

18 cose che distinguono una mente creativa dalle altre

(FOTO)

L'Huffington Post | Pubblicato: 10/03/2014 14:26 CET | Aggiornato: 10/03/2014 16:56 CET

La creatività opera in modi misteriosi e spesso paradossali. Il pensiero creativo può essere una caratteristica insita nella personalità di alcuni, [ma può anche maturare in base al contesto o alla situazione](#). L'ispirazione e le idee spesso nascono apparentemente dal nulla e molto spesso non riescono a presentarsi proprio quando ne avremmo più bisogno.

[Le neuroscienze dipingono un quadro complicato della creatività](#) che è un processo che va ben al di là della distinzione fra parte destra e sinistra del cervello, l'una più emotiva e emozionale, l'altra più razionale e analitica. In realtà, ci è scoperto che la creatività coinvolge un certo numero di processi cognitivi, neurali e emozionali e la scienza ancora non ha un quadro completo di come lavori una mente fantasiosa.

Psicologicamente parlando i tipi di personalità creative sono difficile da definire, in gran parte perché sono complessi, paradossali e tendono ad evitare abitudini o di routine. Non è solo uno stereotipo quello che raffigura l'artista come un essere "tormentato" e "inafferrabile": gli artisti possono davvero essere definiti come delle persone complicate.

"E' davvero difficile per le persone creative conoscere se stessi, perché il sé creativo è più complesso di quanto non lo sia quello non creativo" [ha spiegato all'HuffPost statunitense Scott Barry Kaufman](#), uno psicologo della New York University che ha trascorso anni a studiare la creatività. "Le cose che spiccano di più sono i paradossi del sé creativo".

Nonostante non ci sia un tipo di creatività "tipica", ci sono alcune caratteristiche e comportamenti rivelatori di menti creative. Ecco le 18 cose che una persona fantasiosa fa in maniera differente dagli altri



1. Sognare ad occhi aperti



I creativi sanno che sognare ad occhi aperti è tutt'altro che una perdita di tempo.

Secondo Kaufman e la psicologa Rebecca L. McMillan, una mente-vagante può aiutare nel processo di "incubazione creativa". E, naturalmente, molti di noi sanno per esperienza che le nostre migliori idee nascono apparentemente dal nulla quando le nostre menti sono altrove.

Sognare ad occhi aperti può portare a improvvise intuizioni, perché è legato alla nostra capacità di ricordare le informazioni a fronte di distrazioni.

I neuroscienziati hanno anche scoperto che sognare ad occhi aperti coinvolge gli stessi processi cerebrali associati alla fantasia e creatività.

2. Osservare ogni cosa



Il mondo è l'ostrica di una persona creativa che vede possibilità dappertutto e è costantemente alla ricerca di prendendo informazioni che diventano foraggio per l'espressione creativa.

Uno scrittore è qualcuno che "si perde nulla."

Joan Didion teneva un notebook con sé in ogni momento su cui annotava osservazioni su persone e eventi per capire meglio le complessità e le contraddizioni della sua mente: *"Nonostante doverosamente registriamo ciò che vediamo intorno a noi, il denominatore comune di tutto ciò che vediamo è sempre, in modo trasparente, senza vergogna, l'implacabile 'io' "*, scriveva.

3. Lavorare ad orari insoliti



Molti grandi artisti hanno detto che le migliori intuizioni per le loro opere le hanno o molto presto la mattina o la sera tardi.

Vladimir Nabokov iniziava a scrivere subito dopo essersi svegliato alle 6 o alle 7 del mattino, e Frank Lloyd Wright era abituato a svegliarsi alle 3 o 4 del mattino per lavorare per diverse ore prima di tornare a letto.

Gli individui con alta produzione creativa assecondano le loro menti e strutturano la giornata di conseguenza

4. Dedicare tempo alla solitudine

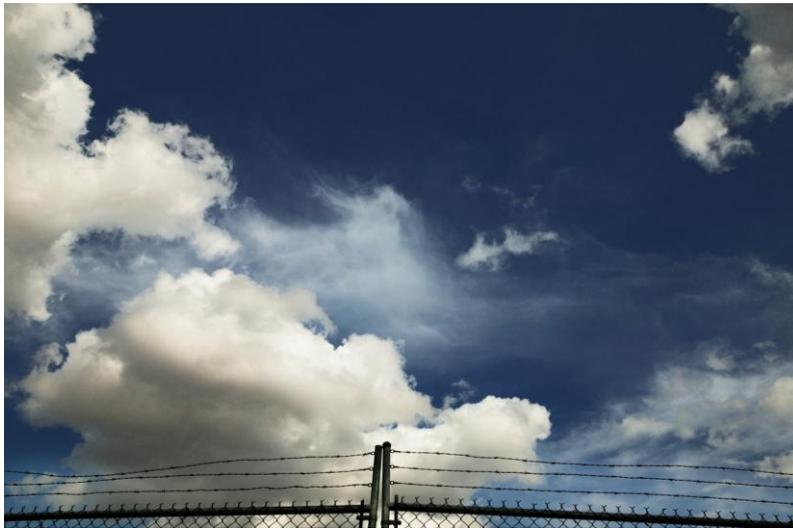


"Al fine di essere aperta alla creatività, si deve avere la capacità di fare un uso costruttivo della solitudine. Bisogna superare la paura di essere soli"

Ha scritto lo psicologo americano esistenziale Rollo May. Artisti e creativi sono spesso stereotipati come solitari: la solitudine può essere la chiave per produrre il loro lavoro migliore.

