

UNIVERSITA' PER STRANIERI DI PERUGIA
Facoltà di Lingua e Cultura Italiana
Corso di Diploma Universitario in Tecnica Pubblicitaria

L'albero della conoscenza creativa

Diplomanda

Marta CRISTOFANI

Relatore:
Prof. Franco FEDERICI

Correlatore:
Prof. Fulvio CALDARELLI

Anno Accademico 1999-2000



Il vero viaggio di scoperta
non consiste nel cercare
nuove terre, ma nell'avere
nuovi occhi.
(M. Proust)

Ad Alessandro, che mi ha
aiutato a cercare
Ai miei genitori, che mi
hanno fornito il materiale su
cui indagare
A Roberta, che mi ha
permesso di fare tutto ciò

INDICE

PREFAZIONE	5
------------	---

PRIMA PARTE

Discussione teorica.....	10
--------------------------	----

CAPITOLO 1. CHE COS'E' LA CREATIVITA'?	11
--	----

CAPITOLO 2. ORIGINE DELLE TEORIE SULLA CREATIVITA': TUDOR POWELL JONES	16
---	----

2.1. LA SOLUZIONE CREATIVA DI UN PROBLEMA	20
---	----

2.1.1. NECESSITA' DI CAMBIARE STRADA	22
--	----

2.1.2. LA NATURA CUMULATIVA DELLA CREATIVITA'	24
---	----

2.1.3. PROCESSI CREATIVI	27
--------------------------------	----

2.2. IL METODO DI HANKS E PARRY	30
---------------------------------	----

2.3. IL CONCEPTUAL BLOCKBUSTING DI ADAMS	31
--	----

<i>Freni percettivi.....</i>	<i>31</i>
------------------------------	-----------

<i>Freni emotivi</i>	<i>34</i>
----------------------------	-----------

<i>Freni culturali e freni ambientali</i>	<i>35</i>
---	-----------

<i>Freni intellettuali e freni espressivi.....</i>	<i>36</i>
--	-----------

2.3.1. SUPERAMENTO DEI FRENI INIBITORI.....	38
2.4. LA SINETICA DI GORDON:	
PENSIERO IRRAZIONALE E LIBERE ASSOCIAZIONI	42
2.4.1. IL BRAINSTORMING.....	44
<i>Regole del brainstorming.....</i>	<i>47</i>
<i>Com'è organizzato il gruppo</i>	<i>49</i>
2.5. MECCANISMI DI AUTOPOIESI	51
2.6. IL PENSIERO LATERALE DI EDWARD DE BONO	53
2.6.1. IL CASO E LA SUA UTILITA'.....	57
2.6.2. COMPLEMENTARIETA' DEL PENSIERO LATERALE E DEL PENSIERO VERTICALE.....	62
2.6.3. IL CONCETTO DI CAPACITA' IMMAGINATIVA.....	64
CAPITOLO 3. IL RITRATTO DELLA PERSONA CREATIVA	67
3.1. LA PERSONA CREATIVA NELLA PSICOLOGIA	
AMERICANA: ERICH FROMM	69
3.2. LE 66 CARATTERISTICHE DI E. P. TORRANCE.....	75
3.3. LE CARATTERISTICHE COGNITIVE DELLA PERSONA CREATIVA SECONDO GUILFORD	80

SECONDA PARTE

Presentazione del progetto	91
CAPITOLO 4. PRESENTAZIONE DEL PROGETTO “CREATIVITA’”.....	92
CAPITOLO 5. PROGRAMMA DEL CORSO	96
5.1. ANALISI DELLA CREATIVITA’	100
5.2. APPRENDIMENTO DELLE TECNICHE CREATIVE	105
5.2.1. SBLOCCARE LA CREATIVITA’	108
<i>Le tecniche bioenergetiche</i>	<i>109</i>
<i>La psicodinamica</i>	<i>115</i>
<i>Il potere dell’immaginazione</i>	<i>121</i>
<i>La meditazione</i>	<i>124</i>
<i>Imparare a sognare</i>	<i>131</i>
<i>Il training autogeno</i>	<i>133</i>
5.2.2. STIMOLARE LA CREATIVITA’	138
STIMOLI LINGUISTICI	139
PENSIERO DIVERGENTE ED ESPANSIONE DELLA MENTE.....	146
STIMOLI ALL’IMMAGINAZIONE	165

5.2.3. SVILUPPARE LA CREATIVITA'	175
5.3. APPLICAZIONE PRATICA DELLE TECNICHE ACQUISITE.....	185
5.4. GLI INCONTRI.....	192
CAPITOLO 6. IL NOTIZIARIO	194
6.1. IL QUESTIONARIO.....	201
<i>QUESTIONARIO SONDA</i>	205
6.2. I RISULTATI DEL QUESTIONARIO.....	209
6.3. LA SINTESI.....	226
RINGRAZIAMENTI	227
BIBLIOGRAFIA	229
OPERE STAMPA.....	229
RIVISTE E ARTICOLI.....	231
SITI WEB	232

PREFAZIONE

Questa tesi prende spunto dalla mia esperienza personale all'interno dell'Università, e dalla ricerca dell'argomento di discussione della tesi stessa.

Nel corso dei miei tre anni di frequentazione dell'Università, ho riscontrato una notevole differenza fra la preparazione degli esami e della tesi: nel preparare gli esami, sono stata supportata dalla presenza dei docenti, ed in modo più o meno adeguato sono riuscita a sostenere gli esami senza incorrere in troppe difficoltà. Seguendo le lezioni e discutendo spesso con amici e docenti sulle complessità che si possono incontrare nella preparazione e nel superamento di un esame, il mio percorso universitario è stato sicuramente rapido e scorrevole, con rari e semplici ostacoli, che ho facilmente superato.

Al momento della scelta e della preparazione dell'argomento di discussione della tesi, le difficoltà sono divenute numerose e ardue da superare. È stato come trovarsi in un mondo diverso: non c'erano più libri prestabiliti e docenti da consultare, pronti a spiegare punti incompresi del programma. Non c'è stato più l'incontro e la discussione con amici e professori sulla difficoltà dell'affrontare questo nuovo passo. Era come se il corso di preparazione agli esami e la discussione della tesi fossero due realtà distinte senza nulla in comune.

Mi sono ritrovata ad affrontare un nuovo percorso tutto da sola senza l'ausilio di niente e di nessuno: non essendo preparata a questo stacco netto, mi sono bloccata nel vano tentativo di trovare mezzi e argomenti interessanti tanto da essere proposti ad una commissione di docenti.

Lo sforzo fatto in un anno di lunga ed estenuante riflessione, mi ha condotto, in un modo non del tutto semplice, alla scoperta di una verità: la mia mancanza di preparazione era dovuta alla scarsa creatività sviluppata nel corso degli anni. Avere avuto sempre uno stimolo esterno da parte di amici e docenti, mi aveva privata di una parte essenziale della mia crescita personale: in questi anni ho trascurato quella che doveva essere la prima capacità da sviluppare grazie ai temi trattati durante il corso.

Nel mio percorso universitario mi sono avvalsa degli stimoli che mi giungevano numerosi dall'esterno, senza preoccuparmi di crearne alcuni con le mie sole forze, senza sforzarmi di essere curiosa e di cercare in me stessa gli stimoli più profondi per affrontare il mio cammino. Trovandomi sola mi sono accorta che, pur avendo ricevuto degli insegnamenti giusti

ed importanti, ciò che mi mancava era la curiosità e la creatività per sviluppare senza l'aiuto degli altri un mio lavoro personale, dall'idea alla realizzazione del progetto.

Da questa profonda e dolorosa riflessione, ho tratto l'argomento di questa tesi: partendo dalla mia difficoltà ho cercato di analizzare quella che poteva essere una difficoltà non solo mia, ma di altri studenti che come me non si sono resi conto di quanto hanno perso in questi anni.

Per questo la mia attenzione si è rivolta verso l'analisi della creatività e verso le metodologie e le tecniche di sviluppo della stessa creatività, corredando il tutto con la creazione di un progetto che aiuti gli studenti in difficoltà durante il corso degli esami, e soprattutto, durante la ricerca e la preparazione della tesi. Questo progetto si chiama CREATTIVITÀ: è un sostegno materiale ed emotivo per tutti gli studenti in cerca

della loro creatività e degli stimoli interni che possano consentirgli di svilupparla al meglio. CERCARE IN SE STESSI QUELLO CHE SERVE PER SE STESSI.

PRIMA PARTE

Discussione teorica

CAPITOLO 1. CHE COS'E' LA CREATIVITA'?



Figura 1. Mappa del pensiero creativo (www.edithink.it/cavallin/creativity.htm).

Lo schema qui proposto serve a fornire un'idea generale, ed a sintetizzare tutto ciò che è stato elaborato in proposito al concetto di creatività e pensiero creativo.

Sul concetto di creatività sono state elaborate numerose teorie, che hanno affrontato il problema da diversi punti di vista: dagli aspetti più prettamente scientifici, corredati di

esperimenti, agli aspetti psicologici, anch'essi accompagnati da esempi pratici riscontrati in campioni di persone sottoposte ad osservazioni empiriche.

Come si può arguire dalla semplificazione sopra riportata, il concetto di creatività, amplia i suoi confini e spazia su più aspetti della personalità umana. L'idea, troppo spesso diffusa, della creatività come espressione di un genio innato nelle persone, è senza dubbio un'ipotesi da non tenere in considerazione, o, quanto meno, da rivedere alla luce di nuove e più approfondite ricerche in merito all'argomento.

Per comprendere quanto appena esposto, è necessario analizzare le diverse definizioni elaborate nel corso della storia dai maggiori studiosi del comportamento e della psiche umana.

Tudor Powell Jones: "La creatività è la combinazione di

elasticità, originalità e capacità di accettare con prontezza idee che permettono di abbandonare gli schemi di ragionamento abituali per schemi diversi e produttivi, tali da consentire all'individuo di soddisfare le proprie esigenze e, in qualche caso, anche quelle degli altri."

Edward De Bono: "La creatività non è solo talento. Ci sono tecniche che possono essere imparate ed applicate deliberatamente. [...] Il pensiero laterale è un'attitudine e un abito mentale. È un diverso e più creativo modo di servirsi dell'intelletto. Il pensiero laterale non si propone solo la soluzione di problemi singoli, ma si preoccupa anche di trovare nuove interpretazioni della realtà e si interessa di idee nuove di ogni genere."

Clark Moustakas: "Essere creativi significa sperimentare la vita secondo il proprio modo, percepire le cose da un punto di

vista personale, procedere basandosi sulle proprie risorse, capacità, fondamenti. Significa affrontare la vita in maniera onesta e diretta, con un atteggiamento coraggioso di ricerca e di scoperta del dolore, della gioia, della sofferenza, della pena, della lotta, del conflitto, ed alla fine della solitudine interiore. La creatività può emergere soltanto dalla ricerca di se stessi ed in se stessi.”

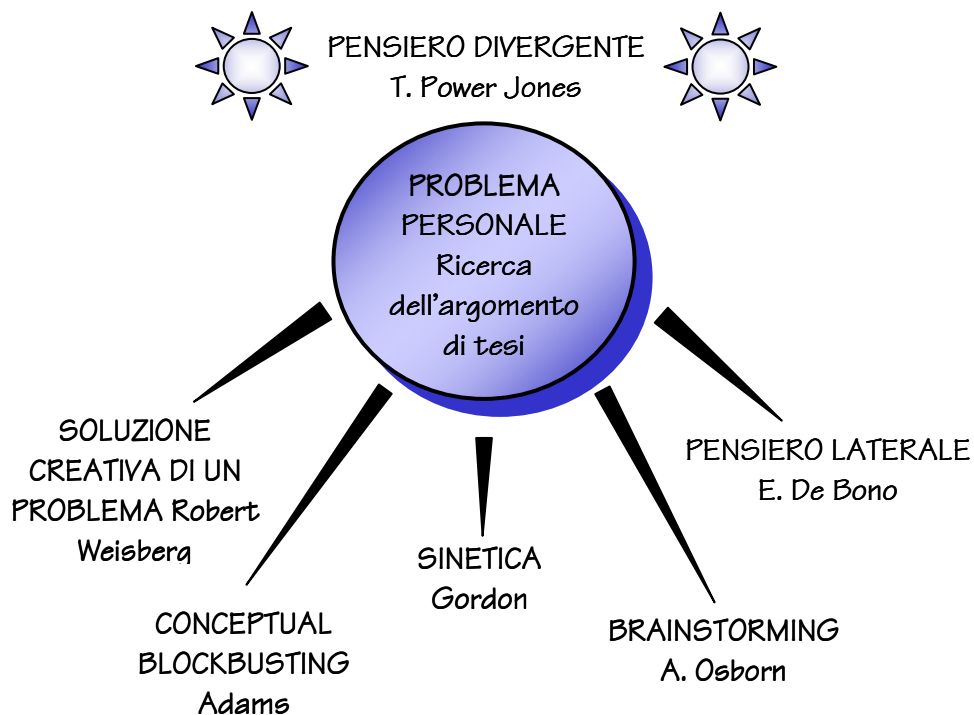
Robert W. Weisberg: “La creatività non è qualcosa di misterioso come il concetto di genio assoluto indurrebbe a pensare, ma non è nemmeno così insignificante come pretende la teoria comportamentista. [...] “Soluzione creativa di un problema” significa la produzione da parte di una persona di una risposta inedita che risolve il problema in questione.”

Teresa Amabile: “La creatività è l’unione di tre ingredienti specifici: l’esperienza in un’area specifica, la capacità di pensare

in modo creativo e la motivazione intrinseca a fare qualcosa per
il piacere di farlo.”

CAPITOLO 2. ORIGINE DELLE TEORIE SULLA CREATIVITA': TUDOR POWELL JONES

Nei paragrafi che seguiranno, analizzerò come io sia giunta alla soluzione del mio problema, attraverso l'illustrazione delle diverse teorie sulla creatività.



È necessario porre come premessa la base di tutti gli studi fatti sulla creatività e sull'apprendimento creativo: la

teoria di Tudor Powell Jones sul pensiero divergente.

“La creatività è la combinazione di elasticità, originalità e capacità di accettare con prontezza idee che permettono di abbandonare gli schemi di ragionamento abituali per schemi diversi e produttivi, tali da consentire all'individuo di soddisfare le proprie esigenze e, in qualche caso, anche quelle degli altri.”

Tutte le teorie formulate sulle capacità creative individuali, pongono l'accento sulla necessità di sviluppare un pensiero divergente, che non sia ostacolato dalle vecchie concezioni, dagli antiquati metodi di ragionamento.

Da E. De Bono a Weisberg, da Gordon a Osborn, tutti i maggiori esponenti delle teorie che fra poco illustrerò, hanno posto come condizione essenziale del pensiero creativo, la capacità dell'individuo di divergere rispetto a concetti acquisiti.

Per essere creativi, è quindi necessario ed indispensabile (per qualsiasi corrente di pensiero) porsi in una prospettiva nuova di pensiero, è utile osservare le cose da diversi punti di vista, girare intorno alle teorie note, per ricavarne qualcosa di nuovo. È fondamentale riuscire a spezzare schemi già acquisiti, che frenano le nostre esigenze di soluzioni nuove: per sviluppare una buona creatività, è necessario rendersi mentalmente, psicologicamente, culturalmente, emotivamente autonomi ed indipendenti dal mondo così com'è, per poter agire in tutta libertà, senza vincoli né condizionamenti di alcun genere.

Un altro punto essenziale della teoria base della creatività, è rappresentato da un'ulteriore osservazione fatta da T. P. Jones: tutto ciò potrebbe sembrare semplicistico ed in parte banale, ma se non si fosse partiti da queste due importanti osservazioni, non si sarebbe giunti a nessuna teoria

utile ed interessante sulla creatività.

“Il prodotto del pensiero creativo può rappresentare una novità per la società o unicamente per l'individuo stesso; la cosa più importante è che esso sia fonte di gioia per il suo creatore.”

2.1. LA SOLUZIONE CREATIVA DI UN PROBLEMA

Secondo la teoria weisberghiana, una soluzione può essere considerata creativa se risponde a due requisiti:

- ✓ La soluzione deve essere **NUOVA** per l'individuo
- ✓ La soluzione deve a tutti gli effetti **RISOLVERE** il problema

Per giungere a tale conclusione, il soggetto che si trovi di fronte ad un problema, deve passare attraverso un processo creativo che lo ponga in contatto con la natura del problema e con le sue capacità risolutive.

Il primo gradino di tale processo è rappresentato dalla percezione sensoriale: ciò che l'individuo sente, vede, tocca e percepisce emotivamente, rappresenta per lui il primo approccio con la realtà. Il primo contatto con il problema è sicuramente il

più significativo per la risoluzione: il modo in cui si viene in contatto, si percepisce e quindi si comincia ad analizzare ed interpretare, è fondamentale. Da qui si partirà con le possibili alternative, si cercherà la via migliore: e se la nostra percezione non è corretta ed adatta alla situazione, le nostre capacità risolutive verranno inibite e, con molta probabilità, bloccate.

È a questo punto del processo creativo che s'intrecciano, insieme alle percezioni sensoriali, i pregiudizi, i preconconcetti ed i meccanismi analitici assunti, derivanti dalle nostre esperienze e dalle nostre conoscenze.

Questo secondo scalino risulta spesso essere deleterio per l'intero processo creativo: un individuo che per sua fortuna riesca a percepire e ad imboccare la via più celere per giungere alla soluzione, può trovarsi bloccato ed impossibilitato a proseguire per questa via, in quanto accecato dalle sue

conoscenze ed esperienze. Questo tipo di blocco viene definito da James Adams ***freno intellettuale*** (vedi paragrafo).

Il soggetto arrivato a questo punto, si può ritrovare fermo sulla via giusta perché incapace di sganciarsi da idee vecchie, assorbite dal proprio intelletto, e incapace di accantonarle per acquisirne di nuove.

Voler a tutti i costi risolvere una questione utilizzando capacità acquisite, non è sempre di aiuto al nostro problema.

2.1.1. NECESSITA' DI CAMBIARE STRADA

Per giungere alla fine del processo creativo, può essere necessario cambiare e stravolgere la direzione presa.

Se ci si accorge che una determinata strada porta ad un vicolo cieco, perché non tornare indietro e ricominciare? Perché si deve per forza continuare e cercare di sfondare un muro?

Questa metodologia è solo un dispendio di energie e spesso, continuare per forza sulla stessa direzione, significa abbandonare e perdere delle informazioni e degli indizi che avrebbero potuto condurci alla soluzione migliore.



2.1.2. LA NATURA CUMULATIVA DELLA CREATIVITA'

Se invece di proseguire per forza su un tracciato, si ha il coraggio di tornare indietro e ricominciare, si concede alla nostra creatività di assorbire le esperienze passate senza farsi però da esse bloccare e confondere.

Se si accetta la possibilità di sganciarsi dai preconcetti, se si accetta l'idea che nulla è definitivamente giusto, si può riuscire a trovare la strada migliore, anche passando attraverso mille tentativi, senza cioè dovere avere per forza un'*intuizione geniale*.

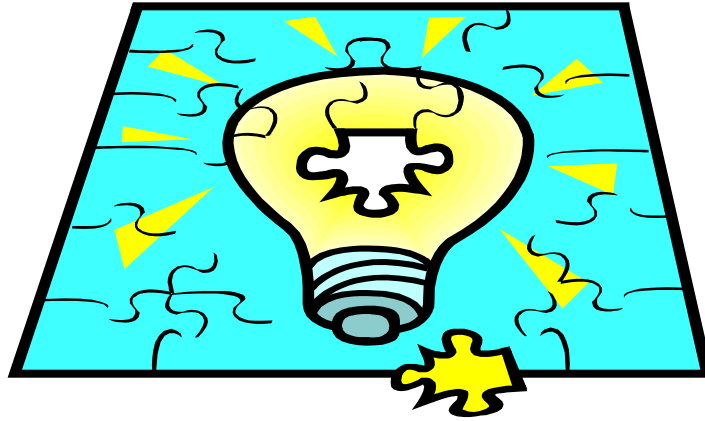
Ciò significa che la creatività ha una *natura cumulativa*, ha la capacità di sommare le esperienze vissute e di trarne il maggior vantaggio, senza però farsi frenare da concetti inutili.

“Durante i nostri esperimenti, le soluzioni creative nascevano dal lavoro cosciente del soggetto. In maniera

alquanto tipica, il soggetto tentava dapprima di applicare direttamente al problema la propria conoscenza, basata su esperienze precedentemente acquisite, ma lo schema di questi problemi di solito provocava l'insuccesso di tali approcci diretti, forzando così il soggetto a modificare la soluzione precedente, per poter soddisfare le richieste del problema. Queste modifiche erano alimentate dall'acquisizione di ulteriori informazioni. Sebbene la soluzione possa iniziare da un'applicazione diretta (ma inefficace) dell'esperienza precedentemente acquisita, essa potrebbe trasformarsi in qualcosa di nuovo ed appropriato, vale a dire in una soluzione creativa del problema.

Questa linea di pensiero conduce ad un concetto di creatività che sottolinea la natura cumulativa della risposta creativa, in contrapposizione al concetto tradizionale di genio

assoluto in creatività, secondo il quale i grandi lampi creativi, o di intuito, sono provocati da processi di pensiero straordinari.”¹



¹ Robert W. Weisberg, “Guida alla creatività”, pag.33

2.1.3. PROCESSI CREATIVI

Nel corso della storia della creatività, sono stati postulati parecchi tipi diversi di processi di pensiero:

1. PROCESSI INCONSCI - collegamenti associativi al di là della portata del comune pensiero conscio.
2. RIORGANIZZAZIONE SPONTANEA – base di un'improvvisa intuizione riguardante il problema: il soggetto esce dai limiti imposti dall'esperienza precedentemente acquisita ed analizza la struttura del problema.
3. GENIO CREATIVO – insieme di caratteristiche psicologiche straordinarie.

Gli esperimenti di Weisberg conducono ad una conclusione: tutti siamo in grado di modificare il nostro

comportamento per affrontare i problemi che ci troviamo davanti.

4. Tutte le nostre azioni possono avere alla base un nucleo di creatività: ciò significa che non sono necessari né processi straordinari di pensiero, né qualità straordinarie personali.
5. I processi creativi dipendono dalle nostre esperienze e dalle evoluzioni organizzative di tali esperienze.
6. L'atto creativo può essere lento e graduale, non necessariamente deve essere un lampo di genio.
7. La creatività può essere incoraggiata rompendo gli schemi tradizionali, oppure utilizzando questi schemi come base per modificare delle soluzioni acquisite, e per giungere lentamente ad un'idea nuova.

“Un lavoro straordinario non è necessariamente il prodotto di processi straordinari o il risultato di caratteristiche personali straordinarie.”²

² Robert W. Weisberg, “Guida alla creatività”, pag.35

2.2. IL METODO DI HANKS E PARRY

In riferimento alla teoria di Weisberg, è utile ed interessante ricordare come propongono di risolvere i problemi Kurt Hanks e Jay Parry.

“Un buon modo per trovare una soluzione creativa ad un problema è costringersi a collegamenti. Ecco come:

1. Definite chiaramente il problema;
2. Elencatene tutti gli aspetti;
3. Considerate quelli per cui avete la soluzione, anche se applicata ad altre soluzioni;
4. Create collegamenti (sforzatevi di trovare connessioni) fra gli aspetti del vostro problema e le soluzioni che avete annotato al punto 3.”³

³ Kurt Hnks - Jay Parry, “Svegliate il vostro genio creativo”, pag. 116

2.3. IL CONCEPTUAL BLOCKBUSTING DI ADAMS

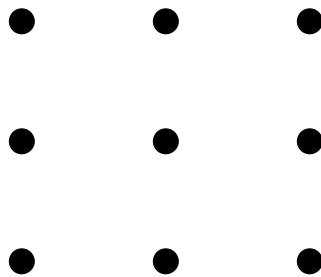
James Adams è stato uno dei più efficaci insegnanti di creatività: il suo metodo, chiamato appunto CONCEPTUAL BLOCKBUSTING, cerca di esprimere la possibilità della creatività di essere insegnata, e quindi appresa.

