

IDEES PER GENERAR IDEES

Aquestes són algunes idees que et poden ajudar per idear arguments

- Observa la gent que t'envolta. Qui són? Com t'imagines les seves vides? Fes-te preguntes de la gent que coneixes. En el procés de recerca d'idees s'activa la capacitat que el món, la gent, se't reveli.
- Obre un diari i explora. Dins d'un diari hi ha moltes històries amb un gran poder narratiu.
- Escribe sobre el que et desperta interès. És a dir: què tens ganes d'explicar? És de sentit comú, però és molt cert: per escriure s'ha de tenir alguna cosa a dir.
- Escribe 10 coses que et puguin servir com a idees narratives a partir d'experiències que hagis tingut en les últimes setmanes: persones, emocions, pensaments, situacions. Després revisa la teva llista i tria la que et sembli més prometedora per escriure una història. Pot ser que la idea prometedora et produeixi certa emoció quan la vegis.
- Escribe 10 experiències pròpies, de la teva vida, del passat o més recent. Pot haver-hi una experiència que et pugui servir, que tinguis ganes d'explicar, disfressada de ficció? La ficció fa de mirall de la realitat. I, en la realitat passada pel sedàs de la ficció, pots arribar a noves comprensions.
- Modifica o agafa com a penyora una idea: si la història d'un altre autor t'ha emocionat i/o inspirat, no tinguis por d'analitzar la idea principal d'aquesta història per intentar escriure alguna cosa similar. No serà un plagi. Només agafes la idea i la transformes des del teu lloc.
- El primer pas és escriure la idea que tinguis en una frase: "Vull escriure sobre, etc." I, després, anar responent a aquestes preguntes:
 1. Què?
 2. Qui?
 3. A on?
 4. Quan?
 5. Per què?
 6. Com?

- Pregunta't quin gènere t'apassiona: el gènere romàntic? El realisme brut? Una novel·la de caire psicològic? La novel·la negra?
- La idea t'ha de provocar emoció. Si no sents aquesta emoció per explicar aquesta història en concret, difícilment arribaràs al lector, per molt interessant que sembli la idea.

Tècniques que et poden servir per generar idees

1. **Posar atenció als estímuls sensorials.** Aquesta estratègia mental es basa a posar atenció als estímuls, tant interns com externs. Formaria part del que s'anomena actitud cerebral d'*absorció*¹, que consisteix a obrir la nostra ment a noves experiències, idees i contextos, posant l'atenció i absorbint el coneixement que rebem, sense jutjar ni qüestionar res.
2. **Suspendre el judici (judici diferit, deixar anar la imaginació).** Va ser creada per A.Osborn (1953) per incloure-la en el seu mètode de Brainstorming. Aquesta estratègia mental es basa en no jutjar ni idees, ni situacions, ni objectes, ni els altres, començant per nosaltres mateixos. Ens podem permetre no classificar les situacions o coses, no emetre cap judici sobre si són adequades o inadequades. Tenim permís per explorar il·limitadament. Ens permet no haver d'acceptar, descartar o classificar les idees de forma prematura. Aquesta estratègia formaria part de l'actitud cerebral anomenada *absorció*. Consells per a la pluja d'idees:
 - Apunta-ho tot, fins i tot el que sembli obvi, absurd o ridícul. És possible que, més endavant, puguis aprofitar alguna idea pobra o boja.
 - Ara no és el moment de valorar les idees. Després ja hi haurà un moment per suprimir el que no t'agrada. Concentra tota la teva energia en el procés creatiu de buscar idees.

¹ Forma part del model CREATES, resultat de les investigacions portades a terme a la Universitat de Harvard sobre els estats d'activació cerebral o "actituds cerebrals" i que estan recopilades i explicades en el llibre: CARSON, S. *Tu cerebro creativo*. Profit Editorial. Barcelona: 2012

aguardiolaipujol@gmail.com

- Apunta paraules soltes o frases per recordar la idea. No perdis el temps escrivint oracions completes o detallades. Has d'apuntar amb rapidesa per poder seguir el pensament. Ara, el paper és la prolongació de la teva ment.
- Ara no és moment de preocupar-te de l'ortografia, la cal·ligrafia o la presentació.
- Ningú més que tu llegirà aquest paper.
- Juga amb l'espai del paper: traça línies, cercles, fletxes, dibuixos, etc.

