

Aquí comienza tu transformación

¿Se te ilumina la cara cuando hablas de tu pasión creatística? Se nota que amas y disfrutas lo que haces. Pero, por dentro, sé que hay mucho más... Cada vez que piensas en intentar vivir de ello, un terremoto sacude lo más profundo de tu ser y te inunda un tsunami de emociones y pensamientos encontrados.

Como creatista, seguramente a veces te sientes invencible, lleno de *creatiflow* y **conectado con tu genialidad**, como si solo con tu creatividad pudieras conquistar el mundo; en cambio, otras veces te preguntas si no estarás perdiendo el tiempo, si deberías rendirte, buscar algo más estable y **dejar de soñar con vivir de tu pasión**. Te emocionas con una idea nueva y un segundo después te preguntas si será suficiente, si alguien pagará por eso, si de verdad tienes algo que ofrecer, si ese será el paso clave que te lleve a conseguirlo...

No te preocupes. Lo cierto es que has elegido un camino poco transitado, que no viene con instrucciones y que está lleno de obstáculos invisibles que nadie te cuenta (autoboicot, miedo al juicio, incertidumbre, el eterno síndrome del impostor...). Sientes que das palos de ciego, que **te falta un mapa**. Es normal que te sientas estancado, en crisis, pues la decisión que has tomado no es fácil.

También es normal que estés hasta las narices de que te digan que tienes mucho talento pero que «eso no da de comer», que te

Has elegido vivir como una persona coherente con su verdad, pocos se atreven a hacer eso.

centres en algo estable. Has tomado esta decisión en un mundo que celebra la inmediatez, que vende atajos como si fueran verdades absolutas y que glorifica la comodidad como si fuera el máximo ideal de vida feliz. **Un mundo que te empuja a encajar**, a no arriesgar, a evitar tener que decidir, a seguir el camino más fácil y predecible, a pasar por la vida de forma superficial.

Elegir comprometerte con tu proyecto creatístico es, hoy más que nunca, un acto de valentía, y de amor propio.

Debemos entender que **las crisis son una oportunidad**, un motor de cambio y de crecimiento. Por eso este libro ha llegado a tus manos ahora, no es casualidad: es un homenaje al inmenso valor que tienen la creatividad y el arte en el mundo. Una declaración de intenciones que te conecta con la esencia de lo que haces, con el poder transformador de tu mirada, tu sensibilidad y tu voz. Porque **lo que haces importa**, y mucho, y quiero ayudarte a comprender cómo puede aportar sentido y transformación al mundo.

Este libro quiere ser una voz que no te juzga, que entiende por lo que estás pasando y que te explica por qué; que no te vende humo o fórmulas mágicas, que te dice que **vas a tener que trabajártelo** (no hay otra) pero que se puede, que confíes, que camines. Este libro quiere acompañarte a cada paso para que puedas transformar la relación que tienes con tu pasión y contigo mismo para desarrollar tu profesión creatística.

Es posible profesionalizar tu pasión sin traicionarte o sacrificarlo todo, construir una vida que tenga sentido para ti, en la que tu esencia creatística sea el centro y lo que le da sentido y significado a todo. Pero esta es la verdad: la mayoría no lo consigue. No por

falta de capacidad, sino por **falta de comprensión emocional del proceso**, por no saber cómo acompañarse y guiarse en este viaje.

Porque sí: es posible vivir del arte y de la creatividad sin dejar de amarlos.

Este libro es una guía honesta, profunda y práctica, basada en la experiencia real de una creartista que también se sintió perdida y confusa, y que decidió dedicar su vida a investigar por qué nos cuesta tanto convertir nuestra pasión en profesión sin morir en el intento, y a ayudar a otros a conseguirlo.

Es una guía completa de viaje, una brújula para acompañarnos en el doble viaje que emprendemos cuando elegimos profesionalizarnos: por un lado, el viaje interior, que nos empuja a crear una nueva relación con nuestra pasión, a soltar patrones y dinámicas y a transformar la forma en que pensamos, sentimos y nos posicionamos respecto a lo que amamos hacer; por otro, el viaje exterior, el de aprender con intención, entrenar con constancia, afinar las habilidades y entender cómo abrirnos camino en el mundo profesional. Eso sí, la clave es que **cada uno haga este proceso por su propia ruta**.

El viaje empieza dentro de ti, en lo que sientes, en lo que necesitas, en lo que crees posible, en lo que eres. Debes convertirte en tu propio compás, el que te marque el paso hasta llegar a ser CreaPro, en alguien que diseña su vida en torno a su proyecto creartístico, un proyecto que está conectado con su esencia y su potencial, y cuya voluntad es **aportar al mundo algo con corazón y alma**.

