

PRESENTACIÓN TALLER DE TEATRO

La **creatividad** tiene que ver con un modo de ser: el de explorar nuevas formas de hacer las cosas, nuevos enfoques, nuevas posibilidades; es querer dejar las cosas un poco mejor que antes, convertir sueños en realidad.

Las ideas más revolucionarias o utópicas, las maneras imaginativas de protestar contra la injusticia o de expresar amor y compasión hacia los demás (como las de Martin Luther King o Gandhi), así como las grandes visiones de esperanza que muestran el camino a los demás (como la Declaración universal de Derechos), hasta las ideas brillantes que te sacan de un apuro en tus relaciones con los demás, o la constante búsqueda de nuevas formas de desarrollar tu trabajo (como el cocinero que se arriesga a inventar nuevas recetas cada día, o la profesora que piensa nuevas formas de entusiasmar a sus alumnos), todas expresan un acto creativo. Cuando vamos más allá de las maneras tradicionales de afrontar una situación, ello influye en los demás y tu creatividad adquiere una dimensión social.

La creatividad es hacer algo diferente de lo que se ha hecho antes...pero no puede ser hacer simplemente algo extravagante o excéntrico. Es hacer algo valioso, significativo.

Las personas más creativas, en las ciencias y en las artes, se han visto acosadas por otros que no creían en ellos, que se oponían a ellas con actitudes negativas y derrotistas; pero todas esas personas sabían en el fondo de su corazón que iban por buen camino. Esas personas creativas nos brindaron con su perseverancia una manera diferente de entender o sentir el mundo. Su creatividad alcanzó así a otras personas.

La creatividad nos aporta el placer y la alegría de utilizar nuestros talentos de manera útil o hermosa. Hay muchas maneras de desplegar talento e imaginación en nuestras vidas. Amar y trabajar requieren imaginación. Ser creativo es una manera de vivir. Podemos identificar a una persona creativa por la pasión, la persistencia y el humor que es capaz de dar a todo aquello que hace, a sus relaciones con los demás, a su vida. Una vida vivida con entusiasmo es una vida creativa.

PASOS DEL PROCESO CREATIVO

1. PREPARACIÓN.

Hay que sumergirse en la situación planteada. Ser receptivos a las *nuevas posibilidades* que están presentes en cada situación, por muy cotidiana que esta nos resulte.

Eliminamos la autocensura, esa voz interior que nos critica mientras nos susurra "pensarán que estoy loco", "esto es una tontería", "es demasiado simple". Tenemos que aprender a reconocer esta voz crítica y a tener el valor de no tomar en cuenta su consejo destructivo. Mark Twain decía: "la persona a la que se le ocurre una idea nueva es un chiflado, hasta que la idea tiene éxito".

Del mismo modo habremos de eliminar toda censura hacia los demás; suspender el juicio hacia lo que presenciamos abre el espacio necesario para que lo imposible pueda hacerse posible.

2. SUPERAR LA FRUSTRACIÓN.

La creatividad puede conllevar cierta dosis de angustia; tendremos que aceptar que muchas veces hay una oscuridad antes del amanecer. No nos daremos por vencidos, la perseverancia es nuestro más fiel aliado.

Las personas creativas se arriesgan, son capaces de ser pacientes mientras atraviesan momentos de oscuridad y confían en que algo nuevo surge de ello. Lo desconocido, las nuevas ideas, son el final de la oscuridad. La oscuridad es importante... así como el arriesgarse a recorrerla.

3. SINTONIZAR CON LAS INTUICIONES.

Nuestra mente está continuamente buscando alternativas, soluciones, seamos o no conscientes de ello. De hecho el inconsciente es más fértil para la creatividad que el consciente. En el inconsciente no hay autocensura, allí las ideas son libres de recombinarse en asociaciones impredecibles. El inconsciente es el almacén de todo lo que sabes y conoces, incluido aquello que te resulta difícil de recordar. Sólo una pequeña fracción de lo que absorbe la mente (menos del 1%) logra llegar a la consciencia. El inconsciente es mucho más rico, tiene muchos más datos, va más allá de las palabras hasta alcanzar la inteligencia de los sentidos, los sentimientos. La sabiduría del inconsciente suele manifestarse como corazonada, intuición.

Nuestra intuición tiene muchos datos, para despertarla hemos de confiar en la primera respuesta que nos parezca correcta. Las corazonadas suelen ser la base de las mejores ideas.

4. SOÑAR DESPIERTOS.

Soñar despiertos y relajarnos es útil para el proceso creativo. Buscamos un espacio en el que callen tu parloteo mental y todas las críticas de tu mente con respecto a lo que estás haciendo.

Relajar nuestra mente puede conseguirse relajando nuestro cuerpo. Los ejercicios iniciales irán dirigidos a alcanzar dicha liberación de tensiones, entonces entramos en contacto con una parte profunda de nosotros mismos capaz de hacer surgir nuevas cosas.

