de nuestro fantasma interior. Entonces me parece muy interesante, como la modernidad inventa esta nueva forma de proyectar nuestro entorno,



nuestro ego, nuestro sujeto; es que incluso el concepto sujeto, no existía anteriormente, digamos el fenómeno, sujeto contemporáneo con las ciudades y la revolución industrial y todo eso, no había ese concepto de individualidad o si lo había era muy esquemático. Entonces esa idea del fantasma interior, es algo que me parece que tiene mucho potencial, para intentar entender como la imagen nos define.

D.: Si, pero está claro que viendo la obra de un artista, te da pistas de cómo puede pensar, o por lo menos debería de ser así.

D.C.: Totalmente, de saber ser, es curioso la pobreza de lenguaje, que utilizamos normalmente para hablar de una obra de arte, cuando vamos a ver una exposición de un colega de un amigo, *me gusta mucho, que interesante, que bien, está muy bien, o no me interesa*, esas palabras que son coletillas que utilizamos todos, en el fondo no representan a veces una total y absoluta desnudez, que es lo que está poniendo sobre la mesa el artista y que está hablando, para el que quiera ver y el que quiera oír cosas muy tremendas.

Cuando las estamos leyendo, interpretando, es de una forma inmediata, vemos más de lo que somos realmente conscientes, en el fondo yo recomiendo mucho cuando estoy dando talleres, que cuando ves una obra de arte, rápidamente la has captado o leído, y hay que rebobinar y luego poner lo que has pensado en cámara lenta y te das cuenta de la cantidad de ideas, que neuronalmente has procesado en una milésima de segundo.

D.: Pero es lo bonito, si solo te quedas en la superficie, no llegas al fondo y te pierdes mucho.

D.C.: Te pierdes muchísimo.

D.: Y eso hablando de las obras de arte, porque en publicidad al final nos lavan el cerebro de una manera increíble.

D.C.: Precisamente porque el mundo de la publicidad ha sido muy consciente de este tipo de carencia y de cómo percibe el ser humano, como el ser humano lee imágenes. Lo ha desarrollado la publicidad y creo que los artistas deberíamos espabilar en ese sentido, incluso culturalmente, deberíamos enseñar a los niños, como tú dices, a leer imágenes, después de todo vivimos en una cultura de la imagen.

D.: Y que es más importante, ¿como se dice o lo que se dice? Esto lo pregunto, a raíz de ver las últimas obras de arte, te pasas por cualquier feria y parece que muchas veces, da igual como se muestran las cosas.

D.C.: A ver te explico lo que he entendido. En lugares como en las ferias de arte, se coloca todo de una forma tremenda, todo acumulado, un exceso de imágenes, mal iluminadas, mal presentadas, con lo cual, eso hay que ponerlo a un lado y concentrarse en el contenido de esas imágenes, ¿Es esto lo que estás diciendo?

D.: Un poco por ahí, y un poco por la idea de que parece que en el arte vale todo, que ya cualquier cosa que aparece en una feria, ya es arte.

Es que yo creo que sí, en el fondo todo lo que aparece en una feria se convierte en arte, eso no quiere decir que sea algo interesante, o que sea arte relevante, pero el contexto lo es todo en el arte. El arte es un lenguaje que está muy basado en su contexto, en su ubicación, en su relación con otras obras de arte, con los espacios expositivos, todo eso son elementos que añaden significado a la obra de arte. Entonces es muy importante su presentación y su contexto y la ubicación y el dialogo que tiene con el lugar y yo creo que una feria de arte, precisamente... Las Exposiciones Universales, y todo el tema de exceso de información que ocurre en las Exposiciones Universales y en otro tipo de sitios, tipo parques temáticos, parques de atracciones, etc., hay una cacofonía muy importante, que dificulta. Es tan potente ese contexto, que se come la vocecilla de cada obra individual; no somos casi capaces de verla. Y para mí eso no es un problema exclusivo de las ferias de arte, si no que es algo social y cultural, un problema que tenemos los creadores, como negociar ese exceso, y por eso para mí una de las formas de salir de ese dilema, no ha sido intentando, haciendo que griten mas, que sean más altas y más potente, si no obras que tengan que ver con ese exceso como temática, intentar pensar en ese exceso como una temática crucial, una problemática crucial del creador contemporáneo que en el fondo nuevamente es un contexto.

D.: Es muy interesante el hacer como crítica, que el tema de la obra sea esa lluvia de información. ¿Tú crees que las tendencias las marcan las galerías?

D.C.: No, para nada, absolutamente no. Las tendencias, digamos, es una sinergia de tantos actores, y factores diferentes, que buscar un actor único, que este de alguna forma moldeando una tendencia, me parece que no es realista, ni conocedor de una complejidad del proceso artístico. El arte es demasiado grande, para poder ser controlado como un concepto, es demasiado complejo, demasiado importante, como algo vital al espíritu humano, como para poder manipular y cuando hablo de arte, estoy hablando de arte en términos muy generales, no estoy hablando del mercado del arte que es un aspecto muy pequeño, muy concreto de la creación contemporánea. Si estás hablando del mercado del arte, quizás si podríamos hablar de...

D.: Sí, me refería un poco a eso, mira voy a una feria de arte, que yo concibo no solo como mostrar lo que se está haciendo en el momento actual, si no como un mercado, al final, me parece un poco centro comercial de obras de arte. Vas a una feria y eso lo ves reflejado en las siguientes ferias; al final se van copiando unas a otras, ahora se lleva mucho fotos de este tema y todos a poner fotos de este tema. Al final ¿Quién hace que se siga una línea u otra, quién marca el camino del arte?

D.C.: Bueno, ahora mismo, tienes razón que las ferias han adquirido una importancia tremenda, que hay una fenómeno de la feriatización, me gusta esa palabra, pero no existe, como se ha feriado el arte, como el arte casi se está consumiendo, casi exclusivamente el arte en las ferias, voy a poner un porcentaje por decir algo, un 80%; gracias a Dios siguen existiendo los museos, las galerías de arte, los estudios de los artistas, siguen existiendo la calle, siguen existiendo muchas otras zonas de crear el arte, que no tocan para nada el mercado del arte. Eso es importante no olvidarnos, porque a veces creemos que la feria de arte, o ARCO, es lo único que hay, esto es una cosa coyuntural del momento, que se pasará, que surgirá otra cosa. A mí

me interesa mucho la feria de arte, como choque brutal del arte y el artista con el mercado, una relación difícil, tortuosa y que de alguna forma sintetiza mucho de las problemáticas, que tiene que ver con la supervivencia del artista, que es algo que me interesa mucho, la dificultad de la supervivencia para el ser humano. Sigo pensando que ese exceso de feria, no es bueno para la creación.

D.: Claro, porque al final el arte adquiere una especie de valor comercial, y que pierde la esencia de lo que de verdad tiene que significar el arte.

D.C.: Que es la comunicación.

D.: Exactamente. ¿Y tú, cómo crees que está afectando la crisis que estamos viviendo al arte?

D.C.: Es un resquebrajarse de un modelo social, un modelo, que yo creo estaba muy relacionado con la especulación, y que inevitablemente, como todas las crisis, va a generar unos nuevos modelos, que se están fraguando ahora mismo, y que hay que estar atento a esas semillas que se están plantando ahora mismo que crearan una nueva forma de concebir. El mundo del arte y la experiencia artística, quizás las ferias de arte vayan a morir en el camino, no sé, otros caminos, es algo que todavía está por ver, creo que estamos tan metidos en ello que es difícil de saber. También creo que va a haber mucha limpieza, de personas que no estaban metidas, o que estaban metidas en el arte por razones equivocadas y que no es algo que sentían con pasión, como una necesidad vital.

D.: La crisis agudiza el ingenio, ¿no?

D.C.: Sí.

D.: Por eso no sé lo que va a salir, pero estoy segura que va a salir...

D.C.: Algo interesante.

D.: ¿Y tu como ves la inmersión de nuevas tecnologías en el arte y en particular en el arte español?

D.C.: Que difícil responder, porque es que se me ocurren varias... yo creo que la tradición del arte español, no ha estado muy orientado hacia tecnologías, así como lo ha podido estar, por poner un ejemplo, el arte alemán. La fijación de la tecnología ha estado muy presente, una especie de investigación de la herramienta tecnológica, como un vehículo de creación. No es algo que caracterice, o que haya estado muy presente en la tradición española, sin embargo, dicho esto tengo que ver otro aspecto, el otro lado que creo que también es muy importante, es que al final, tendemos a pensar en la tecnología como algo que es informático, digital, ordenador, software, y un pincel es una herramienta tremendamente tecnológica, que se ha sofisticado a lo largo de generación tras generación, del pintor y del creador y que recoge con enorme meticulosidad los suaves movimientos de la cara y de la muñeca y conoce perfectamente como son nuestros dedos, el pulgar y como sujeta, y como descansa el palillo sobre esta zona almohadillada de la mano; o sea que no debemos olvidar que una brocha, es una tecnología tremendamente sofisticada e importante para el arte español. Por eso digo que para mí es muy difícil el separar

una herramienta de la otra. Particularmente creo que la tecnología, como temática de reflexión, me parece que es inevitable y necesaria tanto para los españoles, como para cualquier creador, porque es nuestra realidad. Una realidad es que lo digital en concreto, ha tomado una tremenda importancia y con la que de alguna forma, necesitamos posicionarnos ante ella. Es parte de la realidad española por tanto es necesario adentrarnos en ella. Que si me gusta, me interesa o no me interesa, lo que se hace aquí en España, no lo sé. Yo he participado este año en varias exposiciones de arte digital español. Y en esas exposiciones había mucha presencia de arte tecnológico digital español; tengo que decir que no me interesan especialmente lecturas de identificación nacional, en el arte, no es un tema que me atraiga mucho, creo que es un excusa, como otra cualquiera para reunir un grupo de artistas, pero que no veo, que ninguno de los artistas presentes este pensando específicamente en su identidad geográfica específica, lo encuentro un concepto un poco obsoleto.

D.: Es de alguna manera preguntarte cómo ves a los nuevos artistas, los que empiezan ahora, cómo van interiorizando las nuevas tecnologías y cómo las emplean.

D.C.: Yo creo que hay un cierto retraso en España, imagínate lo que ha sido introducir la fotografía o el video, pues imagínate las nuevas tecnologías, no tenemos laboratorios ni espacios de pensamiento, hay pocos programas educativos en el arte, mientras que esto ya está muy cimentado en países como Canadá, Alemania, incluso Japón, donde ya están muy compenetrados y hay una tradición de 20 o 30 años de este tipo de lugares. En ese sentido el creador de España, el que esté interesado en estos temas es muy difícil.

D.: Claro yo me refería a eso, en el momento en que quieres profundizar y ampliar los conocimientos tienes que ir a estudiar fuera. Pasa mucho eso, hay muy poca oferta.

D.C.: Pasa mucho eso, también es muy interesante para mí, ver cuando los artistas españoles tienen una aproximación totalmente diferente a lo pretecnológico, para mí sería muy aburrido que un español hiciera el mismo tipo de trabajo que un canadiense o un alemán, esa especie de autodidactismo en muchos casos o de retraso en otros, también si se utiliza adecuadamente puede crear una mirada muy fresca y muy contundente del arte español.

D.: Y cambiando de tema. ¿Qué crees que es lo más importante para ti en una fotografía?

D.C.: Lo más importante de una fotografía para mi es... es muy difícil resumirlo, son tantas cosas, quizás cautivar profundamente la mirada, nuestras miradas, la mirada del público. La capacidad que tiene la fotografía de poder decir muchísimas cosas con muy poco, la complejidad y la riqueza del lenguaje fotográfico, como una herramienta totalmente creíble para poder comunicarnos con los demás, el entender la fotografía como un lenguaje, como un lenguaje de un enorme potencial creativo, y sobre todo, creo que ya casi como un nivel casi de misión, por parte de los fotógrafos, devolver a la fotografía, una dignidad, que quizás en los cursos que ha tenido, digamos publicitarios, comerciales, sociales ha perdido, es decir, se habla demasiado de la imagen basura y creo que es interesante el poder volver a otorgar a la fotografía la dignidad que tiene como una herramienta de expresión humana, absolutamente maravillosa.

D.: Y por último ya, me gustaría que eligieras una obra tuya y que me la comentases.

D.C.: Para el creador, creo yo, que las últimas obras siempre son las que más nos interesan. Quizás esta obra que presente en el Matadero y que se llama *Scanner*, que tiene su origen precisamente en el juego y por accidente. Esta pieza ha ocurrido accidentalmente, porque yo tengo la vivienda abajo y tenemos un proyector y tenía una instalación montada con estos nudos de cables, que se atan y que a mí me obsesionan, me interesa mucho el cableado como metáfora de la circulación del ser humano de lo orgánico y lo tecnológico, quizás, confluyen para mí en los cables y he utilizado mucho los cables, cables de fibra óptica, de cobre, entonces ocurrió accidentalmente esta pieza, porque tenía unos cables colocados en el estudio, estábamos viendo una película que tenía un proyector y teníamos la tele en el proyector, y estaban con los títulos de crédito y de repente, se desprendió un nudo, parecido a este, y cayó en el haz de luz de la proyección y los títulos de crédito que eran como unas líneas blancas, de repente me pareció un efecto muy mágico, y fue ese encuentro, ese momento que dije esto tengo que desarrollarlo, y hacer una obra de arte porque parecían realmente como chispas de energía que estaban fluyendo por el cableado. Elijo esta obra porque resume de alguna forma estas inquietudes que yo tengo por lo tecnológico y lo orgánico. También la relación digamos de la energía, el pulso que puede haber en los materiales inertes, que están muertos y de repente puede parecer que están vivo a través de la tecnología, en fin puede haber muchas lecturas posibles, pero quizás esta ha sido una obra que ha resumido muchas de mis inquietudes.



Daniel Canogar, *Scanner*, 2008.

#### 4. FERRAN ADRIA

Barcelona, 17- 02- 2012. 16:00.

Ferran Adrià: ¿Qué estás haciendo, una tesis?

Doctoranda: Sí, sobre procesos creativos.

F.A.: Bueno, lo primero de todo es que deberíamos preguntarnos a que nivel de la pirámide creativa quieres llegar. Si quieres llegar a la de arriba, seguramente no valen para nada los procesos creativos. Es que una cosa sería el proceso, que sería la parte física: yo me organizo. Nosotros somos muy organizados, tendríamos que hacer primero un mapa y preguntarnos en qué sector estamos. No hay una medicina general, hay medicina especialista, no es lo mismo para una persona estar en arte, que si esta en fotografía, está en pintura, o está en instalaciones, es muy diferente, porque una instalación depende de como sea es muy cara, o unas esculturas, grandes esculturas, no tienen que valer lo mismo. Por otro lado están las ambiciones creativas que tengas, no es lo mismo querer ser Picasso, que ser un pintor que esté bien, que sea feliz. Depende mucho lo que quieras, estas variables son fundamentales.

Nuestro caso es un caso muy atípico. ¿Por que? porque en cocina no existía la palabra creatividad, aquí yo tengo una biblioteca con 4.000 libros, y la palabra creatividad no existía, era un poco pretencioso. Y mira que seguramente habla de una disciplina que seguramente es la disciplina creativa mas antigua de la historia porque los humanos tuvieron que crear, si no se morían. Pero no quedaba bien, era “pretencioso”, y hasta el año 97 que hay un libro que hacemos que se llama “Los secretos de El Bulli”, que es muy sencillo, muy básico, es la primera vez que yo creo que hay un trabajo sobre creatividad en la cocina. Yo no tenía ninguna pretensión de ser cocinero, y mucho menos de ser creativo, yo no soy nada especial fuera de lo que es la cocina, de verdad, la gente piensa que yo soy... tal, pero yo tengo interés por las cosas, procuro oír, aprender, pero no soy... Lo único que hago son “cosas raras”, en la cocina. Entonces tienes que encontrar una persona, una variable muy especial, por lo que no sirve... Para decir el proceso creativo, el modelo creativo, lo que piensa Ferran de la creatividad, lo vamos a aplicar, no se donde.

Otra variable también muy importante en sí es una disciplina “solitaria” o en equipo, no tiene nada que ver, porque en equipo, yo puedo estar más flojo pero si hay 7 personas también fuertes, se puede. Tener el mejor equipo del mundo, cambia mucho, totalmente. A mí me ha pasado muchas veces, he estado igual 2 meses viajando, y porque estaba la otra parte del equipo; en mi caso, tanto Albert Adrià, como Oriol Castro, han sido personas fundamentales, a mi mismo nivel creativo.

Una vez que tenemos las variables, hay otra variable, que es el ego creativo, como yo no tenía todo esto que te he dicho, ni quería ser cocinero... lo máximo que podía soñar era ser, cuando empiezo a ser cocinero, era ser un buen cocinero en España.



D.: Pero eso ya es...

F.A.: Sí, ¡es mucho!, pero ¡fíjate lo que he conseguido! ¿Qué es lo que pasa? Que el ego creativo lo cumplí muy pronto, todo lo demás ha sido un regalo. Y el posicionamiento ante la creatividad, cambia mucho. Nuestra generosidad con explicar las cosas, por ejemplo, y ganas de compartir, es interesante. ¿Por qué lo hicimos? Seguramente porque una parte ya estaba cubierta, lo del ego, y después... no lo se muy bien porque lo hicimos; el hacer el catálogo general nos obligó a tener una auditoría creativa; como tu sabes, los artistas no queréis mirar nunca el pasado. Tu que eres joven, aún puedes verlo, pero un artista ya, sobre todo de 40 y pico para arriba, no, ¿Por que? ¿por que no quieren ver el pasado?