¿Te imaginas que tu pasión dejara de ser un dilema continuo y se convirtiera en el motor de una vida con verdadero sentido, disfrute y propósito? Y, ¿te atreves a hacerlo sin medias tintas y con todo tu ser? ¿Confías en ti? Yo sí lo hago, y tú también deberías.

PARTE 1

EL INTRÍNGULIS DE LA CREATIVIDAD

Antes de hablar de caminos, decisiones o profesiones, hay algo mucho más importante que necesitas comprender: a ti. Sobre todo, la relación tan particular que mantienes con la creatividad, con la imaginación y con eso que te mueve por dentro desde hace tanto tiempo.

Porque crear no es solo hacer cosas bonitas, resultonas o bien ejecutadas; crear es una forma de estar en el mundo. Es una manera muy concreta de sentir, de percibir y de procesar la realidad, y de relacionarte contigo, con los demás y con la vida. Y esa manera tiene su intríngulis. Tu intríngulis.

Quizá siempre sentiste que tu forma de pensar, de sentir o de mirar el mundo era distinta.

Más intensa. Más profunda. Más caótica o más sensible. Tal vez nunca encajaste del todo, o tal vez encajaste

demasiado a costa de, precisamente, dejar partes importantes de ti en un segundo plano.

La creatividad suele aparecer justo ahí: como refugio, como juego, como espacio seguro, como válvula de escape, como forma de entenderte y de sostenerte.

A veces como disfrute puro. A veces como necesidad vital. A veces como obsesión. A veces como la única manera que encuentras de respirar y expresarte... Y no, eso no es casualidad.

Ahora toca mirar con lupa qué hay detrás de tu impulso creativo. Entender de dónde nace tu energía creadora, qué rasgos compartes con otras personas creativas, por qué te bloqueas como te bloqueas, por qué te exiges o dudas tanto y por qué, a veces, crear te salva, y otras... te duele.

Vamos a desmontar mitos peligrosos, a poner nombre a patrones muy comunes en las mentes creadoras y a separar lo que es afición, refugio y juego, de lo que más adelante podrá convertirse (o no, ya veremos) en tu profesión.

Esta parte va de comprender y comprenderte mejor. Porque sin esta comprensión, cualquier intento de profesionalizar tu pasión creatística se convertirá en una lucha constante contigo mismo, en culpa, en autoexigencia, en confusión... en un agotador «quiero y no puedo» que puede acabar destruyéndote.

Así que voy a ayudarte a entender por qué eres como eres cuando creas, qué necesitas para crear mejor y qué relación te conviene tener con tu pasión.

Solo cuando entiendas todo este intríngulis podrás decidir, con honestidad y sabiduría, qué hacer con tu pasión, y contigo.

Y ahora, que empiece el viaje hacia dentro.

La pasión

¿Por qué te apasiona tanto tu afición?

Vaya pregunta más tonta, dirás... «¡Porque me lo paso pipa!». «Porque me pongo a hacer lo que me gusta y se me pasa el tiempo volando». Y tienes toda la razón. Así es. Pero esta cuestión ni es tonta ni es tan obvia. Necesitamos entender nuestra relación con nuestras aficiones para que puedan seguir evolucionando en nuevas direcciones si es que esa es tu intención (imagino que por eso tienes este libro en las manos).

Las aficiones son nuestra muestra más genuina de interés por el mundo que nos rodea, y también por nuestro mundo interior, ya sea el emocional o el imaginado. Son una extensión de la necesidad ancestral e innata de disfrute y juego, una manera inocente y fortuita de descubrir nuestras habilidades y fortalezas para poder luego desarrollarlas y, quizás, convertirlas en una futura profesión. Las aficiones son todo eso y más.

Y es que desempeñan un papel esencial en la vida, influenciando y enriqueciendo nuestra existencia de maneras profundas y muy diversas. Veamos cuáles son:

→ **Las aficiones proporcionan una forma crucial de autodescubrimiento y desarrollo personal:** Cuando participamos en diferentes actividades, tenemos la oportunidad de descubrir intereses, talentos y pasiones, lo que puede conducir a una mayor autoconciencia y autoestima. Además, cuando nos dedicamos a una afición,

podemos adquirir nuevas habilidades y conocimientos, ampliando nuestras competencias y nuestro entendimiento del mundo.

→ **Las aficiones a menudo funcionan como válvula de escape o refugio emocional:** En un mundo cada vez más estresante, complejo y acelerado, las aficiones nos ofrecen una distracción de las preocupaciones diarias. Ya sea dibujo, pintura, jardinería, lectura, cocina, música o deportes, los pasatiempos proporcionan una vía para liberar tensión, fomentando nuestro bienestar mental y emocional. Básicamente, las aficiones nos equilibran; así que son supernecesarias.