3. Mètode: els mapes mentals (Mind map)

- **Què és un mapa mental?** És un mètode de creativitat que, mitjançant un diagrama de representació visual, et permetrà organitzar els pensaments, idees, paraules i tasques de forma senzilla, resumida i gràfica. Aquesta manera d'organitzar la informació et facilitarà relacionar aquesta informació de forma lliure, afavorint així el pensament divergent amb connexions no habituals.
- El nostre cervell funciona de la següent manera: rebem estímuls de l'exterior a través dels cinc sentits (oïda, vista, olfacte, gust i tacte). Seguidament, aquests estímuls els filtrem segons les nostres creences i valors. Aleshores condensem aquesta informació a través d'una selecció, generalització i distorsió, per així poder convertir totes aquestes dades en una xarxa d'imatges i associacions. En aquest sentit la **PNL** (Programació neurolingüística) **explica i desenvolupa aquest aspecte de com rebem la informació externa, la filtrem i la interpretem.**
- El mapa mental es basa en la forma natural que tenim els humans d'estructurar els pensaments. Fa de "traductor" entre el que el teu cervell pensa (les relacions mentals implícites que fa) i la seva expressió exterior. Podríem comparar un mapa mental amb el plànol d'una ciutat o un mapa de carreteres: la idea central del mapa mental seria el centre de la ciutat i els carrers principals que deriven del centre serien les idees principals i els carrers secundaris les idees derivades.

- El mapa mental:
 1. Et proporcionarà una forma simple d'agrupar la informació.
 2. Et donarà una visió global d'un tema o idea.
 3. T'orientarà sabent a on et trobes amb una idea o tema i cap on vols anar.
 4. Et facilitarà poder recordar, llegir, resumir i consultar la informació de forma àgil.
 5. Et facilitarà noves connexions mentals.

- **Per a què s'utilitza?** Les aplicacions són múltiples:
 1. Organitzar informació.
 2. Resoldre problemes.
 3. Recordar.
 4. Planificar.
 5. Comunicar.
 6. Potenciar la creativitat.
 7. Tenir una visió global d'alguna cosa.
 8. Escriure un text (ficcional o no) i prendre decisions.

Eines per crear un mapa mental

- El material que necessitaràs per crear el teu mapa mental és el següent:
 1. Un full de paper blanc DIN A4 o DIN A3
 2. Colors: llapis, retoladors, ceres, etc.
 3. la teva imaginació operativa.

- També el pots elaborar de forma digital. Aquí et deixo algunes aplicacions gratuïtes que ho permeten:

www.realtimeword.com

www.mural.ly

www.mindmeister.com

- Aquest enllaç permet accedir a unes quantes aplicacions més:

<http://unadocenade.com>

Per elaborar el mapa mental tingues en compte el següent:

1. Comença pel centre del full: el teu cervell se sentirà lliure per expressar-se en l'extensió de tot el full. Col·loca una imatge o paraula al centre del paper.
2. Al voltant de la paraula/imatge central s'escriuran o dibuixaran entre 5-10 idees que et suggereixi el concepte central. Seguidament, a partir de les paraules derivades, fas la mateixa operació. És aconsellable limitar inicialment les ramificacions i longitud de cada branca.
3. No ha de tenir una estructura o ordre preestablert.
4. Si utilitzes paraules per expressar els conceptes, que siguin un màxim de 2 per concepte. També pots utilitzar dibuixos o fotografies que et permetran expressar idees més complexes evitant l'ús de moltes paraules.
5. Connecta les idees mitjançant línies corbes, això et permetrà crear una estructura pels teus pensaments. Les línies corbes li agraden més al teu cervell.
6. Utilitza colors perquè aquests afegiran vivacitat i frescor al mapa.
7. Si no t'atreveixes a dibuixar, però vols posar-hi imatges, utilitza la tècnica del collage: retalla i enganxa!

aguardiolaipujol@gmail.com