



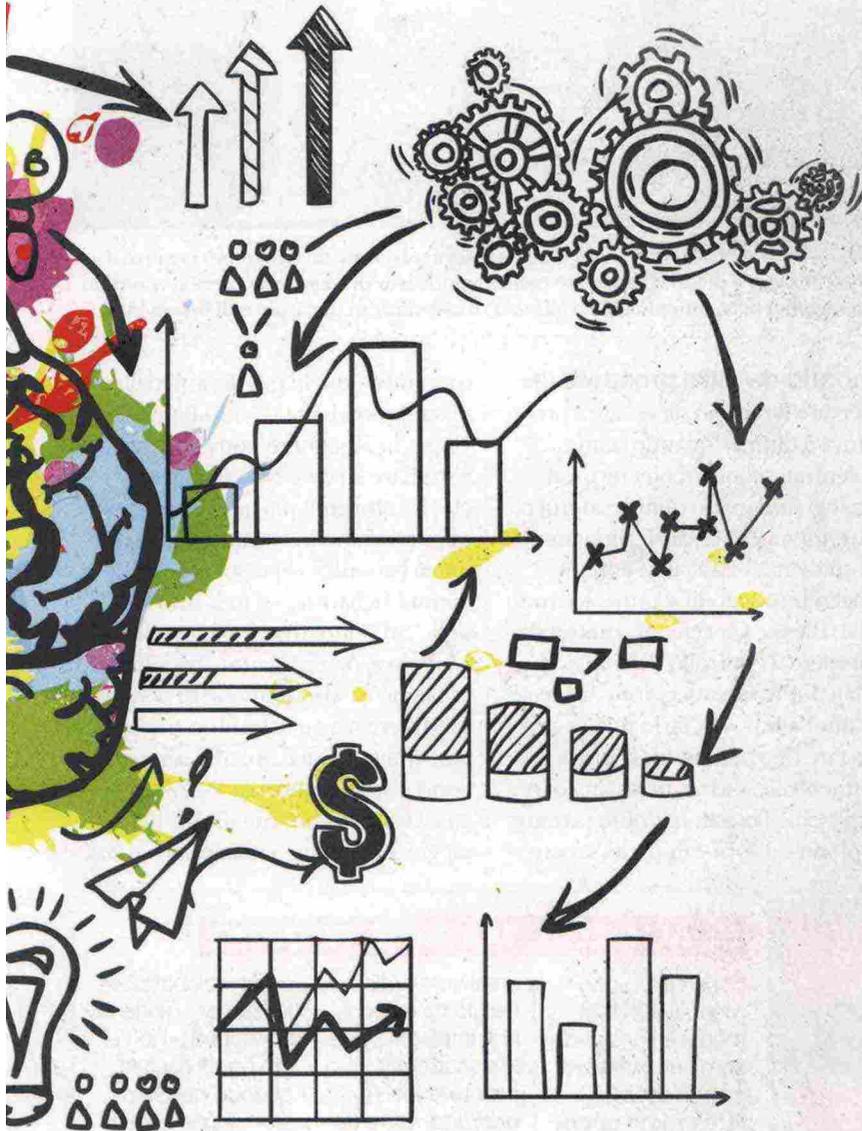
COME FARSI VENIRE IDEE ORIGINALI



PERCORSI MENTALI CREATIVI

Gli psicologi suddividono il percorso creativo che porta alle idee geniali in due fasi: "divergenza", in cui ci allontaniamo dalla realtà e lasciamo vagare la mente, e "convergenza", in cui applichiamo l'intuizione emersa per trasformarla in qualcosa di concreto.

Tutti possiamo riuscirci perché abbiamo un cervello attrezzato per concepirne: ma la nostra educazione può giocarci contro. Per fortuna un modo di liberare la fantasia c'è: prima di tutto occorre essere curiosi e nutrire la mente con tante cose diverse. E poi lasciarci andare: come se sognassimo *di Andrea Porta*



Trovare la soluzione a un problema di lavoro, farsi venire in mente la frase per un biglietto d'auguri, pensare a cosa organizzare per una festa a sorpresa: quante volte capita di cercare idee originali. Peccato che più ci si pensa e meno si materializzano: sembra infatti che le buone idee vengano solo per caso, quando si è impegnati a fare altro. Eppure, qualcosa si può fare per stimolare la creatività, evitando così di passare ore in attesa dell'ispirazione.

«Tutti abbiamo un cervello capace di concepire idee originali, peccato che spesso queste vengano imbrigliate dall'educazione», dice Matteo Rampin, psichiatra e consulente aziendale. Essere creativi richiede quindi un requisito importante: «Dobbiamo nutrire la nostra mente esplorando, studiando, imparando, curiosando ovunque».

