

ERIC MAISEL y ANN MAISEL

# Brainstorming

*Convierte el potencial de tu cerebro  
en pasión, energía y auténticos logros*



EDICIONES OBELISCO

## ❖ Índice ❖

INTRODUCCIÓN .....	7
CAPÍTULO 1. LA LÓGICA DE LAS IDEAS GENIALES .....	11
CAPÍTULO 2. PONIENDO SU CEREBRO EN MARCHA .....	16
CAPÍTULO 3. GRANDES <i>GESTALTS</i> NEURONALES DE LARGA DURACIÓN .....	23
CAPÍTULO 4. ESCOGIENDO SU OBSESIÓN PRODUCTIVA .....	28
CAPÍTULO 5. HACIENDO QUE LO ORDINARIO SE TRANSFORME EN EXTRAORDINARIO .....	34
CAPÍTULO 6. PRODUCTIVO = TRABAJO .....	40
CAPÍTULO 7. ¿TIENE USTED UN CONFLICTO? .....	46
CAPÍTULO 8. UN MES DE OBSESIONAMIENTO PRODUCTIVO ....	53
CAPÍTULO 9. LA CREATIVIDAD Y LAS OBSESIONES PRODUCTIVAS .....	59
CAPÍTULO 10. EL SENTIDO Y LAS OBSESIONES PRODUCTIVAS ....	65
CAPÍTULO 11. SU LISTA DE CONTROL DE LA OBSESIÓN PRODUCTIVA .....	71
CAPÍTULO 12. ATURDIMIENTO INICIAL .....	77
CAPÍTULO 13. RIESGO .....	82
CAPÍTULO 14. COMPROMISO .....	87
CAPÍTULO 15. INFORMES AL CABO DE UNA SEMANA .....	93
CAPÍTULO 16. ¿MERO INTERÉS O INTERÉS APASIONADO? .....	99
CAPÍTULO 17. INFORMES A LAS DOS SEMANAS .....	104

CAPÍTULO 18.	LA CONFUSIÓN (Y LA CALMA) DEL PROCESO .....	111
CAPÍTULO 19.	INFORMES A LAS TRES SEMANAS .....	117
CAPÍTULO 20.	OBSESIONÁNDOSE DE FORMA IMPRODUCTIVA ....	123
CAPÍTULO 21.	INFORMES AL CABO DE UN MES .....	129
CAPÍTULO 22.	OBSESIONÁNDOSE EN MEDIO DE LAS COSAS .....	135
CAPÍTULO 23.	VIAJES Y NO DESTINOS .....	140
CAPÍTULO 24.	LAS OBSESIONES PRODUCTIVAS Y EL PENSAMIENTO CRÍTICO .....	146
CAPÍTULO 25.	LA PERSISTENCIA DE LAS OBSESIONES PRODUCTIVAS .....	152
CAPÍTULO 26.	DESCONECTAR SU OBSESIÓN PRODUCTIVA .....	159
CAPÍTULO 27.	VOLVER A CONECTAR SU OBSESIÓN PRODUCTIVA ...	164
CAPÍTULO 28.	LA BELLEZA DE LAS IDEAS GENIALES .....	169
Apéndice: Su grupo de las obsesiones productivas .....		175
Notas .....		185
Índice analítico .....		193
Acerca de los autores .....		201

## ❖ Introducción ❖

En este libro voy a describir un maravilloso hábito de la mente que está a su disposición en este preciso momento. Cuando se adquiere el hábito de profundizar con fuerza en las propias ideas y de generar ideas geniales, uno se siente más vivo y se torna más creativo. Resuelve mejor sus problemas. Dele a su cerebro la oportunidad de obsesionarse de manera productiva invitándole a pensar mucho en algo que realmente le importa, y su cerebro le dará las gracias, ya que ha estado esperando exactamente esa invitación. Estas ideas geniales son una de las maravillas del cerebro, y esta invitación es el único regalo que su cerebro ha deseado de verdad.

