



**Făcut
pentru
creație**



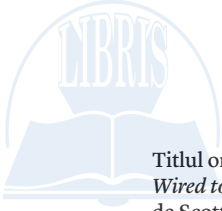
DESCOPERĂ

Făcut
MISTERELE
pentru
MINTILOR
creație
CREATIV E

Scott Barry Kaufman
Carolyn Gregoire

Traducere din engleză de:
Raluca Chifu

|| PUBLICA



Titlul original al acestei cărți este:

Wired to Create: Unraveling the Mysteries of the Creative Mind
de Scott Barry Kaufman și Carolyn Gregoire.

Copyright © 2015 by Scott Barry Kaufman and Carolyn Gregoire

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangements with Perigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

© Publica, 2016, pentru ediția în limba română

Toate drepturile rezervate. Nicio parte din această carte nu poate fi reprodusă sau difuzată în orice formă sau prin orice mijloace, scris, foto sau video, exceptând cazul unor scurte citate sau recenzii, fără acordul scris din partea editorului.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
KAUFMAN, SCOTT BARRY

Făcut pentru creație: descoperă misterele minților creative / Scott Barry Kaufman, Carolyn Gregoire;
trad.: Raluca Chifu

București: Publica, 2016
ISBN 978-606-722-201-2

I. Gregoire, Carolyn
II. Chifu, Raluca (trad.)

159-954

EDITORI: Cătălin Muraru, Silviu Dragomir

DIRECTOR EXECUTIV: Bogdan Ungureanu

DESIGN: Alexe Popescu

REDACTOR: Mirela Vișan

CORECTURĂ: Cătălina Călinescu, Elena Bițu

DTP: Dragoș Tudor



Cuprins

Prefață	9
Introducere: Mințile dezordonate	15
Zece lucruri pe care oamenii foarte creativi le fac altfel	
1. Joaca imaginativă	37
2. Pasiunea	49
3. Visarea cu ochii deschiși	67
4. Singurătatea	83
5. Intuiția	97
6. Deschiderea spre experiențe noi	121
7. Meditația mindfulness	141
8. Sensibilitatea	167
9. Transformarea adversităților în avantaje	191
10. Gândirea diferită	211
Mulțumiri	237
Note	239



Prefață

Atunci când artistul ia ființă într-un om, indiferent de ce fel de muncă ar efectua el, acesta devine o creatură inventivă, căutătoare, îndrăzneță, expresivă. Devine interesant pentru alte persoane. Deranjează, supără, luminează și deschide căi spre o mai bună înțelegere. Acolo unde cei care nu sunt artiști încearcă să închidă cartea, el o deschide și arată că mai sunt posibile multe pagini.

Robert Henri

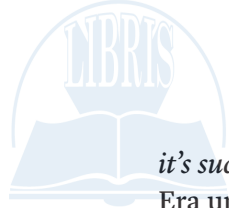
Geniul creativ poate fi naiv și informat în același timp, fiind familiarizat, totodată, cu simbolismul primitiv și cu logica riguroasă. Este atât mai primitiv, cât și mai elevat, atât mai distructiv, cât și mai constructiv, ocazional mai nebun și totuși mult mai sănătos decât o persoană obișnuită.

Frank X. Barron

Acum câțiva ani, Scott i-a dat unui rapper popular care cânta despre știință o mulțime de teste de personalitate. La momentul respectiv, artistul canadian, cunoscut sub numele de Baba Brinkman, juca într-un spectacol de pe Off-Broadway, numit *The Rap Guide to Evolution*^{*}, un tribut hip-hop adus lui Charles Darwin și teoriei selecției naturale. În timpul spectacolului, un Brinkman plin de energie țopăia pe scenă cântând versuri precum „*The weak and the strong, who got it goin’ on? We lived in the dark for so long*”^{**} sau „*Getting pregnant before marriage*;

* În traducere liberă, „Ghidul rap al teoriei evoluționiste” (n.t.).

** În traducere liberă, „Pe cine să ascult, pe cel slab sau pe cel puternic? Am stat în întuneric atât de mult” (n.r.).



it's such a tragedy. Apparently it's also a reproductive strategy^{**}. Era unul dintre cei mai îndrăzneți și mai magnetici interpreți pe care Scott îi văzuse vreodată pe o scenă.

Rezultatele la teste ale lui Brinkman au fost uimitoare, relevând o personalitate extrem de complexă. Pe de o parte, Scott a observat că rapperul avea scoruri mari în ce privea „răspunsurile pe negândite” sau tendința de a spune orice-i trecea prin minte. Cu toate acestea, în afara scenei, el nu părea să fie un extravertit.

Apoi a descoperit că, deși Brinkman avea scoruri mari în ceea ce privea asertivitatea, una dintre caracteristicile tipice ale personalităților extravertite, era doar puțin peste medie când venea vorba despre entuziasm, celălalt marker important al lor. Acest lucru a mai dat naștere unei întrebări. Cum putea acest artist charismatic, care părea atât de plin de energie, să fie doar puțin peste medie în spatele cortinei? Scott a continuat să analizeze datele, în încercarea sa de a înțelege aceste contradicții.

„Aud permanent asta de la persoanele cu care îmi petrec timpul după spectacole”, i-a spus rapperul lui Scott. „«Ești așa de tăcut! Ce s-a întâmplat cu tipul ăla de pe scenă?» Când ajung în fața publicului, mă încarc și mă gândesc: «Am să-i captivez pe toți». Așa că, da, e o diferență imensă. În cea mai mare parte a timpului, sunt un tip destul de temperat, dar când urc pe scenă și am o treabă de făcut, *bam*.”

