





INSPIRACIÓN



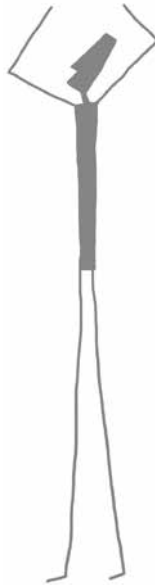


JESÚS ALCOBA GONZÁLEZ

# INSPIRACIÓN

La llama que enciende  
el alma

Prólogo de María Marte y Luisa Orlando



ALIANZA EDITORIAL

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Jesús Alcoba González c/o Thinking Heads Literary Agency, 2017

© Alianza Editorial, S. A., Madrid, 2017

Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15; 28027 Madrid

[www.alianzaeditorial.es](http://www.alianzaeditorial.es)

ISBN: 978-84-9104-887-9

Depósito legal: M. 21.068-2017

Printed in Spain

---

SI QUIERE RECIBIR INFORMACIÓN PERIÓDICA SOBRE LAS NOVEDADES DE ALIANZA EDITORIAL, ENVÍE UN CORREO ELECTRÓNICO A LA DIRECCIÓN:

[alianzaeditorial@anaya.es](mailto:alianzaeditorial@anaya.es)

---

*A mi padre*





# ÍNDICE

PRÓLOGO, Luisa Orlando y María Marte .....	13
EL TRIÁNGULO DE LA INSPIRACIÓN .....	17
LA EMOCIÓN DE LO TRASCENDENTAL.....	23
LA INSPIRACIÓN Y SU CONSTELACIÓN SEMÁNTICA (PARA PSICÓLOGOS Y DEMÁS MENTES INQUIETAS) ...	33
<i>Insight</i> .....	34
<i>Flow</i> .....	36
Intuición .....	42
Creatividad .....	45
LO QUE DICE LA CIENCIA SOBRE LA INSPIRACIÓN (PARA LOS QUE SIEMPRE QUIEREN PRUEBAS DE TODO) .....	55
La inspiración como constructo psicológico.....	57
Beneficios de la inspiración .....	59
LA INSPIRACIÓN COMO FENÓMENO ESPIRITUAL.....	67
Inspiración y espíritu .....	70
Qué demonios soy.....	73
Mirada propia, voz única .....	78

UNA SÍNTESIS INESPERADA DE SENTIDO QUE NOS EMOCIONA .....	85
Luciérnagas en la noche.....	88
Inspiración y semillas de bambú .....	92
La emoción que emerge de las profundidades.....	100
¿EXISTEN LAS MUSAS? .....	103
De los dioses a los hombres.....	104
Dos hipótesis sobre nuestra pequeña musa .....	107
HIJOS DE LA INSPIRACIÓN .....	119
Marinos entre brumas .....	121
El contagio de la inspiración.....	125
INSPIRAR A OTROS.....	131
La voz única .....	135
Dar espacio.....	142
Líderes de sentido .....	146
INSPIRARSE A UNO MISMO .....	153
Buscando la luz.....	155
Labilidad en los enlaces.....	159
Ser uno mismo .....	163
Pasar a la acción.....	165
SOBRE ESTE LIBRO.....	169
ANEXO.....	175
1. Los entrevistados.....	175
Alberto y Oyer Corazón .....	176
Belén Martí .....	177
Carlota Mateos .....	178

Clara Sanchis .....	179
José González .....	180
Juan Fernández-Aceytuno .....	180
Luis Ezcurra.....	181
Luisgé Martín .....	182
Nati Rodríguez .....	183
Pilar Jericó .....	183
Ramón Cabezas .....	184
Tatiana Restrepo .....	185
2. Las ilustraciones de este libro .....	186
El símbolo de la inspiración .....	186
Los <i>musis</i> .....	187
REFERENCIAS .....	189



## PRÓLOGO

Cuando Jesús Alcoba nos contó cómo la inspiración se transmite físicamente, de persona a persona, a través de las creaciones que resultan de ese momento inspirado, María apenas le dejó terminar la frase: «Es verdad», afirmó con pasión, «lo he percibido, lo he sentido físicamente y me lo han dicho». En eso estamos completamente de acuerdo. A través de sus platos, de las recetas que crea y de su maestría a la hora de elaborarlas, María es capaz de transmitir sus emociones al comensal, de llevar lo que estaba sintiendo a la comida primero y a la persona que se la lleva a la boca después.

La cocina es una cadena de sentimientos que va desde el alimento a la preparación, de la preparación al emplatado, del plato a la mesa... Y para conservar ese sentimiento originario, estamos convencidas de que todos los eslabones de esa cadena, desde los camareros a mí misma, tenemos que probarlo y hacerlo nuestro. Solo se puede entender el mensaje de un plato experimentándolo.

