

Dossier

Psicologia

In ufficio
Il rendimento sale
con competizioni
«extra-settore»

La creatività è una qualità molto ricercata dalle aziende, perché migliora le performance, e non solo di chi deve inventare qualcosa, come un pubblicitario o un compositore, ma di qualsiasi lavoratore. Una ricerca americana apparsa sul *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, ad esempio, ha dimostrato che avere un'attività creativa al di fuori dell'ufficio aumenta la capacità di far bene il proprio lavoro: dallo scrivere racconti al giocare con i figli, chi si impegna in qualcosa che liberi le

proprie possibilità di espressione si rilassa, aumenta la sensazione di controllo sulla propria vita, a volte impara nuove abilità. Secondo Kevin Eschleman, autore della ricerca, le attività creative aiutano a «recuperare» rispetto allo stress che il lavoro porta con sé, e sono così efficaci che potrebbero essere inserite nel contesto lavorativo, ad esempio facendo sì che gli impiegati possano decorare i loro spazi o favorendo «competizioni creative» fra i dipendenti.

E. M.

La sigla

WCR

La creatività viene ora definita da tre operazioni mentali di base, le cosiddette WCR: W come *widening*, la tendenza ad avere la mente aperta a un grande numero di stimoli, C come *connecting*, la capacità di stabilire relazioni fra elementi diversi combinandoli in nuovi modi, R come *reorganizing*, ovvero cambiare la prospettiva e le relazioni fra gli elementi

L

eonardo Da Vinci è l'esempio più famoso di creativo a tutto tondo: ha realizzato capolavori di ingegno e maestria in innumerevoli campi. Musicisti, pittori, scrittori fanno della creatività un lavoro e sono creativi per contratto pure i pubblicitari. Ma creativa è anche la massaia che deve reinventarsi una ricetta perché le manca un ingrediente, o l'elettricista che trova una soluzione diversa dal consueto per far funzionare un impianto. Il pensiero creativo, insomma, sembra poter essere ovunque. Ma che cos'è davvero la creatività? La possediamo realmente tutti, o è un dono di pochi talentuosi? È legata a

Un ambiente molto ricco di stimoli come quello in cui viviamo oggi sembra aver favorito lo sviluppo di alcune facoltà mentali, ma sarebbe anche responsabile di un calo dell'inventiva, specie nei bambini. Basta però concedersi una «tregua» per dare nuovo impulso all'originalità

Se volete essere creativi imparate ad annoiarvi

doppio filo con l'intelligenza? Ma soprattutto, è vero che è in crisi, come sostiene uno studio apparso di recente sul *Creativity Research Journal*?

Stando, infatti, ai risultati della ricerca, condotta su 300 mila persone sottoposte a uno dei test più usati per misurare la creatività, dal 1990 in poi c'è stato un chiaro declino dei punteggi, mentre gli analoghi test sull'intelligenza indicano una continua crescita del quoziente intellettivo: un ambiente molto ricco di stimoli come quello attuale pare averci reso più intelligenti, «addormentando» però l'inventiva, specie nei bambini, che invece, di so-

lito, sono i migliori nei test di creatività. Secondo i ricercatori, ciò accade perché interagiamo in modi sempre più impersonali grazie alla tecnologia, perdendo «segnali» comunicativi che arrivano dal contatto diretto e aiutano a sviluppare una personalità estrosa. Ma la nostra creatività diminuisce pure perché oggi tutti, bambini compresi, abbiamo poco tempo per pensare in libertà: nel caso dei bimbi, ad esempio, programmi scolastici molto ampi, attività collaterali di ogni genere e giochi elettronici hanno fagocitato il tempo libero, che invece andrebbe dedicato anche ad annoiarsi un po'. Per-

4

giorni
Il tempo
di immersione
nella natura
sufficiente,
secondo
uno studio, per
«rigenerare»
l'inventiva

ché proprio la noia è benzina per le nuove idee.

Una ricerca pubblicata su *Frontiers in Psychology*, ad esempio, ha dimostrato che favorire le attività poco strutturate, dal gioco all'aperto alla lettura, dalle visite allo zoo alle passeggiate nel parco, aiuta gli alunni delle scuole elementari ad avere performance creative migliori: il gioco di ruolo, un classico delle attività infantili, è uno dei modi migliori per stimolare il «genio». E uno studio americano su 56 adulti conferma: bastano quattro giorni di full immersion nella natura, senza diavolerie elettroniche, per dare una tregua alla mente che, non più costretta a dare fondo alle sue capacità di attenzione, ritrova slancio e creatività.