Pe măsură ce Scott a continuat să-i studieze psihicul lui Brinkman, și alte paradoxuri au ieșit la iveală. De exemplu, a observat că acesta nu dădea dovadă de narcisism, o trăsătură care face ravagii printre artiști (și în special printre rapperi). Cu toate acestea, el *avea* câteva dintre caracteristicile individuale

* În traducere liberă, „Gravidă fără nuntă, așa o tragedie. Dar pentru reproducere, e o bună strategie” (n.r.).



care alcătuiesc împreună narcisismul. Obținuse scoruri ridicate în ceea ce privea lipsa de modestie și superioritatea, două aspecte care probabil îi fuseseră de folos în cariera sa din domeniul divertismentului, dar scoruri scăzute la testele care măsurau capacitatea sa de a-i exploata pe alții sau drepturile pe care și le atribuia (caracteristici pe care majoritatea psihologilor le consideră semne de inadaptare). Cântărețul mai prezentase scoruri mari și în cazul unor caracteristici pozitive, care fără îndoială îi fuseseră de folos în carieră: inteligența emoțională, conștiința socială și abilitatea de a gestiona stresul. În plus, Scott a observat că acesta era orientat spre aventuri romantice de scurtă durată, în ciuda abilității sale reale de a menține relații plăcute cu alte persoane.

Personalitatea lui Brinkman a constituit un studiu de caz într-una din cele mai cunoscute descoperiri din istoria cercetărilor în domeniul creativității: *Persoanele creative au minți dezordonate*.

Persoanele creative au și procese dezordonate.

Însuși Picasso a parcurs un proces destul de haotic la crearea celei mai celebre picturi ale sale, *Guernica*.

După ce i s-a cerut să realizeze o lucrare pentru pavilionul spaniol de la Expoziția Universală din 1937, el a petrecut trei luni căutând inspirație. Aceasta a apărut odată cu o tragedie. În urma bombardării de către naziști a unui orașel basc, la ordinul forțelor naționaliste spaniole, pictorul a decis să ilustreze atrocitățile sângerosului război civil spaniol căruia îi fusese martor, iar opera sa a devenit una dintre cele mai puternice declarații anti-război din istoria artei.

La doar cincisprezece zile de la bombardament, Picasso a început să lucreze la o serie de 45 de schițe numerotate. A desenat cu atenție numeroase versiuni pentru toate personajele care aveau să apară în pictură (taurul, calul, războinicul,



femeia plângând, mama cu copilul mort), înainte de a pune măcar o tușă de culoare pe pânza de 3,30 x 7,60 metri, pe care avea să-și realizeze capodopera.

Pentru fiecare personaj, spaniolul a schițat un set divers de variante, care nu demonstau întotdeauna o progresie clară. În câteva cazuri, personajul ales să apară în opera finală semăna mai bine cu unul dintre desenele inițiale. Imaginea din frescă a mamei cu copilul mort, în care aceasta își ține pruncul în brațe și plânge, era foarte similară cu primele două versiuni realizate. Cu toate acestea, în continuare, a creat două imagini izbitor de diferite: în locul mamei care își ține copilul în brațe (așa cum apare în tablou), schițele ignorate o arată pe mamă purtându-și pruncul în timp ce urcă pe o scară. Picasso și-a continuat experimentele cu siluete noi chiar și după ce a trecut pe pânză, ceea ce a însemnat că adeseori a trebuit să picteze peste ceva ce era deja acolo. În plus, a explorat mai multe posibilități creative, precum un taur cu cap de om, pe care a ales, până la urmă, să nu le utilizeze.

Deși acesta era un pictor experimentat, care crease capodopere timp de zeci de ani înainte de a prelua proiectul, traseul parcurs pentru a picta *Guernica* a părut mai mult haotic decât controlat, mai mult spontan decât linear. Surplusul de idei și schițe realizate nu a indicat o progresie clară spre opera finală, lucrarea a fost caracterizată de mai multe starturi ratate și, după cum au observat mai mulți specialiști în istoria artei, multe dintre schițele realizate par să fi fost superflue pentru produsul final.¹

Explorarea și experimentele „în orb” au reprezentat cheia procesului creativ al lui Picasso. În loc să creeze o pictură care să reflecte propria sa imagine preexistentă asupra lumii, artistul a construit și a modelat acea imagine prin intermediul procesului creativ. E posibil ca nici pictorul însuși să nu fi știut exact încotro merge, până când nu a ajuns acolo.²



După cum spunea chiar Picasso despre traseul parcurs, „o pictură nu se gândește și nu se stabilește în avans. Ea se schimbă în timp ce e creată, pe măsură ce se schimbă și gândurile artistului, iar când e gata continuă să se schimbe în funcție de starea de spirit a privitorului.“

Progresul schițelor realizate pentru *Guernica* oferă un tablou fascinant al imaginației artistului, dând naștere în aceeași măsură la întrebări și răspunsuri. În ce măsură pictorul era conștient de ceea ce făcea? Și dacă nu știa acest lucru, cum putem să-i înțelegem procesul creativ (sau orice proces creativ, de altfel)? Încercarea de a analiza personalitatea lui Picasso nu oferă decât foarte puține lămuriri. Un cameleon, atât ca artist, cât și ca om, a fost descris adeseori ca fiind o personalitate dificilă³, extrem de pasional și profund cinic, „un geniu creativ imens într-o clipă și un manipulator sadic în următoarea“⁴. El însuși făcea referire la aceste paradoxuri din viața și munca sa spunând: „Fac întotdeauna ceea ce nu pot face“, și descria actul creației ca fiind unul de distrugere.*

Cum să înțelegem acest complex proces creativ și personalitatea corespunzătoare? Totul începe cu acceptarea unui set extrem de dezordonat de contradicții.

* *Cahiers d'Art*, 1935, volumul 10, nr. 10, pp. 173-178. Retipărit în: Alfred H. Barr, Jr., *Picasso, Fifty Years of his Art*, The Museum of Modern Art, New York, 1946, p. 272 (n.a.).



Introducere

Mințile dezordonate

Mă contrazic cumva pe mine însumi? Foarte bine, atunci mă contrazic.

(Sunt vast, cuprind mulțimi în mine.)*

Walt Whitman

Dezbaterea științifică privind crearea *Guernicăi* reflectă o schismă mult mai mare din modul nostru de a înțelege mințile creative.

Istoria gândirii științifice cu privire la creativitate a fost definită de polarizare, începând cu o teorie populară a procesului creativ, din 1926, care a stabilit cadrul pentru zeci de ani de dezbateri între psihologi.

