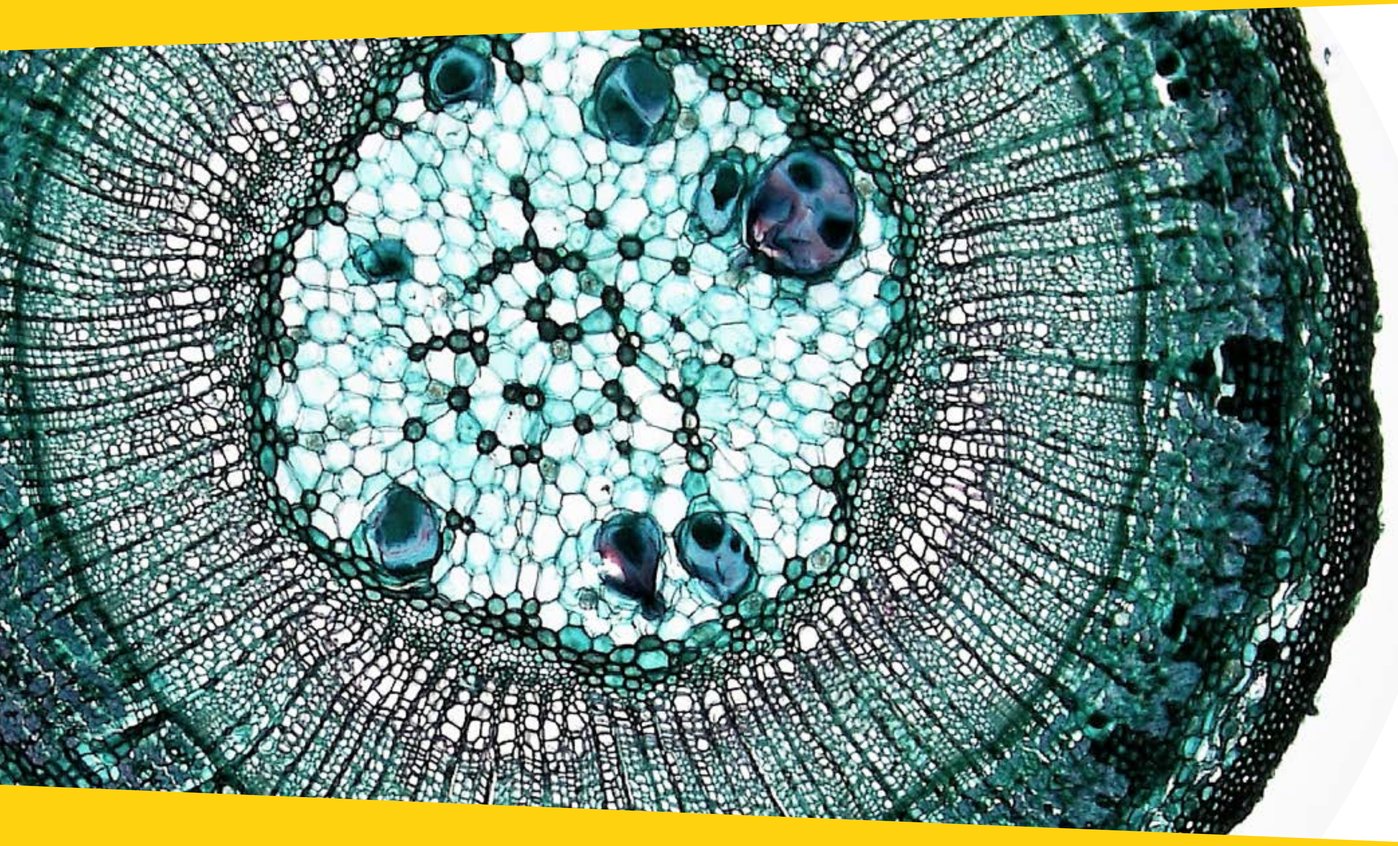


Sé creativo de una vez!

Por Richard Riveiro

Sé creativo de una vez!

