*Si può trasformare il proprio modo di essere e di vedere abbandonando le solite modalità ripetitive di leggere il mondo*

# Scaccia l'IO quotidiano e abbraccia l'IO creativo

**di Giacomo Comincioli**

Tutti vorremmo essere creativi, trovare soluzioni geniali, uscire dal grigiore della routine, diventare brillanti e pratici nella soluzione di problemi complessi. Ma i desideri non sempre corrispondono alla realtà. Proviamo ad approfondire il significato della parola creatività. Di origine latina, il termine "creazione" esprime l'idea di cosa fatta, vale a dire creata, ma l'etimologia della parola creazione comprende anche la "crescita": crescere, svilupparsi, creare continuamente, trarre dal nulla.

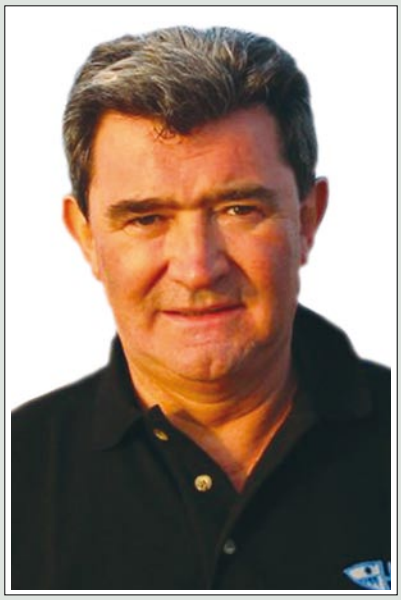
Di seguito, vediamo alcune definizioni della creatività.

La creatività è:

- libertà, è essere se stessi al mondo;
- capacità di esprimere un pensiero originale;
- capacità di vedere nuovi rapporti, di produrre idee e intuizioni insolite che aprono quindi nuovi orizzonti.

La creatività è un concetto pervasivo che può essere adottato indifferentemente nei più disparati campi di attività dell'essere umano e che permea il suo stesso modo di essere e di agire. E ancora, la creatività è un modo libero di vedere e sentire il mondo e di stabilire nuovi rapporti tra le cose; un insieme di attitudini e capacità riferibili a qualsiasi campo dello scibile e dell'agire umano.

La Creatività può essere definita come l'attitudine a rompere gli schemi tradizionali di risposta attraverso la libertà. La Creatività è progettare, è gettare in avanti (gettare-pro).



*Giacomo Comincioli*

***L'Io quotidiano e l'Io creativo (IOQ e IOC)***

Gli uomini d'arte, i musicisti, i pittori, i creativi, i poeti, non sottopongono le loro scelte al vaglio critico della razionalità, ma permettono all'energia psichica di fluire liberamente. In questo modo sono in grado di creare un nuovo rapporto d'azione con il mondo esterno. Nella varie situazioni della nostra vita tendiamo ad utilizzare modalità ripetitive e solite nel "leggere il mondo"; questo fatto possiamo definirlo IO quotidiano (*IOQ*).

Poco frequente è, invece, ricorrere ad una modalità che permetta di vedere nuove possibilità; definiamo questo fatto come IO creativo (*IOC*).

E se fosse molto più interessante prendere in carico se stessi per trasformare il proprio modo di vedere e il proprio modo di essere, piuttosto che abbandonarsi a una contemplazione di sé molto spesso sterile?

La creatività nel quotidiano è proprio questo: non ritenere che le cose, per non si sa quale congiunzione astrale o determinismo psicologico, siano stabilite una volta per tutte ma, al contrario, rendersi conto che niente è irreparabile. Cambiare il mondo in

cui si vive è per prima cosa cambiare se stessi: attraverso la ginnastica dell'immaginazione, applicando la forza dell'immaginazione all'inerzia della realtà.
L'immaginazione utilizzata consapevolmente è una leva capace di sollevare montagne di routine e di smuovere abitudini consolidate. L'IOC va gradualmente lasciato emergere: perché ciò avvenga la condizione necessaria è abbandonare temporaneamente il proprio sapere e le proprie esperienze consolidate, fare il vuoto, sospendere il giudizio, per molti sul piano del vissuto corrisponde a "diventare un altro sé".
Ecco allora che lavorare sulla propria creatività significa dare spazio all'IOC che attraverso la propria creatività esprime il vero sé, permette l'irrompere della propria soggettività; contrariamente all'IOQ, che rappresenta un IO socialmente utile attraverso il quale si offre un'immagine accettabile di sé, si recita e con il quale in genere tutti dicono la stessa cosa.

