
Digue'm com crees i et diré...

PID_00272502

Anouk Suñer-Rabaud

**Anouk Suñer-Rabaud**

Llicenciada en Filologia Hispànica i màster en Ciències de la Comunicació a La Sorbona (París). Ha exercit durant més de vint-i-cinc anys en agències de publicitat com Delvico Bates, Contrapunto o Lowe, i ha estat membre del jurat al festival El Sol de Sant Sebastià. La seva experiència docent va començar a URL Blanquerna com a professora de Creativitat i com a coordinadora d'un postgrau de Creativitat Publicitària. És *coach* certificada ACC per ICF, màster *Practitioner* i *trainer* en PNL certificat per l'AEPNL. Ha estat *coach* i professora de Creativitat a l'Istituto Europeo di Design i a LCI. També és formadora en Creativitat per a professors de la Universitat del País Basc. És autora i dinamitzadora del MOOC de Creativitat i Pensament Lateral de UOCX i imparteix seminaris de creativitat en diferents empreses.

Primera edició: febrer 2020
© Anouk Suñer-Rabaud
Tots els drets reservats
© d'aquesta edició, FUOC, 2020
Av. Tibidabo, 39-43, 08035 Barcelona
Realització editorial: FUOC

Cap part d'aquesta publicació, incloent-hi el disseny general i la coberta, no pot ser copiada, reproduïda, emmagatzemada o transmesa de cap manera ni per cap mitjà, tant si és elèctric com mecànic, òptic, de gravació, de fotocòpia o per altres mètodes, sense l'autorització prèvia per escrit del titular dels drets.

Índex

1. Digue'm com crees i et diré.....	5
2. Tria el teu camí.....	7
2.1. Tipus de creativitat	7
2.2. CREATES	8
2.3. El procés creatiu	9
3. El teu pla d'acció creativa.....	13
4. Tens intuïció?.....	15
5. I have a dream.....	16
6. No fer res és fer molt.....	17

1. Digue'm com crees i et diré...

No, no et diré qui ets.

Perquè cadascú té el seu mètode i la seva forma intuïtiva de fer funcionar les seves xarxes neuronals creatives, com veurem més endavant.

Potser una de les formes de potenciar la teva creativitat és fer cas de la inscripció que es trobava al temple d'Apol·lo a Delfos:

«Coneix-te a tu mateix».

Perquè només tu saps quin estat, quins moments, fins i tot quines persones poden fer sorgir idees de la teva consciència i del teu subconscient.

Segons Arne Dietrich, professor de psicologia a l'American University of Beirut i autor del llibre *How Creativity Happens in Brain*, hi ha diferents tipus de creativitat.

Alguns estan relacionats amb el coneixement i la memòria i uns altres amb aspectes cognitius, intencionats o no, depenent de la disciplina de la persona: dansa, arquitectura, enginyeria, ciències, pintura, escriptura, etc.

Segons ell, la creativitat segueix un camí espontani o un camí deliberat i pot basar-se en el cognitiu o en l'emocional.

El **camí deliberat** és intencionat i seqüencial, construeix pas a pas el procés creatiu, com Johann Sebastian Bach quan componia la seva música, que utilitzava processos matemàtics per escriure les seves fugues jugant amb la simetria.

«La música és un exercici amagat d'aritmètica, la ment no és conscient de què està explicant».

Leibniz (1712)

Altres formes de creativitat segueixen un **camí espontani**; són sorprenents fins i tot per al mateix creador. Brollen del subconscient, com se suposa que li passava a Mozart. En casos extrems, la persona té la sensació que alguna cosa o algú ha entrat al seu cervell.

Robert Schuman afirmava que Beethoven i Mendelssohn li dictaven la seva música «des de la tomba».

Quant a John Forbes Nash, Premi Nobel de Matemàtiques, creia que els alienígenes l'havien reclutat per salvar el món, com explica Sylvia Nasar a la seva biografia *Una ment meravellosa* (la pel·lícula basada en el llibre va obtenir quatre Oscars).

