

AUMENTARE LA CREATIVITA': ALTRE 7 TECNICHE PSICOLOGICHE

(A cura di Matteo Radavelli)

Visto il successo riscosso dal precedente articolo "[Aumentare la creatività: 7 tecniche psicologiche insolite](#)" ho deciso di proporvene altre 7, sempre sostenute da prove scientifiche.

Queste possono essere usate per trovare nuove strade per affrontare un problema, per incrementare ulteriormente la vostra creatività o semplicemente come aiuto per combattere il tanto odiato (almeno da me) blocco creativo.

Ecco che arrivano:

1- Mentalità controfattuale

Evocare possibili fonti creative. Cosa significa? [Markman et al. \(2007\)](#) hanno scoperto che in alcune situazioni, utilizzando pensieri controfattuali (cosa sarebbe successo se...?), è possibile aumentare la creatività, fino a raddoppiarla. Quali sono questi contesti?

- problemi analitici: è utile affrontarli tramite sottrazione mentale; "cosa sarebbe potuto mancare in quella determinata situazione? E come l'avrei affrontata?"

- problemi espansivi: richiedono l'addizione controfattuale; "cosa sarebbe potuto risultarmi utile in quella particolare situazione? E come faccio ad ottenerlo?"

2- Due problemi sono meglio di uno

Tutti noi tendiamo a risolvere i problemi in modo analogico, richiamando una situazione simile affrontata in precedenza a soccorso del contesto attuale. Purtroppo però varie ricerche hanno dimostrato che non siamo poi così abili nel ricordo delle strategie utilizzate in momenti di difficoltà.

Di contro però, [Kurtz e Lowenstein \(2007\)](#) hanno trovato che il sovrapporsi di problemi, anziché peggiorare la situazione, agevolano il ricordo delle strategie già utilizzate, portando spesso ad un aiuto nella risoluzione degli stessi.

Non ragionate a "compartimenti stagni", non rinchiudete le complicazioni, possono aiutare la vostra mente nel jogging cognitivo, allenandola al problem solving.

3- Verbi generici

Un altro toccasana per la risoluzione delle difficoltà può essere la trascrizione del

problema cambiando i verbi in esso contenuti: da molto specifici e focalizzati a più generici.

Clemente et al. (1994) hanno scoperto che i "salti analogici" sono molto più agevoli quando i problemi sono descritti in termini più poveri, generici. In alcuni compiti hanno infatti individuato un incremento della prestazione fino al 100%.

Questa tecnica permette quindi di concentrarsi sulla sostanza del problema, piuttosto che sui dettagli di esso, agevolandone la risoluzione.

4- Sinonimi e tassonomia

Proprio come la modifica dei verbi la ricodifica del problema tramite sinonimi e categorie tassonomiche può essere funzionale all'obiettivo.

Questo significa saper rappresentare in modi diversi il problema. Lowenstein (2009) sottolinea che, per poter raggiungere la soluzione, è necessario accedere alla struttura sottostante della situazione.

5- Combatti, combatti, combatti

Il pensiero comune è che quando due persone discutono (anche animatamente) tendono ad "irrigidirsi" sulla loro opinione, nel tentativo di farla valere e dominare su quella rivale.

Dreu e Nijstad (2008) non lo negano, ma evidenziano che anche il contrario può essere vero. Tramite quattro diversi esperimenti hanno notato che quando persone in conflitto sono poste davanti ad un problema generano soluzioni più originali.

Il conflitto sociale è quindi un impulso motivante da non sottovalutare, che può agevolare la creatività nell'affrontare un problema.

6- Lasciate stare il sesso

Forster et al. (2009) hanno dimostrato che sentimenti d'amore come l'innamoramento aumentano sensibilmente la creatività di ciascuno; di contro però sentimenti e desideri legati esclusivamente all'atto sessuale riducono significativamente il pensiero creativo.

Il meccanismo alla base di questo sembra essere legato al fatto che l'innamoramento comporta pensieri e progetti a lungo termine, portandoci a pensare in maniera astratta ed analogica, mentre il semplice atto sessuale focalizza il nostro pensiero, portandoci ad una maggiore elaborazione analitica.

7- Basta sognare ad occhi aperti

Abbiamo sempre sentito dire che sognare ad occhi aperti porta ad idee e soluzioni creative, poichè ci permette di "viaggiare" con la mente. In realtà non è proprio così; le stesse tecniche riportate in questo post si dimostrano attive e non passive, a differenza del sognare ad occhi aperti, che implica attesa passiva della soluzione (magari dal cielo).

La ricerca ([Zhong et al., 2009](#)) ha trovato infatti pochi benefici legati all'incubazione passiva del pensiero incoscio, poichè in quanto inconscio tende a rimanere tale ed a non esprimersi in creatività. Può comunque essere utile per "staccare la spina" e distaccarsi dalle idee iniziali, per far spazio a idee migliori (sempre create attivamente).

Agire!

...OPPURE

Se tutte queste tecniche ([e qui ne trovi altre 7](#)) non ti bastano, puoi sempre fare la valigia e trasferirti all'estero. Un po' come ho fatto io . Personalmente ho sempre pensato che esperienze di vita in paesi diversi da quello di origine contribuissero molto ad ampliare la tua visione delle cose e del mondo, ma trovare addirittura una ricerca scientifica a sostegno di questo non ha prezzo (passami la citazione).

[Maddux e Galinsky \(2009\)](#) hanno dimostrato che chi ha avuto esperienze di vita all'estero, oltre ad avere un bagaglio multiculturale, ha una maggiore flessibilità di pensiero e capacità di pensiero creativo.

Vivendo a Londra dal punto di vista della multiculturalità non ho problemi, circa il resto non spetta a me giudicare .