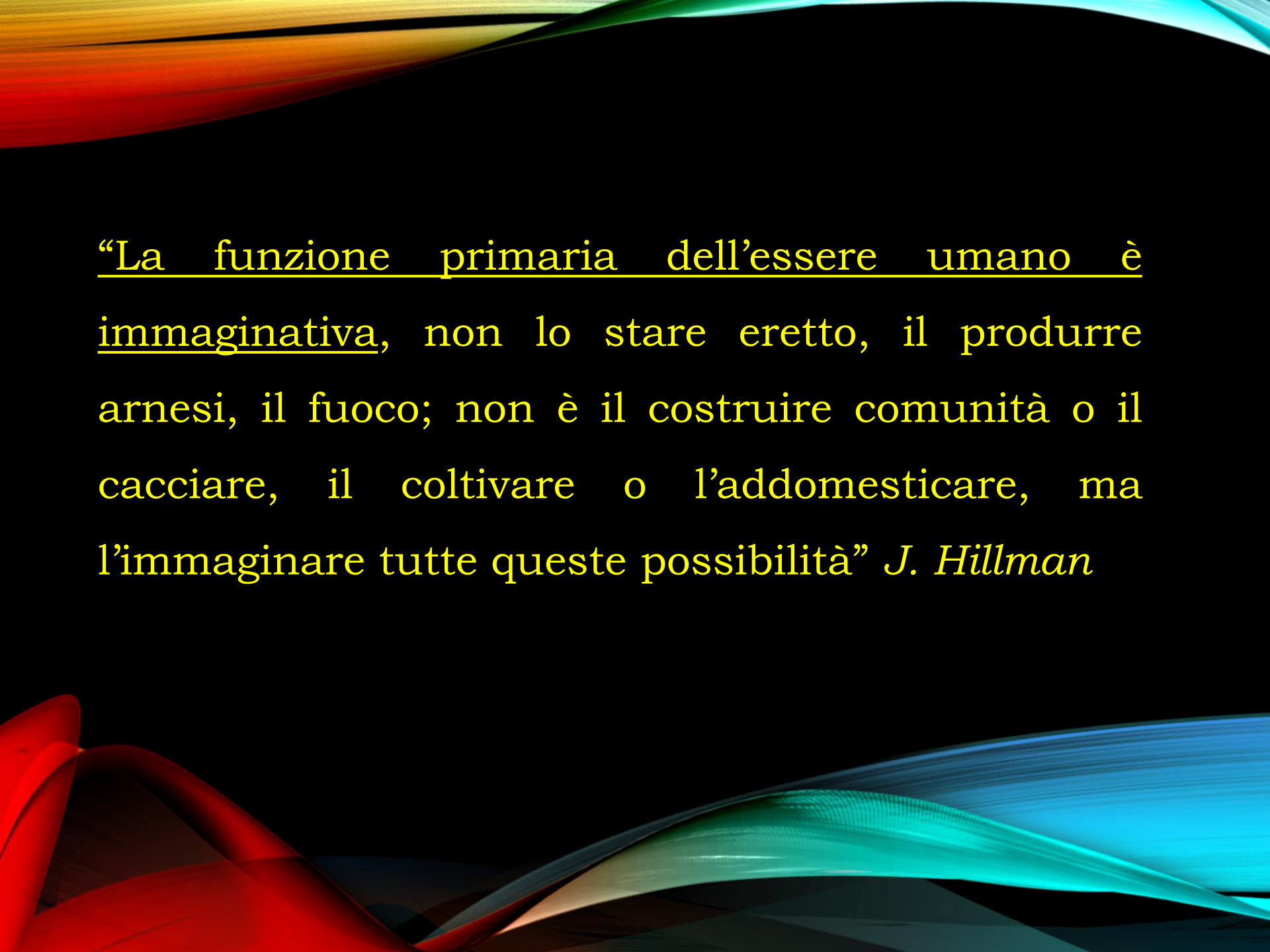


Creatività



“La funzione primaria dell’essere umano è immaginativa, non lo stare eretto, il produrre arnesi, il fuoco; non è il costruire comunità o il cacciare, il coltivare o l’addomesticare, ma l’immaginare tutte queste possibilità” *J. Hillman*



Sensazione:

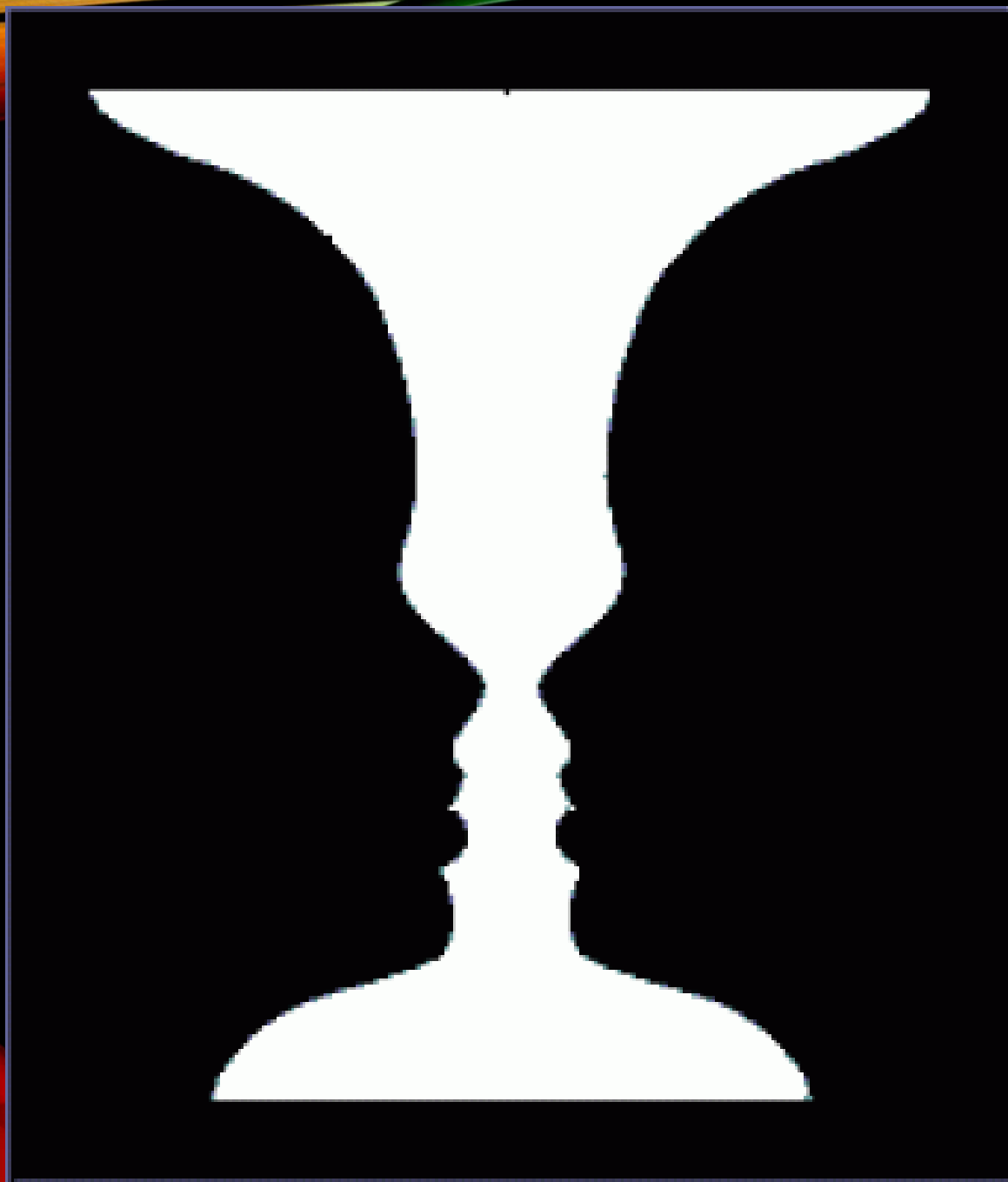
«Ogni stato di coscienza in quanto sia avvertito come prodotto da uno stimolo esterno o interno al soggetto: *sensazione tattile, visiva, auditiva, olfattiva, gustativa.*»