Com relata Shelley Carson a *Tu cerebro creativo*, quan li van preguntar a Nash, al que havien diagnosticat una esquizofrènia paranoica, per què tenia aquella fantasia, va respondre: «perquè les idees que tenia sobre éssers sobrenaturals em van arribar de la mateixa manera que les meves idees matemàtiques».

2. Tria el teu camí

2.1. Tipus de creativitat

El 2004, basant-se en els seus estudis, Arne Dietrich va identificar quatre tipus de creativitat que corresponen a una activitat cerebral diferent:

1) Tipus cognitiu-deliberat

Implica l'escorça prefrontal. Ens permet concentrar-nos i crear connexions entre les informacions guardades en altres llocs del cervell.

Necessita un treball constant i molta disciplina.

Thomas Edison, que solia fer múltiples proves abans d'arribar a un invent, va dir: «No vaig fracassar. Solament vaig trobar deu mil maneres de crear una bombeta que no van funcionar». El paradigma de la fluïdesa.

2) Tipus emocional-deliberat

També implica l'escorça prefrontal, però, en lloc d'utilitzar els coneixements, ajuda a dominar les emocions bàsiques, com la por o la ira, i a canviar alguns comportaments.

Podem recórrer a aquest tipus de creativitat després d'una crisi personal, com la pèrdua de la feina o un divorci. De vegades canvia la vida de la persona.

3) Tipus cognitiu-espontani

Aquest tipus de creativitat involucra els ganglis de la base del cervell, que són importants per al treball del nostre inconscient. Aquí es troba la dopamina, una hormona essencial per a la motivació.

Quan intentem treballar molt temps en un problema sense trobar solució, ens encallem. De sobte, mentre fem una altra cosa, sorgeix el moment eureka o moment «Ahà».

4) Tipus emocional-espontani

L'amígdala, lloc de les emocions al cervell, és la part implicada en aquest tipus de creativitat. No es necessiten coneixements especials.

És el tipus de creativitat més identificat en els músics de jazz.

En general, no utilitzem un tipus en particular, sinó que actuem creativament combinant els quatre tipus.

Una altra aportació d'Arne Dietrich a la personalitat creativa és l'**obsessió**, que considera la principal característica de les ments creatives.

Encara que sembla el títol d'una pel·lícula de Hitchcock, «obsessió» és una cosa que els creatius per encàrrec, com els publicitaris, coneixen bé. Si no t'obsessiona una campanya, difícilment arribes a temps al termini previst.

2.2. CREATES

Després d'anys de recerca, la doctora en Psicologia Shelley Carson, de la Universitat de Harvard, va crear el model CREATES d'actituds cerebrals, el 2011, destinat a «millorar la creativitat i la productivitat». Segons Carson, cada estat cerebral té la capacitat d'influenciar la forma de pensar de cadascú, d'enfocar els problemes i de percebre el món.

Com explica al seu llibre *Tu cerebro creativo*, el model CREATES, basat en els últims descobriments en neurociències, és un acrònim de *connect, reason, envision, absorb, transform, evaluate* i *stream* ('connexió, raonament, visualització, absorció, transformació, avaluació i fluïdesa').

1) Actitud cerebral de CONNEXIÓ

En accedir a aquest estat cerebral, podem generar multitud de solucions a un problema. És una de les característiques del pensament divergent, anomenada fluïdesa.

2) Actitud cerebral de RAONAMENT

És l'actitud que permet establir objectius, raonar de forma abstracta i prendre decisions.

3) Actitud cerebral de VISUALITZACIÓ

Pensem visualment més que verbalment. Treballem sobretot amb la nostra imaginació i se'ns acudeixen imatges mentals. «Veiem» analogies entre conceptes diferents, creem metàfores.

4) Actitud cerebral d'ABSORCIÓ

«Absorbim» coneixements amb la ment oberta a noves idees. Tot ens crida l'atenció.

5) Actitud cerebral de TRANSFORMACIÓ

És un estat d'insatisfacció. Ens permet «transformar la nostra energia negativa en obres d'art». Ja hem vist com les emocions negatives influeixen en el producte creatiu.

6) Actitud cerebral d'AVALUACIÓ

Ens permet jutjar conscientment «el valor d'idees, conceptes, productes, conductes o individus».

