

# El arte de llevar una vida creativa

---

Frank Berzbach





# El arte de llevar una vida creativa

---

Frank Berzbach

## “El futuro no debería preverse, sino hacer posible”.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Título original: *Die Kunst ein kreatives Leben zu führen. Anregung zu Achtsamkeit*, publicado por Verlag Hermann Schmidt, Maguncia, 2013.

Versión castellana: Susana Andrés  
Diseño: Toni Cabré/Editorial Gustavo Gili, SL  
Ilustración de la cubierta: Sergio Membrillas

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

La Editorial no se pronuncia ni expresa ni implícitamente respecto a la exactitud de la información contenida en este libro, razón por la cual no puede asumir ningún tipo de responsabilidad en caso de error u omisión.

© Frank Berzbach, 2013  
© de la traducción: Susana Andrés  
y para esta edición:  
© Editorial Gustavo Gili, SL, Barcelona, 2017  
Esta edición se publica por acuerdo con Verlag Hermann Schmidt.

*Printed in Spain*  
ISBN: 978-84-252-3043-1  
Depósito legal: B. 19065-2017  
Impresión: agpograf impressors, Barcelona

### **Editorial Gustavo Gili, SL**

Via Laietana 47, 2º, 08003 Barcelona, España. Tel. (+34) 93 322 81 61  
Valle de Bravo 21, 53050 Naucalpan, México. Tel. (+52) 55 55 60 60 11

# ÍNDICE

- 07** Introducción
- 11** **LA VIDA COMO TALLER**  
El túnel al final de la luz  
La frustración como combustible  
La lucha del día a día  
Los problemas irresolubles del día a día  
La vida como arte de vivir  
Queremos definir nuestra propia vida
- 29** **EL ARTE DE TRABAJAR**  
¿Cómo te ganas la vida?  
¡Has de trabajar!  
Una visión global del trabajo  
Abandonarse al trabajo  
El mundo real  
El trabajo como conjunto de valores  
Una habitación propia
- 63** **LA CREATIVIDAD ES UN QUEHACER SILENCIOSO**  
Hablar mucho, no decir nada  
La capacidad para estar solo  
La prisión interior  
Aprender a escuchar  
La vida propia de nuestra mente  
La conciencia plena  
¡No criticar!  
La meditación, una tregua para la mente

### **93 VIVIR Y SUFRIR**

Insatisfecho consigo mismo y con el mundo  
Malos tiempos para el buen talante  
En el pozo del desánimo  
La tristeza como vicio superable  
La lógica de los pensamientos negativos  
Enfermedades depresivas y ayuda profesional

### **107 CREATIVIDAD Y ESPIRITUALIDAD**

Alcanzar la felicidad  
Venga, no te enfades  
Pequeñas historias de la creatividad  
La estética zen  
Zen y creatividad  
El oficio de la creatividad  
La creatividad como orden terrenal  
¿Qué diseñan los diseñadores?  
Razón y sentimiento  
Improvisación

### **143 UN CUENCO DE TÉ**

Vacaciones para el alma  
Siempre, por doquier y enseguida  
Ganar tiempo para trabajar más  
La paz en un cuenco de té  
Los efectos del té  
La preparación del té  
El arte de beber té

### **159 Bibliografía**

### **167 Agradecimientos**

## Introducción

### ¿ENTRE CUATRO PAREDES O ENTRE EL CIELO Y LA TIERRA?

¡Qué bien que estés en este mundo! Aunque, en realidad, se trata de un acontecimiento bastante improbable. Dos personas se encontraron y tuvieron relaciones sexuales coincidiendo con el breve período mensual de fertilidad femenina. El espermatozoide del que procedes fue más rápido que los otros millones restantes. Dios te agarró por el pescuezo y te expulsó del Paraíso. A cambio, ahora eres capaz de distinguir el bien del mal; pese a la atrocidad de haberte comido la manzana del árbol del conocimiento, estás hecho “a imagen y semejanza” de Dios. Desde el punto de vista de la reencarnación del lejano Oriente, razón de más para alegrarse: Buda hizo hincapié en que es sumamente inverosímil volver a nacer como ser humano. Así que en tu última vida debiste ser estupendo, de lo contrario ahora estarías ocupando tu hueco en un jaula enana junto a otras gallinas ponedoras o serías uno de los protagonistas del documental *Earthlings*. Sin embargo, estás justo aquí, leyendo este libro en uno de los países ricos del planeta, y es posible que tengas una buena profesión en este mundo próspero, una con la que te ganas más o menos bien la vida gracias a tu creatividad.