TRECCANI

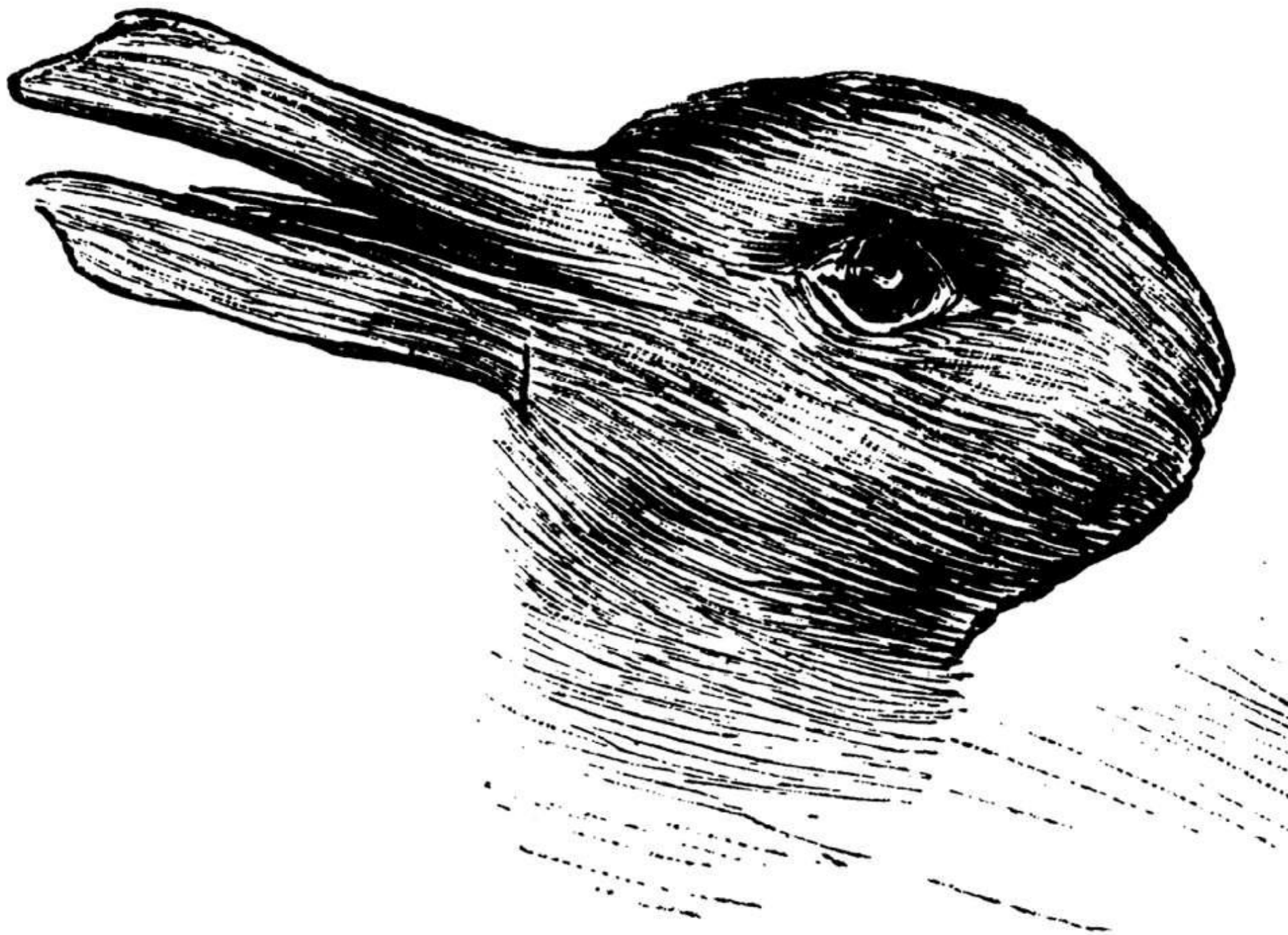
Percezione:

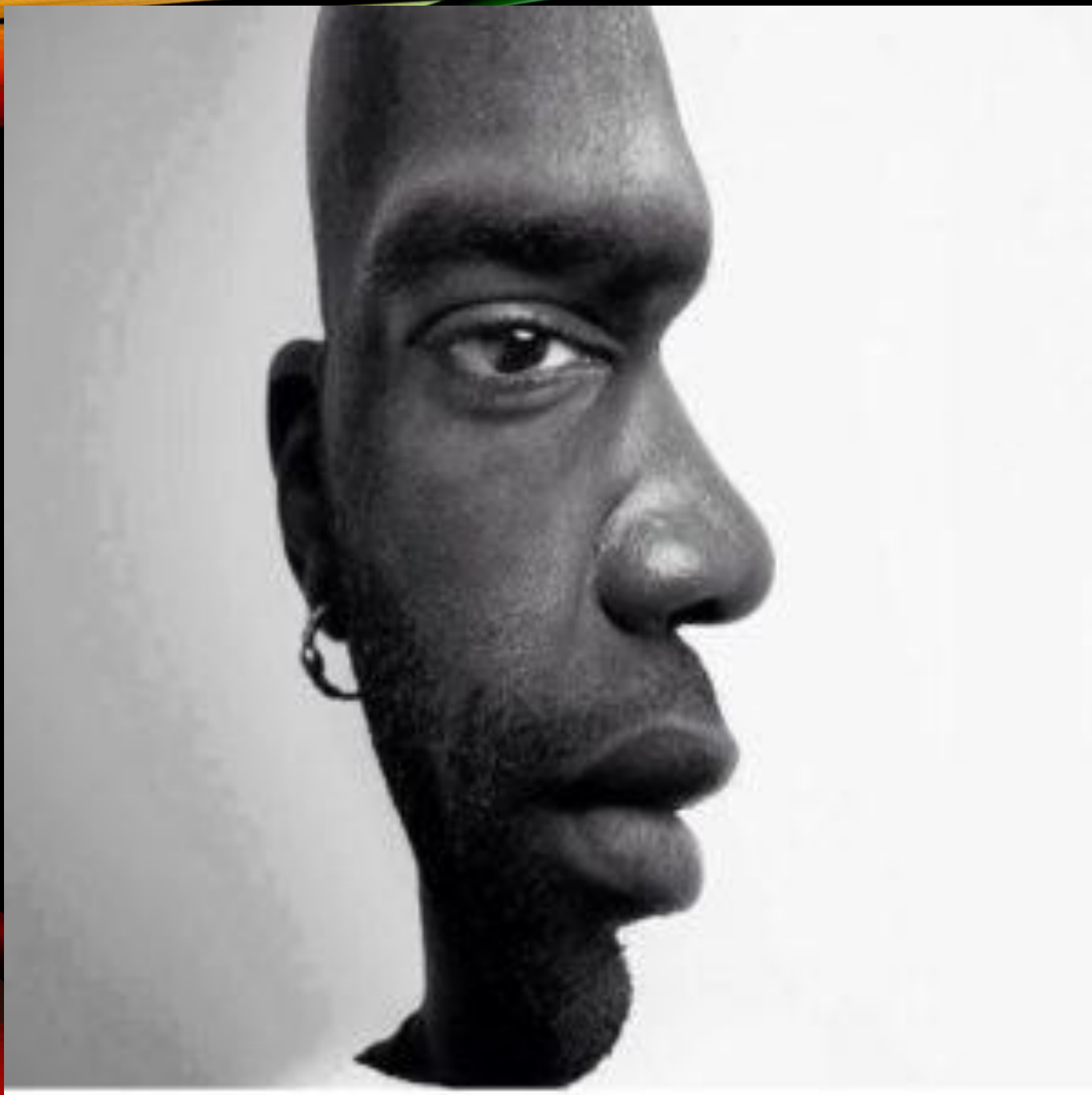
«L'atto del percepire, cioè del prendere coscienza di una realtà che si considera esterna, attraverso stimoli sensoriali, analizzati e interpretati mediante processi intuitivi, psichici, intellettivi: *la percezione dei colori, degli odori, dei suoni; la percezione di un movimento; non aveva la percezione esatta del pericolo che correva; ebbe la percezione immediata che la situazione stava precipitando.*»

TRECCANI











Che cos'è la creatività?

La creatività scaturisce dalla tensione tra spontaneità e limiti. Questi ultimi, come argini di un fiume, costringono la creatività nelle varie forme che sono essenziali all'opera d'arte o al poema. -

Rollo May

Psicologo clinico USA



La casa nel deserto

Ele - Viaggiare Oltre

Che cos'è la creatività?

La creatività consiste nel mantenere nel corso della vita qualcosa che appartiene all'esperienza infantile: la capacità di creare e ricreare il mondo. È l'onnipotenza del pensiero propria dell'età infantile. - **Donald W. Winnicott**

Pediatra e psicoanalista UK



Che cos'è la creatività?

La creatività è un tentativo di risolvere un conflitto generato da pulsioni istintive biologiche non scaricate, perciò i desideri insoddisfatti sono la forza motrice della fantasia ed alimentano i sogni notturni e quelli a occhi aperti. - **Sigmund Freud**

Psicoanalista Austria

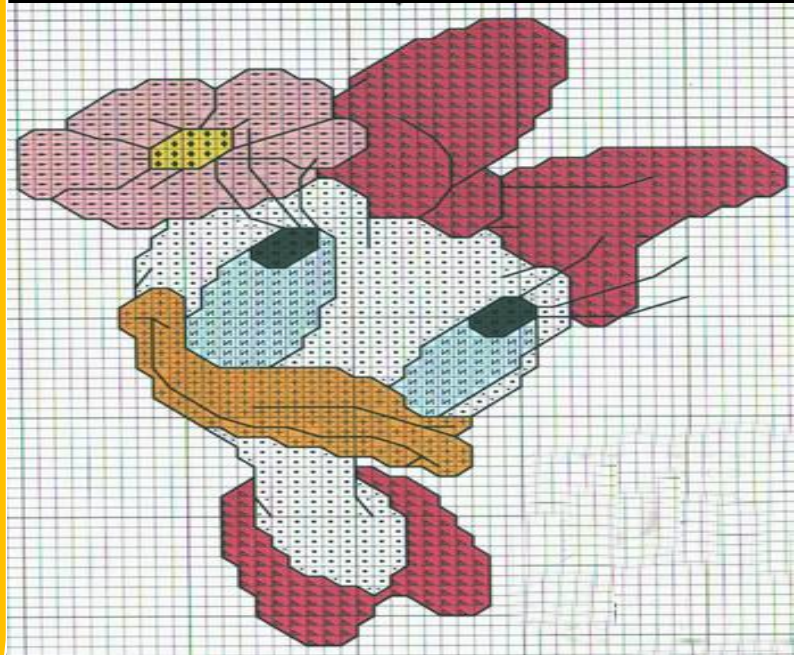


Che cos'è la creatività?