Il suo metodo parte dall'analisi dei freni che possono inibire la creatività, per permettere ai potenziali “studenti” di essere consapevoli delle varie problematiche e dei diversi aspetti che sono implicati nel processo creativo. Attraverso tale consapevolezza, Adams cerca di indurre il suo pubblico a riflettere su queste condizioni, e si sforza di incoraggiarlo a proseguire senza scoraggiarsi di fronte alle perplessità e ai dubbi. Adams ipotizza quattro classi di freni.

Freni percettivi

Questo tipo di freni inibisce il soggetto che, nell'affrontare

un problema, si pone di fronte ad esso con delle aspettative, che gli derivano alla propria esperienza percettiva. L'individuo è portato a mantenere il proprio punto di vista, senza distogliere l'attenzione dalle coordinate percettive che ha acquisito durante l'arco della sua vita: in questo modo è portato ad affrontare il modo sempre allo stesso modo, rinunciando sin dall'inizio, alla possibilità di vedere qualcosa di nuovo, o quanto meno diverso. Adams propone come esempio il problema dei nove punti:



IL PROBLEMA DEI PUNTI: unire tutti i punti con quattro linee dritte senza sollevare la penna dal foglio.

Questo esempio si basa sulla teoria gestaltica di

fissazione: la ragione per la quale la maggior parte delle persone non riesce a risolvere questo problema, è che la loro esperienza, precedentemente acquisita, interferisce in forma di *supposizioni* fatte a proposito del problema.

I soggetti suppongono che le linee da tracciare debbano rimanere all'interno del quadrato disegnato dai punti, ma l'enunciazione del problema non indica affatto un tale limite. La fissazione sul quadrato formato dai punti, presumibilmente causata dall'esperienza precedentemente acquisita, rende impossibile la soluzione del problema. Se però questa fissazione potesse essere spezzata ed il problema affrontato nei termini precisi in cui esso viene espresso, la soluzione diverrebbe facilissima.

Perciò, fintanto che ci si limita ad un unico punto di vista, sarà impossibile produrre le idee originali richieste per risolvere

un problema difficile.

In questo contesto Adams fa anche riferimento alla teoria del pensiero laterale di Edward De Bono, che affronteremo ed analizzeremo più avanti (paragrafo 2.4.).

Freni emotivi

Una reazione emotiva negativa di fronte ad una situazione problematica, può interferire nella capacità di esplorare e manipolare le idee.

Un esempio tipico di freno emotivo, è la **paura del rischio**, poiché nel produrre un'idea creativa si corrono dei rischi. Per superare questa paura Adams suggerisce di valutare attentamente ed in modo obiettivo, le eventuali conseguenze ed implicazioni che possono scaturire da una nuova idea.

Un altro tipo di freno emotivo molto importante da

analizzare, è la tendenza degli individui al *giudizio*. Giudicare un'idea, molto spesso prima di esserne ben coscienti, può inibire il sorgere di una nuova soluzione. Giudicare è più sicuro che tentare di generare qualcosa di nuovo: le persone così si concentrano sul giudizio delle idee, evitando così di generarle. Molto spesso però accade che, giudicando troppo in fretta un'idea appena elaborata, la si scarta prima di prendere in considerazione tutte le relative implicazioni. Un'idea potenzialmente utile, viene scartata prima che la persona che l'ha elaborata si possa rendere conto che essa può rappresentare una soluzione.

Freni culturali e freni ambientali

L'insistenza della nostra cultura sulla predominanza della logica e del ragionamento sul pensiero creativo, ha da sempre soffocato la creatività che si basa principalmente sull'intuito: ma oltre all'impostazione generale della cultura collettiva, un

importante freno è rappresentato dall'ambiente in cui si trova a vivere il soggetto.

L'ambiente circostante può creare tensione e incapacità di sviluppare le proprie idee originali: ci può essere una mancanza di collaborazione dei colleghi nell'ambiente di lavoro, oppure possono esserci troppe distrazioni nell'ambiente, che distolgono l'attenzione e la concentrazione del soggetto pensante. Per cui i freni possono essere sia di tipo fisico che emotivo, dettati però dall'esterno e non dalla psicologia dell'individuo, o dal suo modo di affrontare le situazioni.

Questo tipo di freni possono essere facilmente superabili, ottimizzando l'ambiente dove ci si trova a lavorare e riflettere, e migliorando il proprio grado di concentrazione.

Freni intellettuali e freni espressivi

L'ultima categoria di inibizioni cui è sottoposto l'individuo,

è rappresentato dalle particolari attitudini che ognuno di noi possiede.

Ogni individuo ha delle capacità intellettive che gli derivano dall'esperienza, dagli studi fatti e dalle proprie capacità rielaborative: per cui i freni intellettivi si hanno quando una persona risulta essere incapace di affrontare il problema nella maniera più efficace. La sua incapacità può in questo caso derivare dall'inflessibilità nell'uso delle proprie strategie di soluzione dei problemi, o dalla mancanza di informazioni adeguate prima di iniziar ad affrontare il problema in questione.

I freni espressivi, com'è facilmente deducibile, sono invece riferiti ai problemi di comunicazione, sia interpersonale sia intrapersonale: questi interferiscono sulla capacità di comunicare le idee durante la soluzione dei problemi.

2.3.1. SUPERAMENTO DEI FRENI INIBITORI

Secondo Adams, i corsi di blockbusting per insegnare alle persone ad essere creative, sono basati su un concetto unico: *“Se non fossero frenate dal farlo, tutte le persone sarebbero in grado di pensare in maniera creativa.”* Tutti i corsi da lui suggeriti e sviluppati, svelano i vari tipi di freni che inibiscono il pensiero creativo e forniscono dei metodi per superarli.

I suoi studi esaminano in principio i metodi che permettono al soggetto di produrre idee che normalmente non produrrebbe: il metodo generale consiste nell'assumere un atteggiamento indagatore, imparando ad essere più sensibili agli interrogativi ed ai problemi che da questi possono scaturire. S'impara così a vedere cose che gli altri, normalmente, non riescono nemmeno a supporre.

Questo primo traguardo può essere raggiunto in due

modi: o in maniera naturale, o con uno sforzo consapevole, che piano piano ci porti ad essere indagatori. Ponendoci delle domande in maniera artificiale, ci indurrà a farlo sempre più come attitudine naturale. Un aiuto alla produzione di domande (e quindi di idee) ci può essere fornito dalla compilazione di elenchi, che possono aiutare a concentrarsi su di un problema, rendendo più facile la produzione di idee risolutive. Adams sottolinea poi la necessità di “liberare l'inconscio”, considerando il pensiero creativo strettamente connesso e dipendente da questo: a volte non si è creativi perché il nostro inconscio non ce lo consente, essendo imprigionato dentro di noi.

Vi sono perciò vari metodi per liberare questa parte profonda: il primo metodo suggerito da Adams è la psicoanalisi, sebbene sia un metodo non a tutti accessibile, date le difficoltà

di tempo e denaro che implica, e la necessità che la persona che la intraprenda sia predisposta ad accettare i suoi risultati.

Un'altra possibilità è rappresentata dalle varie discipline discendenti dalla filosofia Buddista a dalla pratica dello Yoga. Ma anche in questo caso, sebbene vi siano delle tecniche molto valide di liberazione dell'energia interiore (es. meditazione, esercizi di visualizzazione, rilassamento delle varie parti del corpo, esercizi di respirazione....), si pone di nuovo il problema del tempo e dello sforzo richiesti per apprendere tali discipline.

Il metodo allora più semplice che può essere adottato da tutti, è l'apprendimento dei processi psicologici: conoscere i processi psicologici può allentare il controllo dell'ego sull'inconscio. Si può riuscire così a liberare il pensiero dal controllo cosciente.

Uno dei metodi più diffusi e conosciuti, e forse il più significativo nello scioglimento dei freni inconsci è il **brainstorming**, concetto che affronteremo nei paragrafi che seguiranno.

2.4. LA SINETICA DI GORDON: PENSIERO IRRAZIONALE E LIBERE ASSOCIAZIONI

La parola “sinetica”, dal greco, significa l'unione di elementi diversi ed apparentemente non pertinenti.

Il metodo gordoniano propone di risolvere i problemi unendo varie persone in gruppi attivi, ma tale metodo è stato rivolto anche al SINGOLO INDIVIDUO. Gordon dà rilievo ai “concetti sottostanti irrazionali di libere associazioni che fluiscono sotto i fenomeni superficiali articolati”⁴.

“Rendere noto l'ignoto attraverso l'analisi”: la mente tendenzialmente conservatrice dell'uomo, è solita cercare di applicare ad un nuovo problema l'esperienza precedentemente acquisita, senza prendere in considerazione la possibilità dell'esistenza di un qualcosa di estraneo alla nostra conoscenza.

⁴ Robert W. Weisberg, “Guida alla creatività”, pag.108

La mente cerca di ignorare L'ESTRANEITÀ forzandola in uno schema accettabile, mutandola tramite dati acquisiti in COSA NOTA.

Tale processo produce soluzioni superficiali, che non hanno nulla di originale: l'originalità risiede nell'avere un punto di vista rinnovato, un modo diverso di considerare il problema. La maggior parte dei problemi non è nuova: la novità è il modo ORIGINALE di guardare i problemi, che incorpora in sé una POTENZIALE NUOVA SOLUZIONE.

Da qui l'importanza del PENSIERO IRRAZIONALE e PER LIBERE ASSOCIAZIONI.

2.4.1. IL BRAINSTORMING

La teoria del brainstorming è stata elaborata in una serie di libri da Alex Osborn: è attualmente una delle tecniche più utilizzate negli ambienti che necessitano di una forte elaborazione creativa, e di una fiorente produzione d'idee innovative (dal marketing, al design, alla pubblicità....).

Osborn elaborò questa teoria negli anni cinquanta, in un momento storico-culturale in cui sembrava che scienziati e ingegneri più creativi, sarebbero riusciti a rendere gli Stati Uniti superiori ai Russi, e quindi sarebbero riusciti a sconfiggerli nella guerra fredda, mantenendo libero il mondo intero.

Il termine brainstorming viene oggi usato con due accezioni: con la prima accezione si intende una riunione collettiva durante la quale ci si incontra e si discute su idee e concetti comuni.

La seconda accezione, più specifica, si riferisce alla tecnica del brainstorming, in altre parole all'insieme di regole che devono essere applicate per incoraggiare il pensiero creativo di gruppo.

Anche la teoria di Osborn parte dal concetto che tutti possiedono una capacità creativa. Egli divide la mente in due parti:

- ✓ La mente critica che analizza, confronta e sceglie.
- ✓ La mente creativa che visualizza, prevede e produce idee.

Concettualmente Osborn ammette che, sebbene si nasca tutti con una capacità creativa, questa si può pian piano perdere, man mano che si diventa più critici: il giudizio può interferire nelle capacità creative. La maggior parte delle

situazioni che si affrontano mano a mano che si diventa adulti, richiedono più giudizio che creatività, favorendo lo sviluppo della prima capacità e la regressione della seconda.

Altro problema scaturito spesso dal giudizio, è la possibilità che questo s'innesci prematuramente, bloccando la progressione dei pensieri e la produzione di idee, che spesso vengono repressi prima ancora di nascere. A volte capita anche che il giudizio si manifesti sottoforma di abitudini che impediscono un diverso approccio alle problematiche che ci troviamo ad affrontare.

Il brainstorming nasce per disinnescare l'effetto inibitorio del giudizio, prematuro o abitudinario che sia, e per consentire la produzione del maggior numero possibile di soluzioni creative ad un problema. È caratterizzato dalla mancanza assoluta del giudizio prematuro, ed è basato sull'ideazione abbondante :

produrre ed esporre quante più idee azzardate, per rendere massima la possibilità di trovare un'idea potenzialmente utile.

“Ognuno di noi è creativo. Ciò che fa la differenza è solo questione di qualità e quantità.” J. M. Keil

Regole del brainstorming

Una seduta di brainstorming si basa su quattro regole fondamentali:

1. *Esclusione della critica:* i giudizi negativi sulle idee devono essere esposti solo in un momento successivo, prima del quale devono poter essere espresse il maggior numero di idee producibili.
2. *Incoraggiamento delle idee a ruota libera:* più le idee sono azzardate e meglio è. Un'idea azzardata può

essere sempre modificata per la soluzione di un problema, ma se essa non viene prodotta, questo passaggio non potrà mai essere fatto.

3. Richiesta della quantità: più numerose sono le idee, maggiore è la probabilità di trovare quella giusta.

4. Incoraggiamento di combinazioni ed incoraggiamenti:
i partecipanti al brainstorming possono migliorare le idee altrui intervenendo con modificazioni appropriate, o possono tentare di unire più idee per ricavarne una unica.

Ogni individuo può vedere delle implicazioni ulteriori nelle idee espresse dagli altri partecipanti all'incontro: un gruppo può quindi estendere un'idea molto più di quanto può fare un singolo individuo.

Conclusione: il pensiero creativo dipende dal flusso libero di idee. Non si riesce a pensare in maniera creativa perché si tende a giudicare troppo affrettatamente e rigidamente le idee, nostre e altrui. Tali critiche soffocano la produzione, esposizione ed elaborazione d'idee nuove o innovative. Per evitare che tali processi vengano bloccati, il brainstorming proibisce in senso assoluto la critica e il giudizio. Quindi si incoraggiano le idee azzardate e la quantità di tali idee, prima di arrivare ad osservare la qualità delle soluzioni proposte. Si tende in questo modo ad allentare le inibizioni mentali, emotive ed ambientali dei partecipanti al gruppo. In fine, per sfruttare le esperienze e le conoscenze personali, si incoraggia la combinazione.

Com'è organizzato il gruppo

I gruppi non sono formati da un insieme casuale di

individui ai quali viene chiesto di risolvere un problema.

Ogni gruppo è formato da:

✓ *Il capogruppo.* È un individuo addestrato che organizza la situazione in modo tale da ottenere l'applicazione del numero massimo di regole. Egli deve fare in modo che si instauri un'atmosfera calda ed amichevole, così che ogni membro si possa sentire libero di esprimere qualsiasi tipo di idea, indipendentemente dalla sua avventatezza. Egli incoraggia poi l'intervento di tutti i partecipanti, in modo da evitare che due o tre persone possano prendere il sopravvento sul pensiero di gruppo.

✓ *I partecipanti al gruppo.* Devono essere persone che appartengano ad uno stesso ambiente di lavoro, con

mansioni e capacità quanto più vaste possibili. Essi devono essere posti di fronte ad un problema quanto più specifico possibile, per poter ottenere una risposta quanto più esauriente possibile. La specificità del problema, fornisce ai membri un obiettivo preciso verso il quale tendere ed orientarsi.

2.5. MECCANISMI DI AUTOPOIESI

Autopoiesi: da “autos” che significa *se stesso*, da *se*, spontaneamente, con mezzi propri, e da “poiesis”, che significa il momento creativo dello spirito, formazione, produzione. Da cui il significato della parola: l'atto di creare da *se*, la produzione di *se stessi* per *se stessi*.

La mia esperienza è stata in questo senso un atto di autopoiesi, un momento di creazione interna volta alla soluzione di un problema altrettanto interno, volta alla soluzione di un

conflitto interno.

Nel momento in cui mi sono trovata di fronte ad un mare di pagine vuote, il mio spirito creativo si è sentito frustrato, ed in conflitto con se stesso: dopo tre anni di lavoro spesi per imparare a creare ed a sfruttare le mie ipotetiche doti creative, non riuscivo ad affrontare l'ultimo sforzo che mi trovavo di fronte. È nato così il conflitto tra potenza e atto, tra possibilità e capacità espresse: da cui il salto del gradino.

Come viene più facilmente espresso dalle teorie di E. De Bono, il mio pensiero non ha più seguito un percorso verticale, ma ha deviato per un percorso laterale, lasciando il seminato e aggirando il problema. Il mio pensiero ha smontato ciò che era diventato il mio problema, per rimontarlo con una nuova logica e con un nuovo ordine, più costruttivo ed utile al mio scopo.



Figura 2. Edward De Bono

2.6. IL PENSIERO LATERALE DI EDWARD DE BONO

Se potessimo immaginare il nostro pensiero come una freccia, lo vedremmo cambiare direzione, lo vedremmo girare intorno a se in senso rotatorio, lo vedremmo disegnare una spirale e non più una retta rivolta verso l'alto, o verso un'unica direzione. Figurativamente, questo è il concetto che il professor De Bono intende esprimere nel suo libro "Il pensiero laterale".

Imparando ad uscire dalle normali regole convenzionali, ed abbandonando i preconcetti e le strade ormai tracciate e sempre percorse, si può apprendere un nuovo metodo creativo per concepire idee nuove ed originali.

“Come l’acqua scende per i pendii, si raccoglie negli avvallamenti e affluisce nei fiumi, così il pensiero verticale scorre lungo i declivi della maggior probabilità che, per ciò stesso, diventano vie di scorrimento sempre più probabili. Se il pensiero verticale significa alta probabilità, quello laterale significa bassa probabilità. Si scavano nuovi canali per deviare a forza il corso delle acque, ed i vecchi vengono sbarrati, nella speranza che la corrente si trovi un letto diverso e migliore. A volte, l’acqua, contro la sua tendenza naturale, viene persino risucchiata verso l’alto. Quando il pensiero laterale conduce alla gioiosa scoperta di una idea veramente nuova, allora la bassa probabilità del suo metodo si trasforma in altissima probabilità. In questo momento, l’acqua, faticosamente risucchiata verso l’alto, diventa un sifone che, di colpo, fluisce liberamente. Ed è a questo risultato che il pensiero laterale mira costantemente.”⁵⁵

⁵⁵ Edward De Bono, “Il pensiero laterale”, pag.16

Il fine ultimo del pensiero laterale è semplicemente il riuscire a trovare, o meglio ancora a creare, delle idee nuove e semplici, valide e pratiche: l'obiettivo di questo nuovo modo di ragionare è semplificare il più possibile le situazioni che ci si presentano in tutti gli ambiti della vita quotidiana, e da questa semplificazione trarne, per quanto possibile, degli spunti per raggiungere nel migliore e più veloce modo possibile delle soluzioni valide e pratiche.

Ciò significa che la nostra mente, per quanto possa sembrare paradossale, dovrebbe seguire una specie di schema laterale, che la aiuti a sganciarsi dallo schema classico e vincolante verticale, per poter infine elaborare un pensiero nuovo, più creativo e più elastico, senza farsi ancorare da pregiudizi e preconconcetti legati agli schemi classici. Questo ipotetico e semplicistico schema, liberamente tratto dalla

teoria lateralista di De Bono, dovrebbe toccare i seguenti punti:

1. Inquadramento della situazione di difficoltà
2. Identificazione delle idee dominanti o polarizzanti
3. Ricerca e attuazione di nuovi metodi di ricerca della realtà
4. Evasione dal rigido controllo esercitato dal pensiero verticale
5. Utilizzazione dei dati e delle circostanze fortuite

2.6.1. IL CASO E LA SUA UTILITA'

Quest'ultimo punto risulta essere forse il più interessante della teoria lateralista. Edward De Bono considera gli eventi fortuiti come un elemento costitutivo ed essenziale del pensiero laterale: dal caso vengono spesso tratte delle soluzioni innovative ed ingegnose, ma solo nel momento in cui i dati forniti dal caso vengano rapidamente raccolti ed utilizzati. Solo chi riesce a sganciarsi dal ragionamento verticale, infatti, riesce a cogliere gli indizi e i suggerimenti utili alla soluzione del proprio problema, vedendo anche nelle circostanze più impensate e nei dati più indesiderati una possibilità.

Un esempio classico di come gli errori e la casualità siano serviti a trovare la soluzione ad un problema, è scritto nella storia della medicina. Sir Alexander Fleming stava facendo un esperimento con dei batteri in una bacinella: durante la notte, per via della finestra aperta, nella bacinella si formò della

muffa. Fleming, invece di buttare via la coltura di batteri ed unirsi alla fitta schiera di verticalisti, la esaminò e scoprì che il *penicillium notatum*, la muffa contaminante, aveva bloccato la crescita batterica, facendo addirittura morire alcuni batteri ad essa vicini. Nacque così la penicillina, che Fleming aveva scoperto attraverso un incidente fortunato, e felicemente preso in considerazione da una mente elastica e piena di possibilità.

Di esempi come questo ce ne sarebbero a miliardi, e raccontarli ed esaminarli tutti sarebbe interessante e curioso, non tanto per le idee splendide che ne sono derivate, quanto per la vastità degli ambiti a cui si riferiscono: dalla medicina all'informatica, dalla pittura alla musica, per passare attraverso le scoperte di quotidiano utilizzo. A tale proposito, nel 1878, mentre lavorava ad una nuova combinazione di

sostanze chimiche, Constantine Fahlberg si strofinò, senza lavarsi le mani, un labbro che gli prudeva. La sostanza dolce che assaggiò leccandoselo divenne un sostituto dello zucchero: la saccarina.

Questa straordinaria modalità creativa, viene ripresa anche da due moderni autori, Kurt Hanks e Jay Parry: nel loro libro “svegliate il vostro genio creativo”, parlano di questo processo dandogli un nome meno scientifico, ma sicuramente più immediato. Spesso si può trovare la soluzione creativa ad un problema non proprio dove la si cerca: possiamo cioè cercare e ricercare la risposta in un luogo particolare, poi, all'improvviso, la troviamo da qualche altra parte. Questo sistema creativo di ritrovamento delle risposte viene da loro chiamato *fulmine a ciel sereno*: capita quando guardiamo una cosa e, per un fortunato incidente, ne vediamo un'altra.⁶

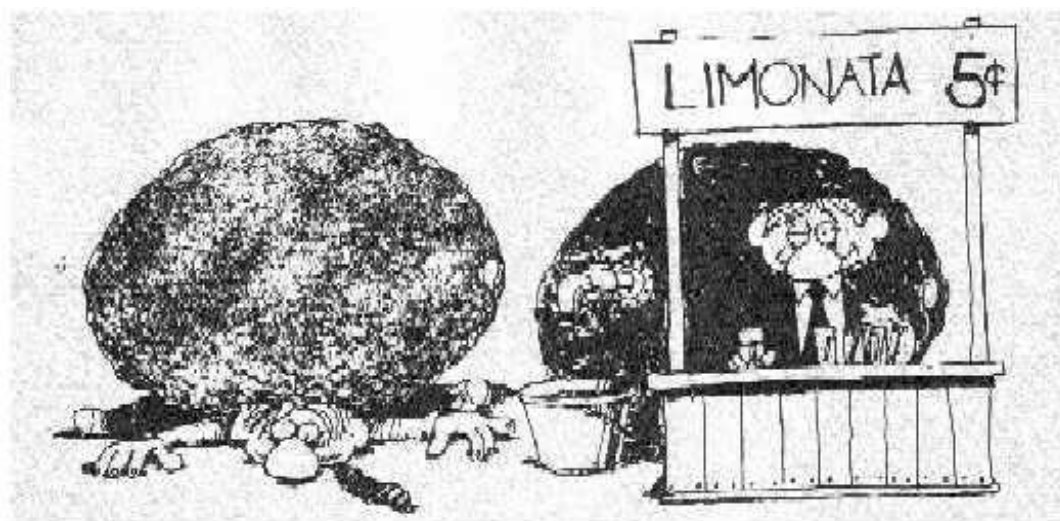
⁶ Kurt Hanks, Jay Parry, “Svegliate il vostro genio creativo”, pagg.74-76



"Quando l'occasione bussa, ci sarà qualcuno a casa?"

Un ulteriore passo avanti nella teoria di Hanks e Parry sta nell'affiancare al concetto di casualità un altro aspetto della capacità creativa dell'individuo: il sapere per vedere. Non basta solo vivere alle spalle del fulmine a ciel sereno, che deve capitare cento volte prima di dare origine ad un nuovo pensiero creativo: il fulmine a ciel sereno funziona solo quando si possiede una base di conoscenza di ciò che si sta osservando. Luigi Pasteur descrisse così questo concetto: "Il successo favorisce la mente preparata."

Per riassumere l'intero concetto con un esempio fulmineo,
si potrebbe dire: *“Quando la vita vi porge un limone, fate la
limonata.”*



“Quando la vita vi porge un limone, fate la limonata.”

