

Carlota Juncosa

# El motor



# creativo

DESPIERTA LAS IDEAS QUE  
LLEVAS DENTRO



temas de hoy

CARLOTA JUNCOSA  
EL MOTOR CREATIVO

Despierta las ideas que llevas dentro

© Carlota Juncosa, 2024

Corrección de estilo a cargo de Rosa Iglesias Madrigal

© Editorial Planeta, S. A., 2024

temas de hoy, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

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

Primera edición: enero de 2024

ISBN: 978-84-19812-25-4

Depósito legal: B. 21.794-2023

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Huerta Industrias Gráficas S.A.

*Printed in Spain* - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



# ÍNDICE

1. ¿Por dónde empiezo? Decisiones y soberanía al inicio de la senda creativa . . . . .	11
2. Conocer el proceso creativo ayuda a transitarlo	31
3. ¿Desde dónde quieres crear? Posicionamiento y voz propia . . . . .	65
4. Conciencia plena: una herramienta gratuita e ilimitada al alcance de todas . . . . .	75
5. Percepción: ¿De qué te sirven las gafas con las que ves la realidad? Se pueden cambiar . . . . .	103
6. La estructura de las creencias: lo que crees, creas	117
7. Escucha activa: lidiar con críticas y elogios . . .	129
8. Emociones como brújula y la ventaja de saber lo que te quieren decir . . . . .	147
9. El estrés: ventajas y desventajas . . . . .	167
10. Tácticas de afrontamiento: detectar los estresores	179
11. Tácticas de afrontamiento: <i>focus</i> . . . . .	193

12. Cuando la motivación decae: el motor creativo.....	205
--	-----

## APÉNDICES

Apéndice 1: Listado de creencias.....	221
Apéndice 2: Ejercicio para conocer a tu Chucky.	225
Apéndice 3: Enfréntate a tus creencias limitantes	227
Apéndice 4: Listado de sentimientos básicos....	231
<i>Bibliografía</i> .....	235
<i>Sitios web</i> .....	237

1

# ¿POR DÓNDE EMPIEZO? DECISIONES Y SOBERANÍA AL INICIO DE LA SENDA CREATIVA

*Breathe the pressure  
Come play the game,  
I'll test ya  
Psychosomatic, addict, insane.*

«Breathe»,  
The Prodigy

La vida es una fuerza creativa, de expansión, por lo que podemos confiar en el proceso creativo no solo porque nos pertenece, sino porque estamos hechos de esta energía. Mientras nos expandimos, toca irremediabilmente decidir hacia dónde lo hacemos. ¿Cerramos esta puerta y abrimos otra? ¿Vamos al trabajo por el camino de siempre o cruzamos aquel parque tan bonito que está a cinco minu-

tos? Tomar una decisión no tiene que convertirse en un asunto de mucho peso. Cuando cocinamos tomamos una decisión, cuando nos vestimos por la mañana tomamos una decisión. Lo creas o no, estas decisiones están muy vinculadas al proceso creativo. Y cuando nos atrevemos a hacer pequeñas modificaciones en actos que hemos convertido en costumbres o rutinas, ya estamos empezando a crear otras posibilidades.

La artista tiene que tomar decisiones constantemente, lo cual es una consecuencia de su libertad radical en lo que concierne al trabajo. Una artista es aquella persona que genera lo que le interesa plasmar o transmitir. Nadie le pide nada y, a la vez, el arte ha salvado más de una vida e influye a diario con sus relatos, imágenes, volúmenes, colores y melodías. Lo que necesitamos las artistas es ser soberanas de nuestra propia vida y de nuestro trabajo. Las decisiones artísticas son libres y ejercer la libertad conlleva responsabilidad.

Cuando hablo de responsabilidad, lo hago en el sentido de responder a las situaciones que se nos dan, de responder ante lo que la vida nos pide a cada una de nosotras. Cuando pasamos a ser sujetos pasivos, la mayoría del tiempo nos convertimos en víctimas del tedio, de las circunstancias. Hacemos lo que hacemos porque «es lo que hay». Caemos en el conformismo más radical. Cuando eso sucede, se instala en la cabeza la idea de que no hay otra opción viable. Y eso, además de triste, es falso, me atrevería a decir, en un 99 % de los casos.