La creatività è senza dubbio la risorsa umana più importante. Senza creatività non ci sarebbe progresso e ripeteremmo sempre gli stessi schemi.

- **Edward De Bono**

Medico e psicologo Malta



Che cos'è la creatività?

Il principale nemico della
creatività è il buonsenso. -
Pablo Picasso

Artista Spagna



Che cos'è la creatività?

La creazione di qualcosa di nuovo non viene compiuta dall'intelletto, ma dall'istinto al gioco che viene mosso da una necessità interiore. La mente creativa gioca con gli oggetti che ama - **Carl Gustav Jung**

Psichiatra e psicoanalista Svizzera



Che cos'è la creatività?

La creatività scaturisce dalla tensione tra spontaneità e limiti. Questi ultimi, come argini di un fiume, costringono la creatività nelle varie forme che sono essenziali all'opera d'arte o al poema. -

Rollo May

Psicologo clinico USA



Che cos'è la creatività?

La creatività consiste nel mantenere nel corso della vita qualcosa che appartiene all'esperienza infantile: la capacità di creare e ricreare il mondo. È l'onnipotenza del pensiero propria dell'età infantile. - **Donald W. Winnicott**

Pediatra e psicoanalista UK



onnipotenza

Che cos'è la creatività?

La creatività è un tentativo di risolvere un conflitto generato da pulsioni istintive biologiche non scaricate, perciò i desideri insoddisfatti sono la forza motrice della fantasia ed alimentano i sogni notturni e quelli a occhi aperti. - **Sigmund Freud**

Psicoanalista Austria



Che cos'è la creatività?

La creatività è senza dubbio la risorsa umana più importante. Senza creatività non ci sarebbe progresso e ripeteremmo sempre gli stessi schemi.

- **Edward De Bono**

Medico e psicologo Malta



Che cos'è la creatività?

Il principale nemico della
creatività è il buonsenso.

Pablo Picasso

Artista Spagna

trasgressione



Che cos'è la creatività?

La creazione di qualcosa di nuovo non viene compiuta dall'intelletto, ma dall'istinto al gioco che viene mosso da una necessità interiore. La mente creativa gioca con gli oggetti che ama - **Carl Gustav Jung**

Psichiatra e psicoanalista Svizzera



Che cos'è la creatività?

https://www.ted.com/talks/sir_ken_robinson_do_schools_kill_creativity/transcript?language=it&subtitle=it

Che cos'è la creatività?

Caratteristiche:

- Spontaneità
- Atteggiamento ludico
- Immaginazione
- Motivazione
- Originalità
- Espressività
- Inventiva
- Intuizione
- Pensiero divergente
- Autonomia
- Sensibilità
- Coraggio
- Accettazione

Il counselor

- Non giudica
- Sintetizza
- E' in ascolto
- Abita e trasforma il dolore
- E' se stesso
- Sta nel qui ed ora
- Entra in contatto
- Rispetta l'individuo come unico
- Si basa sulla sua esperienza
- Percettivo
- Aperto
- Flessibile
- Esplora

Counselor creativo

Sta tra una polarità e l'altra:

- Certezza/confusione
- Attività/passività
- Cognitivo/empatico
- Analisi/sintesi
- Serietà/Gioco
- Controllo/lascia andare

Creatività

E il cliente?

Cosa inibisce la creatività?

- Difficoltà a lasciarsi andare
- Elusività
- Introietti censori
- Perfezionismo
- Mancanza di autostima

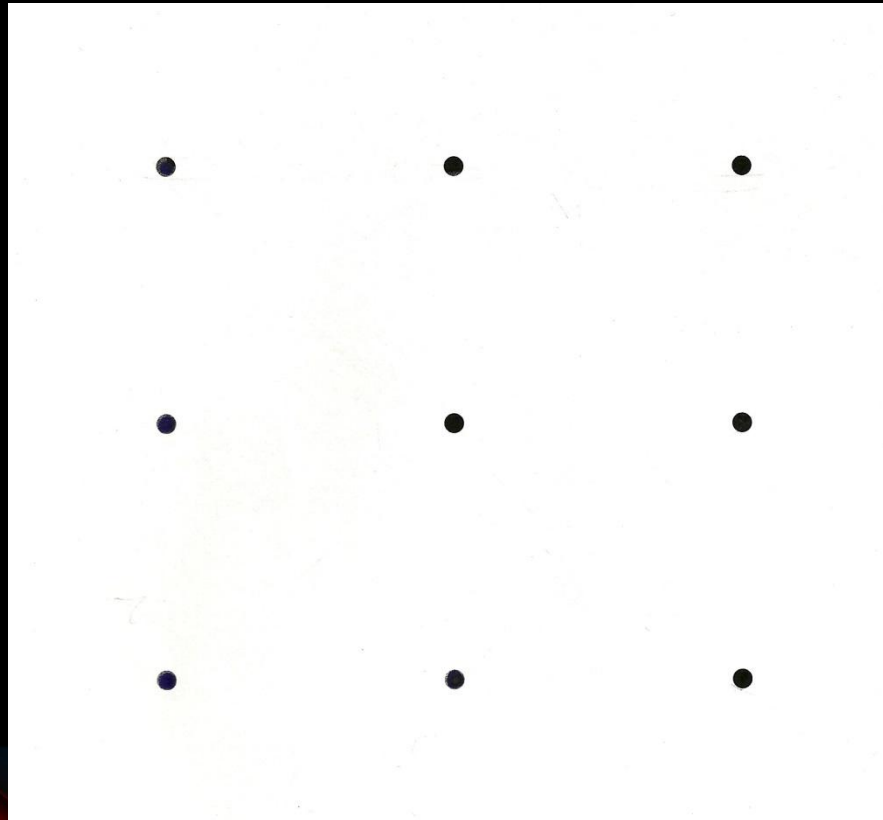
Le paure:

- Fallimento
- Successo
- Giudizio
- Frustrazione
- Ignoto
- Novità
- Non vedere le risorse
- Non fidarsi dei propri sensi