2.6.2. COMPLEMENTARIETA' DEL PENSIERO LATERALE E DEL PENSIERO VERTICALE

Tutto ciò però non significa che bisogna sempre deviare e girare, non si può sempre ignorare il pensiero verticale: sarebbe opportuno imparare ad utilizzare i due metodi di pensiero in maniera congiunta, sapendo riconoscere quando l'uno sia più utile dell'altro, in base alle esigenze che ci si presentano.

“La differenza tra il metodo laterale e quello verticale sta nel fatto che, nel secondo caso, la logica guida il pensiero, mentre, nel primo, lo serve.”⁷ Questa semplice spiegazione della differenza tra i due metodi, mette in risalto la necessità di servirsi dei due tipi di pensiero nella risoluzione di qualsiasi problema.

Le capacità intrinseche ai due metodi, fanno sì che l'individuo necessiti di entrambi: il pensiero laterale risulta

⁷ Edward De Bono, “Il pensiero laterale”, pag.17

necessario per rompere gli schemi e trovare soluzioni originali, per saltare dei gradini senza dover percorrere per intero la lunga scala del pensiero logico verticale. Dal canto suo, il pensiero verticale, meglio inteso come capacità logica riorganizzativa, serve appunto per fondere insieme i risultati a cui ha condotto il ragionamento elastico del pensiero laterale, con il punto dal quale esso è partito: serve quindi per riorganizzare in modo completo e articolato ciò a cui si è arrivati grazie alla capacità immaginativa.

2.6.3. IL CONCETTO DI CAPACITA' IMMAGINATIVA

Con capacità immaginativa intendo descrivere quel processo che, in tutte le sue parti, permette all'individuo di compiere un salto creativo, e di vedere ciò che non si può logicamente apprendere, o ciò che, al più, si apprenderebbe molto più lentamente.

Quest'espressione linguistica, che in un certo senso sintetizza le teorie di De Bono, Hanks, Parry, e che riprende in parte la teoria di Weisberg, è un modo semplice (o forse semplicistico) di esprimere il concetto fondamentale della mia tesi: in ogni individuo esiste la possibilità di compiere dei "salti immaginativi", sfruttando le possibilità della logica e l'elasticità dell'intuizione (vedi paragrafo relativo). La complessità dell'essere umano e delle sue capacità intellettive gli consentono, in definitiva, di elaborare delle soluzioni pratiche e utili all'umanità intera: questa possibilità ipotetica, può divenire

concreta se e solo se l'individuo è messo in condizione di sviluppare queste doti, di prenderne pienamente possesso e di applicarle pienamente, senza dover essere continuamente "riportato sulla retta via" dalle restrizioni delle convenzioni e dei preconcetti della società.

Con ciò voglio intendere una sola cosa: la capacità immaginativa dell'uomo, inteso come essere pensante, può essere sfruttata anche per finalità non propriamente artistiche, o per lo meno, non solo di tipo artistico.

La capacità creativa riguarda tutti gli aspetti della vita: arte, scienza, tecnica e quotidianità, tutto ciò può raccogliere i frutti della creatività. Ma per fare in modo tale che ciò avvenga, bisogna che l'uomo sia pronto ad accettare questa realtà, è necessario che gli individui imparino ad apprezzare, sfruttare e raccogliere fino in fondo quelle che sono le sue possibilità

concrete.

Tutto ciò va ora connesso con quella che è la realtà a noi
più vicina: *l'ambito universitario*.

CAPITOLO 3. IL RITRATTO DELLA PERSONA CREATIVA

Accanto alle definizioni della creatività intesa come concetto astratto, sono state elaborate delle teorie sulle qualità e sulle prerogative che differenziano le persone più creative da quelle meno creative. Tali teorie sono più facilmente dimostrabili, perché meglio riscontrabili nella realtà.

Proviamo perciò a fare un ritratto, definendo ed analizzando le aspettative che si hanno quando si pensa ad un individuo creativo, e sfatando dei miti che si sono venuti a creare intorno all'immagine e all'idea di creatività.

I giudizi che più spesso vengono espressi riguardo alle personalità creative, riguardano i nostri punti di vista, le nostre aspettative ed in parte il desiderio che abbiamo dentro di noi, ovvero come vorremmo che fosse una persona creativa, ma

molto spesso la realtà è molto diversa da come noi ce la immaginiamo. Il criterio di definizione della persona creativa, non si basa solo sul grado di divergenza del pensiero e del comportamento di questa: bisogna indagare più a fondo, per poter giungere a comprendere quali siano le condizioni della creatività individuale, i tratti che distinguono le personalità con un avanzato livello di sviluppo della creatività.

Quali sono allora gli atteggiamenti, le abitudini, le condizioni che favoriscono la creatività?

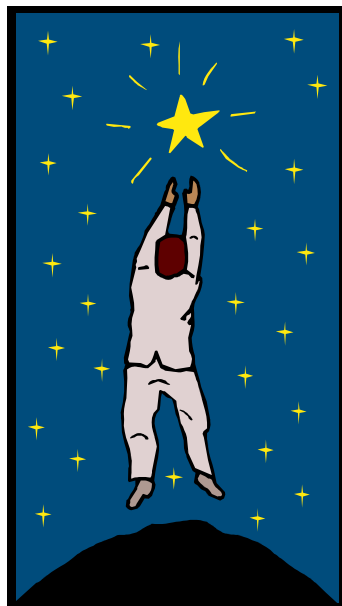
Qui di seguito riporterò i risultati delle maggiori ricerche di studiosi e psicologi attraverso la storia.

3.1. LA PERSONA CREATIVA NELLA PSICOLOGIA AMERICANA: ERICH FROMM

Sono cinque per Erich Fromm le condizioni necessarie della creatività:

1. La capacità di essere perplessi: è la capacità tipica dei bambini e dei geni. I bambini non fanno altro che “orientarsi in un mondo nuovo e afferrare il significato delle cose perennemente nuove che apprendono attraverso l’esperienza.... Però la maggior parte degli uomini perde questa capacità di ammirare e di restare stupita, una volta immessa nel processo educativo. Quasi tutti credono che sarebbe loro dovere sapere tutto e ritengono di conseguenza che il rivelare sorpresa e perplessità di fronte a qualcosa sia un segno di ignoranza. Il mondo perde la sua caratteristica di essere colmo

di meraviglie....” Lo è invece per i geni scientifici e per le persone profondamente creative. “ lo scienziato osserva un fenomeno lo stesso che molti altri hanno visto prima di lui senza ombra di perplessità, e non finisce di provare sorpresa. Possiede la capacità di rimanere imbarazzato. Quello che per gli altri è ovvio, per lui diventa un problema: la sua mente incomincia a lavorare e questo è l’inizio della scoperta.”

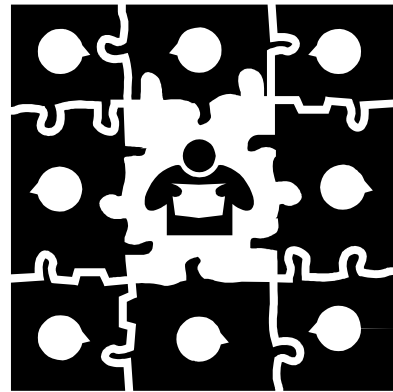


2. La capacità di concentrazione: significa vivere in contatto con la realtà, cioè con tutti i sensi e la mente centrati sul momento presente. “Per chi si concentra veramente, la cosa che sta facendo in un dato momento è la più importante della vita..... Una consapevolezza autentica e una risposta autentica si hanno soltanto nel momento presente.... nell’impegno incondizionato alla cosa che facciamo, che vediamo e che sentiamo, qualunque essa sia in questo istante.”



3. L'esperienza dell'io: spesso diciamo “io penso, io sento...”. In realtà sono i pensieri e le sensazioni di

altri: non partono da noi veramente. Essere originali significa sperimentare il proprio io come autentico generatore dei propri atti. “Non si tratta soprattutto di scoprire qualcosa di nuovo, ma piuttosto di sperimentare in modo tale che l’esperienza abbia origine in noi.”



4. La capacità di accettare il conflitto: i conflitti sono la fonte della meraviglia. “Chi evita i conflitti, diventa una macchina che funziona senza intoppi, nella quale ogni emozione è immediatamente smussata e appianata, nella quale tutti i desideri diventano

automatici e tutti i sentimenti vengono schiacciati.”

La persona creativa è consapevole di questi conflitti tra corpo e psiche, tra potenzialità e realizzazione, tra progetti e incidenti banali che li rendono vani. “

Una delle condizioni della creatività ci impone di essere consapevoli di questi conflitti, di sperimentarli fino in fondo, di accettarli non solo intellettualmente, ma anche nella sfera del sentimento.”



5. Disposizione a nascere ogni giorno: ogni atto natale richiede il coraggio di abbandonare qualcosa: di abbandonare l'utero, di abbandonare il seno, di

abbandonare il grembo, di sciogliersi dalla mano che lo tiene, di rompere alla fine con tutte le certezze e di affidarsi alla forza della propria consapevolezza e della propria creatività. “Essere creativi significa considerare tutto il processo vitale come un processo della nascita e non interpretare ogni fase della vita come una fase finale. Molti muoiono senza essere mai nati completamente. Creatività significa aver portato a termine la propria nascita prima di morire. “



3.2. LE 66 CARATTERISTICHE DI E. P. TORRANCE

Le 66 caratteristiche descritte da Torrance nel 1975, sono il risultato dei suoi studi sulle relazioni tra Quoziente Intellettivo e doti creative: egli sostenne infatti che, non sempre un ragazzo con un alto livello di Q.I. e con un buon rendimento scolastico, è capace di avere un pensiero originale.

Queste caratteristiche vengono spesso citate dagli studiosi del processo creativo, perché rappresentano una specie di “descrizione del ragazzo creativo”, sotto gli aspetti più svariati: dalle relazioni sociali, al carattere, al modo di approcciare le idee nuove e quelle ormai assunte.

Questa “lista” è accompagnata da una serie di numeri che servono ad indicare il grado d'importanza e rilevanza delle caratteristiche: i numeri sono compresi tra 1 e 10, dove il numero uno sta ad indicare il grado massimo di rilevanza ed il

numero dieci il livello minimo di importanza.

1. *Amante dell'avventura* (4)
2. *Affettuoso e tenero* (6)
3. *Altruista* (7)
4. *Desideroso di conoscere; pone domande su cose complesse* (4)
5. *Affronta prove difficili* (4)
6. *E' assorto nei compiti* (3)
7. *Conformista; si attiene rigorosamente alle regole* (10)
8. *Tiene in considerazione gli altri* (6)
9. *Coraggioso nelle convinzioni* (1)
10. *Cortese ed educato* (8)
11. *Ama la competizione; cerca di vincere* (6)
12. *Critico nei confronti degli altri* (6)
13. *Curioso e indagatore* (2)
14. *Desideroso di eccellere* (6)
15. *Fermo e risoluto* (4)
16. *Disturba nel lavoro di gruppo* (6)
17. *Fa il lavoro nel tempo assegnato* (8)

18. *Autoritario e dominatore* (7)
19. *Sente ed esprime intensamente le proprie emozioni* (6)
20. *Sensibile* (4)
21. *Energico e vigoroso* (5)
22. *Ricerca gli errori; si oppone; è critico* (6)
23. *Timoroso, apprensivo* (9)
24. *Fa ipotesi e congetture* (4)
25. *Orgoglioso, arrogante* (8)
26. *Sano fisicamente* (6)
27. *Indipendente nei giudizi* (2)
28. *Indipendente nei pensieri* (2)
29. *Industrioso, attivo* (5)
30. *Intuitivo; sa ristrutturare le situazioni* (3)
31. *Ama lavorare da solo* (5)
32. *Pulito, ordinato* (8)
33. *Negativista, oppositore* (7)
34. *Sempre interessato; si annoia difficilmente* (5)
35. *Obbediente, sottomesso all'autorità* (8)
36. *Tenace, perseverante* (3)

37. Forte fisicamente (7)
38. Popolare e benvoluto (7)
39. Preferisce prove complicate (5)
40. Tranquillo, non chiacchierone (7)
41. Ricettivo alle idee degli altri (6)
42. Raffinato, privo di grossolanità (8)
43. Occasionalmente regredisce; può essere
giocherellone come un bambino (5)
44. Dotato di buona memoria (5)
45. Riservato; reprime i propri sentimenti (7)
46. Impone se stesso (5)
47. Sicuro di sé (4)
48. Ha iniziativa personale (4)
49. Autosufficiente (5)
50. Dotato di senso della bellezza (5)
51. Dotato di senso dell'umorismo (5)
52. Sincero ed onesto (5)
53. Ben adattato socialmente (8)
54. Animoso nel dissenso (6)
55. Lotta per obiettivi distanti (4)

- 56. Caparbio, ostinato (6)
- 57. Loquace, con la parola facile (7)
- 58. Preciso, accurato (5)
- 59. Timido (9)
- 60. Dice la verità anche quando brucia (5)
- 61. Semplice, non sofisticato (7)
- 62. Non disposto ad accettare nulla per scontato (3)
- 63. Versatile (6)
- 64. Utopista, idealista (3)
- 65. Disposto ad accettare il giudizio dell'autorità (9)
- 66. Disposto a correre rischi (3)

3.3. LE CARATTERISTICHE COGNITIVE DELLA PERSONA CREATIVA SECONDO GUILFORD

G. Paul Guilford è uno studioso americano che negli anni 50 si specializzò nella messa a punto di test mentali, per il rilevamento del rendimento scolastico. Egli parte da due considerazioni:

- ✓ La personalità è un insieme strutturato di tratti e qualità comportamentali definibili attraverso l'analisi fattoriale (metodo di analisi matematico-statistico usato per individuare le unità funzionali di un insieme di variabili).
- ✓ Il pensiero non si esaurisce nell'atto di intelligenza misurabile con il Quoziente Intellettivo (Q.I.): è invece scomponibile in una serie di abilità mentali o fattori mentali.

Nella tavola delle abilità mentali elaborata da Guilford prima del 1950, l'intelligenza veniva considerata solo come una capacità induttiva e deduttiva. Le lacune di tali studi dovevano essere colmate tenendo conto delle caratteristiche di un aspetto mentale fino ad allora poco considerato: la creatività, che come l'intelligenza poteva essere scomposta in elementi ancora più semplici.

Fu per questa nuova considerazione che egli mise a punto una classificazione generale di tutte le attività della mente, comprese le componenti cognitive della creatività, denominate pensiero divergente (perché divergono dalle risposte dei test Q.I.); mentre con la definizione pensiero convergente o logico egli si riferiva alle componenti misurabili attraverso i test di Q.I.

Ne risultò un sistema descrittivo che tiene conto dei risultati delle ricerche precedenti e di quelli relativi alle nuove

considerazioni sulla creatività, definito da Guilford stesso

TEORIA UNIFICATA DELL'INTELLIGENZA. Questo schema si

basa sulle osservazioni che la mente opera lungo tre dimensioni

fondamentali:

1. CONTENUTI MATERIALI di cui si serve

- ✓ Figure (elementi percettivi visivi, uditivi, tattili)
- ✓ Comportamenti
- ✓ Concetti formulati verbalmente
- ✓ Simboli (numeri, figure, sillabe... comunque codici con significato convenzionalmente o arbitrariamente assegnato)

2. OPERAZIONI che svolge

- ✓ Di tipo conoscitivo
- ✓ Di memoria (immagazzinare, conservare, richiamare informazioni)
- ✓ Di divergenza (flusso di pensiero che produce qualcosa di nuovo ed inatteso rispetto al momento di avvio)
- ✓ Di conseguenza (flusso di pensiero che si risolve all'interno di regole già definite: all'interno dei test le risposte giuste o la

migliore, o convenzionale)

- ✓ Di valutazione (giusto/sbagliato, adeguato/inadeguato, da conservare/da eliminare)

3. PRODOTTI che risultano dalle precedenti operazioni sui materiali

- ✓ Unità ideative
- ✓ Classi di idee
- ✓ Relazioni tra fatti
- ✓ Sistemi
- ✓ Trasformazioni
- ✓ Implicazioni

Guilford nel 1967 ha dato una rappresentazione grafica di questa classificazione: gli ha dato la forma di un solido composto da 120 elementi (4 contenuti x 5 operazioni x 6 prodotti) ciascuno dei quali, indicato dall'iniziale del corrispondente termine inglese, rappresenta una delle attitudini basilari della mente.

Una simile rappresentazione può indurre ad avere un'immagine statica e chiusa del concetto di psiche e creatività, che è in contraddizione con quanto invece rappresentano questi due termini: può dare l'impressione che il pensiero operi per compartimenti stagni, ben definiti ed isolati.

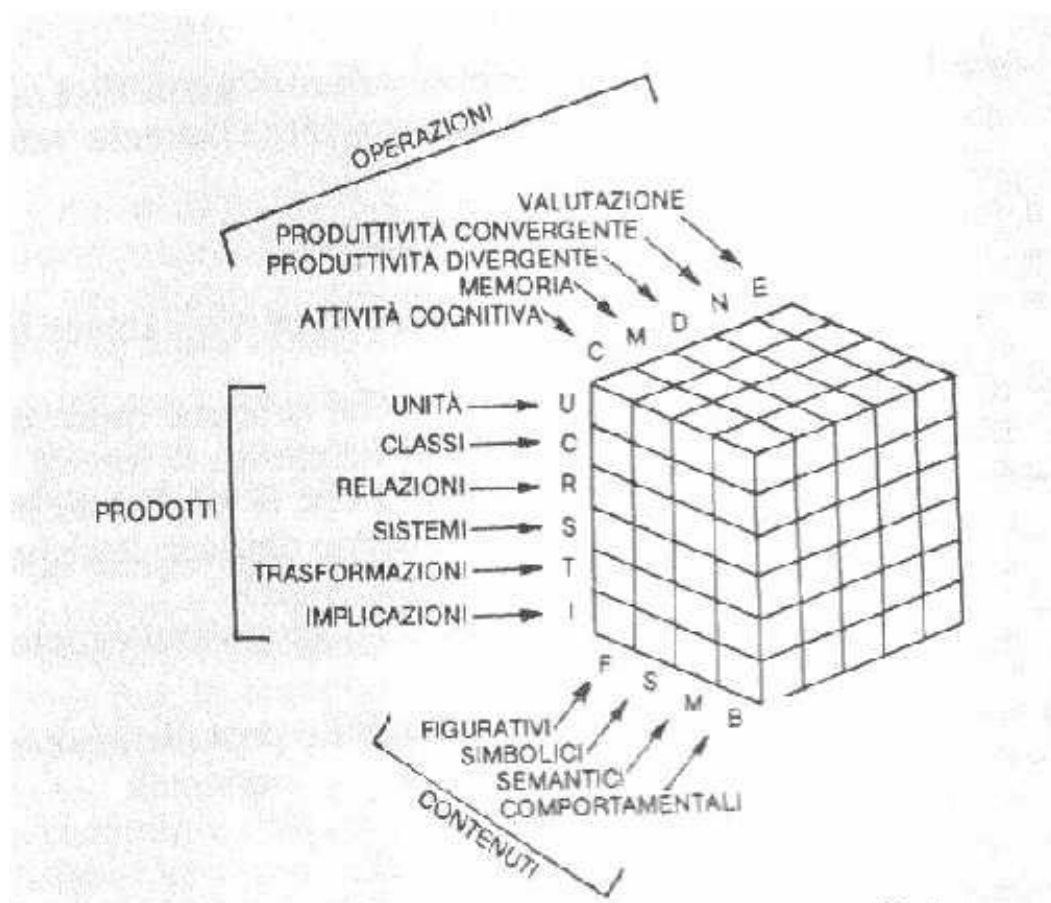


Figura 3. rappresentazione grafica della psiche secondo Guilford

Lo sforzo di Guilford si è indirizzato ad una semplificazione e ad una definizione quanto più completa e dettagliata possibile del meccanismo e delle caratteristiche della psiche umana. I suoi studi e la rappresentazione grafica che ne è derivata, devono essere intesi come un aiuto nell'analisi e nella comprensione di quello strano fenomeno che è rappresentato dalla capacità intellettuale umana, sia essa intesa come intelligenza pura e semplice, sia essa concepita come l'insieme di intelligenza e creatività.

Lo schema proposto da Guilford, permette di capire immediatamente il posto che occupa la creatività (ossia la PRODUTTIVITA' DIVERGENTE) nell'insieme delle abilità mentali: viene quindi scomposta in elementi ancora più semplici. Secondo questa teoria, la creatività, o meglio lo spirito creativo dell'individuo, sarebbe composta dai seguenti fattori:

✓ Sensibilità generalizzata per i problemi, o capacità valutativa.

✓ Fluidità delle idee, o fertilità delle idee. È la capacità di produrre, in breve tempo, un grande numero di idee, indipendentemente dalla loro qualità, partendo da un determinato stimolo. A seconda dei contenuti, può essere:

- **Fluidità verbale:** viene misurata con test in cui si richiede di dire o scrivere parole contenenti una determinata lettera o gruppo di lettere.
- **Fluidità associativa:** o capacità di produrre il maggior numero di sinonimi per una data parola in un determinato tempo.
- **Fluidità espressiva:** o capacità di combinare parole per soddisfare le esigenze di struttura della frase.
- **Fluidità ideativa:** o capacità di produrre idee per risolvere problemi.

✓ *Flessibilità*, o capacità di abbandonare vecchi schemi di pensiero per nuovi. È la capacità di cambiare impostazione, di imboccare direzioni nuove per la soluzione di problemi. Viene valutata attraverso test in cui si chiede al soggetto di elencare i possibili usi di un oggetto comune ed in tal caso si ha maggiore flessibilità quanto più le risposte si discostano dall'ovvio. La flessibilità può essere:

- *Spontanea*: disposizione a produrre grande varietà di idee senza che i processi di pensiero mostrino un'inerzia.
- *Adattiva*: quando è volta alla soluzione di un problema particolare.

✓ *Originalità*, o capacità di produrre risposte non comuni e associazioni non convenzionali. È la capacità di pensare nuove ed originali risposte. Viene

rilevata attraverso prove in cui si prospetta un'ipotesi ("Cosa accadrebbe se...") e il soggetto deve indicare il maggior numero di conseguenze. il numero totale delle risposte, anche se banali, indicherebbe il grado di fluidità; il numero di quelle che si discostano dall'ovvio, indica il grado di originalità.

✓ Valutazione e ridefinizione, o capacità di riorganizzare in nuove forme ciò che conosciamo e vediamo. Questo aspetto della creatività viene evidenziato attraverso test nei quali si chiede che cosa non va o che cosa può essere perfezionato negli oggetti di uso comune: ad esempio in una sedia, nel tostapane, nell'ascensore. Spesso viene classificata sotto la capacità di valutazione anche

quella di riorganizzare e ridefinire lo stimolo. Questa appare quando ci si distacca dal modo solito di vedere oggetti familiari per considerarli ed usarli in modo diverso. Una prova esemplare per la rilevazione di questo aspetto, è la domanda: “Quali dei seguenti oggetti, o quali loro parti, potrebbero servire per fare un ago: una matita, un ravello, una sciarpa, un pesce o un garofano?”. È una caratteristica molto importante della creatività.

- ✓ **Elaborazione**, o capacità di far uso di due o più qualità per costruire un oggetto più complesso. È la capacità di percorrere una strada ideativa fino alla fine e con ricchezza di particolari collegati sensatamente fra loro. In pratica, creare nuove strutture, utilizzando in modo nuovo elementi di una

configurazione esistente.

Sulla scia di Guilford, molti altri psicologi si sono interessati agli aspetti cognitivi della creatività, mettendone in luce l'importanza dei processi associativi.

SECONDA PARTE

Presentazione del progetto

CAPITOLO 4. PRESENTAZIONE DEL PROGETTO “CREATIVITÀ”

Il mio lavoro si articola in tre fasi fondamentali, dalle quali prenderanno poi il via altre fasi, tutte tra loro interconnesse:

1. Analisi della creatività: questa fase prevede lo studio delle teorie relative alla creatività, da quelle più scientifiche, a quelle psicologiche, per giungere in fine alle teorie di applicazione pratica.
2. Apprendimento delle tecniche creative: in questo secondo momento, l'attenzione viene focalizzata sulle tecniche di stimolo e di sviluppo delle capacità creative, con particolare riferimento ai metodi di sblocco e di autopercezione della propria creatività.
3. Applicazioni pratiche delle tecniche acquisite:

l'ultima fase è inerente alla messa in atto delle tecniche studiate. Rientra in questa fase l'elaborazione del progetto personale "CREATTIVITÀ", volto a dimostrare la veridicità della tesi proposta, e la possibilità reale di applicarla al quotidiano.