7) Actitud cerebral de FLUÏDESA

És l'actitud que permet la improvisació, com en les Jam Sessions de jazz, l'escriptura de ficció, l'art o el procés pas a pas del descobriment científic. És semblant a l'estat de flux descrit per Mihaly Csikstenmihalyi.

2.3. El procés creatiu

Els últims descobriments en neurociències han permès identificar les zones del cervell involucrades en el pensament creatiu, però els treballs sobre el procés creatiu van començar molt abans amb el matemàtic Henri Poincaré, a la fi del segle XIX. Aquests treballs van inspirar Graham Wallas (1858-1932), el polítòleg britànic que tenia més fe en la psicologia social que en les institucions.

Wallas va abordar el tema en *El arte del pensamiento* (1929) i va plantejar quatre fases que van ser corroborades més endavant per diferents investigadors en creativitat com James Webb Young (1886-1973), que va ser un gran creatiu de l'agència de publicitat Walter Thompson.

És un procés interessant d'estudiar, fins i tot de practicar, si es deixa que s'entrecruïn les fases. No obstant això, la primera fase és difícilment substituïble.

1) Preparació

Durant la fase de preparació, es planteja el problema i es procedeix a la recopilació d'informació sobre el tema que cal resoldre: localitzem l'objectiu, fem una immersió en el problema considerant tots els seus aspectes, li donem voltes i l'esmicolem. Cal aconseguir un màxim de dades i adquirir tot el coneixement possible sobre el tema que cal tractar.

«La formulació d'un problema sol ser més essencial que la seva solució».

Albert Einstein

Els grans descobriments científics es deuen de vegades a la sort, a la intuïció, però tots venen d'una llarga preparació.

James Webb Young parla de *matèria primera* referint-se a les facultats mentals necessàries per a aquesta fase:

«Totes les persones creatives que he conegut tenen dues característiques notables:

- a) No hi ha cap tema que no els desperti curiositat.
- b) Són grans navegants per tots els camps d'informació possible».

2) Incubació

STOP!

Parem. En aquesta fase tots els estudiosos del pensament creatiu coincideixen que cal aturar en algun moment el procés d'informació. Es tracta d'aparcar el problema en un racó del cervell i de no fer res pel que fa al tema que cal tractar.

Podem fer altres coses amb la nostra part conscient mentre el subconscient va treballant. Activitats com escoltar música, anar al teatre o al cinema i llegir estimulen la imaginació, per la qual cosa les emocions són molt productives en aquesta fase.

També podem deixar la ment relaxar-se sense demanar-li una activitat determinada i deixar que el cervell treballi, tal com veurem més endavant.

3) Il·luminació

En aquesta fase la solució surt del subconscient. De sobte tenim una revelació, és l'efecte eureka o moment «Ahà», que arriba quan menys t'ho esperes, com li va passar a Arquímedes.

Coneixes la llegenda?

El rei Hieró havia encarregat a Arquímedes el càlcul del pes en or de la seva corona perquè pensava que l'havien enganyat i que li havien col·locat un altre metall pesant. Arquímedes va estar-hi treballant dia i nit i per descansar se'n va anar als banys de la ciutat.

Quan es va submergir, es va adonar que l'aigua es desplaçava cap a l'exterior de la banyera. Va percebre que es podia calcular el pes d'un objecte irregular mesurant la quantitat d'aigua i va aplicar això a l'or de la corona. La història diu que corria (nu) pels carrers d'Atenes cridant «Eureka!».

D'aquí el seu cèlebre principi: «Un cos totalment o parcialment submergit en un fluid en repòs experimenta un impuls vertical i cap amunt igual al pes del volum del fluid que desallotja».

Tornant a la nostra època –molt més prosaica– parlem de les tres B –*bed* ('llit'), *bath* ('bany'), *bus* ('bus')– per designar llocs improbables on pot sorgir el moment «Ahà».

Aquesta fase d'il·luminació és tan especial que alguns creadors pensaven que els arribaven les muses de la inspiració. Recordes Rudyard Kipling, el creador d'*El llibre de la selva*, que estava convençut que un *djinn* venia a explicar-li la història de la seva novel·la mentre dormia?