Le quiero explicar las virtudes y los aspectos prácticos de las ideas geniales: por qué le interesa cultivar las obsesiones productivas, qué es lo que hace que sean tan poderosas y cómo alimentarlas y utilizarlas. Además de mis propias observaciones como instructor y terapeuta familiar, incluiré observaciones hechas por personas que han participado en el grupo de las obsesiones productivas que dirijo en el ciberespacio. No sólo explican historias de color de rosa. Igual que usted, no están seguros de con qué obsesionarse o por qué hacerlo, dudan de su capacidad de crear grandes ideas o de hacer que den sus frutos. No saben si rendirse o continuar. Pero muchos de ellos

perseveran, y creo que encontrará interesante ver qué aprenden y qué consiguen.

Este libro conecta con ciertas ideas que he expuesto anteriormente. En la obra *The Van Gogh Blues*, expliqué que existe una relación íntima entre la creatividad y la depresión existencial. Argumenté que «crear sentido» es la única forma de combatir ese tipo concreto de depresión, y en un apéndice de ese libro proporcioné un «vocabulario del sentido» constituido por frases que respaldan sus esfuerzos por darle sentido a la vida. La *obsesión productiva* es una frase maravillosa que añadir a ese vocabulario.

Esta expresión une la idea de la inversión en aquello que da sentido a la existencia (o sea, la inversión que debemos realizar en nuestras decisiones existenciales) con la idea de un pensamiento crítico. Una obsesión productiva es una idea que a usted le parece importante y que persigue con todo el poder de su cerebro. Puede que sea una idea para una novela, un negocio o una vacuna; quizás sea la solución a un problema personal. Toma usted esa semilla de una idea y penetra en su interior, proporcionándole una verdadera devoción neuronal. Este tipo de obsesiones productivas son las que dan sentido a las cosas.

He escrito muchos libros sobre el proceso creativo y los retos de la vida creativa. Retos como la adicción (el libro *Creative Recovery*), la ansiedad (*Fearless Creating*), la supervivencia económica (*Creativity for Life*), el lenguaje interno negativo (*Affirmations for Artists*) y la autoformación (*Coaching para el creativo que hay dentro de ti*). Espero que *Brainstorming* sea una valiosa adición a esas obras. El hábito mental que describo en estas páginas es la mejor forma de lanzar y finalizar la novela, guión, sinfonía o el proyecto creativo que vaya a emprender. El obsesionamiento productivo es la perspectiva de la persona creativa.

A lo largo de este libro me referiré al grupo de las obsesiones productivas que tengo en Internet. Me gustaría expresarles mi agradecimiento por haber participado y por compartir sus experiencias. Puede que este grupo siga existiendo cuando este libro llegue a sus manos. Si desea saberlo escríbame a [ericmaisel@hotmail.com](mailto:ericmaisel@hotmail.com). Si resulta que ya no existe y quiere usted iniciar su propio grupo, he incluido indicaciones sobre cómo crear uno en el apéndice.

Podrá leer este libro sin problemas en una tarde, y esto le preparará para toda una vida de trabajo. Si acepta mis sugerencias y mis retos se embarcará en el viaje más sorprendente que pueda usted imaginar por tierra, mar o aire. Activará su imaginación, despertará su memoria y alistará a miles de millones de neuronas para que se pongan al servicio de sus pasiones y sus ideales. Hay muchos libros en el mercado que le ayudan a deshacerse de las obsesiones no deseadas. Quiero recalcarle que el obsesionamiento también tiene su lado positivo. Este libro aboga por ese lado positivo y por el poder incomparable de las obsesiones productivas.

## ❖ Capítulo Uno ❖

# La lógica de las ideas geniales

Para ser el ser humano ético, implicado, creativo, exitoso y vital que pretende ser, necesita usar el cerebro. Pero no es suficiente con poseer un cerebro perfectamente sano: también hay que saber utilizarlo. Si no, se encontrará atrapado por las trivialidades, condenado a la impulsividad, dirigido por la ansiedad y más apagado y triste de lo necesario. El cliché es cierto: es algo terrible dejar que la mente se eche a perder.

