

Te quedan **9** artículos gratis este mes

SUSCRÍBETE

Por qué las mejores ideas nos asaltan en la ducha y siempre por sorpresa

Nadie ha tenido la audacia de monitorizar el cerebro de una persona mientras se da un baño caliente y tiene pensamientos creativos, no, pero tampoco hay duda de que el baño es cuna de ideas dignas de un Nobel



IMAGE SOURCE / GETTY



ANDRÉS MASA NEGREIRA

14 NOV 2020 - 00:30 CET

*Dan llega a casa una noche a la hora habitual. Abre la puerta y entra en el cuarto de estar. Charlie yace muerto en el piso, junto a un charco de agua y trozos de cristal. En la habitación también está Torn. Dan comprende inmediatamente lo sucedido. ¿Y tú? ¿De qué murió Charlie? Antes del final de este artículo sabrás la solución del problema, aunque te sabrá mejor si llegas a ella por tu cuenta. Necesitarás mucha **creatividad**, pero puedes hacerlo. Dale las vueltas que necesites. ¿Que no avanzas? Date un baño.*



El nuevo número de BUENAVIDA sale hoy, gratis, con EL PAÍS

O échate una siesta, o date un paseo... La visita de las musas no está garantizada, pero se dice que a Arquímedes le vino a la mente el principio que lleva su nombre durante un baño, en el que pronunció el célebre *eureka* que, cuentan, encaja a la perfección en la experiencia de August Kekulé, quien descubrió la molécula del benceno en un duermevela; la misma inspiración regaló al matemático Henri Poincaré las claves para comprender las funciones fuchsianas durante un breve trayecto en autobús. Cuál era el principio de Arquímedes, qué es el benceno y para qué sirve una función fuchsiana no es aquí lo importante. Los psicólogos conocen estas historias como **las tres bes, por las iniciales de las palabras bath, bed y bus** (“baño”, “cama” y “autobús”, en inglés) y porque son situaciones intelectualmente poco demandantes, incluso relajantes, en las que uno suele dejar la mente divagar. Son ejemplos del momento perfecto para que las grandes ideas se nos revelen con un fogonazo genial.



Pero no hay revelación que valga, asegura la psicóloga Manuela Romo, autora del libro *Psicología de la creatividad*. “Es un tema que se presta a mucha explicación esotérica, pero nos pasa en la vida cotidiana, por ejemplo, al comprender un chiste; repentinamente te das cuenta de que un elemento del problema no lo habías considerado o le dabas un significado distinto del que debe tener”, explica Romo, quien dirige el título de experto en Creatividad aplicada de la Universidad Autónoma de Madrid. Es rigurosamente cierto que la experiencia es la de toparse con una idea que sale de la nada, totalmente por sorpresa (como la carcajada del chiste), pero tanto los *eureka*s históricos como los domésticos **son el resultado de procesos mentales ordinarios**.

Lo que pasa es que el cerebro siente una irrefrenable atracción hacia los problemas irresueltos, de manera que cuando uno deja de pensar en ellos conscientemente la mente sigue trabajando en un nivel inconsciente. Algunos psicólogos han llamado *incubación* a este discreto trabajo, Manuel Martín-Loeches, catedrático de Psicobiología de la Universidad Complutense de Madrid, utiliza una expresión más cercana. “El cerebro por sí solo va cocinando la solución”, dice. Paradójicamente, alejarse de los fogones del problema (sin llegar a abandonarlo del todo) es lo que, en estos casos, conduce a la solución. Por eso la intimidad de la bañera, el sonido relajante del agua, que temple el cuerpo, y una mente libre para divagar entre la espuma del champú son pólvora para el fogonazo. Cuanta mayor sea la red neuronal activada, o sea, cuantas más ideas se hayan considerado en la reflexión consciente anterior al descanso, más elementos entrarán en juego en la solución, apunta Martín-Loeches. Si es que aparece...



