

Pata Liberati

NATURALEZA  
*creativa*



Encendé tu  
imaginación.  
Construí tu  
inteligencia.

Pata Liberati

NATURALEZA  
**creativa**

Encendé tu imaginación  
Construí tu inteligencia

Diseño e ilustraciones de Valeria Boquete

 Planeta

# Índice

**8.** PRÓLOGO  
Por Connie Ansaldi

**11.** INTRODUCCIÓN

**13.** CAPÍTULO 1  
Buenas noticias, ¡naciste creativo!

**29.** CAPÍTULO 2  
Entender de dónde venimos

**49.** CAPÍTULO 3  
El nuevo paradigma

**73.** CAPÍTULO 4  
Cerebro y creatividad

**87.** CAPÍTULO 5  
Dejar de hacer lo mismo

**113.** CAPÍTULO 6  
El *software* de la mente creativa

**139.** CAPÍTULO 7  
Mi nueva versión

**155.** CAPÍTULO 8  
La creatividad está en nuestro ADN

**173.** CAPÍTULO 9  
Palabras finales

**179.** AGRADECIMIENTOS



The image features a high-contrast, black and white abstract background. It is filled with a dense pattern of black ink splatters, including thin, branching lines and various-sized dots, creating a complex, organic texture. In the center of the image is a large, solid black circle. Inside this circle, the word "CAPÍTULO" is written in a clean, white, uppercase, sans-serif font. Below the word, the number "1" is displayed in a very large, bold, white, sans-serif font, serving as the chapter indicator.

CAPÍTULO

1



Buenas noticias,  
¡naciste creativo!

# Cómo activar y desarrollar nuestra creatividad



@pataliberati



*Solo hay energía. Ni buena ni mala, energía. No se pierde, no se gasta, no se termina, solo se transforma. Si te enojás y dejás esa energía quieta, puede transformarse en ira o en angustia; si la observás, la analizás y la movés, podés transformarla en creatividad.*

*¡Sí, en creatividad!*

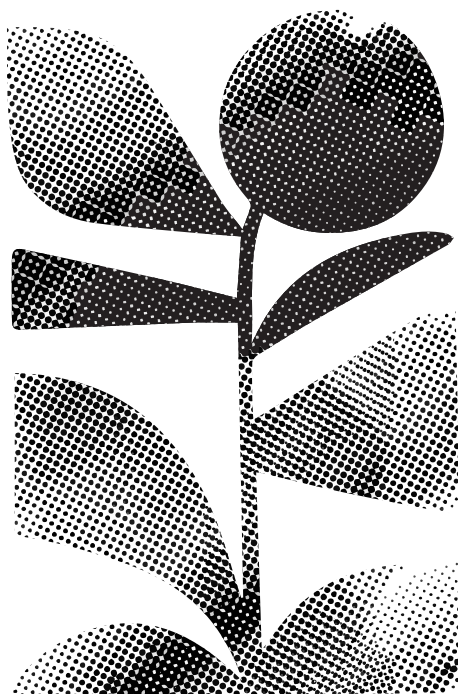
*Pero para eso tenés que saber que sos esa energía, que no hay nada fuera de vos que pueda moverla y recrearla. Porque si tenés la fantasía de ser algo externo a ella, o que alguien tiene la capacidad de repararte, seguramente quedes a su merced sin poder alquimizarla. Eso que sentís es energía, vos sos energía y tenés el poder de observarla, procesarla y transformarla.*

*Depende de vos y solamente de vos.*



**A** sí como te anticipé en el título del capítulo... ¡Sí! ¡Naciste creativo! O, mejor dicho, viniste a este mundo con todo lo necesario para desarrollar tu creatividad. Es decir, el potencial está, solo hay que activarlo. Y a eso es a lo que nos dedicaremos a lo largo del libro, a las diferentes formas de activar ese potencial que todos tenemos, pero que no todos saben cómo exteriorizar o llevarlo a la práctica. Esta es una de las muchas buenas noticias que vas a encontrar a lo largo de estas páginas.

¿Por qué insisto en que es una buena noticia? Porque significa que la materia prima para desarrollar tus habilidades creadoras ya la tenés, podríamos decir que está en tu ADN. Sos vos, tu vida y todo lo que experimentes.



*Albert Einstein dijo:*

“

**El cerebro no es un  
vaso para llenar,  
sino una lámpara  
para encender.**

”

*Y yo agregó:*

**Lo mismo sucede  
con la creatividad,  
necesita ser  
encendida.**

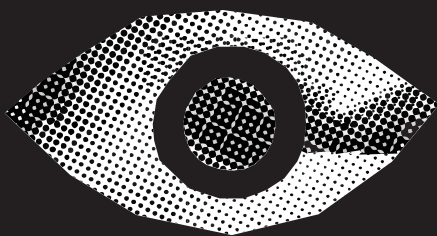
Más que una capacidad a adquirir, debemos concebir la creatividad como un desafío, un aprender a encenderla y desarrollarla. Hasta los textos sagrados nos describen hechos a imagen y semejanza de la energía creadora. Entonces, ¡somos los herederos creativos!