D.: Por que ven lo que ya se ha hecho y se dan cuenta que están repitiendo.

F.A.: Van a ver que en el 99% te estás copiando, porque es muy difícil, muy difícil. Y esto cuando eres normal, porque cuando ya eres uno de los grandes... A no ser que... mira por ejemplo Frank Gehry, que a nivel mediático se conoce después del Guggenheim, pero el Guggenheim era una cosa que había hecho ya hace 10, 15 años, en pequeño, pero ya lo había hecho.

Nosotros empezamos haciendo platitos, primero empezamos copiando, como habrás visto en la exposición. Cuando oigo en el 87 “creatividad es no copiar”, vamos haciendo mas cosas y profesionalizando mas, creamos el catálogo general en el 2002 y nos obliga a auditarnos, a ver si nos copiamos o no, hacemos el primer taller de cocina de la historia, somos un equipo...

Después hay otro componente también importante en la cocina, cuando tu vas a un restaurante o a un bar, eres exigente a nivel estratosférico, “un cafe” y lo quieres ya. Y esto está en nuestro ADN, del mundo de la restauración, no es que sea mejor o peor, es que es obligatorio, y esto te hace ser muy eficaz.

¿Tu has visto? 1846 platos, en 17 años, sólo ordenarlos, cuando nosotros tenemos que producir, no sólo creamos, que el 80% de nuestro tiempo es producir, que si hubiéramos podido crear todo el tiempo, habría sido 3 o 4 veces mas. Es una animalada.

Hemos sido eficaces, y poco a poco nos fuimos creando procesos, métodos, ordenación, a base de prueba-error.

D.: No hay precedentes en esto.

F.A.: Ayer hablaba con Vicente Todolí, que soy muy amigo de él, ayer cenaba y hoy vuelvo a cenar, sobre que al final, los intermediarios, que son la gente que escribe sobre creatividad, y tal, es que no te enteras de nada, yo no me entero, yo creo que lo explican tan raro porque ellos no llegan a comprenderlo. Al final esto es muy sencillo, tienes una idea, y para tener una idea, la tienes que buscar, la puedes buscar así, o te haces procesos, la desarrollas, si funciona, mucha mas inspiración. Yo creo que es así.

Pero que pasa, que si que te tienes que montar esta organización, como decía Picasso, la inspiración te llega trabajando, como lo tienes que hacer para estar a gusto.

Después hay un componente también nuestro, creo que importante, nosotros somos felices,



no tenemos depresiones, porque el ego lo tuvimos cubierto desde muy pronto, la mayoría de artistas, importantes, tienen unos rollos macabeos que no veas, ¿por qué? por que la mayoría querían ser Picasso, o el arquitecto quería ser Le Corbusier, e igual es el tercero, que ya es mucho, pero para él, ha fracasado. Por que sino, tu cuando ves a tíos de mucho nivel, que tienen depresiones, hay excepciones, que pueden ser genios... pero en principio, hay mucho componente, todo el mundo te dirá que no ¿eh? Pero hay mucho así. Entonces en nuestro caso, figúrate, esto lo tenemos, y todo esto es un regalo.

Chulescamente, hemos hecho mas nosotros, en este sitio, en los últimos 20 años, que todos los cocineros del mundo juntos, a nivel creativo. Es el único momento en que me puedo poner chulesco, es que me digo “tengo que estar feliz de esto”,

Después, a partir de aquí hay, una vez que está esto, organización, estrategia, nosotros continuamente, cada 4 o 5 años, buscábamos reinvertarnos en los modelos. Es decir, tu has entendido porque hacemos el Bullifoundation ¿no?

D.: Si.

F.A.: Esto no lo ha entendido nadie, para seguir creando.

D.: Claro, para tener mas tiempo y poder seguir creando.

F.A.: Y para no estar sujeto al sistema, yo me permitiré hacer lo que me de la gana. Me permitía el 60% o 70% y ahora será el 100%, yo puedo dar de comer cuando quiera, como quiera, y de manera muy experimental, yo cambio las reglas del juego, me hago mi juego, y es mi último camino ya. Yo puedo estar los próximos 25 años creando, será sobre este camino, y voy a continuar explorando a ver hasta donde llego. Sueño que “tengo una plaza de toros y haz lo que quieras”, ponlo como quieras, si quieres un toro de plástico, o uno de verdad, por la noche, por el día... Entonces en cierto modo, continuamente, nos hemos transformado, y a veces, con unas cosas muy sencillas, si poner poliespan o no, el utilizar ordenadores o no, con lápiz o boli, con 2 equipos mañana y noche, con ser mucho mas duro, con ser mucho menos duro en los horarios. Ha sido muy importante el concepto este de seis meses crear, seis meses producir, que no es del todo verdad, porque haces las dos cosas. Entonces claro, ha sido muy importante, porque psicológicamente, ahora en la fundación, va a ser igual 8 meses funcionando, 4 de vacaciones, vacaciones entre comillas, serán mas vacaciones porque como no tenemos la presión de la producción, cambiará. Mas que vacaciones será poder viajar con tiempo, irnos a Japón, todo lo que hacíamos pero sin serlo.

En esto creo que si lo hemos gestionado muy bien y esto es mi trabajo principal, mi trabajo podría ser este, director creativo: estas decisiones y crear la Bullifoundation fue idea mía y solo mía.

Albert, mi hermano ,decía “esto hay que cerrarlo ya”, y claro, yo tampoco sabia que íbamos a dar ese triple salto mortal y encontrar la fundación.

D.: Claro, porque esto ha tenido que ser muy difícil conseguirlo ¿no?

F.A.: Cuando tu ves en la exposición que está el primer e-mail, yo tenía la opción de dejarlo, vivir del cuento, hemos hecho la hostia ya, hacer conferencias... y ser feliz ¿eh?

pero creo que esto era de cobardes, y entonces, cuando llega el segundo mail, las especulaciones no me dejan medirlo. Primero por mi mujer, que me dice que si lo hago voy a ser un cobarde, también yo pienso que he liado tal pollo, con todo el mundo, que dejarlo sería un poco ir en contra de mis principios, y porque estaba en el subconsciente, yo creo que es la única salida. No había otra que la fundación, porque yo podía haber hecho un negocio, un centro de creatividad y venderlo, podía haberlo vendido sin problema. Pero yo nunca tuve El Bulli para ganar dinero, yo nunca utilicé la creatividad para ganar dinero, iba en contra de nuestros principios. Hay un componente personal, yo no tengo niños, esto es importante, porque si llego a tener niños igual me lo planteo de otra manera. Así ¿que quieres que haga con todo esto? Compartirlo con todo el mundo y dejarlo.

La fundación nos permitirá cada año lo que queremos cambiar, es lo que hemos estado haciendo continuamente, ir cambiando. Ahora venimos por la noche a trabajar. Por que claro, la gente que venga, que el 90% será gente de fuera, vendrán como cuando vas a una universidad, cuando vas a Harvard, los que se quedan no pueden tener niños, un día se quedarán, pero yo, “venga, mañana trabajamos por la noche, vemos un partido de fútbol...”, claro, ya, te cambia, y entonces esto te permitirá, que en esto nos acercamos mas al componente, al concepto artístico, de una libertad de horario. Los artistas, los pintores, fotógrafos, tienen mucha mas libertad, gente que crea dentro de un escenario que tiene mas o menos una responsabilidades. Vosotros tenéis una responsabilidad que es cuando exponéis, pero es una exposición cada “x” tiempo. Entonces, el Bullifoundation será, en cierto modo, una exposición cuando queramos.

D.: Claro, es una libertad...

F.A.: Yo recuerdo mira, empezamos:

Año 84-86: yo estaba en El Bulli, yo creaba con Christian Lataud. Lo que hacíamos era coger libros de cocina francesa y más o menos hacer la misma receta cambiando uno o dos ingredientes, era un copia pero había un actitud de hacer algo, pero muy limitado todavía.

A partir del año 87, El Bulli cierra 6 meses y viene lo de “creatividad es no copiar”, que para mi es una frase icónica, que me marcó, pero que no es aquello de yo voy y vengo y me cambia. Voy buscando un camino, y el camino es la Nouvelle Cuisine, trasladada a Cataluña, después a toda España. La nueva cocina ya había hecho algo, los cocineros aquí en Cataluña también algo, nosotros lo conceptualizamos.

¿Cómo creábamos? Como podíamos. Era muy divertido, porque en el restaurante venía poca gente y podíamos crear, hicimos una partida de desarrolloEn el año 93-94, donde estaba Luis Andoni, Mugaritz, hacíamos cosas, y en invierno alguna otra, pero no tanto, a partir del 95-96, si que con el Talaia, ya podemos decir que profesionalizamos. Ya hay una actitud de que en invierno también nos vamos a dedicar a investigar.

Utilizamos el Talaia como taller, y en el 98 nos vamos al Aquarium de Barcelona, y hacemos el primer taller. Están Albert y Oriol, están allí todo el año, y van a crear, están allí conmigo en invierno, y ellos se quedan también en verano, y estamos 2 años así, ellos vienen, incorporan...

Esto no funciona por que faltaba algo.

En el 2000 venimos aquí (al taller de Portaferrisa) y en el 2001 tomamos la decisión de cerrar al mediodía por lo que vamos a ganar tiempo por lo que decido que en invierno no funciona el taller, y también desaparece la carta.

Seguimos y a partir de aquí, incorporamos mas gente, con la Fundación Alicia, en 2004, con científicos.

Después aquí, todo el concepto de interdisciplinar, El Bulli virus, por lo que de cierta manera ampliamos el equipo sin ampliarlo, hasta 2008-2009.

En el 2002, la retrospectiva,

2009 reflexión sobre la transformación.

2010 centro de creatividad en Cala Montjoi.

En El Bulli trabajamos Albert y yo, (aquí no, en el taller, pero allí si), mundo salado mundo dulce separado, que esto es bueno, porque son dos pensamientos.

D.: ¿Si? ¿Son dos pensamientos tan distintos?

F.A.: Distintos no, pero son dos pensamientos, que el 80% de las veces nos juntamos y en el 20%, uno aporta una cosa. Hay un debate muy importante, Albert es el on/in, nada está bien, Oriol es una persona muy positiva en todo, todo está bien, y yo soy un poco el equilibrio, después se juntan otras personas.

Increíblemente, lo que nunca he utilizado, que esto la gente no lo va a entender, es el mundo del arte, yo es ahora, a partir del 2013, voy a utilizarlo todo un año, dos años, entonces, Vicente me va a dar 20 creadores conceptuales, que el cree me pueden interesar, para estudiarlos. Artistas muy conceptuales, que es lo que a mi me interesa. A mi no me interesa la parte estética, yo no quiero hacer un Pollock, yo quiero hacer un plato. Ya has visto que hay un homenaje a Tapies, pero solo hay 2 o 3 homenajes en todos los platos que hemos hecho.

Porque considero que una cosa es la pintura y otra la cocina, que la belleza estética, la tenemos que hacer con nuestras manos. El mundo del arte será ahora otro camino.

Lo que ahora nos está dando mucha marcha es la Bullipedia, que es, por un lado, toda la información que hemos tenido, y por otro, que nos sirve como modelo creativo.

¿qué pasa? Sabemos que esto no va a ser la punta de la pirámide, porque la punta de la pirámide, es lo que no está.

Entonces lo que vas a hacer ahora es llegar al segundo punto, que es lo que hace el 99,99999% de los cocineros, y a nosotros nos servirá, pero para nosotros la aspiración, continuamente, es la cima, pero sabemos que podemos llegar un 1%, 2% cada año, el otro 98% vamos a utilizar es esto (señalando los paneles para la Bullipedia), esto es súper nuevo (señalando los paneles para la Bullipedia), esto lo hemos hecho hoy.

Esto sería lo que es la organización, entonces tu has visto, "El Bulli Cooking In Progress" ¿no?

¿cómo se crea? Se crean listas, muchas listas, muchas libretas, que se van preparando de hoy para mañana, que serían como bocetos, al día siguiente probabas, ibas apuntando, para lo que funcionara, hacer en El Bulli los platos, lo que cambia, que nosotros creábamos mas, producíamos mas, primero “investigando”, y después creando. Nosotros podíamos hacer 1000 bocetos, de estos 1000 cogíamos 30, y después hacíamos 30 cuadros. No hacíamos un boceto y lo desarrollábamos, eso está bien como proceso ¿no?. En el arte, bueno, si que hay gente trabajando en 30 obras a la vez...

D.: Y vas probando, y puede que haya obras que nunca vean la luz porque no te convencen.

F.A.: Para nosotros es igual, mas exagerado por el tema de la eficacia, teníamos que hacer 30 bocetos en un día, no nos gustaban, dejábamos 2, 28 fuera, e igual en el mundo de la pintura es mas relajado,

D.: Claro, teníais que cumplir cada día.

F.A.: Pero era bueno, nos gustaba, la presión creativa nos gustaba.

D.: ¿Alguna vez el proceso creativo era angustioso?

F.A.: Para mi no tanto. A ver, seguramente que si, yo siempre digo que si tienes muchos problemas es que nunca tienes ningún problema. Entonces, teníamos tantos líos que esto era algo mas, pero no era esto de “te levantas no se donde voy no se donde camino”, yo soy muy máquina, muy positivo, una cosa detrás de otra. Pero con descansos, los timing yo los manipulaba mucho y hacía muchas estrategias creativas, buscábamos cosas para ilusionarte, para no entrar en la rutina, esto era muy importante porque si no, hacer 140 platos, es rutina, y eso es malo.

D.: Es curioso, pero se ve como año a año iban aumentando los platos que ibais haciendo.

F.A.: Es por esto, acuérdate, equipo. Y en el Bullifoundation, igual hacemos 300-400 platos cada día, como seremos 30 personas, pero cuidado, los platos no significan nada, yo podría hacerte 300 platos cada día y no aportar nada,

D.: Claro, lo importante es que llegue.

F.A.: No no no, esto es un debate que yo tengo con personas creativas. Lo primero, crear es subjetivo, yo no busco que te guste o no, un poco que seas feliz. Nosotros creamos porque queremos abrir caminos. Cada plato que has visto abría un caminito.

Cada cosa tiene que tener algo importante. Esto es lo que buscamos y esto es lo que nos llena, a mi que sea muy bueno un plato, si, pero esto es secundario, esto es difícil de entender. Yo solo con la belleza... Hay gente que se contenta con un cuadro maravilloso y solo con la belleza ya es algo maravilloso, pero a mi no me motiva.

D.: Es que es algo muchísimo mas complicado, yo creo que os habéis propuesto el ir abriendo esos caminos implica cosas diferentes también.

F.A.: Pero tampoco nos dimos cuenta de que estábamos creando un paradigma, La exposición es un 10% de lo que va a ser el espacio en Rosas, en el museo, la cosa mas interesante que hemos hecho. La auditoria al final es un catálogo raisonné, pero donde tu creas un sistema para marcarte que has hecho cada año, por ejemplo, yo en un año he hecho estas fotografías ¿qué he hecho de nuevo? que normalmente funciona bastante bien en las materias que son tocables, en tecnología y en fotografía.

Esto es el corazón, de todo esto, se desglosa todo esto, pero aquí es un poco entender, el genoma de la cocina, (lo de los sentidos y todo eso)

Nosotros nos estamos preguntando ahora es si está bien, esto lo hicimos en 2002, aunque hemos revisado alguna cosa, ahora nos lo vamos a preguntar para hacer el Bullipedia, que sale de aquí.

Es saber si esto aún funciona, es decir, si tu dices, quiero hacer un catálogo raisonné, un análisis, una auditoria de lo que he hecho, estas son las familias que hay, y con esto lo vamos a ampliar, por ejemplo, no existe una clasificación de productos en cocina, seguramente habrá una clasificación de los colores ¿no? en cocina no.

Estamos con esto, llevamos 3 años con la clasificación, es muy complejo.

La comida, eso si te lo digo, es lo mas complejo que lo que te puedes imaginar; hay muchos colores, pero solo de tomates hay 4000 variedades. Es tan complejo, que es imposible saber, nosotros vamos a hacer un trabajo básico, que va a ser muy grande, pero básico.

Nosotros siempre trabajamos preguntándonos el porqué de las cosas. ¿Qué ha significado la alimentación desde la perspectiva de los humanos? y cómo ha sido la restauración pública, que lleva sólo 200 años, y la privada, con los reyes y todo esto en la historia y quiero entender que ha pasado. Entonces, para nosotros esto siempre ha sido muy importante, en esto hemos sido muy analistas. Sabes que hay diferentes corrientes donde la gente no ha querido saber nada. Yo lo quiero saber porque si quiero ser eficaz los próximos 30 años, o lo se, o creo que me voy a copiar, y no me da riqueza. Entendiendo que yo no voy a hacer otra revolución, para mi la revolución es esto, esto que estamos haciendo con la Bullipedia. El problema de la revolución es poner, plantearte como un hecho social el compartir la creatividad.

El tema de los sentidos, nos preguntamos ¿qué es comer?, esto fue muy importante porque a partir de este análisis hicimos métodos creativos, con los sentidos como punto de partida para crear. Nosotros podíamos hacer una plato donde lo importante fuera la temperatura, no el gusto. Poco a poco fuimos haciendo, estos métodos, pero que en verdad, es mas el resultado de un análisis que de que lo utilizábamos para crear, otra cosa es lo que tu tenías en la cabeza.

Con el nuevo proyecto si que vamos a hacer un modelo en internet, porque esto si que te lo permite internet, sin internet es casi imposible poder hacer algo así.

