

---

# Penso de manera divergent, per tant existeixo

---

PID\_00269896

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 químic, mecànic, òptic, de gravació, de fotocòpia o per altres mètodes, sense l'autorització prèvia per escrit dels titulars dels drets.*

## **Índex**

<b>1. Penso de manera divergent, per tant existeixo.....</b>	<b>5</b>
<b>2. Com més emocions, més idees?.....</b>	<b>20</b>



## 1. Penso de manera divergent, per tant existeixo

«Amb grans vacil·lacions abordo el problema de la creativitat, perquè generalment, qual-sevol que sigui la seva escola, els psicòlegs penetren en aquest terreny de puntetes. No obstant això, des de fa molt temps tinc l'ambició d'emprendre una recerca sobre la creativitat».

Així comença el psicòleg Joy Paul Guilford la seva conferència davant de l'Associació Americana de Psicologia el 1950. Aquesta conferència, titulada «Creativity», marca una fita en la història del pensament creatiu.

En quin moment comença el pensament creatiu?

Si bé l'art rupestre i el descobriment d'eines prehistòriques indiquen que la creativitat no és recent, cal esperar a les albors del segle XX i els principis de la psicologia perquè es desperti cert interès pel seu estudi. Segles de genis a dolls, milions d'obres eternes i solament algunes teories sobre el que ocorria a la ment dels grans creadors de la Història.

Plató, 400 anys abans de Crist, afirma que un poeta solament pot crear el que li inspiren les muses quan li fan una visita, mentre que el seu deixeble Aristòtil suggereix que la inspiració ve de dins de l'individu i de les associacions mentals. Cal dir que es considera Aristòtil com el pare de la Lògica.

Més endavant, la qüestió creativa queda una mica apartada del Pensament però renaixerà amb l'edat mitjana, època daurada quant a expressió artística, literària i científica.

Encara que al segle XVIII apareixen els primers debats sobre geni creatiu i talent per mitjà de William Duff (1767), el tarannà místic de la creativitat està molt arrelat.

Mozart pensava que Déu li murmurava les notes de la seva música a cau d'orella i, avançant en el temps, Schumann creia que Beethoven i Mendelssohn li dictaven la seva música des de la tomba.

El poeta William Blake diu: «L'Esperit Sant realitza totes les coses a través de mi». Quant a Rudyard Kipling, l'autor d'*El llibre de la selva*, rep la visita del «dimoni», que s'instal·la en el seu bolígraf i li inspira: «My daemon was with me in the Jungle Books [...] When the Daemon is in charge, do not think consciously. Drift, wait, and obey [...]».

A principis del segle XX, l'explicació de com arriba la inspiració als artistes deixa de ser sobrenatural. El psicòleg T. A. Ribot, al seu *Essai sur l'imagination créatrice* (1900), i Wallas, a *The Art of Thought* (1926), estudien el pensament creatiu des d'una perspectiva més racional.

I la teoria de Freud és que els artistes creen per afirmar els seus desitjos inconscients (amor, poder, etc.) gràcies a mitjans culturalment acceptables com la literatura o l'art.

El francès Alfred Binet (1857-1911), en uns estudis sobre la creació literària, considera que el pensament creatiu associatiu forma part de la intel·ligència i que la imaginació és una important funció mental que s'ha de tenir en compte. Però va ser realment Guilford qui va demostrar, en els nombrosos estudis que va realitzar amb el seu equip de la Universitat de Califòrnia del Sud, que la intel·ligència es basa en múltiples factors, entre ells el de creativitat. Per primera vegada s'esmenta el pensament creatiu com a capacitat intel·lectual.

Altres psicòlegs com Torrance (1915-2003) van aprofundir en la psique humana i van descobrir els processos mentals responsables de la inspiració creativa.

### **Per cert, què és la creativitat?**

Un tret de personalitat? Un esquema mental? Una forma d'intel·ligència? Una disciplina? Com treballen les ments creatives?