Lo que sucede es que, por varios factores (económicos, sociales o psicológicos), las artistas nos vemos

muy presionadas y agobiadas. Y desde este estado no se pueden tomar decisiones libres e inspiradas, sino que suelen ser automáticas e inducidas por el miedo o el estrés.

En el mejor de los casos, aceptamos trabajos de clientes que no nos valoran como deberían, hacemos concesiones que traicionan nuestro espíritu, esperamos meses a que nos llegue el dinero de un premio o una beca. Si no tenemos la suerte de tener encargos u otras fuentes de ingreso que nos permitan decir con convencimiento que somos artistas profesionales, toca imaginárselo y soportar todas esas miradas de escepticismo y a veces de desprecio (de gente bastante rencorosa que no se ha permitido explorar por su cuenta) mientras empezamos a dedicar nuestro tiempo a crear proyectos personales. Proyectos que solo la artista ve y proyecta y que nadie más que ella puede materializar. Siendo así, se presenta un camino solitario, una cruzada a contracorriente.

Como dice Joe Dispenza: «Siempre estamos creando un futuro, lo que pasa es que solemos crear el mismo, reafirmamos nuestra personalidad. Vivimos dirigidos por una serie de pensamientos, conductas y reacciones emocionales memorizados (temor, culpabilidad, falta de autoestima, enfado, prejuicios...) que son muy adictivos y que funcionan como programas informáticos instalados en el subconsciente».

Cuando tomamos decisiones desde el miedo, la tensión aumenta hasta que nos bloqueamos. ¿Por qué dejamos de crear? ¿Por qué algunas personas siguen



creando toda su vida? ¿Por qué dejamos de ser soberanas de nuestras vidas? ¿Y cómo podemos recuperarlas? Estas son algunas de las cuestiones a las que da respuesta la atención plena: desde presentar distintos modos de la realidad hasta la gestión y el conocimiento de las emociones.

Como explicaba en la introducción, este ensayo tiene por objeto complementar otros libros<sup>1</sup> y herramientas<sup>2</sup> que ayuden a afrontar los momentos de incertidumbre y bloqueos desde el punto de vista de la atención plena. En concreto, la práctica de la atención plena, tal y como se presenta en este libro, ayuda a ganar conocimiento, estabilidad y margen para contener y, a la vez, ser más consciente de las emociones, sensaciones y pensamientos que habitan nuestro cuerpo.

Un día me puse a meditar en un estado más o menos normal y cuando acabó la meditación estaba hecha una fiera. Tenía tanta rabia encima que parecía un cuchillo andante. Como, en principio, se supone que la meditación relaja, le pregunté a mi profesora por qué sucedía esto. Y ella me preguntó:

(1) Por ejemplo, *El camino del artista*, de Julia Cameron: libro centrado en la recuperación de los artistas bloqueados que basa su sistema en los programas de doce pasos pensados para combatir el alcoholismo.

(2) Otras herramientas, como el deporte o terapias que ayuden a sanarnos emocional y espiritualmente.



Así que estar presente significa centrarse en las emociones y las sensaciones corporales. El resto son historias que nos montamos en la cabeza y nos permiten alejarnos del presente para solucionar problemas, planear, recordar, imaginar, relacionar, plantear hipótesis, etc. Pero, si se va de madre, empiezan los problemas. Cuando se medita, se siente más y se pueden procesar estas emociones, sensaciones y pensamientos de una manera más consciente. Pero, ojo: meditar no significa dejar la mente en blanco. Si vas a un centro de meditación y alguien te dice que pongas la mente en blanco, HUYE. Esa persona no se entera de nada. La mente genera pensamientos, así como los pulmones sirven para respirar.

### *Algunos avisos antes de ponerse a meditar*

Es mi obligación destacar que la meditación puede no ser adecuada para todas las personas ni en todas las situaciones. Es una práctica que requiere ser abordada con respeto y gradualmente. No todas experimentarán los mismos resultados, ya que es una herramienta con efectos que dependen del individuo y su contexto.

Aunque la meditación se ha vuelto popular y se recomienda ampliamente, es fundamental comprender que para algunas personas puede ser contraproducente. Por tanto, no se aconseja meditar por cuenta propia sin una guía adecuada, ni tampoco hacerlo bajo los efectos de drogas.