Lo scopo del progetto CREATTIVITÀ, è di essere di aiuto a tutti gli studenti universitari durante il loro percorso di studi, per prepararli anticipatamente ad affrontare le fasi finali del loro cammino, in maniera tale che non si sentano smarriti nel dover esternare le loro capacità creative in modo autonomo.

Il progetto dovrebbe così articolarsi:

- ✓ Analisi dei punti teorici affrontati nella ricerca sulla creatività.*
- ✓ Formulazione di ipotesi pratiche che siano di aiuto*

per una migliore comprensione dei meccanismi dello sviluppo creativo (apprendimento creativo).

- ✓ Approccio pratico alle tecniche di risveglio, stimolo e sviluppo della creatività.
- ✓ Anticipazione delle possibili problematiche connesse alla preparazione di un lavoro personale.
- ✓ Stimolazione alla ricerca interiore delle possibili soluzioni a tali problematiche: ricerca delle proprie capacità interiori.

Il progetto CREATTIVITA' dovrebbe concludersi con una serie di incontri programmati con personaggi che appartengano o gravitino nel mondo della creatività. Gli incontri sono complessivamente quattro, e si articolano così:

- ✓ Un giornalista: contatto con la parte creativa della

comunicazione informativa.

- ✓ Un manager: analisi della necessità di essere creativi anche negli aspetti strettamente connessi con l'economia.
- ✓ Uno psicologo: confronto con uno specialista dei processi percettivi e cognitivi della persona.
- ✓ Un pubblicitario: colloquio con un diretto interessato del settore pubblicitario, alla luce di quanto appreso durante il corso e gli incontri precedenti.

Passerò ora ad analizzare nello specifico le varie parti del mio progetto, descrivendo ed analizzando le sezioni nel modo più esplicativo possibile, e sviluppando il programma del corso.

CAPITOLO 5. PROGRAMMA DEL CORSO

Nel cercare di spiegare come sia possibile insegnare ed apprendere la creatività, utilizzerò una breve storia, che con molta semplicità cerca di evidenziare come sia possibile l'apprendimento in genere, e quali siano i possibili impedimenti a questo splendido processo di conoscenza.

“Si racconta la storia di un’isola in Qualche Luogo, in cui gli abitanti desideravano fortemente di andare altrove e fondare un mondo più sano e degno.

Il problema, tuttavia, era che l’arte e la scienza del nuoto e della navigazione non erano mai state sviluppate – o forse erano state perdute già da molto tempo-.

Per questo c’erano abitanti che semplicemente non si permettevano neanche di pensare ad alternative alla vita nell’isola, mentre altri facevano qualche tentativo di ricerca di

soluzioni ai loro problemi, senza preoccuparsi di acquisire la conoscenza necessaria all'attraversamento delle acque.

Di tanto in tanto alcuni isolani reinventavano l'arte del nuoto e della navigazione. E di tanto in tanto giungeva presso di essi qualche studioso.

Allora si verificava un dialogo come quello che segue:

- Voglio imparare a nuotare.*
- Che condizioni poni per ottenere ciò?*
- Nessuna. Desidero solamente portare con me la mia tonnellata di cavolo.*
- Quale cavolo?*
- Il cibo di cui avrò bisogno dall'altra parte o dovunque andrò a stare.*

- *Ma ci sono altri cibi dall'altra parte.*
- *Non capisco cosa vuoi dire. Non sono sicuro. Devo portare il mio cavolo.*
- *Ma con tanto peso addosso, una tonnellata di cavolo, non potrai nuotare.*
- *Allora è inutile che impari a nuotare. Tu lo chiami un peso. Io lo chiamo il mio nutrimento essenziale.*
- *Supponiamo, come in un'allegoria, di non parlare di cavoli ma di idee acquisite o presunzioni o certezze?*
- *Mmm... Vado a portare i miei cavoli dove c'è qualcuno che comprenda le mie necessità.* ⁸

⁸ H. Maturana-F. Varala, "L'albero della conoscenza", pagg.205-206

Questo breve racconto, tratto dal libro “La strada dei Sufis” dell’autore I. Shah, è una splendida metafora per spiegare le difficoltà dell’insegnamento e i limiti imposti al nostro apprendimento, dalle nostre stesse “ idee acquisite, presunzioni e certezze”.

È da questa metafora che partirò per analizzare le varie tecniche preposte allo scioglimento, alla stimolazione ed allo sviluppo delle capacità creative.

5.1. ANALISI DELLA CREATIVITA'

La prima parte del progetto prevede, come in tutti i corsi, un primo approccio alla conoscenza teorica del concetto di creatività.

Ovviamente non esporrò di nuovo le diverse teorie sulla creatività che sono state affrontate in modo specifico e dettagliato nella prima sezione della tesi. A questo punto mi atterrò molto semplicemente ad enunciare gli autori e le teorie che saranno affrontati durante il corso di CREATTIVITA'.

Questa parte del corso si articolerà in una serie di quattro incontri settimanali, durante i quali si affronteranno i temi più propriamente teorici: per rendere questi primi incontri meno pesanti possibili, verranno proposti degli esempi e si cercherà di stimolare in maniera molto graduale la creatività dei partecipanti. Proponendo ai partecipanti di immaginare e di

esporre degli esempi d'applicazione pratica della creatività, si cercherà di intraprendere un percorso collettivo verso la stimolazione delle proprie capacità immaginative. Gli esempi che saranno esposti, dovranno riguardare aspetti della quotidianità e problematiche di comune interesse.

Il percorso teorico sarà così articolato:

1. DEFINIZIONE DI CREATIVITA': cercando di stimolare i partecipanti a descrivere in prima persona il concetto di creatività, si analizzeranno i vari modi che nel tempo sono stati utilizzati per definire il concetto in senso assoluto.
2. SOLUZIONE CREATIVA DI UN PROBLEMA: partendo dall'analisi concreta di un problema della quotidianità, si passerà ad analizzare le teorie di

Robert Weisberg. Dal cambiamento di direzione nell'affrontare i problemi, alla natura cumulativa della creatività, si analizzerà quindi in parallelo la teoria del CONCEPTUAL BLOCKBUSTING di Adams e dei suoi FRENI INIBITORI, analizzando le tecniche di sblocco e superamento di tali freni.

3. LA SINETICA DI GORDON: analisi del pensiero irrazionale e delle tecniche d'associazione inconscia. Si affronterà il tema del BRAINSTORMING, osservando gli aspetti positivi e i limiti di tale tecnica, elaborata da Osborn, e ampiamente utilizzata negli ambiti di ricerca creativa. Breve accenno alle tecniche di autopoiesi.

4. IL PENSIERO LATERALE DI EDWARD DE BONO: esposizione dell'esempio storico proposto dallo

stesso teorico per spiegare la diversità del pensiero laterale e del pensiero verticale. Analisi dell'utilità del caso e collegamenti con altri teorici: il pensiero laterale viene infatti ripreso, riproposto e rivisto da nuovi punti di vista da numerosi studiosi della creatività.

5. IL RITRATTO DELLA PERSONA CREATIVA: a questo punto l'esposizione delle teorie va fatta dal punto di vista della persona creativa. Molti teorici (psicologi, sociologi, scienziati...) hanno stilato delle proposte di caratteristiche comuni alle persone creative: dagli aspetti più propriamente psicologici, alle caratteristiche fisiche; dalle capacità pratiche e organizzative, ai rapporti interpersonali e sociali dei soggetti creativi; dalle caratteristiche intellettuali e

culturali, agli aspetti dell'ambiente circostante (sia
esso culturale che emotivo).

Durante gli incontri relativi agli aspetti teorici, verranno
specificati degli esempi e delle tecniche di sblocco, sviluppo e
comprensione dei processi creativi.

5.2. APPRENDIMENTO DELLE TECNICHE CREATIVE

Nei primi quattro incontri del corso, affianco alla spiegazione delle varie teorie sulla creatività, verranno spiegate in maniera graduale e quanto più semplice possibile, le pratiche utili all'apprendimento della creatività.

Va innanzitutto individuato il percorso psicologico che seguiranno i partecipanti nell'abbracciare questo nuovo modo di percepire e conoscere le proprie capacità.

1. La loro creatività andrà risvegliata, come se si fosse da lungo tempo assopita nei meandri del loro inconscio. Andremo perciò a conoscere ed applicare le possibili tecniche per sbloccare questo stato mentale.
2. Una volta affrontato questo passo, e presa coscienza delle effettive capacità del singolo individuo, ci

avvarremo di esercizi pratici volti alla stimolazione di una più intensa e proficua creatività.

3. Averla risvegliata e stimolata ad una reazione, non sarà ancora sufficiente: bisognerà quindi cercare di sviluppare al massimo le possibilità dei partecipanti, ponendoli di fronte ad un problema da risolvere. Solo così si giungerà a sviluppare effettivamente le attitudini dei soggetti, cercando sempre di tenere presente che ognuno possiede le proprie capacità creative, che si possono manifestare sotto diversi profili della quotidianità, e che la creatività si può trovare e sviluppare in qualsiasi ambito e contesto della propria esistenza.

Alla fine di questi quattro incontri, verrà proposto ai partecipanti un progetto da sviluppare singolarmente o

collettivamente (in gruppi di massimo otto persone), sulla risoluzione di problemi pratici.

LA CREATIVITÀ È UN ABITO MENTALE, È UN'ATTITUDINE A VEDERE E VIVERE LA VITA SECONDO PROSPETTIVE E PUNTI DI VISTA SEMPRE NUOVI: È LA CAPACITÀ DI NON INNAMORARSI TROPPO DELLE PROPRIE IDEE, AL PUNTO DA NON RIUSCIRE PIÙ AD ABBANDONARLE. LA CREATIVITÀ È LA POSSIBILITÀ CHE HA OGNI INDIVIDUO DI CONTRIBUIRE AL SUO SVILUPPO E A QUELLO DELLA SOCIETÀ IN CUI VIVE, SIA QUESTA LA CASA IN CUI ABITA, SIA IL MONDO CUI APPARTIENE.

5.2.1. SBLOCCARE LA CREATIVITA'

“La libertà è il miglior stimolatore della creatività.” (E. McCabe)

Partendo da questo principio, si può arrivare molto lontano, nella scala dello sviluppo creativo. Queste parole devono servire per spiegare quanto sia importante, a livello conscio ed inconscio, sentirsi liberi: a volte non si è liberi affatto.

Esistono innumerevoli condizionamenti che ci rendono schiavi di qualcosa o di qualcuno: alcuni condizionamenti sono fisici, altri psicologici, altri ancora sommano insieme le due sfere.

Il primo passo verso lo sblocco della creatività che è in ognuno di noi, è il rilassamento fisico: le prime tecniche che andranno quindi affrontate, si rivolgeranno essenzialmente al

rilassamento del corpo.

Le tecniche bioenergetiche

È necessario sbloccare nel corpo la vitalità della mente: liberarsi della corazza pesante che ci avvolge, per far fluire liberamente emozioni, pensieri e creatività. La corazza con cui molti di noi si difendono, non è altro che il guscio che si crea con l'irrigidimento di alcuni punti della muscolatura: deriva dal blocco inconscio delle emozioni, sia in entrata che in uscita, e non consente all'energia di filtrare liberamente tra corpo e mente.

Questi blocchi muscolari vengono avvertiti spesso dolorosamente in varie parti del corpo: occhi, viso, collo, spalle, torace, diaframma, ventre e bacino, sono le parti del corpo nelle quali più spesso si avvertono questi condizionamenti. Il tutto

deriva dal fatto che la nostra energia non è libera di circolare, fuori e dentro di noi.

Ecco perché esistono degli esercizi atti al rilassamento dei muscoli più soggetti a tensione: elasticità del corpo = elasticità della mente.

Durante le lezioni del corso, proporrò alcuni di questi esercizi, al fine di dimostrare ai partecipanti al corso, la possibilità e la semplicità di sbloccare i nostri pensieri creativi.

✓ Esercizi per gli occhi: il rilassamento dei muscoli oculari ha lo scopo di rendere più mobile lo sguardo, dato che lo stato di fissità oculare impedisce il contatto con il mondo esterno ed inibisce le sensazioni interne. Ecco alcuni esempi:

- *Palming* (coprire con le palme delle mani):

sedersi in posizione comoda, restando sciolti e rilassati; chiudere gli occhi e coprirli con le mani; lasciare che l'oscurità invada dolcemente la mente; lasciare emergere immagini dalla propria fantasia; ripetere l'esercizio più volte al giorno per alcuni minuti.

- ***Guardare l'indice:*** sollevare l'indice di una mano davanti agli occhi, a una decina di centimetri, e guardare alternativamente il dito ed un oggetto in lontananza per dieci volte.
- ***Guardare ed immaginare:*** guardare una riga di una pagina; scegliere una parola; chiudere gli occhi ed immaginare di vederla molto chiaramente, molto più nitida del resto della riga; aprire gli occhi e riguardare la riga; chiudere gli occhi e ripetere l'esercizio, fino a quando la parola non ci appare più nitida delle altre.

✓ **Esercizi per il viso:** questi esercizi servono per rimuovere la maschera che ci costruiamo

inconsapevolmente, e per ridare espressività al volto.

Ecco alcuni esercizi tra i più efficaci:

- Sporgere fuori la mascella, mostrare i denti, e fare un'espressione di rabbia. Cercare di emettere qualche suono.
- Spingere la mascella in avanti e muoverla in su ed in giù con forza parecchie volte, emettendo un suono.
- Tirare fuori la lingua e fare un suono che esprima disdegno verso un'altra persona. Ripetere per parecchie volte.
- Muovere il naso in su ed in giù corrugando le narici.
- Sollevare ed abbassare le sopracciglia.
- Tenendo la mascella morbida, spingere in fuori le labbra. La bocca va tenuta sempre aperta come un pesciolino rosso.

✓ Esercizi per il collo: è il punto critico dove spesso ristagna l'energia bloccata delle emozioni. Ecco come sbloccare i muscoli del collo:

- Piegare la testa avanti ed indietro, poi ruotarla in senso orario ed antiorario per alcune volte.
- Distendersi sulla schiena con il viso rivolto in alto; da questa posizione girare la testa prima a destra poi a sinistra per diverse volte.
- Sempre in questa posizione, porre le mani con le dita intrecciate dietro la nuca; spingere la testa in avanti lasciandola rilassata e respirando normalmente. Ad ogni espirazione la testa si solleverà un po' di più, facendo correre la tensione lungo la schiena.
- Porre i pollici sui muscoli del collo, e farli scorrere verso la base della nuca, effettuando un live massaggio.

✓ Esercizi per la schiena: l'esercizio più semplice suggerisce di mettersi seduti su una seggiola, sollevare le braccia e fare un arco all'indietro sopra lo schienale della sedia; tendersi bene e mantenere la posizione per trenta secondi. Respirare profondamente e ritornare nella posizione da seduti, e ripetere l'esercizio.

✓ Il massaggio: è una tecnica molto importante per la bioenergetica, il suo potere curativo, rilassante e rivitalizzante è riconosciuto universalmente da oltre 5000 anni. Appoggiando le mani sul corpo di una persona, si possono sentire parti della muscolatura dure e tese con una corda strettamente legata: sono i muscoli tesi. Mentre i muscoli rilassati sono solidi ma flessibili. I movimenti praticati durante il

massaggio, servono appunto per restituire al corpo maggiore flessibilità, producendo una sensazione di benessere totale che riesce a liberare la mente, rendendola anch'essa più "flessibile".

La psicodinamica

"Visualizzate il colore rosso, e preparatevi a rilassare tutto il corpo. Prestate la vostra attenzione al cuoio capelluto. Sentite questa parte del vostro corpo, sentite che tutti i muscoli si rilassano, che ogni tensione si scioglie... Ora portate la vostra attenzione alla fronte e alle guance... ora alla lingua ed alla gola..." Distesi su materassi, con gli occhi semichiusi, respirando lentamente, calmi ed immobili: questo è l'esercizio base di psicodinamica, il rilassamento totale.

Le tecniche di psicodinamica si rifanno a tecniche antiche

orientali come lo yoga, ma anche a tecniche occidentali più recenti, come il training autogeno, ed ai risultati delle ricerche sui ritmi cerebrali, sull'influenza dei colori, e sulla visualizzazione mentale. Lo scopo è di fare sperimentare il funzionamento e le possibilità della psiche per rilassarsi, programmare nuovi comportamenti, disporsi alla creatività.

Nel relax psicofisico subentra uno stato mentale tra il sonno e la veglia, di grande sollievo e vitalità per la mente: **“lo stato alfa”**. Durante lo stato alfa, la mente è molto più ricca di fluidità ideativa: si presentano immagini, appaiono soluzioni a problemi riscontrati nella veglia, affiorano sentimenti, emozioni, intuizioni, idee.

In alfa passiamo molto tempo della nostra vita, soprattutto da bambini: poi crescendo la nostra mente è sempre più spesso in beta, che è lo stato della razionalità e del

pensiero cosciente. La psicodinamica si pone lo scopo di fare rientrare la mente in alfa, attraverso l'autoinduzione, e tramite il rilassamento corporeo e psichico.

✓ Sciogliere il corpo: quando ci si sente tesi e confusi, mettiamoci in una posizione comoda: o appoggiati allo schienale della sedia, o abbandonati sulla poltrona, senza accavallare le gambe ed incrociare le braccia. Chiudiamo gli occhi. Prendiamo consapevolezza del nostro corpo, allentiamo la tensione di tutti i muscoli: gambe, braccia, collo, schiena, diaframma, ventre, testa...ricordiamoci della mascella e della lingua, che se è troppo attaccata al palato, non consente il passaggio dell'aria. Sentiamo il respiro farsi calmo e regolare.

✓ La mente, uno schermo cinematografico: in questo

nuovo stato di relax, tenendo gli occhi chiusi, immaginiamo di essere in un cinema, seduti in una poltrona confortevole, di fronte allo schermo. Personalizziamo questa situazione: immaginiamo il cinema in tutte le sue parti, dalle poltrone, allo schermo, le pareti, il soffitto, le luci ed i colori. Costruiamolo con l'immaginazione, rendiamolo piacevole, in modo da sentirci bene, a nostro agio. Ora immaginiamo che lo schermo si colori di rosso: un rosso vivo, scarlatto. Aiutiamoci immaginando la cosa più rossa che conosciamo. È necessario rimanere concentrati su questo colore per alcuni istanti. Poi il rosso scompare, e appare l'arancione. Poi, uno di seguito all'altro, il giallo, il verde, il blu, l'indaco ed in fine il viola. La visualizzazione dei colori in questo ordine, serve per usare l'influenza degli stessi sulla

psiche. La loro visualizzazione induce in un profondo relax. Ogni colore stimola in noi emozioni e sensazioni diverse, che aiutano la mente a viaggiare: il rosso induce allegria attraverso il richiamo del calore. Mentre i colori dal blu al viola, raffreddano e trasmettono pace, tranquillità e serenità. A conclusione dell'esercizio, bisognerà ripercorrere il tragitto dal viola al rosso, prima di riprendere il movimento e la piena coscienza dello stato di veglia. La tecnica della visualizzazione dei colori, ci aiuta a sviluppare la capacità di autoinduzione al relax psicofisico, ed è utile anche per visualizzare problemi e per costruire nuovi programmi di esperienza positiva. L'importante in questa tecnica, è che si faccia uso di tutti i sensi, e che si renda la scena vissuta quanto più ricca di particolari possibili, per far sì che sembri il più

realistica possibile. Il cervello non fa differenza tra realtà e situazioni positive immaginate: risponde comunque allo stesso modo, emozionandosi o impaurendosi a seconda delle situazioni.

✓ **Il laboratorio mentale:** è una stanza costruita dalla nostra immaginazione, dove ritrovarci quando ne sentiamo il bisogno, per rifugiarci, lasciarci andare, riflettere, giocare, fantasticare, riposare, staccare con la routine e lo stress di tutti i giorni. È una stanza di compensazione tra noi ed il nostro inconscio, un piccolo “paradiso” dove trovare ciò che ci piace, che ci aiuta e che ci rassicura, dove fare e pensare tutto quello che vogliamo, senza essere disturbati. È qui in questo spazio che ci rifugeremo per lavorare mentalmente in completa tranquillità,

restando disponibili alle nostre intuizioni.

Il potere dell'immaginazione

“La curiosità è la forza originaria della creatività.” (B. Moyers)

In mezzo tra mente e corpo, c'è quel sottile confine che è rappresentato dal laboratorio mentale, dove il corpo genera uno spazio fisico che cede alla mente, per sviluppare ed esercitare lo straordinario potere dell'immaginazione.

Noi tutti possiamo fare esperienza attraverso le immagini mentali ed in questo modo possiamo programmare il cervello per ottenere quanto desideriamo. Ma questa capacità di programmazione, spesso la usiamo contro di noi, senza rendercene conto. Quando siamo preoccupati, o abbiamo paura di qualcosa, o rimuginiamo un insuccesso, utilizziamo la nostra

immaginazione per elaborare programmi che influenzeranno il nostro futuro comportamento.

L'immaginazione è un modo per sperimentare attraverso l'occhio della mente. È un'esperienza senza limiti imposti dalla percezione sensoriale: dove non arrivano i sensi, arriva l'immaginazione.

Ma una forma di conoscenza così preziosa va sviluppata: solo così potremo usarla con successo per crearci nuovi comportamenti e per creare nuove idee.

Ecco alcuni esercizi utili allo sviluppo di questa capacità:

- ✓ Dopo esservi rilassati con una tecnica a vostra scelta, immaginate di trovarvi di fronte ad un muro, e di osservarlo attentamente. Quindi visualizzate di entrare in esso, fino a diventarne parte. Osservate

bene ogni particolare, ma soprattutto le vostre sensazioni, emozioni, percezioni. Quindi uscite ed osservate nuovamente il muro. Ora immaginate di entrare in un altro oggetto di legno, di ferro, di carta, in una pianta, in un animale, in una persona, ed ogni volta rendetevi consapevoli delle sensazioni che provate. Ogni volta che uscirete dall'oggetto e rientrerete in voi, vi accorgerete che il vostro rapporto con la realtà sarà cambiato, e la vostra capacità di osservazione sarà aumentata.

- ✓ Questo esercizio serve ad espandere le funzioni cerebrali migliorando l'equilibrio tra emisfero destro ed emisfero sinistro. Favorisce la concentrazione e la capacità di risolvere problemi. Dopo aver fatto qualche esercizio di rilassamento, concentratevi su un

occhio e sul rispettivo lato del cervello. Immaginate di vedere con l'occhio destro e con il rispettivo lato destro del cervello, un albero ricoperto di fiori bianchi e rosa. Con l'occhio sinistro ed il lato sinistro del cervello, immaginate di vedere lo stesso albero ricoperto di neve. Quando queste due immagini saranno ben distinte, cercate di fonderle al centro del cervello nell'immagine unico dello stesso albero coperto di foglie autunnali.

La meditazione

“La meditazione è CREATIVA. La mente è il tuo passato, che cerca di controllare costantemente il tuo presente ed il tuo futuro. È il passato, morto, che continua a controllare il presente, vivo. Diventane semplicemente consapevole. (...)

Ricorda: ogni volta che hai due cose davanti a te, due alternative, scegli quella nuova. Scegli la più difficile, quella in cui è necessaria una maggiore consapevolezza. (...) Sii meno efficiente e più creativo.”⁹

Dalle ricerche di alcuni psicologi americani, emerge che le caratteristiche della persona creativa, sono per molti aspetti simili a quelle di una persona in stato meditativo.

Il creativo è caratterizzato da una consapevolezza interiore straordinariamente flessibile, che permette un largo uso dei processi inconsci: gli stessi processi che emergono durante gli stati di coscienza alterata, come il sogno e la meditazione.

Il meditatore passa da un'idea all'altra e da un'immagine all'altra durante la sua meditazione, libero dalle restrizioni e

⁹ Osho Rajneesh, “Che cos'è la meditazione”, pagg.17-19

dalle imposizioni della logica. Oltre a questo, egli ha maggiore disponibilità emotiva, ha la capacità di dare risposte intuitive ai problemi, e una forte apertura percettiva: caratteristiche che ritroviamo spesso nella persona in atto creativo.