Hi ha nombroses definicions, com la del psicòleg americà Robert Sternberg, que explica la creativitat com la capacitat de realitzar un producte nou i alhora adaptat al context en què es manifesta.

La conclusió a la qual van arribar de manera consensuada tots els experts és semblant a la definició de Sternberg: d'una banda, la idea i el producte creatiu han de ser nous o originals; d'altra banda, han de ser útils o adaptatius per a, com a mínim, un determinat segment de la població.

Actualment la creativitat ha adquirit un valor considerable en tots els àmbits. Les empreses la situen entre les primeres *skills* ('competències') necessàries per a un empleat. Els col·legis la introdueixen en la formació de l'equip docent i certes teràpies la utilitzen en les seves tècniques.

Les neurociències han demostrat que la creativitat és una qüestió de connexions neuronals entre els dos hemisferis, una mena de «diàleg». Encara que l'hemisferi dret del cervell és el lloc privilegiat de la imaginació i la intuïció, la qualitat de la comunicació entre les dues parts del cervell és fonamental. Aquesta comunicació es fa gràcies al cos callós, el conjunt de fibres nervioses que connecten l'hemisferi dret i l'esquerre. També s'ha descobert que les parts més involucrades en el pensament divergent són els lòbuls frontals, és a dir, la part anterior del cervell.

Cert és que la creativitat és com un múscul: com més es desenvolupa, més fort es fa. A més, exercitar el pensament creatiu és divertit i interessant, per la qual cosa només té beneficis.

### T'agradaria fer una experiència per valorar la teva personalitat creativa?

El psiquiatre Jean Cottraux va desenvolupar una escala de personalitat creativa (2009) que exposa en el seu llibre *À chacun sa créativité*.

Perquè es tingui una referència, l'escala va estudiar vuit persones amb un bon nivell de creativitat mesurada per l'èxit universitari i sobretot per la producció d'obres creatives com ara llibres, música o *management* d'alt nivell. El resultat mitjà era de 101,5 (88 a 111). En canvi, el resultat mitjà d'un grup de vint-i-cinc professionals de la salut que havien assistit a un seminari de psicologia positiva era de 88,7 (67 a 111).

Si el teu resultat està per sota, només significa que pots treballar per pujar-lo.

#### Com valores la teva personalitat creativa?

Puntua les afirmacions següents d'1 a 6 i suma els punts al final de les preguntes. Com més a prop del 6, per descomptat, més elevada és la teva tendència a ser naturalment creatiu/va. Pensa que segons el que et surti, sabràs quin aspecte de la teva personalitat t'interessa treballar. Endavant!

1. Sempre busco sensacions noves.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

2. Sento emocions agradables quan realitzo un nou projecte, encara que sigui difícil.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

3. Soc capaç d'organitzar o triar els contextos que corresponen a les meves necessitats i als meus valors.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

4. Necessito realitzar tot el meu potencial.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

5. Quan tinc una idea nova, necessito realitzar-la malgrat els obstacles.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

6. Soc capaç de dedicar molt temps a una activitat que m'apassiona.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

7. Passo fàcilment d'una idea a una altra.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

8. Penso que un mateix problema té diverses solucions i que val la pena examinar-les totes.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

9. No em fan por les emocions, siguin positives o negatives.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---



10. Confio en les meves intuïcions.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

11. Soc independent.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

12. Prefereixo les converses obertes abans que les trivialitats tranquil·litzadores.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

13. Avaluo la gent i les coses segons els meus propis criteris.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

14. Les persones massa conformistes m'avorreixen.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

15. Quan tinc una idea, examino sistemàticament la idea oposada i busco la síntesi de les dues.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

16. La veritat és poques vegades pura i mai senzilla.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

17. Soc capaç de prendre riscos per viure a l'altura de les meves ambicions.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

18. Tinc activitats que m'apassionen fora de la feina.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

19. Moltes vegades em consideren una persona original i fora de normes, però constructiva.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

20. Cal saber prendre's temps per obrir noves perspectives.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

—Podries citar un autèntic expert en creativitat? El millor.

