

# TU CRÍTICO INTERIOR SE EQUIVOCA

Y ALGUNAS OTRAS  
VERDADES SOBRE LA  
CREATIVIDAD

DANIELLE  
KRYSA

ILUSTRACIONES  
DE MARTHA  
RICH





PARA TODAS AQUELLAS PERSONAS DECIDIDAS A VIVIR UNA VIDA CREATIVA,  
INDEPENDIENTEMENTE DE LO QUE DIGAN TODOS LOS CRETINOS.

# Tu crítico interior se equivoca

Y algunas otras verdades sobre la creatividad

DANIELLE KRYSA  
ILUSTRACIONES DE MARTHA RICH

Título original: *Your Inner Critic is a Big Jerk and Other Truths About Being Creative*

Publicado originalmente en 2016 por Chronicle Books

Traducción: Darío Giménez

Diseño de la cubierta: Toni Cabré/Editorial Gustavo Gili

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

La Editorial no se pronuncia ni expresa ni implícitamente respecto a la exactitud de la información contenida en este libro, razón por la cual no puede asumir ningún tipo de responsabilidad en caso de error u omisión.

© del texto: Danielle Krysa, 2016

© de las ilustraciones: Martha Rich, 2016

© de la traducción: Darío Giménez, 2018

para la edición castellana:

© Editorial Gustavo Gili, SL, Barcelona, 2019

ISBN: 978-84-252-3173-5 (epub)

[www.ggili.com](http://www.ggili.com)

Editorial Gustavo Gili, SL

Via Laietana, 47, 2º, 08003 Barcelona, España.

Tel. (+34) 933228161

Valle de Bravo 21, 53050 Naucalpan, México.

Tel. (+52) 5555606011

**TU CRÍTICO  
INTERIOR ES  
UN CRETINO**





# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 9

CAPÍTULO 1 Todo el mundo es creativo 13

CAPÍTULO 2 Las excusas son el enemigo 23

CAPÍTULO 3 Las etiquetas son para las conservas,  
no para las personas 35

CAPÍTULO 4 La hoja en blanco puede deslumbrarte 49

CAPÍTULO 5 La envidia es un semáforo en verde 61

CAPÍTULO 6 Tu crítico interior es un cretino 71

CAPÍTULO 7 Nadie puede arrebatarte el lápiz de las manos 83

CAPÍTULO 8 Del fracaso surge la genialidad 97

CAPÍTULO 9 Crear en el vacío es un asco 111

CAPÍTULO 10 Los bloqueos están para romperlos 121

BIENVENIDOS AL CLUB 132

AGRADECIMIENTOS 135





# INTRODUCCIÓN

*Mira lo que tienes aquí, una página totalmente vacía, en blanco. ¿Y se supone que vas a llenarla tú? Tú no eres capaz de escribir un libro entero. A ver, si ni siquiera eres “escritora”.*

De verdad, menudo cretino.

Cuando me dieron luz verde para escribir este libro, me embargó el entusiasmo. Tenía tantísimas ideas en la cabeza que apenas podía esperar para contarlas. Creí que me lanzaría a esta nueva y emocionante aventura sin temor, pero debo confesar que practiqué la procrastinación de todas las maneras posibles. Reunión inicial con una de las artistas que más me gustan del mundo entero, Marta Rich: hecho. Releer cincuenta veces mi declaración de intenciones inicial: hecho. Comprar un cuaderno fucsia para poner por escrito todas mis brillantes ideas: hecho. Y así, los días fueron dando paso a las semanas. Los plazos se acortaban. Y aquella emocionante —aterradora— tarea seguía sin hacerse.

Creí que no me fallaría la autoestima a la hora de escribir este libro. Estaba emocionada. ¡Estaba lista! Las cosas cambiaron cuando tuve que enfrentarme cara a cara con el rectángulo blanco brillante y el cursor parpadeante de Microsoft Word. Sufrí un pequeño —vale, bastante grande— ataque de pánico y tuve que oír un larguísimo sermón de mi voz crítica interior.