Secondo alcuni studi, la pratica della meditazione influenzerebbe positivamente tre importanti aspetti della creatività:

1. Maggiore produttività. Deriva dalla capacità di stabilire un flusso facile e rapido delle idee. La meditazione può influire sulla così detta “facilità concettuale”, ossia la tendenza ad un facile, rapido e produttivo flusso di associazioni mentali.
2. Miglioramento qualitativo. Molte delle persone che praticano la meditazione, hanno affermato di aver

notato in loro (dopo essersi sottoposti ad un ciclo di lezioni sulla meditazione), mutamenti radicali nella natura della propria produzione creativa. Bisogna comunque sottolineare che, anche un eccesso di meditazione, ossia un tempo prolungato di meditazione, può produrre effetti negativi sulla creatività, dato che il continuo stato di coscienza alterata, indurrebbe il soggetto ad una falsata percezione della realtà, e quindi ad una difficoltà nella risoluzione di problemi.

3. Rinvigorita tenacia. La pratica della meditazione aiuta l'individuo nel sostenere lunghi sforzi di lavoro creativo. Aiuta nella programmazione di un lavoro, tramite l'aumento di concentrazione su un concetto alla volta, e poi contribuisce al flusso di idee, che se

non interrotto, può durare per molto tempo.

Esistono molte tecniche di meditazione, ne riporterò una in particolare, quella che generalmente viene insegnata inizialmente nei percorsi meditativi.

LA TECNICA DELLO ZA-ZEN

“Siediti di fronte ad un muro vuoto, all’incirca alla distanza di un braccio. Gli occhi dovrebbero essere semiaperti, quindi lascia che lo sguardo si riposi con leggerezza sul muro. Tieni la schiena diritta, e adagia le mani l’una nell’altra con i pollici che si toccano, a formare un ovale, all’altezza dell’ombelico. Resta quanto più fermo ti è possibile per trenta minuti.

Mentre sei seduto, concediti una consapevolezza priva di fuoco, non dirigere la tua attenzione su qualcosa di particolare,

ma resta quanto più ricettivo e sveglio ti è possibile, attimo dopo attimo.”¹⁰

Lo Zen invita a stare semplicemente seduti, senza far niente: è la cosa più difficile del mondo. La nostra mente non ci consentirà mai questo stato di assoluta pace e non-mente, si ribellerà, porrà mille ostacoli al nostro far nulla: ci proietterà immagini, pensieri, cercherà di controllare il nostro corpo e la nostra coscienza. Ma rimanendo immobili, e cercando di non ascoltare ciò che ci viene detto dalla mente, cercando di dimenticare che abbiamo una mente, dopo un po' sopraggiungerà la quiete.

La mente si sarà stancata di noi, lascerà perdere l'idea che ci può intrappolare, che ci può controllare. Chiuderà ogni contatto con il corpo: e avremo raggiunto lo stato di non-mente.

¹⁰ Osho Rajneesh, “Meditazione: la prima e ultima libertà”, pag.237

Niente più sonno, né allucinazioni, né sogni, né pensieri.
Staremo semplicemente seduti, senza far niente, e tutto sarà
silenzio e quiete e beatitudine.

Si può stare seduti ovunque, l'importante è stare comodi
ed immobili il più possibile. Possiamo guardare tutto, purché
non diventi una distrazione o uno stimolo ai pensieri. Non
fissiamo lo sguardo su una cosa in particolare, fissiamo il
vuoto. Non mettiamo a fuoco, e non ci concentriamo: guardiamo
solo un'immagine soffusa per rilassarci. In fine, rilassiamo il
respiro: non cerchiamo di respira, lasciamo che accada
semplicemente.

LA MEDITAZIONE E' UNO STATO DI PURA CONSAPEVOLEZZA,
PRIVA DI CONTENUTI.

Imparare a sognare

Molti personaggi che appartengono alla storia, nel corso dei loro lavori e delle loro scoperte ed innovazioni, hanno affermato che molte delle loro intuizioni, gli sono derivate dai sogni. Molti scienziati, chimici, inventori.... Hanno raccontato aneddoti che riguardavano alcune scoperte sensazionali, riferendo come durante il sonno, gli fossero venute in mente certe intuizioni, come gli fossero proprio apparse di fronte “all’occhio della mente”, le soluzioni che da tempo stavano cercando.

Farò un esempio per tutti: il sogno di Kekulè.

Friedrich Kekulè era un chimico tedesco che nel 1865 intuì per primo la struttura molecolare a forma di esagono del benzene. La sua intuizione gli apparì in sogno. Assopitosi di fronte al fuoco, dopo avere fatto nuovi e innumerevoli

esperimenti, la sua mente stava ancora elaborando i pensieri che lo avevano accompagnato nei momenti precedenti al sonno. All'improvviso gli apparvero di fronte agli occhi, delle forme allungate, dei gruppi di molecole ed atomi simili a serpenti, che si arrotolavano e si rincorrevano in maniera vorticoso, fino a quando uno di essi afferrò con la bocca la sua coda, quasi a beffeggiare Kekulé, e cominciò ad agitarsi e a girare in torno vorticosamente. Kekulé si svegliò ed ebbe la sua folgorazione. La sua prima espressione al risvegliò fu: "Signori, impariamo a sognare!"

Ma se episodi di questo genere sono così numerosi, e se le idee migliori e più ingegnose sono derivate proprio da sogni, allora perché attendere la notte e il sonno per sognare?

Forme di sogno possono essere indotte, addirittura autoindotte anche di giorno, in particolari momenti: tutte le

forme di coscienza alterata non sono altro che mezzi per sintonizzarsi con l'inconscio e lasciarlo parlare.

Il training autogeno

Autodistensione da concentrazione, distacco e commutazione alla calma, riaversi in ogni momento, riposo intelligente, entrare volontariamente in un particolare stato di ipnosi: questo è il training autogeno, tecnica inventata da Johannes Heinrich Schultz fra il 1908 e il 1912.

Questa tecnica permette di stabilire un rapporto sano con noi stessi, di impiegare attivamente le nostre energie, sia fisiche che mentali.

È caratterizzato da due cicli di esercizi: sei esercizi per il livello inferiore, e varie tecniche di visualizzazione per quello superiore.

Si sceglie una posizione tra quelle suggerite (a sedere rilassati, seduti su una sedia a braccioli con il poggia testa, sdraiati), tenendo gli occhi chiusi: poi si eseguono gli esercizi.

1. Esperienza della pesantezza. La sensazione di pesantezza coincide con lo stato di rilassamento muscolare. Concentrandosi su di un braccio, cerchiamo di sentirlo perfettamente, visualizzandolo, sentendolo mentre diventa sempre più pesante. Mentalmente ci diciamo che il nostro braccio diventa sempre più pesante, sempre più pesante... poi procediamo con l'altro braccio e le altre parti del corpo.

2. Esperienza del calore. Con la stessa tecnica di prima, ora la nostra concentrazione si rivolge alla sensazione di un calore diffuso, prima su di una

parte del corpo, poi sul resto del corpo. Questo esercizio interessa la circolazione sanguigna.

3. Esperienza del cuore. La sensazione di calma, isolamento ed abbandono totale prosegue con questo esercizio. “Il mio cuore batte calmo e ritmico.” Il cuore segna il tempo del nostro organismo, scandisce il nostro ritmo al di là della volontà. Questo esercizio serve per prendere consapevolezza dell’energia che irradia in noi al di là del nostro volere.

4. Esperienza del respiro. Sentirlo mentre diventa calmo, sempre più calmo. Il respiro segna il rapporto fra mondo esterno e mondo interno. Mantiene il contatto con il mondo e testimonia la necessità di uno scambio tra noi e l’ambiente che ci circonda.

5. Esperienza del plesso solare. Si consiglia di visualizzare qualcosa di caldo nella regione addominale, e la formula è: "Plesso solare irradiante calore." Questo esperimento porta un effetto generalizzato di sopore e di distensione assai affine al vissuto di quanto accade con l'immersione in un bagno caldo.

6. Esperienza della testa. "La mia mente è un po' fresca." Immaginare di sentire una leggera brezza mentre ci troviamo all'ombra di un albero, in riva all'oceano. È il ritorno delle funzioni dell'io. L'io diviene partecipe delle esperienze vissute dal corpo, e aggiunge agli eventi dell'organismo la consapevolezza di quanto è accaduto.

Questi esercizi producono un grande benessere

psicofisico, e durante questi momenti sarà possibile indursi suggestioni utili per risolvere problemi, per rilassarsi in modo da essere mentalmente più fluidi, per accogliere intuizioni ed elaborare idee. Con l'esercizio, gradualmente, si potranno ottenere suggestioni anche durante al giornata, producendo immediati stati di benessere e calma: basterà uno stimolo interno, una formula ripetuta mentalmente, per ottenere lo stato che si desidera ottenere.

5.2.2. STIMOLARE LA CREATIVITA'

siamo ora giunti ad uno stato di consapevolezza delle nostre possibilità, ad uno stadio di calma e di potenziale produttività. Ciò che ci resta da fare è stimolare le capacità risvegliate, per condurle alla produttività.

A questo punto del corso, bisognerà insegnare ai partecipanti tecniche, o meglio esercizi pratici di stimolazione delle capacità creative, immaginative, produttive. Grazie all'uso di esercizi rapidi e stimolanti, sia di tipo linguistico, che di tipo pratico, che di tipo creativo, cercheremo di affrontare il tema della varietà di possibili applicazioni della creatività. Porremo l'accento sulla vastità di percorsi che può intraprendere una persona, che abbia sviluppato al meglio la propria mente.

Di seguito riporterò alcuni esercizi, giochi, esperimenti e test per dinamizzare i nostri pensieri ed i nostri

comportamenti, e per liberare il nostro potenziale creativo.

Questi esercizi diventeranno una parte essenziale e pratica del corso “CREATTIVITA’”, a dimostrazione del fatto che con l’esercizio tutti possono esprimere e liberare la propria creatività.

Lo scopo primario, da tenere sempre presente nella comprensione degli esercizi, è che la stimolazione della creatività, avviene tramite “la stimolazione del pensiero divergente”: quindi bisogna sempre ricordarsi di pensare in modo diverso, sciogliersi dagli schemi, e liberare le idee che spesso sembrano stupide. Solo così si arriverà allo sviluppo del potenziale innovativo, delle abilità produttive.

STIMOLI LINGUISTICI

Questi esercizi aiutano non solo la creatività e l’immaginazione, ma servono anche per sviluppare un più ricco

vocabolario di termini, per arricchire le conoscenze linguistiche e per sciogliere la fluidità dei nostri pensieri, tramite l'associazione rapida di parole, concetti, immagini, e tramite il confronto con altre realtà (quelle del gruppo con il quale si svolgono gli esercizi).

1. ANALOGIE. Pensare ad una quarta parola che sia in relazione con le tre che la precedono, formando dei composti, delle parole doppie, delle espressioni di uso comune. Es. Cannoniere, Ufficio, Retto = CAPO (capocannoniere, capoufficio, Caporetto).

PAPPA	SANGUE	PALAZZO
CARBONE	VETRATA	ASSORBENTE
FUMO	UOMO	TE'
CORSARO	FUOCO	PETTI
IDEA	CAPO	MORA
GIORNO	FONDO	SANGUE

2. PAROLE PONTE. Costruite delle parole ponte tra le due proposte, in modo da collegarle. Serve a rendere più fluido il lessico, a far zampillare parole nei momenti in cui se ne ha più bisogno. Es. dolce-scherzoso (appassionato-felice-bizzarro).

ORA	ANTICO
ATTENDERE	GIOCARE
FERMARSI	VOLARE
PRESTO	DOMANI

3. RAPIDITA' ASSOCIATIVA. Cercate due parole di cinque lettere ciascuna. Sostituite una sola lettera trasformando ognuna delle due parole nell'altra. Es. gatto – tigre (gatto – fatto – fitto – fitte – finte – pinte – pinne – pigne – pigre – tigre).

4. COSTRUIRE CON LE PAROLE. Da una parola

formatene altre di almeno quattro lettere. Es.
CREATTIVITA' = creativa, attività, attiva, attivi,
crea, cattività, cattivi, cattiva, reattività,
reattiva.....

5. MOLTI SIGNIFICATI. Molti tipi di sforzi creativi dipendono dalle parole. La capacità di fare accurate distinzioni verbali, di conoscere molte parole con i loro sinonimi e contrari, è molto importante, sia per pensare, sia per scrivere. Elencate il maggior numero possibile di parole e frasi che abbiano lo stesso significato della parola ABILE (sia in senso positivo che negativo).

6. BREVI DEFINIZIONI. Questo esercizio è stato ideato per usare liberamente la capacità di aggiungere aroma e qualità personali ai pensieri e al modo di

osservare le esperienze della vita, senza servirsi sempre di ciò che è stato detto, di ciò che è stato fatto. Date delle definizioni brillanti, personali ed originali (non prese dal vocabolario), dei termini che seguono. Es. UN SECCATORE = una persona che parla quando vorreste che ascoltasse.

Si provi con queste parole: PAZIENZA, SPERANZA, PRETE, POLITICANTE, ESPERTO, ERBACCIA, POMPELMO, RIVOLUZIONE....

7. LA METAFORA. La metafora è inestricabilmente intessuta nel nostro linguaggio. Molti modi di dire, molte espressioni del linguaggio comune, non sono altro che metafore (es. la creatività è una battaglia contro le abitudini immutabili). Pensare ad una metafora o similitudine per ognuno dei seguenti

soggetti: AMORE, VITA, LAVORO, GIOIA,
SPERANZA.

8. SIMILITUDINI PER INVENTARE. Metafore e
similitudini servono per inventare, confrontare,
visualizzare, vivacizzare la parola e lo scritto.
Cercare almeno tre similitudini originali.

Sicuro
come.....
.

Facile
come.....
..

Semplice
come.....

Faticoso
come.....

Noioso
come.....
.

9. DENOMINATORI COMUNI. Questo esercizio serve a combinare linguaggio e associazioni logiche di idee. Serve per esercitarsi ad osservare le somiglianze e le differenze tra entità o oggetti. Scegliete in ogni serie di cinque parole, quella che non appartiene alla categoria, motivando la scelta.

Motocicletta, carro, macchina, barca, treno.

Boxe, pattinaggio, ping-pong, lotta libera, calcio.

Codardo, malvagio, onesto, ricco, leale.

Indaco, oltremare, azzurro, smeraldo, ceruleo.

Scultura, pittura, composizione, monumento, bassorilievo.

Fantasia, illusione, idea, visione, sogno.

Televisione, libro, radio, giornale, gioco

10. PAROLE VISIVE. Questo esercizio aiuta a sviluppare l'immaginazione visiva, connessa con i

simboli che creiamo in noi per i termini che utilizziamo: unisce significato linguistico, a rappresentazione simbolica, sviluppando allo stesso tempo scioltezza mentale a capacità immaginativa. Dall'elenco di parole seguenti, sceglierne almeno tre da scrivere in modo da enfatizzare il significato. Foro, marinaio, montagna, pendio, spazio, frazione, nebbia, note, circo, palloncino.....

PENSIERO DIVERGENTE ED ESPANSIONE DELLA MENTE

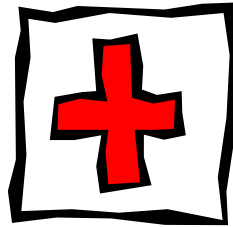
Esistono degli esercizi specifici, come il già citato problema dei nove punti, che servono per ampliare le capacità mentali, per staccarsi da pregiudizi e preconconcetti, e per riorganizzare secondo il proprio pensiero, realtà assunte. L'utilizzo del famoso pensiero laterale teorizzato da E. De Bono, serve appunto per non farsi limitare dalle realtà stereotipate, e

per risolvere in modo originale, problemi che normalmente non sarebbero solvibili.

Ecco alcuni esempi di come la mente possa spaziare i propri confini.

1. EMERGENZA MEDICA. Superare la barriera del pensiero stereotipato per risolvere problemi. Spesso si tende ad esagerare le generalizzazioni, tanto da non vedere le soluzioni più semplici, e da indurci a commettere errori grossolani. Risolvendo il seguente indovinello, si riuscirà a comprendere questa realtà.
“Un ragazzo, gravemente ferito in un incidente di auto, viene portato al pronto soccorso. Il medico di turno decide che bisogna operarlo al cervello immediatamente; viene dunque chiamato il chirurgo.
Nel vedere il paziente, il chirurgo esclama: -Dio mio!

Non posso operare questo ragazzo! È mio figlio!-
questo è tutto, ma il chirurgo non è il padre del
ragazzo. Come spiegare questa apparente
contraddizione?”



2. IL SACCHETTO. Dimostrazione di come in alcuni
problemi si debba rovesciare la situazione, o
prenderla per i piedi, per riuscire a risolverli.
Risolvete il seguente dilemma. “Si era alla
sedicesima buca dell’annuale torneo di golf; il giovane
e bel dilettante aveva ottime probabilità di vincere;
con l’ultimo colpo la pallina era arrivata vicino alla
buca. Cantando per la gioia della sua imminente

vittoria, egli si diresse verso il punto dove era caduta la pallina, ma di colpo si fermò con un lampo di delusione negli occhi; la sua pallina era rotolata dentro ad un sacchetto di carta abbandonato da qualcuno sull'erba. Se avesse tolto la pallina dal sacchetto, sarebbe stato penalizzato di un colpo; se avesse provato a colpirla dentro la busta, il colpo sarebbe senz'altro stato deviato. Per un attimo rimase sbigottito, ponderando sul problema. Poi lo risolse. Come?"



3. IL RE E L'EREMITA. Una delle tecniche creative più efficaci è quella di trovare o vedere o cercare deliberatamente connessioni o relazioni tra cose

apparentemente prive di nesso. Il seguente esercizio è presentato sotto forma di favola, e le cose tra cui dover trovare una relazione e un principio comuni, sono sottolineate.

“Un re tornò al suo castello da guerre lontane. Stanco morto, cadde addormentato e cominciò a sognare. Nel sogno vide cose in rapida successione: per prima vide la sagoma di un letto, poi essa scomparve ed al suo posto vide la terra, delle pietre e un prato verde. Anch’essi scomparvero e gli apparve l’entrata di una tomba. In seguito vide un albero imponente, con un fogliame lussureggiante e molti rami, una grande spada nel suo fodero, una cella in un monastero, un allegro focolare, un picco innevato ed un mare calmo, piatto come uno

specchio. Poi vide qualcosa che sembrava un cuore e subito dopo scorse un'oasi nel deserto, un cammello, una nave ed infine il letto che aveva visto in principio. Il re fu ossessionato per giorni da questo sogno, senza riuscire a capirne il significato. Si decise infine a chiedere consiglio ad un vecchio eremita. Quando gli ebbe raccontato il sogno, il saggio gli chiese: - Avete visto molte cose sire; che significato date loro? – Il re rispose: - Il letto significa sonno e sogni piacevoli e paurosi. La terra, le pietre ed il prato mi fanno pensare al seme che viene messo nel suolo, alla semina ed alla mietitura. La tomba è la morte. L'albero maestoso ha molti significati secondo me: il nutrimento dei suoi frutti, il legname da costruzione, la fresca ombra che offre nei caldi giorni estivi. La spada mi fa pensare alla guerra, la cella monastica

alla pace di Dio, il focolare ai giorni felici che trascorsi con la regina prima che morisse e la cima nevosa mi fa pensare al coraggio e alla perseveranza necessari per scalarla. L'oceano significa lunghi viaggi e paesi sconosciuti, il cuore è il centro e la fonte della vita. L'oasi nel deserto significa il dolce ristoro, il cammello e la nave sono mezzi di trasporto, e, infine, ritorno al riposo del letto. – Osservò l'eremita: - giusto, ma potrei benissimo anche dire che non è così. Perché al di sopra di tutto ciò che avete visto e dei significati che gli avete dato, c'è un'unica causa che tutti servono e che avete dimenticato di menzionare. –“

Quale unico scopo vide l'eremita in tutte le cose sognate dal re?



4. .DIVENTATE UNA MELA. Per risolvere alcuni problemi, si deve far uso di tutti i sensi: vista, olfatto, udito, tatto, gusto. Quando i sensi sono vivi e sviluppati, si completano uno con l'altro in modo meraviglioso. Rendono più intensa la nostra immaginazione visiva. Questo esercizio ha lo scopo di accrescere la chiarezza ed il controllo dell'immaginazione sensoriale. L'esercizio si svolge in gruppo; uno dei partecipanti fa il narratore; ogni partecipante ha una mela a sua disposizione; tutti si devono rilassare in una posizione comoda; il narratore dovrà leggere in modo chiaro, lento e suadente il brano che gli altri dovranno ascoltare ad

occhi chiusi ed immaginare visivamente quello che gli viene letto.

“Prima di tutto chiudete gli occhi e rilassatevi. Portate la contemplazione dentro di voi. Ora immaginatevi in un ambiente familiare nel quale mangereste volentieri una mela. Mettetevi nello stato d'animo adatto a questo luogo. Ora immaginate di avere in mano una deliziosa e succosa mela. Sentite la sua freschezza, il suo peso, la sua levigatezza, la sua compattezza, la sua rotondità. Esplorate il suo picciolo. Esaminatene i dettagli; osservatene le ammaccature, il modo in cui il sole scintilla sulle sue parti, come la sua buccia riflette le venature ed i segni, mille colori non uno solo. Fissatevi su questa immagine fino a che vi venga

l'acquolina in bocca. Ora mordete la mela. Sentite com'è succoso il suo morso, assaporatene la polpa, l'aroma. Odate la dolce fragranza della mela. Con un coltello, affettate la mela per vedere cosa c'è dentro. Mentre continuate ad esplorare la mela nei dettagli, ritornate di tanto in tanto al contesto più ampio; vedete la vostra mano, sentite l'arietta fresca, siate consapevoli della tridimensionalità della forma e dello spazio.”

“Come era la vostra mela questa volta? Probabilmente molto migliore. Ma forse essa non è nitida come dovrebbe, semplicemente perché in realtà voi non sapete com'è fatta una mela. Noi tutti abbiamo mangiato decine di mele, ma quanto spesso lo facciamo realmente con attenzione? La

maggior parte delle volte, quando mangiamo, facciamo mille altre cose: parliamo, leggiamo, pensiamo, ma non ci concentriamo mai sui particolari sensori che percepiamo. Ora daremo a ciascuno di voi una mela, che potete mangiare. Vi chiediamo di mantenere assoluto silenzio. Tutta la vostra attenzione deve essere concentrata sulla mela e sulle vostre sensazioni. Prima di mangiare la mela esaminatela per un minuto: osservatene la forma, il volume, il colore, le imperfezioni; sentitene la temperatura, la struttura, la consistenza, la massa. Quando ve ne siete realmente impadroniti, datele un morso. Ascoltate, odorate, assaporate, sentite e percepite ogni minimo dettaglio sensorio. Non abbiate fretta. “

“ La mela che avete appena mangiato viene ora assimilata dal vostro sistema digestivo. La mela sta diventando voi. Immaginate di essere una mela sul melo. Inspirate profondamente. Espirate e con il pensiero fate uscire ogni tensione. Acquietate tutto ciò che vi disturba. Rivolgete tutta la vostra attenzione, in maniera molto rilassata, alla piacevole idea di essere una mela su un vero melo, in un meraviglioso frutteto in mezzo alla campagna. Sentite il calore del sole sulla pelle. C'è una dolce brezzolina. Il cielo è azzurro terso. Il sole che penetra nel vostro corpo di mela vi fa sentire bene. Sentite le foglie del vostro albero che stormiscono al vento. Sentite la fragranza del frutteto in maturazione. È bello far parte della natura. Ora immaginate di regredire nel tempo. Siete una mela che sta

diventando piccola, più piccola, più verde, più aspra, ancora più piccola, state evolvendovi al contrario, in un fiore di melo. Siete un fiore di melo, insieme a tanti altri fiori sul vostro albero. Sentite la succosa fragranza dei fiori del melo. Sentite il calore del sole sui vostri petali delicati. Sentite le api che ronzano, mentre volano ad impollinare il frutteto. In lontananza sentite abbaiare i cani del contadino. Potete gustare il vostro dolce nettare. Sentite d'essere parte integrante di un processo naturale incredibilmente complesso, che coinvolge il sole, la terra, l'aria, le api, le stagioni. È molto piacevole.”