La creatività in due fasi

Tradizionalmente gli psicologi suddividono il percorso creativo che porta alle idee geniali in due fasi: nella "divergenza" ci allontaniamo dalla realtà e lasciamo vagare la mente mentre nella "convergenza", più razionale, applichiamo l'intuizione emersa precedentemente così da trasformarla in qualcosa di concreto. «Questa descrizione secondo noi è imperfetta», scrivono Guy Aznar, Anne Bléas e Gianni Clocchiatti in *99 idee per trovare idee* (Franco Angeli). «Le idee non appaiono mai completamente nella fase di divergenza poiché si è deliberatamente scelto di partire verso le fantasie dell'immaginario. Ma non nascono mai nemmeno nella fase di convergenza poiché l'ossessione di rispettare i vincoli della

GETTY

003600

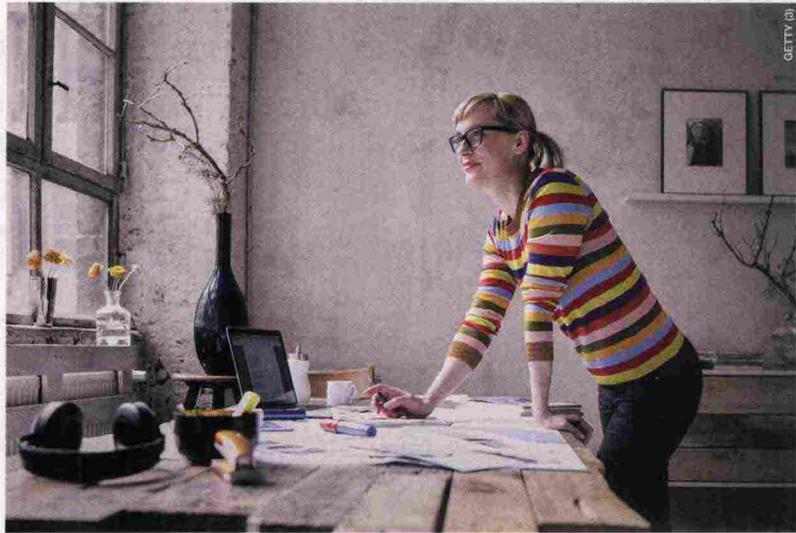


Comportamento

realtà impedisce la creazione di idee originali. Le idee emergono invece nel preciso momento in cui queste due logiche si intrecciano».

Pensiamo laterale

Perché questo avvenga occorre prima di tutto imparare a vedere il mondo in modo non convenzionale: «Oltre alla quantità di idee originali è molto importante la loro qualità», ci spiega il formatore Massimo Soriani Bellavista. «Dire che Steve Jobs ha avuto solo sei o sette idee di prodotto può sembrare poco, ma trattandosi dell'iPhone o del primo Mac capiamo che siamo di fronte a prodotti che hanno rivoluzionato il mercato». Idee come queste nascono quando pensiamo fuori dagli schemi: è il cosiddetto pensiero laterale. Coniato alla fine degli anni Sessanta dallo psicologo maltese Edward De Bono, questo termine indica una modalità di ragionamento libera da condizionamenti che nasce dalla capacità di percepire un significato nascosto dietro uno evidente: ad esempio, il possibile utilizzo alternativo di un oggetto di uso comune. Un trucco per adottarlo? Mettersi nei panni dell'altro: «Se mi sforzo di vedere la realtà dal punto di vista del mio interlocutore», prosegue Rampin, «scoprirò aspetti che prima ignoravo. Certo è difficile perché siamo tutti troppo affezionati al nostro modo di vedere le cose».



LASCIARSI ANDARE Gli psicologi ci insegnano come diventare più creativi: il primo consiglio è di lasciarsi andare come in uno stato di sogno e perdere il controllo della ragione, permettendo il libero flusso di associazioni di parole e di immagini.

Il mondo da altre prospettive

Osservare il mondo da un'altra prospettiva è difficile quando siamo concentrati sui nostri obiettivi. Gli psicologi insegnano quindi un trucco per renderci più creativi: allontanarci, in tutti i sensi. «Lasciatevi andare, come in uno stato di sogno», scrivono Aznar, Bléas e Clocchiatti. «Accettate di perdere il controllo della ragione e lasciate fluire le associazioni di parole e di immagini». Per farlo può essere utile fare due passi in un centro commerciale, andare in piscina o in un museo. «Possiamo inoltre provare a esplorare diversi campi del sapere,

soprattutto quelli più distanti dalla nostra quotidianità», dice Rampin. «Così un ingegnere potrebbe mettersi a studiare il jazz». Non è un caso che le intuizioni più geniali vengano quando siamo in contesti distanti da quelli canonici: «Spesso», conclude Soriani Bellavista, «si indicano con la sigla "3B" i luoghi più creativi: *bed, bus e bathroom*, ovvero "letto", "autobus" e "bagno"». Ma chiunque di noi può sperimentare qualche altro trucco per farsi venire le idee quando servono. Sono gli stessi autori di *99 idee per trovare idee* a presentarne diversi nel loro saggio: ne trovate 5 nella pagina a lato.