—Guilford?

—No.

—Edward De Bono?

—Millor encara.

—Steve Jobs?

—Veig que no saps respondre. El mestre absolut de la creativitat és... una criatura de cinc anys. Qualsevol nen o nena de cinc anys.

Tots naixem creatius, encara que no tothom sabem conservar aquesta facultat a mesura que passen els anys. Si no treballem, la nostra creativitat disminueix.

El 1986 la NASA va encarregar al Dr. George Land i a Berth Jarman un estudi que mesurés el potencial creatiu dels seus científics i enginyers. L'estudi va ser satisfactori i van voler saber més quant al desenvolupament de la creativitat: Es neix creatiu/va?

Van provar el test amb 1.600 nens i nenes entre els quatre i els cinc anys. Consistia a crear idees innovadores per a certs problemes. El 98 % van entrar en la categoria Genis de la imaginació. Sorpresos, van decidir realitzar l'estudi cinc anys més tard. Els subjectes estudiats tenien llavors deu anys. Solament un 30 % va entrar a la categoria de «Genis». Al cap de cinc anys més, havia baixat a un 12 %.

Parafraçant els germans Marx en una escena de la pel·lícula *Sopa d'ànec*, en la qual un personatge diu: «Això ho entendria un nen de quatre anys» i Groucho li contesta: «Porti un nen de quatre anys»: si volem creativitat d'alt nivell, demanem-la a un nen de quatre anys!

Sir Ken Robinson, professor emèrit a la Universitat de Warwick, fa anys que alerta en aquest sentit en els seus llibres i conferències: l'educació i, concretament, l'escola fan minvar el nostre potencial creatiu innat. Si bé es pot qüestionar un sistema educatiu, cal ressaltar la dedicació de molts professors/es que lluiten per canviar la visió de la docència i apliquen a l'aula eines creatives.

El que afirmen Ken Robinson, George Land i altres experts en educació és que l'escola utilitza sobretot el pensament convergent, en detriment del pensament divergent, que és la base del pensament creatiu.

Els termes *divergent* i *convergent* en el context creatiu venen dels estudis de Guilford.

El **pensament divergent** és un procés mental que permet produir nombroses idees a partir d'un estímul únic.

Quan utilitzem el pensament divergent? Quan partim de la realitat i generem alternatives. Considerem la situació o el problema des de tots els angles possibles.

En canvi, el **pensament convergent** correspon al món del racional, del causa-efecte, del prova-error. Es pensa seqüencialment.

Ens plantegem si una idea funcionarà o no, en comptes de preguntar-nos com ens agradaria que funcionés. És el món de la solució única, de les equacions. Aquest pensament és el que s'utilitza i es valora en els col·legis o en la majoria d'ells. És l'espai de la filosofia, la ciència, la matemàtica.

No obstant això, no podem prescindir del pensament convergent en el procés creatiu, ja que és molt útil i eficient al moment de portar la producció d'una idea a la realitat.

Encara que aconseguim mantenir el pensament divergent en un nivell alt, tal com veurem més endavant, no baixem la guàrdia: els seus enemics són a l'aguait per sabotejar la nostra creativitat.

### Has sentit parlar de l'efecte *einstellung*?

*Einstellung* és una paraula alemanya que significa 'instal·lació', 'ajust'.

En psicologia cognitiva l'efecte *einstellung* significa la tendència de la ment a adoptar la solució més habitual, la més coneguda, la que funciona segur, en resum, la que està «instal·lada».

Hauràs sentit coses com «sempre s'ha fet així» o «val més dolent conegut, que bo per conèixer». Aquesta actitud enfront de la vida és anticreativa.

Quan ens enfrontem diverses vegades a un mateix problema, aprenem a resoldre'l d'una manera que es converteix en un costum. No volem veure que hi ha altres mètodes, encara que es mostrin més eficaços.

L'efecte *einstellung* és un fenomen que podem trobar entre els jugadors d'escacs. De vegades utilitzen una estratègia arriscada però coneguda, quan podrien haver guanyat la partida de seguida amb un mètode diferent.

