



El Acto de Crear

Rick Rubin
con Neil Strauss

El Acto de Crear

Una Manera de Ser



Traducción de Victoria Simó

Autoconocimiento

DIANA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Título original: *The creative act: a way of being*

Publicado con el acuerdo de Canongate Books Ltd, 14 High Street, Edinburgh EH1 1TE

Primera edición: noviembre de 2023

Primera edición en esta presentación: septiembre de 2025

© Rick Rubin, 2023

Del diseño, por Rick Rubin agradecimiento especial a Pentagram con adaptación del diseño de la cubierta de Planeta Arte & Diseño.

© de la traducción, Victoria Simó Perales, 2023

TURN! TURN! TURN!

(To Everything There Is A Season)

Palabras del Libro del Eclesiastés

Adaptación y música de Pete Seeger

TRO-© Copyright 1962 (Renovado) Melody Trails, Inc., Nueva York, NY

Copyright Internacional Asegurado. Hecho en U.S.A.

Todos los derechos reservados. Utilizado con permiso.

Extracto de «John Wooden: First, How to Put On Your Socks», contado a Devin Gordon, *Newsweek* (24 de octubre de 1999). Utilizado con permiso.

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1119-275-0

Depósito legal: B. 12.442-2025

Maquetación: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Egedsa

Impreso en España – *Printed in Spain*

Todos somos creadores	15	Intención	113
Sintonización	19	Reglas	117
La fuente de		Lo contrario es cierto	127
la creatividad	27	Escuchar	131
Consciencia	33	Paciencia	137
La vasija y el filtro	39	La mente del	
Lo invisible	45	principiante	143
Busca pistas	51	Inspiración	155
En la práctica	57	Hábitos	161
Inmersión	63	Semillas	173
La naturaleza como		Experimentación	181
maestra	67	Pruébalo todo	191
Nada es estático	73	Construcción	197
Mira hacia dentro	77	Impulso	203
Recuerdos y		Punto de vista	213
el inconsciente	81	Romper la monotonía	221
Siempre está ahí	85	Finalización	231
Escenario	87	La mentalidad de	
Inseguridad	91	la abundancia	243
Compensar	95	El experimentador y el	
Distracción	103	finalizador	247
Colaboración	109	Reglas provisionales	249

78 áreas de pensamiento

Grandeza _____	257	Los poseídos _____	373
Éxito _____	261	Lo que te funcione mejor _____	375
Desapego conectado ____	269	Adaptación _____	379
El arrebato _____	273	Traducción _____	383
Punto de referencia ____	279	Tabula rasa _____	387
Espíritu no competitivo	283	Contexto _____	391
Esencia _____	287	La energía _____	395
Apócrifos _____	293	Terminar para volver a	
Desconectar _____	299	empezar _____	401
Autoconsciencia _____	303	Juego _____	405
Delante de tus ojos ____	309	La adicción al arte ____	411
Un susurro atemporal __	315	El prisma del yo _____	415
Atención a las sorpresas	319	Que así sea _____	421
Grandes esperanzas ____	325	Cooperación _____	423
Apertura _____	331	El dilema de	
Alrededor del rayo ____	337	la sinceridad _____	433
24/7 _____	343	El guardián _____	439
Espontaneidad _____	347	¿Por qué creamos	
Cómo escoger _____	355	arte? _____	447
Tonos y grados _____	359	Armonía _____	453
Consecuencias _____	363	Lo que nos	
Libertad _____	367	contamos _____	459

Todos somos creadores



Las personas que no toman parte en las artes tradicionales tal vez tengan reparos en considerarse «artistas». Es posible que perciban la creatividad como algo extraordinario o que supera sus capacidades; una vocación reservada a unas pocas personas que han nacido con un don especial.

Afortunadamente no es así.

La creatividad no está reservada a unos pocos. Ni tampoco es complicado acceder a un estado creativo. La creatividad es un aspecto fundamental del ser humano. Es un derecho de nacimiento. Y todos lo tenemos.