La gente desperdicia el potencial del cerebro. Se preocupa por cualquier tontería y desaprovecha las neuronas. Se permite entumecerse con distracciones, vivir perpetuamente gobernada por una lista de cosas que tiene que hacer, pasando de una gestión a una tarea aburrida y pesada y de nuevo a otra gestión, desaprovechando las neuronas. Como no se ha entrenado para enfocar el cerebro hacia las ideas buenas y gratificantes, aquéllas por las que merece la pena enrollar a absolutamente todas las neuronas, queda atascada en el ajetreo cotidiano, gastando su capital neuronal en llevar a cabo tareas infructuosas, como el hámster que camina sin salir nunca de la rueda de su jaula.

Nuestra cultura aplaude esta abdicación del cerebro. Lo que necesita es que se preocupe usted de la última película, del artilugio electrónico más novedoso, del último sermón, de la última oportunidad de inversión. Cada faceta de nuestra cultura tiene algo que venderle y necesita captar su atención. Los especialistas en marketing no quieren que piense demasiado en su sinfonía en ciernes o en sus investigaciones científicas, pues pueden perder sus estrategias de venta. ¿Qué pasaría si no cogiera usted el teléfono cuando sonara? ¿Cómo podrían poner en práctica su telemarketing? ¿Qué sucedería si no mirara el correo electrónico cada pocos minutos? ¿Para qué servirían los anuncios en Internet? El que usted tenga ideas geniales supone que ellos se embolsen menos dinero.

La aversión por los pensamientos profundos se da en casa, en la escuela, entre amigos e incluso en la pareja. Sus progenitores le dicen que limpie y ordene su cuarto, y no que cree sus propios mitos de la cosmología. Los profesores le dicen que a esta hora toca matemáticas y a la siguiente historia, y no que debe volver su mente hacia una obsesión magnífica. Sus amigos le piden que salga de compras, y no que piense; que juegue a cartas, y no que piense; que vaya con ellos a un restaurante nuevo, y no que piense; que vea un espectáculo en la televisión que no se puede perder, y no que piense. Su esposa no le dice: «Cariño, ¡pasemos un par de horas pensando!». Su marido no pregunta: «Amor, ¿en qué grandes ideas andas enfrascada?». De hecho, si se pudiera votar, es posible que se proscibiera el pensamiento. Esté atento a una proposición de este tipo, y bien pronto, en unas elecciones.

La buena noticia es que puede desmarcarse de esta corriente y optar por las ideas geniales. Durante miles de años, nuestros filósofos más sabios han afirmado que el truco para gozar de una vida auténtica consiste en hacerse cargo de cómo usar el cerebro. Es asunto suyo si opta por alienarse o bien por mejorar. Si decide mejorar cultivando ideas profundas con envidia y que valgan la pena, le dará un sentido a su vida como pocas personas lo han logrado. La persona que está a su lado quizás crea que el epítome de la potenciación mental sea una partida de bridge inteligente o pasar una tarde enardecida resolviendo



do un crucigrama. Descubrirá que el verdadero poder del cerebro es conseguir que una idea genial perdure, llegando a obsesionarse para acabar su novela, fortalecer su destacable empresa o solucionar algún profundo rompecabezas científico.

Aprenda a escoger las ideas geniales y a comprometerse con ellas a largo plazo. Una idea para una novela enciende su imaginación y, como la deja fluir, se convierte en una idea genial. Una idea para un negocio en Internet le despierta en mitad de la noche y, como la deja fluir, se transforma en una idea genial. Un problema científico le reconcome y, como lo deja fluir, se convierte en una idea genial. Una idea genial implica la plena activación de las fuerzas neuronales, en aras de una idea que pretende abrigar y detallar, y que es tan poderosa que da lugar a una obsesión productiva. Pensará y trabajará en ella en todo momento, escribiendo, yendo a la oficina, iniciando su negocio.

