

AUMENTARE LA CREATIVITA': 7 TECNICHE PSICOLOGICHE INSOLITE

(A cura di Matteo Radavelli)

Stai cercando di fare qualcosa che non ti riesce? Ti stai annoiando? Vorresti essere più creativo? o semplicemente stai pensando a come far entrare un pesce in una lampadina? E' tutta questione di CREATIVITA'.. e con queste 7 strategie la puoi aumentare.

Ognuno di noi è creativo: possiamo essere innovativi grazie al tempo, alla libertà, all'autonomia, tramite la nostra esperienza o magari basandoci su un modello di riferimento da cui attingere... io scrivo in PSYCHOMER!

Ci sono momenti però, in cui anche la persona più creativa del mondo si annoia, non sa cosa fare, sbuffa, inizia a girare a vuoto... così, ecco pronti 7 metodi validi (supportati da ricerche) per migliorare la nostra creatività:

1- La distanza psicologica Spesso viene consigliato di "separarsi" dall'attività che si sta svolgendo prendendo una pausa, per "ritrovare lo smalto", ma la distanza psicologica può essere altrettanto utile. I partecipanti ad uno studio, a cui era stato insegnato (il famoso priming) a pensare l'origine del compito come lontana, hanno risolto il doppio dei problemi inerenti ad esso, rispetto a coloro ai quali era stato chiesto di pensare l'origine del compito vicina (Jia et al., 2009).

Immaginare il compito (creativo o meno) come lontano, scollegato dalla nostra posizione attuale, incoraggia il pensiero a livello superiore.

2- Avanzamento veloce nel tempo Come la distanza psicologica, anche la distanza cronologica può stimolare la creatività. Forster et al. (2004) hanno invitato i soggetti dell'esperimento a pensare a come sarebbe stata la loro vita da un anno a questa parte. Le soluzioni più creative sono state generate da chi rifletteva sul futuro orientato a mete lontane, rispetto a chi invece si concentrava sull'immediato. Pensare "lontano" nel tempo e nello spazio, permette di ragionare in maniera astratta e di conseguenza in modo più creativo.

3- Stimolazione assurda La mente si strugge nel continuo tentativo di dare significato a ciascuna esperienza, più questa è strana e più sarà difficile attribuirgli senso. I partecipanti ad uno studio (Proulx 2009), sono stati invitati a leggere un racconto assurdo di Kafka prima di sottoporsi ad una prova di riconoscimento di

forme. Rispetto al gruppo di controllo, chi aveva letto il racconto, ha mostrato migliori capacità subcoscienti nel riconoscere i modelli nascosti.

Leggere "Alice nel paese delle meraviglie", la "metamorfosi" di Kafka o qualsiasi altro capolavoro dell'assurdo, è una "minaccia al significato"... e pertanto aumenta la creatività!

4- L'uso degli stati d'animo negativi E' comunemente ritenuto che uno stato d'animo positivo agevoli la risoluzione dei problemi e la creatività; è anche vero il contrario: stati d'animo negativi possono stimolare la creatività! Uno studio (George e Zhou, 2007) su 161 lavoratori dipendenti ha dimostrato che la creatività aumenta sensibilmente in relazione a stati d'animo molto positivi o molto negativi, portando ad affrontare situazioni lavorative "scomode" con un approccio positivo.

Gli stati d'animo negativi possono sicuramente essere assassini della creatività, ma trovare il modo di usarli a proprio favore potrebbe lasciarvi a bocca aperta... i poeti d'altronde scrivono solo se innamorati o depressi!

5- Combinare gli opposti Rothenberg (2009) intervistando 22 premi Nobel in fisiologia, chimica, medicina e fisica, oltre ad un gran numero di premi Pulitzer e altri artisti, ha notato somiglianze significative tra i processi creativi utilizzati da ciascuno degli intervistati. Il pensiero Janusian, legato alle molte facce del dio romano Giano, consiste nel pensare contemporaneamente a elementi opposti. Le giustapposizioni, che solitamente non sono visibili nel prodotto finale, aumentano l'integrazione d'idee, contribuendo significativamente al "valore" dell'opera. Forse il fisico Niels Bohr ha utilizzato il pensiero Janusian per concepire il principio di complementarità nella teoria quantistica (la luce può essere analizzata come onda o come particella, ma non contemporaneamente come entrambe).

Pensare agli opposti, provare combinazioni a prima vista ridicole, potrebbe portare a risultati insperati... in alternativa potete sempre pregare Giano.

6- Il sentiero della massima resistenza Quando le persone tentano di essere creative solitamente intraprendono la strada che oppone meno resistenza, facendo tesoro delle idee/teorie già esistenti (Ward, 1994). Questo non è un problema, a patto che non vi occupiate di variazioni sul tema. Se volete dare qualcosa in più al vostro "romanzo", potrebbe essere limitante basarsi solamente su ciò che già esiste; affrontare il percorso che oppone maggiore resistenza può talvolta portare a soluzioni migliori.

7- Ri-concettualizzazione spesso le persone tendono ad andare troppo velocemente verso la soluzione, senza soffermarsi a ragionare sulla questione; la ricerca dimostra che spendere del tempo a ri-concettualizzare il problema non può essere che benefico. Mumford et al. (1994) ha scoperto che i partecipanti ad uno studio sperimentale, producevano idee di qualità superiore quando erano costretti a ri-concettualizzare il problema in vari modi prima di provare a risolverlo.

Dimenticate la soluzione e concentratevi sul problema. Vi state ponendo le domande giuste?

La creatività di tutti i giorni Nonostante i riferimenti ai premi Nobel e ai Pulitzer, queste tecniche possono essere applicate alla vita quotidiana. La combinazione degli opposti, scegliere la strada più difficile, usare l'assurdo e tutte le altre tecniche trattate possono essere facilmente utilizzate per aiutarci nella vita di tutti i giorni, come scegliere un regalo, ragionare sulla sfera lavorativa o scegliere come trascorrere il fine settimana.

Ora mi concentro sul pesce e la lampadina