El salmonete (viendo unas 30 hojas sobre una mesa). Es la información, pero también lo que no hemos hecho, porque esto primero es la Bullipedia, pero después haremos el wikipedia de la alta cocina, la gente nos enviará y nosotros colocaremos, porque no puede ser tipo wikipedia

porque habría muchos fallos. Por ejemplo, para que te hagas una idea, nuevos raviolis, nosotros no hemos hecho nada con salmonete, ¿y por que no hacemos algo nuevo con salmonetes? a nivel del segundo, funciona muy bien, pero esto, si no tienes internet, es imposible. Eso otro es la liebre, todo esto lo hemos hecho esta semana.

Esto es la síntesis, después vamos a lo grande, que son las autopistas. Esto lo hicimos hace 4 años. Ahora vamos viendo lo que hemos hecho, los momentos importantes, lo que ha significado para nosotros, ver que hemos hecho que a nosotros nos haya hecho evolucionar, y a veces lo hemos hecho nosotros y a veces lo hemos cogido, entonces lo explicamos, eso es lo importante. Cuando yo digo que crear es no copiar no es que no hagamos cosas de otros, es que lo decimos, hay que ser honesto.

Esto es lo que pasa (La comunicación): el que crea, el que lo hace, el que lo recibe, y el que hace de transmisor.

D.: Entonces, lo que ahora si que va a cambiar con la fundación es el receptor, ¿Cómo lo habéis planteado?

F.A.: Totalmente, pero lo que va a recibir no, va a recibir esto, no va a cambiar, lo que pasa que habrá cosas de aquí que podremos fomentarlo mucho mas. Por ejemplo, cuando hagamos cosas experimentales, yo diré, “venga, me has caído bien, coge a 7 personas y te espero el 20 de agosto, “vale”, a veces va a funcionar así, ¿y a que hora voy? ya te diré, te lo diré un día antes, un día antes tienes que estar en Rosas, claro, me llamas y yo te digo, tienes que estar a las 3 de la mañana, y te descoloco totalmente, “eso tiene una magia increíble”, eso son cosas que yo iré experimentando, porque cocinar de noche es un coñazo “¿si?” ¿o no? “¿por que? depende...” Exactamente, pero eso son cosas que iremos viendo. Haremos 30 funciones al año, 10 formales, para no perdernos, es lo que estamos mirando como lo haremos,

D.: 30 ya son bastantes.

F.A.: Perdona, un cantante de ópera hace 60, 70 óperas al año, pero siempre lo mismo. Si tuvieras que hacer un concierto diferente cada día, haría 10.

Bueno, pues más o menos te he explicado ya, ahora a partir de aquí, te toca a ti.

D.: Ahora me toca a mí, pero me has contestado ya a muchas de mis preguntas cuando me has hablado, me interesaba como iba a cambiar el espectador.

F.A.: Al final, uno de los hechos por lo que cambiamos, fue porque el modelo de restaurante, que solo hace 300 años que existe, nosotros estábamos llegando al límite, un restaurante es un silla, que tu reservas, llegas, una cosa que es muy difícil de llegar, y en El Bulli no pedías, tenías el menú, estábamos unas horas y había una formalidad. Nosotros ya rompimos muchas cosas de estas, sobre todo en la comida, por ejemplo, que comes siempre en un sitio, en una mesa, y nosotros hicimos cosas experimentales para una mesa, por ejemplo, comer en 3 actos... Son las cosas que vamos a experimentar. Había también mucha performance... Si, pero lo hicimos muy muy al límite, teníamos que ir con cuidado Claro, para que no se confundiera. En

el bullifoundation, tendremos mucho cuidado, cuando venga alguien a hacer una performance, haremos una performance, y cuando hagamos cocina, haremos cocina. Pero a veces a lo mejor nos permitimos alguna licencia ¿por que? porque no es un restaurante, antes no podía hacerlo porque si no confundía. El público, queremos coger niños, igual gente mayor, de todo, y cada año será diferente, diferentes públicos que vengan. Yo creo que haremos 20 días mas formales, y otros 10 muy experimentales. Ya veremos a ver, ahora no me preocupa.

D.: ¿Y cómo vas a hacerlo? ¿vas a tener un programa de residencias o algo así?  
¿para comer?

F.A.: No, por ejemplo, que vayan los 8 artistas conceptuales...

A comer no, a estar si. Dentro del equipo creativo, va a haber : nosotros, que formamos un equipo, somos 5, donde sólo habrá 1 que dialogue con todos los demás. Y vamos a hacer varios equipos, con directos creativos, pero no funciona, porque viajamos mucho, pero a mi no me gusta. Entonces los 5, que somos, Omar, yo, Oriol, Edu, Mateo, y Albert 6. Podremos estar en Hawai y saber que se está haciendo, pero sólo habrá uno que estará. Las reuniones que haremos cada día, el brainstorming. Esto está bien, hemos tardado mucho en llegar a esto, tu formas un equipo donde está 1. Habra 18-20 becarios, no jóvenes, becarios, de cualquier edad, que sean los mas creativos del mundo, habrá una selección brutal, y estos serán el equipo, esta dirección creativa con estas 5, 15,18 personas, serán los formales, y mas o menos serán 8 meses, como en Harvard o el MIT. Y al lado, habrán los locos cariocos, que son los que vendrá 1 día, 1 semana, 1 año, veremos a ver, donde habrá mucha relajación, y donde dejaremos a estos locos cariocos participar en momentos concretos, porque si no esto es un caos, ¿y que han hecho en 1 semana?, nada. Esto es como queremos empezar, veremos a ver en que se convierte.

D.: Claro, va a ser ensayo- error, como habéis hecho siempre...

F.A.: Claro, lo que si creo es que mas de 30 personas no podemos ser, porque tu tienes que poder hablar, y saber quién quiere hablar. Seremos 20 fijos creativos e igual 8-10 que vayan rotando, los 20 aprenden y los otros son los agitadores. Pero tiene que estar siempre relacionado con la gastronomía, si tu eres artista, tienes que hacer trabajo sobre la gastronomía, si eres humorista, estar preparando un programa de humor de gastronomía, porque si no...

D.: ¿Qué piensas entonces cuando dicen que la cocina es una arte?

F.A.: Es que ¿qué es el arte?

Vicente Todoli, es la mente cultural mas importante que tiene España de calle, tiene una capacidad de síntesis increíble, y un tío muy honesto, y el lo tiene claro, el paraguas actual es la creatividad, no el arte, y dentro de la creatividad está lo que entendemos el circuito del arte plástica, porque no tiene nada que ver las artes plásticas con la música. Y dentro de esto hay otras disciplinas, que podría ser cocina, moda, diseño, nuevas tecnologías, que tienen el punto de creatividad tan



fuerte como el arte y la misma influencia. Hoy en día Steve Jobs, ha sido el artista mas influyente de los últimos 10 años, mucho mas que Damien Hirst, Esto que dicen, el arte no tiene que ser influencia en la sociedad ¿cómo que no? Hay 200 millones de definiciones de que es al arte.

Esto por un lado, lo del paraguas. Si tu me preguntas a mi. Yo en Mugaritz, por decirte un sitio específico, 3-4, 6-7 veces en mi vida, no mas, sentándome en una mesa he tenido la misma experiencia que viendo “Pulp Fiction” de Tarantino, si, o que viendo un cuadro, si, la experiencia. 6 o 7 veces, no mas. también te digo, yo voy a museos y claro que me gustan muchas obras, pero que yo diga ¡hostia! que me toquen, a mi. Pero creo que lo bueno que ha pasado ahora, es que el diálogo entre la cocina y el mundo del arte empieza, y el mejor exponente es el libre de Hanna Collins, que es un gran trabajo. Ella escribe muy bien, a Vicente le gustó los textos, ella escribe muy bien en inglés. Es bueno porque es una historia, por primera vez un artista coge la alta cocina y hace un trabajo, a parte de este, que yo conozca, no un día a hacer una performance... El mundo del arte no había dialogado para anda con el mundo de la cocina ¿por que? no lo se. Cuando al gente venía de la documenta, decían ¿esto existe? no tenían ni idea de que existía la cocina de vanguardia. también es verdad que este concepto existe desde El Bulli, lo otro era un poquito mas suave. Yo creo que el mundo del arte en este caso tiene que cambiar, con internet y todo esto, tiene que cambiar.

D.: Pero está habiendo un cambio, porque ahora se están juntando distintas disciplinas, ahora se junta una artista con un físico, y hacen un obra que es el árbol de la vida...

F.A.: Por eso te digo, que tiene que cambiar, todo, la relación, un museo, el concepto de museo está muerto, a no ser como archivo. Una de las cosas mas divertidas como recurso en esta exposición, vale el bar del Guggenheim, el bar del bar. Si es una exposición de arquitectura, la gente quiere ver cosas diferentes, quiere divertirse, si no, en la escuela de arquitectura, para arquitectos. Yo no he hecho una exposición para cocineros, si no para que la gente normal, más o menos, pueda entender que ha pasado. Marca mucho, sin pretensiones. Nosotros por ejemplo, para una exposición que tenemos en el Drawing Center, el museo de dibujo de Nueva York, quieren hacer una interpretación sobre mí, fantástico, yo le doy todo el material, y que lo haga, veremos si yo después le puedo ayudar más o menos, esto pasa. Porque para entender todo esto, necesitas tiempo.

La gente se aproxima muchas veces a El Bulli, pero... ¿Cuántos tipos de deconstrucción hay? Tú imagínate hablar sobre Barceló. Si no, no lo intelectualices. La gente viene, se lo pasa muy bien comiendo, pero cuando tú quieres intelectualizarlo, hay que estudiarlo y esto es muy complejo. Experto ahora mismo en El Bulli, tenemos a Pinto, que es digamos, el primer negro que tuvimos en El Bulli, porque, entre comillas, es el director de la cátedra de Ferran Adrià, es el experto mundial, pero aún así, continuamente nos coge el toro, porque han sido 25 años cambiando continuamente, cuando hay días que está mas o menos cuadrado, van y lo cambian. Yo creo que lo bonito es esto, que ahora si que hay gente interesada en estos estudios. Claro, y sobre todo porque no teníais precedentes, porque si no uno empieza a investigar y primero mira a ver que se ha hecho anteriormente, y entonces ya ves qué granito de arena puedes añadir tú para que venga el siguiente y pueda seguir investigando, es que vosotros partís de tábula rasa...

Y después es un tema de costes, no hay analistas de cocina. El problema con un analista es que tienes que saber de cocina. Yo no sé si un analista de fotografía o de pintura tiene que saber de pintura y fotografía, pero una analista de cocina, tiene que saber de cocina, es obligatorio. Analista, crítico no. En cocina no hace falta, porque a ti te da igual como esté hecho, lo importante es lo que te dice.

D.: Entonces es muy subjetivo.

F.A.: Claro, pero es que la cocina siempre ha sido subjetiva. Un analista no, esa es la diferencia. Resulta que Miquel Barceló o Frank Gehry, durante 20 años hizo cosas parecidas al Guggenheim, con este tipo de edificación, con este tipo de construcción, lo que pasa que nadie ha puesto el dinero, hasta el año 98. Y esto es lo que pasó, no digo si estaba bien o mal. Esto en cocina no había. En resumen, ahora con las tesis empieza, porque es muy costoso. Esto solo pasa en la universidad. Hay un tío que investiga solo del año 10 al 15 de Picasso, no toda su vida. Nosotros lo máximo que hemos hecho ha sido estudiar El Bulli en una semana. Después otra cosa, no había documentación para poderlo hacer. Porque el catálogo visual es de hace 2 años, el catálogo de El Bulli es de 2003. Pero la gente lo empieza a rascar. Es muy complejo. Aquí llegó Roger Buergel, y no entendió nada, por esto yo fui a Documenta. Vino un día al taller y dijo ¿pero esto que es? yo le estuve explicando y dijo “¡pero esto es un lenguaje súper complejo! para mí es complejo”, por eso me invitó a Documenta,

D.: ¿Y qué supuso para ti lo de la Documenta?

F.A.: Fue un ejercicio fantástico, fue un reto para la gente de ese sector que piensa que la creatividad es la esencia del arte. Maravilloso, Fue un reto, una oportunidad. Yo no soy pintor, ni un escultor, que usted piensa que lo que yo hago es muy importante, ¡fantástico! Hombre, no soy tonto, cuando vas a la exposición ves que algo hemos hecho. Pero esto fue muy importante, para ver mis límites como cocinero, pero yo no quería traspasarlo, ser un performer. Esto ya lo había hecho en 2005-6, estuvo muy bien, y después yo creo que la solución fue antológica, con el paso del tiempo cada vez lo tengo más claro. Porque por esto todo el mundo del arte se cabreó, nadie lo adivinó. Yo cuando fui allí y me encontré con los periodistas, nadie dijo, oiga esto es lógico, y mira que di pistas.

Seguramente porque si yo hubiera sido del mundo del arte no me habría atrevido a decirle al director Documenta “no, que yo no voy a venir a Kassel”. Es que en pocas disciplinas tiene sentido esto. Es como si me dices, es que invito a la ópera de 1.000 tíos de China, ¿cómo vamos a montar esto? Eso vale 200 millones de dólares. Y yo creo que él se adelantó, fue una avanzado, y después mi relación con Richard fue la cosa mas bonita, yo lo admiraba mucho, pero no lo veía como puedes verlo tú, que para ti será un icono, es uno de los grandes iconos, sobre todo por su ética, y lo que significó, que fue uno de los 25-30 iconos que cambió los estilos del arte. Pero para mí era Richard, yo lo oía, me gustaba, aprendí mucho de él, todos estos conceptos de la cocina como lenguaje, me los reforzó, yo no hablo inglés y él no hablaba español nada, ¡fíjate las conversaciones que podíamos tener! Me tenía un cariño muy grande, me quería mucho. Yo no le pedí consejo ni a Vicente ni a Richard, creía que lo tenía que hacer yo, y entonces ellos, me

acuerdo que Vicente dijo “¡coño! les devolviste la putada que te hicieron”. Y fue una experiencia maravillosa, sobre todo con los artistas. Venían, era muy bonito ver a la gente, para mí era un mundo nuevo en el sentido de la relación.

D.: ¿Y hubo algo que te impactara? Porque tú estuviste allí, aunque el pabellón G estuviera en El Bulli...

F.A.: Estuve, estuve 2 días.

D.: Y ¿viste algo? ¿Te dió tiempo a ver algo?

F.A.: Sinceramente vi poca cosa, lo vi pero no lo vi, porque estaba a otra cosa, era acoso y derribo, quería haber vuelto pero no podía, porque tenía que estar aquí, recibiendo a las 2 personas. Yo me tuve que chupar 100 días seguidos en El Bulli, porque en aquella época no cerrábamos lunes y martes, e hice la subnormalidad, estaba loco, no me di cuenta. Pero fue una experiencia muy bonita, después el libro que hicieron...

D.: Es maravilloso, y con el feedback de lo que pensaban.

F.A.: Cuando invitaba a Vicente a la mesa, fue fantástico, al crítico Charles, del New Yorker, que solo comía pollo asado, y lo invita para que se cargue El Bulli, porque necesitaba a gente un poco en contra, y él dice, “¿Esto qué es?”, fue muy puro. Esto sí que fue arte en estado puro, porque yo no saqué un duro de la documenta. Y tu dirás eso no importa, porque la publicidad... Si, pero yo ya fui portada del New York Times antes de documenta. Te quiero decir, que yo antes de documenta ya era importante, aunque todo suma. Pero yo no saqué nada económico, si yo explicara...

D.: ¡Pues entonces fuiste artista de verdad porque eso es lo que nos pasa a la mayoría de las veces!

F.A.: Si yo explicara cosas, artistas que tu conoces, me decían “tenemos que hacer algo juntos en Documenta” ¿Estáis locos?... Yo no lo hice nunca. Cuando Hanna quiso hacer el libro, le dije “hazlo tú”, yo te ayudo, y te digo los productos que utilizo”... Porque no quería intoxicar. Igual de aquí a 10 años se puede... Pero en principio era bueno no intoxicar, si no esta pureza se pierde... Nosotros en la creatividad somos puros, en los negocios quiero ganar dinero como todo el mundo. En la cocina, con la creatividad, somos puros. Y esto fue lo mas importante de Documenta.

D.: Eso es muy bonito.

F.A.: Yo creo en esto. En los negocios es distinto, quiero ganar dinero como todo el mundo, como un pintor, cuando vende un cuadro es porque quiere ganar dinero, si no ¿para qué lo vende? Si no, no lo vendas, lo regalas. Si, además, crear es muy bonito, pero también hay que sobrevivir de alguna manera.

Lo que pasa que yo en esto sí que he sido muy puro, porque he separado. El Bulli era pureza y lo de fuera, lo de fuera. No mezclaba, y yo creo que esto es bueno. Pero lo vuelvo a decir, no puede ser siempre igual, depende de la disciplina, depende del momento, y lo que vale para mí... Hacer un restaurante, por un lado, vale, 300, 400.000 euros, hacer un cuadro normal, no sé, ¿200€? Por lo que no puede ser igual. Un chaval joven, que quiere ser cocinero, y dice, “yo quiero ser puro”, sí, pero primero tienes que montar un sitio, y tendrá que venir gente, porque si no, a la semana, cierras.