5. DICHOS Y HECHOS.

De repente fluyen las ideas, aquello que perseguimos. Pero esa idea generada en el pensamiento no es todavía un acto creativo. El paso final es tomar esa idea y transformarla en acción. En el momento en que se realiza la idea es como si dejara de ser tuya, pasa a ser de los demás, para los demás; la idea cobra una especie de vida propia y tú te conviertes en el canal, el medio para ponerla en marcha.

INGREDIENTES PARA LA CREATIVIDAD (que trabajaremos en el taller de Teatro).

- *Entrenamiento de habilidades en el pensamiento creativo;* las diferentes técnicas de improvisación nos permiten encontrar posibilidades nuevas y llevarlas a la práctica. Aquí se requiere estar dispuestos a correr riesgos y tener el valor de intentar algo nuevo.
- *La superación del miedo;* ser valiente no significa no tener miedo, es reconocer que se tiene y tener la voluntad de superarlo. En muchas ocasiones sentiremos cierta dosis de miedo y aún así haremos lo que haya que hacer. La superación del miedo se realiza desde la confianza que nos dice "sé que puedo hacerlo".
- *La pasión;* es preciso el impulso y la motivación de hacer algo por el mero placer de hacerlo, más que por cualquier premio o compensación. Se trata de enamorarnos y disfrutar lo que estamos haciendo. Muchos personajes exitosos no son siempre los más dotados, pero lo que sí tienen es una gran pasión por lo que hacen.

- *El empeño*; las personas a quienes les gusta lo que hacen no se rinden con facilidad, persisten. ¡El genio es perseverancia! Si tienes la valentía de continuar obtendrás lo que buscas, que a veces no es lo que esperas, pero hay que saber dejarse sorprender. (Muchos grandes investigadores ensayaban incansablemente distintos experimentos mediante los que esperaban otro resultado que el que finalmente obtuvieron. Ese fue su gran hallazgo: dejarse sorprender por los resultados).
- *Atraverse a ser ingenuo*; tenemos que tener ganas de intrigarnos por todo, como si todo fuera nuevo, reciente, desconocido. Hay que recuperar la inocencia y la frescura infantil, que tiene los ojos muy abiertos, que se sorprende por todo; para ello necesitamos una mente fuera de lo común.
- *La aventura de aprender*; tenemos que inventar sobre la marcha, ir trazando nuestra ruta a medida que la recorremos. De todas las opciones posibles hemos de elegir una en un momento determinado. No podemos dejar abiertas todas las opciones, hemos de realizar, poner en práctica, una de ellas. Sólo arriesgándonos sabemos si lo que elegimos funciona, o a dónde nos conduce. A menudo nos bloqueamos porque tememos cometer errores. Pero si no te arriesgas, no cometes errores, no aprendes. En nuestro taller todos los intentos son necesarios, cuantos más intentos más ideas, más posibilidades, más proyectos, más creatividad, más éxito.
- *La flexibilidad, la capacidad de adaptación*; En Asia la metáfora para la creatividad es el agua, que se adapta a cualquier circunstancia que encuentra. Una tarea es saber danzar con lo que nos vayamos encontrando, con las distintas aportaciones de los otros. La escucha y la observación son muy valiosas, nuestro proceso creativo va implicar a todo el grupo, por ello mirar y escuchar tiene una gran importancia. Debemos ser receptivos a las aportaciones de los otros para ir reconduciendo nuestro hacer.
- *El arte de jugar*; vamos a poner en juego una variedad de sensaciones, situaciones, interpretaciones, soluciones. El libre juego de la expresión es todo un arte. Se da una vinculación esencial entre el teatro y el juego lúdico. El humor y la diversión juegan un papel fundamental en el proceso creativo.
- *Experimentar la creatividad*; el momento creativo es aquel en el que todo sale bien sin esfuerzo, sintonizas completamente con lo que estás haciendo, estamos totalmente enfocados, concentrados, absorbidos por lo que nos ocupa y nada parece distraernos o perturbarnos. En el momento creativo es como si nosotros como individuos pasásemos a un segundo plano, desaparecemos por un momento y es aquello que estamos realizando lo que adquiere toda la importancia. En ese momento creativo nos convertimos en el hacer mismo.

En este **taller de teatro** se va a poner la responsabilidad última de la motivación, la resolución de todas las improvisaciones y todos los resultados de este taller, en manos de todos. Aquí vamos a dejar que el espíritu creativo envuelva nuestra vida, ayudaremos a dejar hablar a nuestra curiosidad, a la capacidad de producir **creaciones colectivas**. Vamos a convertirnos en actores y autores, a asumir todos los desafíos que nos llevan más allá de la rutina y lo convencional.

Bienvenidos...