

OZI D'AUTORE – VI edizione

Incontro del 12 dicembre 2013, condotto da Chiara Cottini, psicologa-psicoterapeuta

“La chiave, il lampione e l’ubriaco”. Affrontare problemi, cercare soluzioni...

Un ubriaco barcolla sotto il cono di luce proiettato nella notte da un lampione.

Sembra cercare qualcosa.

Gira attorno al lampione, e guarda per terra mentre ad ogni passo rischia di inciampare.

Arriva un vigile, e gli chiede cosa stia cercando. “Le chiavi di casa!”, risponde l’uomo.

E il vigile: “Ma è sicuro di averle perse proprio qui?”.

“No”, afferma sicuro l’ubriaco, “le cerco qui perché c’è più luce”.

E noi?

Noi siamo l’ubriaco? Siamo quell’uomo che cerca dove già sa che non troverà niente, solo perché è la strada più semplice?

Il nostro cervello ci spinge nella reiterazione dell’azione così da risparmiare energie.

E quando una soluzione non c’è, o almeno non sembra esserci? Siamo, a questo punto, di fronte ad un problema.

Ma che cos’è un problema? Possiamo definirlo come un *impasse*, un qualcosa che ci blocca e che ci accorgiamo di avere solo nel momento in cui non riusciamo a raggiungere il nostro obiettivo.

L’obiettivo richiede comunque un esame di realtà, deve essere validato. Nel definire un obiettivo è possibile utilizzare un metodo definito *Metodo SMART* (Specifico, Misurabile, Attuabile, Realistico e in funzione del Tempo).

Il problema, comunque, non è tanto da considerarsi come un ostacolo, ma come una carenza di alternative.

Per riuscire ad aggirare, eliminare o anche utilizzare l’ostacolo che ci si pone davanti è necessario conoscere se stessi, proprio perché siamo diversi di fronte ad ogni problema.

Una volta definito l’obiettivo è necessario verificare risorse e vincoli e costruire le soluzioni, cercando di essere pronti a valutare la situazione essendo aperti a ogni possibilità, lasciare da una parte la nostra razionalità per aprirci anche a percorsi ideativi ritenuti meno razionali.

Esiste un modo per valutare le soluzioni: *la tecnica dei 6 cappelli di De Bono*.

Ogni cappello corrisponde a una diversa parte di noi: ogni volta che ne indossiamo uno è come se valutassimo un diverso tipo di pensiero.

Indossare i cappelli serve un po’ per concentrarsi sui diversi aspetti del problema e anche per cambiare il registro di pensiero, così da riuscire a vedere il problema sotto aspetti positivi.

- 1) Il cappello BIANCO → Fatti e cifre
- 2) Il cappello ROSSO → Emozioni, presentimenti, intuizioni
- 3) Il cappello NERO → Ciò che non va
- 4) Il cappello GIALLO → Il pensiero positivo
- 5) Il cappello VERDE → Il pensiero creativo
- 6) Il cappello BLU → Il controllo del pensiero

Per cambiare ci vuole coraggio, coraggio nel provare, nell’abbandonare la paura.

Rischiare.

Ricordiamoci che il cervello il “non” non lo concepisce.

Chiara Paolacci

tirocinante del Corso di Laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche dei Processi Mentali dell’Università degli Studi di Perugia presso l’Ass.ne CIFORMAPER – Gestalt Ecology®