Con la inspiración pasa algo parecido: se puede explicar y analizar, como Jesús hace fantásticamente en este libro, pero es ante todo una emoción, un estado de conexión con la tierra y el espacio al mismo tiempo: con lo de arriba, lo de abajo y lo de dentro de uno mismo. En ese momento, en esa sínte-

sis inesperada de sentido, todos los puntos se conectan y de repente parece sencillísimo, como si la respuesta siempre hubiera estado allí. Estás viéndolo clarísimo. O, en nuestro caso, saboreándolo.

La idea que nos guía a ambas en El Club Allard proviene de un instante así. Si desde hace años formamos un dúo tan atípico en el mundo de la cocina, tan diferentes en nuestros orígenes, forma de ser e incluso aspecto físico, y conseguimos que nuestro proyecto funcionase es porque estamos conectadas en torno a una idea surgida de la inspiración.

Hace cuatro años, tras la marcha de nuestro anterior chef, tuvimos que enfrentarnos a una decisión trascendental para el futuro del restaurante: ¿quién debía estar al frente de la cocina? Y la respuesta enseguida fue obvia: María, que había ascendido poco a poco, desde friegaplatos a segundo chef. Nos lo planteamos juntas y, a pesar de la incertidumbre y el vértigo, el plan nos emocionaba tanto que decidimos seguir adelante.

Pero ese no fue el momento decisivo.

María tuvo su primera oportunidad en la cocina y de su mano El Club Allard había conseguido dos estrellas Michelin, así que nadie esperaba que las cosas cambiaran. Teníamos un recetario fantástico y a una desconocida en el mundo gastronómico que pasaba de aprendiz a maestra, así que ¿por qué íbamos a modificar lo que funcionaba?

Al principio ni lo pensamos. Desde mi perspectiva, lo importante era que María se afanzara y demostrara su capacidad. Pero estábamos en otoño y cada vez hacía más frío, por lo que las circunstancias se impusieron: tocaba cambiar la carta del Club e íbamos a empezar por los postres. Y María tuvo enton-

ces su iluminación, la flor de hibisco, un postre que resume a la perfección todo lo que ella es, sus orígenes dominicanos, su creatividad, sus conocimientos culinarios, su amor por el producto, sin disfrazarlo... Es ese momento de inspiración el que puso en marcha todo el torrente creativo de María.

«Mi inspiración tiene que ver con mi procedencia, con lo que viví. Siempre volvemos al origen: el entorno, cómo veías las cosas de pequeño», le resumió ella a Jesús.

Y así empezamos a cambiar poco a poco la carta, respetando lo que cuadraba con su estilo y modificando platos sin perder nuestra identidad, incorporando nuevos elementos y añadiendo un toque de mestizaje de sabores caribeños y mediterráneos que es inherente a María y su trayectoria vital.

Salió bien. Michelin nos revalidó la segunda estrella al otoño siguiente y hemos seguido conservándola desde entonces, haciendo de este restaurante un remanso de paz en el centro de Madrid, un sitio donde se respeta al comensal y a todos los participantes en el proceso, desde la persona que gestiona las reservas a la chef, pero sobre todo se respeta el alimento, su sabor y su potencial evocador.

El éxito actual de El Club Allard viene de un instante de inspiración que, como recogen estas páginas, puso en marcha un torrente de creatividad bien canalizada. La inspiración es el detonante para trabajar duro y entrar en el estado de *flow* en el que María puede pasar horas en un plato sin perder la concentración. En las emociones y sentimientos que le despierta su trabajo encuentra la motivación para trabajar tan duro como lo hace.

Desde la perspectiva del gestor, cuando diriges o trabajas con personas inspiradas y creativas, debes dejar que ellas sean

quienes a su vez te inspiren, pero también poner todos los medios para que toda esa creatividad tenga su espacio y función. La inspiración no se puede frenar ni provocar, tiene que fluir. Forma parte de un negocio artístico pensar que los ciclos tienen que ser flexibles, que no hay un calendario estricto ni plazos que cumplir a rajatabla.

Y a estas alturas no cabe duda de que la alta cocina es una forma de expresión artística en la que intervienen todos los sentidos, desde las palabras con las que un camarero describe un plato (oído) a la textura del alimento en la boca (tacto), sin descuidar en ningún momento la presentación (vista), el sabor (gusto) y, por supuesto, el evocador aroma de la comida (olfato).