În cartea sa din anul respectiv, intitulată *The Art of Thought*, britanicul Graham Wallas, specialist în psihologie socială, sublinia modelul popular „în patru etape” al creativității. După ce a observat și a studiat poveștile unor mari inventatori și creatori, Wallas a ajuns la concluzia că procesul creativ implică următoarele etape: *pregătirea*, în care creatorul acumulează cât mai multe informații despre o anumită problemă; *incubația*, în care acesta le permite noțiunilor să se așeze, în timp ce inconștientul preia controlul și trece la „jocul combinațiilor”⁵, după cum îl numea Einstein; *iluminarea*, în care o idee apare în mintea conștientă, punctul culminant natural al „unui șir reușit de asocieri”, și *verificarea*, în care creatorul prezintă ideile și le comunică altor persoane valoarea acestora.⁶

* Citat din opera *Fire de iarbă*, „Cântec despre mine”, în *Opere alese*, Editura Univers, București, 1992, traducere de Mihnea Gheorghiu (n.t.).



Măcar de-ar fi atât de simplu. Deși psihologii continuă să dezbată cu vehemență natura inventivității, majoritatea sunt de acord că modelul tradițional în patru etape este mult prea simplist.⁷ În discursul ținut în fața Asociației Psihologilor Americani în 1950, J.P. Guilford a făcut apel la psihologi, să analizeze mai bine creativitatea. El respingea modelul de mai sus, numindu-l „foarte superficial din punct de vedere psihologic“, deoarece ne oferă atât de puține informații despre procesele mintale care au loc în timpul actului de creație.

Pe măsură ce psihologii au continuat să analizeze personalitatea artiștilor, pentru a examina procesul creativ în acțiune, au descoperit că acesta nu e nici pe departe unul clar, pas-cu-pas.⁸ Cercetările ulterioare au arătat că persoanele creative trec rapid de la un proces de gândire la altul și demonstrează o coexistență aproape simultană a mai multor astfel de procese, de la generarea unor idei noi la extinderea și detalierea acestora, la reflecție critică sau la distanțarea de propria muncă și luarea în considerare a perspectivei publicului.

Desigur, aceste procese diferă de la un tip de artist la altul. Atunci când creează ficțiune, artiștii tind să parcurgă un traseu complex și caracteristic. Cercetările realizate asupra unui grup de romancieri au prezentat scrierea de ficțiune ca pe o „călătorie a descoperirilor“, care începe cu un *incident declanșator*, un eveniment sau o observație care inspiră fascinație și dorință de explorare, apoi devine terenul fertil pe care are loc creșterea creativă. Incidentele declanșatoare au tendința să scoată mintea din tiparele uzuale ale înțelegerii și să creeze senzori noi pentru scriitor, lucru evidențiat de faptul că autorii descriau aceste evenimente ca fiind „emoționante“, „interesante“, „derutante“, „misterioase“, „tulburătoare“ sau „copleșitoare“. Comentând cu privire la un incident din familie care a devenit sursa unei povestiri, un scriitor a spus că



evenimentul părea „plin de înțelesuri pe care nici măcar nu puteam încerca să le pătrund“.⁹

Incidentul declanșator este urmat de o perioadă de navigare între lumi creative diferite. În această fază, scriitorii oscilează între „tărâmul scrierii“, un loc retras unde pot să planifice și să reflecteze asupra a ceea ce au scris deja, și „lumea ficțiunii“ create de ei înșiși, un loc imaginativ, în care interacționează cu personajele și evenimentele pe parcursul desfășurării acestora. De exemplu, după ce o scriitoare și-a început povestirea cu propoziția „Sunt un pudel“, s-a transformat, în imaginația sa, într-un câine, „lăsând sunetele, imaginile și mirosurile din lumea unui câine să vină la ea“. Apoi a trecut la o altă mentalitate, revenind pe tărâmul scrierii pentru a evalua în mod reflexiv și a îmbunătăți ceea ce scrisese. Această lume a ficțiunii, formată din imaginație și fantezie, este o experiență complet diferită de tărâmul scrierii, unde au loc gândirea reflectivă și deliberarea rațională. Trecerea constantă de la modul de gândire imaginativ la cel rațional sugerează un stil de scriere mai complex, mai puțin linear decât cel asociat modelului în patru etape.

Analiza ulterioară a scriitorilor a contrazis, de asemenea, ideea unui proces creativ pas-cu-pas, sugerând că scrierea nu este, probabil, atât de bine controlată. Concentrându-se pe felul în care romancierul contemporan caută sensurile și pe strădania sa de a descrie o anumită experiență¹⁰, un alt studiu a evidențiat faptul că procesul de scriere avansează adeseori chiar fără ca autorul să înțeleagă pe deplin direcția în care se îndreaptă. Pe măsură ce scriitorul înțelege acest lucru, poate începe să progreseze în mod intenționat și cu mai multă claritate. Așa cum spunea creatorul *Calvin and Hobbes*^{*}, Bill Watterson, despre

* Benzi desenate celebre din Statele Unite ale Americii (n.t.).



creativitate și viață: „Adevărul e că majoritatea ne dăm seama încotro mergem abia când ajungem acolo“.*

Psihologul Dean Keith Simonton, care a studiat mult timp traiectoriile în carieră ale geniilor creative din artă, științe exacte, științe umaniste și leadership, a ajuns la o concluzie uimitor de similară. Pornind de la un studiu de caz detaliat asupra carierei creative a lui Thomas Edison, Simonton a sugerat că, inclusiv la nivelul unui geniu, creativitatea este „o chestie dezordonată“.¹¹

Data fiind natura complexă și schimbătoare a procesului creativ, n-ar trebui să fie surprinzător faptul că persoanele creative tind să aibă minți dezordonate. O muncă de tip creativ combină diferite elemente și influențe în cel mai inovator sau neobișnuit mod, iar aceste stări, trăsături și comportamente variate intră adeseori în conflict unele cu altele, ducând la un nivel ridicat de tensiune internă și externă pe parcursul procesului de creație.¹²

Unul dintre cele mai fascinante lucruri în ce privește inventivitatea este faptul că ea combină și armonizează aceste elemente conflictuale care există, într-o anumită măsură, în fiecare persoană. Oamenii creativi adună diverse interese, influențe, comportamente, calități și idei, iar prin munca lor reușesc să aducă toate aceste elemente disparate la un loc. Acesta este unul dintre motivele pentru care creativitatea pare atât de greu de explicat: ea reprezintă atâtea lucruri diferite, în același timp! După ce a intervievat persoane creative din diverse domenii pentru mai mult de 30 de ani, psihologul eminent în domeniul creativității Mihaly Csikszentmihalyi a remarcat:

* Discursul lui B. Watterson din 1990, la începerea anului universitar de la Colegiul Kenyon. Preluat de pe <http://www.brainpickings.org/2013/05/20/bill-watterson-1990-kenyon-speech/>, 6 iulie 2015 (n.a.).