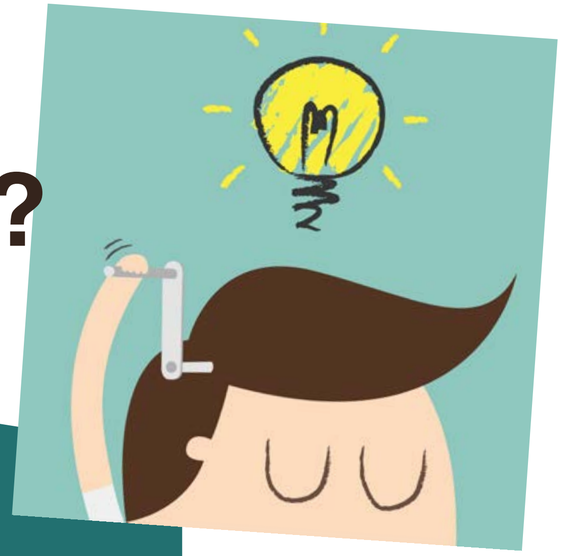
CONTENIDOS

- ¿Para quién es esta publicación?
- Creatividad
- Salvar bloqueos
- Administra las tareas
- Ejercicios de escritura creativa.
- Entrena todos los días.

Sé creativo de una vez!

El título de esta publicación no es nada más que un chiste. Porque todos somos creativos de por sí. Pero a veces, solo a veces, necesitamos que nos lo digan con signos de exclamación y todo. Y tampoco es cierto que la creatividad venga de golpe aunque a veces una idea nos ilumine y parezca llegar rápido y de la nada...Solo que aveces parace que se va, en realidad hay muchas formas de convocar a la creatividad cuando está media perezosa. Esta publicación es un intento de compartir algunos truquitos que te ayudarán en esos momentos. Espero que te sean de gran utilidad. ¡Suerte!

¿para quién es esta publiación?



Hola si sos un creador/a, actriz, actor, escritor/a, dramaturgo/a o estás en proceso de serlo, tendrás tus días y tus días. Muchas veces en el arte nos sentimos bloqueados y sentimos que nuestra creatividad no fluye.

Generalmente arrancamos a escribir, a crear, con todo el entusiasmo del mundo pero después; las actividades, los trabajos, las obligaciones los hijos, las entregas, en fin…que se nos agota la creatividad.

Pero no te preocupes, acá te traigo este material para aliviarte y ayudarte a desarrollar tu ser creativo al máximo.

SÉ CREATIVO DE UNA VEZ!

¿qué vas a conseguir?

¡Alivio, sin duda! Bloquearse y sentirse poco creativo es normal. Pero después de leer este material te sentirás, comprendido y además motivado. Vas a entender que ser creativo es un proceso y que los bloqueos son solo momentos de acumulación. Con algunos trucos, te asegurlo que lograrás soretearlos.

Tenés que darle importancia a tu capacidad de improvisación. Muchas veces se piensa en algo negativo cuando se habla de improvisar y en realidad es todo lo contrario. Improvisar es estar abierto al cambio, a dejarse fluir. Luego de eso las soluciones vendrán solas. Y recuerda que la perfección no solo no existe sino que es enemiga de la acción. Mejor hacer algo perfectible que no hacer nada perfecto.

4 elementos de la creatividad

Tierra- Creación-Desarrollo

Agua- Evaluación-Duda

Aire - Generación -Producción

Fuego- Motivación-Deseo

La creatividad y la capacidad de innovar son parte de nosotros los seres humanos. Todos, en menor o mayor medida, tenemos la capacidad de crear y de ser creativos.

Pensar en los momentos de la creación como si fueran elementos, nos ayuda y nos tranquiliza. Entendemos que para cada momento podemos enfrentarlo de determinada manera

SÉ CREATIVO DE UNA VEZ!

Elemento Aire

Es cuando generamos ideas. Es el espacio para la imaginación, la fantasía. Donde nos damos el permiso para el error. Se nos ocurre lo descabellado. Es el momento de la suspensión del juicio y bajar las críticas. No es el momento de los “peros”. Nada de “peros”.

Buscamos:

1 Clima de confianza, seguridad y libertad.
2 Espontaneidad.
3 Cantidad de ideas. Muchas ideas. Cuantas más mejor.

Elemento Agua

Evaluamos las ideas que hemos generado, las valoramos, las descartamos. Las pasamos por distintos filtros. Las hacemos ir de un lugar a otro.

Queremos:

1 Seleccionar
2 Filtrar
3 Elegir

Elemento Fuego

La emoción y el deseo es combustible de las ideas. Qué es lo que más quiero. Me emociono de solo pensar en esta idea. Me dejo llevar por la pasión.