***Oltre gli schemi tradizionali: pensare fuori dagli schemi noti***

Lo sviluppo della creatività consente di pensare fuori dagli schemi noti e di raggiungere conclusioni nuove adatte a risolvere un problema o a cogliere un'opportunità, attivando appunto quella parte del cervello "generatrice" di un pensiero "diverso". Noi viviamo in una società che predilige le funzioni logiche dell'emisfero cerebrale sinistro (processi secondari) mentre rifiuta in larga misura quelle qualità spontanee, intuitive ed artistiche che sono proprie dell'emisfero destro (processi primari). I poteri dell'immaginazione, della visualizzazione creativa, della fantasia vanno sempre più atrofizzandosi. Questo implica un cambio di "atteggiamento", un superamento dei blocchi che ostacolano la propria capacità creativa.
La seguente storia Zen esemplifica bene questo concetto:

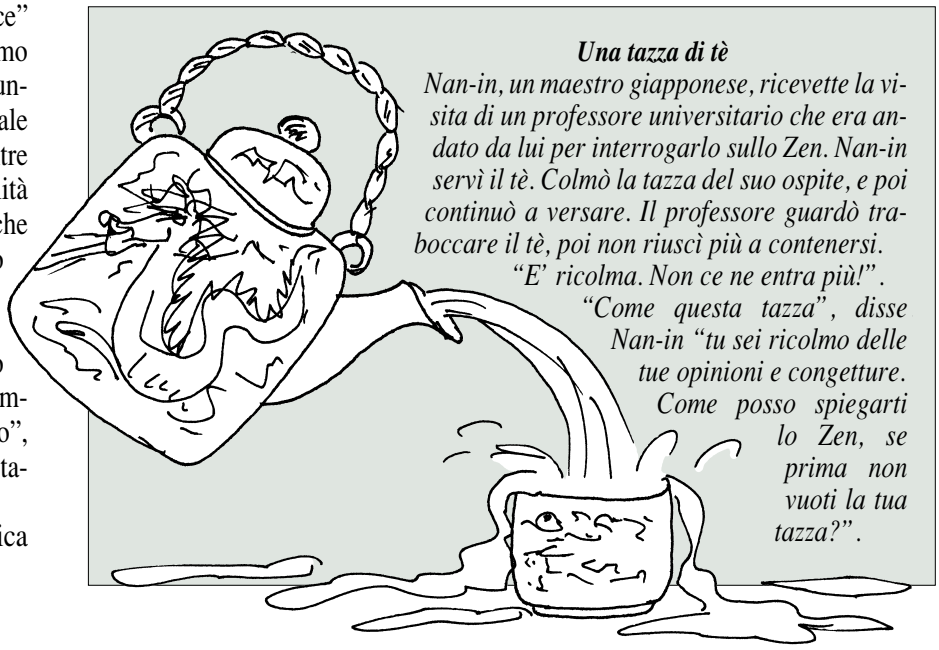
***La mente come sistema elaboratore di modelli e organizzazione automatica delle informazioni***