“Ora vi state accorgendo che non siete più un unico fiore di melo. Siete il melo. Lasciate scorrere la vostra immaginazione lungo il ramo che sorregge il

fiore. Sentite la linfa che porta energia alle foglie e ai fiori dell'albero; avvertitela mentre scorre in voi. Sentite questo flusso di energia giù, nel tronco dell'albero. Sentite la forza del tronco nel vostro corpo. Dovete essere molto forti per sorreggere i rami carichi di mele mature e per resistere al soffio impetuoso del vento. Sentite la ruvida consistenza della vostra corteccia, la durezza del vostro legno.”

“ Ora rivolgete l'attenzione al fondo del tronco, nelle radici del vostro melo. Stendetevi sul terreno buio ed umido. Guardate l'oscurità. Sentite la fragranza del suolo fertile. Vedete i vermi e le altre creature sotterranee che lavorano la terra. Sentite la fredda umidità del fango, e delle rocce, mentre le vostre radici si allungano in cerca dell'acqua e del

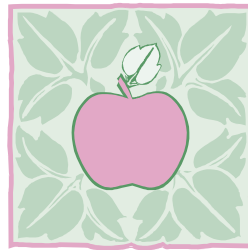
nutrimento che danno loro vita.”

“Ora lasciate l’albero. Diventate l’acqua stessa, nell’umido prato del frutteto. Sentitevi mentre nutrite l’erba ed i fiori. Siete parte di un disegno più ampio, siete essenziale alla vita, siete parte della natura. Dopo aver saturato il prato del frutteto, provate l’esperienza d’essere attratti verso l’alto del calore del sole. Sentite il sole che fa evaporare il vostro corpo trasformando la vostra natura liquida in vapore. Sentite le vostre molecole che si innalzano nel cielo blu verso il sole splendente. Voi e gli altri state ora divenendo una nuvola soffice. Sotto di voi potete ora vedere la terra, il microscopico sentiero del frutteto; state galleggiando nel cielo azzurro, senza alcuno sforzo. Tranquilli, fluttuanti,

incredibilmente liberi. Lontano, là in fondo, un falco si libra nell'aria. Fate parte dei cicli creativi della natura.”

“ Ora il cielo si sta oscurando, l'aria rinfresca, sentite il vento che turбина attraverso la vostra nuvola. Voi vi condensate con altre molecole e diventate gocce di pioggia. Cadete giù attraverso il cielo grigio e freddo, giù, sempre più giù. Schizzate le foglie di un albero di mele verdi e cadete al suolo, nel terreno, nelle radici, nel forte tronco, nella linfa che nutre i rami, le foglie, i fiori, la mela. Siete la mela sull'albero, nel frutteto, in un giorno di pioggia. Sentite la pioggia che si abbatte sulle foglie, il freddo vento tempestoso che scuote i rami, il profumo intenso della terra umida. La vostra mela,

creata da questo meraviglioso lavoro intrecciato dalla natura, è dentro di voi, sta diventando voi. E voi siete parte insostituibile di questa unità creativa. Mentre ritornate ad essere voi stessi, qui, ora, vi dà gioia l'essere parte di un'unità che è intrinsecamente ed eternamente creativa.”



5. RISOLVETE I VOSTRI PROBLEMI PERSONALI. “La strada verso la soluzione dei grandi problemi è pavimentata di piccole soluzioni. Se usate l’immaginazione, potete dominare il presente e preparare il futuro.” (Raudsepp – Hough) Quasi tutti noi abbiamo problemi personali di diverso genere. Per

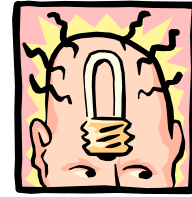
molti di loro possiamo fare poco o niente, e dobbiamo accettarli filosoficamente. Ma la maggior parte dei nostri problemi è suscettibile di soluzioni creative. Per cui, elencate i vostri problemi che secondo voi necessitano maggiormente di soluzioni creative e applicate le tecniche ed i principi che avete appreso fin qui per risolverli. Per aiutarvi a giungere ai problemi più pressanti che vi potrebbero affliggere, considerate ciò che segue:

- ✓ Cosa mi piacerebbe realmente fare, avere o portare a termine?
- ✓ Cosa vorrei ancora dalla vita?
- ✓ In che campi vorrei sviluppare ulteriormente i miei talenti e le mie capacità?
- ✓ Cosa mi ha infastidito, scocciato o annoiato recentemente?
- ✓ Di che cosa mi lamento soprattutto?

- ✓ Che cosa mi preoccupa più di tutto?
- ✓ Cosa mi rende nervoso o mi mette a disagio?
- ✓ Cosa mi frustra maggiormente?
- ✓ Di quali incomprensioni sono stato vittima recentemente?
- ✓ Chi ha nei miei confronti degli atteggiamenti che vorrei migliorare?
- ✓ Cosa dovrei cambiare in me stesso?
- ✓ Cosa richiede troppo tempo per essere compiuto?
- ✓ Cosa è troppo complicato?
- ✓ Cosa mi stanca facilmente?
- ✓ Come potrei organizzare meglio il mio tempo?

Ora scrivete il problema, o i problemi, che vorreste affrontare per primi. Fatelo in modo narrativo e poi riduceteli alla domanda, o asserzione, più semplice e chiara possibile. Mettere per iscritto i problemi permette di cristallizzare i pensieri; l'atto dello

scriverli, impegna a fare qualcosa per risolverli,
fornendo la spinta motivazionale necessaria.



STIMOLI ALL'IMMAGINAZIONE

Molto importante per sviluppare la creatività, è l'esercizio dell'immaginazione: allenare la mente ad organizzare e simulare situazioni a volte impossibili, può divenire un valido aiuto alla risoluzione dei problemi. Se il nostro spirito creativo viene allenato ad immaginare e a risolvere problemi impossibili (sia perché inesistenti, sia perché non risolvibili), nel momento in cui si troverà realmente di fronte ad un problema, riuscirà a sviluppare con più facilità, idee per possibili soluzioni, idee che altrimenti non sarebbe in grado né di pensare, né di esprimere, né tanto meno di attuare.

Ecco allora come poter aiutare l'immaginazione a lavorare nel modo più proficuo possibile.

1. RACCONTARE UNA STORIA. Molto spesso la nostra capacità immaginativa viene inibita dal dover inventare un racconto, per la pura che la trama sia poco verosimile, perché possa risultare banale o insignificante, e per molti altri motivi, che come sempre inibiscono le nostre possibilità espressive. Questo esercizio ha lo scopo di rinforzare e liberare l'immaginazione e di mantenere in moto la fantasia. Pensate intensamente agli oggetti che vengono dati, poi scrivete un racconto su quello che vedete con gli occhi della mente, facendovi guidare dalle tre domande seguenti: che cosa ha preceduto o portato al fatto? Che cosa sta succedendo ora? Che cosa ne

potrebbe risultare? Assicuratevi di usare tutte e tre le domande.

OGGETTI: Un portacenere pieno di sigarette appena spente e una finestra rotta. – Un bastone rotto ed un mazzo di chiavi. – Una televisione accesa e un cassetto aperto.

2. COSA ACCADREBBE SE. In questo gioco bisogna immaginare tutte le possibili conseguenze di accadimenti fuori dal comune. Ora potete sbrigliare l'immaginazione e stimolare l'ingegno per produrre risposte fuori dal comune senso della logica. Immaginate più conseguenze possibili, come se steste per affrontare il più grave e importante problema della vostra esistenza.

Rispondete ai seguenti quesiti:

- ✓ Cosa accadrebbe se avessimo un'altra bocca proprio sulla nuca?
- ✓ Cosa accadrebbe se avessimo quattro mani?
- ✓ Cosa accadrebbe se la gente si potesse sposare con tutti quelli che volesse?
- ✓ Cosa accadrebbe se tutti i pensieri si avverassero nel momento in cui fossero pensati?
- ✓ Cosa accadrebbe se camminassimo con la testa?
- ✓ Cosa accadrebbe se tutti quelli che arricchiscono diventassero pazzi furiosi?

3. CREAZIONE DI IPOTESI. Per giungere alla soluzione di problemi, è necessario elaborare quante più ipotesi possibili, sull'analisi delle situazioni che ci troviamo di fronte. I bravi solutori di problemi sono in grado di trovare molte spiegazioni diverse alle cose che vedono: poi le sottopongono a prove ed analisi

critiche, per giungere alla migliore e più probabile delle soluzioni. Ora provate a elencare delle ipotesi per il brano che segue: “Una donna abbandona le sue abitudini sobrie e comincia a spendere un sacco di soldi. Quali possono essere stati i motivi di questo comportamento? Elencate quante più idee possibili.”

4. INVENTA TITOLI. Scegliete 12 titoli da un quotidiano o una rivista, e per ognuno inventate tre titoli nuovi.

Es. TENERA E' LA NOTTE. – FUMO E INQUINAMENTO NEMICI DEI POLMONI.....

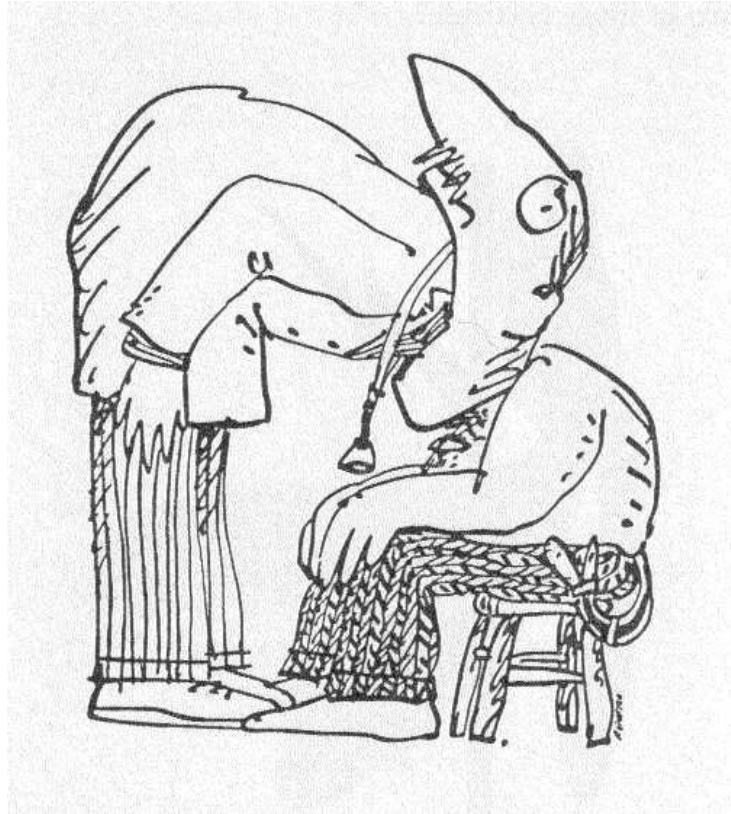
5. VENITE COME SIETE. Successo e insuccesso dipendo molte volte dalla capacità o incapacità di trovare l'idea giusta. Trovate l'idea giusta per questa situazione: “Mentre vi state preparando per andare ad una cena, il vostro armadio guardaroba

prende fuoco. Il danno non è enorme, ma tutti i vostri vestiti sono distrutti. Cosa fareste per poter andare ugualmente alla festa? Elencate il maggior numero possibile di idee.”

6. COSA C'E' PER CENA. Questo esercizio accresce la capacità d'ideazione e l'abilità nel nominare cose che appartengono a determinate classi. Un uomo torna a casa dall'ufficio e scopre che la moglie ha fatto ridipingere la sala da pranzo. “Stasera”, gli annuncia la moglie, “abbiamo una cena che si intona con i nostri muri gialli”; infatti, tutto ciò che servì a tavola era giallo. Elencate almeno sei cibi o bevande che avrebbero potuto essergli presentate.

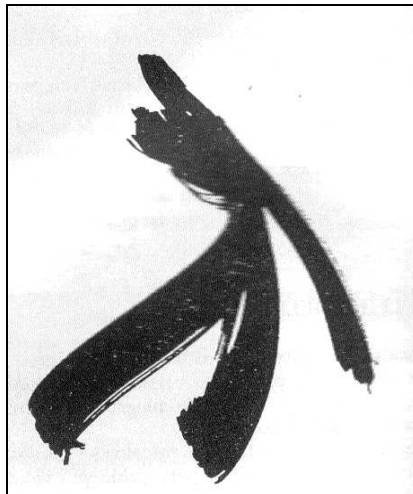
7. DATECI UN'OCCHIATA. La comicità delle barzellette e di altre vignette umoristiche dipende molto

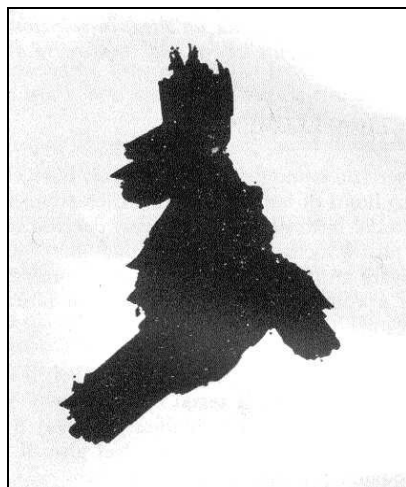
dall'esasperazione, o dall'iperbole, delle immagini come delle didascalie. Inventate diverse didascalie per questa vignetta.



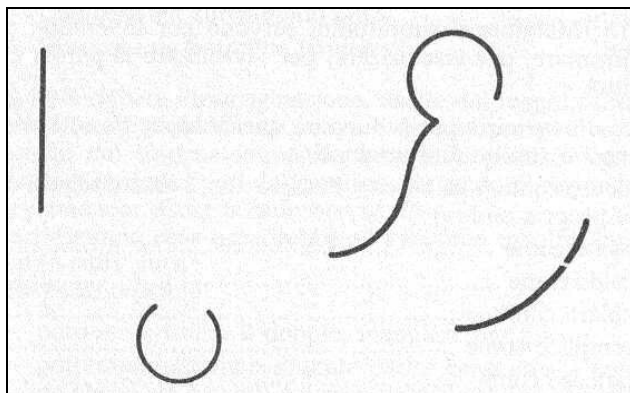
8. L'OCCHIO DELLA MENTE. Questo è forse il più famoso test sull'immaginazione della storia. Le macchie di Hermann Rorschach hanno fatto il giro del mondo: la loro simmetria e il sapiente uso dei

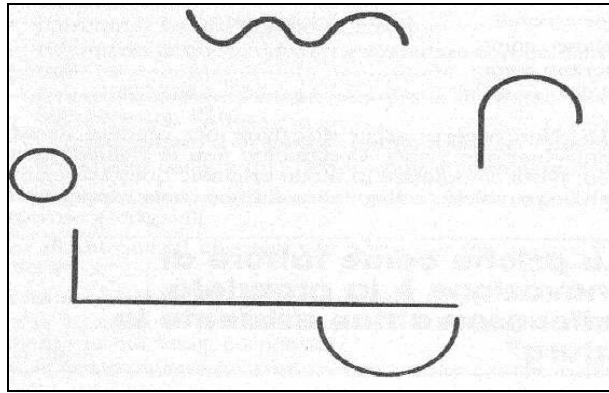
colori, ha aiutato molti psicologi e psichiatri nell'analisi delle personalità dell'individuo. Quello che noi faremo non è proprio l'analisi delle famose macchie di Rorschach, ma qualcosa di simile. Nel proiettarvi sui disegni che seguono, sforzatevi di mettere a fuoco le forme nel loro complesso. Potete rigirarli come volete, orientarli diversamente e guardarli da qualunque distanza. Prendete pure tempo e cercate di immaginare: quali forme, oggetti, o addirittura scene vedete?



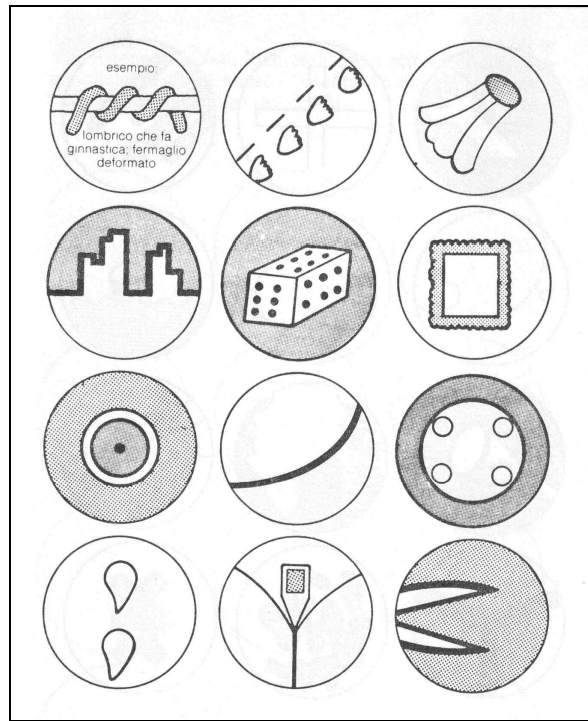


9. LAVORATECI SOPRA. Non occorre saper disegnare per rendere flessibile l'immaginazione visiva: basta completare in modo originale questi disegni, facendo apparire qualcosa di originale da queste forme incomplete. Aggiungete pure altri segni: l'importante è creare qualcosa.





10. COSA VEDETE? Ognuno dei cerchi che vedrete, è uno stimolo a immaginare tante cose diverse: sono frammenti di immagini, visti in una prospettiva insolita. Date il maggior numero d'interpretazioni spiritose, audaci, sconcertanti: abituatevi a vedere i casi della vita da più punti di vista.



5.2.3. SVILUPPARE LA CREATIVITA'

“Dare una buona possibilità di svilupparsi alla creatività potenziale, è un problema di vita o di morte per ogni società. Ha un’importanza essenziale perché la capacità creativa eccezionale di una percentuale abbastanza piccola della popolazione, è la risorsa fondamentale dell’umanità.” (Arnold Toynbee)

Questa è la sezione più importante del programma, quella

che prevede l'inserimento, nell'ambito del corso, di un progetto da sviluppare, realizzare e proporre: progetto che sarà realizzato singolarmente o in gruppo, secondo le necessità e la volontà dei partecipanti al corso.

Prima di analizzare il cuore del progetto, verranno ripresi i fili del discorso, verrà sintetizzato tutto il significato del corso, e i piccoli suggerimenti che attraverso di questo sono stati forniti.

Nell'affrontare lo sforzo creativo della realizzazione di un progetto, bisognerà sempre ricordare alcuni semplici, ma utili espedienti, che possono aiutare la mente a lavorare con meno fatica e più disinvoltura.

1. Prendere appunti, sempre e dappertutto. Scrivere ciò che ci viene in mente, a proposito di qualsiasi

problema ci siamo impegnati a risolvere, può essere un utile stimolo all'associazione, alla non dimenticanza, e soprattutto al problema dell'inizio: spesso la causa di un problema non risolto, è lo sforzo che occorre per "iniziare" a pensare a come risolverlo.

2. Darsi delle scadenze fisse. È importante fissarsi dei termini e rispettarli: così l'impegno risulterà costante, lo sforzo minimo, e il risultato stupefacente. Senza l'ansia e l'angoscia del non riuscire a finire tutto in tempo utile.

3. Superare il blocco della scrittura. Strettamente connesso con il prendere appunti, questo stratagemma serve per non avere il blocco della pagina bianca. Scrivere di getto senza pensare

troppo a quello che si dovrà fare, aiuta a non accorgersi all'improvviso di non aver scritto nulla, presi come eravamo dallo scrivere cose con già un senso logico e un filo del discorso. Intanto scrivete, poi darete un senso a tutto ciò: è un metodo per abbattere le resistenze mentali alla creatività.

4. Scegliere un tempo ed un luogo per il pensiero

creativo. Un particolare momento della giornata, un posto prestabilito, tutto per noi. È un modo per costringere l'inconscio a collaborare con le nostre esigenze: tutto per poter affrontare nel modo migliore le sfide di tutti i giorni.

Tenuti presenti questi piccoli accorgimenti, è molto importante anche autospronarsi alla creatività, ponendosi domande le cui risposte ci possano essere utili alla soluzione

del problema.

Queste domande servono per bombardare la nostra immaginazione e provocare un buon raccolto d'idee.

- ✓ E se...?
- ✓ E poi?
- ✓ Cos'altro?
- ✓ Quale nuovo uso potrebbe esistere per questo oggetto, così come ritrova?
- ✓ Come modificarlo in modo che sia adatto per un nuovo impiego?
- ✓ A cos'altro potrebbe condurre?
- ✓ In quale altro modo lo si può usare?
- ✓ In quale modo sfruttarlo? (un pensiero o un talento)
- ✓ A cosa somiglia?
- ✓ Che idee suggerisce?
- ✓ L'esperienza passata permette un confronto?
- ✓ Esiste qualcosa di simile da copiare?

- ✓ Quale altro processo potrebbe essere adattato a questo lavoro?
- ✓ E se si apportasse una modifica?
- ✓ Come migliorarlo?
- ✓ Si può impostare diversamente?
- ✓ Quale altra forma potrebbe avere?
- ✓ Quale nuova presentazione?
- ✓ Quali modifiche apportare per renderlo piacevole ai sensi?
- ✓ Qual è il colore migliore?
- ✓ Che movimento dovrebbe avere?
- ✓ E per attirare l'orecchio?
- ✓ Come sollecitare l'olfatto?
- ✓ Chi altri potrebbe farlo meglio?
- ✓ In quale altro luogo?
- ✓ Cosa aggiungere?
- ✓ E se si aumentasse la durata?
- ✓ E se eccedessimo i giusti limiti?

- ✓ E se esagerassimo un po'?
- ✓ E se lo raddoppiassimo?
- ✓ Se lo riducevamo?
- ✓ Cosa si può eliminare?
- ✓ E se lo riducevamo in frammenti?
- ✓ E se modificassimo l'ordine?
- ✓ E per quanto riguarda la sequenza?
- ✓ Cosa deve seguire cosa?
- ✓ Cos'è negativo?
- ✓ Cos'è positivo?
- ✓ Cosa sono gli opposti?
- ✓ E se lo rovesciassimo?
- ✓ Se lo rigirassimo?
- ✓ E se invertissimo le parti?
- ✓ Che idee si possono cambiare?
- ✓ Cambiamo unità?
- ✓ Cambiamo scopi?

✓ Cambiamo attrattive?

Queste e molte altre domande dovrebbero aiutare l'individuo a smontare il problema in tutte le sue parti, ad analizzarlo e rimontarlo solo dopo averne trovato la soluzione migliore.

In fine ci sono delle abitudini, suggerite dallo psicologo Silvano Ariete, che servono a favorire ed incrementare la creatività, in tutti gli aspetti della vita.

1. L'isolamento. Stare al riparo da stimoli e distrazioni eccessive, periodicamente, per qualche ora, è un modo per sottrarsi al conformismo e per mettersi al riparo dai cliché della società, mantenendo un proprio spazio vitale.

2. Inattività. Prendersi del tempo libero per non fare niente, per pensare e sentire cose diverse da quelle di tutti i giorni. La

routine soffoca l'attività mentale e la creatività.

3. Sognare ad occhi aperti. È una fonte d'immaginazione che può aprire nuovi orizzonti.

4. Pensiero libero. Permettere alla mente di vagare in ogni direzione senza limiti.

5. Cogliere le somiglianze. È uno dei processi principali della creatività individuale (sinetica di Gordon).

6. Credulità. Desiderio di esplorare ogni cosa, di essere aperto, innocente ed ingenuo prima di rifiutare qualsiasi cosa.

7. Ricordare e rivivere i traumi del passato. Superare il proprio coinvolgimento personale e trasformarlo in opportunità creativa.

8. Trasformare il conflitto in motivazione e creare.

9. ***Vivacità***. Voglia di giocare con combinazioni, associazioni.
10. ***Disciplina***. Far tesoro delle tecniche e delle conoscenze già sviluppate su un determinato tema.