La creatividad no se limita a la creación artística. Todos llevamos a cabo actos creativos a diario.

Crear es traer al mundo algo que no estaba ahí. Podría ser una conversación, la solución a un problema, una nota a un amigo, la redistribución de los muebles en una habitación, una nueva ruta para evitar un atasco.

Lo que haces no tiene por qué ser presenciado, grabado, vendido o preservado en una urna de cristal para ser una obra de arte. Ya solo por existir somos creadores en un sentido profundo, pues creamos nuestra experiencia de la realidad y damos forma al mundo que percibimos.

Estamos inmersos en todo momento en un campo de materia indiferenciada de la cual nuestros sentidos extraen información. El universo exterior que percibimos no existe como tal. A través de una serie de reacciones eléctricas y químicas, generamos internamente una realidad. Creamos bosques y mares, calor y frío. Leemos palabras, oímos voces y hacemos interpretaciones. Después, en un instante, generamos una respuesta. Todo ello en un mundo que nosotros hemos creado.

Tanto si realizamos obras de arte formales como si no, todos vivimos como artistas. Percibimos, filtramos, recogemos datos, y luego administramos experiencias propias y ajenas a partir de esa información. No importa si lo hacemos consciente o inconsciente-

mente; por el mero hecho de estar vivos somos participantes activos en un proceso de creación constante.

Vivir como artista es un modo de estar en el mundo. Una manera de percibir. La práctica de prestar atención. Consiste en afinar la sensibilidad para sintonizar con las notas más sutiles. Buscar lo que nos atrae y lo que nos produce rechazo. Percibir qué tonos emocionales surgen y adónde nos conducen.

Sintonizando decisión tras decisión, tu vida entera se convierte en una forma de autoexpresión. Tú eres un ser creativo que existe en un universo creativo. Una obra de arte única.

Sintonización



Imagina el universo como un despliegue creativo sin fin.

Los árboles florecen.

Las células se reproducen.

Los ríos reciben nuevos afluentes.

El mundo late con el aliento de su energía productiva, que dirige todo cuanto existe en este planeta.

Cada manifestación de ese despliegue actúa por cuenta del universo, cada elemento a su manera, fiel a su propio impulso creativo.

Igual que los árboles dan flores y frutos, la humanidad crea obras de arte. El puente Golden Gate, el *Álbum Blanco* de los Beatles, el *Guernica*, Santa

Sofía, la Esfinge, el transbordador espacial, la autopista, *Clair de lune*, el Coliseo de Roma, el destornillador de estrella, el iPad, el *Philadelphia cheesesteak*.

Mira a tu alrededor: hay infinidad de logros magníficos que admirar. Todos y cada uno son reflejo de la humanidad siendo fiel a sí misma, igual que lo es el colibrí cuando construye su nido, el melocotonero que da fruto o un cumulonimbo al producir lluvia.

Cada uno de los nidos, melocotones, gotas de lluvia y obras de arte es distinto al resto. Algunos árboles parecen dar frutos más hermosos que otros y algunos seres humanos parecen escribir obras más importantes que otras, pero el sabor y la belleza están en la percepción del que los experimenta.

¿Cómo sabe una nube cuándo tiene que descargar agua? ¿Cómo sabe el árbol cuándo empieza la primavera? ¿Cómo sabe el pájaro que ha llegado la hora de construir un nuevo nido?

El universo funciona como un reloj:

Todo tiene
su momento oportuno
y hay un tiempo para cada cosa bajo el sol.
Un tiempo para nacer y un tiempo para morir.
Un tiempo para plantar y un tiempo para
[cosechar.

Un tiempo para matar y un tiempo para sanar.

Un tiempo para reír y un tiempo para llorar.

Un tiempo para construir y un tiempo para

[derruir.

Un tiempo para bailar y un tiempo para

[entristecerse.

