

PSIC@BOLETÍN

Creatividad para la vida cotidiana

Recomendaciones



**No todxs
somos
artistas
pero todxs
tenemos la
capacidad
de crear**

Creatividad para la vida cotidiana

Abril Negrete

Tiempo de lectura: 10 min

Una pintora sentada frente a un lienzo en blanco con la mirada perdida sin ninguna idea por plasmar. Unos padres que dedicando tiempo y energía a sus hijos hasta su adultez, se enfrentan al “nido vacío” cuando los hijos se van de casa y ellos no saben qué hacer con su tiempo. El bailarín con una muy buena técnica y el miedo que le domina al salir al escenario. Los adolescentes que se enfrentan al momento de elegir carrera y no saben hacia dónde quieren ir. La persona que se queda sin empleo y con responsabilidades económicas por cubrir.

No todxs somos artistas pero todxs tenemos la capacidad de crear, por lo tanto, todxs podemos ser artistas de la vida y podemos llegar a ser, en ciertos momentos, artistas frustradxs de la vida. Me refiero a esos momentos en que nos sentimos atoradxs, siendo esclavos de cierta idea, **“debería” o “no debería” y sin opciones o con ellas, pero atrapadxs en un espiral de insatisfacción por tratar de reprimir un conflicto entre querer hacer algo y el temor a las consecuencias.**

Todxs necesitamos aprender a inventarnos y crearnos una vida, como si de una obra de arte se tratara, pero a veces podemos sentir que estamos en la oscuridad. Como el boxeador que,

después de recibir un golpe bien acomodado en la cabeza, cae inconsciente para después medio abrir los ojos y no saber ni dónde está, ¡pum! knockout, fuera de combate.

La siguiente historia pretende recordarnos que a veces recibir un knockout es lo mejor que nos puede pasar para retomar nuestra capacidad creativa. Me encontré con este relato de vida en una serie documental llamada **“Perdedores”** y, apoyada del libro **“De las lágrimas del paciente a las lágrimas del terapeuta”** del maestro y terapeuta Gestalt Ximo Tárrega, hago un intento por plasmar mi visión sobre cómo se pueden ver las actitudes creativas en la vida cotidiana.

Michael Bentt en realidad no quería ser boxeador.—A mi padre le importaba un carajo. Él quería que fuera boxeador porque intentaba vivir a través de mí—, relata. —En quinto grado, no fui a clases. Estaba ansioso por decirle a mi padre, una vez que regresara del trabajo: “No quiero seguir boxeando”. Llegó mi padre a casa, se sentó en el sofá y le dije: “no quiero boxear”. Mi padre se levantó, fue hasta la antena de la TV, la arrancó y me dio una paliza con ella. Una buena paliza. Una paliza bien gráfica y cruel.— **Michael se convirtió en boxeador profesional para salir de casa de su padre.**

Ese joven de apenas unos 11 años aproximadamente, nos muestra en esta pequeña parte del relato algo que Max Wertheimer, psicólogo alemán, dijo: **“la señal de una personalidad saludable no es únicamente la satisfacción del ego; para el desarrollo de la personalidad puede ser más importante hacer lo que exige la situación”** (Luchins y Luchins, 1978 citado en Wollants, 2020).

No puedo estar segura, pero a mí me parece que volverse boxeador profesional fue la manera que el niño encontró para garantizar una necesidad fundamental, quizá de seguridad o afecto, dadas las circunstancias.

A mi vista se asoman también dos actitudes creativas: **percibir con los sentidos y la ingenuidad**. Cuenta la leyenda que cuando éramos niños lo mirábamos todo, con detenimiento, queríamos tocar y sentir las texturas, usábamos nuestros sentidos porque sabíamos intuitivamente que a través de ellos conoceríamos el mundo. Después llegó la racionalización a nuestras vidas e hicimos que lo lógico, la “fórmula” y los “deberías”, prácticamente dejaran en segundo plano nuestra **percepción estética**.