¿Vienen estas ideas geniales con una garantía de recuperación del dinero?: Sí y no. Lo que no se le garantizan son unos resultados exitosos. Podría, por ejemplo, darle vueltas a un rompecabezas científico durante una década y no resolverlo. Albert Einstein explicó: «Pienso y pienso durante meses y años. En noventa y nueve ocasiones la conclusión es falsa. La centésima vez acierto». Ni siquiera está garantizada esa centésima vez. Todo lo que le garantiza una vida de ideas geniales es la posibilidad de tener éxitos, algo que nunca habría conseguido si hubiera evitado pensar, y el orgullo de haber vivido a la altura de sus expectativas. Y eso es todo.

Pensar es el destino. El teólogo Tryon Edwards lo expresó de esta manera: «Los pensamientos dan lugar a propósitos; y los propósitos provocan hábitos; los hábitos deciden el carácter; y el carácter fija nuestro destino». Así como piense, vivirá. Si no piensa en nada, lo más probable es que se sienta vacío y que no consiga estar a la altura de las circunstancias. Si hace que sus pensamientos sean lo más superficiales posible, probablemente se sentirá y actuará de forma superficial. Si le pide a su cerebro que no produzca más que pensamientos convencionales, ¿cómo podría usted ser alguien no convencional? Si su idea de poner su mente a trabajar consiste en crear fantasías, hacer juegos de palabras, anticiparse a sus ideas o preocuparse incansable-

mente, puedo describir su destino. ¿No puede hacerlo usted? ¿No está más claro que el agua que la forma en la que utiliza su mente determina cómo es usted y cómo conduce su vida?

Experimente una descarga, una tormenta en su cerebro. Viva una idea genial o, más bien, una serie de ideas geniales: una después de otra, estación tras estación, año tras año. Implicarse mentalmente en una idea lo suficientemente madura como para que rezume jugo, lo suficientemente grande como para llenar un auditorio, lo bastante fascinante como para seducir, lo suficientemente cautivadora como para embelesar, hace que el aburrimiento desaparezca, que sus días tengan sentido y que la vida tenga su razón de ser. Puede ser que en el otro extremo de la ciudad, dos estudiantes estén debatiendo alegremente en un bar sobre el significado de la vida. En un rascacielos de la otra punta de la urbe quizás haya dos especialistas en marketing tramando cómo captar su atención: está usted a salvo y seguro, inmunizado gracias a su idea genial. Está demasiado ocupado y absorto para darse cuenta de sus recelos sobre el universo. Le ha hincado el diente a algo, lo que hace que el parloteo del mundo vaya desapareciendo.

Es una obviedad que generalmente el cerebro no se usa bien ni con la suficiente frecuencia. Esta verdad tiende a provocar una sonrisa, un asentimiento y un guiño. Parecemos felices utilizando sólo un pequeño porcentaje de la capacidad del cerebro, como aquellos trabajadores que reducen su rendimiento tan pronto como el jefe desaparece. Puede que usted, no obstante, no quiera formar parte de esta conspiración contra el cerebro. Quizás perciba la íntima conexión entre las ideas geniales y el sentido personal: que para dar sentido a su vida debe usar una parte mayor de su cerebro. Espero que siga apostando por las ideas geniales. Es la luz que ilumina la oscuridad y el fuego que calienta el corazón humano.

## EL DR. LÁPIDA

¿A dónde le llevará su obsesión productiva? Es posible que disponer del tiempo, del espacio mental o de la nueva predisposición para aprovechar su entorno inmediato le conduzcan a realizar una importante contribución a su comunidad. Tome como ejemplo a Stanley Cogan que, según escribía Sarah Kershaw en el periódico *New York Times*, se convirtió en el presidente de la Queens Historical Society (Sociedad de Historia de Queens) «después de una década escarbando tumbas antiguas en Queens, uniendo los pedazos de lápidas que se estaban cayendo de viejas y observando detenidamente piedras garabateadas con letras desgastadas».

El Dr. Cogan, que también pasó su vida profesional en escuelas, enseñando y dirigiendo, decidió, tras su jubilación, centrarse en desenterrar la historia de Queens, soterrada en los cementerios familiares de este barrio.

«Su deseo –explica– es devolver a la vida a algunos de los primeros colonos de este distrito, muchos de cuyos nombres y lápidas llevan largo tiempo olvidados».