Pero hay algo más ahí detrás, un sentimiento que no se puede explicar exactamente en la combinación de sentidos: amor, ternura, juego... se saborean en la comida casera y en la de los restaurantes cuando un plato, por humilde que sea, está bien hecho, es un plato inspirado. Es difícil poner palabras a una experiencia gastronómica así y en ese sentido nuestro trabajo vuelve a estar muy conectado con el esfuerzo de Jesús Alcoba, por saber expresar una emoción que trasciende el lenguaje y ante la que nuestras capacidades para explicar y describir el mundo se quedan un poco cortas.

Aunque, en el fondo, quizá sea mucho más sencillo de explicar si, como dice María, pensamos en que la inspiración está muy relacionada con la motivación, con el impulso para, en sus propias palabras, «intentar ser un cocinero feliz».

*Luisa Orlando, Socia-Directora Grupo Allard*  
*María Marte, Chef El Club Allard*



## EL TRIÁNGULO DE LA INSPIRACIÓN



Cada hora del día necesito tu dulce inspiración  
para continuar, para seguir viviendo.

*Sweet Inspirations*

Resulta sugerente preguntarse por qué este es el primer libro del siglo que explica qué es la inspiración: el primero que ahonda en su naturaleza y significado, y en cómo facilitar esta experiencia, que es una de las que más productividad, felicidad y autorrealización produce. O por qué para encontrar otro volumen monográfico sobre el mismo tema hay que viajar más de setenta y cinco años hacia el pasado, hasta encontrar el fascinante *An Anatomy of Inspiration*<sup>1</sup>, una rara joya en el firmamento de las ideas.

Se trata de un extraño fenómeno que, sin embargo, no solo existe en el ámbito de la literatura. Cualquier búsqueda en un archivo musical, por ejemplo, revelará que el número de registros relacionados con la palabra inspiración es ínfimo. No deja de resultar llamativo que tan pocos músicos hayan decidido hablar de ella en sus obras, a pesar de lo imprescin-

---

<sup>1</sup> Harding (1940).

dible que resulta para su profesión. Las *Sweet Inspirations*, a cuyo repertorio pertenece el fragmento que encabeza este capítulo, son una honrosa y destacada excepción.

Da la impresión de que, aunque todo el mundo busca la inspiración, este fenómeno no ha logrado atraer suficiente atención por parte de artistas, escritores o científicos. Se podría especular que el culpable de este fenómeno es el mismísimo Edison, a quien debemos esa frase por todos conocida que nos dice que el genio es un 1% inspiración y un 99% transpiración. Así expresado, da la impresión de que la inspiración palidece frente a la importancia decisiva del trabajo duro. Podría redondear esta idea el pensamiento de Pablo Picasso, quien afirmaba que la inspiración existe, aunque tiene que encontrarnos trabajando. George Gershwin, por su parte, decía que si solamente dependiera de las musas no pondría más de tres obras al año, y Chuck Close nos dejó esta frase, que apunta en la misma dirección: «La inspiración es para los *amateurs*. Los demás simplemente llegamos y nos ponemos a trabajar»<sup>2</sup>.

En lugar de echarle la culpa a Edison, a Picasso o a otros autores, yo prefiero pensar que la inspiración no ha logrado consolidarse como objeto de investigación por el simple motivo de que se trata de un fenómeno de extraordinaria complejidad. Supongo que es una tendencia humana desdeñar aquello que no se conoce o que no se puede controlar, como es el caso. Y mientras que, por ejemplo, con el paso de los años hemos generado mucho conocimiento sobre la creativi-

---

<sup>2</sup> Currey (2016).

dad, un fenómeno relacionado pero no idéntico, sabemos comparativamente muy poco sobre la inspiración.

Por esa razón, cualquier aproximación que se haga para clarificar qué es en realidad la inspiración, qué la diferencia de otros conceptos parecidos y cuál es su valor para el ser humano ha de ser necesariamente humilde. En *An Anatomy of Inspiration*, el único otro libro monográfico que, hasta donde yo soy capaz de ver, ha intentado explicar este fenómeno de una manera profunda y documentada<sup>3</sup>, su autora admite que su obra es solamente un intento a escala modesta. Este libro no puede sino situarse detrás del suyo pues, muy lejos de superarlo, simplemente intenta agregar alguna que otra pincelada a lo que ella llamó el bosquejo de un cuadro que algún día esperaba ver completo.