Queremos:

1 Despertar el deseo.
2 Conectar con las emociones agradables.
3 Emoción hacia la acción.

Elemento Tierra

Es el momento de materializar las ideas, escribir el cuento, la obra la escena, el monólogo lo que hagamos. Es importante llevarlo adelante porque sino las ideas se quedan en la nada. Cuando las sacamos de adentro y las realizamos podemos evaluarlas y mejorarlas.

Queremos:

1 Llevar a cabo la idea.
2 Aterrizar la idea.
3 Practicidad.

Todos somos diferentes y tenemos, en mayor o menor medida, un poco de estos cuatro elementos. Algunos, tienen facilidad para crear ideas en el aire e imaginar, pero talvez le sea muy dificil definir. A otros les saldrá más fácil llevar adelante las ideas, a otros les es más fácil encontrar las fallas y serán buenos para criticar. Lo interesante de esto es reconocer qué te sale mejor y qué te ayudará a mejorar. Y qué te bloquea. Para eso siempre hay soluciones desde hacer ejercicios hasta juntarse en grupo con personas diferentes.

Salva bloqueos

En el proceso de crear nuevas ideas, aparecen los bloqueos que nos paralizan y no nos permiten avanzar. Lo importante es reconocerlos y usar algunas técnicas para salvarte de ellos. Vamos con una lista de bloqueos típicos

La página en blanco

Ahí estamos sentados en frente de la página en blanco sin poder hacer nada. Van pasando los minutos, las horas, los días… (exagero un poco). Y siempre encontramos algo para hacer. Algo más que nos llama la atención. Un mensaje de texto, un correo, un pajarito en la ventana, muy pocas veces me llaman las ganas de ir a lavar los platos. Pero hay días, que hasta prefiero lavar los platos, para no tener que enfrentarme a esa maldita hoja en blanco. Que aunque escriba, vuelvo a borrar.

Acá van los consejos: lo que hay que hacer es ensuciar. Por lo menos eso dicen muchos dibujantes. Hacer unos garabatos, manchar los bordes y luego empezar. En la escritura sería igual: Tirar del hilo narrativo y ver hacia dónde nos lleva. Generalmente los bloqueos aparecen por la falta de decisión de qué camino recorrer. ¡Como si siempre tuviéramos que tener certeza de a dónde ir!

El síndrome del impostor

Otro de los bloqueos que nos pasan es lo que se le llama el síndrome del impostor. Qué es pensar que no soy nadie para escribir y que no tengo nada bueno que contar. Pensamos que nuestra escritura no es la adecuada o pensamos que los escritores son eminencias. Lo cierto es que todo tiene que ver con la gimnasia de leer y escribir. Cuanto más lo hagas mejor serás. Por lo menos mejor que vos mismo, que es lo relevante. Esto surge casi siempre por esa idea de que mi obra tiene que ser original. La buena noticia que tengo para darte es que en la historia de la cultura hay muy pocas obras realmente originales, mas bien que todas las obras son tomadas de otras, o en respuesta a otras. El universo del arte es un universo que tiene muchas relaciones entre sí. Relaciones de amor y devoción y de hurto también. Les invito nada mas que a investigar un poco sobre este tema, seguramente encontrarán referencias de grandes obras “inspiradas” o sacadas de otras obras anteriores. Luego que lean un poco sobre esto seguramente se sientan mejor y puedan escribir libremente.

Premisas para crear

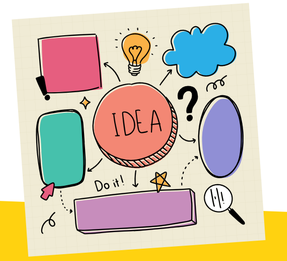
1- Lluvia de ideas

Las lluvias de ideas son ideales para ser creativos. Las primeras ideas son fundamentales. Alguien dice que las buenas ideas llegan después de descartar las primeras 25 ideas. No importa el número exacto. Lo importante es hacer una lluvia torrencial de ideas. Aunque sean alocadas.

2- Lista de asociaciones

Hacer listas de ideas es una buena cosa. Como familias de ideas. Además se pueden hacer listas en forma de cadenas de asociaciones. Donde una idea te dispara otro y otra y otra. Al final verás que pueden haber cosas insesperadas.

