

Lezione 8

1. Secondo gli autori psicomodinamici (Freud, Kris, Kubie, ecc.) riuscire ad attingere a contenuti inconsci rappresenta uno stimolo importante per l'ideazione creativa. Sperimenta, di tanto in tanto, questi consigli:

a. Trova un luogo tranquillo, siediti in modo comodo, fai alcuni respiri profondi per rilassare sia il corpo sia la mente. Concentrati, adesso, su un problema che desideri risolvere; chiudi gli occhi e lascia vagare la mente, lascia che immagini e idee scorrano liberamente. Dopo alcuni minuti annota nel tuo taccuino le intuizioni che ti sono venute in mente.

b. Scegli un problema che vuoi affrontare e descrivilo con una breve frase (ad esempio "Come possiamo aumentare il fatturato della nostra azienda?", oppure "Come posso migliorare il mio tenore di vita?", ecc.).

Poi svolgi un'attività fisica (passeggiare, correre, nuotare, ecc.) cercando di concentrarti, all'inizio, sui movimenti che stai compiendo. Presto i gesti diventeranno ripetitivi e puoi lasciar vagare la mente.

A fine attività annota le intuizioni e le idee che ti sono venute in mente.

2. Sarnoff Mednick sostiene che, nel processo creativo, esistono tre tipi di associazioni: per vicinanza accidentale, per somiglianza e tramite mediazione. Prova a favorire delle associazioni creative con questo esercizio:

Annota alcune parole, a caso, da un libro che hai a portata di mano, da un blog che leggi, da cartelloni pubblicitari, ecc.

Scrivi ogni parola su un cartoncino. Raccogli anche alcune immagini, foto, disegni astratti, da riviste, siti web e metti tutto in una scatola. Scegli un problema che vuoi affrontare ed estrai, dalla scatola, una parola e un'immagine a caso.

Stila un elenco di tutte le possibili "associazioni" tra l'immagine, la parola e il tuo problema.

3. Ci sono quattro fattori che, secondo gli psicologi Gestaltisti, ostacolano la ristrutturazione creativa di un problema.

Quale ti capita di sperimentare più spesso nel tuo lavoro?

la fissità: considerare alcuni aspetti del problema come intoccabili o immutabili;

la meccanizzazione del pensiero: riproporre lo stesso tipo di strategia, applicata con successo in situazioni simili;

la direzione: l'insistenza, quasi ostinata, nel proseguire in una strategia improduttiva;

la gravidanza: dare un'eccessiva attenzione alla regolarità e alla simmetria.

Quali accorgimenti potresti adottare, nelle situazioni future, per evitare questi "ostacoli"?