### D'on ve l'efecte *einstellung*?

Entrem un moment en el temple de les matemàtiques. Va ser Abraham Luchins (1914-2005), un dels psicòlegs fundadors de la teràpia Gestalt, qui va demostrar l'existència d'aquesta tendència de la ment a utilitzar el mateix esquema mental per resoldre problemes x. És la **fórmula de les gerres de Luchins**.

El 1942, Luchins va sotmetre uns voluntaris a la prova següent:

Agafem tres gerres buides, *A*, *B* i *C*, amb capacitats per a 21, 127 i 3 unitats de líquid, i hem de trobar la manera de mesurar 100 unitats en cada gerra, transferint el líquid d'un recipient a un altre. Cada gerra, omplerta fins dalt, es pot buidar per omplir-ne una altra. La condició és que l'aigua ha d'arribar fins dalt en cada manipulació.

La solució consisteix a omplir la segona gerra, *B* (de 127 unitats), buidar després part del seu contingut en la primera, *A* (de 21 unitats), amb la qual cosa quedarà en 106, i omplir dues vegades la tercera, *C* (de 3 unitats). D'aquesta manera, a la gerra *B* quedaran exactament 100 litres d'aigua. Es tracta, en definitiva, d'aplicar aquesta fórmula:  $B - A - 2C$ .

Després, Luchins va plantejar als participants altres problemes semblants que podien resoldre's amb aquests tres passos, amb gerres de diferents capacitats.

Però quan Luchins els va presentar un problema que podia resoldre's de manera més senzilla que els anteriors, utilitzant solament dos passos, **els i les participants van preferir el mètode anterior** que ja coneixien, encara que fos més llarg i ni tan sols tan eficaç.

Hi ha altres enemics de la creativitat, com per exemple l'**afany de perfeccionisme**.

La Real Academia Española defineix aquesta conducta com una 'tendència a millorar indefinidament una tasca sense decidir-se a considerar-la acabada'.

Pots intentar aconseguir la perfecció, però solament si et queda clar que no existeix.

La creativitat es nodreix d'errors, d'intents i reintents. Si volem evitar l'error, ens arrisquem el menys possible; i si no prenem riscos en creativitat, ens quedem en el terreny de l'obvi i del que pot agradar a una majoria.

El pensament creatiu necessita provar, experimentar, equivocar-se, la qual cosa és difícilment acceptable per a una ment perfeccionista. Quan el desig d'excel·lència es converteix en exigència permanent, estem enfront d'un conflicte intern. Els i les perfeccionistes perden un temps considerable analitzant si el que han creat és adequat o no. Podria estar millor, sempre podria estar millor.

Paul Valéry escrivia: «Un artista mai acaba la seva obra, l'abandona». En canvi, Paul Gardner deia: «Mai s'acaba una pintura, simplement s'atura en moments interessants».

Una mateixa conclusió amb dues visions diferents. Un remei al perfeccionisme podria ser acceptar que mai s'acaba un treball creatiu?

Un altre problema que troben els i les perfeccionistes és la procrastinació, que consisteix a ajornar aquell quadre, aquell llibre, aquell projecte. En la creativitat publicitària els terminis curts ajuden a deixar de banda el perfeccionisme. Una campanya no espera que l'equip creatiu estigui satisfet al 100 % del seu treball.

Molts artistes es deixen atrapar pel perfeccionisme. Llavors tenen dues opcions: no fer mai pública la seva obra o deixar-la volar sense estar totalment satisfets. Stanley Kubrik era molt perfeccionista. Un exemple és el rodatge de la

pel·lícula *The Shining*, en la qual va obligar els actors a repetir 127 vegades una escena. La presa 127 va ser perfecta? La 126 era pitjor? Durant el procés creatiu, el camí és una font de gaudi i el perfeccionisme pot convertir-lo en sofriment.