Si alguna vez te han diagnosticado esquizofrenia, psicosis o alguna enfermedad mental, es esencial y no negociable consultar con tu terapeuta antes de abordar la meditación. Un número significativo de personas con estas patologías han experimentado recaídas importantes después de una práctica intensiva.

Para aquellas interesadas en conocer los efectos adversos que la meditación puede tener, sugiero leer el *Estudio sobre «efectos adversos» relacionados con la meditación*, de Maribel Rodríguez Fernández.<sup>3</sup>

(3) Rodríguez, M., *Estudio sobre los «efectos adversos» relacionados con la meditación*.

## MEDITAR NO ES SUFRIR

Una alumna, que voy a disfrazar de Lars von Trier, me dijo un día:



Hay que tener en cuenta que meditar no es sufrir. Si se padece una lesión o cualquier impedimento adicional, lo que se tiene que priorizar en mi opinión es ponerse cómodo. No tan cómodo como para caer dormido, pero sí lo suficiente como para poderse concentrar.

Una vez coincidí con una señora de ochenta años en un curso; no estaba muy bien físicamente y meditaba en una silla. En algún momento la escuchamos roncar, pero para mí fue un ejemplo de voluntad.

Yo también me dormí en alguna meditación, pero en otras llegué a llorar de desesperación. Cuando me-



YO TENGO LOS MENISCOS  
ROTOS Y ME PONGO COJINES  
QUE ME ELEVAN UN POCO  
LAS RODILLAS PARA  
ALIGERAR EL SOBRESFUERZO  
QUE SUPONDRÍA TENERLAS  
AL AIRE

ditas mucho rato, hay dos enemigos mortales: uno es la somnolencia y el otro es el dolor. No sé cuál es peor. Lo que es seguro es que con determinación se consigue, aunque en mi caso siempre está esta sensación de empezar desde cero cada vez... En este sentido, es muy parecido a emprender un proyecto nuevo: sé cómo hice el anterior, pero no tengo ni idea de cómo se hace el siguiente. Ahora, con más práctica y progresivamente, no necesito cojines para las piernas. Pero este fue un cambio progresivo que pasó por aceptar cuál era mi punto de partida y aceptarlo con todo lo que suponía. Dicho esto, podemos pasar al siguiente apartado.



## BASES PARA MEDITAR

Hay tres aspectos fundamentales que inciden directamente en el arte de las sentadas: la postura, la actitud y la respiración. A lo largo de estos años he sido infiel y he probado varios tipos de meditación y escuelas, desde el *vipassana*<sup>4</sup> hasta el zen o el *mindfulness* (y las que me quedan). Hay escuelas que son más estrictas y solo permiten un tipo de postura muy concreta; otras son más laxas y hacen concesiones para que la gente que, por lo que sea, no pueda adoptar esta posición pueda meditar igualmente. Simone Weil te va a enseñar a continuación la postura tradicional para meditar:

(4) *Vipassana* es una técnica de meditación india para ver las cosas tal como son. Más información en: <<https://www.dhamma.org/es/about/vipassana>>



Y se suele combinar con la siguiente posición de manos:



Hay que preguntarse qué se quiere conseguir con esta postura o similares. Así como las emociones afectan a nuestro cuerpo, lo que hagamos con el cuerpo afecta a la mente: es una relación bidireccional. Según el Dojo Zen Ryokan, esta postura favorece la concentración y deja que la energía fluya con más facilidad. Henepola<sup>5</sup> dice que «el objetivo de las posturas es triple: en primer lugar, proporcionan estabilidad corporal, lo que te permite alejar tu atención de cuestiones tales como el equilibrio y la fatiga muscular para poder concentrarte en el objeto formal de la meditación [...]; producen inmovilidad física, lo que se refleja en la inmovilidad mental [...], y proporcionan la habilidad necesaria para sentarte durante largos períodos de tiempo sin sucumbir a los principales enemigos de la meditación: el dolor, la tensión muscular y el sueño».

Según Henepola, más adepto al *vipassana*, y la mayoría de las escuelas, la clave está en tener la espalda erguida, pero sin tensión. Hay que estar tranquilamente atenta. La comodidad importa, así que, si por cualquier tipo de impedimento no puedes alcanzar la flor de loto, hay otras opciones que también son válidas.