En general, existen muchas razones por las que alguien conecta con una afición, pero, ya de niños, era habitual recurrir a la lectura, la escritura o el dibujo como refugio o método de evasión cuando no sabíamos cómo lidiar con nuestras emociones, cuando nos sentíamos incomprendidos o cuando teníamos un universo interior tan rico y expansivo que necesitábamos sacarlo y materializarlo.

La necesidad de expresar lo que sentimos, lo que vemos o lo que imaginamos siempre ha sido un gran motivo para dedicarle tiempo a nuestra afición creatística. La creación forma parte del ser humano de manera natural, y la única razón por la que hoy sigues manteniendo tu afición es porque, a lo largo de tu vida, te ha regalado estos espacios de paz, de disfrute, de exploración personal y de juego libre sin juicios.

→ **Las aficiones pueden fortalecer nuestras conexiones y relaciones, ya que los intereses compartidos suelen convertirse en catalizadores de las relaciones que tenemos con otras personas:** Compartir lo que nos apasiona genera una red que potencia y maximiza el disfrute, la comprensión y la sensación de validación

y pertenencia. Es un vínculo muy bonito y poderoso que consigue unir a personas muy distintas entre sí.

→ **Finalmente, las aficiones pueden tener un impacto muy significativo en nuestra vida profesional:** Nos ayudan a encaminarnos, a través de nuestras capacidades, conocimientos y pasiones, hacia esa labor productiva de la que podemos llegar a vivir y con la que aportamos al mundo mientras disfrutamos y hacemos lo que mejor se nos da. Por eso, la transición de la afición a la profesión requiere fortalecer habilidades como el pensamiento crítico, la creatividad, el liderazgo y la disciplina.

Además, si elegimos un camino vinculado a nuestras aficiones, nunca nos faltarán la pasión y la curiosidad para seguir creciendo y aprendiendo siempre, y contaremos con un propósito y una motivación que nos harán sentirnos plenos y exitosos a lo largo de todo el camino.

Pero, entonces, ¿qué tienen de especial o de diferente las aficiones creativas? Su valor reside en que están directamente conectadas con nuestra capacidad creadora y creativa (la capacidad más potente y maravillosa que existe). Estas aficiones nos permiten estimular la imaginación, fomentar la autoexpresión y cultivar habilidades únicas. Nuestras creaciones son un destilado del conjunto de ocurrencias, emociones, gustos y experiencias que nos conforman, y una muestra de nuestra capacidad para darle forma hasta convertirlo en algo concreto y consumible, ya sea a través de la vista, el oído, el olfato, el tacto o el paladar, y, a ser posible, del corazón.

El arte permite explorar mundos alternativos, cuestionar la realidad, conectar con nuestras emociones más profundas y generar

nuevas ideas capaces de cambiar visiones y paradigmas. Esta actividad, que aúna lo físico, lo mental, lo emocional y muchas veces lo espiritual o existencial, nos permite regalarle al mundo una vuelta a los sentidos, un momento de presencia y conexión emocional, muy necesario en este sistema feroz y deshumanizado que nos mantiene desconectados de nuestras emociones y sensaciones. Somos seres emocionales y sintientes, y el arte que impacta en nosotros nos permite reconectar con esa parte nuestra que muchas veces descuidamos sin darnos cuenta.

Las aficiones creativas son pura autoexpresión. Nos permiten explorar y comunicar emociones, pensamientos, experiencias y exploraciones de manera totalmente única y personal. Así, a menudo se convierten en una herramienta íntima y poderosamente terapéutica.

Otro gran beneficio de las aficiones creativas es que nos brinda la oportunidad de acceder a un aprendizaje y mejora continuos. El desarrollo de cualquiera de estas aficiones conlleva un aprendizaje técnico, una disciplina y una práctica constante. Dibujar, pintar, bailar, esculpir, bordar, cocinar... El aprendizaje y dominio de cualquiera de estas disciplinas implica asumir sus bases, sus técnicas y el manejo de sus herramientas.

Además, el viaje hacia la maestría requiere alimentar y entrenar valores tan fundamentales como la paciencia, la perseverancia, la aceptación del error... Y también el disfrute del proceso, la autoestima y la capacidad crítica.

Por último, no olvidemos que las aficiones creativas, llevadas o no al ámbito profesional, generan las culturas del mundo, alimentan el alma de las personas y fomentan su interconexión.

He aquí las razones por las que este tipo de aficiones son tan especiales y nuestra relación con ellas es tan particular.

La necesidad de expresar lo que sentimos, lo que vemos o lo que imaginamos siempre ha sido un gran motivo para dedicarle tiempo a nuestra afición creatística.

La creación

**¿De dónde viene
tu energía creadora
y cómo afecta a tu
manera de relacionarte
con el mundo?**

El objetivo de este capítulo es averiguar de dónde venimos a nivel creativo para poder decidir hacia dónde vamos a nivel profesional.