La mente è un sistema che elabora modelli di informazioni, la cui configurazione si basa sul comportamento delle cellule nervose cerebrali.
La mente è il luogo in cui avviene il processo di memorizzazione delle informazioni, è un dispositivo che registra in modo più o meno transitorio gli stimoli.
La capacità di recepire tali informazioni è però limitata; proprio per questo motivo l'area della memoria della mente tende ad adottare un processo di ottimizzazione, in cui le funzioni di selezione, combinazione e separazione dei dati di entrata conferiscono alla mente una grande capacità di ordinazione e calcolo.
Mentre le informazioni continuano a entrare, la mente le incorpora ai distinti modelli già esistenti, ma arriva un momento in cui non è più possibile proseguire se non si ristruttura il modello antico, nonostante la sua dimostrata efficacia, e procedere ad una nuova ordinazione.
Lo svantaggio che caratterizza questo sistema di ottimizzazione tipico della mente è che la sequenza di incorporazione dei dati determina la forma che deve assumere il modello.

***Svantaggi del sistema***

Il vantaggio che caratterizza un sistema di informazione basato su modelli, come è il caso della mente, è la rapidità di identificazione e la conseguente capacità di reazione.
Gli svantaggi sono principalmente i seguenti:

- i modelli tendono ad acquisire di volta in volta maggiore rigidità, esercitando un controllo sull'attenzione.
- è estremamente difficile modificare un modello una volta stabilito.
- una informazione incorporata in un modello non si può usare facilmente associata ad un altro modello completamente differente.
- si sviluppa la tendenza ad assimilare tutto ciò che è simile ad un modello allo stesso, anche se i dati in questione sono solo simili.
- i modelli si creano a volte formando divisioni più o meno arbitrarie: quello che è continuo viene suddiviso in molte unità separate per essere organizzato nel sistema.
- si verifica la tendenza a passare bruscamente da un modello all'altro, senza continuità.
- a volte è difficile optare per un modello piuttosto che un altro; quando questa decisione è stata presa, uno si accetta, l'altro si



***Una tazza di tè***

*Nan-in, un maestro giapponese, ricevette la visita di un professore universitario che era andato da lui per interrogarlo sullo Zen. Nan-in servì il tè. Colmò la tazza del suo ospite, e poi continuò a versare. Il professore guardò traboccare il tè, poi non riuscì più a contenersi.*
*"E' ricolma. Non ce ne entra più!".*
*"Come questa tazza", disse Nan-in "tu sei ricolmo delle tue opinioni e congetture. Come posso spiegarti lo Zen, se prima non vuoti la tua tazza?".*

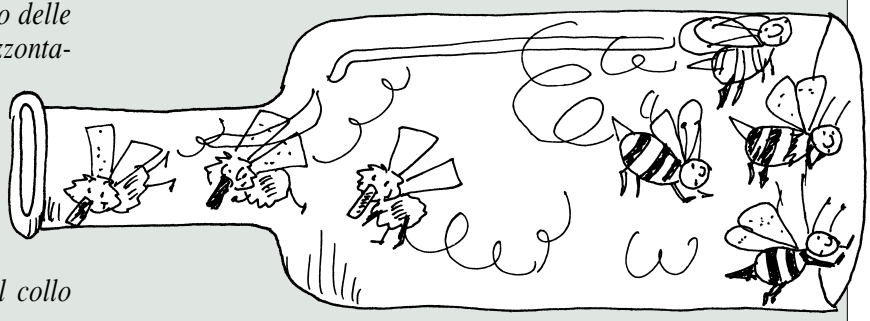
scarta completamente, per cui si verifica una marcata tendenza alla polarizzazione.