Con el tiempo, su compromiso para con su obsesión y el hacer público su trabajo puede, como en el caso de Stanley Cogan, no sólo proporcionarle la satisfacción personal que conlleva realizar un trabajo que importa, sino que también puede añadir una faceta positiva a su propia conciencia. Quizás le obsesionen las orquídeas, los caracteres de imprenta, las aves, los insectos o las mareas: éstas son algunas de las obsesiones productivas que se encontrará en este libro. Puede que se obsesione y dé vida a sinfonías, o quizás solucione sus problemas cotidianos. ¿Qué ideas geniales creará?

¿No tiene curiosidad por averiguarlo?

## ❖❖ Capítulo Dos ❖❖

### Poniendo su cerebro en marcha

Le sugiero que escoja sus obsesiones en lugar de permitir que sean ellas las que le elijan a usted, y que se aproxime más a sus objetivos aprendiendo a obsesionarse productivamente. Cree obsesiones productivas que le den qué pensar, con las que batalle y a las que ame, y estas obsesiones productivas en serie se convertirán en la herramienta central que utiliza para manifestar su potencial y convertir sus sueños en realidad.

En lugar de pensar en un millón de cosas (lo que equivale a no pensar en nada) y de mostrar poco interés y entusiasmo por la vida, anuncie al cerebro que le es útil y que pretende que rinda un poco más. El cerebro está preparado para trabajar a un ritmo más alto y, como ha estado esperando su invitación, responderá a la perfección.

Muchas de nuestras obsesiones no las hemos escogido nosotros y no nos sirven. Son fruto de nuestra ansiedad y de nuestros pensamientos improductivos. En contra de nuestra voluntad nos obsesionamos con el miedo a envejecer, o queremos modificar la conducta desdeñosa de nuestra pareja, reconciliarnos con un progenitor hostil, sentirnos a

salvo de una enfermedad temida, o saciar nuestra sed con aquello que nos gusta... Nos obsesionamos con un asunto trivial en el trabajo y, una vez resuelto ese tema, nos obsesionamos con el siguiente asunto trivial. Nos obsesionamos con cosas que deseamos que sucedan, como que nos toque la lotería, y con cosas que no queremos que ocurran, como que nos salgan arrugas. La ansiedad ocupa nuestra mente, que debería ser nuestra.

Muchas personas se rinden a la ansiedad para así obsesionarse de formas improductivas. Sus pensamientos no deseados e intrusivos (el síntoma clásico de la obsesión) les llevan a buscar incansablemente potenciadores de la juventud, lavarse las manos hasta llegar al hueso, beber como los alcohólicos o no desconectar jamás del trabajo. Los pensamientos obsesivos no siempre dan lugar a comportamientos compulsivos, pero esto sucede de forma tan habitual que los dos conceptos se han unido en lo que se conoce como trastorno obsesivo-compulsivo.

Éstas son unas obsesiones improductivas: no nos son de ninguna utilidad. Nos hacen perder nuestro precioso tiempo; mantienen ocupadas nuestras neuronas; y nos comportamos de forma compulsiva lo que nos hace un flaco servicio. La ansiedad alienta estas obsesiones, y el esfuerzo por librarnos de ella da lugar a comportamientos inútiles, cuestionables o peligrosos. Además, nuestro sistema nervioso nos somete a una presión enorme, lo que provoca que estemos extremadamente alerta, nos espantemos con facilidad, caigamos enfermos, seamos incapaces de dormir o nos cansemos sin esfuerzo. La ansiedad nos regala una serie de problemas, siendo las obsesiones improductivas las invitadas de honor.

Esto se debe a nuestra naturaleza. Hemos evolucionado conservando importantes fragmentos de un cerebro antiguo y considerables fracciones de un cerebro moderno, instinto de supervivencia y moralidad, apetitos primitivos y una consciencia sutil. Somos capaces de evocar las preocupaciones a partir del aspecto que tiene el cielo, elegir entre la supervivencia o el sacrificio por una causa, comer demasiados cacahuetes en un momento dado y componer una inolvidable canción de amor al siguiente, y contradecirnos y confundirnos de infinidad de formas.