„Dacă ar trebui să exprim într-un cuvânt lucrul care le diferențiază personalitățile, acesta ar fi *complexitatea*. Acestea demonstrează tendințe de gândire și de acțiune care la majoritatea persoanelor sunt segregate și conțin extreme contradictorii; în loc să fie un «individ», fiecare dintre ei este o «mulțime»“.¹³

Un exemplu: strălucitul jurnalist David Carr, o creatură a contradicțiilor și un cameleon mai schimbător ca oricare altul, spunea că se gândea adeseori la multitudinea de identități pe care le deținuse de-a lungul vieții, de la dependent de droguri la celebritate media. „Mi-am analizat mult timp trecutul, încercând să decid pe care dintre aceste identități le inventasem – bruta sau familistul –, și răspunsul a fost că pe niciuna“, reflecta el. „Whitman avea dreptate. Cuprindem mulțimi în noi.“

Dar poate nicio minte creativă nu a fost la fel de complexă ca aceea a lui Josephine Baker, celebra artistă din epoca jazzului. Faimoasa americană din Paris – care va fi ținută minte pe veci datorită faptului că a dansat îmbrăcată cu o fustă din banane, în *La Revue Nègre* – nu a fost doar cântăreață, dansatoare și actriță, ci și spioană franceză, în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, activistă pentru drepturile civice, mamă a 12 copii adoptați din întreaga lume („tribul său curcubeu“), presupusă amantă a mii de bărbați și femei și o persoană excentrică, descrisă de către cei care au cunoscut-o bine ca fiind atât extrem de iubitoare, cât și foarte nestatornică. Fiul său „adoptiv“ Jean-Claude Baker scria în biografia artistei: „O iubeam, o uram, voiam cu disperare s-o înțeleg“.

Eforturile depuse pentru a înlătura numeroasele măști ale lui Baker n-au făcut decât să dea naștere la mai multe întrebări. Specialista în studii feministe Alicja Sowinska descrie complexitățile artistei:



Dacă pe scenă întruchipa o sălbatică, pe stradă avea să se poarte ca o doamnă; dacă bărbații cădeau seduși la picioarele ei, se îmbrăca în haine bărbătești și sfida convențiile de gen; dacă era numită «Venus negresă», își cumpăra o perucă blondă. Atunci când percepția lumii asupra ei a devenit prea rafinată, și-a luat leopardul la plimbare pe Champs-Élysées.*

Și David Foster Wallace s-a dovedit a fi la fel de complicat pentru cei care au încercat să-l înțeleagă. Comentarii l-au descris pe virtuosul autor al romanului *Infinite Jest* ca fiind extrem de fragil, dar și uluitor de încăpățânat, acum conservator și imediat extrem de liberal, scriitor al unei proze precise și greoaie în aceeași măsură, un maestru al subiectelor superioare și al celor superficiale deopotrivă. Biograful lui Wallace, D.T. Max, a spus că a rămas surprins de „intensitatea violenței” din personalitatea scriitorului. Cu toate acestea, „de partea cealaltă a spectrului, era un tip deschis și emotiv, care putea să plângă și care își iubea extrem de mult câinii. Era un personaj extrem de complex.”**

Acest dans delicat și uneori extrem al contradicțiilor poate fi tocmai lucrul care dă naștere dorinței intense de a crea. În anii 1960, cercetările lui Frank X. Barron au examinat această motivație fundamentală,¹⁴ printr-un studiu care avea să rămână în istorie și în care un grup de creatori celebri au fost invitați să locuiască, pentru câteva zile, în campusul Universității din California. Astfel, Truman Capote, William Carlos Williams

* Alicja Sowinski, „Dialectics of the Banana Skirt: The Ambiguities of Josephine Baker’s Self-Representation”, MPublishing, Biblioteca Universității din Michigan, Ann Arbor, MI, *Bodies: Physical and Abstract*, 2005, <http://quod.lib.umich.edu/cgi/t/text/text-idx?cc=mfsfront;c=mfs;c=mfsfront;idno=ark5583.0019.003;rgn=main;view=text;xc=1;g=mfsg> (n.a.).

** Eric Been, „David Foster Wallace: Genius, Fabulist, Would-Be Murderer”, publicat în *The Atlantic*, 6 septembrie 2012. <http://www.theatlantic.com/entertainment/archive/2012/09/david-foster-wallace-genius-fabulist-would-be-murderer/261997/> (n.a.).



și Frank O'Connor, împreună cu mai mulți arhitecți, oameni de știință, antreprenori și matematicieni de frunte, au sosit cu arme și bagaje la sediul unei foste fraternități, unde aveau să fie cazați¹⁵, și și-au petrecut timpul vorbind unii cu alții, sub observație, și completând diverse evaluări cu privire la viețile, ocupațiile și personalitățile lor, inclusiv teste pentru boli mintale și teste de gândire creativă, care le cereau să răspundă la anumite întrebări extrem de personale.¹⁶

Ce a descoperit Barron că făceau diferit acești oameni extrem de inventivi? Un lucru care a devenit clar era că, deși IQ-ul și aptitudinile academice erau relevante (într-o oarecare măsură), ele nu explicau acea scânteie specială a unei minți creative.¹⁷

Aceasta l-a făcut pe Barron să susțină că inventivitatea ar putea fi distinctă de IQ, o afirmație destul de revoluționară la vremea respectivă, deoarece contrazicea vechea presupunere că inteligența, așa cum era ea măsurată de testele de IQ, era „ingredientul special” al geniului creativ. Mulți experți care studiaseră caracteristica respectivă în prima jumătate a secolului XX considerau testarea coeficientului de inteligență drept modul cel mai bun de a înțelege geniul creativ, dar chiar și propriile lor seturi de date sugerau că și alte trăsături de personalitate erau importante¹⁸, iar descoperirile lui Barron au constituit un nou motiv de scepticism.