Ma se lo stile di vita attuale sembra soffocare l'inventiva, d'altro canto c'è sempre maggior consapevolezza che fantasia e creatività siano talenti da incentivare. Spiega Barbara Colombo, coordinatrice dell'unità di ricerca di Psicologia della Creatività all'Università Cattolica di Milano: «Studi su persone che hanno perso l'impiego hanno dimostrato che il pensiero creativo si associa a una maggior probabilità di reinserirsi nel mondo del lavoro o di migliorare la propria posizione: chi è molto esperto nel suo campo, ma è «rigido», non lascia mai la strada vecchia per la nuova e spesso non trova alternative; chi è esperto ma ha un pensiero flessibile, capace di spaziare con creatività, riesce a riciclarsi meglio. Ed è più apprezzato dai datori di lavoro».

Tutto sta nella capacità di avere un pensiero *divergente*, caratteristica alla base della creatività secondo molti studiosi: chi vede oltre gli steccati, facendosi distrarre da stimoli collaterali insoliti, è più ingegnoso e innovativo di chi utilizza solo il pensiero convergente, ovvero focalizzato su un obiettivo, logico e razionale.

Secondo molte ricerche, poi, chi è creativo è anche più intelligente (mentre l'inverso non è scontato). Ma è possibile definire la creatività? «È composta da diversi fattori: *fluidità* (quante idee siamo capaci di partorire); *flessibilità* (capacità



Fattori chiave
Fluidità, flessibilità, elaborazione sono secondo gli esperti alcuni degli elementi che meglio descrivono questa abilità

di trarre spunto da elementi diversi e passare dall'uno all'altro); *originalità*, (effettiva innovazione del pensiero); *elaborazione* (il grado di dettaglio con cui si specificano le idee) — spiega l'esperta —. Secondo un altro tipo di approccio, la creatività è soprattutto la capacità di associare elementi molto distanti fra loro per trarne una novità».

Elena Meli

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il «centro» delle idee si trova sotto la fronte

Comunque la si voglia definire, la creatività è un dono che tutti abbiamo, in quantità più o meno elevata.

Se infatti la considerassimo soltanto come il prodotto del pensiero, pochi, come per esempio gli artisti o gli inventori, dovrebbero possederla.

Se invece valutiamo il processo del pensiero in modo meno estremo in termini di eccellenza artistica o tecnologica, ci accorgiamo facilmente che siamo davvero tutti un po' creativi, in mille occasioni della nostra vita quotidiana.

«Oggi c'è sostanziale accordo sul fatto che il pensiero creativo sia una modalità di

funzionamento del cervello — spiega Barbara Colombo, coordinatrice dell'Unità di ricerca di Psicologia della Creatività all'Università Cattolica di Milano —. Perciò, tutti ce l'hanno e, soprattutto, possono potenziarla per trarne vantaggio». Ma esistono tratti caratteriali particolarmente associati alla creatività? «Più che altro esistono alcune peculiarità che facilitano oppure ostacolano l'espressione del pensiero creativo. Chi è più estroverso, per esempio, è meno influenzato da situazioni sociali che potrebbero bloccare la comunicazione delle idee, come l'appartenere a un gruppo di lavoro dove

L'esperimento Sceste migliori se la scrivania è in disordine

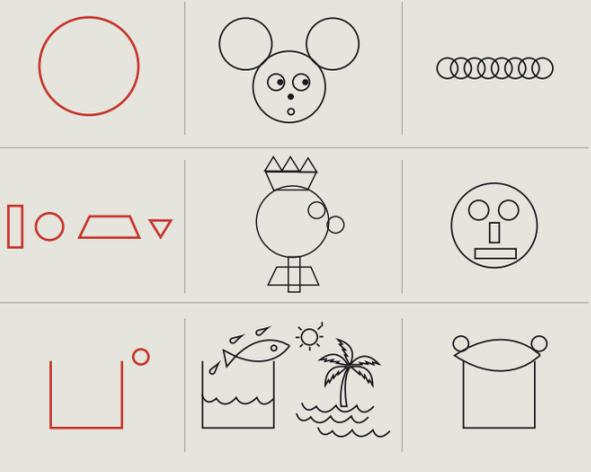
Secondo uno studio di Kathleen Voos, dell'Università del Minnesota, a seconda del grado di ordine degli oggetti che si accumulano sulla scrivania si possono delineare alcuni tratti del carattere. Chi sistema tutto con cura sembra più portato a fare ciò che ci si aspetta da lui e a essere generoso; chi ha la scrivania piena di oggetti messi alla rinfusa riesce in media ad avere idee migliori ed è portato a fare scelte anticonvenzionali. La faccenda si fa ancor più interessante quando Voos spiega che la

