

TUSTYLE BENESSERE

Senza creatività non si va da nessuna parte, specie di questi tempi. Non solo è essenziale per raggiungere l'eccellenza individuale, ma pare sia necessaria anche per ottenere più equilibrio e benessere. Per approfondire l'argomento abbiamo letto l'ultimo libro di Alf Rehn, eclettico quarantenne finlandese, docente universitario, esperto di creatività e innovazione imprenditoriali. Si intitola *Dangerous Ideas - Idee pericolose. Come trasformare il pensiero provocatorio nella risorsa più preziosa* (FrancoAngeli, 23 €).

LA CREATIVITÀ MOSTRA I NOSTRI LIMITI

Che cosa abbiamo scoperto? Che «la vera creatività non è innocua e dolce, ma è una forza che ci mostra che noi e il nostro pensiero siamo limitati e incompleti». Secondo Rehn, sei veramente innovativa quando usi il pensiero provocatorio, quello che infrange il modo in cui di solito vedi le cose. Un percorso "easy & nice"? No, perché va contro i meccanismi del cervello e ti obbliga a uscire dalla tua comfort zone (dove sei a tuo agio, nella routine quotidiana). D'altronde, «il cambiamento non è mai un processo facile e indolore, così come non lo è la creatività», scrive Alf Rehn. «Ma ne vale la pena, perché il pensiero pericoloso non genera semplicemente idee: può cambiare il mondo».

UN PERCORSO A OSTACOLI

LA MENTE È FURBA Se vuoi arrivare al pensiero pericoloso, preparati a fare lo slalom fra i tranelli che la mente allestisce per proteggersi da sforzi eccessivi. «Il cervello è fondamentalmente pigro e si impegnerà solo se costretto a farlo», afferma Rehn. «Lasciato a se stesso, questo scaltro organo, sceglierà sempre la soluzione più comoda, secondo quella che gli psicologi definiscono "fluidità cognitiva"». Tradotto, non sei tu a comandare: per "manipolarci" il cervello utilizza la dopamina, un neurotrasmettitore che procura sensazioni di benessere. «Fintanto che nutriamo la nostra mente di cose che può facilmente incasellare nei suoi schemi e fintanto che non la graviamo con cose troppo complicate da gestire, essa ci premia con dosi di dopamina» spiega Rehn nel suo libro. Anche l'istinto «è nemico della creatività perché è incline a portarti nella tua comfort zone, dove le cose sono semplici, lampanti, certe, persino sacre. Se durante il processo di "creazione" ti senti come a casa tua, significa che il tuo cervello, in parte, ti sta ingannando». Quindi, attenzione...

Pensa

LE MOSSE INNOVATIVE

A DISAGIO È MEGLIO Se le sensazioni di benessere e di soddisfazione prodotte dalla dopamina sono trappole del cervello pigro, come dovresti sentirti quando sei impegnata in un pensiero veramente innovativo? «A disagio, disgustata, indecente, stupida». Secondo Rehn, queste sono le reazioni istintive che ti indicano che sei sulla strada giusta. Ciascuna di esse ti permette infatti di toccare e di abbattere le resistenze neurologiche erette da quattro aree del normale pensiero, nelle quali la fluidità cognitiva sguaizza alla grande: si tratta del piacevole, del raffinato, dell'appropriato e del serio.

PROVOCA IL CORTO CIRCUITO Un altro modo per rendere più efficiente il cervello è quello di scuoterlo mandandolo in corto circuito: ti è mai capitato di provare un improvviso e inspiegato senso di illuminazione sul lavoro, all'avvicinarsi di una scadenza? Ricordi che a scuola eri più brillante in periodo di esami? Ecco il segreto: facendola sentire sotto pressione, la mente umana può stupirti con reazioni nuove, dando il meglio di sé.

CERCA NUOVI INPUT In *Dangerous Ideas* trovi anche la descrizione del "corso di creatività più breve del mondo", che si rinnova quotidianamente. Insegna Rehn: «Ogni giorno prova a trovare un modo per scoprire qualcosa di nuovo, qualche forma di conoscenza o di idea che prima non possedevi, senza limitare il campo da cui trarle». Fai una prova: vai su Internet, digita una parola a caso nel motore di ricerca e documentati con i risultati ottenuti. Oppure compra una rivista sconosciuta e leggila tutta, cercando di focalizzare l'attenzione sulle cose nuove. Lo scopo di questo processo, illustra l'autore, «è lavorare coscientemente sulla ricezione di input da fonti che di solito non prenderesti in considerazione». Le sorprese non mancheranno.

spericolato

GLI AMERICANI LO CHIAMANO DANGEROUS THINKING. È IL RAGIONAMENTO CREATIVO, ANTICONVENZIONALE, SPIAZZANTE. ARMA VINCENTE PER RISOLVERE PICCOLI E GRANDI PROBLEMI. COME S'IMPARA? LO SPIEGA UN LIBRO APPENA USCITO. CHE DA UN CONSIGLIO MOLTO UTILE: COPIATE I BAMBINI

testo di Francesca Trabella
foto di Stephanie Rausser



TRUNKARCHIVE/CONTRASTO

17 APRILE 2012 101



Il professor Alf Rehn. Sotto: la copertina del suo libro.