Moltes vegades, quan diem «no puc», diem en realitat que no podem estar segurs de fer alguna cosa a la perfecció. «La meua única política és donar el millor de mi tots i cadascun dels dies», va dir Abraham Lincoln.

Un altre enemic de la creativitat és la **por**. Ja pots tremolar.

La por ve del sistema límbic del nostre cervell, com totes les emocions. La por és necessària perquè ens informa sobre els perills de la vida. Era útil fa milions d'anys per atacar o fugir enfront de l'amenaça, però quan som nosaltres qui creem l'amenaça a la nostra imaginació, la por pot bloquejar el pensament creatiu.

A què tenim por quan es tracta de la nostra creativitat? Una llista no exhaustiva podria ser la por al ridícul, a la mirada dels altres, al rebuig, a «no aconseguir-ho», a la crítica, a no agradar tothom, a no estar a l'altura, a sentir soledat o incomprensió, al fet que ens jutgin, etc. En buscar l'aprovació dels altres, censurem la nostra originalitat, la nostra intuïció i la nostra imaginació. La por d'equivocar-nos és paralitzant, preferim no actuar abans que cometre un error. No obstant això, l'equivocació és una bona escola. Recorda que la creativitat es nodreix d'errors. Si vols evitar el fracàs, evitaràs l'èxit! A Beethoven i a Picasso no els importava l'opinió del públic. Fins i tot alguns artistes fan de l'opinió pública negativa un motor per crear.

Ara que hem obert la caixa de Pandora, vegem com podem reaccionar enfront de la por: el millor és enfrontar-nos-hi, i per a això cal començar per acceptar-la i entendre que té un origen biològic.

Des de les tècniques més senzilles fins a les teràpies més sofisticades, tenim al nostre abast diverses solucions: les tècniques de respiració profunda i la relaxació, a més de frenar la por, ajuden la creativitat. La informació flueix millor entre els dos hemisferis del cervell i es relaxen les zones del límbic. Permeten que el nostre inconscient deixi aflorar imatges o idees. La visualització de situacions d'èxit creatiu i el *mindfulness*, tan utilitzats últimament a les empreses, són mètodes que han demostrat la seva eficàcia. Aquestes pràctiques ajuden a reduir la por en l'àmbit neurològic.

### El teu moment creatiu

Coneix millor la teva relació amb la creativitat:

- Pensa en l'últim problema que hagis solucionat. Com ho vas fer? Pensa en una manera creativa de solucionar-lo.
- Posa un temporitzador a deu minuts i fes una llista de coses que faries si no haguessis de fer-les a la perfecció.
- Posa una música tranquil·la, agafa un full, pren-te el temps que calgui i respon aquestes preguntes:
  - Hi ha alguna cosa que et faci por quan penses en tu com a ésser creatiu?
  - Si és que sí, apunta aquestes pors.
  - Quan acabis, imagina que aquestes pors les té una altra persona i te les explica. Què li aconsellaries?

### Què tindran en comú Steve Jobs, Beethoven, Picasso, Marie Curie, Edward Hopper, Hemingway, Vargas Llosa i Luisa Carnés?

Certs trets de personalitat. Perquè les ments creatives, a més de pensar de manera divergent, solen tenir característiques psicològiques específiques.

El professor de psicologia Todd Lubart, un dels pioners en l'estudi científic dels processos creatius, considera que cada individu té un potencial creatiu més o menys elevat i que depèn de tres factors:

- **Factors cognitius basats en els coneixements i les facultats mentals.** No significa que els coneixements siguin suficients, encara que són necessaris. No obstant això, si el coneixement es converteix en especialització, el risc és que ens tanquem en la nostra saviesa i tallem les ales al pensament divergent. De vegades, en les sessions de *brainstorming*, es convoca a gent que té poc a veure amb el tema, precisament perquè aportin una «mirada fresca» a l'hora de buscar idees. Coneixement, *ma non troppo*. Quant a la intel·ligència, és necessària, però això no suposa que una persona molt intel·ligent sigui més creativa.
- **Factors de context en el qual es mou la persona**, la influència de la família, dels pares i mares, del col·legi, de les amistats, etc. Els progenitors molt severos solen tenir una influència negativa sobre la creativitat dels seus fills i filles, i els que són massa permissius també. Segons Carl Rogers, el context familiar hauria d'evitar la crítica. Quant a l'escola, el perfil de l'alumnat ideal sol ser obedient, silenciós i seguidor de les normes, poc a veure amb el pensament divergent.
- **Factors psicològics**, que depenen de la personalitat de l'individu, de la seva motivació i de les seves emocions.