Lo poco que se sabe de la inspiración está descrito en un puñado de trabajos científicos y, de modo no mucho más extenso, en reflexiones de artistas o intelectuales que a lo largo de la historia han hablado sobre lo que les ocurre cuando están inspirados. Examinar la primera de estas fuentes hace pensar que la inspiración es un constructo de laboratorio, un destilado de complejos procesos estadísticos. Por otro lado, el alto grado de elaboración literaria con que generalmente se presenta la segunda de las circunstancias mencionadas puede llevar a dos conclusiones erróneas: o bien que este fenómeno es únicamente una recreación literaria, una forma romántica

---

<sup>3</sup> No se me olvidan libros como *Origin of Inspiration*, de Samuel Adoquei, *Inspiration. Your Ultimate Calling*, de Wayne W. Dyer, o el más reciente *Inspiritismo*, de Diana Orero. Sin embargo, estos textos son más bien ensayos, no tanto monografías sustentadas por trabajos científicos.

de llamar a otros procesos también humanos, pero menos místicos, o bien que es un fenómeno reservado a genios cuya obra ha trascendido pese al discurrir de los siglos.

Por eso mi intención con este libro, además de compilar y ordenar estas dos fuentes de información, ha sido ir un poco más allá de ambas, o quizá debería decir un poco más acá. Quería dar voz a personas que, de un modo u otro, viven cerca de la inspiración de manera cotidiana. Me preguntaba si los escasos hallazgos científicos que hasta la fecha se han hecho encontrarían esa voz que existe fuera del laboratorio y resonarían con ella. Asimismo, quería saber si las narrativas sobre la inspiración descritas en los testimonios de autores célebres coincidirían con lo que quienes conviven con ella dicen hoy día. Tenía mucha curiosidad por saber qué me dirían sobre la inspiración una serie de personas al preguntarles directamente acerca de ella, sin ninguna elaboración o preparación previa. En definitiva, quería averiguar si la teoría descrita en los estudios científicos, y la literatura que se ha escrito sobre artistas y científicos clásicos sobre la inspiración, estaría viva en los testimonios espontáneos de quienes dialogan con ella de manera habitual.

Así pues, el diseño de proyecto sobre el que este libro está elaborado consistió, por un lado, en entrevistar a un grupo de profesionales que, por su trabajo, tienen relación con este misterioso fenómeno de manera más o menos cercana. Por otro, se trataba de integrar los hallazgos que fuera encontrando con las otras dos fuentes, la científica y la histórica. Los perfiles de los entrevistados están recogidos al final del libro. He pretendido que el grupo estuviera formado, en primer lugar, por personas con una trayectoria profesional consoli-

dada y reconocida, puesto que buscaba opiniones fundamentadas, al menos en lo vivido. En segundo lugar, me interesaba particularmente que no solo hubiera artistas, sino también personas involucradas en el mundo de las organizaciones, puesto que contemplar el liderazgo con la visión de la inspiración me parecía sugerente y emocionante. Tenía el pálpito de que la inspiración era un componente constitutivo, si no primordial, en la tarea de liderar. Por último, he intentado que hubiera variedad en cuanto a edades y contextos, bajo la idea de que cuanto más dispersión hubiera en las ideas mayor riqueza habría.

Las tres fuentes (ciencia, historia y testimonio) están entrelazadas a lo largo del libro, dibujando un triángulo sobre la inspiración que contiene lo que sabemos hoy acerca de esta misteriosa vivencia.

Tras esta labor aparecen a mi juicio dos conclusiones claras: la primera es que la inspiración es un fenómeno nítidamente identificable y diferente de otros conceptos con los que se pudiera confundir. Es decir, no es únicamente un término literario heredado de los antiguos griegos, ni solamente una manera poética de llamar a otros fenómenos más conocidos o estudiados. La inspiración tiene una identidad propia, que además es muy característica. Por eso todos sabemos identificar qué es lo que nos inspira, o qué sentimos cuando estamos inspirados.

La segunda es aún más interesante: de manera casi imperceptible, con el paso del tiempo hemos ido acumulando un conocimiento incipiente sobre la inspiración. Es verdad que lo que hay disponible es un saber fragmentado y que aún queda mucho por hacer, pero al menos ya podemos definirla

de manera clara, identificar sus claves y ubicarla dentro del conjunto de vivencias que son inequívocamente humanas. Este libro pretende recoger ese conocimiento naciente.

La inspiración es un fenómeno íntimo y sublime. Y es generoso en lo que nos aporta, tanto a cada persona individual como a ese cada vez más amplio conjunto de logros humanos que llamamos cultura. Ojalá este segundo y comedido intento, tras la pionera obra de Rosamond Harding, anime a otras muchas personas a investigar y escribir sobre este fascinante fenómeno, pues no hay ninguna experiencia humana que, a la vez, nos haga trascender y evolucionar tanto como la inspiración.