Pero yo creo que en el arte también es un poco igual. El artista que está solo en su estudio y lo hace para sí mismo al final tampoco podría sobrevivir del arte, también tiene que tener un sitio donde exponer, necesita difusión, esa parte también empresarial... Claro, lo que pasa que nosotros lo que hacíamos era no hacerlo con El Bulli, si no que lo hacíamos con otros negocios. ¿Me entiendes o no? Pero cuidado, hubo mezclas. El Bullicatering, lo hice porque en aquella época no tenía esta visión, sin embargo, a partir del año 2000, el nombre de El Bulli no lo dejo poner en ningún lado y sólo es Ferran Adrià. Guardo El Bulli como algo muy puro. De Ferran Adrià hay una prostitución mía, para ganar dinero, y hay una pureza que es El Bulli. Y ahora es igual. También porque lo puedo hacer, si no tuviera dinero tendría que hacer algo para sobrevivir. También es verdad que del año 83 al 98 no podía pagar a final de mes, y ganaba menos que mis empleados. 15 años creyendo en algo. Esto por ejemplo, no es normal, en la sociedad de hoy es impensable. Creo que en esto yo fui, el último mohicano. No había internet. Yo no soy nada tecnológico, me interesa como información, pero cambian las reglas del juego, y ahora no funciona así.

D.: Claro, porque ahora ya no son sólo caminos, carreteras, autopistas, si no que son redes.

F.A.: No, pero también porque tu antes, un restaurante, sólo podía ser importante si Michelin se fijaba en ti. Hoy un blog, te puede cambiar tu vida. Tú no tienes que esperar 15 años. Yo, en El Bulli, la misma secuencia, en lugar de 16 años habría tardado 7. Del 83 al 99, que es cuando hay reconocimiento. Esperando el reconocimiento, en lugar de 14, habría tardado 5 años. Que es lo que le ha pasado al Noma, el chico este de Copenhague. Esto es fatal (e indica con la mano como ha subido y baja rápidamente)

D.: Claro, lo importante no es llegar, sino mantenerse.

D.: Yo me lo imagino ya (la Bullipedia), como un sistema de redes, muy interactivo.

F.A.: Sí, tú conoces el Bestiario ¿no? Lo que pasa que cuidado, porque muy bonito el Bestiario, pero el wikipedia funciona mejor. Yo aquí sí que lo tengo claro. La sencillez... El concepto del Bestiario seguramente lo utilizaremos para alguna cosa. Globalmente, el wikipedia funciona bien. Lo que pasa que los artículos de wikipedia (estos son artículos de wikipedia, señalando las pizarras), los haremos mas fresquitos, a mí me parecen los artículos de wikipedia como de enfermos, le falta frescura, le falta diseño, e incorporar vídeos.

¿Has visto la aplicación de Matador del Ipad? (me trae una iPad) Imagínate esto en este diseño y en este formato. Este fue uno de los primeros iPads que hubo en España, me lo regaló un fotógrafo de comida para ligarme.

D.: Si quieres, ya te hago la última pregunta.

F.A.: Bueno, la última o la penúltima.

D.: Ah vale, la penúltima. Me interesa mucho la manera en que han influido los viajes en vuestra manera de crear, por ejemplo, Japón.

F.A.: En el sentimiento, Japón ha sido fundamental. Porque uno es de donde nacen más los viajes. Nuestro viaje a Japón fue muy importante, la primera vez... Porque piensas "es otro planeta", la influencia es muy fuerte. Tú vas a Alemania y vale, te puede influenciar, pero es bastante parecido a aquí, Estados Unidos, si me apuras, Perú. Pero Japón es otro planeta a nivel cultural. Y en relación a la comida es increíble, la sensibilidad... Ha sido muy importante. China fue importante pero no tanto. Estoy esperando, porque creo que China, con todo el tema de la dictadura... Puede que en un futuro China sea tan importante, porque al final siempre dicen que Japón es una provincia de China, la más culta, porque se adelantaron, pero donde nació todo fue en China. Yo estuve en el 2004-5 en Shanghai, en un restaurante que era vegetariano, y toda la comida era como si fuera... Por ejemplo, un pescado, era igual sólo que no llevaba pescado. Y la cantidad de verduras que había. El mundo está en este diálogo. Pero Japón fue más el alma de Japón. Esto es muy importante, porque yo soy muy pragmático como ves, entonces estaba viendo esa poesía... Fue importante.

D.: ¿Y cómo surgió lo de ir a Japón?

F.A.: Porque teníamos que ir, nos gustaban mucho los japoneses.



Ferran Adrià, *Menestra de verduras en texturas*, 1994.

A mí me gustaría mucho ir ahora... Lo que pasa que nosotros estamos adelantándonos mucho en el tiempo, porque esto lo íbamos a hacer el año que viene. Y espero que el año que viene sí que sea un año que yo pueda viajar tranquilamente. Porque nosotros en verdad, hoy, en septiembre de 2014 iríamos nosotros a la fundación y en marzo empezaríamos el curso. Porque hace falta, la gente no entiende lo que vamos a hacer. Porque si no empezamos con todo esto bien organizado... Primero haremos la Bullipedia. No dejaremos entrar información hasta 2015-16. En verdad es hacer la edición digital del catálogo audiovisual y de los libros.

D.: Hay una cosa que siempre pregunto a los artistas en mis entrevistas, y claro, eres el primer no artista que entrevisto, porque me has dicho ya que te consideras cocinero, siempre les pido que me elijan una de sus obras y me expliquen el porqué.

F.A.: La menestra, es el icono, yo lo he forzado, porque es el plato que hace de separación entre la cocina de vanguardia en El Bulli y lo que significa todo el movimiento a nivel mundial. Hoy lo ves y dices “que raro”. Hace 20 años y lo ves y dices ¿una menestra de verduras? Otra cosa no aguantaba. Lo increíble de El Bulli es que aún hoy somos polémicos. 20 años después. Este es el sueño de cualquier artista. Pero es que, claro, tú ves el pollo al curry, esto se lo enseñas a cualquier persona y dice ¿pero esto qué es?, ¿están locos o que? Y aquí ves la dimensión de la vanguardia.

Nosotros hemos llegado casi al límite de lo que es comer, la pregunta es ¿qué hay después? Porque a nivel de cantidad, hemos llegado al límite. 44-45 cosas es lo máximo que un ser humano puede tolerar, físicamente y mentalmente. Es una de las cosas. Me pongo a hacer cocina, voy explorando y te preguntas cuál es la máxima expresión que yo puedo... La máxima experiencia que puedo... Aquí ya no puede ser, porque te vas a repetir. Y así hay muchas cosas que dices ¿qué hay después? Que hay cosas después, pero bueno, igual tiene que ser algo tan radicalmente opuesto... Es que no se. Yo no creo que mi generación, nuestra generación, vea otra revolución, es muy raro. Ten en cuenta que si lo pasamos al mundo del arte, en el 68 la Nouvelle Cuisine, en el 94 esto. En 30 años se hicieron dos revoluciones que en el mundo del arte han tardado 3 siglos. No es normal. Estas dos revoluciones en tan corto espacio de tiempo. El tiempo dirá... A mí me gusta mucho el tiempo, ten en cuenta que hace 4 años decían que si yo estaba envenenando a la gente, a mí me acusaron de envenenar. Y ahora soy el icono para la creatividad, la transformación. E igual de aquí a 5 años... El mundo es muy duro. Es verdad que una cosa estamos haciendo bien, que tu no eres nadie si no queda nada. Que no lo hicimos por esto, pero es verdad que con el tiempo te das cuenta que... Por ejemplo, en mi mundo, en la cocina, hay gente que yo admiro mucho mucho, Maxim, que sólo tiene un libro, un libro pequeño, que está allí (en la exposición), esto es importante, pero no está nada explicado, y al ser efímero “no trasciende”. Claro y o te lo explican muy bien... Porque este señor es importante. Si no hubiera sido por mí, nadie habla de él. Y para mí es el tío mas genial que hubo en aquella época. Nosotros lo bueno que hay es que hay tantas y tantas herramientas para ayudar a entenderlo que esto es lo que seguramente haga que elBulli trascienda. Si hacemos este espacio cultural... Hace 5 años no era así. No había nadie que se le podía ocurrir en el mundo lo de la fundación. Con un restaurante, o se sigue, o se cierra. Nadie entendía nada. Ahora, que van al museo,

dicen “estos continúan, no se muy bien en qué”. Pero ¿Por qué? Porque la gente no conoce el taller, la gente normal de un cierto nivel ¿qué es un centro creativo? un sitio donde se hace creatividad ¿y como funciona? Pensamos, y creo que el mundo del arte lo ha hecho fatal, que la gente entiende las cosas, y tenemos que hacer mucho trabajo didáctico, también para mí. A mí me gusta ir a una exposición muy divulgativa y didáctica, porque es que si no, no me entero. A lo mejor podría ir simplemente a cosas muy estéticas, que te emocionan, voy, y ya está. No he entendido nada, que el artista quiere que yo entienda algo, no no voy a entender nada, dos conceptos de la exposición y ya. Pero veremos el futuro, igual los humanos no comen, sólo se alimentan de pastillas.

Pero bueno, si son cápsulas con más creatividad, mejor ¿no?

O no comerán, y por 3D, estoy seguro que dentro de 200 años tendrán un casco y podrás tener las sensaciones de como si estuvieras comiendo. Seguro. Pero igual es esto la próxima revolución de la cocina. Claro, esto no lo veremos nosotros. Comer sin comer. Es como lo de la mesa en la exposición, que tu llegarás y te sientas.

D.: ¿Te has planteado introducir sonido?

F.A.: Todo, pero el sonido ya se introduce. La cocina tiene una cosa maravillosa y es que el diálogo de cuando estás recibiendo la obra, es tan importante como el recibir la obra. Puedes decir, yo puedo comer solo. Si, pero yo he tenido conversaciones sobre la comida en una mesa que han sido tan emocionantes como la comida. Y esto ocurre en pocas disciplinas, porque en un museo, en un teatro, en el cine, está prohibido. Y nosotros es al revés.

Después el tema.... Vale, sí se puede hacer, pero yo creo que es forzar mucho la maquinaria. La comida es tan compleja, porque son los 4 sentidos a tope, que el quinto, si lo utilizas sólo para dialogar, está bien. Que después puedes hacer, como algún cocinero, como Heston Blumenthal hizo un poco, con el sonido del mar... Yo encuentro que es forzar. Pero yo no estoy cerrado a nada. Por ejemplo, habrán cosas que haré en la experimentación con performance, o con artistas que trabajen con iluminación, está bien porque tiene un sentido, o un escultor. ¿Qué puedo hacer? Instalaciones por ejemplo sí.

## 5. NIEVES CORREA

Facultad de Bellas Artes UCM, 20 de junio de 2012.

Doctoranda: Yo investigo sobre el proceso creativo. Me doy cuenta que investigar esta bien pero se aprende mucho hablando con la gente que está dentro de esto y tiene mucha experiencia. Es muy enriquecedor lo que la gente dice ya que tiene un valor en sí mismo.

Nieves Correa: A mí me gustan estas cosas por que tampoco hay muchas ocasiones de hablar de ello y cuando lo haces también te aclaras tú, al buscar dentro de mí, me encantan que me pregunten por que así vuelves a pensarlo, es muy interesante.



D.: ¿Por qué eliges la performance como medio de expresión?

N.C.: Pues yo creo que esa es una decisión mas política que vital. Hay las dos cosas; en cierta forma uno tiene que sentirse cómodo expresándose con el cuerpo y en situaciones concretas. Yo creo que también hubiera sido feliz a lo mejor siendo actriz, la idea de trabajar con el cuerpo y del tiempo efímero del trabajo. Pero también cuando yo empecé a principios de los años 90 no había performance. Las estructuras eran muy cerradas. Se había construido una especie de cultura desde el poder y se intentaba dar una imagen. Promocionaban un tipo de trabajos que sobre todo estaban muy influenciados por el expresionismo, el neo expresionismo alemán y la transvanguardia de los grandes formatos, la pintura, el objeto. ARCO fue la primera cosa que sucedió en España así de arte contemporáneo y es un feria comercial.

Entonces realmente eran unos canales de distribución muy pequeños, no es que ahora sean muchos mejores, pero eran bastante estrechos. Entonces, a parte de eso, tampoco tenías mucha cabida, es decir, ni el mercado ni las infraestructuras eran para dar cabida, dar voz a todos. La gente que en aquel momento quería entrar profesionalmente a trabajar como artista y lo que paso es que muchos en los 90 nos buscamos nuestras propias estrategias de trabajo. Cuando no tienes nada, lo más fácil es trabajar con el cuerpo o trabajar con cosas muy mínimas. Pero sobre todo con el cuerpo por que es lo que tienes, es muy fácil empezar con ello.

En los 90 hubo tanto en Madrid, como en Barcelona y Valencia, muchos artistas que empezamos primero a redescubrir que había un pasado detrás de ello, que tampoco nos los habían ni siquiera enseñado. Y a descubrir nuestro propio pasado y a construir nuestro trabajo en relación al cuerpo y luego a construir la infraestructura para mostrar ese trabajo. Entonces se organizaban muchos festivales, a veces en casas ocupadas o a veces en sitios como en bares o en la calle. Circulábamos mucho, nos veíamos mucho y hablábamos mucho. Digamos que son ambas cosas, te tienes que sentir a gusto con tu cuerpo como herramienta pero también las condiciones a veces te hacen que suceda eso y no otra cosa. ¿ Por qué surgió el Cabaret Voltaire en Zurich en el año 1917? Porque eran un montón de refugiados políticos huyendo de una guerra, que no tenían nada, entonces como no tienen nada utilizan el cuerpo, es lo que tienen.

D.: Y dices que podías haber sido actriz también. ¿Tú de dónde crees que viene esa necesidad de expresarse a través del arte? ¿Por qué unas personas lo sienten y otras no?

N.C.: No lo sé, tú hablabas antes de carencias, carencias de comunicación. Yo la verdad es que soy una persona muy tímida, me cuesta mucho comunicarme, no tengo muchos amigos “grandes amigos”, a veces la gente piensa que soy un poco estirada y es un problema de comunicación. Probablemente tenga que ver con cómo te han educado o dónde te has educado o cómo tú eres y quizá ese problema de comunicación te hace que salgan otros mecanismos de comunicación diferentes. Porque al final te tienes que comunicar, no puedes vivir como un ermitaño. Parece curioso que un artista de acción sea tímido y de repente se desnude delante de 300 personas, pero luego no sea capaz de decir “buenos días”. Yo creo que cuando estás en el momento de la performance es como que te aíslas de alguna manera, te metes dentro de ti, generas como una especie de burbuja.

D.: Al ver tus performances parece que entras en una especie de trance, como si no estuvieras allí.

N.C.: Sí, la verdad es que cada artista lo debe de sentir de una manera diferente pero es verdad que yo me aísló mucho. Lo que percibo son los cambios de ánimo, por ejemplo, cuando algo se te está alargando mucho se nota que la gente empieza a perder tensión, pero eso es interesante, es como el cambio de ánimo general o el interés. Eso sí lo noto, pero no noto individualidades, ni miradas concretas ni personas concretas, es verdad que me aísló mucho, sí, me creo mi propia burbuja.

D.: ¿Qué te inspira?

N.C.: Pues las cosas de la vida cotidiana, lo que más me interesa es proponer lecturas diferentes sobre cosas que suceden todos los días. Sobre cosas que están cercanas. Yo he hablado a veces de la idea “bombilla” es decir, de repente estás planchando y ves la plancha y dices “yo tengo que utilizar esta plancha en un performance” y luego la construyes, pero nada espectacular, sino cosas muy de andar por casa, cosas muy cotidianas. Siempre utilizo elementos muy cotidianos, construcciones sencillas, no grandes complicaciones, ni parafernalias. Si no de lo que cualquiera tiene y proponer lecturas diferentes sobre esa cotidianidad y sobre esos objetos, que pueden ser completamente diferentes y a veces luego se construyen como cosas muy oníricas o como muy extrañas, pero digamos que el lugar de donde parto son sobre todo objetos y situaciones muy comunes, normales y corrientes.

D.: Sí también, yo opino que está muy relacionado con la mujer por el uso de esos elementos cotidianos y de muchas tradición, como hacer punto, por ejemplo.

N.C.: Sí, en cierta forma todo está cargado de una simbología y realmente, quizá las cosas cotidianas son las que más carga tienen detrás. Porque



Nieves Correa *Till Doomsday*, 2006, 2007, 2008.

no son imágenes nuevas, son imágenes muy usadas y al estar muy usadas contienen unos elementos que le dan otro significado. Pero esto se me está ocurriendo ahora, no es un proceso consciente cuando lo haces. Y claro tiene que ver con la mujer pero tampoco desde una idea excesivamente reivindicativa, pensada. Estas cosas están cercanas a nosotras.

Y tienen un significado. Si utilizo las barras de labios, por ejemplo, que habrás visto de este trabajo, pues es que las barras de labios, yo que no me pinto los labios, creo que tengo 5 o 6 por casa, a parte de las de la performance que son muchas, entonces es algo muy cotidiano, si las usara tendrían un significado totalmente diferente y claro son elementos que nos pertenecen como género. Y luego también, quizá como mujeres estamos sometidas a otras tensiones diferentes a las de los hombres, es por eso. La idea del paso del tiempo, por ejemplo, a mí también me obsesiona bastante, me obsesiona como espacio de trabajo, es decir, performance que puedan durar mucho o que tengan un ritmo que tiene que ver mucho con el tiempo y con el paso del tiempo como mujer, que se nota y tiene ahí toda una carga social de “mantente siempre joven” estáte siempre al día.

D.: El arte va unido a la vida. ¿En qué momento hay límite entre arte y vida? En tu caso. ¿En qué sentido? De alguna manera ¿siempre estás activa? Cuando estás pensando en una performance, ¿es cómo algo que está ahí latente y entonces lo haces? ¿O son proyectos cerrados? ¿Cómo te lo planteas? ¿El arte lo vives como una necesidad?