Il processo creativo

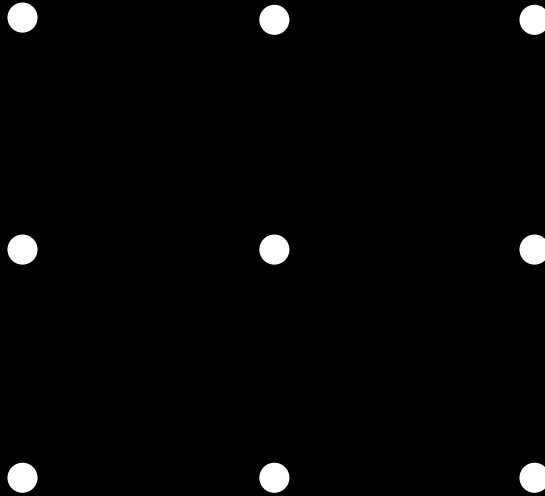
Mettere in discussione i presupposti

Esercizio dei punti: Cercate, senza sollevare la matita dal foglio, di tracciare 4 linee rette, in modo da toccare tutti i 9 punti della figura sottostante

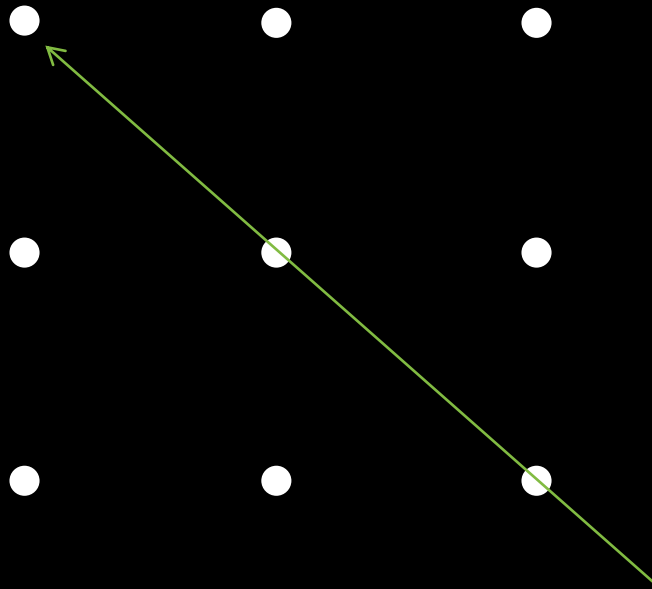


Il processo creativo

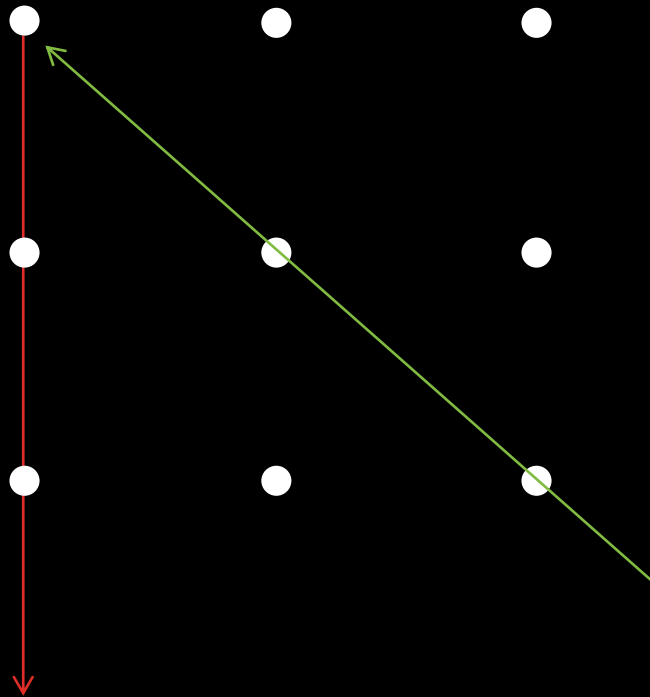
Mettere in discussione i presupposti



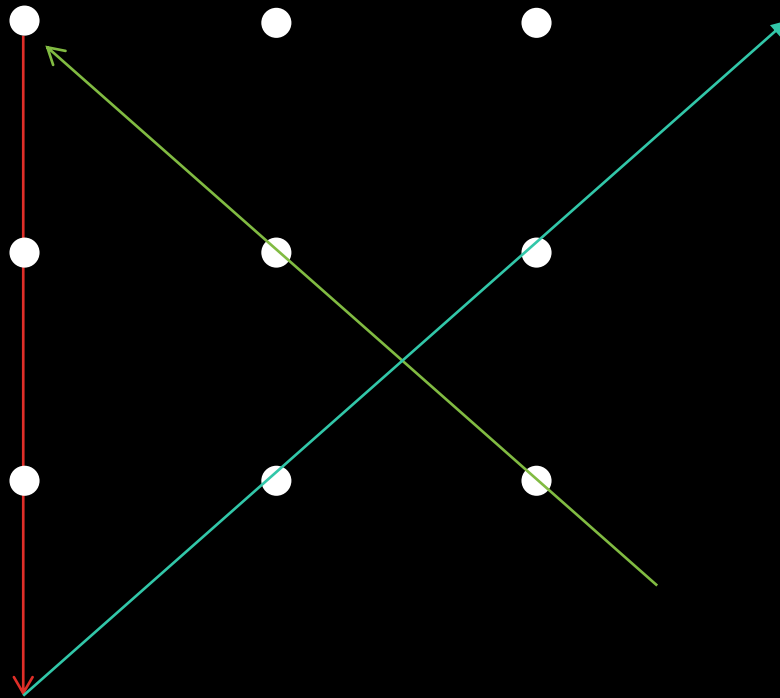
Il processo creativo



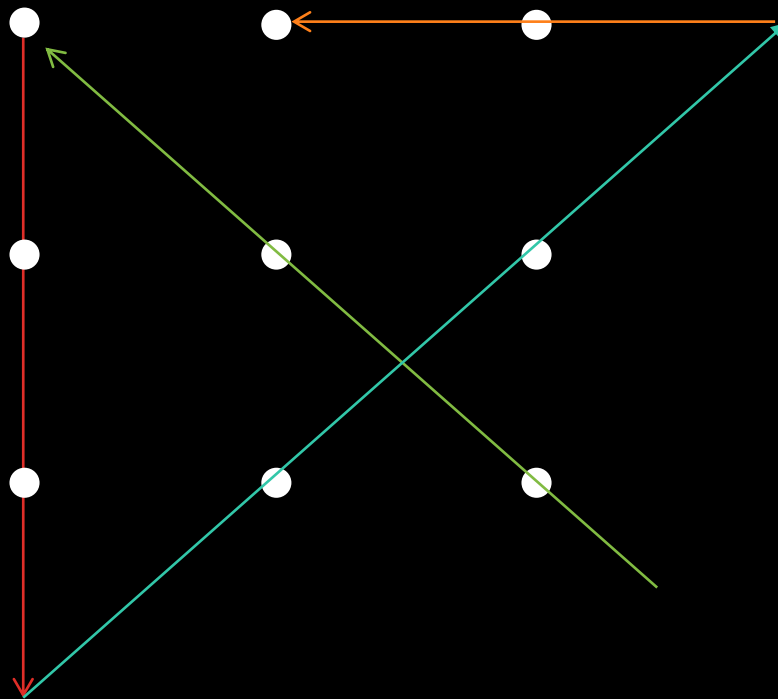
Il processo creativo



Il processo creativo



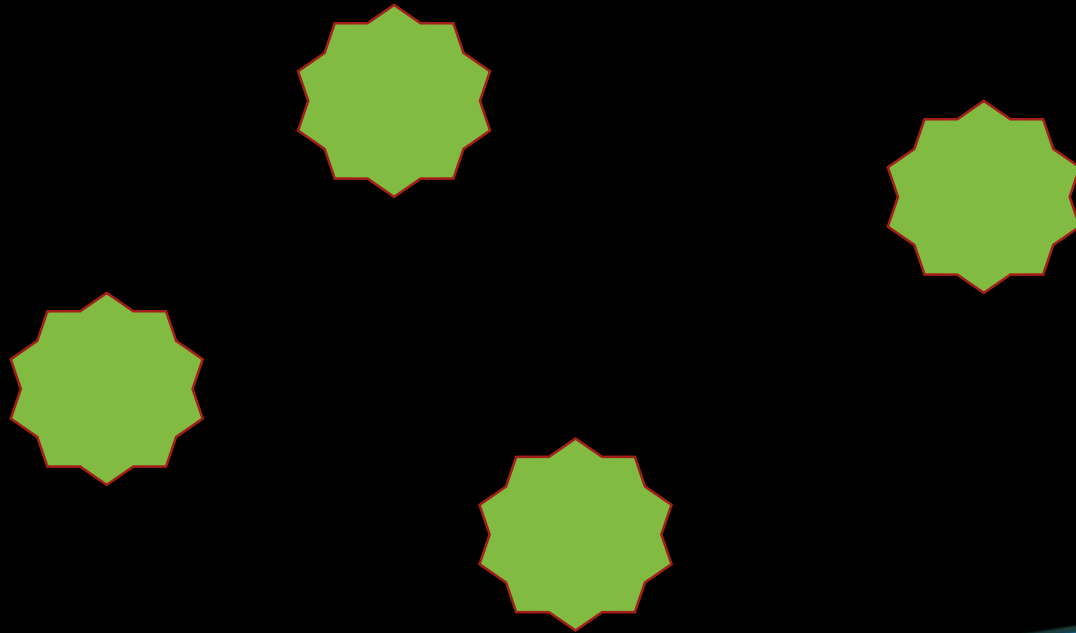
Il processo creativo



Il processo creativo

Mettere in discussione i presupposti

Probelma per un architetto paesaggista: Piantare su di un terreno sufficientemente grande 4 alberi equidistanti fra loro



Il processo creativo

Mettere in discussione i presupposti

Un uomo lavorava in un alto edificio per uffici. Ogni giorno prendeva l'ascensore fino al decimo piano e poi saliva a piedi i restanti cinque piani. La sera prendeva l'ascensore e scendeva direttamente al piano terra. Come mai si comportava così?

Il processo creativo

Una delle teorie più diffuse è:

La fissità funzionale

«La Creatività è inversamente proporzionale alla fissità funzionale»

- Più la fedeltà alla funzione di un oggetto è alta
 - Minore sarà il livello della creatività
- Più la fedeltà al ruolo di una persona o alle dinamiche relazionali o alle convinzioni acquisite ecc è alta
 - Minore sarà la possibilità di cambiamento all'interno della persona