Ya llevaba décadas teniendo problemas con mi crítico interior. Estoy casi segura de que todo empezó con una crítica terrible que me hicieron en el último curso de Bellas Artes (hablaré de ello más adelante), hace ya más de veinte años. Pero, por fortuna, fue probablemente aquella experiencia lo que me llevó en 2009 a

publicar mi blog sobre arte, *The Jealous Curator*. Pasé de sentirme completamente sola con mis celos creativos a verme rodeada de miles de lectores afines y comprensivos. Al difundir los trabajos de artistas contemporáneos que inicialmente me habían provocado envidia, poco a poco empecé a darme cuenta de que no hay necesidad alguna de sentir celos. Hay espacio de sobra para todo aquel que quiera ser creativo. En determinado punto del camino, aquella envidia desmoralizante dio paso a una motivación inspiradora, de esas que te impulsan a dirigirte al estudio y ponerte a trabajar.

Qué alivio.

Poco a poco empecé a entenderlo todo. Y luego, lo que me ayudó de verdad a poner las cosas en su sitio fue el primer libro que escribí, *Creative Block*.

*Pero venga, si en realidad ni siquiera lo escribiste tú.  
Entrevistaste a un puñado de artistas internacionales.  
Te lo “escribieron” ellos. Tú te limitaste a hacerles preguntas.  
Tampoco es para tanto, ¿no?*

Perdón. Ese ha sido otra vez mi crítico interior. En fin, como iba diciendo antes de esta grosera interrupción, en *Creative Block* me dediqué a preguntar a diversos artistas profesionales sobre el bloqueo creativo, las dudas sobre uno mismo y el temible crítico interior. No tenía ni idea de cómo iban a responder a mis preguntas. Supuse que la mayoría me contestarían algo como esto: “¿Crítico interior? Ah, no. Yo no tengo de eso. El crítico interior es solo cosa de aficionados”. Pero el conjunto de sus respuestas me dejó atónita. Personas que yo creía que tenían resuelto todo el asunto de la creatividad se sentían exactamente igual que yo... y que tú, y que cualquier otra persona creativa del mundo.

Todos nos bloqueamos. A todos nos da la lata el crítico interior. Y nadie es inmune al efecto del bloqueo creativo que nos produce recibir críticas negativas.

Eso es así. Cuando salí de viaje para promocionar *Creative Block* y escuché las historias de cientos de personas más, me vi

inmersa en todo un mar de realidades diferentes sobre lo que supone ser una persona creativa. Y esas realidades pueden sintetizarse en diez verdades: a cada una de ellas está dedicado un capítulo de este libro.

Estas verdades abarcan un amplio espectro: desde cómo lidiar con las críticas negativas y desmoralizantes hasta cómo acallar al crítico amargado que llevas dentro. Afrontaremos el hecho de que una página en blanco puede resultar completamente aterradora y aprenderemos a surcar sus aguas. Hablaremos sobre cómo convertir la envidia en un semáforo que dé luz verde a la creatividad, sobre cómo fracasar hasta convertirnos en genios y sobre la importancia de hallar un grupo de personas de confianza con quienes compartir nuestro trabajo y nuestro camino en general.

He escrito este libro porque quería que toda persona creativa supiera que formamos parte de un grupo de gente enorme, increíble y de mucho talento. Sabemos que ser una persona creativa puede hacernos sentir aislados, pero ninguno de nosotros está en realidad solo. Todo el mundo, hasta quienes se dedican a esto profesionalmente, se ha encontrado algunas de estas realidades —o con todas ellas— en su trayectoria. Pero casi nunca se habla de ello; de ahí que nos sintamos solos. Lee este libro de cabo a rabo o salta de un capítulo a otro, como quieras. Busca en él las historias que te toquen la fibra y que te sirvan para tus propósitos creativos. Me he asegurado de dejar un poco de espacio adicional en los márgenes del libro para que puedas anotar las ideas que puedan ir surgiendo mientras lees. A mí me encanta tomar notas (afirma la chica de la libreta rosa fucsia).

Espero que estas diez verdades os aporten los mismos momentos de claridad, de revelación, que yo he experimentado gracias a la franqueza y la actitud receptiva de tantos de vosotros.

Nos vemos al otro lado.



# CAPÍTULO 1

## TODO EL MUNDO ES CREATIVO

**“Las verdades del arte. Uno: el arte es divertido. Dos: el arte es creativo. Y tres: el arte es hermoso. ¡Arte!” Esmé, seis años.**

Sabias palabras de una niña superlista. Ya te dediques a pintar, a cantar o a bailar, estoy segura de que recuerdas haber experimentado esa sensación de alegría, aunque ahora parezca que se ha disipado un poco. Por eso necesitamos que niñas listas como Esmé nos recuerden que todo el mundo —y me refiero a todo el mundo sin excepción— es creativo.