Con frecuencia y desde casi todos los puntos de vista, la vida es también un regalo. Independientemente de dónde busques su origen —en la biología, en el azar, en Dios o en otra vida anterior—, el caso es que en ese hecho tú no jugaste un papel protagonista. Nadie te preguntó si querías vivir esta vida. Andy Warhol escribió en su diario: “Cuando te paren es como si te raptasen”. No guardamos ningún recuerdo de los primeros dos a tres años de nuestra vida, y si otros no hubiesen cuidado de nosotros, no habríamos sobrevivido. Seguimos en este mundo gracias a la ayuda de otros, de nuestros padres en la

mayoría de los casos. Lo que ahora hagas con tu vida, bien sea creativa o no, ¡depende de ti! Claro que no es solo asunto tuyo, pero sí que *también* es asunto tuyo. Si bien no siempre eres tú el responsable de forjar tu propio destino, tampoco eres solo una víctima de las circunstancias. Sea como fuere, este libro se dirige a las partes de la vida, la creatividad y el trabajo sobre las cuales puedes influir, que son más de las que eres consciente.

Resulta todo tan evidente que, por desgracia, nos olvidamos de ello en el día a día; volvemos a los análisis básicos cuando nos vemos confrontados con la curiosidad de los niños o caemos en crisis existenciales. Siempre que nuestra vida no nos satisface o que ya no puede seguir siendo como antes, surge la pregunta: ¿cómo debemos vivir? Los seres humanos han intentado dar respuesta a esta pregunta desde hace milenios. Hartmut von Hentig distingue a los seres humanos inteligentes por el hecho de que hacen lo que *deben*. ¿Cómo debemos vivir? Este libro, por el contrario, se dirige a las personas para las que la creatividad es una forma de vida fundamental, un tipo de personas distinto de aquel al que se refiere Von Hentig: las que hacen lo que *quieren*. De ahí que una de las preguntas esenciales de este libro sea: ¿cómo *queremos* vivir? Plantéate esta pregunta y ya solo con esto cambiarás de actitud. Esta pregunta es más provocadora, más inteligente y más edificante que la de plantearse “el sentido de la vida”. Las páginas siguientes tratan acerca de qué experiencias pueden servir de ayuda a las personas creativas. Para ello citaremos a filósofos, científicos no convencionales, místicos y escritores de diversas religiones, y te garantizamos que todos ellos son personas creativas. La creatividad no es tanto un proceso productivo como espiritual, y en el espíritu (del latín *spiritus*) surge lo que llamamos creatividad.

**¿cómo *queremos* vivir?**

---



Pese a todo el conocimiento científico del que disponemos, nadie puede explicar de una manera convincente de dónde procede la creatividad. Teniendo en cuenta todo esto, no podemos prometerte una receta o un manual de instrucciones ;y tampoco vamos a convertirme a ninguna religión!

Este libro no trata ni de técnicas para estimular la creatividad ni de supuestos conocimientos procedentes de la investigación del cerebro. Al igual que mi primer libro, *Psicología para creativos*, gira en torno a una forma de conocimiento que ya ha resistido a algunas modas y tendencias. También intento aquí renovar el interés por temas “que no son modernos”. Por una parte, esto debería serte útil en tu forma de vivir y de trabajar, y, por otra, debería invitarte a reflexionar. “Muchos son tenaces respecto al camino elegido, pocos en lo que respecta a la meta”, escribió Friedrich Nietzsche en *Humano, demasiado humano*. Quiero que conozcas *nuevos caminos* —que en ocasiones pueden ser antiguos y pueden haber caído injustamente en el olvido— para que te acerques más al objetivo de una vida creativa.

**“Muchos son tenaces respecto al camino elegido, pocos en lo que respecta a la meta.”**

---

FRIEDRICH NIETZSCHE

Hacer una pausa en el camino es importante para la creatividad; de lo contrario, esta solo tiene cabida entre las cuatro paredes de tu despacho. La creatividad consiste en mucho más que solucionar problemas laborales. La vida en general y la vida laboral se desarrollan entre el cielo y la tierra, espacio suficiente, pues, para el diseño. Tal vez Franz Kafka tuviera razón: “Hay una meta, pero no un camino. Lo que llamamos camino es titubeo”.