Una última cosa que se debe tener en cuenta es la apertura de los ojos. Según la mayoría de las escuelas de meditación, hay que tenerlos cerrados, pero el zen afirma que es bueno mantenerlos entreabiertos y fijados hacia un punto aproximadamente a medio metro con el propósito de evitar la somnolencia y seguir conectada

(5) Henepola. *El libro del mindfulness*, p. 79.



con el exterior. Tampoco es bueno abrirlos mucho, porque demasiada luz puede afectar al ejercicio.

La respiración en el mundo del zen solo surge de la postura correcta (la flor de loto). Se trata de una respiración suave y profunda con un ritmo lento y natural. El aire se expulsa por la nariz, y el vientre, a su compás, recibe la presión de la espiración. Cuando la espiración termina, la inspiración comienza de forma natural. En el Dojo Zen Ryokan dicen que «los maestros comparan el aliento zen con el mugir de las vacas o con la espiración de un bebé recién nacido que grita». Aunque en el propio mundo del zen hay discrepancias, según Hugo Makibi Enoymiya-Lassalle la respiración «siempre tiene que ser natural; se respira siempre normalmente por la nariz y con el abdomen [...], pero si no se tiene este tipo de respiración [...] no tiene que forzarla».<sup>6</sup> Goenka, maestro de *vipassana*, coincide en que la respiración debe ser natural, sin forzar nada y con la boca cerrada, y lo más silenciosa posible. Makibi resalta la importancia de estas bases en «tanto [que] la postura corporal como la respiración benefician la circulación de la sangre, y con ello todo el cuerpo y la meditación».

La actitud mental es la de observador de los propios procesos mentales y sensaciones. «Consiste en no-pensar» (*Introducción al zazen*). Se deja pasar lo que ocurra y se observa el desarrollo de los acontecimientos sin engancharse, ni alimentarlos con la mente de principiante, ese que se fascina con cada nuevo *input*, ya que todo es nuevo. Hay meditadores que aseguran que los aconte-

(6) Makibi. *Introducción al zazen*, p. 11.

tecimientos del mundo real son iguales que los que observamos cuando meditamos.

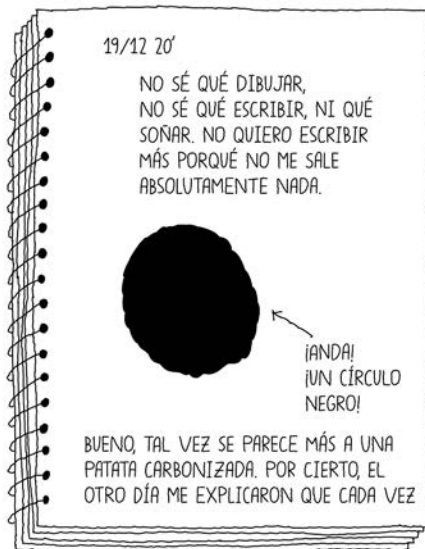
Según el Dojo Zen Ryokan, esta «actitud de espíritu surge naturalmente de una concentración profunda en la postura y la respiración, y permite así controlar la actividad mental, resultando una mejora en la circulación cerebral». La actitud en *vipassana* es parecida, pero durante la meditación se procede a un escáner corporal que exige tal vez una actitud más activa a nivel mental. ¿Podría ser que esta supliera la falta de movimiento en comparación con la meditación zen, en la cual se cambia la postura del cuerpo en medio de la meditación durante el *kinin* ('andar meditando')?

Sea como sea, hay técnicas para conseguir esta actitud. La primera de ellas es simple, pero infinitamente complicada: concentrarse en la respiración. Hay varias maneras de llevarla a cabo: puedes ir contando las respiraciones del uno al diez y del diez al uno, inspirando con los números impares y espirando con los pares; contar espiraciones, o solo las inspiraciones. «En el zen se trata de unificarse de tal manera con la propia respiración que uno se olvide de su propio yo.» Se entiende que, de la misma manera que los pulmones respiran, la mente puede generar pensamientos, así que no se trata de reprimirlos, sino que se trata de verlos pasar como si fueran nubes. Es un proceso de despersonalización a la vez que un acercamiento con la experiencia de que un nuevo instante empieza con cada respiración.