Hi ha alguns trets psicològics reconeguts per la majoria dels investigadors com a característics de la personalitat creativa, entre els quals els següents:

1) **La perseverança.** Aquest esforç continu que ens permet aconseguir el nostre objectiu, aquest 99 % de «transpiració», com ho descriu Edison, és el més important segons el psiquiatre i investigador francès Jean Cottraux. Si Edison no hagués fet més de dos-cents intents, no tindríem avui la bombeta.

La capacitat per superar les dificultats i els obstacles durant el treball creatiu és sens dubte un factor molt important de la creativitat.

«Cada una de les dues-cents bombetes que no van funcionar em va ensenyar alguna cosa que calia tenir en compte per a l'intent següent», Thomas Edison. I va afegir: «No vaig fracassar. Solament vaig tenir deu mil idees que no van funcionar».

Sabies que la Universitat de Zurich va rebutjar la tesi doctoral d'Einstein? Si s'hagués desanimat i, en comptes de persistir, hagués abandonat, existiria la teoria de la relativitat?

2) **La presa de risc.** La psicòloga Margaret Clifford, de la Universitat d'Iowa, va estudiar la presa de riscos entre nens i nenes de diferents edats. Va presentar a uns alumnes diversos problemes amb diferents graus de dificultat i els va demanar que triessin alguns. Es va adonar que triaven problemes més simples a mesura que avançaven en la seva escolaritat.

Els nens i les nenes tenen tendència a escollir problemes inferiors a la seva capacitat real a mesura que van creixent. Així no s'arrisquen a equivocar-se i se senten més segurs. La trista realitat és que el seu grau de creativitat també va baixant.

Per ser creatiu/va és important tenir certa atracció pel risc.

3) **L'individualisme.** Es tracta d'un altre tret definit per Sternberg i Lubart.

Es refereix a la capacitat de ser i de pensar de manera diferent a la majoria sense que això pertorbi la persona. Si busquem l'aprovació dels altres, censurem la nostra originalitat, la nostra intuïció i la nostra imaginació.

Les persones creatives individualistes no es preocupen dels corrents dominants. L'individualisme és una predisposició a defensar opinions no convencionals.

De l'individualisme a la insubmissió i de la insubmissió a la transgressió.



**4) La curiositat i l'obertura a noves experiències.** El refrany «val més dolent conegut que bo per conèixer» o la por d'equivocar-se no encaixen.

L'obertura a noves situacions o a noves emocions és la base de totes les formes de creativitat.

Les persones creatives solen demostrar curiositat enfront del món exterior. La capacitat de viure experiències noves sense ansietat o sense pensar que són potencialment perilloses determina també el grau de creativitat d'una persona.

**5) La capacitat per jugar.** Quan vas jugar per última vegada? Segons Gardner, els grans creadors presenten aspectes infantils i, per descomptat, els agrada el joc.

Algunes empreses que necessiten que els seus empleats siguin molt creatius reserven un espai perquè se sentin lliures de jugar. És el cas de Pixar i de Google. La idea és que jugant es pot arribar a idees molt creatives. Perquè el joc també és exploració i innovació.