Libera la mente

I BAMBINI HANNO UNA CAPACITÀ SORPRENDENTE DI PENSARE PROVOCATORIAMENTE E SCEGLIERE LE SOLUZIONI PIÙ SCOMODE. PERCIÒ SE TUA FIGLIA VUOLE COSTRUIRE UN'ASTRONAVE, NON OFFRIRLE UNA BAMBOLA

Professor Rehn, il suo libro *Dangerous Ideas* si rivolge principalmente al mondo manageriale, ma a noi sembra che la sua proposta sia ottima anche per la vita di tutti i giorni. Che ne dice?

«Certo che sì, anzi: chi si occupa di business dovrebbe imparare dalla quotidianità. La vera creatività è importante in qualsiasi ambito e tutti abbiamo bisogno di essere provocati, di tanto in tanto: senza un pizzico di "atrito creativo" finiremmo con l'adagiarsi nella nostra pigrizia mentale. Per esempio, una coppia che la pensa sempre allo stesso modo e che non ha mai screzi è una coppia noiosa, spenta, con una vita monotona. Un buon partner, invece, è capace non solo di capirti ma anche di metterti in discussione, e quindi ti aiuta a svilupparti come essere umano. Allo stesso modo, un bravo genitore non si limita ad assecondare i figli, ma è in grado di stimolarli positivamente».

A proposito di bambini, lei li definisce «gloriosamente liberi dalle convenzioni, come naturali rockettari punk»...

«I bambini hanno una capacità sorprendente di essere creativi e di pensare provocatoriamente. È molto triste vedere come la scuola e la società li privino di questa inclinazione. Ovviamente, i ragazzini devono capire che certe cose come il bullismo e la disonestà non sono ammesse, ma vanno incoraggiati a esplorare il mondo. A tua figlia piacerebbe costruire un'astronave? Dalle una mano a crearla partendo dalla sua immaginazione. Se invece le rispondi offrendole una nuova bambola, stronchi il suo senso di avventura e di possibilità. Come cantavano quei grandiosi filosofi dei Funkadelic (band americana degli anni 70): *Libera la tua mente, e il sedere la seguirà*».

Il pensiero provocatorio è alla portata di tutti?

«Chiunque ha la capacità di formulare "dangerous ideas", ma la maggior parte di noi è troppo timorosa o pigra per svilupparle: è molto più facile continuare a fare le cose nel vecchio modo consolidato, piuttosto che sperimentare alternative. Alcune persone si sentono a loro agio nell'essere

LA FAMIGLIA POSTMODERNA? QUELLA CON LA NONNA AL PC E I RAGAZZI IN CUCINA

«diverse» e quindi sono più propense a esprimere e/o attuare le loro idee pericolose. Tutti noi, però, possiamo imparare a farlo! Secondo me non si tratta tanto di farsi venire idee migliori quanto di diventare più bravi nel non censurare o mettere a tacere quelle pericolose».

Nel suo libro afferma che la creatività di gruppo è migliore e più efficace rispetto a quella del singolo. Secondo lei, anche la famiglia può essere un team creativo?

«Sì, tant'è che molte famiglie presentano le stesse caratteristiche delle squadre di creativi professionisti: punti di vista differenti, coraggio di contestare e/o sviluppare le idee altrui, capacità di essere in disaccordo rispettandosi. Vuoi che la tua famiglia diventi una fucina di idee? Coinvolgi la nonna nell'acquisto del nuovo computer e lascia che i ragazzi si esprimano in cucina: se riesci a mixare il pensiero delle varie generazioni/sexsi/interessi, ti si apriranno orizzonti inaspettati». Parola di esperto.

** Alf Rehn, 39 anni, è docente di economia e management in Finlandia e Svezia. Soprannominato dal Times "la star del futuro", è nell'elenco dei 50 "business thinkers" più influenti.*

UNA MINIERA DI IDEE (PERICOLOSE) ONLINE

Ispirarsi ai pensatori più cool del momento è facile e gratuito: basta guardare i video delle conferenze di TED, il no profit che si occupa di *Ideas Worth Spreading* (idee che vale la pena diffondere). Ogni anno TED organizza convegni in cui pensatori ed esperti di qualsiasi campo e nazionalità espongono il loro pensiero in meno di 18 minuti, in modo spesso spettacolare, ironico e divertente. Per vedere i video in inglese con sottotitoli in italiano collegati al sito www.ted.com, clicca su "translations" e poi su "italian". Potrai scegliere fra centinaia di talk su questioni femminili, cibo, economia, ecologia, arti, filosofia, sport, psicologia, medicina, tecnologia... Di "roba pericolosa" ce n'è a volontà, da *Nuoto estremo con la medusa più pericolosa del mondo*, della nuotatrice Diana Nyad, a *Le cose che non sapete sul matrimonio*, della scrittrice Jenna McCarthy.

INIZIATIVE CREATIVE PER AIUTARE LA TERRA

Pensare in modo creativo, senza idee preconcepite, è importante anche ai fini di trovare soluzioni innovative per risolvere i problemi ambientali. Non a caso, sono numerose le iniziative che partiranno in concomitanza con la 42esima Giornata mondiale della Terra (il 22 aprile). Sabato 21 e domenica 22 aprile con *100 strade per giocare* (legambientescuolaformazione.it) strade e piazze saranno chiuse al traffico e trasformate in spazi di gioco e spettacolo, mentre il libro *L'Ispezzore Closet e la Tribù del riciclo* sarà offerto da Coca-Cola HBC Italia e da Gardaland Park ai piccoli visitatori del parco giochi (www.gardaland.it). *Storie di Oggetti* è un concorso a premi ecosostenibile e solidale promosso da Stamperia. Per partecipare invia la foto di un tuo progetto realizzato con materiali di recupero (info su www.stamperia.com).