El diccionario define a la creatividad como la capacidad de imaginar y crear. Definición poco creativa si las hay, ¿no? A mí me gusta pensarla como la habilidad de dar una respuesta propia, personal, a una consigna o a un problema universal. Pero podríamos ir más allá y definirla como dar una respuesta nunca dada y marcar un cambio en uno mismo y en los demás.

Aunque prefiero no exagerar a la hora de hablar de creatividad, porque considero que muchas veces es esa gran expectativa que se genera alrededor de este recurso lo que la hace parecer inalcanzable o exclusiva de unos pocos privilegiados. Y no es en absoluto así.

No se trata de la creatividad en sí, sino de liberar al creativo que hay en vos. No es cuestión de buscar afuera, sino de encontrar adentro. En el libro *El poder del ahora*, de Eckhart Tolle, hay un cuento que grafica muy bien esta perspectiva: se trata de un hombre que mendigaba monedas sin saber que desde hacía años estaba sentado sobre una caja que contenía un tesoro en oro. Entonces, una vez más, es hacia adentro nuestra búsqueda, porque así es posible nuestro encuentro con ese tesoro personal, único.

Si exploramos algunos idiomas, vamos a descubrir que cuando se refieren a la creatividad, el verbo que se usa es «ser». Decimos «Soy creativo». Es una habilidad referida al «ser». No es algo que se tiene, es algo que somos. Por eso, insisto, nuestro desafío es desbloquear, descubrir y encontrar a ese creador interior.



*Carl Jung sostenía:*

**“ Quien mira hacia afuera, sueña. Quien mira hacia adentro, despierta. ”**

*A mí me gusta decir:*

**Quien mira hacia afuera, repite. Quien mira hacia adentro, crea.**



Desde pequeña tengo la facilidad de reconocer lo especial en cada persona. Por ese motivo siempre me sorprendió escuchar a muchos declarándose no creativos.

El tipo de crianza que recibí se distinguía de lo común para esa época. En mi casa todo se hablaba, se analizaba, y mi voz era escuchada y tenida en cuenta. En ese acto de ser escuchada, me enseñaron a escuchar.

Mis padres eran personas de mente muy abierta, casi libres de prejuicios, y creo que la combinación de todos estos factores me mantuvo en contacto con mi creatividad. Incluso con mi habilidad de dar mis propias respuestas ante los desafíos de la vida.

Al convertirme en psicóloga –¡oh, casualidad!– y notar que muchas personas sufren por no considerarse creativas, me sentí motivada a ayudar. Lo hice por vocación, pero, sobre todo, porque sé que mientras un corazón late, la creatividad está ahí esperando a ser liberada. Y también estoy convencida de que la verdadera revolución humana es la expresión creativa y distintiva de cada uno.

Si vos estás dispuesto a encontrarte, ¡tu creatividad también!  
¿Vamos? ¿Lo intentamos juntos? Voy a darte un par de *tips* para comenzar a desarrollar la creatividad de modo sencillo, en nuestra vida cotidiana.



# Tipos

El primero, tené siempre a mano un lápiz; no uno, ¡mejor varios! En tu bolso o cartera, en el lugar de la casa donde más tiempo pasás, y uno infaltable en tu mesa de luz. Los vamos a usar para llenar las hojas de ejercicios.

El segundo *tip* que me parece fundamental es tener disponibles diccionarios: de significados, de sinónimos y uno etimológico. Saber el significado de las palabras crea nuevas redes asociativas.

“

**No puedes  
agotar la  
creatividad,  
mientras más  
la usas, más  
la tienes.**

”

---

Maya Angelou

## Ejercicio

Juguemos a «tormenta de ideas». Podés hacerlo solo o invitar a alguien para comparar respuestas. A partir de la pregunta: **¿cómo ganaría dinero si no tuviera este trabajo?**, dejá volar tu mente y anotá diez posibilidades. Si lo hiciste con alguien más, compartan sus ideas. ¡Estamos activando la creatividad!

**1.** \_\_\_\_\_ **6.** \_\_\_\_\_

**2.** \_\_\_\_\_ **7.** \_\_\_\_\_

**3.** \_\_\_\_\_ **8.** \_\_\_\_\_

**4.** \_\_\_\_\_ **9.** \_\_\_\_\_

**5.** \_\_\_\_\_ **10.** \_\_\_\_\_







@pataliberati



*Crear es sinónimo de abrir nuevos espacios de conciencia.*

*La creatividad se expresa a través del abordaje y conocimiento de nuevos espacios en vos.*

*De tus nuevas versiones.*

*Ser es un verbo.*

*Sin embargo, decimos «soy así», convirtiéndonos en un sustantivo estanco.*

*Somos, y eso implica movimiento y cambio.*

*Explorar ese devenir nos pone en modo creativo.*

*Conocerme en nuevas formas es ver el mundo de otras formas y, a su vez, pensar y crear nuevas formas.*

*Parece un trabalenguas.*

*Crear empieza adentro.*

*Con el coraje de ir siempre por lo nuevo en vos.*

*¿O creías que ya estabas creado por completo?*