Studiul de la Berkeley a mai demonstrat și că ingredientele creativității erau prea complexe și multifacetate pentru a fi reduse la un singur factor. Descoperirile în cauză indicau că ea nu înseamnă doar expertiză sau cunoaștere, ci ține de o serie întreagă de caracteristici intelectuale, emoționale, motivaționale și etice.¹⁹ Elementele comune ale tuturor domeniilor creative erau deschiderea față de viața interioară, preferința pentru complexitate și ambiguitate, o toleranță mai



mare decât cea normală pentru dezordine, abilitatea de a extrage ordinea din haos, independența, inconvenționalitatea și disponibilitatea de a-și asuma riscuri.

Noul mod de a înțelege geniul creativ a dat naștere unor contradicții fascinante și uimitoare. Ca urmare a unui studiu efectuat asupra mai multor scriitori, Barron și Donald MacKinnon au descoperit că un scriitor obișnuit se afla în primele 15 procente din populația generală, în ce privea toate măsurătorile psihopatologice acoperite de test.²⁰ Dar iată ce e interesant: au mai descoperit și că *autorii aveau scoruri extrem de mari la toate măsurătorile ce priveau sănătatea mintală!*

Scriitorii au obținut scoruri ridicate la anumite măsurători ale bolilor mintale, dar aveau tendința să obțină scoruri foarte mari și privind „tăria de caracter“, o trăsătură caracterizată de „stabilitate fiziologică și o stare bună de sănătate, un puternic simț al realității, sentimente de adecvare personală și vitalitate, moralitate permisivă, lipsă de prejudecăți etnice, sociabilitate și spontaneitate emoțională, precum și de inteligență“.²¹ Creatorii lui Barron erau în aceeași măsură puternici în ceea ce privea adaptabilitatea și inventivitatea și patologici în alte privințe. Păreau să fie o colecție largă de paradoxuri și perplexități. Pentru a afla cum puteau acești scriitori să fie în același timp mai sănătoși și mai bolnavi psihic decât majoritatea oamenilor, cercetătorul a început să analizeze valoarea testelor în sine și etichetele pe care le atribuim personalităților.

Pe măsură ce a început să pună lucrurile cap la cap și să înțeleagă ceea ce observase, americanul a reușit să identifice o constantă importantă în rândul oamenilor creativi. Aceștia păreau să fie *mai intimi cu sine înșiși*; îndrăzneau „să se autoanalizeze, chiar și în ce privea lucrurile iraționale și mai puțin conștiente sau părțile întunecate“, după cum explică psihologa Ruth Richards.²² Deschiderea și curiozitatea cu privire la întregul

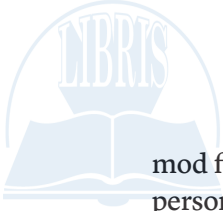


spectru al vieții – atât lucrurile bune, cât și cele rele, atât întunericul, cât și lumina – pot fi lucrurile care-i fac pe scriitori să obțină scoruri ridicate la anumite caracteristici pe care societatea noastră tinde să le asocieze cu boala mintală, determinându-i, în același timp, să devină mai realiști și mai conștienți. Prin confruntarea cu sine și cu lumea, oamenii creativi păreau să găsească o sinteză neobișnuită între comportamentele sănătoase și cele „patologice“.

Înarmați cu tot mai multe dovezi ale acestor paradoxuri profunde, cercetătorii contemporani sunt acum de acord că inventivitatea nu este o singură caracteristică, ci un *sistem* de trăsături, iar numeroase teorii accentuează acum natura multifacetată a creativității.²³ Caracteristicile evidențiate de acestea includ funcționarea intelectuală generală, cunoștințele și abilitățile relevante în domeniu (fie el artă sau știință); abilitățile creative și stilul de a gândi; resurse psihologice precum încrederea, perseverența și disponibilitatea de a-și asuma riscuri, motivația internă și dragostea de muncă; un set complex de emoții pozitive și negative, precum și factori de mediu, ca accesul la persoane importante din domeniu și la resurse-cheie.

Pentru a fi creativ, nu trebuie să aveți scoruri ieșite din comun în toate aceste domenii. Inventivitatea nu este atât o sumă, cât o *multiplicare* de factori.²⁴ Ce înseamnă asta? Ei bine, puteți compensa valorile scăzute dintr-o anumită latură (precum IQ-ul) prin utilizarea unui alt set de puncte forte, precum motivația și perseverența. Acești factori interacționează adeseori și se dezvoltă în timp, lucru care poate duce la rezultate creative extraordinare.²⁵

Persoanele creative nu doar cultivă o serie întregă de atribute, ci sunt și capabile să se adapteze – chiar *să prospere* – prin faptul că profită de trăsăturile și abilitățile pe care le dețin deja. Această posibilitate de a se adapta la diverse circumstanțe în



mod fluid și flexibil se reflectă în trei „superfactori“ de bază ai personalității, asociați cu creativitatea: plasticitatea, divergența și convergența.²⁶ *Plasticitatea* este caracterizată de tendința de a explora și interacționa cu idei, obiecte și scenarii noi.²⁷ Caracteristici precum deschiderea spre experiențe noi, nivelul ridicat de energie și inspirația sunt toate corelate, formând nucleul acestei dorințe de a explora. *Divergența* reflectă o mentalitate nonconformistă și o gândire independentă, fiind asociată cu impulsivitatea și cu niveluri scăzute de agreabilitate și conștiinciozitate. În fine, *convergența* se referă la abilitatea de a se conforma, de a depune eforturile necesare pentru a da dovadă de pragmatism și de a demonstra viabilitatea unor idei. Ea constă într-un nivel ridicat de conștiinciozitate, precizie, persistență, simț critic și sensibilitate față de public. Atât individual, cât și împreună, aceste calități încurajează dezvoltarea și exprimarea creativității.