Le persone creative

- **ALTO Q.I.** (Quoziente intellettivo)
- **BASSO Latent Inhibition** (< 7 volte) (capacità di escludere dalla coscienza gli stimoli ritenuti irrilevanti)
- **MEMORIA DI LAVORO** (tenere a mente più cose)
- **STRESS ELEVATO** (emergono fattori ambientali altrimenti ignorati ma solo se si è capaci di non farsi sommergere)

Le persone creative

Thinking out of the box

In una stanza di un castello vi sono tre interruttori, ma non si sa quale dei tre controlli la lampada di un'altra stanza non contigua.



Le condizioni:

- i tre interruttori in posizioni off e la lampadina spenta
- si possono accendere e spegnere gli interruttori quante volte si vuole, ma avendo una sola opportunità di andare a controllare lo stato della lampadina

E' possibile stabilire con certezza quale interruttore ne determina l'accensione?



Le persone creative

Thinking out of the box

La risposta del pensiero verticale è no.

La soluzione sarebbe stata facile se gli interruttori fossero stati solo due (accendere un interruttore a caso, andare a verificare nella stanza lo stato della lampadina, se è accesa è quello l'interruttore determinante se è spenta lo è l'altro).

Nella situazione dei tre interruttori si può ancora accenderne uno a caso, ma solo se si è fortunati (probabilità 33%) si troverà la lampadina accesa e il problema risolto. Se la lampadina è spenta si potrà solo cercare di indovinare (con una probabilità di successo del 50%) qual è l'interruttore determinante.