tendenza a essere creativi può essere stimolata proprio cambiando l'ambiente attorno a noi: in una serie di esperimenti è stato chiesto ad alcuni volontari di riempire questionari o immaginare nuovi utilizzi di una pallina da ping pong facendoli stare in un ufficio lindo o in una stanza lasciata a bella posta nello scompiglio. Ebbene: l'ambiente ha influenzato i comportamenti, facendo emergere meglio il pensiero creativo quando si era circondati da un po' di caos.

E. M.

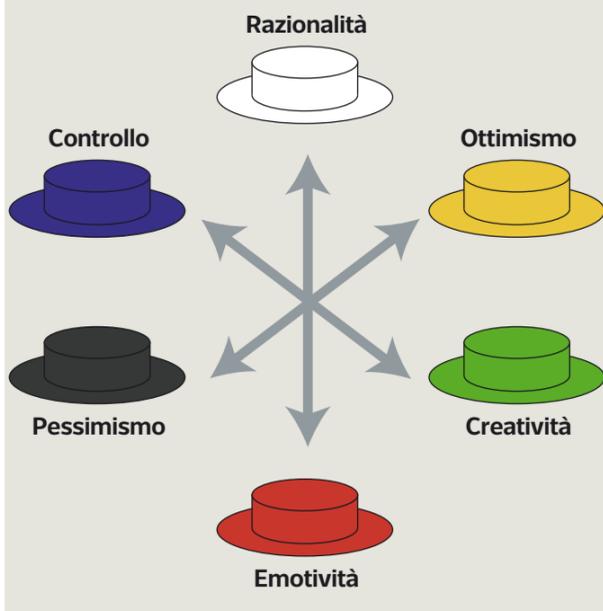
Il test per misurare la creatività

Qui sotto una delle varianti del **test di Torrance**, fra i primi ad essere utilizzati per valutare la creatività. Ai candidati, in questo caso, vengono sottoposte alcune figure geometriche, e viene poi chiesto loro di combinarle per realizzare nuove figure oppure per completare figure parziali



Una tecnica per stimolarla

Uno dei metodi più usati nei gruppi per stimolare la creatività è **la tecnica dei sei cappelli colorati di De Bono**: a turno ognuno indossa un cappello di diverso colore, analizzando una determinata situazione come farebbe chi avesse le caratteristiche di quel colore. Il nero, ad esempio, è il cappello «pessimista» e chi lo indossa dovrà trovare tutti i punti critici della situazione proposta; il giallo è il cappello «ottimista», e indossandolo, si dovranno indicare punti di forza e soluzioni, e così via. Poiché i ruoli si scambiano, ciascuno dei partecipanti sarà forzato a modificare la sua prospettiva e il suo atteggiamento, irrobustendo il pensiero creativo, che aiuta a vedere nuove strade dove sembra che non ve ne siano.



Corriere della Sera

si fanno molte critiche. Chi invece è più scrupoloso, e ha quindi timore di sbagliare e un senso del dovere particolarmente sviluppato, tende a rimanere intrappolato più spesso nelle cosiddette **fissità funzionali**, cioè nei vincoli cognitivi che ci fanno considerare, ad esempio, un oggetto soltanto per quello che è, per il suo utilizzo standard, impedendoci di «vedere oltre».

Uno studio pubblicato di recente sul *Creativity Research Journal* sottolinea, comunque, che la creatività è associata a un maggior livello di integrazione fra le funzioni cerebrali e a una più elevata velocità nel processare le informazioni, oltre che alla rapidità di decisione e alla sensazione di avere sempre il controllo delle situazioni.

Viene allora da chiedersi se esista nel cervello un'area del-

la creatività, che si attivi nel «momento eureka» in cui si accende la «lampadina».