Michael cuenta que su primer recuerdo de niño era ver a dos hombres peleando en un cuadrilátero —daba miedo—, relata. Esta fue su primera percepción sensorial con el boxeo: vio algo que era desagradable para él y que le generó miedo. Tiempo después, cuando tuvo la seguridad de que no quería seguir boxeando, nos manifiesta su **ingenuidad**, una actitud creativa que deja ver que no era esclavo de la idea de su papá. Al contrario, se muestra ansioso por comunicarle su deseo de no hacerlo. El valor de la ingenuidad, del no saber, es que en ocasiones el “saber demasiado” puede ser un obstáculo para la creatividad. Lamentablemente para él, en ese momento no obtuvo el apoyo

que necesitaba por parte de su padre y tiempo después, se volvió boxeador profesional.

Su relato continúa: —lo más humillante para un boxeador es que lo noqueen en público. Mi padre que estaba ahí, se puso hecho una furia: “¿cómo mi hijo perdió una pelea?”. Yo pensaba: No te noquearon a ti. ¿Por qué te molestas tanto? Nunca antes había estado en tanta oscuridad. Me odiaba a mí mismo, me detestaba. La gente hablaba de mí: “cinco veces campeón nacional y lo noquean en el primer asalto”.—

Michael consiguió el título mundial de los pesos pesados de la Organización Mundial de Boxeo a los 29 años y ganó muchas peleas. —Durante las peleas más importantes, se me cruzaba una idea por la cabeza: Ojalá hubiera un apagón masivo en esta ciudad o un tornado. Porque no quiero subir al cuadrilátero—, sigue relatando.

Después de haber sido noqueado en el primer round, hubo muchas críticas hacia él y no conseguía peleas. ¿Qué hizo Michael? Primero, tuvo la voluntad de **buscar apoyo**: habló con un entrenador para que le ayudara y este lo alentó, lo registró a peleas y apostó por él. —Terminé ganando las siguientes diez peleas— dice Michael. El apoyo fue en dos direcciones: Michael lo buscó y alguien más estuvo dispuesto a ayudar, el **apoyo propio y del entorno** es clave fundamental para la creatividad en la vida.

Hasta este momento siento cierta angustia por el proceso de Michael, me cuestiono mientras lo escribo ¿es este proceso realmente creativo o no? Pareciera que las cosas para Michael, a pesar de las actitudes creativas mencionadas, no van tan bien como quisiera, al fin y al cabo él no quería ser boxeador. Lo más interesante es que se pone peor, o mejor, depende desde donde lo miremos. Les sigo contando:

En una pelea recibió un knockout: ¡pum!, directo al cráneo, inflamación en el cerebro. El neurocirujano decidió que para reducir el traumatismo, le indujeron al coma, cuando despertó, el neurólogo le dijo que no debería volver a pelear. —Me sentí aliviado. Siempre estuve en conflicto con boxear— cuenta Michael.

Michael ya no podía hacer lo que conocía de toda la vida. Dos años después de estar hospitalizado, compró una casa en Pensilvania y se inscribió a un curso de escritura, le encantaba escribir. Dicen que si la vida te da limones, aprendas a hacer limonadas y es que la creatividad implica **hacer algo con lo que sí hay**, esta actitud tiene que ver con estar en el presente, con reemplazar los: “si hubiera hecho...” o “si no hubiera hecho...”, “si tuviera...”, “si hiciera...” y en lugar de eso reconocer las herramientas propias (que siempre hay) y observar la situación y hacer algo con ello, con lo que está disponible en el momento presente.

Bert Sugar, un periodista de boxeo, a quien Michael conoció en una conferencia de prensa, le invitó a escribir en su revista sobre el efecto emocional de ser noqueado y de noquear a alguien. Michael se encerró en el cuarto de su hermana y escribió durante 3 días el artículo “Anatomía de un knockout” (si quieres leerlo encontrarás la liga al final de este texto). —El artículo trata de un estado de descubrimiento. Es muy sincero, no se victimiza— expresa el periodista.