***Pensiero verticale e pensiero laterale***
Edward De Bono, studioso della creatività, ha coniato il termine *lateral thinking*, ossia pensiero "laterale", per contrapporlo all'altra forma di pensiero chiamato verticale.
Vediamo più in dettaglio le specificità dei due tipi di pensiero:
***pensiero verticale***: è il pensiero logico e sequenziale che si fonda sulla programmazione lineare di una serie di gradini logici da affrontare uno dopo l'altro. E' come mettere assieme una pila di cubi a formare una torre, è come salire una scala. Il pensiero verticale è tipico della mente che ragiona, della logica stringente e orientata verso risposte precise, con prove di tipo chiuso. La mente in questo caso segue regole ben precise, sentieri già battuti.
***pensiero laterale***: si fonda sulla ricerca deliberata di nuove prospettive, nuovi punti di vista da cui esaminare il problema, angoli visuali innovativi che consentono di rompere gli schemi percettivi abituali e trovare un approccio al tempo stesso semplice, originale ed efficace alla questione da risolvere. E' il pensiero esplorativo e generativo che porta a nuove idee, nuovi concetti. Il pensiero laterale è il pensiero che si allontana dal noto e dall'atteso, soprattutto non è utilizzato per dimostrare ipotesi precostituite. Infatti per generare nuove risposte bisogna ricorrere al pensiero laterale, tipico di quando ci si allontana dal noto, dall'atteso, da sentieri battuti.

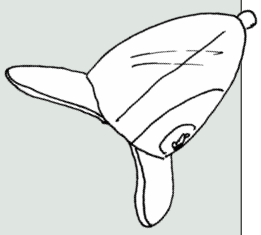
***I pensieri come mosche o come api?***
"Con il pensiero verticale, afferma De Bono, uno si muove solo se c'è una direzione in cui muoversi; con il pensiero laterale uno si muove per creare una direzione". De Bono ci fornisce questa immagine: "Non puoi scavare una buca in un punto diverso del terreno scavando sempre più in profondità la medesima buca". Vediamo un altro esempio che evidenzia l'efficacia di "prendere altre strade" per la soluzione di un problema.
Questo comportamento può essere considerato una metafora dell'atteggiamento che adottiamo davanti ai problemi difficili.
Se ci fidiamo troppo delle nostre abitudini e dei processi logici (nel caso dell'ape dirigersi dove la luce è più viva), rischiamo di rimanere imbottigliati anziché trovare la via d'uscita. Attraverso la creatività (svolazzare in tutte le direzioni fino a scoprire il varco propizio) ci diamo invece l'opportunità di uscire fuori dai limiti del problema. Riassumendo, quattro sono i fattori che descrivono il pensiero laterale caratteristico della creatività. Essi sono la fluidità, la flessibilità, l'originalità e l'elaborazione:
***fluidità***: è la capacità dimostrata da un soggetto di fornire il maggior numero possibile di risposte ad una domanda data;
***flessibilità***: è il numero di categorie concettuali alle quali le risposte del soggetto possono essere ricondotte;
***originalità***: è la facoltà di esprimere idee nuove e realmente innovative;
***elaborazione***: è l'abilità del soggetto di dare una veste concreta ed operativa alle proprie idee.
Quanto più questi fattori sono presenti nell'individuo, tanto più egli potrà sperimentare la capacità creativa che gli appartiene.

***Sei cappelli per pensare***
De Bono propone di riflettere sul "pensare" ma ancor più su "come pensare", cioè come indirizzare il pensiero.
In genere, quando ci poniamo di fronte ad un problema, conserviamo sempre lo stesso atteggiamento, pessimista, emotivo, distaccato.
Quando indossiamo un cappello cambiamo atteggiamento. Si indossa il cappello per uscire o per esercitare una funzione (il vigile, il postino…).
Indossare un cappello quando si partecipa ad una riunione o si affronta un problema significa assumere un

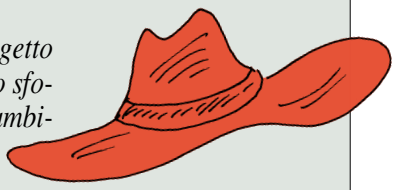
***Mosca o ape?***
*Se mettiamo una bottiglia, con dentro delle mosche e delle api, in posizione orizzontale con il fondo rivolto verso una finestra, noteremo che le api cercheranno ostinatamente la via di uscita in direzione della finestra senza successo, mentre le mosche agitandosi in tutte le direzioni troveranno la via d'uscita attraverso il collo della bottiglia.*