IMAGE SOURCE / GETTY IMAGES

Cuando lo hace, a veces la mente despeja incógnitas útiles como dónde están las llaves del coche que no has encontrado ni en veinte minutos de registro domiciliario, otras aporta ideas dignas de un Nobel porque, una vez se le deja en un proceso automático, libre de la reflexión consciente, el cerebro puede **comenzar a “ver viejos problemas desde un ángulo nuevo”**, si tomamos las palabras de Einstein para definir la creatividad. Ese, precisamente, es el guiso más sublime de esta cocina mental. Romo argumenta que, con la libertad mental necesaria,

“asocias tu problema con realidades que en teoría no tienen que ver y dan lugar a hermosas metáforas, a analogías donde repentinamente ves la idea”. Pueden ser unos versos, una ecuación, una jugada de fútbol... puede que tu cerebro, bajo el chorro de agua caliente, por fin deje de dar por hecho que el charco de agua y los cristales del problema de Dan son todo lo que queda de un vaso lleno. Lo más probable es que este vaso, que únicamente está en tu mente, pero bien anclado, haya tapado todas tus perspectivas y te haya impedido avanzar en la resolución del problema. Olvídate de él. No existe.

La cocina secreta de los genios

El acertijo de Dan es lo que los psicólogos cognitivos llaman un problema de *insight*, que es la palabra que más se acerca al célebre *eureka* en su jerga. Se trata de una realidad escurridiza, un rompecabezas molesto; si ya es difícil conseguir monitorizar el cerebro de una persona justo en el momento en el que despliega toda su creatividad, mejor no hablar de la complejidad de hacerlo mientras canta bajo la ducha... **Nadie ha estudiado a nivel neurocientífico qué sucede en el cerebro durante un *insight***, pero a nivel psicológico se admite que la gran idea que surge en la bañera solo es el culmen de un proceso progresivo.

El desenlace nunca se ve venir porque este tipo de problemas solo tienen una solución cuando se han colocado todas las piezas del puzle, requieren trazar una nueva perspectiva con todo detalle. Emerge entonces clara y súbitamente, y con el tiempo es lo único que la persona recuerda. **A veces solo es un chispazo fugaz que se olvida inmediatamente**, algo que sucede con frecuencia por las mañanas, en el momento de despertar del sueño, dice Romo (tener una libreta a mano ahorra muchos quebraderos de cabeza para recordar buenas ideas que no vuelven fácilmente, y las hay impermeables para colocar en la pared de la ducha). Otras veces la idea es duradera. Puede que acabe por cambiar el rumbo de la humanidad —"la creatividad es lo que nos ha llevado de las cuevas hasta Saturno", recuerda Romo—. Aunque hay que admitir que la inspiración verdaderamente genial no está al alcance de todos.

No es por una cuestión genética. Para empezar, no todo sucede en el mundo interior. Muchas veces hay elementos del exterior que la mente incorpora al planteamiento del problema sin pedirnos permiso. Charles Darwin, por ejemplo, relacionó el nacimiento de su teoría de la evolución con el *Ensayo sobre el principio de población*, en el que el economista inglés Thomas Malthus vincula el crecimiento demográfico a una pobreza progresiva, por ser este más rápido que el de los recursos disponibles. A él le sonó a ajustes ecológicos de las poblaciones, y pudo haber sido una chispa útil para que surgiera una idea que ha cambiado por completo la concepción de la biología, "pero olvidó hablar de los años que había pasado dándole vueltas a sus apuntes tras desembarcar del Beagle", apunta Romo. "La inspiración nunca llega de la nada", piensa Martín-Loeches.

O sea, que tener la antena bien orientada proporciona a la mente elementos que relacionará sin importar lo alejados que estén, lo que promete producir ideas buenas y creativas. Pero para que el *insight* final alcance un nivel de creatividad genial, para que sea de esos que cambian la estructura del mundo para millones de personas, hacen falta, al menos, dos características, según la psicóloga: apertura a la experiencia (o curiosidad) y perseverancia que permita especializarse en un campo particular. Sin la primera no hay nada nuevo que descubrir, en cuanto a la perseverancia, Romo señala un tiempo que está inspirado en el estudio de cuánto tarda una persona en dominar un repertorio de unas 50.000 posiciones en el **ajedrez**, lo que le convierte en un maestro: 10 años.

Es lo que se tarda en dominar un campo lo suficiente como para que la creatividad resuelva problemas de *insight* verdaderamente significativos. **Es lo que cambia estructuras enteras de pensamiento, que al final es de lo que se trata.** Por poner un último y definitivo ejemplo de hasta qué punto la creatividad nos libera de estructuras habituales para comprender el mundo: ¿no has pensado en que hay personas que ponen a sus gatos nombres como Torn y llaman Charlie a sus peces? Pues así es, y el cristal del suelo era el de la pecera del pobre Charlie.