Le persone creative

Thinking out of the box

**accendere due interruttori (es. 1 e 2) e lasciar
passare 3 minuti**

**spegnere un interruttore (es. 2) e recarsi a
controllare lo stato della lampadina**

Le persone creative

- **Lampadina accesa:**
Collegamento con l'interruttore N. 1
- **Lampadina spenta ma calda:**
Collegamento con l'interruttore N. 2
- **Lampadina spenta ma fredda:**
Collegamento con l'interruttore N 3

Il pensiero laterale ha permesso l'uscita dallo schema
«acceso e spento» introducendo la variabile
«temperatura della lampadina»

Il processo creativo

1. Innesco

momento preliminare, c'è il problema, si raccolgono idee e materiali, l'individuo raccoglie dati, pensa in modo libero, cerca e ascolta suggerimenti, vaga con la mente.

Nel counseling

il/la cliente comincia a parlare, si raccolgono informazioni, si crea la relazione, si inserisce il cliente nel suo contesto, si chiarifica l'obiettivo

Il processo creativo

2. Incubazione

dopo la preparazione il materiale raccolto non è semplicemente introiettato, ma procede in un periodo di elaborazione, delle cui modalità il creativo ha scarsa oppure nessuna consapevolezza

“l’inventore cova le sue idee in germe come la gallina cova le sue uova o come l’organismo cova i suoi microbi prima dello scoppio della febbre”

Nel counseling

Si sta sull’emozione, si applicano le tecniche, si vive il problema senza pensare alla soluzione

Il processo creativo

3. Illuminazione

Eureka! L'idea sembra arrivare dal cielo, dove poco prima vigeva la confusione e l'oscurità, ora le soluzioni e le idee appaiono e affluiscono con chiarezza, può essere un'intuizione improvvisa, o una visione chiara, o una sensazione, qualcosa tra un'impressione e una soluzione, altre volte invece è il risultato di uno sforzo prolungato

Nel counseling

*Cosa puoi fare per te? Come puoi utilizzare il problema a tuo favore?
In che modo puoi attuare il cambiamento?*

Il processo creativo

4. Elaborazione

ritocchi e modifiche finali, fase necessaria affinché la soluzione possa superare la valutazione critica dell'innovatore, o anche di un pubblico.

Nel counseling

Faccio un piano d'azione e lo mantengo

Le persone creative



Edward de Bono

Le persone creative

Pensiero verticale

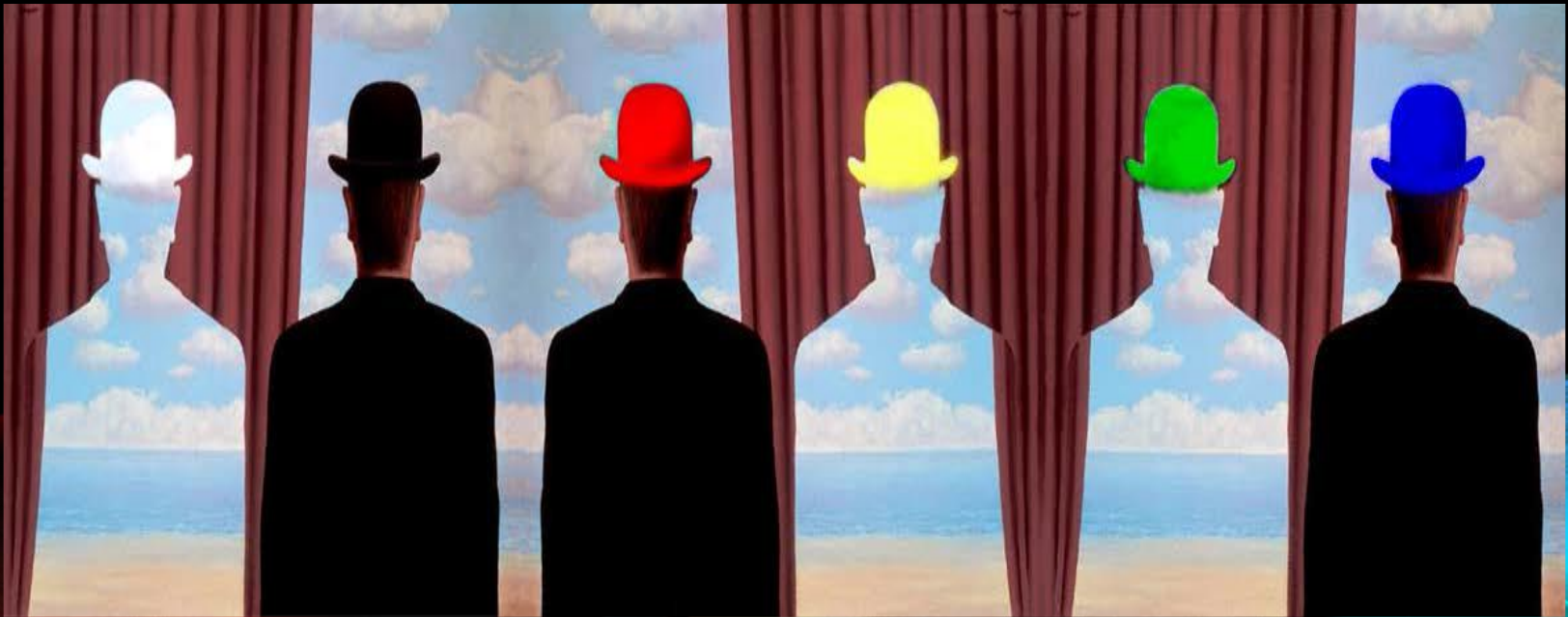
- **Selettivo**
- **Analitico**
- **Consequenziale**
- **Direzionale**
- **Corretto**
- **Usa la negazione**
- **Concentrazione**
- **Classificazioni fisse**

Pensiero laterale

- **Produttivo**
- **Stimolante**
- **Procede per salti**
- **Genera la direzione**
- **Non necessariamente corretto**
- **Non esiste negazione**
- **Si accolgono gli stimoli irrilevanti**
- **Nessuna classificazione**

6 cappelli per pensare

analizzare il problema da sei prospettive diverse (dette cappelli), una alla volta, per non creare confusione. I cappelli vanno utilizzati in questo ordine: blu, bianco, rosso, verde, nero, giallo



6 cappelli per pensare

1 – Cappello blu: il quadro generale



Il metodo dei sei cappelli si focalizza sugli aspetti specifici del problema, ma non si può andare ad analizzare niente se prima non si fa il quadro generale della situazione. In questa importantissima fase svuota la mente: non c'è fretta, fai qualche respiro profondo se sei teso e aspetta di calmarti.