N.C.: Yo creo que todos los artistas lo viven como una necesidad en cierta forma. Si no no tendría mucho sentido hacerlo; es una profesión, en cierta manera. Se vive muy mal, como profesión, mejor elegir otra (risas). Yo creo que son situaciones que a veces son cosas que se plantean, trabajos que se plantean porque te han dicho que vas a trabajar en este sitio, te invitan a un lugar y sabes que ese lugar tiene determinadas condiciones, pues a lo mejor tienes que trabajar en el exterior. Yo he ido a festivales en los que he tenido que trabajar en el exterior que hace mucho frío y además estas 3 horas, y dices... “Voy a pensármelo”. Otras veces esto no puede durar mas de 45 minutos porque vas uno detrás de otro. En esos sentido son situaciones que tú tienes que solucionar como trabajador y adecuarte a ellas intentando hacer lo mejor posible tu trabajo, con un trabajo que parte desde conceptos internos o vitales.

Otras veces de repente te sale, te encuentras esa idea “bombilla” y dices, “pues sobre esta idea bombilla voy a hacer esto que no sé muy bien qué va a pasar con ello, ni lo que va a durar y ya veremos luego cuando esté y si sale algo, sucede algo”. O incluso pueden ser situaciones muy vitales. Ahora estoy trabajando con Abel y de repente es una historia, es una relación amorosa y es una relación profesional, entonces de repente pasamos horas en el ordenador chateando como vamos a hacer algo y a la vez diciéndonos que nos queremos mucho, cosas de este estilo. Son situaciones muy diferentes. Cada vez surgen de una manera distinta.

D.: Entonces, cuando te surge una idea “bombilla” o te plantean un proyecto, ¿Cómo lo desarrollas, cómo expandes esa idea y vas construyendo la performance?

N.C.: Siempre, creo que la técnica es importante. Es como si tú quieres pintar, tienes que saber cómo manejar las dos dimensiones, los colores, las líneas. Si quieres hacer una instalación tienes

que saber manejarlo, si quieres usar video tienes que saber no solo cómo manejar los elementos sino también como se estructura el tiempo de la imagen. Para mí es muy importante la técnica, ver como esto se va a convertir en algo que tiene que suceder en un espacio concreto aunque sea un espacio no real, si no, un espacio que tú piensas que sería el espacio realmente interesante para hacerlo en un tiempo concreto y con tu cuerpo, es decir, con las posibilidades que tiene tu cuerpo. Y ese es el misterio, una vez que sale esa idea “bombilla” hay que construirla, si va a suceder al aire libre, o si tienes unas condiciones o si la luz tiene que estar encima de ti, o si tienes que estar a oscuras, todas esas cuestiones. Y sobre todo, realmente el tiempo, que me interesa mucho, la duración y el ritmo interno del propio trabajo.

D.: ¿Qué es más importante, cómo se dice o lo que se dice?

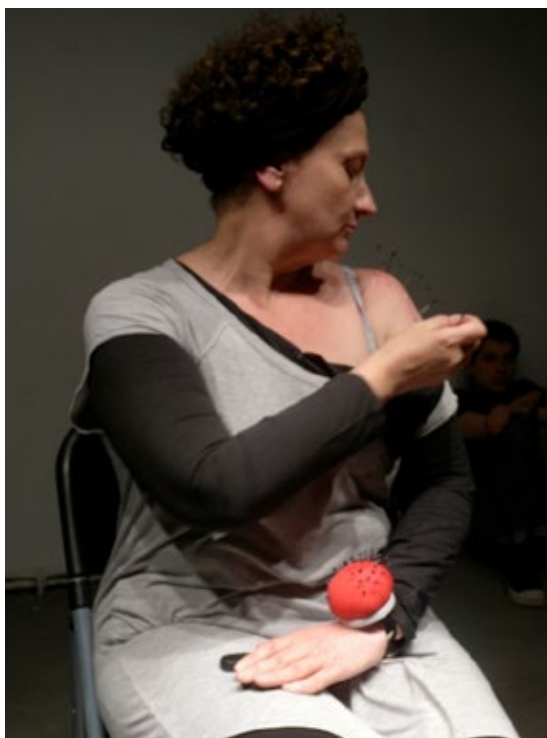
N.C.: Es que yo no creo que haya diferencia, creo que son la misma cosa, de hecho. Pero tampoco creo que yo quiera decir algo, es decir, en el sentido discursivo, en un sentido de relato. Entonces no es posible separar la forma de lo que quieres decir, porque está condicionado. Si quisieras decir algo concreto tendrías que utilizar otro medio como la escritura o algo así. Creo que el arte es así, puede proponer lecturas concretas, tiene que proponer cuestiones abiertas. Al proponer cuestiones abiertas lo que se dice y cómo se dice no se pueden separar.

D.: ¿De qué manera estableces tú la relación con el espectador?

N.C.: El espectador es importante en el sentido de que solamente con ellos se construye el trabajo, porque necesitas al receptor. Pero ninguna de mis acciones son realmente interactivas en el sentido de que voy a hablar con tal, vamos hacer esta cosa,... El espectador tampoco tiene un papel pasivo porque esta ahí. La relación muchas veces,



Nieves Correa, *Hacer y deshacer*.



Nieves Correa, *Biografía 10.1*.





Nieves Correa, *Biografías del Alma*.

lo que habíamos hablado antes, esa sensación que tienes con el otro que ni siquiera le estas mirando, no sabes quién es cada cual ni quién esta presente, pero hay una especie de *feeling* de que esta ahí, de que está pasando algo y te estas comunicando o no te estás comunicando y eso al final acabas trabajándolo de alguna forma mientras estás ahí. No sé muy bien cómo pero es como “se que estás ahí, te está pasando esto, entonces quiero que te siga pasando o quiero que no te pase” y entonces puedes cambiar un poco. Aunque los trabajos son bastante cerrados siempre hay una parte muy abierta, en la que yo misma descontrolo, porque es lo que más me interesa, en algunos momentos no saber qué va a pasar exactamente aunque esté la estructura cerrada. En un momento dado yo no sé lo que va a pasar, entonces el público y yo estamos en igualdad de condiciones, eso me gusta. En algunas como en “Hacer y deshacer” que tiro vasos o piezas y las rompo y cuando las voy a reconstruir yo no sé si las voy a poder reconstruir y el que está conmigo tampoco sabe si se va a poder reconstruir, entonces ahí estamos los dos iguales, aunque el trabajo esté cerrado, ese espacio esta abierto y es para todos una sorpresa, y a mí eso me parece interesante. Yo creo que te relacionas mucho con el otro, que entiende que ahí estamos iguales.

D.: Pero hay situaciones en las que te gustaría que el espectador interviniera y no lo hace.

N.C.: Yo creo que por eso tienes que estar abierto a que suceda eso, es decir, preparar la situación para que suceda. Claro que hay una distancia, la gente intenta crear una distancia, pero, hay trucos para que esa distancia se elimine de alguna manera. Si pones un montón de sillas, la gente se sienta, porque dicen “hay sillas, yo soy el espectador y me voy a sentar”, entonces vas tú y utilizas esa silla, les tienes que levantar, hay fórmulas de interactuar sin tener que presionar demasiado, sin que la gente se sienta tampoco cohibida. Pero a la larga tú estás manejando ese material. En una que

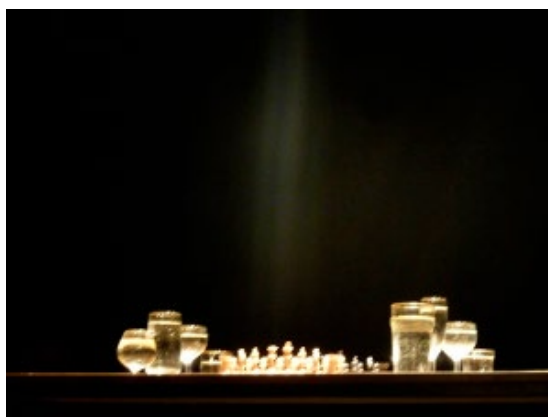
me clavo alfileres, me pongo en medio y la gente no sabe qué va a pasar, están a diez centímetros de mis alfileres, porque si estuvieran a 3 metros no tendría sentido, porque ni me ven, pero tú construyes la situación y ahí ya pueden escapar si no lo aguantan, pero, es mas difícil escapar, ya los has cogido, ya los has atado un poco.

D.: ¿En algún momento alguien no tuvo la iniciativa de ir y clavarte uno?

N.C.: No, pero tampoco hubiera pasado nada, en realidad, eso es una cosa abierta. Hay otra que son un montón de sillas que yo voy cogiendo y haciendo una especie de enorme mogollón que es pesadísimo porque cada vez hay mas sillas y que la disposición de las sillas hace que la gente cuando entra se siente y yo tenga que decir que si por favor me las deja, que hay veces que me han dicho que no querían levantarse, porque ya tenía bastantes sillas y eran muy pesadas. Eso forma parte de la situación y me parece muy interesante. Incluso si nadie se levantara y no pudiera hacerla también estaría bien. En esa estructura cerrada hay esos procesos que están abiertos a lo que pase y eso es lo interesante porque tú tienes que solucionar algo con el otro.

D.: ¿Qué le recomendarías alguien que empieza? ¿Cómo se mantiene uno en el tiempo haciendo lo que le gusta?

N.C.: Sobre todo en la performance yo creo que sin tener demasiadas pretensiones, ni económicas ni de promoción, ni de sensación de convertirte en un gran artista, porque el medio es bastante pequeño y bastante efímero y poco sólido. Y fundamentalmente con la idea de cada día hay que hacer cosas nuevas. Pero supongo que como cualquier otro artista, de intentar buscar cosas nuevas, de divertirse, de ser tú, de pasártelo bien. Es algo muy vital, si no no merece la pena; también de ser sincero contigo mismo y también de buscar otras alternativas a la propia creación. Para mí es



Nieves Correa, *Compendium*.

muy importante la gestión pero también estar con gente que plantea cosas muy diferentes en las que tú nunca habrías pensado y están trabajando contigo y estamos descubriendo cosas juntos, es algo muy positivo, algo que otra vez te pone en un lugar de repensarte las cosas, no te vas a aburrir nunca. Y también estar abierta a esas situaciones de trabajar con otros a lo que salga. La vida, el fluir.

D.: ¿En qué medida has cambiado desde que empezaste?

N.C.: Ha cambiado mucho la conciencia de la técnica, que eso es algo que ha ido como a más y que supongo que a todos nos pasa, que te vas haciendo mas consciente de lo que haces y de cómo quieres hacerlo y lo quieres hacer de la mejor manera posible, y entonces vas variando. Y luego también una idea más fluida de las cosas, a veces hago cosas que ya sé que han hecho otros pero me apetece hacerlas. No tienes ni que ser más original, es lo que te apetece hacer en un momento dado. Por un lado más libertad en cuanto a la idea primera y un poco mas de restricción a la hora de hacerlo técnicamente, de que tenga un sentido y una estructura.

D.: A nivel de tema, el tiempo si que es como una constante, ¿y el espacio?

N.C.: Si, también a nivel corporal se han ido haciendo como mas potentes. Al principio, yo creo que por nuestra propia tradición, mas relacionada con la música, Fluxus, arte conceptual... La idea del uso del cuerpo como elemento y material de trabajo no está muy arraigada en nuestra cultura performática en España. Y poco a poco yo sí que lo he ido utilizando más, como elemento activo y pasivo, al que se le somete a mucho esfuerzo a veces o incluso dolor, y activo en cuanto a elemento reivindicador, como “aquí esta mi cuerpo, con 52 años”.

D.: Una performance que haya significado mucho para ti.

N.C.: Eso es difícil. Quizá una que se llama “Compendium”, que es alrededor de una mesa con un tablero de ajedrez. La he hecho muchas veces. De alguna manera trabajo en los dos lados del tablero. Me gusta mucho porque además de usar muchas cosas que he utilizado en otros trabajos y que para mí tiene mucho sentido, o que estoy muy cómoda con ellos con esas situaciones. También a nivel técnico tiene muchos recursos. Aunque no es muy larga en el tiempo, 40 o 45 minutos, pero trabaja con mucha historia, tiene una formalidad muy patente. Y a partir de esa performance que fue como hace 2 años, aún la idea del ritmo sobre todo, de como transcurren las cosas dentro de la acción, ha sido muy importante para mí, muy potente.

D.: ¿Cual es la primera performance que haces?

N.C.: Eso es también una cosa difícil, porque, a finales de los años ochenta hacíamos cosas inconscientemente sin ni siquiera saber qué eran performances. Yo trabajaba con un chico, Jorge Casanovas y teníamos un grupo que se llamaba “ Con B de burro” y hacíamos muchas cosas muy divertidas con objetos, muy performativas, pero nosotros no sabíamos que existían las performances. Estábamos haciendo cosas que nos apetecían, entonces la primera como tal no la recuerdo (risas).



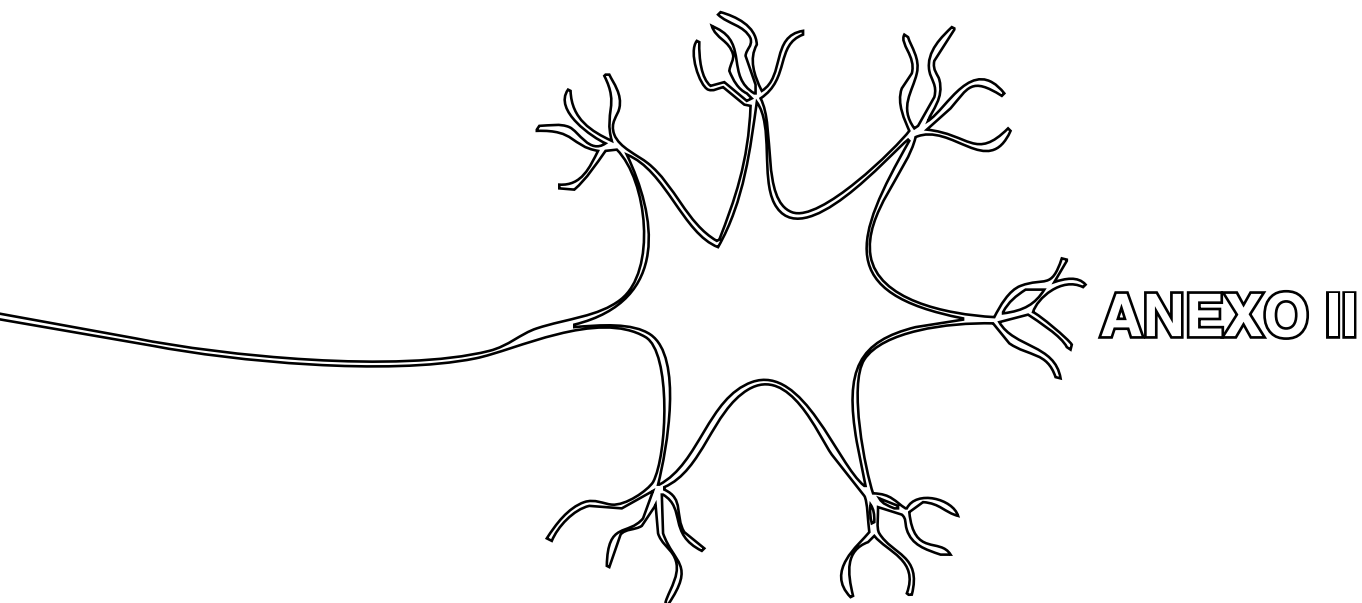
D.: Para que una performance sea buena, ¿qué tiene que ocurrir?

N.C.: Que sea sincera y esté bien realizada. Yo creo que cualquier posibilidad es buena, vosotros sabéis lo que os apetece hacer, de dónde salen vuestros sentimientos ya sea por que en ese momento tenéis una idea más política o más social o porque necesitáis expresar algo que está ahí y tiene que salir o porque es una cuestión que viene de una obsesión. Si esa cuestión es sincera y realmente surge de ti el tema está bien y luego hay que hacerlo bien; párate, analiza dónde lo vas a hacer, cómo lo vas a hacer, con qué condiciones, en qué circunstancias y entonces ya es un trabajo de técnica. Hay mil posibilidades de hacer un trabajo correcto siempre que sea sincero y lo hagas bien.

D.: ¿Al final es para uno? Es que ahora se discute mucho en el arte el papel del espectador, viéndolo más como continuador de la obra, sea la que sea. Entonces, ¿tú en un primer instante no lo haces pensando en el espectador?

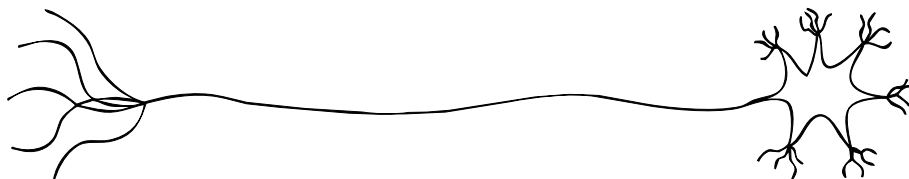
N.C.: Yo creo que todo es para uno. Claro, es que si no, no serías sincera. Sería partir de un planteamiento escénico más cercano al teatro o a las artes escénicas que piensan cómo tener al otro cautivo durante dos horas sentado en una silla. La acción explora otras posibilidades con el otro, con el público, porque eso de espectador suena muy feo, explora otras posibilidades que van más allá de lo visual que tienen que ver más con el sentimiento, con el “mira lo que me esta pasando”, lo que está sucediendo es algo real. También deja más libertad al otro de entrar y salir o de plantearse las cosas de otra manera porque en cualquier momento se puede marchar o en cualquier momento puede participar. Yo creo que la performance se ha planteado siempre como una relación especial con el otro, no una relación cerrada. Lo que pasa que el resto de las artes ahora se lo están empezando a plantear, a las escénicas les ha costado mucho trabajo llegar hasta aquí y en las visuales quizá había otro tipo de relación con el otro.







