

Incontro del 14 novembre 2013, condotto da Silvana Pampanelli, psicologa-psicoterapeuta

Creatività e benessere: rompere gli schemi ed aprire le trappole mentali

“Che cos'è il genio?

È fantasia, intuizione, colpo d'occhio e velocità di esecuzione”

Amici miei

Virtù creativa, capacità di creare con l'intelletto e con la fantasia. Così definisce l'enciclopedia Treccani la creatività.

Oggi si parla tanto, a volte troppo, di creatività spesso come una cosa lontana dalle “persone comuni”, ma è veramente così?

Tutti siamo dotati di intelletto e fantasia! Tutti noi possiamo essere creativi; per qualcuno potrà essere un po' più facile, poiché, magari, più abituato a trovare soluzioni creative, ma tutti ne siamo capaci.

Ogni uomo, nel momento in cui ne ha bisogno è creativo e trova soluzioni rapidamente.

Quando parliamo di creatività parliamo della capacità di produrre soluzioni nuove e diversificate partendo da dati a noi noti.

Oggi la creatività viene considerata come percorso educativo, il trovare le soluzioni non è più il colpo di genio, ma è qualcosa che si può imparare ad allenare.

La creatività deve tornare ad essere in contrapposizione con la trappola mentale, così da non restare bloccati in quest'ultima.

Divertiamoci un po' a vedere se siamo chiusi nei nostri schemi o se riusciamo ad essere un po' creativi.

LA TERRA STA MORENDO – gioco di gruppo

Modalità di uso: leggere il primo avviso eseguire le istruzioni riportate; una volta compilato lo schema allegato, discutere in gruppo le scelte individuali; poi, presa la decisione comune di gruppo, leggere il secondo avviso e ... commentare le scelte fatte e le possibili alternative.

1) "LA TERRA STA MORENDO"

PRIMO AVVISO

La terra sta morendo. Unica possibilità di salvezza, una navicella spaziale con sette posti che sta per partire per un altro pianeta. Intorno alla

navicella vi sono undici persone che aspirano a partire, Voi vi trovate nella posizione di dover scegliere le sette che partiranno e costruiranno il

primo nucleo di una nuova civiltà. Di loro sappiamo pochissimo, quasi niente, e tuttavia su queste basi dovete scegliere anche rapidamente,

altrimenti nessuno rimarrà in vita.

Per ogni candidato alla partenza dovete decidere se parte o meno, e dovete giustificare in poche parole la vostra decisione. I candidati e le

informazioni che abbiamo a disposizione sono le seguenti:

1. Militante nero
2. Poliziotto con fucile
3. Atleta
4. Architetto
5. Cuoca
6. Falegname cieco
7. Dottoressa
8. Prostituta

9. Ragazza di 16 anni incinta
10. Musicista gay
11. Sacerdote.

Inutile fare altre domande, questo è tutto quello che sappiamo. Pochi minuti di tempo per decidere. Facciamo la nostra scelta.

SECONDO AVVISO

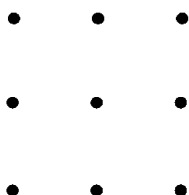
Quando la navicella con i prescelti sta già viaggiando verso il nuovo modo ci arriva un secondo documento, con altre informazioni più dettagliate su ciascuno dei candidati (prescelti e no). Leggiamole:

- il militante nero è un pacifista, esperto in non-violenza e gestione creativa dei conflitti
- il poliziotto con fucile è un giovane e atletico leader dei Boy Scout, uno che userebbe il fucile unicamente per procurare il cibo con la caccia
- l'atleta è una donna di 70 anni, che ha vinto le Olimpiadi delle Gray Panthers
- l'architetto mangia solo rape rosse, pianta che non sembra vivere sul nuovo pianeta
- la cuoca ha lavorato solo nel carcere di Sing Sing, ed ha imparato a cucinare solo quel tipo di pietanze
- la prostituta è un'ottima cuoca, giovane, allegra e gode di ottima salute
- la ragazza di 16 anni ha l'AIDS
- Il musicista gay:"Suona solo l'organo!"...
- Il falegname cieco è un famoso maestro delle costruzioni in legno e sarebbe in grado di insegnare queste sue abilità a chiunque
- La dottoressa è una laureata in legge, dirigente della Pubblica Amministrazione
- Il sacerdote è il capo di una setta fondamentalista musulmana.

Tratto da: Marianella Sclavi, Arte di ascoltare e mondi possibili, Le Vespe, Milano, 2000

Il gioco dei 9 punti

Unire i 9 punti con 4 linee senza sollevare mai la penna avendo così 4 linee unite e sequenziali



Per risolvere tale gioco è necessario uscire dai propri schemi, dalle proprie gabbie mentali. Riuscire a vedere l'elefante mangiato dal serpente, piuttosto che il cappello. (Piccolo Principe.)

E' possibile uscire da questa gabbia d'oro? Per uscire dalle trappole mentali ci vuole esercizio.

Perché non pensarsi come un individuo del sesso opposto? Oppure come un animale. Cercare di uscire un po' da noi stessi, così da poter guardare il tutto con uno sguardo più oggettivo; distaccato ma non troppo, perché in fondo dobbiamo riuscire a trovare soluzioni per la persona più importante che conosciamo: noi stessi.

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®