Una actitud creativa implica también mirar la vida como **movimiento y cambio permanente**. Es común creer que la identidad, la profesión, las conductas, las creencias, etc., son algo que se consigue, se aprende y no se puede modificar; sin embargo, mientras estamos vivos siempre podemos transformarnos y descubrirnos de diferentes maneras. Michael sobrevivió a un knockout y escribió este conmovedor artículo

en donde se permite vulnerarse. Lo que en un ring de box sería una señal de debilidad, en ese texto es un acto de valentía que expresó, no sin temor, como él mismo lo deja claro:

“Por favor no preguntes cómo mi sangre corrió fría y mi voz enmudeció con miedo ante la idea de mostrar mi alma en este artículo. Pero lo hice, y al hacerlo emergí desde mi propio infierno personal para matar a los tormentosos demonios que todavía acechan en la esquina más alta del armario de mi sala”. Michael Bentt

Y es que la creatividad en la vida también supone hacer frente a una cierta ansiedad que nos indica que la situación es nueva y llena de incertidumbre. Cuando nos permitimos crear algo nuevo no buscamos la seguridad, buscamos la espontaneidad y **confiar en el proceso y en su singularidad**.

Tiempo después un director de cine buscó a Michael, le dijo que un compañero estaba haciendo una película que plasma parte de la vida del famoso boxeador Alí (sí, ese de quien el padre de Michael era fanático) y no tenía un actor para desempeñar a uno de los contrincantes en las diferentes escenas.

—Lo que siempre recuerdo cuando hablo de esta experiencia es: “yo pertenezco aquí”. Mi vida cambió cuando llegué a Los Ángeles, me sentía más cómodo con personas creativas. Comencé a entrenar a más gente en el mundo del espectáculo— sigue contando. Nuevamente se asoma su **percepción estética**, cuando describe su experiencia me transmite que su cuerpo lo supo, se dejó sentir eso tan agradable que es saberse en un lugar en donde sí pertenece.

Y en esta novedosa etapa de su vida, nos comparte algo importante para la creatividad: —A diferencia de los boxeadores, los actores están abiertos a equivocarse. Incluso, lo buscan. — Ese miedo a fallar, el juicio propio o de otros, bloquea nuestra creatividad. Michael se da cuenta que el actor tiene apertura a errar, nunca dice que no sienta ansiedad o miedo, pero eso no los paraliza, al contrario es un impulso para hacerlo mejor. Una actitud creativa implica una **ausencia de juicio**, de uno mismo y de otros.

Desde entonces, Michael ha estado involucrado en la actuación en cine y teatro, como instructor personal y actor, así como en la escritura de artículos y libros. —Tuve permiso para usar estas experiencias de triunfo pero, más importante, de fracaso— cuenta. La **flexibilidad**, la posibilidad de preguntarse ¿qué puedo hacer aquí y ahora con las oportunidades que me son ofrecidas? Es algo que promueve la creatividad.

Ximo Tárrega, psicoterapeuta gestalt dice: “...para la creatividad se requiere que se den ciertas condiciones más que cualidades extraordinarias. El factor tiempo es muy importante para la creatividad.” Esta frase me da una pista de lo que me preguntaba más arriba, mientras las cosas no parecían ir muy bien para Michael, ¿es este realmente un proceso creativo? Me parece que sí porque se dice que ninguna obra de arte es su primer versión y Michael hizo varios intentos tentativos como preparación para crear algo diferente y no solo eso, la situación también se ajustó de manera que cuando se alinearon estas circunstancias, se habilitó el ajuste creativo.

—Que Herbie Hide me noqueara, fue lo mejor que me pasó. Fue doloroso. Pero si no me hubiera noqueado, seguiría en ese papel, el papel del boxeador que lleva una máscara— reflexiona Michael.

La buena noticia es que no todos necesitamos un knockout literal para practicar actitudes creativas y volver de nuestra vida una obra de arte: A veces necesitaremos a otro que nos brinde apoyo para sentir que al dar el siguiente paso, habrá un suelo que nos sostenga. Otras, necesitaremos recordarnos que no estamos predestinados, que somos un proceso y que somos capaces de crear nuevas posibilidades, recordarnos darnos permiso de fallar, en ocasiones arriesgarnos más y en unas cuantas cambiar la perspectiva.