Avivados por un corazón bombeando y una mente a la carrera, nos obsesionamos de forma improductiva o productiva.

Aunque las obsesiones productivas son menos habituales que las improductivas, existen, sin duda alguna. En la práctica clínica, en la que el término *obsesión* es definido como un pensamiento inadecuado, no deseado, molesto y recurrente, el foco se ha centrado, de forma natural, en las obsesiones negativas que provocan dolor y sufrimiento. Centrándose en esto, los profesionales de la salud mental evitan examinar las importantes diferencias entre las obsesiones productivas y las improductivas. En pocas palabras: no han tenido en cuenta la posibilidad de que algunas obsesiones pueden resultar deseables.

En 1877, el psiquiatra alemán Karl Westphal definió la obsesión de la siguiente manera: «Las obsesiones son pensamientos que aparecen en el primer plano de la consciencia en contra de la voluntad del paciente, y que es incapaz de eliminar aunque los reconozca como anormales o impropios de su naturaleza». Si Westphal hubiera llamado a estos pensamientos intrusivos «obsesiones negativas» u «obsesiones improductivas», a los médicos les hubiera quedado la puerta abierta para estudiar (y en último término defender) las obsesiones productivas.

Los médicos etiquetan, por definición, todas las obsesiones como algo negativo. En la vida real, no obstante, la gente suele experimentar otros tipos de obsesiones que no sólo les son muy útiles, sino que también constituyen una parte esencial de su esfuerzo por dar sentido a la existencia. Una idea para una novela surge en su interior, y empiezan a obsesionarse con ella. El problema de cómo conseguir patrocinios para bibliotecas en el tercer mundo les irrita, y se obsesionan buscando una respuesta. Un tema como la libertad les consume y se obsesionan de tal manera que crean documentos como la Carta de Derechos Humanos.

Es justo denominarlas obsesiones, en lugar de simples intereses o incluso pasiones, debido a la presión interna generada. Cuando una persona se implica realmente en una tarea mental, se exige a sí misma crear esta novela, invento o sinfonía, dar con esta vacuna o solucionar ese enigma matemático, o convertir su idea en realidad. Se crea una

reivindicación alimentada por la necesidad de dar sentido a su vida. Esta necesidad llega a ser una presión real, tan real como la que puede generar un ser humano. En un momento está arrancando ociosamente las malas hierbas del jardín y al siguiente se le ocurre una idea para un guión y se siente obligado a dejarlo todo y empezar a trabajar.

Tanto si es consciente de ello como si no, se ha producido un cambio en su cerebro y ha tomado una decisión. Ha calculado que este guión vale la pena. Ha decidido que esta es una de las actividades que definirá su paso por este mundo y que le hará sentirse orgulloso de sí mismo. Es algo así de grande, y esa grandeza viene acompañada de presión y desasosiego. Esta presión, que es una combinación de la emoción de haber descubierto algo que vale la pena, la confusión mientras los pensamientos colisionan y las ideas se transforman, y el miedo de no tener éxito, puede provocar noches de insomnio, irritabilidad y que acabemos con las uñas mordidas, y también una gran satisfacción y momentos de verdadera dicha.

Esta presión quizás parezca insoportable en algunos momentos, pero es la consecuencia lógica de implicarse existencialmente con una idea. Se crea una tormenta en el cerebro a medida que encuentra el sentido de las cosas, las pasiones se encienden y las ansiedades se avivan. De repente es importante que escribamos nuestra novela o ayudemos a la liberación de personas subyugadas; y cuando algo importa, la mente se activa y el cuerpo se revoluciona. No tenemos más elección que vivir con esta presión. Si el pensamiento lo hemos escogido nosotros mismos, si conecta con nuestras pasiones, intereses y necesidades existenciales, si es aquello en lo que libremente queremos emplear nuestro tiempo, entonces nos acogemos a la presión subsiguiente, la soportamos y llevamos a cabo nuestro trabajo.