3-Mapas mentales



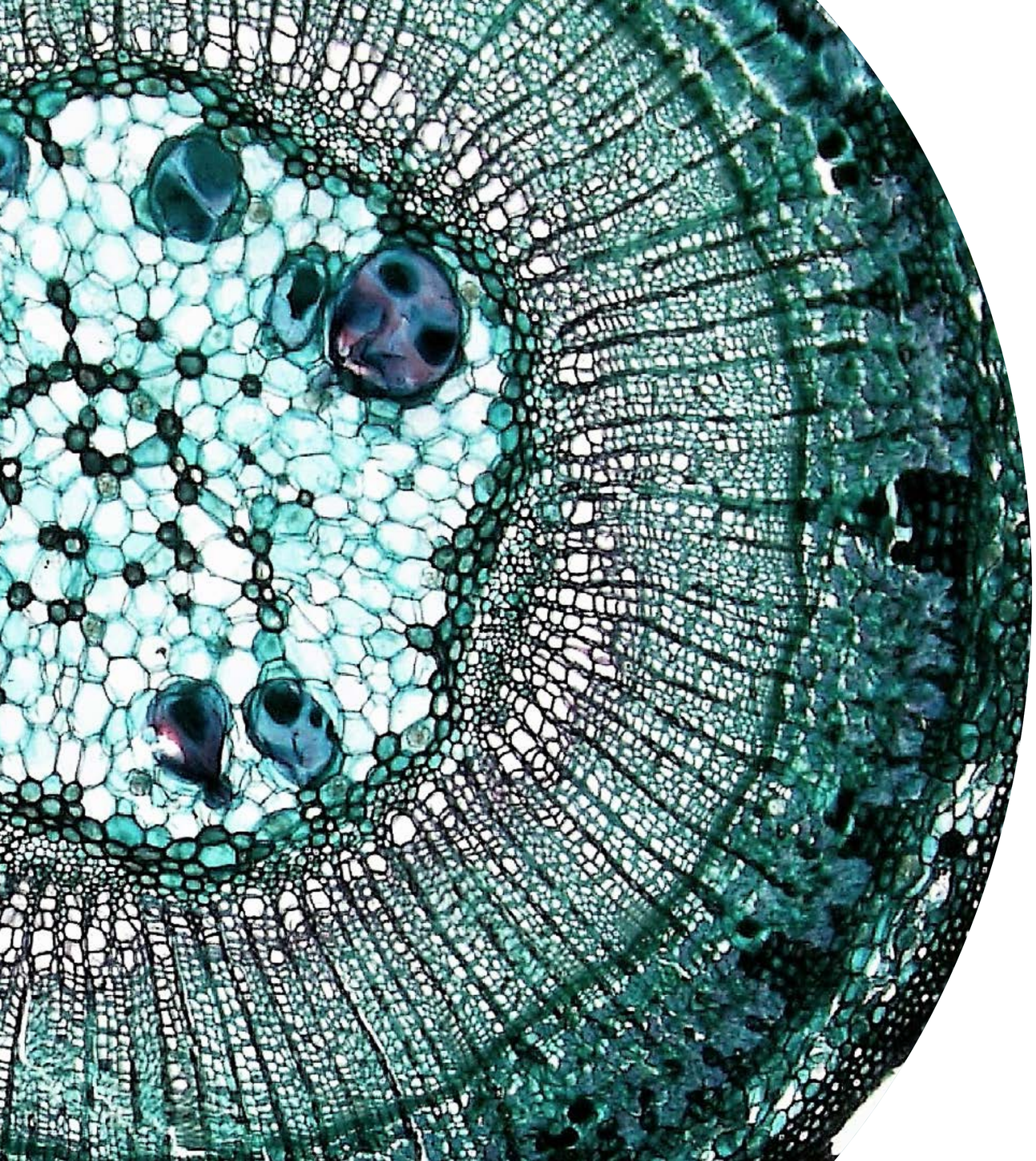
Hacer mapas mentales conecta nuestra mente y el mundo visual en un plano. Podemos usar palabras, fotos, dibujos., lo que queramos. Seguramente al ver el panel se conectarán muchas ideas más

4-Mezcla cosas distintas

Una técnica muy usada es tomar dos ideas y mezclarlas. Como si pensáramos en un apareamiento. Podrías pensar que saldría del apareamiento fantástico entre dos objetos que en principio no tienen nada que ver. Por ejemplo un paraguas y una máquina de escribir. Ya lo hacía el Conde de Lautréamont

5- Agrega o saca algo

Toma una idea y sácale algo o agregale algo y vas a tener algo nuevo. Lo que sea, un invento, una historia, una escena. Se puede modificar la esencia de algo sin una parte importante. La creatividad también puede ser restar.