## CREATIVIDAD Y EMOCIÓN. LA INTUICIÓN Y LAS EMOCIONES POSITIVAS EN EL PROCESO CREATIVO ARTÍSTICO. UNA EXPERIENCIA PERSONAL



La carrera de artista es difícil, tiene que existir una verdadera vocación que sustente y esté por encima de las dificultades que puedan surgir. La pasión por lo que se hace es la mayor fuerza que impulsa y ayuda a continuar. El arte aparece como una necesidad vital.

En este apartado voy a analizar de donde viene esa necesidad de contar a través del arte. Porque, antes de nada, es una necesidad, una vía de escape, una manera de liberar, de terapia, incluso, de canalizar lo que nos gusta y lo que no, la felicidad que queremos compartir o el dolor que queremos eliminar. Porque no concibo una vida sin esta parte de creación que nos hace disfrutar y da sentido a nuestra existencia.

Al final del apartado se incluirán una selección de fotografías de diversos proyectos: “Psicografías” (2006-08), “El bosque mágico” (2008), “El vuelo de la libélula” (2009-11), “Um doce janeiro” (2012-13), “Viaje al país de los sueños” (2013) y “Los nuevos habitantes” (2014).

### Antecedentes

Hay varios hechos que me marcan vitalmente y hacen que tome el camino del arte. Una infancia en una casa en medio del campo, sin vecinos; las horas en el jardín; los cuentos inventados por mi madre antes de dormir; los viajes en autocaravana por África y Europa; la música clásica los domingos por la mañana; las tradiciones familiares que llenaban la Navidad de magia e ilusión; las partidas de ajedrez con mi padre; el amor por la lectura; la historia de cómo se conocieron mis abuelos, el amor que había entre ellos, y entre mis padres; hacerme sentir especial. Una educación en la que se fomenta: el conocimiento, siempre se aprende de todo el mundo y no tiene fin, la creatividad, la imaginación, el arte, perseguir los sueños y luchar por lo que queremos, no rendirse, perseverar, intentarlo, la libertad, ser fiel a uno mismo sin importar lo que piense el resto, la responsabilidad, la voluntad y el esfuerzo aplicado a un trabajo duro.

Desde muy pequeña se van sucediendo los viajes con mi familia. Esto es un hecho fundamental en mi vida porque viajar te da amplitud de miras, te enriquece conocer otras culturas y es un aprendizaje continuo. Es una experiencia, podríamos decir, multisensorial. Puede que ahora sea más normal, pero hace treinta años la gente miraba a mis padres con sus cuatro



Mi madre siempre nos hacía disfraces (en orden: bruja, mariposa, ángel, primavera, mariquita, bruja adivinadora), además de posar para la foto de recuerdo.

hijas en una autocaravana con una mezcla entre locura y admiración. En los viajes veíamos todos los museos, ruinas, monumentos, etc. Además siempre había que probar la gastronomía local, como otra parte importante de la experiencia, e interactuar con la gente como forma de conocer esa cultura y averiguar lo que no podíamos perdernos de ese país. Mis padres hacían una preparación previa del viaje, compraban mapas, guías, y se documentaban antes de partir. Las vivencias en esos viajes son infinitas, pero no es ahora momento ni lugar para profundizar en ello. Solo haré hincapié en dos enseñanzas fundamentales en las que me insistieron mucho, además de la importancia en sí misma de viajar y conocer otros lugares. Por un lado, fijarse en lo que nos rodea, atesorar en la memoria momentos, sensaciones y emociones, como cuando viendo salir el sol por la cúspide de la pirámide de Keops, mi padre dijo una frase lapidaria que siempre recordaré y aplico en mi vida: “Hija, fíjate bien en esto porque no lo vas a olvidar

Localización de la casa de la infancia. Autocaravana con la que realizábamos los viajes y pirámides al fondo.



nunca”. Es cierto, yo tenía siete años y recuerdo el momento, la frase y la imagen de lo que estaba viendo. Es importante ir con una atención plena en lo que nos rodea, es parte del proceso creativo. El otro momento es viendo “La flauta mágica” de Mozart en la Ópera de Viena. La magia que se generaba en ese ambiente, los escenarios de vivos colores, la música, crearon en mí una fascinación absoluta de lo maravilloso que era ver esa historia y la manera de representarla.

Desde pequeña me habían inculcado que debía hacer una carrera universitaria, porque mis abuelos tenían su carrera y eso era muy importante. Y aunque se daba mucha importancia al arte, el hecho de pintar se veía más como un hobby, aunque casi toda mi familia pinta. Así que empiezo a estudiar psicología, que me interesaba, pero no era algo vocacional. Descubrí que no podía dedicarme a ello por el practicum de la carrera que hice en un colegio de educación especial. Me afectaba todo demasiado, empatizaba y no era capaz de separarlo de mi vida personal. Además, les rebajaba el grado de autismo, por ejemplo. Si uno era autista, yo decía que era solo “un poquito”. Mi proyecto de investigación acabó siendo sobre las emociones, la alegría, la tristeza y el enfado, haciendo unos murales con fotografías de los niños expresando esas emociones. Creo que ya se estaba fraguando lo que vendría después.

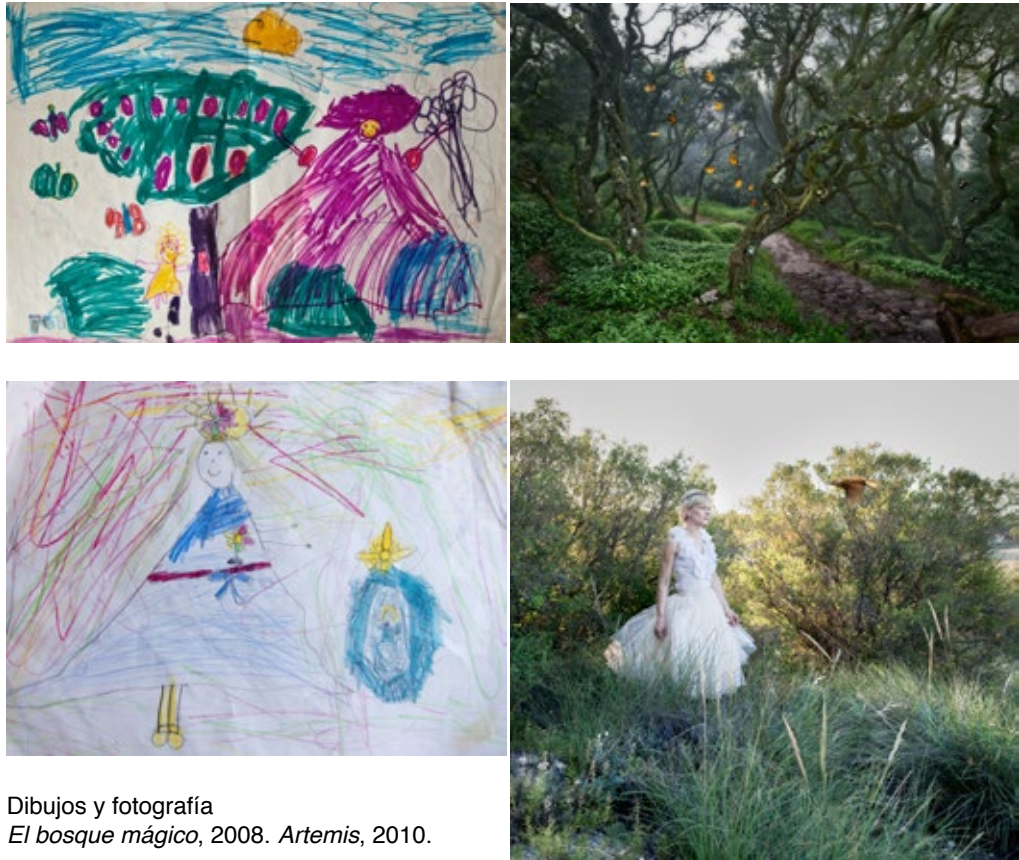
El punto de inflexión por el que mi rumbo varía es el dolor insoportable por la muerte de mi padre, de cambiar mi vida en un segundo y tener que adaptarme a una nueva forma de vivir. Las razones por las que uno empieza a crear son infinitas, pero tengo claro que en mi caso estos hechos influyeron directamente, una infancia y educación que promovía la creatividad y la imaginación junto con un acontecimiento traumático que quebrantaba mi vida tal y como la estaba construyendo.

## **El inicio**

Entonces comienzo mi camino en el arte, empiezo con la fotografía. Empiezo a tomar clases en una pequeña escuela y descubro un mundo que me apasiona. Me hace feliz. Entonces quiero seguir aprendiendo y hago un master donde comprendo que la fotografía sirve para contar, no sólo lo que vemos sino lo que sentimos. Agradezco a todos los profesores sus enseñanzas, todos fueron importantes y me ayudaron, pero tuvieron especial influencia Ángel Marcos, mostrando el trabajo sobre su infancia, y Ciuco Gutiérrez. Es por ello que él abre el apartado de entrevistas en esta tesis.

Mi fotografía comienza como una terapia y se va convirtiendo poco a poco en pequeñas historias donde la psicología del personaje y el contexto son importantes. Se convierte en mi manera de vivir, de interpretar el mundo que veo y de soñar con otros posibles, un diario personal de mis vivencias, experiencias, sentimientos y sensaciones. Y al acabar, comienzo el doctorado en 2007, como camino lógico a seguir para investigar y profundizar en el arte y en los procesos creativos, abriendo mi mente a una infinidad de posibilidades. Voy encontrando respuesta a cosas que ya intuía y hacía de manera inconsciente. Es curioso cómo las elecciones que tomamos influyen para siempre en nuestra vida. Recuerdo que podías elegir entre muchos cursos el primer año de doctorado, todos parecían muy interesantes por el título, pero sólo podías escoger siete, más o menos. Aún recuerdo, por ejemplo, cuando entré en la primera clase de doctorado de Pilar





Dibujos y fotografía  
*El bosque mágico*, 2008. *Artemis*, 2010.

Pérez, el curso se llamaba “Imágenes interiores, un discurso simbólico para el desarrollo de la creatividad”. Era tan grande el ansia de conocimiento y me interesaba tanto el tema que incluso me fui de oyente a las clases que impartía a los alumnos de grado. Creo que en ese momento empieza mi trabajo interior de autoconocimiento y de hacer consciente lo inconsciente, lo cual le agradezco enormemente.

Esta tesis se desarrolla de forma paralela a mi propia evolución como artista. Se ha ido construyendo y variando desde el planteamiento inicial en función de lo que iba necesitando, preguntándome, descubriendo, condicionando mi proceso creativo. Un día encuentro un dibujo que hice a los cuatro años. En él me veo reflejada completamente y veo la sorprendente relación que existe entre ese dibujo y las fotografías que hago. Entonces me planteo qué es lo que ha pasado en el intervalo de tiempo entre el dibujo y la fotografía, que me lleva a preguntarme cómo se configura la personalidad artística creadora. Somos cuatro hermanas, hemos vivido en el mismo sitio, tenemos los mismos padres, y sólo yo me dedico al arte ¿por qué?

Esta investigación comienza con mi propio salto desde la psicología al arte. Pensando que eran disciplinas distintas he tenido que avanzar todo este camino para darme cuenta que coexisten y se enriquecen la una a la otra. Una aporta los contenidos, la otra la forma, la materialización de esos contenidos y mutuamente se influyen y entremezclan en mi obra, definiendo quién soy y qué es lo que hago.

Empezaré por las fotografías de Mónica Aranegui, cuyo carácter onírico se impone desde el primer momento. Onírica es la situación, pero también la luz y la nitidez antinatural de la escena. Siempre se trata de figuras femeninas captadas en situaciones íntimas. Conociendo la formación de su autora como psicóloga resulta tentador ver en estas imágenes alegorías del proceso de formación de la personalidad en sus distintas fases. Pero su belleza y su capacidad de sugerencia las colocan en el mundo del arte antes que en el de la clínica.[...] Las fotografías de Aranegui, que parecen los sueños -o los ensueños- de la autora puestos al alcance de todos.<sup>1</sup>

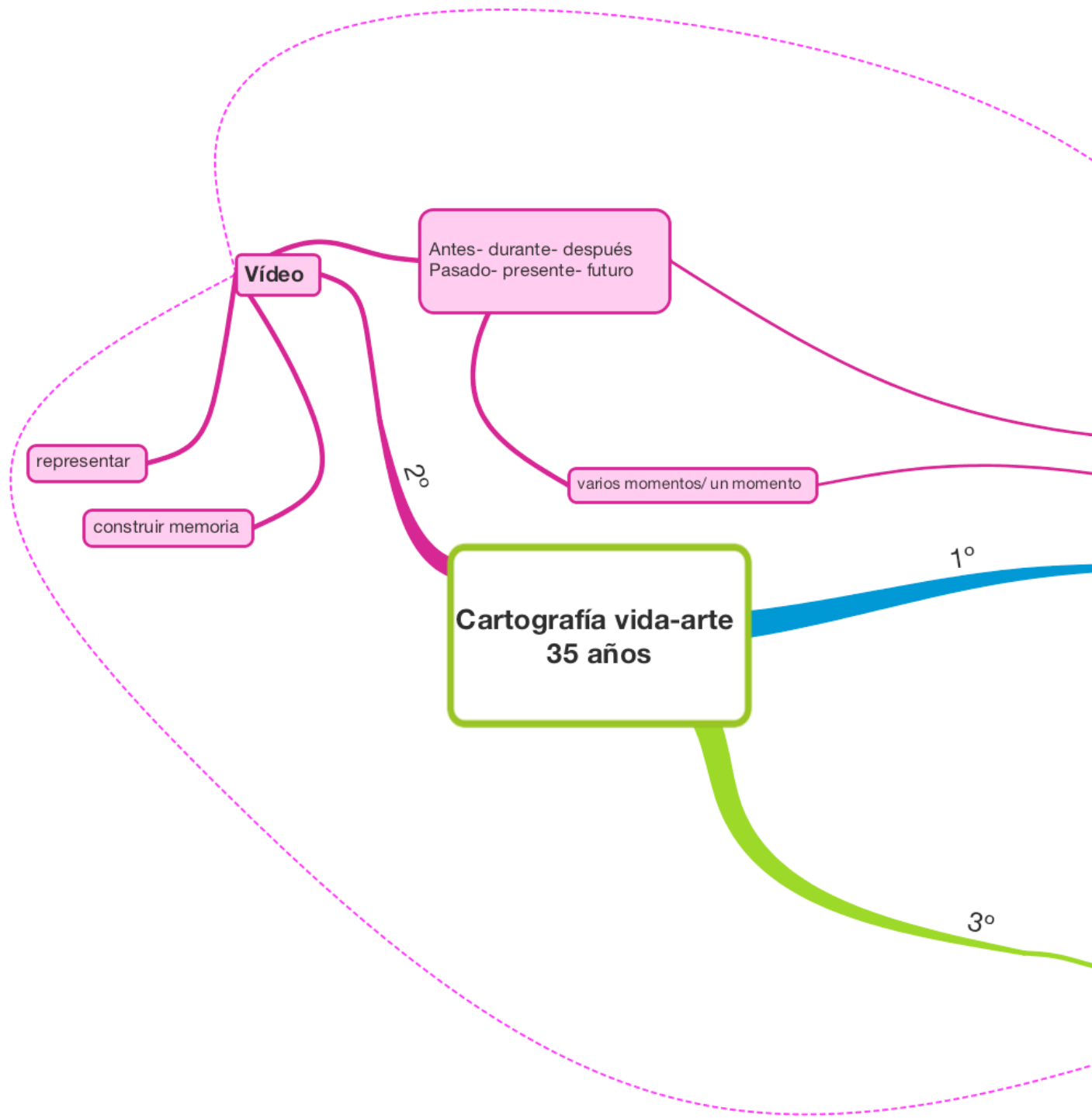
Todo este proceso es un aprendizaje, la vida también lo es. Y el aprendizaje de uno mismo tiene una parte en la que se aprende de los demás. De ahí surge la idea de incluir entrevistas, viniendo de la propia necesidad de saber, de probar lo que ha servido a otros en su proceso creativo para aplicarlo en el propio y ver si también nos funciona. Primero comienzo a entrevistar a un fotógrafo, porque es con la fotografía como comienzo a introducirme en el mundo del arte, además, como he dicho antes, elijo a Ciuco Gutiérrez porque aprendo mucho de él durante el máster. Pero, poco a poco, voy descubriendo que necesito otras formas de contar. Así que mis siguientes entrevistas son a Pablo Genovés, que también emplea la fotografía pero la fusiona con otras disciplinas, y a Daniel Canogar, por sus fantasmagorías, la presentación que hizo de un curso sobre luz y percepción en Medialab Prado, que me pareció algo mágico, además de parecerme muy útil e interesante ver cómo desarrolla el concepto de sus obras.

No tuve la suerte de comer en elBulli, pero sí tuve la oportunidad de hacerlo en el restaurante Arzak en 2005 con motivo de unas fotografías para una entrevista. Poder ver cómo era el proceso de creación de esos platos llamó mucho mi atención; una cocina con laboratorio en el que las paredes estaban flanqueadas por estanterías repletas de especias, un lugar en el que se despertaban los sentidos y que era para probar, para crear, siempre disfrutando durante el proceso creativo, para sorprender al comensal y proporcionarle una experiencia única, que sin duda también lo fue para mí. Por esa razón, cuando asisto a una conferencia de Ferran Adrià en 2011 y veo fotografías de los platos recuerdo ese día, las sensaciones, y pienso que debe aparecer en la tesis; por eso sigo mi intuición y en un auditorio con mil personas voy a pedirle una entrevista. Y aceptó. Cuando estaba documentándome para esa entrevista me sorprende el universo que se ha generado como consecuencia de Adrià y me parece que es necesario un estudio mas profundo sobre su modelo creativo. No es que su proceso sea distinto al de otras personas, pero sí que pone mucho empeño en entenderlo y compartirlo, es por ello que se le dedica un capítulo.