Mucha gente sueña con dar sentido a su vida sin arriesgarse a soportar una idea genial. Esperan que «vacando su mente» o «viviendo sin más» podrán conseguirlo. Cruzan los dedos para ver si tienen suerte y pueden ir tras sus sueños sin emplearse muy a fondo. Prefieren hacer «lo suficiente» en lugar de tomar el mando; se cierran en banda cuando se encuentran al límite, evitan tareas intelectuales difíciles y proyectos que supongan demasiado esfuerzo. Saben que no están haciendo lo su-

ficiente y eso les entristece, pero han decidido, de forma más o menos inconsciente, que es mejor estar seguro que agitado.

Hacer esto implica perder. Necesitamos más ideas geniales. Son las que dan sentido y hacen que la civilización progrese. Las obsesiones científicas dan lugar a fármacos milagrosos, las obsesiones artísticas a sinfonías, y las obsesiones humanitarias a la libertad y la justicia. Las obsesiones productivas son el alma vital, del individuo y de la humanidad. No deberíamos temerlas sólo porque nos someten a una presión no deseada, nos llevan a actuar compulsivamente o nos incomodan o amenazan de otras formas. En lugar de ello deberíamos aprender a fomentarlas y controlarlas.

Véalo por sí mismo. Una obsesión productiva no es sino una idea defendida de forma apasionada que le sirve para dar sentido a las cosas. Vea si los aspectos positivos que conlleva no superan los aspectos negativos de sentirse presionado. Confíe en la recompensa. Quiero que aprenda de primera mano qué se siente con la obsesión productiva, qué puede conseguirse y qué beneficios le puede proporcionar.

## LA FRONTERA ENTRE LO PRODUCTIVO Y LO IMPRODUCTIVO

Uno podría dudar que la obsesión por, digamos, añadir más luces a los adornos navideños mientras sus hijos pasan hambre, o encontrar otro ave para dibujar mientras su pareja languidece de añoranza por usted suponga realmente una obsesión productiva. Aunque es asunto suyo valorarlo, espero que examine su consciencia, sopesa las consecuencias de las obsesiones que escoge y se asegure de que son realmente productivas. Analice sus obsesiones antes de abandonarse a ellas, asegurándose de que cumplen sus criterios de bondad y firmeza.



Es interesante considerar las curiosas obsesiones de otras personas. Tomemos, por ejemplo, la obsesión del «Hombre de los Copos de Nieve». En el Museo de la Ciencia de Buffalo (EE.UU.) hay una colección digitalizada recientemente de fotografías de los cristales de copos de nieve realizadas por Wilson Alwyn Bentley. Bentley, nacido en 1865, creció en la campiña del estado de Vermont, donde vivió toda su vida. Acabó siendo conocido como «el Hombre de los Copos de Nieve» debido a su inexorable determinación por fotografiarlos.

A los quince años le regalaron un microscopio y ahí empezó de inmediato su relación de amor, que duró toda su vida, dedicada a capturar imágenes de los cristales de los copos de nieve.

Intimidado por el proceso de mantener los copos de nieve congelados durante el tiempo suficiente como para captar sus «intrincadas complejidades geométricas» mientras las observaba a través de su microscopio, a los diecisiete años pidió y recibió su primer equipo fotográfico de manos de sus progenitores. A los diecinueve años, uniendo su microscopio y su cámara de fuelle, obtuvo su primera microfotografía de un cristal de un copo de nieve. Bentley dedicó su vida a reunir la mejor, la más completa y la más fiel colección de microfotografías de cristales de copos de nieve, muchas de las cuales han sobrevivido hasta nuestros días.

Bentley escribió en 1910 en su libro de notas: «La experiencia de la búsqueda de nuevas formas, el curioso gozo de ver por primera vez estas intrincadas características a través de un microscopio, la certeza práctica de que nunca más se volverá a encontrar uno como éste... es una experiencia tan excepcional, tan verdaderamente encantadora, que una vez se ha

pasado por ella nunca se olvida». Como Bentley se enamoró de la belleza de los copos de nieve y se dedicó a compartirla con el mundo, todos aquéllos a los que nos gusta la naturaleza nos hemos beneficiado de ello.