5.3. APPLICAZIONE PRATICA DELLE TECNICHE ACQUISITE

In questa sezione del corso, verranno messe in atto le tecniche acquisite, per un riscontro pratico tra quanto è stato insegnato e quanto è stato appreso. Lo scopo è essenzialmente rendere i partecipanti veramente partecipi dell'iniziativa: a tale fine ho elaborato uno schema di un esercizio, da svolgere in maniera individuale o collettiva, che propone di autocrearsi un problema, ponendosi tutte le domande necessarie alla sua analisi, e di trovare in fine una o più soluzioni.

Alla base di tutto l'esercizio si trova la LIBERTA' dei partecipanti, che dovranno autonomamente decidere:

1. Se svolgere il compito da soli o in gruppo: la scelta andrà fatta sulla base delle proprie idee riguardo al

problema da risolvere. Tutti dovranno fare delle proposte in tal senso, scrivendole anticipatamente. Dopo di che, si ritroveranno a parlarne in un gruppo, che potrà o meno accettare tali proposte. La cosa importante sarebbe socializzare e creare dei gruppi di lavoro, all'interno dei quali produrre uno scambio, un flusso di idee ed energie: ma se il gruppo dovesse divenire una limitazione per l'individuo, ognuno sarà libero di scegliere la propria strada, senza alcun vincolo di sorta. Poniamo il caso che qualcuno abbia un'idea che ritiene particolarmente nuova e intuitiva, e che questa idea non venga recepita, il singolo individuo potrà decidere di svilupparla da solo, cercando di dimostrare la sua tesi.

2. La libertà dei partecipanti sarà esplicitata anche nella

scelta stessa del problema: potrà essere un problema appartenente alla semplicità quotidiana (come migliorare un utensile da cucina), o un problema completamente inventato (come la stesura di una nuova legge che consenta a tutti di non pagare le tasse: quale soluzione?), o ancora un problema non proprio semplice, che cerchi però di risolvere un problema esistente (come sfruttare meglio il petrolio).

3. Un'ulteriore dimostrazione di libertà, verrà concessa nell'esposizione delle soluzioni. Ogni gruppo, ogni individuo, potrà esporre le proprie "innovazioni" nel modo che ritiene più opportuno: in questo caso non esistono neanche indicazioni generali. Lasciamo libera l'immaginazione e la creatività.

Le uniche indicazioni che verranno date, e che dovranno

essere seguite, riguardano alcuni punti dell'esecuzione del progetto. Tutti i gruppi dovranno essere perfettamente d'accordo al loro interno sul tipo di problema e sul come svilupparlo. Tutti dovranno dare il loro contributo pratico alla sua elaborazione. Tutti i gruppi dovranno fornire delle argomentazioni valide al fine di convincere gli altri gruppi della validità del loro elaborato: mentre gli altri gruppi dovranno sforzarsi di opporre obiezioni sensate e domande su altre possibili soluzioni. Il tutto in maniera costruttiva, e non distruttiva. L'intento finale è quello di riuscire a trovare un argomento che stimoli la curiosità di tutti i partecipanti, e che riesca a coinvolgere tutti nell'elaborazione di un progetto dettagliato e completo. A tutti i gruppi verrà consegnato un foglio con delle domande, che alla fine del progetto dovranno avere delle risposte concrete: per ogni domanda una o più risposte, connesse fra di loro.

Quando?
Quando no?
Perché?
Perché no?
Che cosa?
Che cosa no?
Tramite che cosa?
Tramite che cosa no?

Con chi?
Con chi no?
Con che cosa?
Con che cosa no?
In che cosa?
In che cosa no?
Su che cosa?
Su che cosa no?

Per quale ragione?
Per quale ragione no?
A quale fine?
A quale fine no?
Come?
Come no?
Quanto?
Quanto no?

Tutti?
Non tutti?
Importante?
Non importante?
Di nuovo?
Non di nuovo?
Quanto spesso?
Quanto spesso no?

A chi?
A chi no?
Chi?
Chi no?
Per chi?
Per chi no?
Di chi?
Di chi no?

Dove?
Dove no?
Altrove?
Non altrove?
Da dove?
Da dove no?
Verso dove?
Verso dove no?

Per quanto?
Per quanto no?
Più?
Non più?
Più spesso?
Non più spesso?
Di meno?
Di meno no?
Quale?
Quale no?
Quali?
Quali no?
Quanti?
Quanti no?
Quanto lontano?
Quanto lontano no?

Attraverso che cosa?
Attraverso che cosa
no?
Per che cosa?
Per che cosa no?
Più difficile?
Non più difficile?
Più facile?
Non più facile?

Pieno?
Vuoto?
Insieme?
Solo?
Con?
Contro?
Sopra?
Sotto?

Questi gruppi di domande, dovranno essere esaminati attentamente: si potrà scegliere di rispondere a tutte, o se ne potranno selezionare alcuni gruppi. Si potranno scartare al massimo tre gruppi di domande, non di più.

5.4. GLI INCONTRI

L'organizzazione degli incontri, per quanto riguarda il mio progetto, è momentaneamente provvisoria. Nel progettare il corso, mi sono sforzata di rendere i particolari quanto più chiari e veritieri possibili: per questo, anche nell'ipotizzare gli interventi esterni, ho cercato di introdurre personaggi che ritengo interessanti al fine della realizzazione del corso.

Per quanto riguarda l'area del marketing, ritengo che sia interessante invitare un personaggio che sviluppi la sua creatività nel settore più all'avanguardia del momento: il settore della comunicazione via internet. A tale proposito io chiamerei ad intervenire.....

Per il settore del giornalismo, ho pensato che sarebbe utile invitare alcuni docenti di tecnica pubblicitaria (Prof. Mancini e Prof. Spantigati) con lo scopo di mettere in relazione

l'aspetto organizzativo del giornalismo, con quello più creativo ed inventivo.

Per quanto riguarda l'ambito scientifico-psicologico, con l'ausilio del Prof. Federici, sarebbe interessante poter parlare con il Prof. Morelli, noto psicologo, collaboratore della rivista RIZA PSICOSOMATICA.

Per finire, l'ultimo incontro, forse il più interessante per i partecipanti, sarà con un esponente della categoria dei pubblicitari: qui la scelta è molto ampia ed imbarazzante, e sarà necessario l'intervento dei docenti di tecnica pubblicitaria per ottenere i contatti necessari. La mia scelta si è indirizzata su una nota pubblicitaria: Anna Maria Testa.

CAPITOLO 6. IL NOTIZIARIO

Il mio progetto personale prevedeva essenzialmente l'elaborazione di un corso sulla creatività, con particolare attenzione alla parte teorico-pratica del corso stesso. Il mio progetto avrebbe potuto concludersi così, lasciando però una parte incompleta.

Quindi, pur conoscendo i limiti che uno sforzo di espressione grafica avrebbero comportato, e sapendo perfettamente che il mio sforzo sarebbe stato sprecato, ho voluto concludere il mio elaborato con una parte grafica: questa parte è stata comunque oggetto di un lavoro quanto più possibile approfondito. il lavoro si è concluso con l'elaborazione di un notiziario per il corso.

La scelta del notiziario del corso, della sua copertina, dell'impaginazione, dei colori e dei caratteri da utilizzare,

nonché del simbolo più idoneo al tipo di corso, è stata effettuata su basi empiriche.

Sono giunta alla conclusione dopo una serie di esperimenti basati su due tipi di copertine. Le due copertine sono state redatte sulla base di mie intuizioni e della mia percezione del concetto di CREATIVITA'.

Dopo aver abbozzato le due immagini (per immagini intendo le pagine nel loro insieme, comprensive di caratteri, colori e disposizione degli oggetti), le ho sottoposte come prima analisi a tre persone di mia conoscenza, per osservare le loro reazioni, e per poter sfruttare le loro osservazioni come base dei miei esperimenti.

Da questa prima analisi ho ricavato una terza immagine che in un certo senso fondeva le prime due: uno dei tre soggetti

da me interrogati, mi aveva infatti suggerito che c'erano parti utilizzabili e (secondo lei) valide in tutte e due le immagini. Da una parte i colori, dall'altra il simbolo; da una parte l'impaginazione, dall'altra lo sfondo. Il mio primo sforzo è stato quindi quello di ricavare dalle prime due immagini una terza immagine che cogliesse il meglio delle altre, per poi sottoporle tutte ad ulteriori analisi.

Un'altra tester mi ha suggerito che forse c'era qualcosa che non andava in tutte e due le immagini, e che quindi dovevo sforzarmi di crearne un'altra: ma tutto quello che io avessi creato sulla base di mie riflessioni sarebbe sempre e comunque risultato non completo. Per cui il mio secondo sforzo è stato quello di creare un questionario da sottoporre alle persone a cui avrei fatto vedere le tre immagini, compresi i primi tre soggetti già interrogati.

La terza persona che ho interrogato come esperimento preliminare, mi ha infine aiutato nell'elaborazione pratica del questionario: parlandoci ho cercato di cogliere dalle sue osservazioni cosa avrei dovuto chiedere e su quali punti avrei dovuto insistere per giungere ad una buona conclusione.



UNIVERSITA' PER STRANIERI DI PERUGIA
Diploma Universitario in Tecnica Pubblicitaria

CREATIVITA'



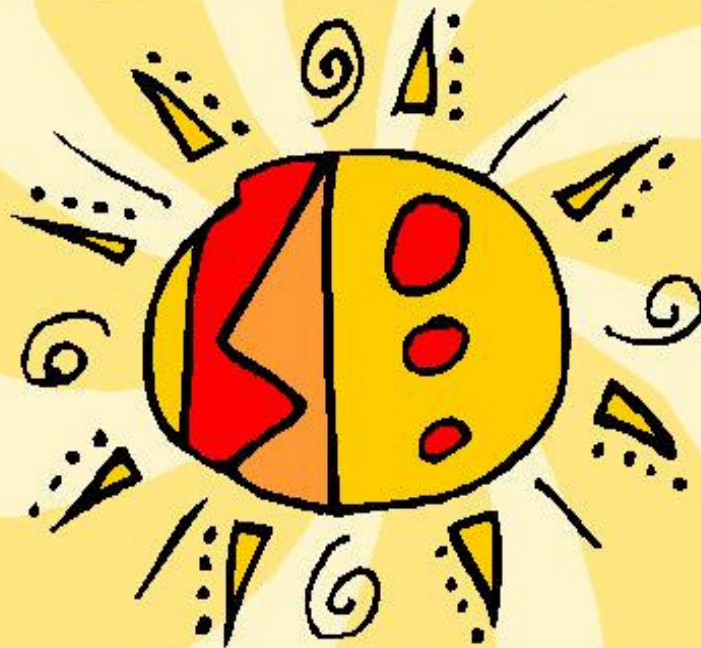
**CORSO PRATICO DI COMPrensIONE E
SVILUPPO DELLE CAPACITA' CREATIVE**

ALLEGATO 1. COPERTINA NOTIZIARIO 1



UNIVERSITA' PER STRANIERI PERUGIA
Diploma Universitario in Tecnica Pubblicitaria

CREATIVITÀ



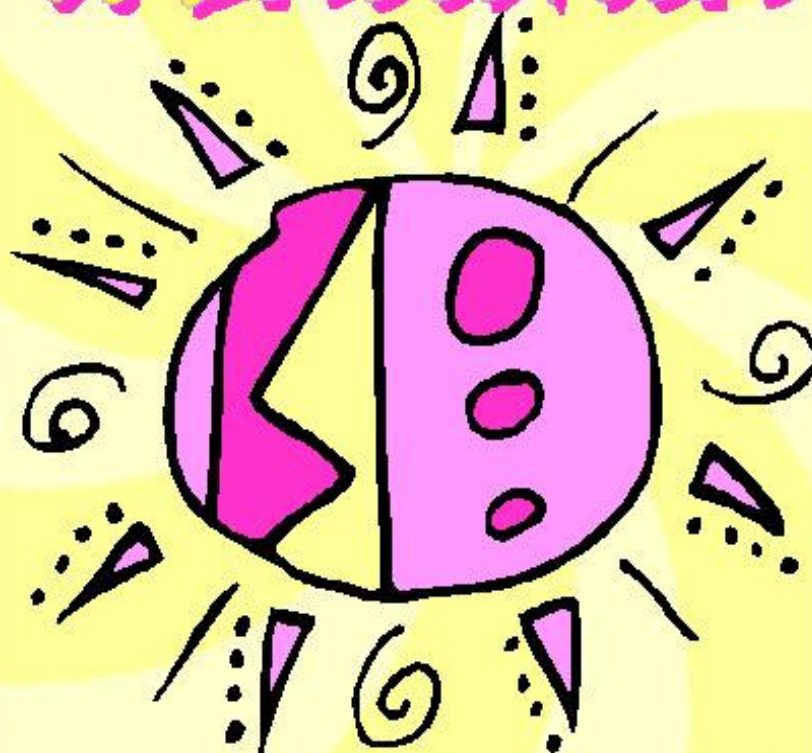
CORSO PRATICO DI
COMPrensIONE E SVILUPPO
DELLE CAPACITÀ CREATIVE

ALLEGATO 2. COPERTINA NOTIZIARIO 2



UNIVERSITA' PER STRANIERI DI PERUGIA
Diploma Universitario in Tecnica Pubblicitaria

CREATIVITA'



CORSO PRATICO DI COMPrensIONE E
SVILUPPO DELLE CAPACITA' CREATIVE

ALLEGATO 3. COPERTINA NOTIZIARIO 3

6.1. IL QUESTIONARIO

A questo punto ho elaborato un piccolo questionario, breve e conciso, dal quale avrei potuto ricavare quante più indicazioni possibili ed utili al mio scopo. Il questionario si è così articolato:

SEZIONE COLORI

1. Una domanda diretta su quale a primo impatto poteva essere l'immagine migliore per esprimere il concetto di CREATIVITA'.
2. Due domande sull'utilizzo dei colori, su quali preferisse e quali combinazioni di colori lo avessero maggiormente colpito.
3. Un'ulteriore domanda sui colori riferita alla sua percezione, sulla possibilità che nelle tre immagini ci fosse qualche colore che a suo parere rendeva gli altri sintonati fra loro.

SEZIONE SIMBOLI

4. Una domanda diretta sul quale simbolo dei tre utilizzati preferisse, sia nella forma che nei colori.

SEZIONE TITOLO

5. Due domande sul titolo, una riferita al tipo di caratteri utilizzati, e una riferita ai colori utilizzati.
6. Una domanda chiave sulla curiosità che può stimolare o no il titolo.

SEZIONE IMPAGINAZIONE

7. Due domande, una chiusa e l'altra libera riferite all'impaginazione, cioè alla disposizione degli oggetti nella pagina. Ho scelto di lasciare una domanda libera per raccogliere suggerimenti utili senza dare troppe indicazioni tecniche sul come gli oggetti potessero essere disposti. Ho lasciato l'impaginazione delle tre immagini pressoché identica, primo per testare la percezione dei soggetti, secondo perché è l'impaginazione che più o meno viene utilizzata per creare delle copertine.

SEZIONE COMPrensIONE TESTO

8. Un'ultima domanda sulla comprensione dell'argomento del corso. Questa domanda è stata poi completata da una domanda aperta sulla possibilità che il testo non fosse chiaro, e quindi su cosa non fosse chiaro.

Con i sette punti appena descritti, sono riuscita ad

elaborare un questionario di 11 domande, che ho sottoposto ad un campione di 20 persone, tutte di mia conoscenza, comprese tra i 18 e i 40 anni, sia uomini sia donne.

Le persone scelte appartengono a diversi mondi del lavoro: operai, impiegati, liberi professionisti, geometri, commercianti, dipendenti.... Alcuni di loro sono studenti (liceali, laureandi, neolaureati). Queste persone vivono tutte nella mia città, per cui appartengono tutte allo stesso ambiente, pur avendo basi culturali ed intellettive diverse.

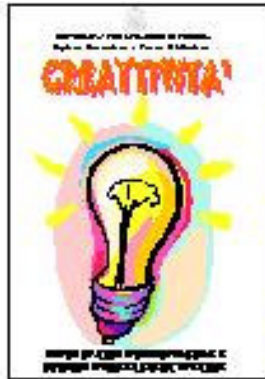
I risultati ottenuti sono stati considerati indicativi, vista l'eterogeneità del campione interrogato, e visto il pubblico al quale sarà indirizzato il corso.

Il questionario serve alla stesura di un notiziario che renda subito l'idea dell'argomento trattato, che invogli il

pubblico ad informarsi sulla sua articolazione ed a continuare a sfogliare il notiziario, anche se non è pienamente interessato all'argomento. Per questo motivo ho intervistato persone che potenzialmente non appartengono al target a cui intendo riferirmi, ma che tuttavia potrebbero interessarsi alla lettura del notiziario, se capitasse alla loro attenzione.

QUESTIONARIO SONDA

1. Quale tra queste tre immagini preferisci?



a) Immagine 1

b) Immagine 2

c) Immagine

3

2. Quale combinazione di colori preferisci tra le tre?

a) Combinazione 1

b) Combinazione 2

c) Combinazione 3

3. Quali sono i colori, fra tutti quelli che hai osservato, che preferisci in senso assoluto?

Nero
Bianco
Rosso
Arancione

Giallo
Giallino
Fuxia
Rosa

Celeste
Blu
Viola
Verde

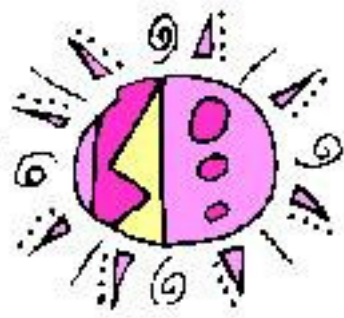
4. C'è un colore nelle tre immagini che rende la combinazione stonata?

a) Immagine 1 

b) Immagine 2 

c) Immagine 3 

5. Quale simbolo preferisci sia per forma che per colore?



a) Simbolo 1

b) Simbolo 2

c) Simbolo 3

6. Quale dei titoli preferisci per i caratteri utilizzati?



a) Titolo 1

b) Titolo 2

c) Titolo 3

7. E per i colori?

a) Titolo 1

b) Titolo 2

c) Titolo 3

8. Ti incuriosisce il nome del corso?

a) Per niente

b) Poco

c) Abbastanza

d) Molto

9. Ti piace la disposizione degli oggetti nella pagina?

a) Sì

b) No

c) In parte

10. Se no, come la cambieresti?

.....
.....

11. Si capisce di cosa tratta il corso?

a) Per niente

b) Poco

c) Abbastanza

d) Molto

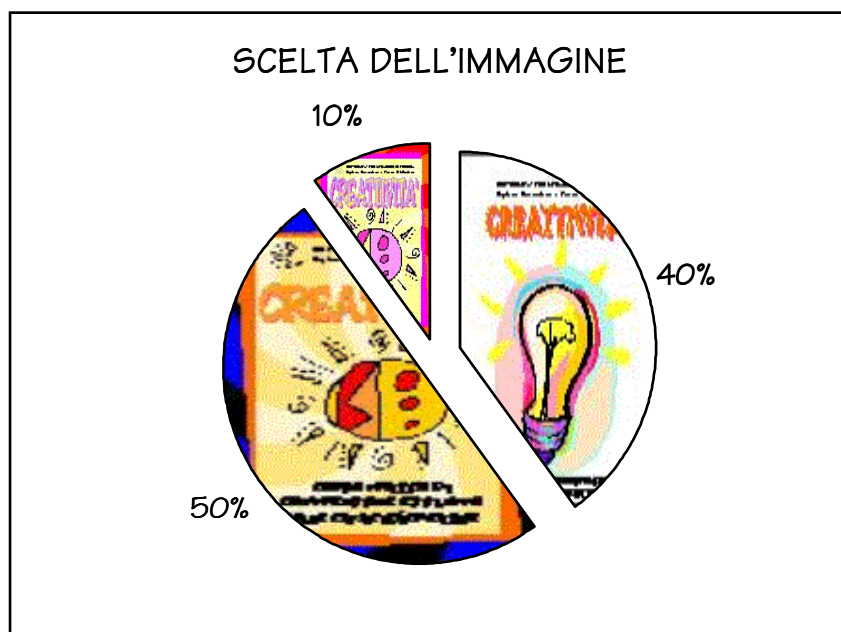
12. *Se no, cosa non è chiaro?*

.....
.....

6.2. I RISULTATI DEL QUESTIONARIO

Una volta svolti i questionari in maniera guidata, non abbandonando mai gli intervistati ed aiutandoli nella comprensione delle domande, mi sono trovata di fronte a dei risultati in parte inaspettati.

Figura 4. Grafico domanda 1



Mentre dai test preliminari era emersa la necessità di dover inserire una terza copertina del notiziario, che sommasse le due precedentemente elaborate, una volta proposte tutte e

tre le copertine gli intervistati hanno mostrato una chiarezza di idee nella scelta, che in principio avevano dimostrato di non avere. Questo con mio grande stupore: il mio sforzo è risultato essere inutile dal punto di vista dell'elaborazione creativa, mentre si è dimostrato utile, e quasi indispensabile, al fine della scelta definitiva del notiziario da utilizzare.

Le risposte degli intervistati sono state chiare nell'eliminazione a priori di una delle tre immagini: è stata proprio "l'immagine somma" ad essere scartata, per la sua mancanza di personalità. Anche se questa motivazione sembra essere assurda, le risposte che ho ottenuto mostrando le tre immagini, erano tutte dirette a sottolineare il fatto che, mentre le prime due immagini avevano un loro senso nell'insieme, e quindi una loro "personalità", la terza, proprio perché somma delle due precedenti, risultava essere anonima

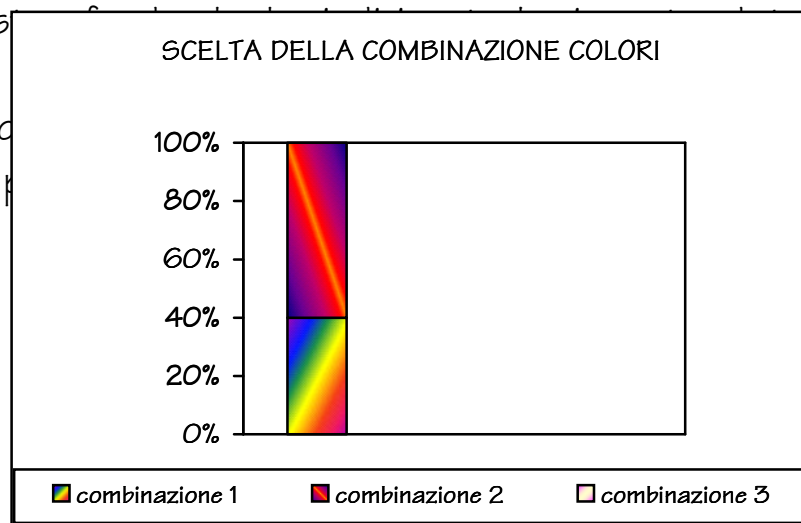
ed insipida, quasi stonata rispetto alle altre.

È vero anche che le prime due hanno ricevuto quasi lo stesso numero di consensi, rendendo a primo impatto, la scelta molto difficile: per capire quale direzione prendere, sono dovuta arrivare in fondo all'analisi del questionario.

Bisogna quindi procedere nell'analisi dei risultati.

Andiamo a vedere il risultato della seconda domanda: si può osservare come il campione abbia preferito in modo netto la combinazione più omogenea, forse per la possibilità che i colori così abbinati risultino, secondo la teoria della gestalt, più stimolanti dal punto di vista psicologico.

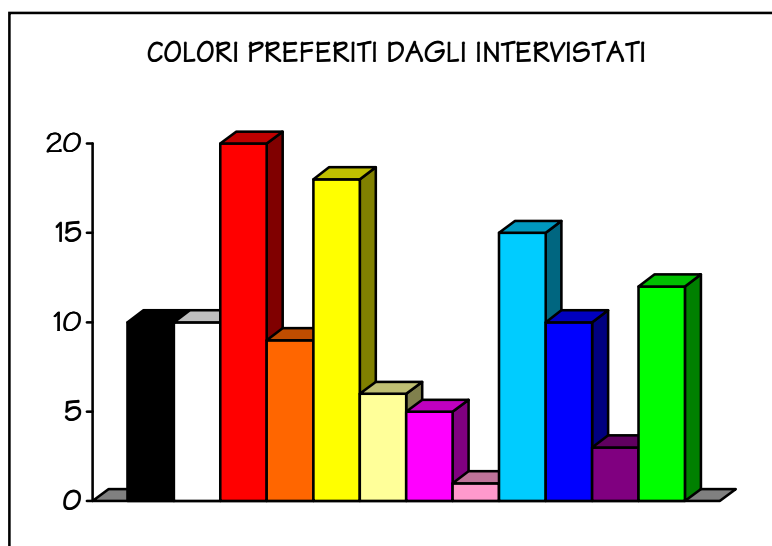
La combinazione 2 è infatti meno ricca di colori, ma sicuramente più definita nei contorni, e più ricca nello sfondo: è forse questa la differenza che la rende più interessante. Avevo un'immagine in mente quando ho creato questa. L'intera immagine è stata creata con il software GIMP.



fronte ad un tutt'uno, e non ad un simbolo stampato su un foglio bianco.