Organiza tus ideas

Muchas veces no sabemos como organizar nuestro tiempo y nuestra tarea de escritura. Si tuviéramos un plan para seguir, sería todo más sencillo pero al trabajar solo, a veces cuesta mucho marcar el camino a seguir. Así que te quiero presentar la técnica de los tres cubos, o baldes o cestas, o recipientes, como quieras que les digan en tu país. Este es un método que te da un orden para trabajar

La técnica de los 3 cubos

Resulta muy útil dividir las tareas de escritura en tres pasos. Imaginate que tuvieras secciones en tu casa, o un tu trabajo. Con estaciones, u oficinas. Cada estación tiene una bandeja, o un cubo donde va a estar el material que estas escribiendo. En el primer paso o estación, cubo o bandeja, deberás apuntar tus ideas sueltas, frases, imágenes. Este primer cubo o estación guarda toda la materia prima sin procesar. Si te sirve poner las en papelitos sueltos bien, sino podés tener un documento para ideas del primer cubo o un segmento en el documento con ideas de primer cubo. Lo importante es que allí va la materia prima, el crudo.

Porque luego está el tercer cubo o bandeja, es donde tomarás algún trabajo del segundo cubo y será el momento de editarlo, corregirlo, cortar las partes largas, sacar las palabras repetidas, buscar sinónimos, etc. El tercer cubo es el lugar que aparece el corregidor. Ahí es donde nos ponemos el sombrero de la persona que debe cortar lo que está largo y cambiar lo que no se entiende.

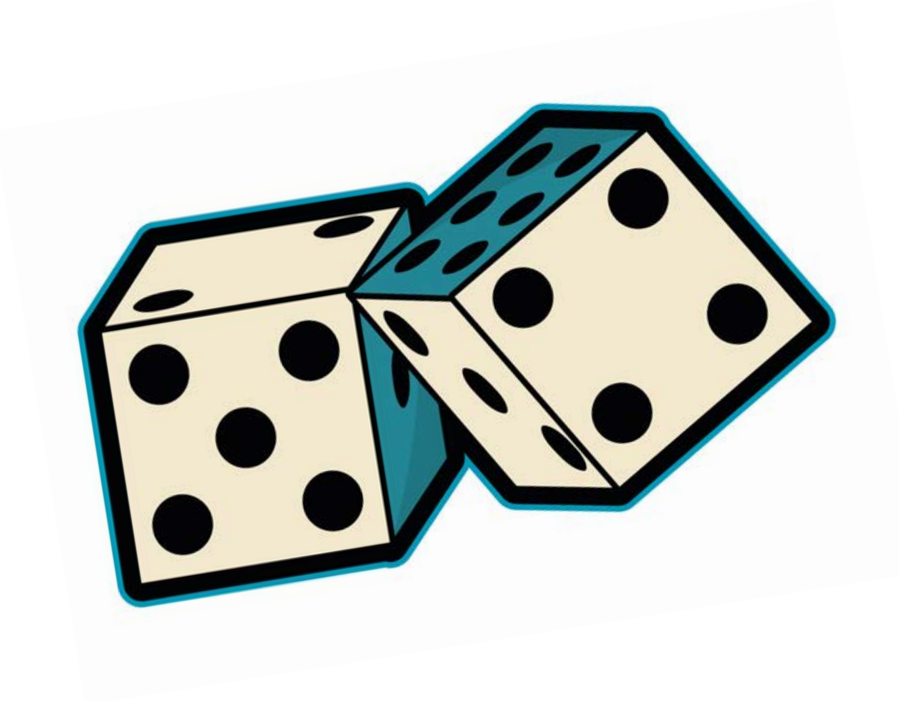
En el segundo cubo es dónde tomamos alguna idea del primer cubo y la desarrollamos sin importar hacia dónde. Entonces tomás una idea del primer cubo como por ejemplo: El árbol que no paraba de crecer. Y la llevás al segundo cubo y empezás tal vez un cuento con este título y ponés todo lo que te salga, sin corregir ni tachar nada. Simplemente te dejás fluir. Podés utilizar la escritura automática para sacar todo lo se te ocurra sin pensar demasiado. Lo importante es hacer crecer la masa.