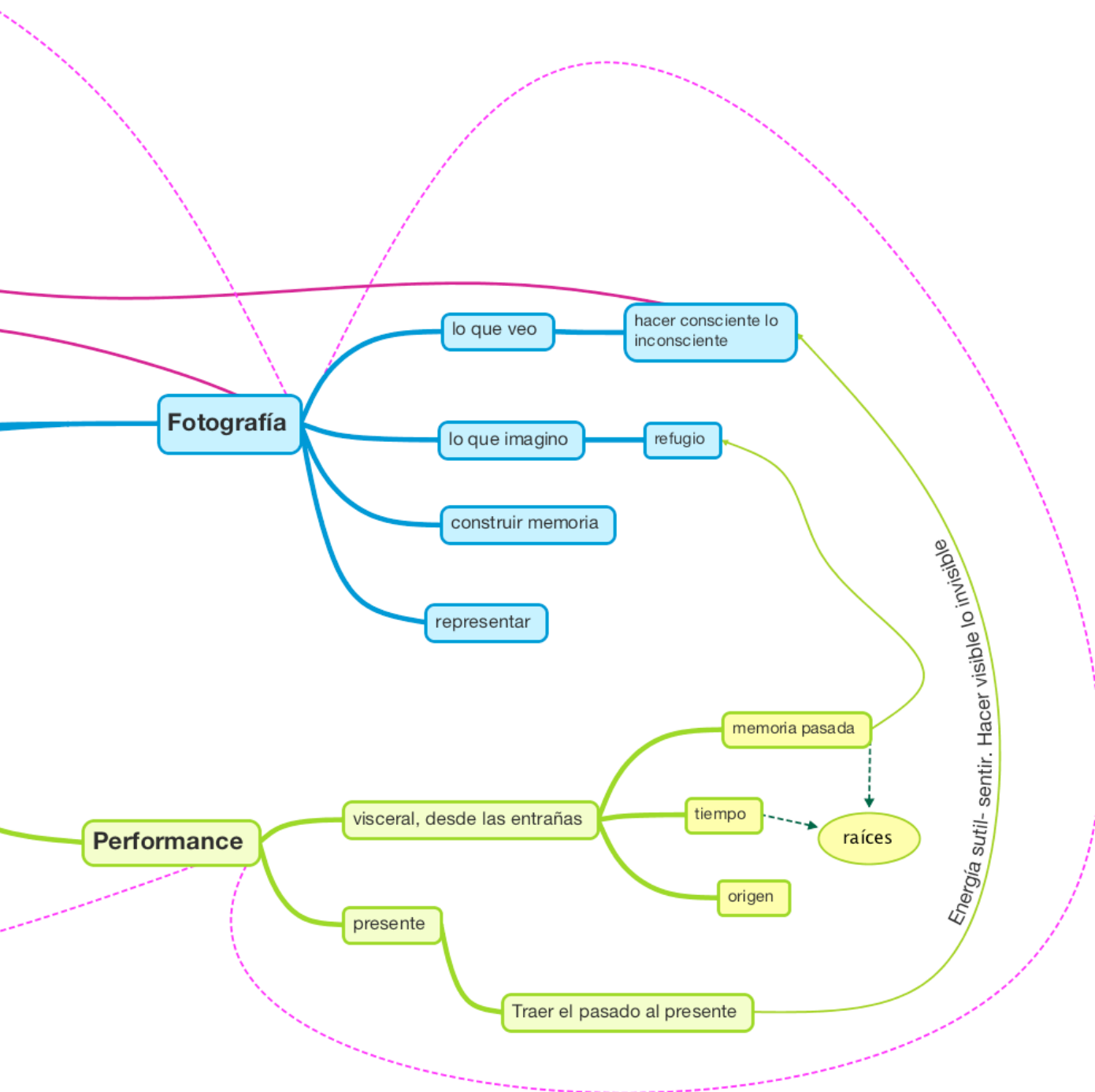
La última entrevista se la hago a Nieves Correa. El camino por el que llego a ella es a través de un taller que imparte en la Facultad de Bellas Artes de la UCM sobre arte de acción y performance. Me apunto para conocer y aprender más sobre esta disciplina y ver lo que se siente cuando utilizas tu propio cuerpo para contar por medio del arte. Me resultó tan enriquecedor el curso que asistí también los dos años siguientes.

---

<sup>1</sup> Parreño, Jose María, del catálogo de la exposición “Música de cámara”, en la Galería Arte Sonado, 2012.



MAPA CONCEPTUAL DE LA EVOLUCIÓN  
DE LA RELACIÓN ENTRE ARTE Y VIDA



Desde la distancia puedo ver este camino recorrido y entiendo que, en un principio, con la fotografía muestro cómo vivo yo en este mundo, cómo me siento, de alguna manera incomprendida y desubicada, y cómo imagino otro. Esto es algo que siempre he hecho de manera inconsciente, ver lo que hay más lo que me imagino. Hago una fotografía escenificada, construida para contar lo que quiero, meditada y pensada desde la imagen al concepto. Otra parte de la obra fotográfica se refiere a mostrar cómo percibo la realidad, los espacios que mi mente aísla y destaca de lo que veo. No hay construcción, no hay intervención, simplemente observo y me convierto en espectadora.

Después hay otro momento en el que empiezo a investigar otras técnicas, dando un paso hacia el vídeo y la performance, que entiendo como algo visceral, más vital, también como una necesidad de expresar y contar, pero no a través de la cámara, que me sirve de coraza, sino directamente, sin filtros, y que pone en contacto directo con el espectador. Y en ese proceso de investigación y descubrimiento de otras maneras de expresarse y contar necesito saber la experiencia de otros, como una manera de entenderme, de sentirme comprendida y ver si otros han hallado las respuestas a las preguntas que me planteo.

Fotogramas de algunas de las vídeo performance: *Wallpapers* (2010), *Behind the light* (2010), *Un refugio suspendido* (2012), *Donde habita lo invisible* (2013), *Cuerpo de luz* (2014), *Latido* (2010), *Holter* (2014), *Tu, yo y el tiempo* (2014). Pueden verse en [www.monicaaranegui.com](http://www.monicaaranegui.com)





## Temas centrales

La mujer y su relación con el entorno, la memoria, la huella, reconocernos en otros, la soledad, la esperanza, el pasado y el futuro, la magia, las emociones, la experiencia, los acontecimientos vitales.

Aranegui se desplaza de los arquetipos universales a los culturales o mejor aún, en torno a los arquetipos de lo cotidiano, en ese contexto cercano que cada uno tenemos en nuestras vidas. La escalera que bajamos y subimos cada día, el árbol que desde la infancia ves a diario y ha crecido junto a ti o a la vez que tú. El bosque mágico de tu infancia donde te pierdes y donde te encuentras cada día, las míticas diosas son también tu madre, tus amigas, tus hermanas, que a través de la construcción de la imagen genera infinitas posibilidades desde la fotografía.

Mónica Aranegui consigue de manera sutil fundir lo cotidiano con lo sobrenatural, lo cercano con lo extraordinario, la realidad con la magia, sin fisuras ni cicatrices digitales, envolviendo la calidad de la imagen fotográfica en una misma atmósfera.

De la mariposa, al pájaro y a la libélula, seres alados, símbolos de aire, vuelo, metamorfosis y canto, atracción hacia lo luminoso. Los personajes de sus fotografías viven, mueren y renacen en continua transformación...<sup>2</sup>

Existen otra serie de factores que completan mi cartografía y me ayudan a construir los cimientos en los que se apoya. Mi familia es prácticamente un matriarcado: cuatro hermanas, mis abuelas, mi madre. Sólo conocí a uno de mis abuelos y murió cuando yo era muy pequeña, mi padre murió cuando tenía 20 años. Por lo que la influencia femenina en mi vida es evidente y así queda reflejada en mis fotografías. Sólo aparecen mujeres (salvo algún caso muy específico). Hablo de ellas y las cosas que les pasan, porque esto es un reflejo de lo que yo vivo o quiero contar y es a través de la figura femenina como siento que puedo representarlo mejor.

Mónica Aranegui emplea la fotografía para arrojar una personal y singular luz sobre el genérico universo de lo femenino. Son imágenes muy cromáticas y visualmente atractivas, a las que dota de una elevada temperatura de escenificación y ficción y de un notable grado de narratividad.<sup>3</sup>

En las fotografías aparecen mujeres que conozco, son familia, amigas, y yo misma cuando no tengo a quien fotografiar. Para mí la relación que se establece con una persona cuando la fotografías es muy íntima, esa persona está representando lo que tú sientes, lo que quieres mostrar, para ello es muy importante que haya confianza y complicidad, porque de este modo logras que pueda ponerse en tu lugar, que empatice y así pueda transmitir lo que planteas. Al ser mujeres que conozco, este proceso se acelera, es más rápido. También la experiencia ayuda y ya no sólo fotografío mujeres de mi entorno, si se da la circunstancia de que coinciden al mismo tiempo y en el mismo lugar la persona y lo que quieres fotografiar, da igual que la conozcas o no, si hay conexión y empatía mutua se produce la sinergia adecuada y todo fluye.

<sup>2</sup> Benavides, Lidia y de Francisco, Chema, para el catálogo de la exposición “El vuelo de la libélula”, 2011.

<sup>3</sup> Carpio, Paco, catálogo de la exposición Emerge 2011.

En la exploración del arquetipo femenino, Mónica Aranegui nos muestra una realidad poliédrica, una construcción de imágenes construidas minuciosamente para la elaboración de una imagen. Imágenes creadas a partir de una idea que se construye delante de la cámara, con detalle, y se reelabora después con exigencia y perfeccionismo. Obras que nos muestran múltiples potencialidades del universo de la mujer que se sostienen sobre un eje central. La mujer poderosa ante el siglo XXI, y al mismo tiempo la mujer melancólica y desesperanzada del mito de Ofelia. Pero una mujer que sigue adelante, que busca con profundidad su propio camino, que resiste con perseverancia e inteligencia. Así surge una colección de fotografías que nos llevan de la mitocrítica al mitoanálisis. Ofelias reinterpretadas en lo contemporáneo, Deméter en proceso de gestación, Artemisa lunar y aérea, Afrodita alternativa con su colección de “ceñidores mágicos”, el “huevo de eros” y su nacimiento en versión femenina.<sup>4</sup>

## La creatividad

Comparo el estado de creación como un estado de meditación en el que eres una especie de canal. En un estado de meditación eliminas las influencias del exterior para centrarte en ti mismo, escucharte, calmar la mente y dejar que las ideas surjan, libres. Desde ese punto es más fácil crear, porque nos liberamos de aquello que es superfluo. El proceso creativo podría asemejarse a ese estado porque cuando estás inmerso en la creación el resto del mundo deja de existir, pierdes la noción del tiempo, no te das cuenta de si has comido o no, tampoco estás cansado. La pasión de la que hablábamos antes te mantiene en ese estado del que cuesta salir. Practico la meditación a diario, comprobando los múltiples beneficios que provoca el escucharse a uno mismo, el parar y dedicarte un tiempo, aunque sean solo unos minutos. También de ese modo, al estar más conectado contigo mismo, es más fácil seguir tu intuición, que te va confirmando como estás yendo por el camino adecuado. Es curioso como cuando no ocurre, y estás haciendo algo que va en contra de lo que sientes o de lo que tienes que hacer, el cuerpo se rebela, notas que hay algo que no va bien y que debes cambiar algo de lo que estás haciendo. Para mí es fundamental sentirse bien con uno mismo para poder crear, por lo que hay que hacer todo lo posible para fomentar las emociones positivas que te permitan estar en un estado de felicidad. De ese modo cogemos fuerzas para enfrentarnos a todo lo que nos viene, que no siempre es fácil.

## De dónde vienen las ideas

La idea inicial puede llegar de varias maneras. Para empezar, siempre voy observando de manera activa todo lo que sucede a mi alrededor, y es así como, en algunas ocasiones, de pronto hay algo que activa el proceso creativo. Otras veces quiero hablar sobre un tema e investigo sobre ello. Y es así como van apareciendo las imágenes en mi cabeza, hago un boceto, y después busco el escenario, la persona, todo lo que mas se adecua a lo que imaginé. También hay veces que simplemente una imagen aparece irrumpiendo en mis pensamientos y tengo la necesidad de convertirla en fotografía. En otras ocasiones, conozco a alguien y me apetece hacerle una foto, así que comienzo a inventar una historia para ella. Y en otras, encuentro algún

<sup>4</sup> Benavides, Lidia y de Francisco, Chema, para el catálogo de la exposición “El vuelo de la libélula”, 2011.



objeto que me inspira para contar una historia. En mis fotografías, no todo queda dicho. Lo que me gusta es proponer al espectador un juego en el que debe ser él quien decida que es lo que ha pasado o que es lo que va a pasar. Que imagine y genere sus propias historias, sin mis condicionamientos como iniciadora del juego.

En el caso de la performance las razones son mas viscerales, se trata de ponerme a prueba, mi resistencia psicológica y física, desarrollar una especie de acto de psicomagia<sup>5</sup> donde provoco sensaciones y situaciones por las que necesito pasar. Este es, por ejemplo, el caso de “Latido” (2011), donde me entierro para que luego me desentierren. Necesitaba sentir la tierra en contacto con mi piel, me planteaba la huella que dejamos y pensaba que estando en contacto directo con la tierra podía sentir mejor a los que habían habitado esos lugares antes que yo. También pensaba que de este modo podía hacer un acto de enraizarme, de sentir más cerca también a mis antepasados, como si el hecho de introducirme en la tierra fuera como un viaje al pasado, profundizar en las capas de memoria que simbolizaban esas capas de tierra que cubrían mi cuerpo.

Algo que siempre me ocurre es que me obsesiono con una idea, con una imagen, que me atrapa y no me libera hasta que la hago. Es como si necesitara ir cumpliendo una serie de pasos y cada proyecto es un paso más, que al llevarlo a cabo me libera y me permite pasar al siguiente. No puedo pensar en lo que haré después, sólo sabré el siguiente paso cuando termine lo que estoy haciendo.

Todos<sup>6</sup> practicaban la figuración. Figuración no necesariamente realista pero antagónica de la abstracción. Y figuración que además concede el protagonismo a la figura humana. Que sea este un rasgo general me parece significativo. Por un lado, revela una necesidad de entender y de hacerse entender, de utilizar el arte para interrogar la realidad que nos rodea. Por otro lado, creo que manifiesta la necesidad de colocar al ser humano en el centro de este cuestionamiento, una necesidad de rehumanizar el arte.<sup>7</sup>

---

5 Alejandro Jodorowsky define la psicomagia como una forma de sanar a través del arte, técnica basada en la acción y no en la palabra en la que se realiza un acto para cambiar un pensamiento, una idea o un recuerdo, de tal manera que lo dejemos ir y no influya sobre nosotros o nos altere, condicionando nuestra vida.

6 Jose María Parreño se refiere a los cuatro artistas que participamos en la exposición “Música de cámara”, 2012, en la Galería Arte Sonado.

7 Parreño, Jose María, del catálogo de la exposición “Música de cámara”, 2012, en la Galería Arte Sonado.

# FOTOGRAFÍAS



En lo que a mí se refiere, tomar fotografías es un medio de comprensión que no puede ser separado de otros medios de expresión visual. Es una forma de gritar, de liberarse, no de poner a prueba o ratificar la propia originalidad. Es una manera de vida.