"Hai bisogno di entrare in contatto con quel monologo interiore per essere in grado di esprimerlo," dice lo psicologo. "E 'difficile trovare quella voce creativa interiore se non entri in contatto con te stesso e non rifletti".

5. Usare gli ostacoli della vita come motore per la creatività



Un settore emergente della psicologia chiamato "crescita post- traumatica" suggerisce che molte persone sono in grado di utilizzare i loro disagi e traumi della vita per sviluppare creatività.

In particolare, i ricercatori hanno scoperto che un trauma può aiutare le persone a crescere nei settori delle relazioni interpersonali, della spiritualità, dell'apprezzamento della vita, della forza personale, e - cosa più importante per la creatività - a vedere nuove opportunità.

"Un sacco di persone sono in grado di utilizzare il dolore come carburante per scoprire nuove prospettive", spiega Kaufman . "Quello che succede è che la loro visione del mondo come un luogo sicuro viene è infranta ad un certo punto della loro vita, obbligandoli a cercare una nuova luce, più fresca. Questo processo favorisce la creatività".

6. Andare alla ricerca di nuove esperienze



Le persone creative amano esporsi a nuove esperienze, sensazioni e stati d'animo - e questa apertura è un sintomo che prelude alla produzione creativa.

"L'apertura alla esperienza è sempre il più forte preludio di realizzazione creativa", spiega Kaufman.
"Curiosità intellettuale, ricerca di emozioni forti, apertura alle emozioni, apertura alla fantasia.

Il filo conduttore è la necessità di esplorazione cognitiva e comportamentale del mondo, interiore e esterno"

7. Imparare a fallire



La resilienza è praticamente un prerequisito per il successo creativo, dice Kaufman.

"I creativi falliscono, ma imparano a rialzarsi".

8. Porsi grandi domande



Le persone creative sono insaziabilmente curiose, prendo la vita in esame, e anche quando invecchiano, mantengono un senso di curiosità.

Sia attraverso la conversazione intensa o solitaria le loro mente errante guarda il mondo che la circonda e si domanda perché, come, in che modo.

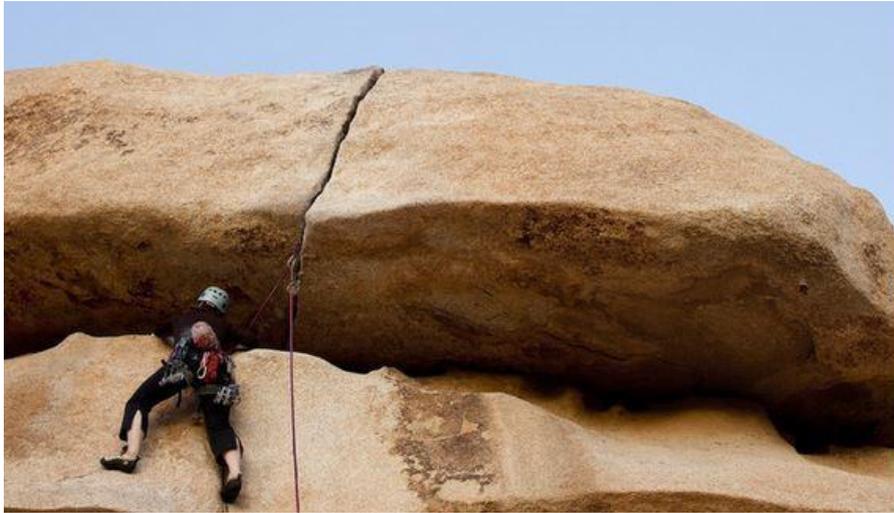
9. Osservare le vite degli altri



Attenti alla natura e curiosi di conoscere la vita degli altri, i creativi amano guardare la gente.

"[Marcel] Proust ha trascorso quasi tutta la sua vita a osservare la gente, ha annotato le sue osservazioni che alla fine vengono riportate nei suoi libri", spiega Kaufman.

10. Saper rischiare



Rischiare fa parte del lavoro creativo.

"C'è una connessione profonda e significativa tra l'assunzione di rischi e la creatività, ed è un aspetto che spesso viene trascurato," dice Steven Kotler.

"La creatività è l'atto di fare qualcosa dal nulla. E' una scommessa della fantasia"

11. Considerare la vita come opportunità di espressione di se stessi



Nietzsche credeva che la vita e il mondo dovrebbero essere considerati come un'opera d'arte.

Le personalità creative possono essere più propensi a vedere il mondo in questo modo e a cercare costantemente le opportunità di auto-espressione nella vita quotidiana.