Consejos para ordenar tu tiempo

Hacé una lista de tareas, y poneles un semáforo del estilo “Urgente”, “importante” pero puede esperar, “No tan importante” puede esperar más porque nos caerá el mundo. Y así vas dividiéndote el tiempo que le dedicás durante el día por orden de importancia.

Sé creativo
de una vez!

El Azar y su capacidad de ayudarte



El azar te destrabará!

Muchas veces, perdemos espontaneidad porque no podemos decidir qué hacer y queremos que las ideas sean tan buenas, que al final no se nos ocurre nada. Y lo que tenés que hacer es sacarle presión y sacarte presión. Para eso el Azar puede ser un buen aliado. Así que el azar puede decidir por vos.

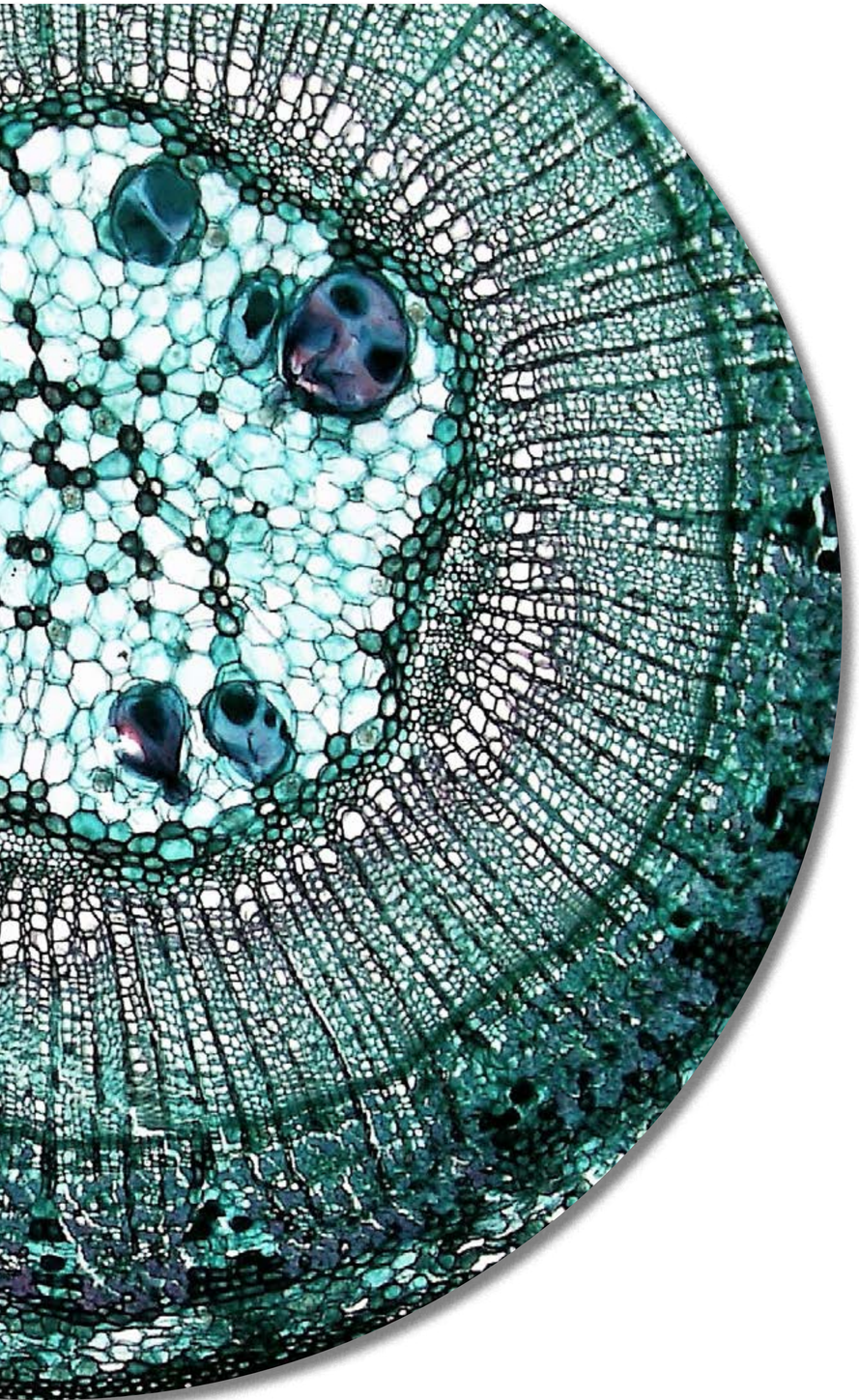
Te voy a dar una lista de ejercicios pero verás que vos mismo podrás inventarte tu propio juego.