# La vida como taller

---



## EL TÚNEL AL FINAL DE LA LUZ

Los motivos por los que a menudo titubeamos a la hora de diseñar nuestra propia vida son varios: miedos inconfesados, desidia, pesimismo. Basta con echar un vistazo al periódico para pensar que este planeta en el que vivimos no tiene remedio. Sin embargo, también en este caso somos víctimas de la obsesión de los medios de comunicación por los escándalos y las desgracias. Lamentablemente, gran parte de lo que sabemos sobre el mundo procede de los medios de comunicación. Si bien la situación real ha mejorado, el pesimismo tiende a acrecentarse con la edad. Las obras tardías de muchos artistas a menudo son más sombrías. Los últimos cuadros de Henri Matisse, resplandecientes de color y llenos de alegría de vivir, son una agradable excepción. Sus obras se vuelven más concentradas y esenciales, y rebosan creatividad. Pablo Picasso, quien por regla general solía expresar opiniones más bien desfavorables sobre sus coetáneos, consideraba a Matisse el pintor vivo más importante de su época. ¡Algo debió de hacer bien en la vida! Pero ¿por qué muchos solo ven el túnel al final de la luz?

“Alguien tenía que haber calumniado a Josef K, pues fue detenido una mañana sin haber hecho nada malo.” Así comienza la angustiada novela *El proceso*, de Franz Kafka, autor que plasmó con un rigor casi científico el estado anímico más sombrío de la cultura burguesa, que se siente siempre culpable y, por tanto, parece estar en decadencia. La cultura occidental cristiana está marcada por la idea del pecado original, y las religiones oficiales se han aprovechado de ello durante mucho tiempo para torturar moralmente a los seres humanos y provocar en ellos inseguridad. (El director de cine Michael Haneke lo muestra sin tapujos en su obra maestra *La cinta blanca*.) Esta impronta cultural afecta a toda nuestra vida cotidiana, a menudo incluso en el caso de personas que se consideran ateas. Muchas de estas personas solo han cambiado de dioses —poco importa si creen en la razón, en el dinero o en el rendimiento—, y al final del día se sienten

culpables y acaban teniendo mala conciencia. Una vez más, no hemos hecho lo suficiente o hemos ganado poco dinero; una vez más, no hemos alcanzado los objetivos que nos habíamos propuesto, y una vez más nos falta tiempo para leer. “Los sentimientos de culpa son una reacción ante una pena sin aliviar y constituyen, en no pocas ocasiones, el sustrato donde arraigan horribles agresiones que, más tarde, se racionalizan de forma totalmente distinta”, sostiene el teólogo Michael von Brück. Los sentimientos de culpa son agresiones dirigidas hacia nosotros mismos.

Quien se siente culpable, incluso si no ha hecho nada malo, ya no se moverá de ahí. Al principio de la novela *El proceso* de Kafka, su protagonista empieza, pese a todo, luchando contra la injusticia; sin embargo, a medida que avanza la historia se dirige voluntariamente al cadalso: es absurdo luchar contra la culpa, incluso si esta no está probada. La psicología llama a este tipo de fenómenos “indefensión aprendida”: quien no ve ninguna perspectiva de mejora renuncia a defenderse, y ya puede seguir consumiendo energía nuclear, comiendo carne barata y mala o conduciendo todoterrenos. Mucho se debe a los medios de comunicación, que nos sugieren que no podemos cambiar las cosas, y no cabe duda de que resulta muy cómodo creérselo. Se califica sarcásticamente de “idealistas” a quienes no se dejan contagiar por el pesimismo y, sin embargo, son precisamente ellos quienes toman las riendas de su propia vida y salvan al mundo de la ruina.

**Los sentimientos de culpa son  
agresiones dirigidas hacia nosotros  
mismos.**

---

Quien desea participar en el diseño de su propia vida debe ocuparse, en primer lugar, de tener una visión objetiva. La parcialidad nos hace titubear. “Algunas personas tienden a negar totalmente el lado oscuro, a eliminarlo, no quieren percatarse de él. Otros solo ven el lado negativo. El pesimista dice: ‘Todas las cosas tienen dos caras, y las dos son oscuras’. Entonces, todo es negro”, señala Karl Obermeyer, calígrafo, profesor zen y párroco católico. “Estaba totalmente convencido de que el mundo ocupaba el carril de adelantamiento camino del infierno”, escribe el músico punk y autor Brad Warner, uno de los maestros zen actuales más poco convencionales de Occidente. Sin embargo, en el epílogo de su libro *Hardcore Zen* añade:

El mundo se transforma... Las cosas van a mejor [...]. ¿Acaso desprenderse de tu pesimismo arraigado significa ignorar lo que no marcha bien en el mundo? No. Ni mucho menos. Ver lo que está mal y señalarlo desempeña una importante función a la hora de mejorar las cosas [...]. Puedes cambiar tu vida, y es indispensable que lo hagas tú, pues eres el único capaz de hacerlo. Ningún gurú puede enderezar tu vida. Ningún maestro zen puede mostrarte el camino. Solo tú tienes el poder de transformar el lugar donde vives en un lugar maravilloso, tanto que ni el mismo Dios habría sido capaz de imaginar algo mejor.