Figura 5. Grafico domanda 2

Figura 6. Grafico domanda 3



A questo punto mi è sembrato necessario porre una domanda riguardo ai gusti personali degli intervistati in fatto di colori, per vedere se, sottoposti agli stessi stimoli, rispondessero nella stessa maniera. Da qui i risultati sulle preferenze di colori

A questo punto sembra inutile commentare i risultati, dato che è palese la scelta che è stata fatta dagli intervistati.

Va solo chiarito che la terza domanda prevedeva la possibilità di risposte multiple.

La quarta domanda del questionario è servita ad individuare i possibili colori non graditi, o psicologicamente rifiutati per il loro accostamento con l'intera combinazione degli altri colori.

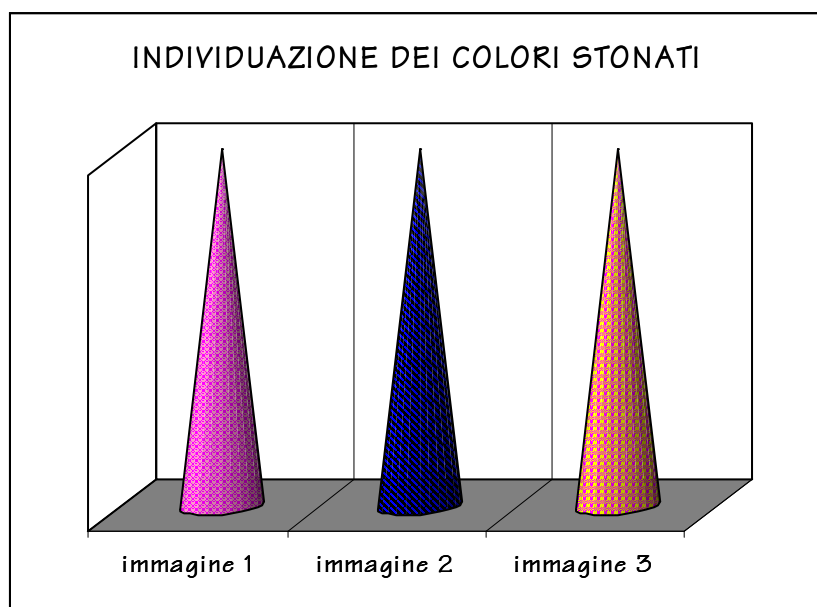


Figura 7. Grafico domanda 4

È invece utile sottolineare i risultati ottenuti con la domanda numero cinque. Contrariamente a quanto io potessi

immaginare, un sole stilizzato sembra incuriosire di più il pubblico, che non gradisce molto l'accostamento della creatività, con il simbolo della lampadina: anche se, dai commenti fatti, tale simbolo è più facilmente e banalmente accostato al concetto.

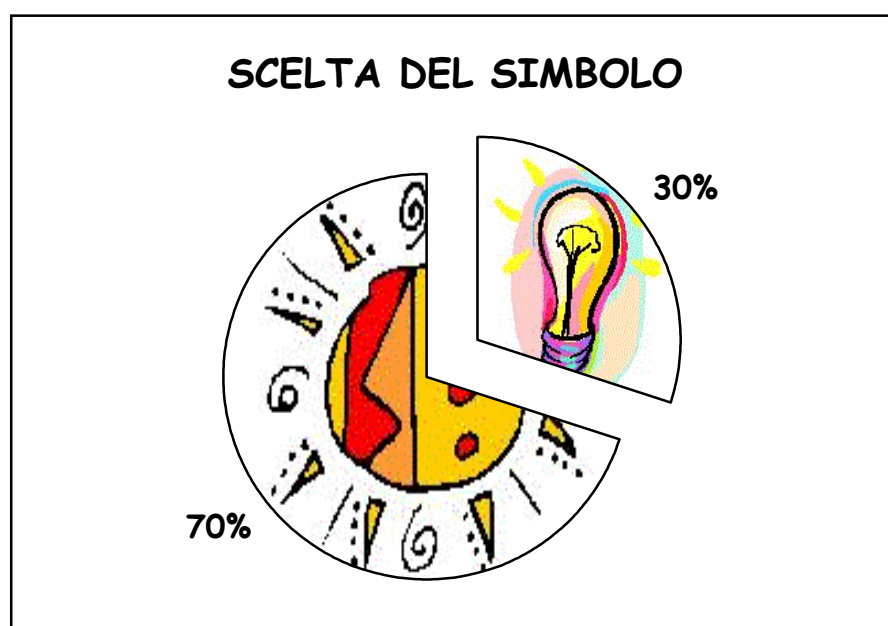


Figura 8. Grafico domanda 5

Oltre alla scelta primaria del simbolo "SOLE", ho chiesto agli intervistati di scegliere anche i colori del sole che più li stimolava e che più gradivano. In questa scelta non ci sono stati dubbi: senza timore tutti coloro che hanno scelto il sole,

hanno scelto quello con i colori che più idealmente gli appartengono. Colori caldi, della scala dei rossi e dei gialli, più rappresentativi dell'immagine di sole che ognuno di noi ha, e meno stonati fra loro. Il problema del difficile accostamento fra giallo e rosa era emerso anche alle domande 3 e 4, che riguardo alla terza immagine, erano state praticamente uguali.

La domanda successiva appartiene alla serie di domande rivolte alla scelta del titolo, dei suoi caratteri e dei suoi colori. Ho chiesto di scegliere innanzi tutto il tipo di caratteri utilizzati, dimenticando a quale delle tre immagini essi appartenessero: e le risposte sono state di nuovo sorprendenti. Inaspettatamente, la scelta si è indirizzata sui caratteri utilizzati nella terza immagine. La cosa mi è sembrata strana, poiché se si osservano attentamente, il secondo e il terzo titolo sono scritti esattamente con gli stessi caratteri, più o meno vicini, più o meno allungati. Il problema era allora proprio l'estensione e l'altezza delle lettere.



Figura 9. Grafico domanda 6

Rimaneva quindi il problema dei colori: bisognava cioè scegliere quale fosse la combinazione di colori migliore, la sfumatura più giusta, l'ombreggiatura più adeguata. La scelta è stata in questo caso indirizzata al primo titolo, che è sembrato migliore in genere, per tutte le caratteristiche sopra elencate. Perciò la scelta dell'aspetto grafico del titolo è così conclusa, resta solo da individuare se il titolo è azzeccato...ricerca che in teoria avrei dovuto svolgere all'inizio, ma che ho preferito lasciare per ultima, per non influenzare

troppo le risposte alle altre domande.

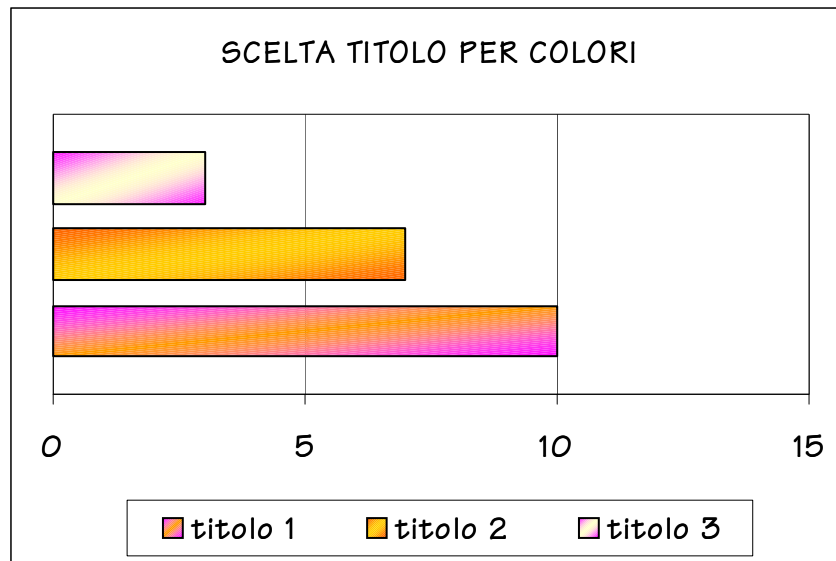


Figura 10. Grafico domanda 7

A questo punto del questionario, mi sono trovata ad affrontare la parte più difficile: difficile perché, se gli intervistati mi avessero detto che il titolo non era chiaro, non era interessante, non era curioso... avrei dovuto ricominciare tutto dal principio, tralasciando la parte grafica, per analizzare quella concettuale e dei contenuti.

Fortunatamente il pubblico ha reagito positivamente anche alla mia proposta concettuale, anche al mio modo di

esprimere il mio progetto e le mie idee a riguardo.

Il mio impegno è stato rivolto alla ricerca di una parola che esprimesse, in maniera immediata, tutto quello che io avevo da comunicare. La ricerca era giunta ad un bivio: da una parte potevo esprimere il concetto astratto di creatività, che era alla base della mia idea, omettendo l'intento pratico del mio progetto; dall'altra avrei voluto comunicare il mio interesse per le possibilità concrete di sviluppare il genio creativo che è in ognuno di noi.

Con la scelta della parola "CREATTIVITA'" ho cercato di riassumere le mie impressioni, le mie sensazioni, e tutto ciò che avevo in mente quando ho pensato al progetto.

CREATTIVITA' è una parola cosiddetta "macedonia", che somma insieme due termini: "creatività" + "attività". La prima è inutile che io la stia a spiegare, data la chiarezza e la logicità della scelta. La seconda è stata scelta per due motivi: da una

parte per la varietà e l'ampiezza di significati che le si possono attribuire (operosità, lavoro, vitalità, energia, processo, prontezza, alacrità, solerzia...); dall'altra la sua assonanza con la parola "creatività", che mi permetteva di avvicinarle, giocarci insieme e creare sempre nuove combinazioni divertenti.

Credo che per tutti questi motivi, la risposta all'ottava domanda sia stata così positiva ed incoraggiante.

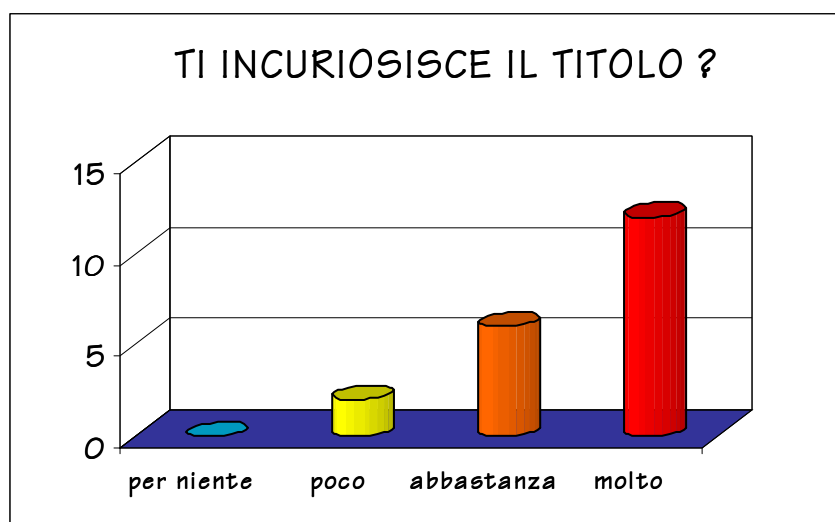


Figura 11. Grafico domanda 8

Vorrei aggiungere che, inizialmente, era nel mio intento fare più domande riguardo all'uso delle parole, alle sensazioni che queste riuscivano ad evocare, alle immagini che

trasmettevano, al loro potere persuasivo... Ma la mia scelta è stata condizionata dalla possibilità che un questionario troppo lungo avrebbe provocato reazioni e risposte non attendibili, che la concentrazione e la disposizione degli intervistati sarebbe venuta meno, che il loro interesse sarebbe stato minato dalla lungaggine e dalle richieste di intervento. Per ciò mi sono attenuta al fare domanda di massima utilità al fine della mia ricerca, sorvolando approfondimenti. Mi sono limitata ad ascoltare e ad appuntare i commenti fatti volontariamente e senza richiesta da parte mia.

Per esempio alcuni hanno offerto un commento aggiuntivo sulla colorazione dello sfondo, esprimendo un parere personale su come lo avrebbero visto meglio; altri hanno inventato un nuovo modo di descrivere il corso, abolendo quella che io credevo fosse la più breve didascalia possibile (CREATTIVITA' – come, quando, perché – istruzioni per l'uso). Una persona in

modo particolare si è soffermata a giocherellare con il titolo, coprendone alcune parti per volta, e scoprendo man mano termini e significati diversi, che se ne potevano ricavare (creatività, attività, cattività, creativi, vita, reattivi, per finire con la più semplice: CREA!!!): devo dire che è stato divertente osservare lo stupore di quella persona, che si accorgeva così all'improvviso dell'esistenza delle due parole fondamentali che costituivano il titolo. Credevo fosse molto più immediato l'impatto e la reazione che ne derivava, ma ho notato invece, che la prima reazione è la CURIOSITA', che spinge ad osservare bene il titolo, per ricavarne la migliore spiegazione e la più attenta valutazione.

Procedendo con l'analisi delle risposte, ci troviamo di fronte ad una domanda tecnica, forse la più specifica del questionario: la disposizione degli oggetti nella pagina.

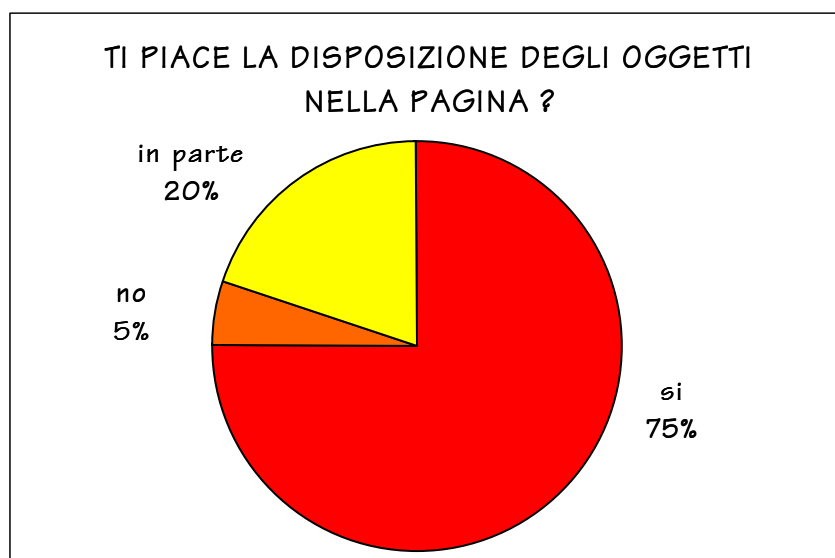


Figura 12. Grafico domanda 9

Il 20% delle persone che ha risposto “in parte”, ha motivato la risposta con commenti che riguardavano essenzialmente lo sfondo e la cornice, ma non la disposizione effettiva degli oggetti (intestazione, titolo, simbolo, didascalia). È importante sottolineare che il 20% degli intervistati è rappresentato da un numero abbastanza esiguo, sono cioè 4 persone. Mentre quel 5% che ha risposto di no, non ha poi saputo motivare la sua scelta, non riuscendo ad analizzare quello che non riusciva a quadrare nella sua percezione: non ho potuto quindi estrarre alcun suggerimento da questa risposta.

La decima domanda era rivolta ad un approfondimento di quella precedente, ed ho già esposto i commenti e i non commenti fatti in proposito.

L'undicesima domanda riguardava la comprensione generale delle immagini cui sono stati sottoposti gli intervistati: ho chiesto infatti se era chiaro cosa volesse significare e rappresentare il corso proposto. Nell'esporre il quesito, ho specificato che si doveva tener conto di tutti gli elementi a disposizione: in primo luogo del titolo e della didascalia, ma anche del simbolo e dei colori, del modo di collegarli tra loro, e dell'intestazione della pagina, in modo tale che si capisse che la cosa riguardava un'attività inerente all'Università.

Le risposte che ho ricevuto sono state nuovamente positive, considerando che, anche chi ha risposto "in parte", quando è stato ulteriormente intervistato su cosa non fosse

chiaro, si è concentrato sullo stimolo, ed è giunto al significato da solo. Ciò significa che, mentre per una notevole parte degli intervistati era tutto chiaro dal primo impatto, per coloro che i concetti non erano giunti immediatamente al punto, la comprensione è stata meno immediata, ma comunque autonoma. Non c'è stata alcuna necessità di intervenire nella spiegazione: è stato sufficiente chiedere di ragionare su ciò che gli era proposto, il resto è venuto da sé.

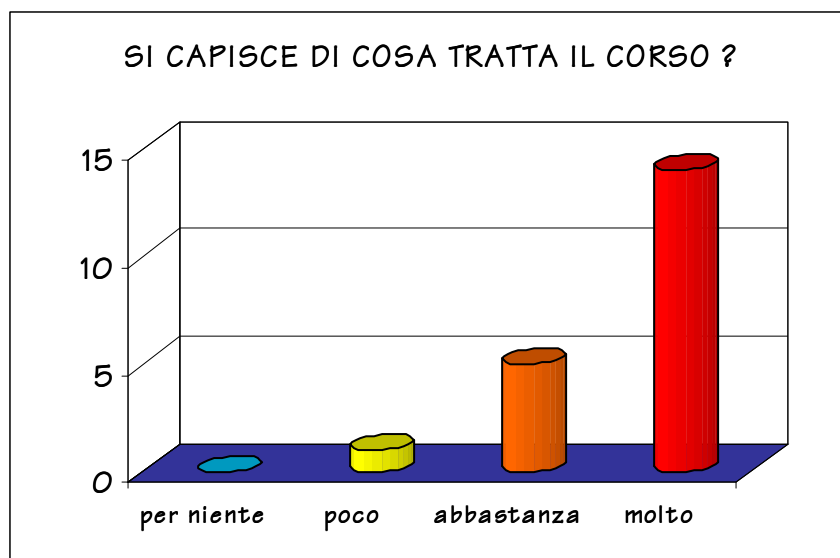


Figura 13. Grafico domanda 11

Siamo giunti perciò alla fine del questionario: dopo aver

analizzato tutte le risposte ottenute, è ora necessario dedurre un risultato unico, che le sommi e che produca la migliore soluzione alle obiezioni poste.

6.3. LA SINTESI

Dai risultati del questionario, ho elaborato un notiziario che sintetizza i gusti espressi dagli intervistati.

Come vedrete dall'allegato, il notiziario è stato sviluppato in tutte le sue parti, non solo nella stesura della copertina. Ovviamente il questionario era servito per elaborare la copertina, che è in effetti il primo impatto con il pubblico.

Oltre al notiziario, in allegato troverete il cartellone che dovrà “pubblicizzare”, rendere noto il corso a tutti: tale cartellone verrà esposto all'interno delle sedi universitarie. Ulteriori luoghi di affissione verranno stabiliti solo nel momento in cui si renderà il corso aperto a tutti, anche ai non iscritti all'università.

RINGRAZIAMENTI

Giunta alla fine di questo percorso, mi sono resa conto che molte persone si sono adoperate affinché il mio lavoro riuscisse nel migliore dei modi.

Per questo ringrazio moltissimo il Professore Franco Federici, per l'entusiasmo che ha saputo trasmettermi e l'incoraggiamento continuo, che mi ha accompagnato fin dall'inizio del progetto. Ringrazio il Professore Fulvio Caldarelli che mi ha aiutato nella stesura e nella revisione della tesi.

Ringrazio Alessandro per la fiducia e l'appoggio morale di questi ultimi due anni, e per gli innumerevoli suggerimenti che mi ha fornito per la stesura della tesi.

Ringrazio i miei genitori per le possibilità che mi hanno concesso, per la tenacia e la passione che mi hanno trasmesso.

Un super ringraziamento molto speciale va a Roberta, che

mi ha sempre incoraggiato e spronato, e che mi ha sostituito durante i periodi di lavoro intenso: grazie di tutto. Ringrazio tutti gli amici che mi hanno aiutato nella realizzazione pratica delle parti tecniche: in particolar modo Laura e Paolo. Ringrazio in fine la mia amica Brunella, che ha segnato la svolta definitiva del mio lavoro. Grazie a tutti.

BIBLIOGRAFIA

OPERE STAMPA

ANDERSON H.H., *“La creatività e le sue prospettive”*, Editrice La Scuola, Brescia, 1972.

BENDIN MARIO, *“CREATIVITA’ come sbloccarla, stimolarla, svilupparla e viverla”*, Arnoldo Mondadori, Milano, 1990.

DE BONO EDWARD, *“IL PENSIERO LATERALE un metodo creativo per concepire idee nuove e originali”*, Biblioteca Universale Rizzoli, Milano, 1981.

GOLEMAN DANIEL- RAY MICHAEL- KAUFMAN PAUL, *“Lo spirito creativo”*, Rizzoli, Milano, 1999.

HANKS KURT- PARRY JAY, *“SVEGLIATE IL VOSTRO GENIO CREATIVO mille idee semplici per averne di grandiose”*, Franco Angeli, Milano, 1994.

MATURANA HUMBERTO-VARELA FRANCISCO, *“L’albero della*

conoscenza”, Garzanti elefanti, 1992.

MINSKY MARVIN, “*La società della mente*”, Biblioteca scientifica, ADELPHI edizioni, Milano, 1989.

MOUSTAKAS CLARK, “*Creatività e conformismo*”, casa ed. Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1969.

MUNARI BRUNO, “*Da cosa nasce cosa*”, BCM Laterza, Bari, 1981.

OSHO RAJNEESH, “*Meditazione: la prima e ultima libertà*”, Edizioni Mediterranee, Roma, 1988.

OSHO RAJNEESH, “*Che cos'è la meditazione*”, Mondatori editore, Milano, 1997.

RAPAPORT- KRIS- NEUBAUER- BLUM- NOY, “*Preconscio e creatività*”, Piccola Biblioteca Einaudi, Torino, 1999.

RAUDSEPP E.- HOUGH G.P. Jr., “*Giochi per sviluppare la creatività*”, Franco Angeli, Milano, 1984.

ROSSETTO ANTONIO, “*LA CREATIVITA' il potere della*

immaginazione", Fabbri Editori, Milano, 1986.

SHAH I., *"La strada dei Sufis"*, Astrolabio, Roma, 1976.

TUDOR POWELL JONES, *"L'apprendimento creativo"*, Giunti-Barbera, Firenze, 1974.

WEISBERG ROBERT, *"GUIDA ALLA CREATIVITA' geni si nasce o si diventa?"*, casa editrice MEB, Trento, 1988.

RIVISTE E ARTICOLI

PSICOSINTESI, *Rivista dell'istituto di psicosintesi*, direttore responsabile Gaetano Russo, Anno VIII n.1, Aprile 1991.

RIZA SCIENZE, mensile di scienza dell'uomo, *"Come diventare creativi"*, direttore responsabile Daniela Marafante, Luglio Agosto 1999, n.136.

SITI WEB

http://ananas.usr.dsi.unimi.it/ETL97/illuministi/pens_lat.htm

<http://space.tin.it/scienza/lubold/edit.htm>

<http://www.edithink.it/cavallin/creativity.htm>

<http://www.diel.it/Helios/98/5/carlo.html>

<http://dns.lead.it/dida3/creativi.htm>

<http://forumitalia.it/scuolaitalia/ciea/>

http://www.romacivica.net/prog_scuole/scleto/uno.htm

<http://www.egocreanet->

campania.org/progetti/netgeneration_neteconomy.htm

<http://www.hyperlinker.com/eulab/frasca.htm>

<http://www.comune.prato.it/scuole/barto1/netamb/atti/htm/atti4.htm>