4) Verificació

Ja tenim la nostra idea creativa.

Ara la idea aterra a la realitat: «L'alba freda i grisa de l'endemà», com deia Young. Podrà competir amb altres idees?

Comença la tasca d'avaluació i de desenvolupament. Com diu De Bono:

«El procediment no forma part del pensament creatiu, sinó de la capacitat de jutjar i de prendre decisions d'un individu o d'una organització».

Val la pena seguir endavant amb la idea?

Si la resposta és **sí**, comença la fase de desenvolupament, de retocs perquè el nostre producte estigui acabat: les últimes notes de música, la pinzellada final, les paraules que millor s'adapten a la trama del relat.

Si la resposta és **no**, es pot tornar a la fase d'incubació, on de vegades espera alguna altra idea.

Ja podem elaborar la idea, fer-la concreta. Intervé aquí el pensament convergent. Una vegada arriba la idea al seu públic, una vegada l'hem implementat, llavors podem parlar de producte creatiu.

És important ressaltar que aquestes fases es poden entrecreuar o pot haver-hi un moment de «masticació», com apuntava Young, per la qual cosa tenim la possibilitat de manipular, experimentar, generar primeres idees, buscar alternatives de manera conscient.

«Plantejar noves preguntes, noves possibilitats, considerar els antics problemes des d'un nou angle... és el que marca els veritables avanços de la ciència».

Albert Einstein

El teu moment creatiu**1. I a tu, què o qui t'inspira?**

Dedica uns quinze minuts a pensar-hi i a escriure allò que et fa sentir creatiu/va quan hi estàs a prop.

2. En quins moments i en quins llocs et venen les idees?

Dedica uns quinze minuts a identificar aquests espais i a escriure les característiques d'aquests moments.

Recorda que així et serà més fàcil crear el context ideal per a la teva creativitat.

3. Pensa en les persones que consideres creatives. Identifica un problema que vulguis resoldre i pregunta't com ho farien aquestes persones. Quines idees et surten?

3. El teu pla d'acció creativa

Si t'has saturat de teoria, aquest és el teu moment.

Ja és hora de personalitzar el teu pla d'acció.

Trobaràs en aquestes línies uns hàbits i unes pràctiques per potenciar la teva creativitat i triaràs els que et convenen en funció de la teva personalitat, dels teus objectius, del temps del qual disposes, però... compte! Res de triar el més fàcil!

És més, per a cada tècnica pots buscar alternatives, les teves pròpies alternatives.

- Desperta't com a mínim mitja hora abans per escriure. És el que l'experta en creativitat **Julia Cameron** anomena *les pàgines del matí*. Tres pàgines escrites a mà –molt important, a mà– amb el que surti de la teva ment. Sense pensar ni rellegir-ho ni corregir-ho. No es tracta que quedi bonic.
- Canvia com a mínim tres costums al dia: si prens cafè, beu te; si veus la televisió abans de dormir, apaga-la i llegeix. Tria l'hàbit que vols canviar.
- Mou-te: balla, corre, camina, neda, però mou-te.
- Fes fotos. Recorda que la millor màquina de fer fotos és la que tens a mà. I si és el teu *smartphone*, benvingut sigui!
- Dedica cada dia un moment a una tècnica d'Edward De Bono: la provocació, l'atzar, el qüestionament, les analogies, etc. Treballa un problema que tinguis amb un dels seus mètodes i canvia'l cada setmana. Explica la teva experiència a algú del teu entorn o escriu-la. Construeix un diari dels teus assoliments creatius; si n'ets conscient, sabràs quines tècniques funcionen realment per a tu.
- Cada dia agafa un objecte neutre, com uns gots de plàstic blanc, o el que se t'ocorri, i dedica cinc minuts a pensar què pots fer amb ells. El principal és no censurar cap idea per extravagant que sigui. Tot val. Els primers dies et serà fàcil, però al cap d'un temps què creus que passarà? Que ja no sabràs què fer amb els gots? Veuràs com sí. Perquè el teu múscul creatiu s'haurà desenvolupat.
- Escriu textos amb diversos estils: dramàtic, còmic, venedor, a la manera de García Márquez, etc. L'important és que escriguis cada dia. A la novel·la *4 3 2 1* de Paul Auster, el protagonista escriu un conte sorprenent sobre un parell de sabates. Atreveix-te!