Henri Cartier-Bresson







Donde va el hada

Islandia, 2007

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond

100 x 180 cm

Edición de 5 + 1 PA



### El faro que no podía

España, 2007

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond

100 x 122 cm

Edición de 5 + 1 PA



### El viaje

España, 2007

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond

100 x 132 cm

Edición de 5 + 1 PA





### La casa del tejado rojo

Islandia, 2006

Fotografía en papel

baritado sobre dibond

100 x 140 cm

Edición de 5 + 1 PA



**Mama Sol**

Colombia, 2013

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond

100 x 150 cm

Edición de 5 + 1 PA



### Para dos

España, 2008

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond  
100 x 123 cm

Edición de 5 + 1 PA



Nora

Colombia, 2008

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond

100 x 107 cm

Edición de 5 + 1 PA





### Ya no te quiero

España, 2006

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond  
100 x 136 cm

Edición de 5 + 1 PA



Autopía

España, 2007

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond  
90 x 127 cm  
Edición de 5 + 1 PA









El bosque encantado

España, 2008

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond

100 x 146 cm

Edición de 5 + 1 PA





### El bosque mágico

Portugal, 2008

Fotografía en papel

baritado sobre dibond

100 x 150 cm

Edición de 5 + 1 PA



**Mi mundo**

España, 2008

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond

100 x 109 cm

Edición de 5 + 1 PA





### El sueño

España, 2008

Fotografía en papel

baritado sobre dibond

100 x 106 cm

Edición de 5 + 1 PA



El paso de los días

España, 2008

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond

100 x 135 cm

Edición de 5 + 1 PA





Eva

España, 2010

Fotografía en papel

baritado sobre dibond

100 x 108 cm

Edición de 5 + 1 PA



**Bosque y mago**

España, 2009

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond

100 x 143 cm

Edición de 5 + 1 PA





### El bosque de los helechos

España, 2008

Fotografía en papel

baritado sobre dibond

100 x 146 cm

Edición de 5 + 1 PA



## Perdida

España, 2008

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond

113 x 100 cm

Edición de 5 + 1 PA









## Ophelia

España, 2011

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond

90 x 168 cm

Edición de 5 + 1 PA





## Aurora

España, 2011

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond  
90 x 133 cm

Edición de 5 + 1 PA



In natura

España, 2009

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond

100 x 123 cm

Edición de 5 + 1 PA





### El laberinto de boj

España, 2012

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond  
90 x 60 cm

Edición de 5 + 1 PA



Atardecer

España, 2009

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond

67 x 90 cm

Edición de 5 + 1 PA





## Artemis

España, 2010

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond  
90 x 93 cm

Edición de 5 + 1 PA



**Behind the light**

España, 2011

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond

126 x 90 cm

Edición de 5 + 1 PA



### El árbol de la vida

España, 2011

Fotografía en papel

baritado sobre dibond

90 x 76 cm

Edición de 5 + 1 PA



Luz

España, 2010

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond  
90 x 115 cm  
Edición de 5 + 1 PA



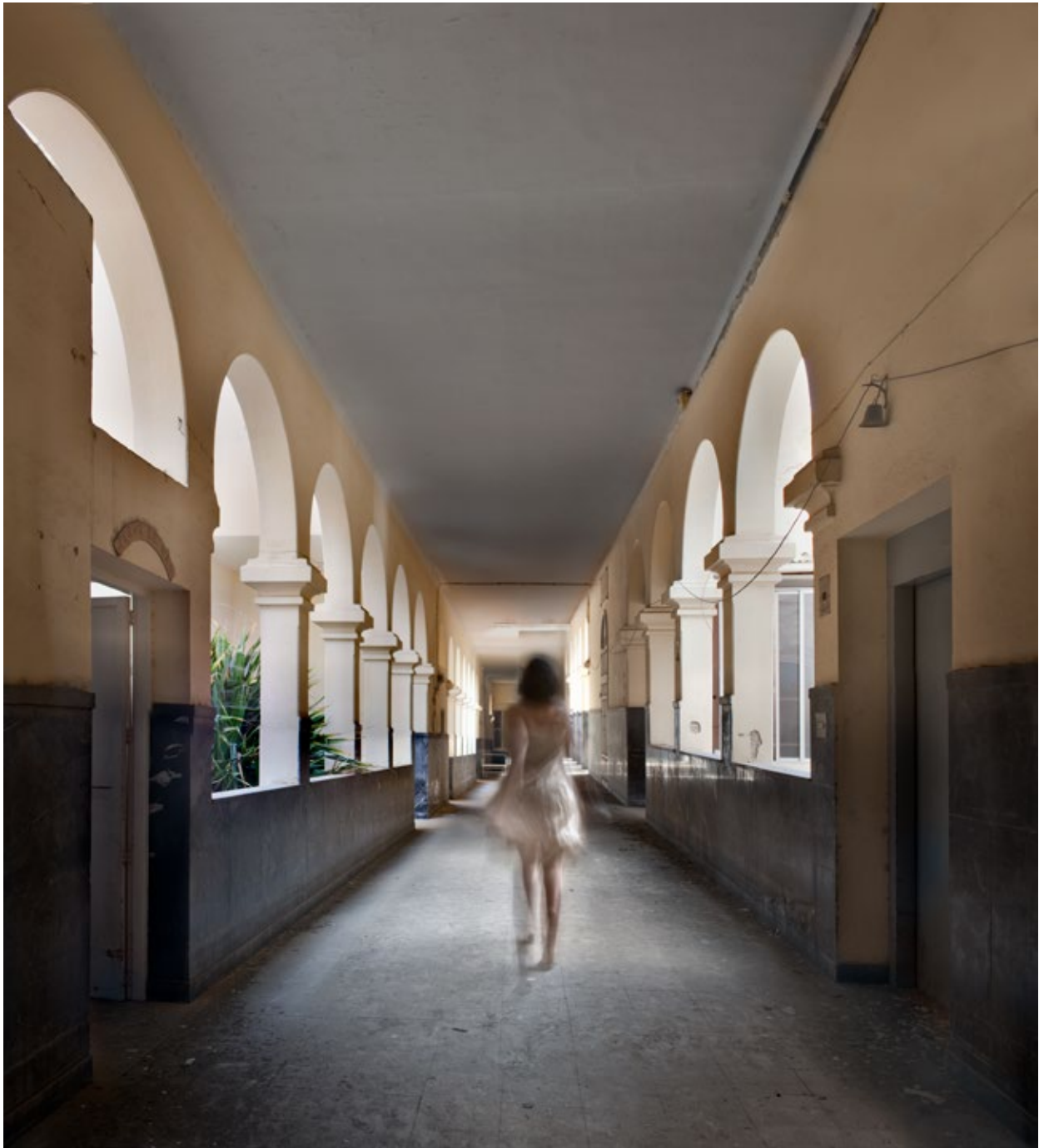


## Lumen

España, 2009

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond  
90 x 91 cm

Edición de 5 + 1 PA



Pasillo infinito

España, 2009

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond

90 x 81 cm

Edición de 5 + 1 PA





**La habitación del oxígeno**

España, 2009

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond

104 x 90 cm

Edición de 5 + 1 PA



### Afrodita

España, 2010

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond  
90 x 105 cm

Edición de 5 + 1 PA





Amaia antes de viajar a Boston

España, 2009

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond

100 x 101 cm

Edición de 5 + 1 PA





### En el cielo

Portugal, 2012

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond  
90 x 97 cm

Edición de 5 + 1 PA



Bitá

España, 2009

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond  
90 x 107 cm  
Edición de 5 + 1 PA



## Magia

España, 2011

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond  
90 x 110 cm

Edición de 5 + 1 PA





Presencia

España, 2012

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond

90 x 91 cm

Edición de 5 + 1 PA



Um doce janeiro  
Portugal, 2012  
Fotografía en papel  
baritado sobre dibond  
90 x 150 cm  
Edición de 5 + 1 PA



**Démeter**

España, 2010

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond  
90 x 116 cm  
Edición de 5 + 1 PA



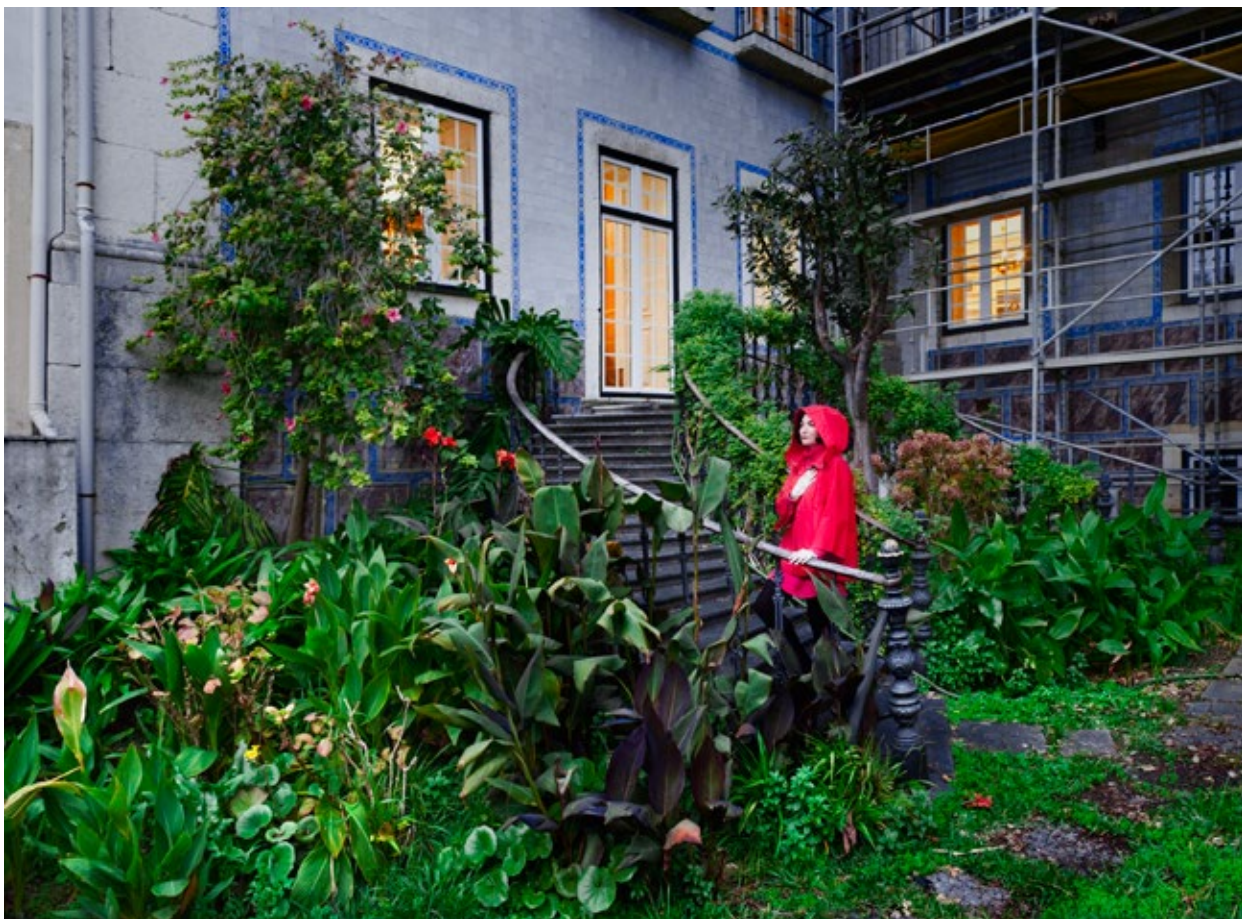


### El té de las cinco

Portugal, 2013

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond  
90 x 143 cm

Edición de 5 + 1 PA



### La escalera hacia el conocimiento

Portugal, 2012

Fotografía en papel

baritado sobre dibond

90 x 122 cm

Edición de 5 + 1 PA







### El paraíso

Colombia, 2013

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond

90 x 111 cm

Edición de 5 + 1 PA





## El viaje

Colombia, 2013

Fotografía en papel

baritado sobre dibond

90 x 97 cm

Edición de 5 + 1 PA



No se donde estoy

Colombia, 2013

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond

90 x 114 cm

Edición de 5 + 1 PA





### Noche de verano

Colombia, 2013

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond

90 x 109 cm

Edición de 5 + 1 PA



### El principio

Colombia, 2013

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond

90 x 114 cm

Edición de 5 + 1 PA





## La espera

Colombia, 2013

Fotografía en papel

baritado sobre dibond

90 x 92 cm

Edición de 5 + 1 PA



**La casa amarilla**

Colombia, 2013

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond

72 x 90 cm

Edición de 5 + 1 PA



Ifar Koia

Colombia, 2013

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond  
90 x 114 cm

Edición de 5 + 1 PA





### La habitación de invitados

Colombia, 2013

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond

90 x 98 cm

Edición de 5 + 1 PA





## La llegada

Colombia, 2013

Fotografía en papel

baritado sobre dibond

90 x 110 cm

Edición de 5 + 1 PA



**Zona de peligro**

Colombia, 2013

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond

113 x 90 cm

Edición de 5 + 1 PA





### Viaje de luz

Colombia, 2013

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond  
102 x 90 cm

Edición de 5 + 1 PA



En los sueños se cuelan pesadillas

Colombia, 2013

Fotografía en papel

baritado sobre dibond

90 x 98 cm

Edición de 5 + 1 PA



Igor

Italia, 2014

Fotografía en papel

baritado sobre dibond

90 x 114 cm

Edición de 5 + 1 PA





Livia

Italia, 2014

Fotografía en papel

baritado sobre dibond

90 x 65 cm

Edición de 5 + 1 PA





## Lola

España, 2014

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond  
90 x 93 cm

Edición de 5 + 1 PA



Las primeras habitantes

España, 2014

Fotografía en papel  
baritado sobre dibond

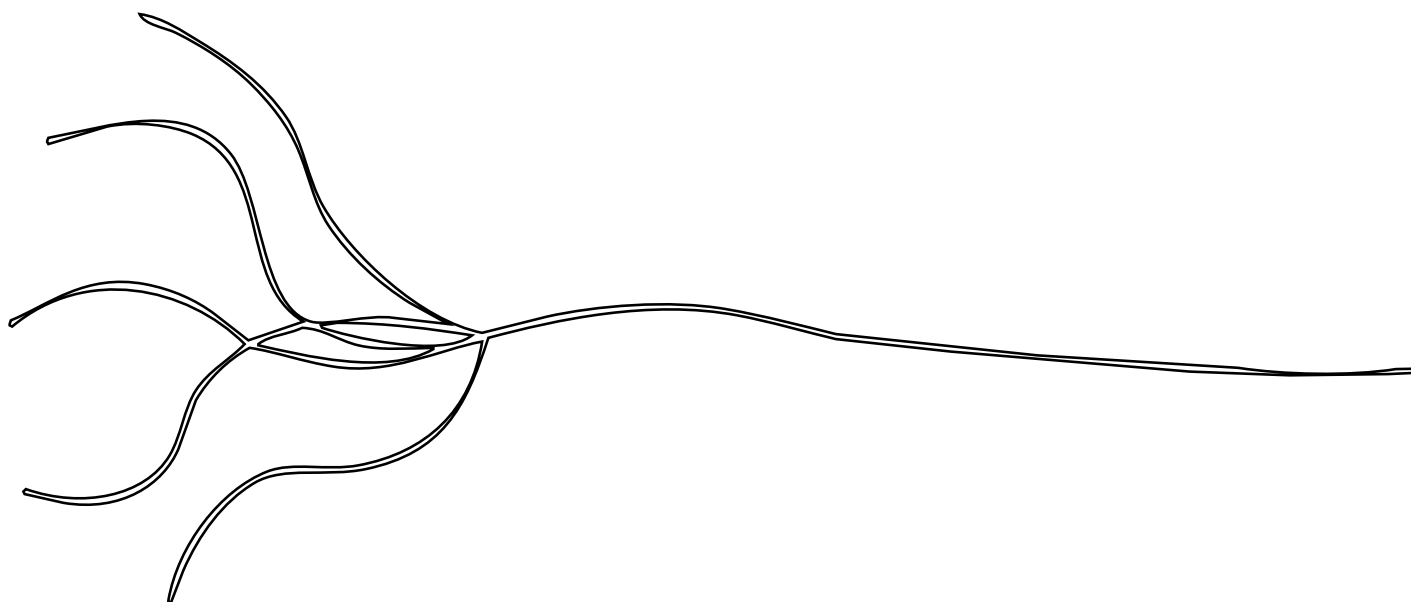
90 x 65 cm

Edición de 5 + 1 PA



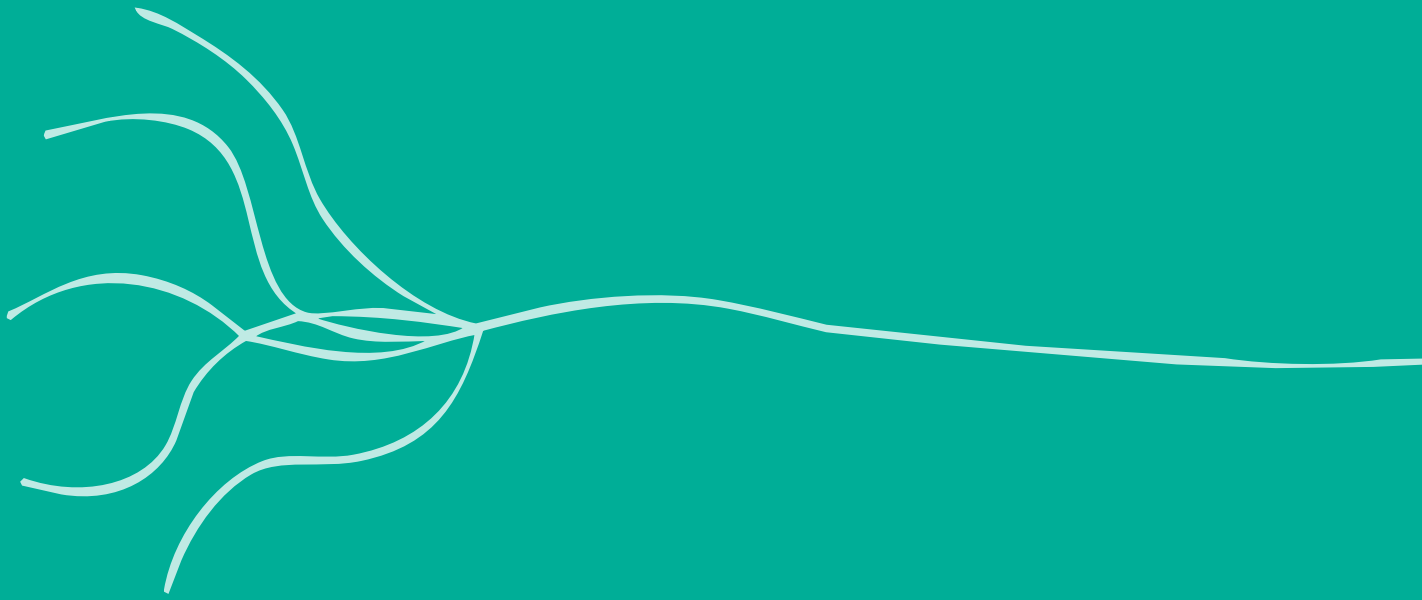


Nuevo mundo  
España, 2014  
Fotografía en papel  
baritado sobre dibond  
169 x 90 cm  
Edición de 5 + 1 PA









FACULTAD DE BELLAS ARTES  
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID