

CREA TU PROPIA VIDA EN TU TIEMPO DE OCIO

Francisco Menchén Bellón

Escritor e investigador de la Creatividad. Madrid

RESUMEN

A partir del concepto de creatividad, entendida como transformación de la realidad, se despliega un abanico de cuestiones para aprovechar el tiempo de ocio en recrear tu propia vida. Esta recreación debe surgir desde lo más profundo del ser y debe ir revestida de imaginación, con objeto de llegar a desarrollar un estilo de vida que propicie el flujo de la energía creativa. Dado los riesgos que existen para alcanzar el ocio activo, se analizan los factores que influyen en su gestión y se incide en las potencialidades que hay en los jóvenes, poniendo un énfasis especial en las fiestas que promueven en torno al denominado "botellón". Se finaliza con la propuesta de un paradigma ecosistémico, adaptado a las nuevas tendencias investigadoras del pensamiento complejo, la física cuántica y la integración del cuerpo, la mente y el alma, tratando de que el tiempo de ocio puede ser un espacio de creatividad, pero también puede representar un tiempo de formación y autoaprendizaje.

PERCEPCIÓN DE LA REALIDAD

*¿Cómo percibe la realidad la persona que se entusiasma cuando escucha el *Valls de las Flores* de Tchaikovski?. ¿Qué imágenes invade su mente?*

¿Cómo percibe la realidad el individuo que no le gusta nada y se aburre constantemente?. ¿Qué tipo de energía corre por su cabeza?



Francisco Menchén Bellón

La mayoría de los seres humanos sigue experimentando la realidad como algo estático y objetivo, fruto de la física newtoniana. Todavía, está poco reconocido, considerar la realidad como un campo de interacción, donde la energía fluye e interacciona, experiencia que parte de la física cuántica de Einstein (1915), la "resonancia mórfica" de Sheldrake (1993), los campos electromagnéticos de Laszlo (2004).

En el Talmud se dice: *"La realidad no la vemos tal y como es, la realidad la vemos tal y como somos"*.

Para captar la realidad entra en juego el proceso de creación, una dimensión muy importante para descubrir y percibir los hechos, las situaciones y los problemas. La imaginación por otra parte, elemento clave de la creatividad, va construyendo las estrategias correspondientes para elaborar su propia obra. El acto creativo no es improvisación, es inspiración e intuición que descubre algo nuevo en la realidad, que antes era desconocido, pero también es conocimiento, experiencia y esfuerzo.

La creatividad es como la electricidad, siempre está ahí, pero necesita conectarse y encenderse y, en ocasiones, producir la corriente poderosa lleva tiempo. Ahora bien, crear no significa hacer a partir de nada, sino consiste en utilizar el material de que se dispone y combinarlo de acuerdo con esquemas originales. Cuanto más abundante sea el material tanto más numerosas serán las posibilidades de que la obra sea rica y original.

Antonio Blay Fontcuberta (1991, p. 285) en su obra *Creatividad y plenitud de vida* contempla esta visión: *"Hay una ley inexorable en virtud de la cual yo estoy creando, en cada momento, mis circunstancias, y las estoy creando sin darme cuenta, según mi acción, según mi expresión, aunque sea meramente interior"*.

Sabemos que en cada niño, joven y adulto existe cierto grado de creatividad latente que puede ser descubierta, activada y estimulada. El ser humano siente la vida a su manera, y la percepción de las cosas las asimila de acuerdo con su propia experiencia y recursos. Crear es hacer vivir lo que está en nuestro interior. Desde mi punto de vista, *la creatividad es la capacidad para captar la realidad de manera singular, y transformarla, generando y expresando nuevas ideas, valores y significados*.

a) Captar la realidad

Ervin Laszlo (2006, p. 50), científico revolucionario, creador de *"La teoría integral del todo"*, se expresa en estos términos: *"La realidad es como un sistema de ondas interactuantes y, más que cosas separadas y sucesos independientes, en este universo hay ondulaciones moviéndose sobre otras ondulaciones, las cuales se forman sobre olas que se desplazan sobre otras olas, propagándose -e interpenetrándose- en una mar en el que no existen junturas ni límites"*.

Quiero poner un mayor énfasis en la forma que existen de captar la realidad, sus consecuencias y las reacciones que producen. Cuando hablamos de realidad no sólo queremos referirnos al espacio físico y natural, sino también a todo cuanto en ella hay y acontece, es decir, hechos, situaciones, acontecimientos, vivencias, problemas. Una novela es una realidad unidimensional y finita. Una sinfonía, una pintura, y una poesía también lo son.

Captar la realidad es conocerla; es el resultado de muchas fuerzas que conforman nuestra experiencia, y cada una provoca un impacto que hace que nos sintamos bien o mal. Muchas de estas fuerzas (código genético, época en que vivimos, medio sociocultural...) están fuera de nuestro control. No se trata de mantener una relación pasiva sino una relación activa, en la que intervienen, a un mismo tiempo, la biología, la neurología, la psicología y la vertiente sociocultural. No hay que olvidar que existen *"fuerzas invisibles"* que afectan profundamente a todas y cada una de las facetas que regulan la biología celular (Lipton, 2007, p. 148).

El niño, el adolescente, el joven y el adulto tienen que mantener un diálogo dinámico con su entorno y su espacio natural y deben tratar de superar la simple adaptación pasiva, creando su propia realidad; tienen que entrar en su interior más profundo y descubrir por sí mismo lo que en ella hay, sin dejarse llevar por lo que han hecho otros. Se trata de visualizar nuevas relaciones inesperadas. Se dice que la palabra "realidad" debería escribirse entrecomillada, porque es un concepto muy vulnerable a las interpretaciones. No significa lo mismo una nube para un navegante que para un pintor.

La realidad es inagotable, tiene muchos matices; emerge como unidad total, integrada por hechos, situaciones, contextos, personas y valores socioculturales. El observador selecciona aquello que le interesa, según sus deseos y grado de motivación. Una forma singular de captar la realidad es mirar a tu alrededor y ver lo que los demás no han visto. Es ver lo invisible y hacerlo visible como hace el poeta. Es necesario ver la realidad con ojos nuevos para darse cuenta que algo no es evidente.

b) Transformar la realidad

Para transformar la realidad, previamente, debes conocerla y dominarla. La realidad se transforma cuando se libera la creatividad de los seres humanos y se da "un salto" a lo desconocido, un abandono en manos de la imaginación. Es un momento mágico, donde las ideas surgen como desde el interior de un volcán, que van buscando la tela, la arcilla, el pentagrama o el cuerpo para tomar forma.

TÚ PUEDES CAMBIARTE A TI MISMO

Por Masami Saionji (Maestra espiritual japonesa)

"Todos los seres humanos, sin excepción, se están creando continuamente así mismos a través de la corriente vital que fluye a través de ellos. Crear es tu misión en la vida y, sin ella, la vida no existiría. Para bien o para mal, continúas viviendo porque continúas creando.

¿Qué es lo que creas? ¿Cómo lo creas? Esto depende de la libre voluntad de cada uno de nosotros.

¿Cuál es tu propósito en este mundo? Te hago esta pregunta porque en cada momento tu presente se moldea según la forma en que procedas para conseguir este objetivo fundamental. A medida que progresas hacia este objetivo, instante a instante empleas tu creatividad en conformar el ser que imaginas que debes ser.

¡Créate a ti mismo!

El objeto de tu creación no es un objeto material, más bien es tu mismo ser: tu "ser". Es tu personalidad, tus valores, tus hábitos, tu vida futura. Las cosas materiales siempre ocupan un segundo lugar. A medida que te inventas y reinventas a ti mismo, el aspecto físico fluye de forma natural. Esto sucede porque tu "yo" físico es una extensión de tu "yo" esencial y fundamental (...)

A lo largo de los siglos, nosotros, los seres humanos, hemos continuado creándonos a nosotros mismos y este proceso no ha terminado todavía. Continuará mientras tengamos aliento para la vida. Todos los seres humanos son creadores..."

E. Laszlo (2004): "Tú puedes cambiar el mundo" págs. 69-70.

La creatividad tiene el poder de transformar la realidad, igual que el niño se va transformando en adulto a través del proceso educativo. El ocio debe ser un espacio de transformación en la convivencia, como diría Humberto Maturana, famoso científico chileno, donde deben coincidir educación y creatividad en un mismo afán transformador. Este proceso permanente de transformación debe generar espacios de autonomía, en donde el joven se convierta en un ser que se respeta a sí mismo y respeta a los demás.

Al joven hay que estudiarlo en su doble vertiente transformadora: como sujeto de transformación mediante la educación -su cuerpo y su mente están en una permanente transformación-, y como sujeto que puede llegar a transformar la realidad, cuando es capaz de activar las dotes creativas que él posee. Nada es punto y final; cada nuevo hecho o percepción cambia la realidad. Esta es la magia de la vida. Saturnino de la Torre (2003, p. 65) en su libro *Dialogando con la creatividad* defiende: "La mente reproductora repite lo adquirido; la mente creativa transforma la información de modo personal".

El joven ordena y configura su realidad y la va formando y transformando según se ve a sí mismo, en el transcurso de sus relaciones con los demás. Su realidad está marcada por la complejidad y a la hora de captarla e interpretarla la va retroalimentando en función de su estructura mental y

observaciones, tal como sostiene F. Capra (2006). Cuando uno sueña o se propone un reto desafiante, tiene que transformarse para llegar, lo que supone un esfuerzo para aprender nuevas reglas, superar las dificultades, modificar hábitos y a veces creencias profundas. La creatividad tiene la posibilidad de transformar la realidad.

c) **Generar y expresar nuevas ideas, valores y significados.**

La realidad tiene que ser percibida no como si fuera una reproducción, ni tampoco como un negativo, sino que tiene que ponerse en juego la *imaginación* y captarla de forma *subjetiva*, generando sus propias ideas, y finalmente descubrir sus valores y darles los significados pertinentes. Debe sentirse la realidad como si fuera vista por primera vez, sin ningún tipo de barniz, llegando a su interior más profundo. Se pretende que, mediante un proceso constante de búsqueda e indagación, junto con un esfuerzo e ilusión apasionada, aparezca algo insólito que tenga sentido. En un futuro próximo lo real será lo virtual.

Tomar conciencia de la realidad y generar nuevos significados es un proceso de *reinención* y *redescubrimiento*, que surge cuando uno es capaz de generar una nueva visión y después sabe expresarla y lo hace extensible a los demás. La realidad se capta a través de los *sentidos* y es necesario percibirla con toda su belleza, misterio, encanto y frescura, no contaminada.

Hay que dotar a los sentidos de nuevos poderes, ejercitándolos de manera inusual. Es interesante apagar el poder habitual que tiene la vista, el oído o cualquier otro sentido y tratar de provocar nuevos matices. Aprender a describir sensaciones cerrando los ojos, tratar de que las manos hablen o que el oído vea, son experiencias que ponen en danza todos los sentidos. El célebre escultor italiano Miguel Ángel que creó "*El David*", hablaba con el mármol y esperaba que el mármol le contestara, algo que en cierto modo hacía. Moraleja: si quieres provocar nuevos significados es necesario actuar de forma diferente y no continuar haciendo lo mismo.

RECREAR LA VIDA EN EL TIEMPO DE OCIO

¿Cómo percibe la realidad el ser humano que busca los encantos de la naturaleza para desarrollar su talento?. ¿Qué ocurrencias le motivarán?

Cuando hablo de recrear la vida en el tiempo de ocio, no pienso en pintar *La Venus del espejo* de Velázquez, ni componer la *Quinta Sinfonía* de Beethoven, ni tampoco esculpir *El Pensador* de Rodin, sino me refiero a cosas más sencillas. Recrear es hacer, gracias a mi intervención, algo valioso que antes no existía, y ahora existe. Por ejemplo: una sabrosa comida, una prueba de cariño, una conversación distendida, un paseo por el bosque, un regalo sorpresa. Todas estas experiencias son recreaciones que producen una energía interior que nutre y enriquece la mente.

Recrear tu vida supone tener activado los sentidos y estar alerta para actuar y tratar de mejorar. La pasividad te intoxica y bloquea, tal y como ocurre cuando te apoltronas a ver la televisión. Si te gusta la pintura, procura que cada cuadro sea mejor que el anterior, lo que te exigirá estudiar, practicar y establecer un reto. El mismo criterio se ha de emplear para cualquier otra afición: escribir un cuento, subir montañas, jugar al tenis. El tiempo de ocio es el recurso que nos permite construirnos como personas. Tiempo para ser uno mismo. El hombre que no aprovecha su tiempo de ocio para crecer como persona es un ser incompleto.

Tu vida la creas tú y eres el único dueño de tus pensamientos. El guión de tu vida lo escribes tú. Tus deseos son órdenes. Tienes que saber qué quieres. En tu mente se encuentra todo: conocimientos, descubrimientos, estrategias e inventos, en forma de posibilidades, a la espera de que hagas uso de ellas. Eres lo que piensas. El problema es que el ser humano tiende a pensar en lo que no quiere, y esto es, entonces, lo único que se le manifiesta.

Recrear la vida en el tiempo de ocio tiene que surgir desde lo más profundo del ser. La esencia del ser humano ha de elevarse a su más alto grado; el hombre y la mujer deben vivir en plena sintonía con la naturaleza y la cultura; debe ser constructivo, de tal forma que su expresión creadora se manifieste en un sentido físico, intelectual, emocional, familiar, profesional y social. El joven no puede asumir el papel de disco rayado y repetir lo que le cuentan, sino que debe crear su vida aprendiendo a mirar el mundo de una forma diferente a como lo ven los demás. Benjamín Creme, artista británico, considera la experiencia de vivir como una forma de arte, como la pintura o la música. El arte de vivir es vivir creativamente.

C R E A T I V I D A D
C R E A T U V I D A

Tu vida puede ser mejor si la diriges con una actitud creativa. La actitud creativa es una disposición interior al asombro, a la búsqueda, a la novedad, a desplegar tus talentos, a reconocer oportunidades y a cambiar lo negativo en positivo. Es producto de esa energía psíquica que revitaliza el niño interior que tenemos dentro. La creatividad, según los expertos, parece configurarse como una actitud ante la vida. Eduardo Punset (2007, p. 243) escribe: *"Una persona creativa es un individuo que consciente o inconscientemente elige el camino de crear"*. Eres tú el que eliges cómo vivir la vida, y esa elección tiene mucho que ver con tu actitud.

El joven y el adulto tienen la oportunidad, en su tiempo de ocio, de crear y recrear su propia vida y existencia, a través de la creatividad, cultivando todo su potencial y talento, de tal forma que posibilite la transformación de sus condiciones actuales. Proyectarse hacia el futuro no es un porvenir sino un "por-hacer". Vivimos en una época caracterizada por el cambio permanente. Hoy empieza tu futuro.

Antonio Blay Fontcuberta (1991, p. 224), escritor de profunda espiritualidad, sostiene: *"La vida es un proceso constantemente creativo y, por lo tanto, constantemente destructivo. La vida es una transformación permanente."* Somos eminentemente actores de nuestra vida, donde todo mi ser se está expresando y recreando constantemente. Se trata de un proceso dinámico y transformador, es realmente el medio para ir desarrollando todas nuestras capacidades, expresándolas de un modo creativo.

La creatividad que surge en el tiempo de ocio tiene el poder de transformar el cuerpo, el alma y el corazón, creando cada uno su propia vida. Cada instante hay que crearlo y vivirlo de un modo enteramente nuevo, con frescura, que brote libremente del interior, e incluso, transformar los hechos rutinarios, llenándolos de un nuevo sentido. Según Antonio Damasio (1996), neurocientífico de prestigio internacional, *"El alma respira a través del cuerpo"*.

Paul Kaufman (2000) escribe: *"El espíritu creativo es más que una iluminación ocasional o un suceso caprichoso. Cuando se despierta, el espíritu creativo anima un estilo de ser: una vida llena del deseo de innovar, de explorar nuevas formas de hacer las cosas, de convertir sueños en realidad... El espíritu creativo puede entrar en tu vida. Está al alcance de todos los que sienten la necesidad de probar, de explorar nuevas posibilidades, de dejar las cosas un poco mejor que antes"*.

La posibilidad de ser creativo está virtualmente presente en cualquier niño, adolescente o joven; es la espontaneidad la que lo despierta. En un clima de estimulación de la espontaneidad cualquier respuesta es válida, y no está permitido el uso de "frases asesinas", éstas son expresiones aplastadoras de ideas, que sólo sirven para frustrar las ideas nuevas. Hay que pensar de manera positiva. Las palabras del sabio

Albert Einstein son contundentes: *"Si esta sociedad quiere sobrevivir, le hace falta otra manera de pensar"*

Para ser plenamente creativo en tu estilo de vida es preciso cada cierto tiempo, franquear algunas fronteras, más allá de las cuales el mundo no parece tener para nosotros una existencia real. No debemos resignarnos sólo a un balance de aquellas ideas que están permitido pensar, sino que trataremos de buscar otros sistemas de expresión que nos lleve a descubrir un nuevo campo de verdades que por una *"transgresión intencional"*, en palabras del metafísico Merleau-Ponty, consigamos nuevos significados.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA GESTIÓN DEL OCIO

¿Cómo percibe la realidad el adulto que se emociona viendo las películas de Garci?. ¿Qué pensamientos fluyen por su cerebro?.

El tiempo de ocio es uno de los bienes más preciados y que fácilmente pasa desapercibido. El sistema educativo no se preocupa de educar a los hombres y mujeres para buen uso del ocio. El tiempo libre, un continente para llenar de contenido, si no se sabe gestionar se sumerge en una rutina llena de responsabilidades y exigencias, donde lo que interesa son los resultados y siempre estará afectado por interpretaciones políticas, morales, religiosas y económicas.

Se debe aprender a gestionar el tiempo, así conseguirás dedicar a cada tarea o actividad el tiempo y la energía precisa y podrás realizar satisfactoriamente aquello que más te atrae.

No podemos permitir que la sociedad consumista en que vivimos programe nuestro tiempo de ocio. Hay muchos placeres que no requieren gasto alguno. Sólo es cuestión de abrir los ojos y descubrirlos, porque están a nuestro alcance. El ocio se puede programar para garantizar que responde a lo que queremos obtener de él, pero ha de estar abierto a otras alternativas.

El tiempo de ocio debe tener la misma categoría que el dedicado al trabajo. No se debe establecer falsas dicotomías entre Tiempo Libre y Tiempo Ocupado, sino considerarlos en interrelación, de modo que uno contiene y transforma al otro, dando sentido a la vida humana. El tiempo de vida pertenece a la persona, es subjetivo, se proyecta, se educa y se desarrolla.

El ocio es un derecho humano básico para la construcción personal que no conlleva obligación alguna y es primordial para el desarrollo social y colectivo. Hay distintas formas de vivirlo. Cada sociedad, cada comunidad y cada grupo siguen unas pautas de comportamiento diferentes, según sus usos, costumbres y tradiciones. Es una experiencia integral de los valores y un componente más de la vida, que toda persona tiene derecho a acceder, desde su tiempo libre. Son muchos factores que influyen en el empleo de nuestro tiempo, destacamos algunos:

a) LA BIOGRAFÍA DEL SUJETO

¿Qué hace un joven que, en lugar de salir todos viernes y sábados a bailar y beber, prefiere irse con su telescopio a observar las aves en la marisma? ¿Qué hace un adolescente en un concierto de música clásica? ¿Qué hace un adulto que disfruta tocando el piano?

Ellos hacen lo que les gusta y han aprendido a gestionar su tiempo de ocio, de tal forma que les resulta satisfactorio. Pero no todas las personas tienen esa capacidad, ni disponen de la confianza necesaria para elegir aquella actividad que les hace feliz. Es mi tiempo y lo empleo en lo que a mí me gusta. Son conductas autotélicas como diría Mihaly Csikszentmihalyi, que tienen sentido por sí mismas.

Destinar un tiempo a pensar en lo que me emociona y atrae, significa que uno sabe valorarse, y por eso, se hace merecedor de esa alegría o "capricho" que dota de equilibrio a nuestra vida. En el tiempo de ocio hay que poner en marcha nuestra imaginación y tratar de cumplir aquellos sueños que siempre se han tenido. El ocio, para ser gratificante, necesita la creatividad, y la creatividad, para desarrollarse necesita tiempo. El ser humano es un ser creativo, pero cuando se encuentra en su tiempo de ocio, su movilidad física y mental aumenta, estimulando cambios significativos en el cerebro.

La mayoría de los genios creativos desarrollaron su obra fuera de sus trabajos, en su tiempo de ocio. Newton cuando vio caer la manzana "no hacia nada"; Arquímedes descubrió su famoso principio en su tiempo de ocio y Fleming descubrió la penicilina durante un "tiempo muerto". Se dice que la suerte favorece a las mentes preparadas. El *insight* llega después de una constante búsqueda y de un esfuerzo continuado.

Las personas que elaboran proyectos en su tiempo de ocio marcan el rumbo y dan sentido a su vida. De este modo sienten la vida como un proceso y convierten el tiempo en un fluir que plasma la persona en cada decisión que adopta. Los proyectos requieren una gran dosis de coraje y ejercitan la responsabilidad, la libertad, la voluntad, el esfuerzo, la creatividad, la persistencia, la competencia y el logro o fracaso. Los proyectos que nacen de nuestro sentir y pensar nos conducen a la acción y son ellos los que dan sentido a nuestras vidas.

A través del aprendizaje cualquier persona tiene la posibilidad de crecer en toda sus dimensiones, es decir, física, mental, espiritual y emocionalmente. Nuestro crecimiento va entrelazado, íntimamente, con el aprendizaje a lo largo de toda la vida, no sólo en el período de escolarización obligatoria. Podemos aprender no sólo de los maestros y profesores, sino de nosotros mismos, de las personas que nos rodean y de las experiencias que se producen en nuestro diario vivir. De esta manera, cuando interiorizamos estos aprendizajes, adquirimos sabiduría, que junto con otros factores vitales para el crecimiento van forjando nuestra integridad.

b) EL ENTORNO

"Somos, y eso es verdaderamente horroroso, lo que leemos, lo que oímos y lo que vemos en unos medios de comunicación donde, con muy pocas excepciones, la libertad y la objetividad han desaparecido de la escena para dejar paso libre al sectarismo más rampante, a la demagogia más burda y sobre todo a ingentes cantidades de vulgaridad y de basura moral"

Antonio Garrigues Walker.- Jurista (ABC 13-10-07)

La construcción del entorno se lleva a cabo a través de las relaciones, conexiones y redes que se establecen en la comunidad. El entorno da color a todo lo que hay y altera lo que vemos, normalmente, sin que seamos conscientes de ello. El contexto determina el escenario de nuestro tipo de ocio. El joven vive en permanente interacción con los otros, con el medio y la cultura. Somos parte de este medio que nos influye e influimos en él. Ver pasajes hermosos hacen hermosos a los ojos.

Las grandes creaciones surgen en ambientes propicios a la cultura. Véase como ejemplo el siglo de Pericles, la época de Sócrates, Platón y Aristóteles. El Renacimiento fue una época de gran creatividad que cambió ciudades como Florencia, Venecia y Paris, gracias a la confluencia de un entorno floreciente y enriquecedor.

M. Csikszentmihalyi (1998), creador de la teoría del flujo, habla sobre un contexto autotélico, subrayando que es un lugar donde se facilita la conducta auto-reforzante y ayuda a desarrollar las potencialidades de una persona. Se deben crear contextos autotélicos porque desarrollan, generalmente, conductas autotélicas, entre las personas que trabajan en ese entorno. Este comportamiento es gratificante porque la actividad que se realiza está activada por una motivación intrínseca, y no depende de nada externo.

De la Torre y Moraes (2005, p. 30) escriben: *"Somos seres biológicos... y vivimos involucrados en campos energéticos y vibratorios caracterizados por las circunstancias que nos envuelven, circunstancias éstas determinadas por el contexto socio-cultural y político que nos engloba y, al mismo tiempo, nos restringe"*. Como seres vivos funcionamos también a partir de las leyes de la física, biología y química. Estas leyes influyen en los procesos que envuelven al ser humano.

En la sociedad actual el ocio es una realidad social, cultural y económica. Es un elemento central de la cultura, en tanto guarda relaciones sutiles y profundas con el entorno, y concretamente con el trabajo, la familia y la comunidad. Bruce H. Lipton (2007, p. 12), autoridad de prestigio internacional en Biología Celular, se expresa del modo siguiente: *"La carga genética de todo ser viviente no sólo determina las condiciones biológicas en la que se va a desarrollar, sino que ni siquiera es el factor condicionante fundamental. Lo que le condiciona como organismo vivo es su entorno físico y energético"*.

En la misma línea se manifiesta Eduardo Punset (2007, p. 90), divulgador científico: *"El principal escultor de la naturaleza humana es el entorno porque, simplemente, no hay genes suficiente para construir algo tan complejo como nuestra mente"*.

El entorno interviene como mediador para favorecer un cambio social, donde se busca la felicidad y se prioriza el ser frente al tener. Se debe favorecer la participación activa, la integración del individuo en su medio sociocultural, con el objeto de convivir en armonía y mejorar la realidad.

c) EL CONTENIDO DE TUS PENSAMIENTOS

El ocio activo es una experiencia personal y un fenómeno social que se manifiesta en una serie de dimensiones, como puede ser una experiencia lúdica, un producto creativo, un ritual festivo, un hecho ecológico, una actividad deportiva, un trabajo intelectual. Las personas utilizan tiempo, espacio y recursos para modelar un estilo de vida creativo.

El ocio podría ser la parte más importante de la semana. Si uno es un alpinista, componente de un grupo musical, o cualquier otra afición, estará deseando encontrarse con su actividad preferida y, por su mente, fluirán ideas que le producirán una gran alegría. Pensar en aquello que te gusta, te hace feliz y es la mejor manera de invertir tiempo en uno mismo.

Hay jóvenes que utilizan su mente de una forma puramente mecánica, tanto en un fin de semana como en vacaciones. Realizar una tarea rutinaria en el tiempo libre es un completo desperdicio de talento, energía e imaginación y reduce terriblemente el posible ocio que podría tener como persona. También existen personas que no saben qué hacer en su tiempo de asueto, por no haber tenido un aprendizaje. La vivencia del vacío se observa también en la denominada "tercera edad". Porque el ocio también se aprende.

La calidad de vida no mejorará si los jóvenes no aprenden a construir su propia vida. Las autoridades tienen la obligación de establecer instituciones para desarrollar mentes con alta capacidad para crear por sí mismos. Es imprescindible concebir el conocimiento como instrumento para mejorar la vida del hombre y no como razón de su existencia. Los misterios que encierra el tiempo de ocio, se deben analizar a la luz del pensamiento no-lineal, que corresponde a la física cuántica, y olvidarse de los presupuestos que se manejan con una física tradicional (causa-efecto).

El ocio implica tiempo para uno mismo. Horas para reflexionar, meditar, pensar, contemplar, escuchar el silencio, dejar la mente en blanco o contar con la única compañía de un libro, una película o buena música. Son momentos íntimos, todo un lujo, que podemos dedicar al cuidado personal y a reponer parte de la energía perdida en el tiempo de trabajo o estudio.

Para destacar la importancia que tienen los pensamientos a la hora de construir tu vida, recurro, nuevamente, al investigador norteamericano Lipton, quien escribe: "... *podía cambiar el curso de mi vida mediante el simple hecho de cambiar mis creencias... (...) La creencia de que no somos más que frágiles máquinas bioquímicas controladas por genes, está dando paso a la comprensión de que somos los poderosos artífices de nuestras propias vidas y del mundo en el que vivimos*" (2007, p. 18).

EL BOTELLÓN DE LOS JÓVENES

¿Cómo percibe la realidad el joven que todos los fines de semana hace "botellón"? ¿Qué emociones vive? ¿Cómo percibe la realidad el joven que le fascina contemplar los cuadros de Klim? ¿Qué conexiones hacen sus neuronas?

El botellón de los jóvenes que se reúnen los fines de semana tiene muchas caras. Sería necesario proyectar una arqueología minuciosa para conocer los fenómenos que mantienen estos comportamientos. Sabemos que no todos los jóvenes españoles se dedican a ingerir alcohol y drogas, hay gran cantidad de ellos que aprovechan este encuentro para intercambiar conocimientos, compartir emociones y sentimientos, elaborar proyectos de futuro, comentar los últimos avances de la tecnología, criticar la escasez de recursos, analizar los problemas que tienen, hablar de cine, pintura, música, deportes y otros muchos asuntos, difícil de catalogar. El repertorio de los contactos y energía que se genera en ese tiempo y espacio es inagotable y son una fuente de riqueza enorme que los medios de comunicación le han prestado poca o ninguna atención.

El filósofo francés, Gilles Lipovetsky (2007) nos viene a recordar que estamos en la "*era hipermoderna*", es decir, la modernidad elevada a grados superlativos. El "macrobotellón" de los jóvenes es una muestra más de las sociedades hipertrofiadas, como él la denomina.

La diversión y el entretenimiento son comportamientos necesarios del ocio, pero no deben ser únicos, pues una vida planteada sólo en términos de disfrute deshace la posibilidad de crecer como persona, y cumplir con las obligaciones propias de la situación familiar, académica o laboral, siendo responsable de los compromisos que libremente se han adquirido.

Cuando las instituciones municipales ofrecen a los jóvenes un espacio sugerente, actividades múltiples de calidad y a la vez, se crea un entorno para que la creatividad fluya, los resultados son espectaculares. Es el caso del encuentro nocturno "*La Noche en Blanco*", organizado por el Ayuntamiento de la capital, en el que alrededor de un millón de ciudadanos de la Comunidad de Madrid de todas las edades han experimentado satisfactoriamente, en los dos últimos años, con centenares de actividades de todo tipo (danza, teatro, performance, literatura, cine, arquitectura, diseño, etc.). Aprovechar el ciclo lunar para ver la ciudad desde una perspectiva festiva y conseguir que, doscientas instituciones programen actividades peculiares y relevantes durante toda la noche, es todo un despliegue de imaginación y valentía.

Jeroen Boschma (2007), director de una agencia de publicidad holandesa, explica en su reciente libro "*Generación Einstein*" que, los jóvenes del siglo XXI son los mejores formados de la historia y exigen que se les oiga, pero sus altas expectativas les puedes llevar a la decepción en un mundo tan competitivo. Sus puntos fuertes son la creatividad y el conocimiento. Estos chicos son más listos, más rápidos y más sociales, que las generaciones anteriores y, han vivido utilizando el acceso a Internet, correo electrónico, messengers, teléfonos móviles, sms... Están llamados a protagonizar una profunda revolución social. Además, constituyen la primera generación plenamente digitalizada de la Historia.

Del mismo modo, en la Universidad de San Diego (California) la psicóloga Jean Twenge (2007) ha acuñado a estos jóvenes con la expresión "*Generación YO*", llevando su libro como

subtítulo "*Por qué los jóvenes son hoy más seguros de sí mismos, enérgicos e infelices que nunca*". Estos jóvenes son producto del impacto de la globalización que han viajado tanto física como virtualmente, y sus influencias abarcan mucho más de lo local.

Mientras tanto en España, acaba de publicarse el último estudio de la Fundación la Caixa (Noviembre 2007): *Los adolescentes ante el alcohol. La mirada de padres y madres* en donde aparecen datos alarmantes: el "botellón" se ha duplicado en los últimos seis años; el 64% de adolescentes y jóvenes (de 14 a 18 años) cree que tomar alcohol es normal; uno de cada cuatro adolescentes se emborracha de forma habitual.

Mi propuesta es clara y quiero defender. Tenemos los mejores jóvenes de todos los tiempos, que están llenos de vitalidad, energía y capacidad, que han crecido en la sociedad del bienestar. Son críticos y participativos, que han desarrollado el hemisferio derecho de su cerebro, como lo demuestra el dominio de las NTIC, un rasgo muy significativo. Debemos aprovechar ese contingente de jóvenes que los fines de semana se reúnen con el solo hecho de identificarse con su grupo de iguales, ya que la sociedad no ha establecido canales eficaces para ser escuchados.

En unos tiempos de escasez de valores básicos no podemos desaprovechar la energía creativa, latente, que brota en estas concentraciones. Es un despilfarro. Tienen un poder inmenso que algún día pueden sorprendernos, como no se establezcan los medios y canales adecuados. No se trata de regular estas actividades de ocio mediante leyes, sería el mayor error. Más de lo mismo no vale, se trata de empezar a pensar de otra forma, ponernos en el lugar de ellos y darles oportunidades de que ellos mismo diseñen su modelo. Sabemos que algunas Comunidades Autónomas ya vienen trabajando en este sentido, con resultados notables.

En el futuro, no será suficiente con crear ciudades educadoras, como ya intentan algunos municipios, que diseñan programas específicos para promover la participación de los adolescentes y jóvenes, y escuchar sus propuestas. En la situación actual, es urgente construir *ciudades creativas*, facilitando a los ciudadanos espacios y recursos para crear entornos autotélicos, y así encauzar la energía creadora que hay latente.

Una muestra del poder que proyectan estos jóvenes y de su capacidad de convocatoria, se refleja en el último encuentro que han tenido los jóvenes ingleses en el Museo de Arte Contemporáneo de Londres (ABC 10-11-07). Los jóvenes llegaron al museo con los auriculares de su reproductor MP3 en los oídos, y a una hora determinada todos se pusieron a bailar en silencio, con ritmos diferentes, en función de su propia selección de música. Previamente por Internet se invitó a los jóvenes a esta fiesta. No había alcohol y nadie pudo echarlos porque se trataba de un "*party*" silencioso.

Se dice que hay dos tipos de jóvenes, los que están creciendo y los que están atascados. Si un joven cree que ya ha llegado, está terminado. Porque al estar, todo está en cambio y se acelera la necesidad de aprender, crecer y cambiar. En el proceso de aprendizaje pueden surgir errores, pero cada fracaso será una oportunidad para mejorar. No podemos permitir que ningún joven se atasque, tenemos que ayudarlo. El ocio solidario es necesario practicarlo. Del mismo modo se dice que, no hay adultos sino personas en crecimiento. Lo más importante es mejorar y optimizar tus capacidades.

Tengo una visión optimista de los jóvenes del siglo XXI y apuesto por ellos. Cuando aprendan a disfrutar con un estilo de vida creativo y sus neuronas sean capaces de captar la energía creativa que fluye en el ambiente, podrán descubrir el valor trascendental de su cuerpo, mente, corazón y alma.

NECESIDAD DE UN NUEVO PARADIGMA

*¿Cómo percibe la realidad el adolescente que se apasiona leyendo los libros de Harry Potter?.
¿Qué hace su imaginación?*

Sabemos que la Revolución Industrial marcó una nueva forma de trabajo, pero también una nueva forma de pensar y de vivir. Del mismo modo las Nuevas Tecnologías de la Información y la

Comunicación marcarán el nuevo rumbo del quehacer humano. El cerebro de un joven del siglo XXI que está familiarizado con las computadoras, los videojuegos y los teléfonos móviles, es muy distinto al cerebro del joven del siglo XX. Vivir en la era digital supone tener al alcance todas las tecnologías como herramienta de trabajo, estudio y ocio de nuestras vidas. El tiempo pierde su dimensión tradicional y la velocidad de nuestras comunicaciones también hace corto el tiempo para nosotros mismos. Nuestra obligación es diseñar un nuevo paradigma que tenga en cuenta todas estas invenciones.

Los nuevos hallazgos científicos provenientes de la física (Bohm, Sheldrake), la biología (Maturana y Varela), la neurociencia (Delgado, Damasio, Mora) y la nueva epistemología introducida por el pensamiento complejo (Morin), avalan la conveniencia de un nuevo paradigma para estudiar las relaciones que puedan establecerse entre creatividad y tiempo de ocio.

Analizar la creatividad desde una perspectiva ecosistémica, lleva implícito realizar un enfoque complejo, lo que supone comprender la visión global de la realidad y la multiplicidad de los procesos involucrados en los fenómenos que suceden. Esto significa que se han de asumir principios y supuestos como interdependencia, cambio, complejidad, incertidumbre, desaprendizaje, autoorganización, emergencia y multidimensionalidad.

Este paradigma permite contemplar el proceso de construcción del conocimiento desde la creatividad, en el que se retoman los objetivos de forma recursiva, en función de los cambios que se producen en la estructura cognitiva del sujeto. Estimular la creatividad desde esta visión es dar prioridad al camino frente al destino. Es decir, estar abierto a cuantas cosas puedan suceder, aunque no estén previstas en la planificación.

El paradigma ecosistémico, permite describir el espacio donde se estimula la creatividad en términos de energía que fluye, vinculada a la naturaleza dinámica de la realidad, en lugar de considerarla como un concepto estático y estructural. Sabemos que la realidad física no se encuentra vacía. Es un campo energético y vibratorio, moldeado por las relaciones, intenciones, decisiones y conciencia de quienes lo habitan.

La creatividad entendida en términos de energía o de flujo de un sistema es muy distinta a entenderla como un potencial cognitivo superior. No hay que olvidar que la capacidad creadora del ser humano se manifiesta en la ciencia, en las artes, en los procesos innovadores, en la comunicación, en la vida cotidiana, en el tiempo libre, en el aula y en la propia naturaleza.

Según de la Torre y Moraes (2006), pioneros de este modelo, consideran que hay que desarrollar la creencia de que el pensamiento creativo está formado por flujos de energía que circula entre el cerebro y el medio, a través de los sentidos y emociones. Hay que superar la etapa de que el espacio está formado por estructuras cognitivas estables.

En un contexto ecosistémico la estimulación de la creatividad ha de acompañar a las personas a lo largo de toda su vida, de modo que no se acaba al finalizar los estudios, sino que es un proceso ilimitado en el tiempo. No es un proceso lineal, de eficacia asegurada, sino por el contrario, de una acción en espiral, recursiva, emergente e interactiva, que aunque pueda planificarse, los cambios que se produzcan en cada momento, no se pueden conocer con antelación. Como todo proceso requiere continuidad y una revisión permanente para actualizar lo que acontece. Las personas deben tener la sensación de que son dueñas de su tiempo; es el mejor alimento para el alma. El tiempo es lo que tú haces con él.

Ilya Prigogine (1986), creador de "la teoría de las estructuras disipativas", demuestra la capacidad de autoorganización que tienen los sistemas vivos. El niño, joven, adolescente y adulto están continuamente construyendo, destruyendo y reconstruyendo, tratando de mejorar la calidad de

sus actuaciones en el tiempo de ocio. Es un proceso de creación. El sistema (colectivo de jóvenes) se autoorganiza, espontáneamente, como resultado de una situación de desorden seguida de orden.

En el nuevo paradigma no debe haber frontera entre ocio y trabajo. Depende más de la actitud que del hecho en sí. Hay personas que han hecho de su trabajo un ocio auténtico, y hay personas que viven el ocio como un auténtico trabajo. Lo más importante es dar a la vida un sentido pleno, utilizar el ocio como un tiempo y un espacio al servicio de la mejora de la calidad de vida, del bienestar, del desarrollo personal y social.

En esta nueva visión, se ha de superar la visión mecanicista que ha predominado a lo largo del siglo XX, y considerar al cuerpo y la mente como un todo integrado, más que una discontinua colección de partes. La nueva concepción del ocio debe guiarse por una visión holística y sistémica donde se integren el cuerpo, la mente y el espíritu.

Hay que reivindicar la dimensión espiritual de los jóvenes, entendida como "sólo de vida", en detrimento de las posesiones materiales que les presenta la televisión. La vida espiritual es equivalente a las experiencias cumbres del psicólogo humanista Maslow, que forma parte de un orden superior, de la gran sinfonía de la vida. Este mensaje transdisciplinar debe proyectarse, de forma sistemática, a lo largo de toda la vida, y hacerlo extensivo a todas las instituciones educativas y sociales, que siguen viviendo una visión desfasada de la realidad.

BIBLIOGRAFÍA

- BLAY, A. (1991): *Creatividad y plenitud de vida*. Barcelona: Iberia.
- CAPRA, F. (2006): *La trama de la vida. Una nueva perspectiva de los sistemas vivos*. Barcelona: Anagrama.
- CAPRA, F. (2003): *Las conexiones ocultas. Implicaciones sociales, medioambientales, económicas y biológicas de una nueva visión del mundo*. Barcelona: Anagrama.
- LASZLO, E. (2004): *Tú puedes cambiar el mundo*. Madrid: Nowtilus.
- LASZLO, E. (2006): *El cosmos creativo*. Barcelona: Kairós.
- LIPTON, B. H. (2007): *La biología de la creencia. La liberación del poder de la conciencia, la materia y los milagros*. Madrid: La Esfera de los Libros.
- LOBO, J. L. y MENCHÉN, F. (2004): *Libertad y responsabilidad en el tiempo libre. Estrategias y pautas para padres y educadores*. Madrid: Pirámide.
- MENCHÉN, F. (2006): *Creatividad en el tiempo libre y ocio*. En TORRE, S. de la y VIOLANT, V.: (Eds) *Comprender y evaluar la creatividad. Un recurso para mejorar la calidad de la enseñanza*. Vol. 1. Málaga: Aljibe. p. 471-482.
- MENCHÉN, F. (2004): *Descubrir la creatividad. Desaprender para volver a aprender*. Madrid: Pirámide.
- MENCHÉN, F. (2007): *La creatividad en el aula. Perspectiva teórico-práctica*. Santiago de Chile: Arrayán.
- MORIN, E. (2006): *Educación en la era planetaria*. Barcelona: Gedisa.
- PUNSET, E. (2007): *El alma está en el cerebro. Radiografía de la máquina de pensar*. Madrid: Aguilar.
- TORRE, S. de la (2003): *Dialogando con la creatividad. De la identificación a la creatividad paradójica*. Barcelona: Octaedro.
- TORRE, S. de la y MORAES, M. C. (2005): *Sentipensar. Fundamentos y estrategias para reencantar la educación*. Málaga: Aljibe.