Shelley Carson, al seu llibre *Tu cerebro creativo*, dona molts consells per generar el clima adequat per a la creació. Per exemple:

- Incrementa la teva exposició al treball creatiu. Visita galeries d'art, ves a concerts, llegeix llibres de tot tipus (novel·la, poesia, clàssics, autoajuda), ves al cinema, òpera, teatre; tot el que sigui per apropar-te al treball de professionals de la creativitat.
- Visita una vegada a la setmana una botiga de joguines, una llibreria, una galeria d'art.
- Reserva uns moments de solitud per pensar i connectar fets de la jornada o del dia anterior.
- Passa temps en espais naturals (platja, parc, camp) i mira els estels a la nit; t'ajudarà a alliberar endorfines, importants per a la creativitat.
- Envolta't de persones creatives. Uneix-te a grups de música, de teatre o de qualsevol activitat creativa, i si no, crea'ls!
- Fomenta l'actitud creativa amb nens o altres membres del teu entorn. Han de veure't pintar, llegir o escriure per crear un context propici.
- Felicita els membres de la teva família quan pensen *out of the box*, dona'ls llibertat per fracassar sense por del ridícul i no avaluïs les idees de manera prematura.
- Observa, observa i observa una altra vegada. Segueix el consell de Dewitt Jones, fotògraf de National Geographic: «Observa l'ordinari per descobrir l'extraordinari».

Aprofita qualsevol moment per exercir el teu múscul creatiu.

També pots utilitzar les **tècniques intuïtives**, com diu Michael Michalko al seu llibre *Thinkertoys*, connectant amb el teu inconscient. Es tracta de tenir el convenciment que la resposta a un problema està esperant-te al teu inconscient. Practica la relaxació, l'autohipnosi. Pots trobar tutorials a internet que t'ajudin a relaxar-te o a fer *mindfulness*.

4. Tens intuïció?

Les empreses donen cada vegada més importància a aquest talent.

El doctor Michael Ray, professor de Creativitat i innovació a la Universitat de Stanford, afirma que el nostre potencial creatiu només pot desenvolupar-se si li afegim la nostra intuïció. El curs que va impartir durant vint-i-cinc anys, *Personal Creativity in Business*, com a part del programa de MBA de Stanford, va tenir un èxit considerable.

Ray apunta cinc veritats que solen sorprendre els estudiants:

- 1) La intuïció s'ha d'acceptar, desenvolupar i hem d'aprendre a escoltar-la, d'aquesta manera és a nosaltres a qui escoltem.
- 2) La intuïció ens permet accedir a una informació que el pensament racional no ens autoritza; no obstant això, és el pensament el que ens permet optimitzar la nostra intuïció.
- 3) La intuïció no és emocional; al contrari, certes emocions com la por impeixen que accedim a la nostra intuïció. Per això és millor estar en un estat de calma emocional per escoltar la nostra intuïció.
- 4) La intuïció necessita acció, si no, es perd. Seria com un regal que no s'obre.
- 5) La intuïció sempre és justa. Si no, no és una intuïció. Confiar en la teva intuïció és el primer pas.

Per a la neuròloga **Régine Zékri-Hurstel**, es tracta en gran part de dades sensorials captades pel cervell, però que no arriben a la consciència. Com més receptiu/va siguis a les teves sensacions i a les teves emocions, més intuïtiu/va seràs.

Einstein definia la intuïció com una «sensació a la punta dels dits» (*fingerspitzengefühl*).

5. I have a dream...

Una nit de novembre de 1619, René Descartes va tenir tres somnis que va registrar en un diari i que li van inspirar un nou sistema de pensament. Com diu Michalko a *Thinkertoys*:

«Els somnis d'aquesta nit van canviar el curs de la ciència i de la civilització occidental».