Como lo describió su amigo, ex boxeador y actor Mickey Rourke: “Michael sabe cómo salir de esos momentos oscuros e incluso, sabe cómo volver a entrar y volver a salir y seguir perseverando. Seguir en el viaje que es la vida”. Ya lo decían filósofos como Heidegger “ser es un continuo convertirse en algo”. Creo firmemente que entre más satisfechos estemos con las personas que nos vamos convirtiendo y re convirtiendo, podremos aportar más a la sociedad y a los problemas que como humanos necesitamos atravesar.

Si quieres leer el artículo:
“Anatomía de un knockout”,
 lo encontrarás [aquí](#)

Fuente de información:

Tárrega, Ximo. (2021). De las lágrimas del paciente a las lágrimas del terapeuta. Universo de letras.
 Wollants, Georges. (2020). Terapia Gestalt Terapia de la Situación. 1a ed. mexicana. IHPG Editorial.
 Duzyj, Mickey. (2019). Perdedores. Serie documental. Netflix.



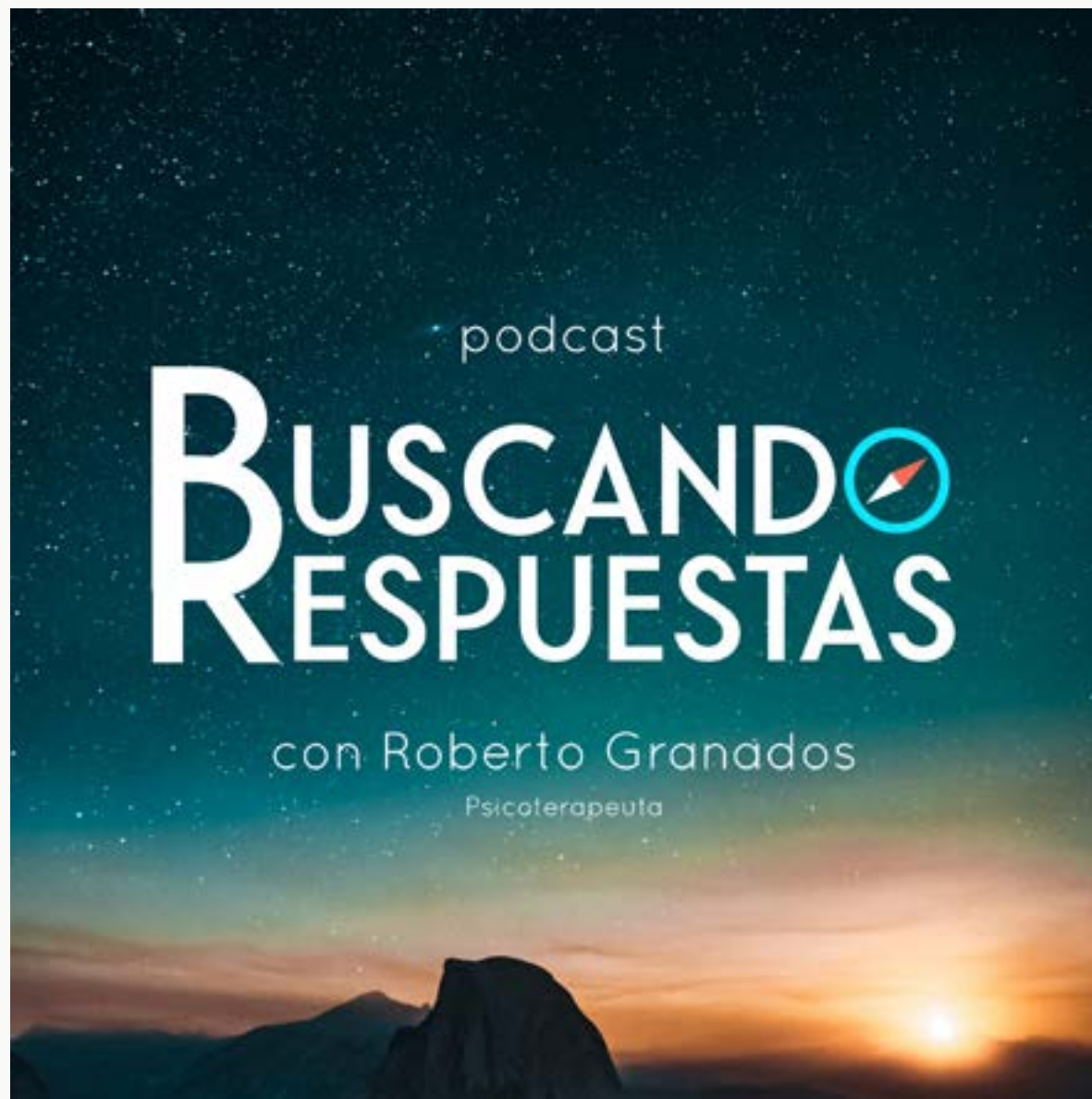
Crea un espacio de paz entre tus pensamientos