#### **El teu moment creatiu**

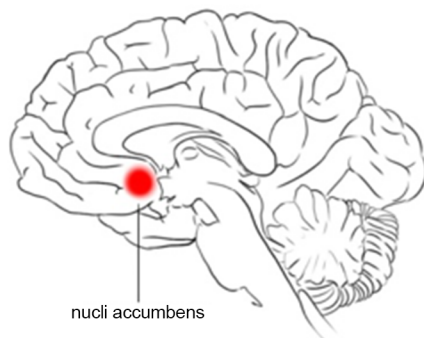
Recupera durant un moment el nen o la nena que vas ser. Posa una música tranquil·la que t'agradi especialment i fes una mica d'introspecció:

- Quina era la teva joguina o el teu joc favorit a la infància? Quina sensació tens en recordar-ho?
- Descriu cinc trets teus que et definien quan tenies sis anys.
- Quan va ser l'última vegada que vas jugar?

**6) La motivació.** Les ments creatives necessiten una motivació específica.

Tenim al cervell una petita zona anomenada *nucli accumbens* que està implicada en funcions com la motivació i la gratificació, ens permet anticipar el premi i ens anima a aconseguir-lo; en altres paraules, ens motiva.

Quan el centre de la gratificació (*nucli accumbens*) entra en funcionament, la nostra confiança augmenta i sentim eufòria. La investigadora Shelley Carson, en el seu llibre *Tu cerebro creativo*, fa referència a uns estudis científics amb ratolins que mostren que si se'ls dona a triar entre estimular el centre de la gratificació i menjar, els ratolins trien l'estimulació del centre de la gratificació. Es morien de gana per tal d'obtenir aquest estímul.



Hi ha dos tipus de motivació: l'**extrínseca** i la **intrínseca**. La motivació de la creativitat és la segona.

La motivació extrínseca és la necessitat de reconeixement, de riquesa, de glòria, de gratificació exterior; en canvi, la motivació intrínseca ve de dins i està vinculada al plaer de crear. La passió per crear és el millor i major estimulant per a l'activitat creativa.

La doctora en psicologia Teresa Amabile, de Harvard, va realitzar nombrosos estudis en el context escolar i al món de l'art i les seves conclusions van ser que els individus que se senten motivats intrínsecament rendeixen de manera més creativa que les persones amb el mateix nivell d'aptituds, però que treballen a canvi de gratificacions extrínseques com premis, fama o diners.

No pensen en el reconeixement, ni es preocupen de si les idees tindran èxit a curt termini, sinó que la gratificació surt de l'activitat en si. A més, les persones que actuen per motivació intrínseca no posen límit d'esforç ni de temps al seu treball creatiu.

7) **L'estat de flux**. No podem parlar de creativitat i de motivació sense parlar del professor de psicologia txec Mihaly Csikszentmihaly i del concepte de **flow**, traduït com a 'estat de flux'.

L'estat de flux és un estat de consciència que el psicòleg defineix com a *experiència òptima* i que ocorre quan es realitza una activitat en determinades condicions: cert grau de dificultat, una concentració extrema en el moment present, una sensació de benestar absolut, de serenitat i alhora d'autosuperació. Quan el repte és gran, la sensació d'ansietat que podem tenir al principi es converteix en estimulant, perquè sabem que tenim les habilitats requerides per dur-ho a terme.

En estat de flux, el temps no existeix: estem centrats en el present. Podem oblidar que hem de menjar, que sentim cansament o preocupació i la nostra motivació no depèn de gratificacions externes com els diners o el reconeixement social, sinó que és purament intrínseca.

Com que qualsevol activitat que suposi un repte i unes habilitats adequades ens pot portar a l'estat de flux, la sensació de benestar gairebé extàtic descrita per Mihaly Csikszentmihaly s'experimenta amb intensitat al llarg del procés creatiu, quan la concentració és tan imprescindible com inevitable. Escriure una novel·la, pintar un quadre, compondre música, dissenyar un moble o realitzar una pel·lícula són activitats que fan perdre la noció del temps i de la realitat. Crear és entrar en estat de flux.

### **El teu moment creatiu**

Has experimentat alguna vegada aquest estat de flux? Quin treball o activitat podries realitzar per trobar-te en aquest estat privilegiat? En quin àmbit? Pot ser un tema artístic, però també un àmbit en el qual vols aplicar la teva creativitat: la feina, la família, la vida social, etc.