1- ¿Precisas una idea para escribir? Andá a tu biblioteca en el tercer estante busca el tercer libro busca la página 33 y en el tercer párrafo, podés encontrar lo que estás buscando. Escribí una historia o saca una idea de allí.

2- Salí a la calle y fijate las personas que te cruzás y la persona número 9 prestale atención. Intentá registrar sus gestos, seguila un poco. Inventá una historias que la tenga como protagonista.

3- El dedo en el planisferio. Por azar elegí una ciudad del mundo para poder escribir una aventura en esa ciudad. Podés escribir lo que sepas de ella o podés investigar al azar algún lugar de la ciudad.

4- Podés hacer una lista de lugares, otra de personajes y otra de objetos y sortear algunos cruces y así construir historias donde un personaje se encuentre con otro en un lugar y encuentran determinado objeto.



Escribí todos los días, no importa qué

Sé creativo de una vez!

31 días escribe un relato por día

1)...un relato en pasado
2)...lo primero que viste al despertar
3)...una historia de terror
4)...sobre un sueño
5)...un relato en presente
6)...sobre tu lugar preferido
7)...inspirado en una canción
8)...una historia de ciencia ficción
9)...describiendo un lugar inventado
10) ...sobre el lugar donde naciste
11)...La historia de alguien que te cruces por azar
12)...Un diálogo entre dos objetos
13)...Qué piensa un vegetal
14) ...Describe una aventura en alguna ciudad desconocida.
15)...Haz un discurso defendiendo algo.
16) ...sobre la muerte
17)...en tercera persona
19)...toma un personaje histórico y cuenta algo que no sepamos
20)...historia de romance
21)...un invento fabuloso
22)...que hubiese pasado si no pasase algo
23)...exactamente cien palabras
24)...sobre una pintura que te guste
25)...una historia policial
26)...con el estilo de un autor que te guste
27)...elige una palabra al azar
28)...una historia que pasará dentro de 20 años
29)...sobre tu primer recuerdo
30)...sobre algo que sepas de tus abuelos
31)...sobre el final del mundo

y por si te sobran días...

32)...sobre el tiempo
33)...sobre un hecho importante
34)...sobre algo ínfimo
35)...sobre la creación del universo
36)...sobre la verdad.

Despedida...

Aquí termina este material que compilé para que ayudarte con el tema de la creatividad. Como verás no es tan dificil. A veces, es mejor moverse hacia algún lugar sin saber por qúe o hacer algo porque sí. Las ideas son como un fluido o una corriente. Y los bloqueos solo las vuelven estáticas. Estoy seguro que las premisas o estímulos que vimos en este material te ayudarán recuperar esa comunicación con tu mundo interno y creativo. ¡Espero que así sea!

Richard Riveiro

Trabajo en el territorio del teatro. Me la paso estirando lo más que pueda los límites del arte escénico, así como también, los roles que ocupo. Aprendí con el paso de los años (que no son pocos y tampoco son tantos) que todo el tiempo nos vamos construyendo, nos vamos re-inventando.

Junto a mis compañeros Pablo Albertoni y Fabiana García fundamos L'Arcaza en 1995 en la ciudad de Montevideo. Comencé siendo actor, luego pasé a dirigir obras y componer música para la escena. En el medio me conmovió el lenguaje del clown. Luego me interesó escribir y me descubrí dramaturgo. Hoy me encuentro compartiendo lo aprendido en talleres y cursos además de seguir creando espectáculos.

TE INVITO A QUE HAGAS EL CURSO ON LINE DE DRAMATURGIA CREATIVA

www.richardriveiro.com

Las ilustraciones de este material son de: Issara Jarukitjaroon, monsterjoke, Creaton Design, jellyfishwater, victoria.goei11, Iyi Kon, Channarong Pherngja, swayaway1, mahendra wahyu, jemastock, kazim.abbas1996. By Vecteezy