Trăsăturile de mai sus intră în joc în cele două etape principale ale procesului creativ: *generarea*, în care se produc ideile și se urmărește originalitatea, și *selecția*, ce implică detalierea ideilor și valorificarea lor pentru societate. Deși caracteristicile asociate cu plasticitatea și divergența sunt cele mai relevante pentru generarea de idei, convergența este mai importantă în faza de selecție și validare a ideilor. Din moment ce creativitatea implică atât inovare, cât și utilitate, acest lucru pare foarte logic; chiar dacă explorarea și gândirea independentă pot promova generarea de idei noi, calitatea mai practică a convergenței poate face noile idei să devină utile.

Divergența și convergența sunt doar două dintre numeroasele contradicții aparente asociate cu inventivitatea. Tocmai despre asta e vorba. Oamenii creativi, *fiind oameni*, au un anumit nivel al acestor caracteristici și pot alege să treacă rapid de la una la alta, în funcție de ce le este mai util în momentul



respectiv. Persoanele creative par să se descurce mai bine decât altele atunci când interacționează cu un spectru larg de trăsături de personalitate și comportamente. Ele sunt atât introvertite, cât și extravertite, în funcție de situație și de mediu, și învață să-și utilizeze atenția sau capacitatea de a visa în procesul creativ. După cum a spus Csikszentmihalyi, „Ceea ce le dictează comportamentul nu este o structură interioară rigidă, ci nevoile interacțiunii dintre ei și domeniul în care lucrează”.²⁸

Numeroasele rețele ale creativității

În zilele noastre, vedem dovezi ale acestei complexități la nivel neuronal. Aparent, creativitatea nu implică doar o singură regiune cerebrală sau o singură parte a creierului, după cum sugerează mitul „emisferei drepte”. Procesul creativ implică întregul creier.

Procesul creativ implică *întregul* creier.

El constă în mai multe emoții și sisteme cognitive (conștiente și inconștiente), care interacționează, și în diferite regiuni ale creierului, care gestionează fiecare activitate și lucrează în echipă pentru a duce lucrul la bun sfârșit.²⁹

Una dintre cele mai importante rețele implicate este „rețeaua implicită” a creierului sau, cum o vom numi noi, „rețeaua imaginației”.³⁰ Identificarea acesteia, o descoperire extrem de interesantă din studiile de creativitate și de neuroștiințe cognitive, a fost descrisă ca fiind un accident norocos.³¹ Ani la rând, specialiștii în neuroștiințe cognitive au tratat cadrul subiectiv al experiențelor interioare drept „zgomot”, util doar din perspectiva comparației cu activitatea mentală mai „productivă”



implicată în percepția senzorială și interacțiunea cu lumea exterioară. Dar atunci când niște experți nonconformiști au început să se întrebe ce *face*, de fapt, creierul atunci când nu este angajat într-o activitate dirijată din exterior, importanța acestei rețele a devenit din ce în ce mai clară.³²

Însă chiar și aceasta poate fi o subestimare imensă. Unii oameni de știință cred că descoperirea acestei rețele cerebrale reprezintă chiar o *schimbare de paradigmă* în domeniul neuroștiințelor cognitive, de la concentrarea pe performanțele externe, orientate pe obiective, la fenomenul mai difuz, dar omniprezent, al *experiențelor interne*. După cum spune specialistul în neuroștiințe cognitive Kalina Christoff, „O asemenea schimbare de paradigmă ne poate ajuta să acceptăm lipsa de concentrare ca pe o parte normală, poate chiar necesară a existenței noastre mintale, și ne poate ajuta să profităm de aceasta într-un mod creativ și agreabil“.

Ce face rețeaua imaginației? Să începem cu ceea ce *nu* face. În primul rând, această rețea cerebrală nu este extrem de activă atunci când ne asumăm roluri de lider care implică realizarea de activități (spre deosebire de rolurile de lider care se concentrează pe dezvoltarea de relații), când analizăm obiecte fizice („Mă întreb ce s-ar întâmpla dacă roțile acestui skateboard s-ar putea roti cu 360 de grade“) sau când încercăm să aflăm ce știe o altă persoană despre ceva (spre deosebire de starea sa mentală și emoțională).³³ Vedeți elementele comune? Toate aceste activități au, într-un fel, de-a face cu implicarea în lumea imediată și reală din afara minților noastre, care constituie o mare parte din viață.

Cu toate acestea, concentrarea externă este doar o parte din poveste. De partea cealaltă a ecuației, rețeaua imaginației este implicată chiar și în *jumătate din viețile noastre mintale*. Procesele asociate cu această rețea cerebrală ne fac unici și dau



un înțeles vieților noastre. În realitate, funcțiile rețelei imaginației formează exact nucleul experienței umane. Cele trei componente principale ale sale – crearea de sensuri personale, simularea mentală și obținerea de perspective – lucrează adeseori împreună atunci când ne implicăm în ceea ce specialiștii numesc „cogniție autogenerată”.³⁴ Utilizând mai multe regiuni de pe suprafața medială (interioară) a creierului, din lobii frontal, parietal și temporal, rețeaua imaginației ne permite să oferim sensuri personale experiențelor prin care trecem, să ne amintim trecutul, să ne gândim la viitor, să ne imaginăm alte perspective și scenarii, să înțelegem povestiri și să reflectăm la stări mentale și emoționale, fie ele ale noastre sau ale altora.³⁵

Recent, s-a descoperit că procesele sociale și imaginative asociate cu această rețea a creierului sunt esențiale pentru dezvoltarea sănătoasă a compasiunii și a empatiei, precum și pentru abilitățile noastre de a ne înțelege pe noi înșine, de a crea semnificații pentru experiențele avute și de a ne construi o identitate lineară.³⁶ N-ar trebui să fie surprinzător nici faptul că activitatea rețelei imaginației poate da naștere celor mai creative idei.³⁷