SÌ AL CAOS, MA NON TROPPO

✓ I creativi sono meno rigidi della media e spesso disordinati. Attenzione agli eccessi: «L'estremo opposto dell'ordine è l'eccesso di caos che rende impossibile la realizzazione di qualsiasi cosa», dice il formatore Massimo Soriani Bellavista. «L'ideale è un'alternanza tra caos

creativo e ordine». Perciò tra le tecniche impiegate nelle aziende per stimolare le idee il **brainstorming (lasciar fluire e senza regole le idee) oggi ha sempre meno spazio**: «Non sempre impatta positivamente sulle performance creative dei gruppi», prosegue il formatore. Oc-

corre razionalizzare le idee per renderle applicabili: «Ho visto buoni risultati quando nel *brainstorming* si adottano alcune accortezze», prosegue lo psichiatra e consulente aziendale Matteo Rampin, «come l'uso di bigliettini su cui annotare le idee, poi fatti circolare tra i partecipanti».

COME SI FA: 5 IDEE PER STIMOLARE BUONE IDEE

1

Le mappe mentali

Una mappa mentale è uno schema con cui rappresentare visivamente le associazioni tra concetti. La si realizza partendo dal tema che si vuole indagare, indicato al centro di un foglio bianco. Ad esempio, se vogliamo pensare a quali attività organizzare durante una festa di compleanno, potremo partire dal concetto di "compleanno". Da questa parola faremo dipartire "rami" che indicano ciascuno un concetto collegato. Ad esempio "regali", "invitati", "dolci", "giochi". **Questa tecnica può essere utile per chiarirci un problema e averne una visione globale**, ma anche per visualizzare possibili associazioni mentali inaspettate così da arrivare a partorire idee originali.

2

La capanna delle idee

Le idee più originali richiedono creatività, ma anche concentrazione. In genere ci vengono infatti quando siamo tranquilli e ci troviamo in un luogo adatto a lasciarci andare. Per questo **può essere utile individuare un posto speciale dove trovare la calma: che sia una stanza della casa, il nostro studio o un angolo di giardino, occorre che la "capanna" sia isolata**. Quindi, telefono spento! Inoltre dovrebbe essere accogliente, rifornita di viveri di conforto, adatta a prendere appunti (magari con lavagne e fogli) e con spazio sufficiente per archiviare tutto ciò che ci potrebbe servire.

5

Parlare e gesticolare

Ragioniamo ad alta voce come se fossimo in presenza di qualcuno: favorisce le libere associazioni mentali e quindi le idee. E gesticoliamo: uno studio del 2007 dell'Università di Rochester e di Chicago dimostra che parole e linguaggio non verbale accoppiati rafforzano la memoria e che fare movimenti gestuali, mentre si elaborano idee, predispone alla creatività. A 84 studenti delle scuole elementari divisi in tre gruppi fu assegnato un problema matematico. Il primo gruppo doveva risolverlo ragionando ad alta voce, il secondo ad alta voce con dei gesti, il terzo solo con gesti senza parlare. I più bravi furono i bambini del primo gruppo.

3

Pensare come i professionisti

Per farci venire buone idee dobbiamo vedere il mondo da un punto di vista inusuale. **Esercitemoci immedesimandoci in persone particolari e immaginando come ci comporteremmo al loro posto**. Chiediamoci per esempio cosa faremmo se fossimo... dei **militari (1)**: facciamoci venire idee per risolvere il nostro problema creando una strategia militare e adottando uno stile di pensiero rigoroso; ...dei **monaci (2)**: prendiamoci del tempo per isolarci e riflettere, quasi fossimo eremiti, senza parlare con nessuno; ...degli **artisti (3)**: lasciamoci andare all'ispirazione senza regole, magari concedendoci di vivere una giornata un po' *bohémienne*.

4

Inventarsi un amico immaginario

Immaginiamo di essere con un amico (che esiste o è frutto della nostra fantasia) e proviamo a discutere con lui del progetto per il quale dobbiamo partorire un'idea originale. Immaginiamo la sua risposta e le sue obiezioni: creandoci un amico immaginario, con una sua personalità ben precisa, oppure immaginando un nostro amico reale, sarà più facile pensare a possibili critiche, apprezzamenti o a idee alternative che questa persona potrebbe avanzare. In fondo è quanto facevamo tutti da bambini: diversi studi hanno dimostrato come i piccoli che hanno un amico immaginario mostrino performance cognitive e creatività maggiori.