## EJERCICIOS PARA CALENTAR

**Los cambios requieren acción**, así que, antes de continuar leyendo, me gustaría proponerte dos ejercicios que realizarás a diario desde ahora mismo hasta que acabes la lectura de este libro. Se trata de elaborar un **diario** (*journaling*), que se divide en dos fases: la de la mañana y la de la noche.

Por la **mañana** vas a meditar durante quince a cuarenta minutos y luego vas a dibujar sin expectativas, sin pensar en nada más que lo que tienes en tus manos: la libreta y el bolígrafo. Simplemente, déjate guiar por las sensaciones y dibuja trazos aleatorios. Para ver cómo varía el tipo de dibujo en función del tiempo, añade la fecha y la cantidad de minutos que has meditado.



Como ves, no es necesario que medites lo mismo todos los días; simplemente, observa qué sucede con los pensamientos y las sensaciones que van surgiendo mientras haces este ejercicio. Puedes ir apuntando esta información a un lado de la página, ya que surgirá de forma espontánea y constituirá una guía clara del punto en el que estás y de lo que sucede en tu interior mientras creas. Lo que obtendrás como resultado colateral después de un tiempo de llevar a cabo esta actividad será un **banco de imágenes o ideas**.

No obstante, si has meditado, abres los ojos y no aparece nada, tienes otra opción que tal vez para los más puristas sea pervertir el noble ejercicio de meditar. Se trata de enlazar tu meditación con una pregunta que te puedes hacer interiormente, con los ojos cerrados y desde una actitud de juego o reto: «¿Qué quiero hacer ahora?».

Si dejas que pasen unos segundos, empezarán a circular pensamientos y puedes ir anotando lo que surja (por insignificante o descabellado que parezca). Por último, agradece explícitamente: «Gracias, mente subconsciente por estas ideas/imágenes/etc.». Como es obvio, puedes llamar al lugar del que proceden esas ideas de la manera que más se acomode a tus creencias, ya sea mente, subconsciente, ser, universo... Yo lo he ido cambiando a lo largo de los años. Al principio, agradecía al universo; luego, a mi parte inconsciente, y hoy le doy las gracias a mi alma o a mis ancestras.

Por la **noche**, el ejercicio es un **diario nocturno** que sirve como hoja de ruta; puedes dedicarle de cinco a quince minutos y tendrá la siguiente estructura:

1. *Agradecimientos*: en este apartado puedes escribir qué cosas agradeces. Nada es pequeño, incluso lo que damos por sentado (como tener salud o un techo que nos cobije cada noche); todo logro o acontecimiento puede ser objeto de nuestro agradecimiento.
2. *Pensamientos negativos*: aquí expresamos nuestros miedos, enfados y frustraciones con objeto de liberarnos de ellos y ser más conscientes de nuestras limitaciones.
3. *Acciones para que el día de mañana sea mejor*: anota acciones que quieres llevar a cabo para estar más en contacto con tu creatividad.
4. *Intención*: es la disposición que quieres tener durante el día siguiente. Tal vez hoy has tenido un mal día porque te has sentido muy dispersa y mañana quieres tener más foco, o tal vez te hayas exigido mucho y mañana quieras tratarte con más amor. Si no sabes qué poner, revisa qué es lo que te ha hecho sentir bien y qué no y tiende hacia aquello que te genere buenas sensaciones.

## IDEAS CLAVE

- Formamos parte de un proceso expansivo y creativo colectivo.
- La artista crea obras que nadie le pide y, sin embargo, estas son de vital importancia en el ámbito social.
- Las condiciones sociales para el arte no son óptimas.
- El objeto de este ensayo es dar más herramientas a las artistas para que puedan llevar a cabo sus obras.
- Los cambios requieren acciones.



## ENTRENAMIENTO SEMANAL

- Banco de imágenes matutino y meditación.
- Diario nocturno.
- Ejercicio de meditación y dibujo: **dibujar sin mirar la página.**

En esta ocasión, y tras unos momentos de meditación, pon un objeto frente a ti y obsérvalo entre cinco y diez minutos. Míralo con curiosidad, con la mente abierta, como si fuera la primera vez que lo ves. Si te aburres, está bien, continúa mirándolo de forma activa y trasciende este sentimiento. Después de observarlo, sin dejar de mirarlo, ponte a dibujarlo sobre el papel. Los trazos deben seguir los movimientos de los ojos: de esta manera serás más fiel a lo que ves.