Dar gândirea creativă nu apare doar în rețeaua imaginației.³⁸ O altă rețea cerebrală (rețeaua „atenției executive”, care ne dirijează atenția) este, de asemenea, esențială aici. Procesele de control executiv susțin gândirea creativă prin faptul că ne ajută să planificăm în mod deliberat acțiunile viitoare, să ne amintim să utilizăm diverse tactici creative, să reținem strategiile încercate deja și să respingem ideile cele mai evidente.³⁹ În plus, ele ne ajută să ne *concentrăm* imaginația, să evităm sursele externe de distragere a atenției și să fim mai atenți la experiențele noastre interne. Cercetările recente sugerează că rețeaua imaginației și rețeaua atenției executive cooperează atunci când trebuie să



efectuăm o evaluare extinsă a informațiilor interne, de la planificări pentru viitor la monitorizarea informațiilor sociale, la evaluarea unei idei creative sau la planificarea și implementarea unui proiect.⁴⁰

Atunci când generăm idei noi, aceste rețele iau parte, împreună cu rețeaua excelenței (responsabilă pentru motivație), la un dans complex și nu întotdeauna ordonat. Cercetătorii au observat acest tangou cognitiv în acțiune analizând examinări imagistice ale creierelor unor persoane implicate într-un proces creativ, de la tineri care caută utilizări imaginative pentru obiecte uzuale, precum o cărămidă, la poeți recunoscuți, care scriu poeme noi, sau la muzicieni de jazz și rapperi, în mijlocul unei improvizații.⁴¹ Inițial, stările lor cerebrale amintesc o stare de *flux* sau de implicare deplină în activitate. Rețeaua imaginației și cea a excelenței sunt extrem de active, în vreme ce rețeaua mai concentrată a atenției executive e destul de liniștită. Totuși, pe măsură ce aceștia își perfecționează și își rafinează munca, rețeaua atenției executive devine tot mai activă.

Persoanele creative se pricep foarte bine să-și exercite flexibilitatea în activarea și dezactivarea acestor rețele cerebrale care la majoritatea oamenilor au tendința să fie conflictuale. Făcând acest lucru, ele pot jongla cu moduri aparent contradictorii de gândire: cel cognitiv și cel emoțional, cel deliberat și cel spontan.⁴² Chiar și la nivel *neurologic*, creativitatea e dezordonată.

Cum să duceți o viață mai creativă

În această carte, vom discuta despre creativitate ca obicei, ca mod de viață și ca stil de a interacționa cu lumea.⁴³ Mergând pe urmele psihologilor J.P. Guilford, Frank Barron, E. Paul



Torrance, Robert J. Sternberg și Abraham Maslow, vom arăta că, într-un fel, toți suntem *făcuți pentru creație* și că viața de toate zilele ne oferă o mulțime de oportunități pentru a ne exercita și exprima această creativitate. Acest lucru poate fi observat atunci când abordăm o problemă într-un mod nou, când căutăm frumusețea, când ne dezvoltăm și ne susținem opiniile (chiar dacă sunt nepopulare), când contestăm normele sociale, când ne asumăm riscuri sau ne exprimăm prin intermediul stilului personal.

Într-un fel, toți suntem *făcuți pentru creație*.

Putem demonstra inventivitate în multe feluri, de la experiența extrem de personală de a prezenta o nouă idee sau trăire la aceea de a ne exprima, prin intermediul cuvintelor, al fotografiilor, al modei și al altor creații de toată ziua, sau până la munca unor artiști renumiți, care depășește granițele timpului.⁴⁴ Toate aceste tipuri de creativitate pornesc de la aceleași procese fundamentale de gândire, de la aceleași abilități de rezolvare creativă a problemelor și moduri de a fi, iar în această carte, vom explora cele zece obiceiuri mentale care le promovează.⁴⁵

Exprimarea creativă poate fi un mod extrem de puternic de a gestiona provocările inevitabile ale vieții. Un mit celebru spune că ea necesită o suferință sau o boală mintală, dar așa cum vom vedea pe parcursul cărții, deși există conexiuni interesante între creativitate și suferință, ele nu sugerează că aceasta din urmă ar fi o condiție necesară sau suficientă pentru creativitate. Desigur, trauma face parte din condiția umană. Fiecare viață are „zece mii de bucurii și zece mii de necazuri“, așa cum au observat de mult budiștii. Deși inventivitatea (exprimarea originalității și a semnificației în viața de zi cu zi)



nu necesită o suferință, munca de tip creativ poate fi extrem de terapeutică pentru persoanele care întâmpină dificultăți. Cercetările au dovedit că persoanele cu un stil de viață creativ (care visează cu ochii deschiși, care fac fotografiile în timpul liber, vorbesc cu pasiune despre obiectivele lor personale, le scriu felicitări sau scrisori atente prietenilor sau rudelor, țin un jurnal sau pornesc o afacere) au tendința de-a fi mai deschise, mai imaginative, mai curioase din punct de vedere intelectual, mai energice, mai sociabile, mai tenace și mai motivate intrinsec de activitatea lor. În plus, ele demonstrează o stare de bine și o dezvoltare personală mai intense decât persoanele mai puțin implicate în aceste comportamente creative de zi cu zi.⁴⁶

Oamenii care păstrează un loc special în viețile lor pentru gândirea și munca de tip creativ, de exemplu, cei care se trezesc în fiecare dimineață la răsăritul soarelui pentru a scrie în liniște sau meditează înaintea unei sesiuni de pictură au tendința de a obține scoruri mai mari în ceea ce privește potențialul creativ.⁴⁷ Pe de altă parte, cei care sunt mai *motivați să realizeze un produs finit* (și care sunt de acord cu afirmații de tipul: „Sunt cel mai creativ atunci când am un termen-limită“, „Dacă nu am un rezultat palpabil, simt că am eșuat“) tind să obțină scoruri *mai reduse* în ceea ce privește potențialul creativ și motivația intrinsecă și *mai ridicate* în ceea ce privește stresul și motivația extrinsecă (orientată spre recompense). Persoanele cărora le place însuși actul creației și care simt că dețin controlul procesului lor creativ demonstrează mai multă inventivitate decât cele care se concentrează exclusiv pe rezultatul muncii.