**“Solo tú tienes el poder de transformar el lugar donde vives en un lugar maravilloso.”**

---

BRAD WARNER

## LA FRUSTRACIÓN COMO COMBUSTIBLE

Quien a menudo se siente insatisfecho o frustrado debería cambiar de vida, pues de lo contrario se convertirá en un plasta para el resto y para sí mismo. Los creativos han incorporado esta insatisfacción a su vida real: solo es creativo quien no se conforma con las soluciones actuales, las encuentra feas, perniciosas o ineficientes. Esta lógica también puede aplicarse a la vida, aunque en este caso el espacio que hay que diseñar ya no solo se limita a la pantalla, la cámara o los productos. No podemos encontrar las herramientas para cambiar la vida en una barra de menús. A menudo las razones de la insatisfacción son totalmente triviales: tener poco tiempo, poca libertad, poco dinero o problemas con otras personas (y con uno mismo). A veces es imposible saber las razones de esta sensación de insatisfacción, o dónde se encuentran exactamente sus causas. Si abordamos el problema con mayor detenimiento, el problema no existe, o está en nuestras manos solucionarlo: lidiar de otro modo con uno mismo y con el tiempo antes de caer enfermo. Buscarse otro trabajo, reflexionar sobre el significado del dinero y sobre aquello que deseamos o rodearnos de otras personas. En la vida siempre hay períodos difíciles, con alteraciones y conflictos de los que salimos con cicatrices, pero, a menudo, también renovados. Si algo nos aflige, en ocasiones —y a posteriori, por supuesto— puede acabar resultando muy provechoso. “Quién sabe, algo tendrá de bueno”, suele decir la gente mayor. Ni queremos hacer caso ni tampoco nos parece de gran ayuda, pero esa frase tan manida se basa en una larga experiencia vital. Lo esencial de la expresión reside en que a veces nos tomamos demasiado en serio nuestras propias valoraciones, aunque nunca podemos abarcar con la vista la situación general de nuestra vida. Un relato chino, que se incluye en el libro de Michael von Brück *Wie können wir leben?* [¿Cómo podemos vivir?], ilustra bien este fenómeno:



En una aldea china vivía un anciano que tenía un caballo precioso, y hasta los príncipes lo envidiaban por ello. El hombre vivía con estrecheces, pero no vendía su caballo, pues consideraba que era su amigo. Cuando una mañana el animal desapareció, todo el pueblo se dijo:

—Siempre habíamos sabido que algún día le robarían el caballo. ¿Qué desgracia para el pobre viejo!

—¡Vais demasiado lejos! —replicó el anciano. Es cierto que el caballo ya no está en su establo, pero todo lo demás son juicios. Nadie sabe si es una desgracia o una bendición.

Dos semanas más tarde regresó el caballo blanco, que solo se había escapado para unirse a una manada de caballos salvajes.

—Tenías razón, anciano —dijo todo el pueblo—, ¡ha sido una bendición, no una desgracia!

A ello respondió el viejo:

—Volvéis a ir demasiado lejos. El hecho simplemente se limita a que el caballo ha vuelto.

El anciano tenía un hijo que por entonces estaba empezando a trabajar con el animal. Justo unos días después, se cayó del caballo y se rompió ambas piernas. En el pueblo se decía entonces:

—Tenías razón, anciano, fue una desgracia, pues tu único hijo, quien debería cuidarte en la vejez, ya no puede valerse.

El hombre les contestó:

—Volvéis a ir demasiado lejos. Decid simplemente que mi hijo se ha roto las piernas. ¿Quién sabe si eso es una desgracia o una bendición?

Poco después estalló una guerra en la región. Todos los jóvenes fueron llamados a filas, y solo el hijo del anciano se quedó en casa porque estaba cojo. Los habitantes del pueblo comentaban:

—El accidente fue una bendición, estabas en lo cierto.

A lo que replicó el hombre:

—¿Por qué estáis tan cargados de juicios? El caso es que vuestros hijos han sido llamados a filas, y mi hijo no. ¿Quién sabe si esto es una desgracia o una bendición?