Un tiempo para esparcir piedras

y un tiempo para juntarlas.

Nosotros no fijamos esos ritmos. Somos partícipes de un acto creativo más grande que no dirigimos, sino que nos dirige a nosotros. El artista forma parte de un programa cósmico, igual que cada elemento de la naturaleza.

Si tenemos una idea que nos emociona y no la plasmamos, no sería raro que la idea se expresara a través de otro creador. Cuando eso sucede no se debe a que el otro artista nos haya robado el concepto, sino a que ha llegado el momento de que esa idea vea la luz.

En este gran despliegue, las ideas y los pensamientos, los temas, las canciones y otras obras de arte existen en el éter y maduran en el tiempo adecuado, listos para expresarse en el mundo físico.

Como artistas, nos corresponde a nosotros absorber esa información, transmutarla y compartirla. To-

dos somos traductores de los mensajes que nos envía el universo. Los mejores artistas suelen ser aquellos que poseen las antenas más sensibles para captar la energía que resuena en cierto momento. Muchos grandes artistas empiezan desarrollando antenas sensibles no para crear, sino para protegerse. Deben salvaguardarse porque todo les duele más. Lo perciben con mayor intensidad que los demás.



A menudo el arte surge en forma de movimientos. La arquitectura Bauhaus, el expresionismo abstracto, la *nouvelle vague*, la poesía beat o el punk rock, por nombrar solo algunos de la historia reciente. Estos movimientos aparecen en olas; algunos artistas captan algo en la cultura y se colocan de modo que puedan cabalgar esa marea. Otros tal vez vean la ola pero prefieran nadar a contracorriente.

Todos somos antenas del pensamiento creativo. Algunas transmisiones nos llegan altas y claras, otras son más débiles. Si tu antena no está afinada con tiento, tal vez pierdas información entre el ruido. Sucede así porque las señales acostumbran a ser más sutiles que el contenido que recibimos a través de la consciencia sensorial. Son energéticas más que tangi-

bles; se perciben desde la intuición más que incidir en la mente consciente.

Por lo general, recogemos información del mundo a través de los cinco sentidos. Cuando la información procede de frecuencias más elevadas, canalizamos material energético que no se puede captar en el plano físico. El hecho desafía la lógica igual que lo hace el que un electrón pueda estar en dos lugares al mismo tiempo. Esa energía esquiva posee un gran valor, si bien hay muy pocas personas tan sensibles como para captarla.

¿Cómo captar una señal que no se oye ni se puede definir? El secreto está en no buscarla. Ni tampoco tratar de predecir ni analizar el modo de acceder a ella. En vez de eso, creamos un espacio despejado que permite su entrada. Un espacio tan distinto del estado sobresaturado en el que viven nuestras mentes que funciona como un vacío capaz de absorber las ideas que el universo pone a nuestra disposición.

No es tan difícil acceder a ese tipo de libertad como pueda parecer. Todos nacemos con esa capacidad. De pequeños experimentamos muchas menos interferencias entre las ideas que recibimos y su interiorización. Aceptamos encantados la nueva información en lugar de compararla con nuestras ideas previas; vivimos en el presente sin preocuparnos por

las consecuencias futuras; somos espontáneos más que analíticos; somos seres curiosos, no abrumados. Aun las experiencias más corrientes de la vida se viven con una sensación de asombro. La tristeza más profunda y una ilusión intensa se suceden en el transcurso de un instante. No hay fachada y no hay apego a un relato.

Los artistas capaces de crear grandes obras de arte de manera constante a lo largo de su vida a menudo se las ingenian para conservar esas cualidades infantiles. Poner en práctica una forma de ser que te permita contemplar el mundo desde la mirada inocente y pura de un niño te concederá la libertad de actuar en sintonía con el programa del universo.

Ciertas ideas aparecen cuando llega su momento
y encuentran la manera
de expresarse a través de nosotros.