Quando ti senti meglio, inizia a scrivere su un pezzo di carta qual è il problema, da cosa originato, perché è così difficile da risolvere e come intendi procedere.

6 cappelli per pensare

2 – Cappello bianco: i dati oggettivi

Il bianco è un colore “neutro”, né positivo né negativo, e per questo è associato al pensiero neutro e oggettivo per eccellenza: i dati di fatto.



Non dovrai trovare nessun tipo di soluzione e il pensare è ridotto proprio al minimo, l'unica cosa che il cappello bianco richiede è cercare le informazioni e riportarle sinteticamente su un foglio di carta. Fai attenzione a non cadere nell'errore di scambiare fatti soggettivi per oggettivi: “il capo è un idiota” non è un dato di fatto, semplicemente una tua interpretazione della realtà

6 cappelli per pensare

3 – Cappello rosso: emozioni e sensazioni



Il rosso è il colore della passione, ed è proprio questo che va analizzato in questa fase. Dopo la noiosa raccolta di dati, è il momento di scrivere come il problema ti fa sentire e perché.

Già a questo punto si inizia a differenziare il lato oggettivo da quello soggettivo, permettendoti di focalizzarti meglio su ognuno dei due.

6 cappelli per pensare

4 – Cappello verde: creatività



Qui puoi pensare ad alcuni metodi su come attuare il tuo bel piano: butta giù qualche idea, anzi buttale giù proprio tutte. Non pensare ancora se la soluzione è applicabile o no! Non importa quanto sia strana, se ti viene in mente scrivila e basta. Questa tecnica è fatta per concentrarsi su una cosa alla volta, e questo è il momento di mettere su carta qualsiasi cosa ti passa per la testa.

Grazie ai passi precedenti hai già analizzato tutti gli aspetti razionali e irrazionali, adesso è il momento di mettersi all'opera e vedere in che modo si può venire a capo della situazione.

6 cappelli per pensare

5 – Cappello nero: aspetti negativi



Tendenzialmente, quando per risolvere un problema non si utilizza un approccio di pensiero parallelo, in realtà si sta indossando il cappello nero: si pensa sempre in negativo e così facendo una soluzione non la troverai mai. Non è sbagliato essere pessimisti perché ti aiuta a trovare cosa c'è che non va, ma è sbagliato esserlo sempre!

Concentra quindi tutto il tuo negativismo, non avere paura a farti pervadere dalle sensazioni negative, scrivi perché il problema ti sembra così insormontabile e tutti i problemi che hai o potresti avere riguardo a questa vicenda. Cerca di distruggere le idee che hai avuto precedentemente, sii impietoso a più non posso.

6 cappelli per pensare

6 – Cappello giallo: pensiero positivo

È semplicemente il contrario del precedente cappello nero, riprendi tutte le idee che hai avuto e supportale in tutti i modi che trovi. Scrivi non solo perché una data soluzione può funzionare, ma anche i benefici che apporterebbe e in che modo contribuisce alla risoluzione del problema più generale.

Questo è lo stadio più importante, perché è dove si trovano le soluzioni ai problemi. I problemi li conosci già così come tutte le difficoltà, quindi durante questa fase potrai bilanciarli con i benefici e vedere se una soluzione è applicabile oppure no. È utile a questo punto prendere un foglio separato per ogni soluzione che hai già trovato e scrivere da una parte gli aspetti negativi (cappello nero) e dall'altra gli aspetti positivi (cappello giallo): in questo modo avrai subito sott'occhio da che parte pende l'ago della bilancia.



6 cappelli per pensare

7 – Cappello blu: riassunto

Si torna all'inizio! Come ho già scritto il cappello blu fa vedere il quadro generale di una situazione: prima l'hai indossato per fare mente locale prima di risolvere un problema, adesso lo userai per tirare le somme. Riguarda quello che hai scritto fino a questo punto, prendi le soluzioni e guarda quali sono quelle applicabili (tanti punti a favore e pochi a sfavore), screma quello che non ti serve. Adesso avrai una lista di alcune idee che dopo un'attenta analisi sono risultate essere le migliori, quindi non ti resta altro da fare che creare un piano d'azione per metterle in pratica.



6 cappelli per pensare



1 – Cappello blu: il quadro generale

Problema:

Voglio andare in vacanza ma non ho abbastanza soldi

6 cappelli per pensare



2 – Cappello bianco: i dati oggettivi

Vacanza:

alcuni dati potrebbero essere la lista delle spese, il tuo stipendio, il costo della vacanza, in che periodo è programmata (per eventuali sconti fuori stagione), se ci sono offerte promozionali e così via.

6 cappelli per pensare



3 – Cappello rosso: emozioni e sensazioni

Ad esempio, potresti sentirti frustrato o impotente di fronte al fatto che ti mancano i soldi per andare al mare, e dopo tutto quello che hai lavorato pensi di meritarti qualche giorno di ferie lontano dal caos cittadino

6 cappelli per pensare



4 – Cappello verde: creatività

- Londra a casa di Michele
- Capo nord in crociera perché c'è un'offerta,
- Sardegna in bicicletta

6 cappelli per pensare



5 – Cappello nero: aspetti negativi

- Michele è antipatico
- A Capo nord fa freddo
- In Sardegna in bicicletta fa caldo

6 cappelli per pensare



6 – Cappello giallo: pensiero positivo

- Michele lavora e posso visitare la città
- La nave da crociera è ben riscaldata e ci si diverte
- In Sardegna c'è sempre vento e poi mi posso fermare dove voglio per fare un bagno

6 cappelli per pensare



7 – Cappello blu: riassunto



Bibliografia

Aucone V. Faraone G. Masci S. Plocco P. – Modelli e Tecniche di Counseling – CIPA libri

Petruska Clarkson – Gestalt Counseling - Sovera

O. Albanese – M. Peserico – Educare alle emozioni con le artiterapie o le tecniche espressive – Ed. Junior

Rollo May – L'arte del counseling – Casa editrice Astrolabio

P. Plocco – L'Architettura nel Counseling – articolo cipazine

Edward de Bono – Il pensiero laterale – Bur

Edward de Bono – Sei cappelli per pensare – Bur

Stefano Masci – Le buone pratiche del counseling – Franco Angeli