YOGA

IG live | Lunes y Jueves | 7:30hrs

psico
existencial

Podcast: Buscando Respuestas



Te invitamos a escuchar el podcast Buscando Respuestas de Roberto Granados, psicoterapeuta del equipo de Psicoexistencial, especialmente el episodio 17: El arte de transformarse.

Roberto nos ayuda a reflexionar sobre el ritmo tan rápido en el que vivimos, la necesidad de la inmediatez y de la frustración que nos genera querer cambiar en un abrir y cerrar de ojos. Más que un cambio, buscamos transformación. Transformarse es un proceso de ritmo lento, y lo que necesitamos para experienciarlo se encuentra más cerca de lo que pensamos.

→ Encuétralo en: *Apple Podcast, Spotify, Audible y Amazon Music.*



→ Roberto Granados
Psicoterapeuta Gestalt y Orientador Humanista con especialidad en Pérdidas y Terapia de Grupo. Creador y voz del Podcast "Buscando Respuestas" (Spotify y Amazon Music)

TE MAZ CAL



Para más información,
escribenos:

56.3061.7743
@psicoexistencial
psico.existencialmx@gmail.com

ceremonia una vez al mes

Á.M.A.T.E presenta

¡GRACIAS!



CONCIERTO DE CUENCOS TIBETANOS **TALLER DE MEDITACIÓN DE AGRADECIMIENTO**

SÁBADO 8 DE JULIO 2023 DE 11AM A 1 PM

Lugar: Elena Arismendi No. 10 Colonia del Valle

Inversión: \$600 Mx Cupo limitado con registro previo

En este taller exploraremos
el agradecimiento a través de la música

La sesión será un concierto de armonización

Con amor y gratitud queremos:
honrar, contactar, comunicarnos y reconocernos

Más información e inscripciones
al 5539266687

El taller será impartido por:

Leticia Guadalupe Chávez Lara
Psicoterapeuta humanista y tanatóloga

Georgina De la Rosa Herrera
Sonoterapeuta

Alejandra Acosta Chávez
Terapeuta

Colaboradores



Artículo:

Abril Negrete Tinahui
Psicoterapeuta Gestalt con especialidad
en Desarrollo Humano y Trauma.



Diseño e ilustración:

Alejandra Acosta Chávez
Terapeuta Gestalt, artista visual,
maestra, locutora, distribuidora de cine
y hacedora musical.

En colaboración con:
María José Belmont García



Edición y estilo:

Martha Itzel Guadalupe
Terapeuta Gestalt con especialidad
en Grupos, Trauma (EMDR), Sexualidad
y Terapia de pareja.



Araceli Rodríguez
Terapeuta Gestalt con especialidad
en Desarrollo Humano y trabajo en
Frontera de Contacto.



Roberto Granados
Terapeuta Gestalt y Orientador
Humanista con especialidad en
Pérdidas y Terapia de Grupo. Creador y
voz del Podcast "Buscando Respuestas"
(Spotify y Amazon Music)

PSICO@BOLETÍN



psico
existencial

Contacto para información, sugerencias, dudas y opiniones

Mail: psico.existencialmx@gmail.com

Teléfono: 56.3061.7743

Instagram y Facebook: @psicoexistencial

Si aún no cuentas con apoyo psicoterapéutico y te gustaría,
agenda una cita con nosotrxs.