- Has creat algun cop alguna cosa que t'hagi donat una satisfacció especial mentre la feies? Pot ser un objecte d'art, una recepta de cuina, una reunió de feina, una campanya publicitària, una solució a un problema complex, un tema familiar, etc.
- Què t'agradaria crear sabent que gaudiràs mentre ho fas?

Posa't còmode, posa la música que t'agrada i contesta les preguntes. No hi ha pressa. Pots tornar a les preguntes quan vulguis, segurament les teves respostes aniran variant.

## 2. Com més emocions, més idees?

El 1996, Jill Adaman i Paul Blaney, de la Universitat de Miami, van realitzar un experiment en el qual provocaven emocions gràcies a unes músiques que les persones escoltaven durant vint minuts.

Una de les músiques provocava alegria, una altra un estat neutre i la tercera un estat de tristesa. Després de l'escolta es plantejava un test de fluïdesa creativa. La conclusió va ser que la creativitat és qualitativament millor en estats d'alegria i de tristesa que en estats emocionalment neutres.

Així com la creativitat necessita emocions intenses, un estat emocional intens pot necessitar la creativitat per regular-se, segons les últimes recerques en neurologia.

Segons Marion Botella, doctora en psicologia a LATI, a l'Institut de Psicologia de la Universitat Descartes a París, aquesta regulació emocional funciona segons el principi d'homeòstasi, que assegura l'equilibri bioquímic en l'organisme, com el fet de buscar menjar quan tenim gana o seguretat quan tenim por.

L'acte creatiu podria haver tingut un paper reparador de l'estat d'ànim en artistes com Chopin o Van Gogh i en altres artistes que van sofrir diverses formes de depressió.

Una altra conclusió interessant a la qual van arribar Suzanne Vosburg, de la Universitat de Bergen, i Geir Kaufmann, de la Universitat d'Oslo, a Noruega, és que les emocions positives augmenten la quantitat d'idees i les negatives n'augmenten la qualitat.

En el cas d'emocions positives, S. Vosburg i G. Kaufmann apunten que posen la persona en una situació satisfactòria sense necessitat de produir un esforç per canviar-la, afavoreixen la fluïdesa i la flexibilitat de les idees.

En canvi, les emocions negatives afavoreixen l'originalitat perquè la persona està més fàcilment insatisfeta, per tant, és més exigent.

No obstant això, les emocions positives permeten que aflorin records i imatges agradables que, combinades amb idees, poden desembocar en propostes creatives.

El 1997, Todd Lubart, de la Universitat París-Descartes a París, i Isaac Getz, de l'Escola Superior de Comerç de París, van descobrir que quan un concepte emergeix, activa l'emoció que li correspon.

Imaginem que mentre un pintor està enfront del seu llenç, passa un corrent d'aire al taller que activa el concepte «brisa». Per a ell, la idea de brisa queda associada a un estat emocional de benestar. El perfil emocional es propaga en la seva memòria i s'activen altres conceptes, com records de migdiada durant les vacances. Aquí està la inspiració. Lubart i Getz parlen llavors de *ressonància emocional*.

Per tant, el poder creatiu de les emocions passa per la memòria, reactiva records associats a una emoció determinada i provoca altres records.

Per descomptat, les emocions en si no són suficients per produir idees. Percebre-les, identificar-les i ser capaç d'expressar-les és el més important, com ho van demostrar Jennifer George i Jing Zhou, de la Universitat Rice, a Texas, en un estudi de 2002.

És el que anomenem des del segle XX la **intel·ligència emocional**.

### **El teu moment creatiu**

Experimenta amb la teva creativitat a partir de les teves emocions.

- Posa una música alegre. Al cap d'unes hores, pren consciència de les idees o pensaments que t'hagin vingut.
- Un altre dia, fes el mateix amb una música trista.

Notes una diferència entre els dos dies?

