

Eric Maisel

**Coaching
para el creativo
que hay dentro
de ti**

*Consejos para escritores, actores,
artistas visuales y músicos, del más destacado
coach de creatividad de Estados Unidos*



EDICIONES OBELISCO

*Para Ann,
veintiocho años en esta aventura,
y sumando*

Introducción



Una mañana recibo una llamada de John, un conocido músico que vive en Los Ángeles. Su banda se está desmoronando. El batería ha vuelto a caer en el consumo de heroína. El bajista está haciendo algo peligroso y estúpido y que raya la ilegalidad (aunque no tiene que ver con drogas). Al guitarrista solista (esto es lo que más loco vuelve a John) le ha dado por ponerse en el escenario un sombrero de alas caídas, un sombrero que John no puede soportar. Un centenar de cosas en su vida (no, dos centenares) son un lío absoluto. John me habla de cuatro problemas de los dos centenares que tiene: los problemas con su novia, los problemas con su enorme casa, los problemas con su sello discográfico y los problemas con su manager.

—Hay mucho que abarcar —digo.

—Hay mucho que vivir —replica él.

—¿Qué quieres hacer? —le pregunto.

—Iré a verte a San Francisco —comenta él.

Nos reunimos en mi despacho, un café apartado con un tranquilo jardín en la parte trasera. Ahí es donde veo a mis clientes. Charlamos durante un par de horas. Lo que ocurre es que lo que en realidad obsesiona a John es que detesta las canciones que está componiendo. Nos centramos en esto. Le hago preguntas, escucho lo que dice, llego a determinadas conclusiones acerca de lo que en realidad quiere decir y de lo que realmente quiere hacer.

—¿Y qué tal si compusieras baladas acerca de tu infancia en Budapest? —le pregunto—. Eso podría encajar con lo que me has estado contando.

—¡Eso es exactamente lo que quiero componer! —exclama—. Pero no puedo hacer esas canciones. El sello discográfico no las aceptaría. La banda no lo permitiría. Nuestros fans no las querrían. Nadie me daría permiso para componer esas canciones.

Espero. John está pensando. Sé que éste es el instante hacia el que se ha estado encaminando John desde hace meses, quizás años. Necesita un empujoncito, un poco de estímulo.

—¿Tú quieres componer esas canciones? —pregunto.

—Sí —responde en voz baja.

—¿Las compondrás?

—Lo haré —dice apenas en un susurro.

—Comienza ahora mismo.

—¿Ahora mismo? ¿Aquí?

—Aquí. Pediré que nos pongan otro café. Empieza.

Pone cara de incredulidad... pero también se le ve dispuesto. Escribe una nota en el cuaderno que tiene delante, y después otra. De repente, mira a su alrededor. Es uno de esos instantes que sólo se dan en San Francisco. En algunas partes de San Francisco las cosas no han cambiado mucho desde la década de 1960, y allí, en un banco, justo enfrente de nosotros, hay un par de músicos de blues de piel apergaminada con las guitarras en ristre. Mi cliente se levanta de la mesa, charla con ellos durante un minuto, y vuelve con una guitarra prestada. Para cuando vuelvo con los cafés, John ha compuesto una canción. Esa canción se convierte en el séptimo corte de su próximo álbum, un álbum que todo el mundo dice que es el más conmovedor y lírico de la banda.

Más tarde, aquella misma mañana, recibo la llamada telefónica semanal de una novelista inglesa, autora de bestsellers. En su casa hay más ventanas que libros en mi piso, y tiene bajo sus órdenes a un ejército de ayudantes, algo que uno sólo puede encontrar en las novelas inglesas: jardineros, una ayudante personal, un chófer, médicos especialistas que programan su régimen de ejercicios y de alimentación, un astrólogo, una masajista... Ha escrito tropecientos novelas de género, pero se siente un fraude porque nunca ha escrito una novela que considere digna, de calidad. Ella dice que quiere escribir una novela así, que incluso tiene ya una en la cabeza, pero su vida está estructurada de tal modo que las

fechas límite para las nuevas novelas le llegan cada cuatro o cinco meses. Después están las exigencias publicitarias relacionadas con la salida de cada nueva novela. De modo que se las ha arreglado para no dejarse ni tiempo ni espacio para comenzar con su «verdadero trabajo».

Margaret es consciente de que esta desdichada rutina tiene que ver con su miedo a no ser realmente capaz de hacer una gran obra. También sabe que está relacionado con sus experiencias de abandono en la infancia. Tiene una excelente capacidad de discernimiento a la hora de analizar su situación, y, de hecho, hace en muchas ocasiones de terapeuta con sus amigas. Pero cuando Margaret intenta acercarse a su «novela buena», aparece en ella algo parecido a un huracán, que le provoca todo tipo de desórdenes: accidentes, acciones legales, crisis con sus hijos, etcétera. Le ronda la idea de que los dioses le están exigiendo que haga una gran obra, pero también que se burlan de ella y que le impiden que comience. Es algo así como si la amaran y la detestaran al mismo tiempo.

Trabajamos sobre este problema, al igual que todas las semanas, en la intimidad de una conversación telefónica. No hay trabajo de *coaching* más íntimo que el *coaching* por teléfono. Aquellos de mis clientes que residen en Londres, París, Nueva York o Los Ángeles están solamente a un suspiro de distancia, a un milímetro, tan cerca como una persona puede llegar a estar. Durante el transcurso de nuestra charla, Margaret menciona la suma (exageradamente grande) que su última novela le ha reportado en su traducción al sueco. Es mucho más de lo que yo he podido ganar con lo que he escrito en toda mi vida.

—En Suecia me adoran —dice.

Reímos.

—Te quieren más de lo que tú te quieres a ti misma —murmuro.

—Infinitamente más de lo que yo me quiero a mí misma. Sí, así es. —acepta.

—Ése va a ser nuestro trabajo durante los quince próximos minutos. ¿De acuerdo?

—Puedo sentir cómo se eleva ya el huracán.

—Respira, Margaret.

—Sé que ése es el trabajo. De acuerdo.

—En ti hay novelas de calidad. ¿Estás de acuerdo conmigo?

—Me encanta que lo creas. Pero no sé si creerlo yo.

—Toma eso como afirmación. ¿Te parece? «En mí hay novelas de calidad.»

—En mí hay novelas de calidad.

—¿Qué sientes?

—Como si me fuera a morir.

Nos centramos en su terror durante varios segundos. Después, continuamos. Dos mortales inteligentes puestos a prueba más allá de toda consideración por la tarea de sanar a esta escritora herida. Es el más duro de los trabajos, dar a luz a un libro digno, de calidad, en una mujer que duda si podrá hacerlo. Cuando terminamos, me vuelvo a calentar el café y me siento junto a la ventana durante unos instantes, contemplando mi rincón de la bahía de San Francisco. La vista está enmarcada a la izquierda por el lejano Monte del Diablo, y a la derecha por Candlestick Park. Un sensonte canta a lo lejos.

A primera hora de la tarde, me acerco con mi automóvil hasta un conservatorio de música local e imparto un taller sobre ansiedad en la interpretación para un grupo de jóvenes cantantes de ópera. Les enseño una herramienta de gestión de la ansiedad que he desarrollado, la Secuencia Centrante: un ejercicio que consta de seis respiraciones, seis pensamientos y un minuto para serenarse. Después, hago que se pongan de pie, de uno en uno, y que canten arias en silencio para sí mismos. En determinado momento, interrumpo a una de las cantantes en su silencioso canto. Su ansiedad es palpable.

—¿Qué hay en tu cabeza justo en este momento? —le pregunto.

—Un re, que es más alto que el do de pecho, al que me estoy aproximando —responde.

—¿Te sientes preparada para darlo?

—¡No!

—Pero si normalmente lo das, ¿no?

—Lo doy. Pero nunca es hermoso.

—Será hermoso si te relajas. Puedes añadir dos o tres notas hermosas en ambos extremos de tu registro de voz si estás relajada. ¿Sabías eso?

—Eso dicen. Pero para mí no tiene sentido.

—De acuerdo. Vas a practicar la técnica de relajación que os enseñé antes. Y después vas a cantar de forma audible. ¿Te parece bien?

—¡Maldita sea!

La chica hace los ejercicios de precalentamiento. La llevo a través de la Secuencia Centrante y luego comienza a cantar. Y da las notas más altas de forma muy hermosa. Los jóvenes cantantes de ópera que hay en la sala están más que impresionados: se sienten motivados al instante. El resto del tiempo lo dedicamos a practicar la Secuencia Centrante y a aprender unas cuantas técnicas más. Se echan a reír cuando les enseño una de mis técnicas preferidas, el grito silencioso.

Aquella noche, mi esposa y yo vamos al Wild Side West, el pub de nuestro barrio, un bar de lesbianas en el que se acepta a los heteros, que tiene en la parte trasera un jardín de ensueño, con bancos con forma de sapo, pagodas en ruinas y frondosos rincones donde tomar una copa. Mi mujer y yo nos ponemos al día. Ann es administradora de un instituto de secundaria, y tiene muchas historias que contar. Le explico lo de los cantantes de ópera y le hablo del difícil giro que está tomando mi actual libro. Charlamos acerca de nuestras hijas, del recalafateado de la bañera y de la posibilidad de que estemos comiendo demasiado pescado. Le doy el apio de mi Bloody Mary, lo cual no es un gesto vano, ya que a ambos nos encanta el apio.

A las seis de la mañana siguiente estoy delante de mi ordenador escribiendo. Escribo todas las mañanas, siete días a la semana, durante al menos una hora; algunos días puedo escribir tres o cuatro horas. Intento vender la idea de la regularidad y la rutina a mis clientes, de que un porcentaje significativo de la desilusión que sienten por no crear se evaporaría como la niebla bajo los besos del sol si se comprometieran a hacer de su trabajo creativo su primera actividad de cada mañana. Crear debe ser lo primero, absolutamente lo primero, antes que el yoga, antes de que comience la cháchara mental, antes de que uno empiece a vestirse para irse a trabajar o para llevar a los niños a la escuela. Sólo con que llevaran su mente de «buena mañana» a su trabajo creativo trabajarían como los ángeles. Éste es uno de mis mantras de *coaching*.

A las nueve, tengo a una cliente vía telefónica, una pintora otrora ensalzada que vive y trabaja en la ciudad de México. Tiene el más extra-

ño de los problemas, si bien en realidad no es tan raro. Hace seis meses terminó el mayor proyecto de su vida, un enorme mural que ocupaba todo el lateral de una iglesia. Le concedieron una importantísima subvención y varios ayudantes. El proyecto era tan descomunal que les llevó seis meses preparar el muro donde se iba a pintar. El mural fue un éxito rotundo. Le resultaba difícil explicar lo bien que se había sentido al terminar el trabajo y lo orgullosa que estaba con su logro. Pero desde el día en que terminó el mural no había sido capaz de volver a su estudio. Ahora, sus lienzos de tamaño normal le resultaban mortalmente aburridos.

Nuestro trabajo consiste en ayudarla a que anhele pintar de nuevo en el estudio. No obstante, parte del problema es que ella misma está cansada de su antigua imaginería. Al volver al estudio se siente mortalmente aburrida en dos aspectos: los lienzos se le antojan demasiado pequeños, y el asunto que trata le parece trivial. Ha llegado a ser muy conocida por sus paisajes urbanos de la ciudad de México, que se venden muy bien entre los turistas, llenos de fantasía (¿no resulta irónico?), y que son increíblemente populares entre los coleccionistas. Hemos hecho ya unas cuantas sesiones, pero hoy llegamos al quid del asunto. Ella quiere introducirse de lleno en lo abstracto, desea mostrar su pasión, su desenfreno y, sí, su desesperación y su destructividad en sus lienzos. Quiere romper con la cárcel de su habitual imaginería.

Hasta el día de hoy, el mural se le antojaba tanto una bendición como una maldición. Había sido maravilloso, pero la había desligado por completo de su manera habitual de trabajar. Pero hoy lo vemos como lo que es, como una grandísima bendición. Le ha dado un potente impulso en la dirección en la que, desde hace tiempo, estaba queriendo ir. ¿Acaso ha llegado la hora de hacer enormes pinturas abstractas, aunque sus coleccionistas se sientan horrorizados, o no? Llegamos a la conclusión de que no lo sabemos. Coincidimos en que es imposible saberlo. Llegamos a la conclusión de que, en realidad, no hay nada que temer. Está entusiasmada, demasiado entusiasmada como para seguir charlando. Terminamos la sesión diez minutos antes. Cuatro horas más tarde recibo un correo electrónico en el que me anuncia que su primera pintura abstracta ya está terminada.

Durante estas cuatro horas he leído las respuestas de las lecciones de los *coaches* de creatividad a los que estoy formando. Dos veces al año inicio un curso de formación de dieciséis semanas en el que participan en torno a veinte aspirantes a *coaches* de creatividad. Son gente de Holanda, Nueva Zelanda, Israel, Singapur, Suiza, de la América rural y urbana; de todas partes, de cualquier lugar al que llegue el correo electrónico. A su vez, ellos trabajan con clientes que se hallan en todo el planeta. El mundo nunca se había visto de este modo. Un *coach* en formación en la Georgia rural puede trabajar con un pintor de Brasil, con un rapero de Nueva York, un poeta en Berlín y un estudiante de arquitectura perdido en Savannah.

Sus respuestas me resultan conmovedoras. Están aprendiendo a orientar a los demás, pero también a orientarse a sí mismos. Lo que aprenden (acerca de la cháchara mental negativa como asesina de la creatividad, sobre la necesidad de crear «en medio de las cosas», de las virtudes de la planificación, de los programas y de los pequeños pasos) es algo que les abre los ojos y les inspira para crear. También es un problema para ellos, porque les obliga a dedicar a su trabajo con los clientes el poco tiempo libre que les queda. Sé que un número sustancial de estos *coaches* en formación experimentarán un sorprendente estallido de creatividad tan pronto como termine la formación. Aunque no era éste su objetivo cuando se matricularon (creían que estaban investigando una nueva opción profesional), el hecho de prestar atención a cómo funciona en realidad el proceso creativo es un subproducto muy bien recibido.

Por la tarde me reúno con un cliente que recorre más de trescientos kilómetros con su automóvil desde Santa Bárbara para vernos en mi «despacho». Es un pintor abstracto de éxito (aunque no un éxito rotundo) que vende sus lienzos en torno a los diez mil dólares cada uno, y que, cuando las cosas le van bien, vende diez o más lienzos al año en su galería de Santa Bárbara, que dirige su esposa. Durante nuestra conversación, me entero de que quiere dos cosas que se contradicen entre sí: que sus nuevas pinturas se vendan a treinta mil dólares cada una, y dejar de pintar para convertirse, a sus cincuenta y cinco años, en escultor.

No lleva demasiado tiempo esculpiendo, por lo que está metiéndose en muchos líos y está cometiendo multitud de errores. También es nuevo para él el proceso de elaboración, y le está resultando difícil depender de los demás. En su ligera paranoia, cree que los demás, que son pintores de menos éxito que trabajan sin descanso como elaboradores, están sabotando activamente sus esculturas. También está preocupado (o más bien es su mujer) por la idea de que dedicarse ahora a esculpir constituya una grave indulgencia por su parte, teniendo en cuenta que hay facturas que pagar, incluidas unas cuantas imponentes por el añadido del nuevo estudio de pintura que se ha construido en su casa de la playa. A pesar de todas estas contrariedades, quiere esculpir. El problema no es exactamente que se haya cansado de pintar, aunque, ciertamente, hay algo de eso. La cuestión estriba más en que su estilo de pintura ya no le supone un reto, en tanto que todo lo relacionado con la escultura sí que lo es.

De hecho, está esperando que yo le dé permiso para ser escultor. Lo que quiere escuchar de mí es que comprendo por qué quiere esculpir y que yo creo que debería hacerlo. Y yo le concedo gratuitamente ese permiso, no sin antes llevarle paso a paso entre los campos de minas, entre los conflictos reales, dentro de él y entre él y su mujer, que le impiden dedicarse a la escultura. Cada conflicto tiene su peso, y debe ser abordado. ¿Es correcto embarcarse en algo que no sólo va a tener un impacto económico sobre él, sino también sobre su mujer? ¿Es sabio abandonar por completo la pintura en este empeño, en este brote de entusiasmo por esculpir? ¿Sería una salida inteligente pintar y esculpir? Éstos son los asuntos que abordamos, mientras las brisas susurran entre las hojas y las sombras se mueven a nuestro alrededor.