Si queremos conocer la anatomía de las mentes creadoras, nos toca diseccionarlas cual ranas patas arriba en un laboratorio del típico instituto estadounidense de peli de los ochenta. ¡Y creo que te va a resultar superinteresante! Porque... ¿Tú sabes por qué eres creativo? ¿Por qué tienes la compulsión de serlo, de usar tu imaginación y tu capacidad creadora constantemente? ¿Qué rasgos son comunes entre las personas creativas?

Esto es lo primero que necesitamos averiguar y comprender para tomar buenas decisiones. Para ello, te he preparado una pastillita de conocimiento concentrado que te va a sorprender y hacer que te resuenen muchas cosas.

¿Sabías que la imaginación es un rasgo único de los seres humanos? ¿Que ningún otro ser vivo es capaz de imaginar como lo hacemos nosotros? Es alucinante pensar que nuestra compleja capacidad para imaginar es cien por cien humana. ¿Y si fuéramos los únicos en todo el universo con esta maravillosa y loca capacidad? Quién sabe... En cualquier caso, nos hace muy especiales.

Tener una mente capaz de volar a través de la imaginación es un regalo único. En cuanto imaginamos algo, lo hacemos realidad. Forma parte del mundo. Lo visualizamos, lo comprendemos, lo sentimos. Sabemos que no existe en nuestra realidad material pero sí en nuestra cabeza, y eso ya es mucho, porque de nuestra cabeza al mundo real solo hay un paso muy pequeño: crear, es decir, producir lo que imaginas, en el formato que sea.

Y, puesto que la imaginación es el motor de la creatividad, qué menos que conocerla un poco mejor y comprender cómo nació, para qué sirve y cómo se relaciona con el desarrollo de la cultura, la creatividad y las artes.

La razón de ser de la imaginación

La imaginación existe como una función fundamental de la mente humana, que ha evolucionado para ayudarnos a sobrevivir y satisfacer necesidades y propósitos cruciales tanto individual como social y colectivamente.

Respecto a la supervivencia, nos permite ser flexibles y adaptarnos, anticipando peligros y siendo capaces de planificar y prever, de pensar a futuro y organizarnos mejor. Además, nos facilita el desarrollo de técnicas y herramientas.

A un nivel más cognitivo y emocional, la imaginación nos ayuda a resolver problemas y conflictos, a autodescubrirnos y conocernos mejor, a explorar y conectar ideas, pudiendo profundizar en ellas y hacer experimentos mentales. También nos permite tener empatía, compasión y conexión con el resto de las personas. Podemos percibir cómo sienten y viven los demás, ponernos en su lugar y comprender mejor situaciones distintas a la nuestra.

Además, la cultura es y ha sido concebida por nuestra imaginación. Tanto de forma individual como colectiva, es la fuente de

toda creación cultural: mitos, religiones, cosmovisiones, sistemas de valores y pensamientos, filosofías, artes... Todo nace de nuestra capacidad para concebir realidades que van más allá de la nuestra. Creamos reglas y pautas que le dan sentido a nuestras vidas, universos alternativos, historias y leyendas, personajes ficticios y mundos simbólicos que moldean y cohesionan las sociedades para sentirnos todos parte de lo mismo, porque la cultura nos hace tribu.

Toda expresión creartística es una manifestación directa de la imaginación. Artistas, escritores, músicos, diseñadores, coreógrafos, cineastas, chefs, actores y todo tipo de creadores utilizan su imaginación para generar nuevas ideas, formas y expresiones que enriquecen la vida de diferentes maneras y para distintos fines, ya que la imaginación también nos sirve a los seres humanos para crear originalidad, novedad, controversia, entretenimiento, ocio y válvulas de escape para disfrutar, reflexionar, cuestionarnos o evadirnos y así reducir el estrés y el malestar.

No hay duda de que la imaginación nos ha permitido no solo sobrevivir y adaptarnos, sino también prosperar como especie. Ha sido y sigue siendo un componente clave del éxito y la evolución de la humanidad, así que aprendamos a aprovecharla al máximo para que nos ayude en esta transformación creativa que estamos llevando a cabo. Es fundamental conocer cómo se relaciona con nuestra capacidad creartística y cómo podemos nutrirla mejor.

Imaginación e infancia

¿No te has preguntado nunca por qué hay personas con una gran imaginación que mantienen siempre activa, mientras que otras no la tienen tan desarrollada?

La imaginación también sirve para refugiarnos en un lugar seguro y confortable cuando somos pequeños y el mundo nos

GG

Encuentra este libro en tu librería habitual
o en la página [web de la editorial](#)

ÍO BRU

LA TRANSFORMACIÓN

CREA TUVA

Una guía de viaje para aprender
a vivir de tu pasión creativa

GG

La transformación creativa
Ío Bru

editorialgg.com