Eso es así. Todos y cada uno de nosotros nacemos con imaginación y con una necesidad de hacer cosas, cosas como fuego, ciudades, pasteles, libros, zapatos, huertos o el desayuno. Hay una cantidad incontable de maneras de ser creativo. Fíjate en ti, por ejemplo. Vivas o no una vida creativa, quieres vivirla. Si no fueras una persona creativa, jamás habrías escogido un libro sobre “tu crítico interior” y “otras verdades sobre ser creativo”.

Ojalá me hubiesen dado un euro cada vez que alguien me ha dicho: “¿Yo? No, yo no soy creativo”. Sería multimegamillonaria. La cuestión es que no son ellos en realidad quienes lo dicen, sino el muy cretino de su crítico interior. Vale, sí, a lo mejor hace muchísimo tiempo que no has hecho nada, pero eso no significa que no seas creativo. Lo que significa es que, en algún punto del trayecto, se te empezó a dar muy bien lo de contestar: “¿Yo? No, yo no soy creativo” (¡cling-cling, otro euro que me llevo!). Si es así como te sientes, vamos a cambiar eso.

## BUSCAR LA DIVERSIÓN

Voy a pedirte que respires hondo, que relajés los hombros y que pienses en cuando eras pequeño, en una época en la que dibujabas, escribías, cantabas y montabas obras de teatro con el único fin de pasarlo bien.

Ah, aquellos tiempos sí que molaban. Éramos completamente libres en términos creativos. Pegábamos macarrones y plumas con pegamento de purpurina porque sabíamos que nos iba a quedar estupendo. Nos fabricábamos libros caseros solo porque teníamos una historia que contar. No había presión por publicar ni necesidad alguna de preocuparnos por las tendencias que dominaban ese año las galerías de arte. Aquello era antes de que a ninguno nos preocupase entrar en la escuela de Bellas Artes ni que pudiesen escribirse críticas sobre nuestras obras.

Dicho todo lo cual, no todo el mundo tiene recuerdos dichosos y cálidos de la creatividad infantil. Y yo tengo una teoría al respecto. No quiero adelantar acontecimientos (ver capítulo 7, “Nadie puede arrebatarte el lápiz de las manos”), pero a lo mejor uno de los motivos por los que la gente se dice a sí misma: “¿Yo? No, yo no soy creativa” es porque antes se lo ha dicho otra persona. Tal vez un profesor cascarrabias de primero enseñó a la clase entera tu obra maestra de macarrones y plumas tildándola de cutrerío con purpurina. Esas cosas me ponen furiosa. Y debéis saber que ese tipo de historias son tremendamente habituales.



**“Todo niño es un artista. La dificultad está en seguir siéndolo cuando nos hacemos mayores.” Pablo Picasso.**

¿Eres artista?

Yo hago a menudo esa pregunta. Por lo general, la respuesta consiste en una pausa y una mirada ligeramente inexpresiva. En ese momento, casi puedo oír el diálogo interior: “Hummm... ¿Artista? Bueno, no. Hago cosas. A veces. Pero ¿‘Artista’, con a mayúscula? Me gustaría decir que sí, pero me da pavor”. En cambio, lo que suele salir de la boca del preguntado es: “Ejem... Bueno, no. En realidad, no”. Debo señalar que esta respuesta y esas miradas inexpresivas me las dan siempre adultos. Cuando hago la misma pregunta a niños, la respuesta es muy distinta. Algo así como esto:

Yo: “¿Tú eres artista?”

Niño: “Sí”.

Sin titubeos. Sin pensárselo dos veces. Nunca han vendido un cuadro ni publicado un relato, pero no tienen ningún problema en responder con un potente y rotundo sí. Y aquí va otro dato todavía más interesante: ni siquiera los artistas profesionales contestan siempre a esa pregunta con confianza. En mi primer libro, *Creative Block*, entrevisté a quince artistas profesionales de trayectoria muy consolidada y les pregunté qué les parecía definirse como “artista”. Aquí van un par de sus respuestas:

**Jessica Bell (artista multimedia canadiense)**

P: ¿Qué impresión te suscita definirte a ti misma como artista?

R: *La “impresión” de que soy artista se me escapa bastante, más o menos como la impresión de ser adulta. Pero otra gente me dice que soy artista y yo misma me lo digo, independientemente de esa impresión.*

**Camilla Engman (pintora/ilustradora sueca)**

P: ¿Cuál fue la primera vez que de verdad te sentiste artista?

R: *Sigo teniendo mis dudas.*