La fel ca în cazul fericirii, aparent, cu cât cauți mai mult creativitatea, cu atât ai șanse mai mici să o atingi. Aceasta nu poate fi ambalată și vândută sau accesată după bunul-plac; ea funcționează în moduri misterioase și paradoxale, rareori la discreția noastră. Cu toate acestea, acceptarea și aprecierea



procesului creativ în sine, cu toate suișurile și coborâșurile sale, pot aduce imense recompense, atât personale, cât și recunoscute public. E un lucru ale cărui implicații sunt importante pentru tipurile de atribute și procese pe care le prețuim și le recompensăm, ca societate. Dacă dorim să dezvoltăm inventivitatea și imaginația la scară mare, e important să începem să promovăm aceste abilități încă din copilărie și s-o facem pe tot parcursul vieții. Utilizarea repetată a rețelelor creativității este esențială pentru dezvoltarea lor optimă.⁴⁸

Pentru a dezvolta aceste abilități, trebuie să încurajăm asumarea de riscuri și originalitatea, oferindu-le celorlalți autonomia de a decide cum doresc să învețe și să creeze. Trebuie să le acordăm timpul necesar pentru reflecție personală, pentru visare și explorare interioară, să facem activitățile mai semnificative și mai relevante pentru obiectivele lor personale, apoi să-i ajutăm pe oameni să-și găsească și să-și dezvolte propriul scop și propria identitate. Pentru a promova creativitatea, e important să consolidăm încrederea oamenilor și competența lor de a afla informații noi și de a gestiona dificultățile; să facilităm starea de flux, oferind nivelul potrivit de provocare, și să-i susținem în dezvoltarea de relații sociale pozitive și utile.⁴⁹

Din păcate, societatea noastră le permite din ce în ce mai mult copiilor să-și ignore creativitatea și imaginația în favoarea consumului pasiv de rețele sociale, jocuri și programe de televiziune, precum și a învățării superficiale, evaluată prin teste standardizate (care nu fac decât să crească motivația extrinsecă, diminuând pasiunea intrinsecă). Și totul este în dezavantajul nostru. Dacă dorim să învățăm să rezolvăm problemele tot mai complexe ale secolului XXI și să le identificăm, de altfel – vom avea nevoie de calități creative precum originalitatea, curiozitatea, asumarea de riscuri și toleranța pentru nesiguranța caracteristică ideii că nu există întotdeauna



o singură soluție corectă.⁵⁰ Desigur, cunoașterea, abilitățile și inteligența în sensul tradițional al IQ-ului sunt importante, dar nu sunt suficiente pentru adevărata inovare. Pentru a fi creativi, trebuie să cultivăm un întreg set de abilități (inclusiv pe aceea de a învăța și a memora), precum și puterea de *a ne libera* de aceste cunoștințe și de modurile de gândire obișnuite, spre a ne imagina posibilități pe care nici măcar nu le-am visat până atunci.

Evoluția științei creativității

Începând din anii 1950, a apărut o creștere dramatică a cercetărilor efectuate asupra creativității. Între sfârșitul anilor 1960 și începutul anilor 1990, mai mult de 9 000 de lucrări științifice au fost publicate pe această temă.⁵¹ Apoi, între anii 1999 și 2009, s-au scris alte 10 000 de lucrări despre creativitate, din diverse perspective psihologice, incluzând aici domenii precum biologia, sociologia, științele cognitive, organizaționale sau ale dezvoltării și alte arii, precum economia, educația sau artele.⁵² Astăzi, cercetările sunt în floare⁵³, beneficiind de publicații speciale și de o întreagă divizie a Asociației Psihologilor Americani. În momentul de față, există 21 000 de cărți legate de creativitate pe Amazon, pe lângă blogurile care oferă sfaturi pentru o viață mai creativă.

Dezvoltarea din domeniul psihologiei pozitive, inițiată de Martin Seligman și Mihaly Csikszentmihalyi, la sfârșitul anilor 1990, și dusă mai departe de o altă serie de psihologi menționați în carte, a contribuit substanțial la modul în care înțelegem inventivitatea și a evidențiat numeroasele moduri în care aceasta contribuie la sănătatea și bună starea psihologică ale omului. Într-adevăr, aria riguroasă a psihologiei



pozitive, care se concentrează pe „promovarea a ceea ce e mai bun în noi”⁵⁴, s-a dezvoltat din psihologia umanistă de la jumătatea secolului XX, un domeniu care aducea în prim-plan persoana ca ansamblu și numărul mare de căi pentru dezvoltarea personală.⁵⁵

În pregătirea acestei cărți, am analizat cercetările științifice curente și trecute din ultimele sute de ani (inclusiv noile studii realizate de către Scott și colegii săi) și am extras mai multe teme comune din mintea și viețile unor creatori eminenți din istoria omenirii. Împreună, știința și arta oferă câteva indicii despre lucrurile pe care oamenii foarte creativi le fac altfel. Deși această listă nu este nici pe departe exhaustivă, persoanele cu un stil de viață creativ fac o bună parte din aceste lucruri și foarte puține persoane originale nu fac *niciunul*.

În martie 2014, articolul din *Huffington Post*, al lui Carolyn, intitulat „18 Things Highly Creative People Do Differently”^{*} a devenit viral, adunând cinci milioane de vizualizări și mai bine de o jumătate de milion de aprecieri pe Facebook, în doar câteva zile. Articolul, care includea rezultatele cercetărilor lui Scott, explora câteva dintre trăsăturile caracteristice și obiceiurile persoanelor creative și a fost extrem de împărtășit și discutat în comunitățile creative. El a devenit punctul de pornire al acestui volum, care explorează, în mai multe detalii, aceleași probleme referitoare la mintea și personalitatea creative.

După cum veți observa, cartea prezintă multe paradoxuri: atenție și visare, deschidere și sensibilitate, singurătate și colaborare, joacă și seriozitate sau intuiție și rațiune. Aceste contradicții aparente surprind unele din polaritățile pe care le-am întâlnit la persoanele creative și care sunt utilizate împreună în procesul creativ, pe măsură ce creatorul oferă o

* În traducere liberă, „18 lucruri pe care oamenii foarte creativi le fac altfel” (n.t.).