"L'espressione creativa è espressione di sé", spiega Kaufman. "La creatività non è altro che l'espressione individuale dei vostri bisogni, desideri e della vostra unicità"

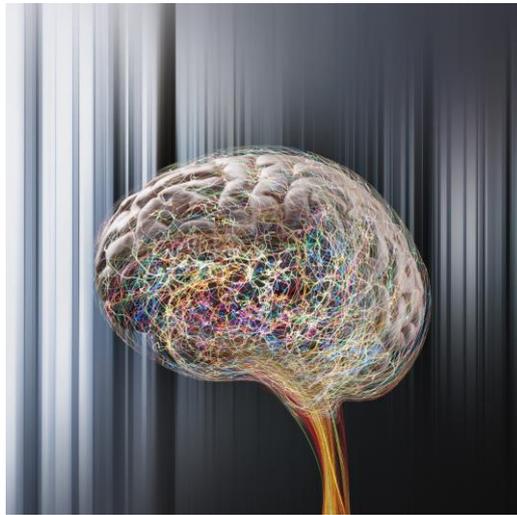
12. Seguire le proprie passioni



Le persone creative tendono ad essere motivate intrinsecamente - il che significa che sono motivati ad agire da qualche desiderio interiore, piuttosto che un desiderio di ricompensa esterna o di riconoscimento.

Gli psicologi hanno dimostrato che le persone creative sono eccitate da attività impegnative, segno di motivazione intrinseca, e la ricerca suggerisce che semplicemente cercando dentro di sé la motivazione stimoli la loro creatività.

13. Saper cambiare prospettiva o punto di vista



Kaufman sostiene che un'altra conseguenza di sognare ad occhi aperti è quello di aiutarci a uscire dalla nostra prospettiva limitata per esplorare altri modi di pensare, che possono essere una risorsa importante per il lavoro creativo.

"Sognare ad occhi aperti ci permette di lasciar andare il presente", spiega Kaufman.

La ricerca suggerisce che la "distanza psicologica" può aumentare il pensiero creativo.

14. Perdere la cognizione del tempo



I creativi quando si dedicano alla scrittura, alla danza, alla pittura o si esprimono in un altro modo, vengono rapiti da quanto stanno facendo perdendo la cognizione del tempo.

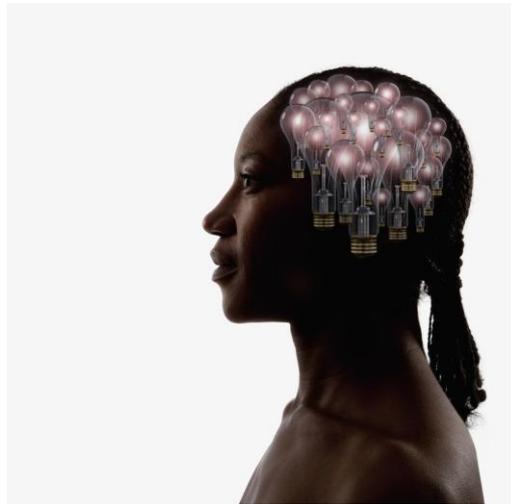
Uno stato mentale in cui un individuo trascende il pensiero cosciente per raggiungere un elevato stato di concentrazione senza sforzo e con tranquillità. Quando qualcuno è in questo stato, è praticamente immune ad eventuali pressioni e distrazioni interne o esterne che potrebbero ostacolare le sue prestazioni.

15. Circondarsi di bellezza



I creativi tendono ad avere un gusto eccellente, e, di conseguenza, godono nell'essere circondati dalla bellezza.

16. Saper unire i puntini



Se c'è una cosa che distingue le persone altamente creative da altri, è la capacità di vedere le possibilità dove altri non lo fanno.

Molti grandi artisti e scrittori hanno detto che la creatività è semplicemente la capacità di collegare i puntini.

Nelle parole di Steve Jobs: "La creatività è solo saper connettere le cose. Quando si chiede alle persone creative come hanno fatto qualcosa, si sentono un po' in colpa, perché in realtà non lo fanno, hanno solo visto qualcosa"

17. Sperimentare cose nuove



La diversità di esperienza, più di ogni altra cosa, è fondamentale per la creatività, dice Kaufman.

I creativi sanno scuotere le acque, sperimentare cose nuove, evitando che la vita sia monotona o banale.

"Le persone creative hanno più varietà nelle esperienze, e l'abitudine è il killer della varietà delle esperienze", dice Kaufman.

18. Cercare la consapevolezza in se stessi



I tipi creativi colgono il valore di una mente chiara e concentrata perché il loro lavoro dipende da questo.

Molti artisti, imprenditori, scrittori e altri lavoratori creativi, come David Lynch, si sono rivolti alla meditazione come strumento per attingere al loro stato più creativo della mente. E la scienza sostiene l'idea che la consapevolezza può davvero aumentare il potere del cervello in vari modi.

Uno studio olandese del 2012 ha suggerito che alcune tecniche di meditazione possono promuovere il pensiero creativo. E le pratiche di mindfulness pare garantiscano una migliore memoria e concentrazione, una migliore benessere emotivo, riduzione dello stress e l'ansia, e una migliore chiarezza mentale - che può portare a sviluppare il pensiero creativo.