Después, antes de anochecer, tengo una sesión telefónica inicial con una mujer que está trabajando en su primera novela. Jessica trabaja esporádicamente en esta novela desde hace cuatro años, y está muy decepcionada consigo misma por los pocos progresos que observa, por ir dando traspies sin demasiada energía ni entusiasmo en un proyecto que una vez pensó que le encantaba. Dice que, probablemente, debería de estar por ahí ganando dinero en un empleo u otro, cosa que su marido, que es abogado, estaría encantado de oír, en lugar de perder el tiempo en-

gstrandando esa novela. Detesta sentirse como una aficionada, una aspirante, una tonta y una fracasada.

Yo ignoro su angustia y la interrogación acerca de lo que necesito saber: qué pasa si esa novela no funciona, qué ocurre si lo hace y, si se ha ido al garete, qué novela podría crear después. Llego a la conclusión de que Jessica está escribiendo su novela, que trata de un matrimonio fracasado, de un modo demasiado distante y a la defensiva. Sólo podrá continuar si es capaz de abandonar su distanciamiento defensivo y examina con valor los turbios (y dolorosos) dramas que condujeron a que el matrimonio muriera.

El deseo de Jessica de hacer una «obra con estilo» ha sido una tapadera, una manera de justificar bonitos párrafos en los cuales ni el marido ni la mujer sienten nada. Le digo esto a Jessica, con todo el cuidado y la compasión que un *coach* debe tener cuando comunica verdades duras. Y estas verdades no son siquiera duras cuando se comunican del modo correcto. Jessica se siente enormemente aliviada al saber por qué no estaba funcionando su novela, pues está completamente de acuerdo con mi valoración. De pronto, se le ocurre de qué manera podría reestructurar el libro. Se siente entusiasmada, y, al mismo tiempo, también manifiesta un pequeño malestar en el estómago. Nos pasamos quince minutos del tiempo que dura la sesión, lo cual no es un problema. No miro el reloj.



Como *coach* de creatividad, intento ayudar a la gente a crear. Me encanta este trabajo, lo que me lleva al propósito de este libro. Quiero enseñarle a convertirse en un creador más eficaz a través de doce lecciones de *coaching*. Tengo la esperanza de que, al final de estas lecciones, usted será su propio *coach* experto, preparado, dispuesto y capaz de abordar los problemas que la vida creativa trae consigo. Seguir el programa que he preparado significa hacer algunos ejercicios y reflexionar con bastante profundidad acerca de los problemas subyacentes.

Cada lección tiene, como mínimo dos ejercicios. Por favor, déles una oportunidad, ¡las recompensas son ciertamente formidables! No hay nada que pueda sustituir la realización de estos ejercicios. Si usted los hace y se involucra en ellos, verá que desarrolla en sí mismo la capacidad de ser su propio *coach*. Aprenderá a poner en marcha nuevos proyectos creativos, a arrancar y dar ritmo a proyectos estancados, a trabajar con ahínco y sin distracciones en su actual proyecto, y a gestionar los altibajos del viaje creativo. Y no sólo creo que le va a ser sumamente beneficioso hacer los ejercicios, sino que además pienso que le va a encantar la experiencia.

Si desea un programa más completo de *coaching* personal, le recomiendo que utilice este libro junto con otros que he escrito sobre el proceso y la vida creativos (tendrá una relación de ellos en la sección de recursos, al final del libro). En estas obras descubrirá principios que le ayudarán a crear, de forma más regular y profunda, estrategias para manejar la ansiedad creativa, técnicas para introducirse efectivamente en el mercado del arte y consejos prácticos para abordar problemas como la depresión artística, la ansiedad ante la ejecución y el bloqueo creativo. Estos libros, junto con el que tiene usted en sus manos, le proporcionarán una imagen más completa de las satisfacciones y los problemas que le esperan como persona creativa.

Para darle más sabor a este viaje, incluiré algunos secretos más de los anales de un *coach* de creatividad en ejercicio (si bien cambiando los nombres y alterando la información que pueda permitir una identificación de mis clientes). En la segunda parte de cada capítulo, le llevaré conmigo a París, Londres, Nueva York y algunos otros lugares donde trabajo. ¿Está preparado para ponerse en marcha? En ese caso, ¡buen viaje!