L'investigador i professor britànic Richard Wiseman, de la Universitat de Hertfordshire al Regne Unit, explica en el seu llibre *Escuela nocturna* que trobem la resolució dels problemes mitjançant els somnis.

Nombrosos grans creadors van somiar amb les seves obres abans de realitzar-les. Robert Louis Stevenson somiava les seves novel·les abans d'escriure-les.

A la nit fabriquem un material molt útil. Amb la *Interpretació dels somnis*, Freud ja ens va explicar que podíem aprendre a conèixer el nostre subconscient. Ara sabem que gràcies a ell som capaços de resoldre els nostres problemes amb solucions més creatives.

No cal dormir per somiar. Podem somiar desperts.

La majoria de les persones passa una tercera part del seu temps deixant fluir el seu pensament en moments d'ensomni. De vegades apareixen intuïcions creatives, com si les idees estiguessin «esperant» el seu moment, segons el psicòleg Jonathan Schooler, de la Universitat de Califòrnia a Santa Bàrbara.

Dalí tenia el costum d'asseure's havent dinat amb una cullera a la mà i un plat a terra. Quan s'adormia, deixava caure la cullera i el so en el plat el despertava.

Aquest sistema li permetia passar del somni a la vigília, deixant escapar del seu subconscient imatges oníriques que utilitzava en el seu art.

6. No fer res és fer molt

-En què estàs pensant?

-En res.

-Es pot pensar en res?

La resposta és sí.

Quan no pensem en res, s'activa el nostre cervell. És el que els experts en neurociències anomenen *default mode network* (DMN) o Xarxa per Defecte. Aquest estat té un paper fonamental per a l'estructuració de pensaments, la imaginació i la memorització.

El doctor en neurologia Riadh Lebib, professor a la Washington University School of Medicine, afirma:

«El cervell és una màquina complexa, que funciona per xarxes, amb estrats que comuniquen permanentment entre si, i que no para mai».

Els últims descobriments demostren que els moments de «descans» cerebral són productius i que aquest estat permet potenciar la creativitat.

El neuròleg Marcus Raichle va descobrir la Xarxa per Defecte o DMN, després de quaranta anys de recerca en el cervell amb l'última tecnologia en imatge.

Es va adonar que l'activitat d'algunes àrees cerebrals disminuïa quan la persona realitzava una tasca; en canvi, quan la persona ja havia acabat la tasca, l'activitat cerebral augmentava.

En altres paraules, el descans semblava provocar un major consum de glucosa, energia i oxigen que quan realitzava una tasca concreta.

Les zones cerebrals implicades són les responsables de l'associació entre records i emocions, així com la presa de decisions i l'estimació de probabilitats.

Per a Raichle, es tracta d'una funció base que comença quan la persona deixa el seu cervell funcionar lliurement sense focalitzar la seva atenció.

Moltes persones porten anys sentint-se culpables per no fer res, simplement relaxar-se. La mandra rehabilita? El que sempre s'ha considerat un defecte comença a sortir de la foscor.

No es tracta de passar-se la vida al sofà, l'important és alternar una tasca amb pauses.

Wallas va demostrar una extraordinària intuïció quan va situar la fase d'incubació entre la preparació, en la qual el cervell s'activa investigant i rebent informació, i la il·luminació.

Després d'un moment de desconexió d'una tasca, la persona té fins i tot «judicis més apropiats», com diu Riadh Lebib. I afegeix:

«Desfocalitzar l'atenció per dedicar-se a una activitat lleugera i sense conseqüència permet tornar després amb una visió nova de les coses, amb la ment més oberta [...]. A més de restaurar les seves capacitats cognitives, les pauses intercalades entre les tasques permeten desencadenar el Mode per Defecte sense que els interessats se n'adonin. Tenen llavors judicis més apropiats».

Algunes de les propostes esmentades anteriorment es basen en aquests moments de desconexió.

Com pots treure profit del teu **mode per defecte**?

Quan t'arribi una idea sense forçosament estar buscant-la, fixa't en el moment en què estàs, on, amb qui, i apunta-ho. Pot ser que hagi descobert el teu propi mode de funcionament creatiu.