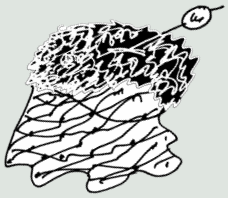
*De Bono individua sei cappelli e ad ognuno di essi associa una diversa funzione:*



***Cappello bianco**: Analisi dei dati, raccolta di informazioni, precedenti, analogie ed elementi che sono raccolti senza giudicarli. Il bianco indica un colore neutro, imparziale; l'impiego di tale cappello riguarda fatti e dati oggettivi;*



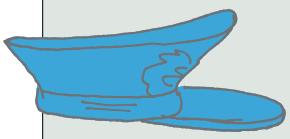
***Cappello rosso**: Emotività, esprimere di getto le proprie intuizioni, come suggerimenti o sfoghi liberatori, come se si ridiventasse bambini; fornisce il punto di vista emotivo;*



***Cappello nero**: rappresenta gli aspetti cupi, viene impiegato per evidenziare gli aspetti negativi di un progetto o di una idea;*

***Cappello giallo**: è il cappello dell'ottimismo e dei pensieri positivi;*

***Cappello verde**: Evoca l'immagine della crescita fertile ed abbondante; indica la creatività e la produzione di nuove idee, l'analisi di proposte migliorative e di visioni insolite;*



***Cappello blu**: è impiegato per il controllo e l'organizzazione del processo di pensiero. Stabilisce priorità, metodi, sequenze funzionali. Pianifica, organizza, stabilisce le regole del gioco.*

*Quando il conduttore (che indossa il cappello blu) chiede al gruppo di indossare il cappello bianco, ogni membro adotta uno stile di pensiero oggettivo, riferendo solo i "dati oggettivi" relativi al problema in questione. Il cappello rosso permette di esprimere emozioni e stati d'animo su ciò che si sta analizzando; il cappello nero riguarda gli aspetti negativi: il team sarà, quindi, chiamato a rispondere alla domanda "Che cosa non funzionerà?" ; quello giallo richiede tutti gli aspetti positivi, mentre quello verde, deliberatamente creativo, stimola la produzione di nuove idee. Colui che indosserà il cappello blu cercherà la direzione in cui muoversi e l'obiettivo da perseguire, scandendo l'utilizzo dei vari cappelli.*

certo atteggiamento, che cambia a seconda del cappello che si indossa.
Il metodo dei *Sei Cappelli per Pensare* è utilizzato a livello aziendale durante le riunioni ed è risultato di grande utilità poiché facile da imparare ed applicare, inoltre efficace poiché le riunioni risultano molto più costruttive; questo grazie alla partecipazione di tutti i membri all'argomentazione in corso, ad una sostituzione del metodo dialettico con quello a mappatura, permettendo inoltre, l'adozione di più modi di pensare.
Servendosi di un pensiero alla volta, vi è maggior attenzione nel ragionare sulle cose, riflettere, pensare, valutare pro e contro prima di decidere, per arrivare così ad una scelta matura.
Lo scopo del cappello per pensare è il pensiero intenzionale, consentendo al pensatore di scegliere e dirigere il proprio pensiero, separando le emozioni dalla logica, la creatività dalle informazioni ecc. Indossando quindi uno dei 6 cappelli, definisce un certo tipo di pensiero.
Ogni cappello è caratterizzato da un colore e ad esso corrispondono determinate caratteristiche–atteggiamenti necessari nell'indossare un cappello piuttosto che un altro. Scegliendo un cappello è richiesto di recitare una parte.
Con il metodo dei sei cappelli, possiamo parlare chiaro senza offendere nessuno; infatti è fondamentale che una richiesta (ad esempio di indossare un cappello differente), non costituisca minaccia per l'Io o la personalità dell'altro.
La tecnica di *Sei Cappelli Pensanti* di Edward de Bono è un modello che può essere usato per l'esplorazione delle prospettive differenti verso una situazione o una sfida complessa. Vedere le cose in vari sensi è spesso una buona idea nella formazione di strategia o nei processi decisionali complessi.

**Giacomo Comincioli**
*Psicologo*