‘Take a walk on the wild side'



Lou Reed, aqu en un concert a Berl n el juny de 2012, s autor de ake a walk on the wild side'. Foto: ARXIU/EFE.

Fa molts anys que dono classes de creativitat i em crida l'atenció que, en termes generals, la gent menys creativa és la que accepta menys la possibilitat de treballar i desenvolupar aquesta capacitat. Sembla com si la seva ment deliberada i racional provoqués que, més enllà d'aprofitar els seus punts forts, es produís un bloqueig d'aprenentatge respecte a les habilitats més espontànies, imaginatives i divergents. “Jo sóc així -semblen dir- i no canviaré.”

La rauxa espanta. Deixar-se anar, enfollir (encara que sigui una mica), perdre el control conscient de la realitat, etcètera, són coses que no fan gràcia. Vivim en l'engany que ho controlem tot, i això, científicament, és una falsedat

En efecte, hi ha resistències enormes a deixar anar la part més salvatge de la nostra ment. Potser hi ha gent, mal informada, que ho associa a temes parapsicològics o de dubtosa cientificitat. Res d'això. Les neurociències ens han confirmat i reconfirmat, per exemple, l'enorme pes que té en cadascú de nosaltres la ment inconscient. És com una espècie d'armari enorme on hi guardem, a vegades sense saber-ho, un munt de coses: records, informació, vivències, experiències... Accedir a aquest dipòsit i treure'n el millor és sens dubte una pràctica molt recomanable per a tothom que vulgui millorar la seva capacitat creativa i intel·lectual. Però això fa por. Per què?

En primer lloc, la rauxa espanta. Deixar-se anar, enfollir (encara que sigui una mica), perdre el control conscient de la realitat, etcètera, són coses que no fan gràcia. Vivim en l'engany que ho controlem tot, i això, científicament, és una falsedat. El nostre ego ens juga una mala passada, com en tantes altres coses: ens pensem que som el centre del món.

En segon lloc, l'entorn no ajuda. Com he dit moltes vegades, les empreses són massa serioses i no accepten jocs imaginatius i disruptius fàcilment. Sembla que, per por de fer el ridícul, ens costa molt anar pel cantó salvatge de la vida.

I en darrer lloc, la pressió pels resultats i l'eficàcia fa que molt sovint anem pel camí més fàcil i curt sense explorar altres possibilitats. És la tirania del dia a dia, dels beneficis, de l'anar per feina. La tirania de l'autoengany.

Neurocreativitat.

Com lluitar contra aquesta inèrcia? Més enllà d'escoltar, amb el cor obert, la cançó de Lou Reed que dóna títol a aquest article (i moltes més per l'estil), els experts en neurocreativitat ens fan les següents propostes:

XPracticar sovint la meditació: obre la ment, desenvolupa àrees cerebrals relacionades amb la imaginació i la compassió i calma les nostres reaccions emocionals agressives.

XJugar més amb la fantasia radical: visualitzar idees impossibles o difícils i mirar de fer-les realitat. Un vi transparent?

XFugir de les solucions express: aprendre a pensar de forma divergent, generant desenes d'idees abans d'escollir la millor i analitzar-la.

XSilenciar l'escorça prefrontal: procurar anar més enllà de la lògica, jugant amb els conceptes de forma imaginativa i provocativa. Un quadre que es penja sol?

No és fàcil sortir de la zona de comoditat. Tots ens hi sentim calentets i protegits. Però em temo que, si volem avançar, ens hem d'aventurar una mica més enllà de les nostres fronteres personals. Tot viatge implica descobriment i risc.

Publicat a:
-L'econòmic 14-02-2016 Pàgina 57

Font del document:
http://www.elpuntavui.cat/noticia/article/4-economia/18-economia/940442-Itake-a-walk-on-the-wild-side.html?cca=1&piwik_campaign=rss&piwik_kwd=nacional&utm_source=rss&utm_medium=nacional&utm_campaign=rss&f=El+Punt+Avui