«Sì, esiste, ed è la **corteccia prefrontale** destra e sinistra. È una sorta di «controllore di volo» del cervello, che controlla l'attività cognitiva e, al contempo, gestisce le emozioni, dominando ad esem-

Aree cerebrali

Corteccia prefrontale destra e sinistra sono la sede privilegiata dei pensieri «nuovi»

Vantaggio sociale

Gli estroversi superano meglio situazioni che ostacolano la comunicazione

Il confronto

Non è semplice definirla, ma la creatività può essere misurata: il primo a provarci, negli anni '60, fu lo statunitense Ellis Paul Torrance, «papà» dell'omonimo test, che tuttora è il più usato per valutare il pensiero creativo nelle sue quattro principali caratteristiche ovvero **fluidità, flessibilità, originalità ed elaborazione**.

Torrance lavorò su circa 400 bambini, mettendo a punto un test che propone diversi compiti da portare a termine: ad esempio, vengono fornite semplici figure geometriche da usare, combinare o completare per creare disegni, oppure vengono presentate situazioni improbabili di cui è chiesto di immaginare le conseguenze.

Quello che forse Torrance non si aspettava è scoprire, a distanza di qualche decennio, che i bambini risultati più creativi al suo test sono anche gli adulti che poi hanno fatto più strada nella vita: la capacità del test della creatività di anticipare il successo personale è stata tre volte superiore a quella del test dell'intelligenza, a cui i piccoli erano stati sottoposti.

Essere creativi è quindi come avere una marcia in più, per molti motivi: rende più flessibili e quindi in grado di adattarsi meglio ai cambiamenti della vita (chi è creativo pensa sempre che ci sarà sempre una soluzione ai suoi problemi), migliora le performance sul lavoro, ha effetti positivi sulla gestione delle emozioni, delle relazioni e perfino dello stress.

«Nei bambini e negli adolescenti il pensiero creativo è più pronunciato e va stimolato perché serve a mediare le emozioni e aiuta nei rapporti sociali; inoltre, potenzia il pensiero critico che è in fase di sviluppo, aiutando i ragazzi a vedere il mondo da diversi punti di vista, e li aiuta a capire meglio le proprie potenzialità e capacità — spiega Barbara Colombo, coordinatrice dell'unità di ricerca di Psicologia della Creatività all'Università Cattolica di

La fantasia «paga» Più dell'intelligenza

Milano —. La creatività però è utile anche da anziani perché aumenta la riserva cognitiva, favorendo un invecchiamento in salute. Il pensiero creativo infatti si esprime a cavallo fra pensieri ed emozioni, ed è proprio per questo che incentivarla significa arricchire la riserva cognitiva, rallentando la progressione di varie forme di demenza».

La creatività, che ha il suo picco da giovanissimi, sembra purtroppo «addormentarsi» crescendo, schiacciata quando la scuola prima, e il lavoro poi, ci sovraccaricano la mente di incombenze e doveri che tarpino le ali alla fantasia. La buona notizia è che, a qualsiasi età, la creatività può essere però allenata e potenziata: anche in Italia esistono strutture che offrono corsi per diventare più creativi, oppure si possono seguire percorsi online o programmi specifici su testi specializzati.

«Esistono molti modi efficaci per esercitare il pensiero creativo, che sfruttano la plasticità del cervello e sono spesso anche divertenti. Bastano anche

Allenamento
Il talento è un mix di caratteristiche che si può misurare e sviluppare, con specifiche forme di training

corsi di mezza giornata per veder cambiare la prospettiva, anche se magari non si diventa Leonardo Da Vinci; con programmi più strutturati gli effetti sono ancora più evidenti, soprattutto in chi parte da un basso livello di creatività. Gli adulti, ad esempio, sono in media più inibiti e fanno passi da gigante rispetto ai bambini, di per sé più «fluidi» ed estrosi — racconta Colombo —. Si possono scegliere percorsi di gruppo o individuali, che puntino a migliorare uno degli aspetti della creatività o tutto il pensiero creativo; i programmi sono adattati all'età di chi li svolge e anche alle caratteristiche dei partecipanti. Gli anziani, ad esempio, traggono molto beneficio dall'allenamento della creatività anche quando hanno piccoli deficit cognitivi: in questi casi si può lavorare con la musica o con il disegno, entrambi in grado di liberare la fantasia e aiutare a focalizzare l'attenzione.

E. M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

C
Per saperne di più

su argomenti di psicologia, psichiatria e neurologia **corriere.it/salute/neuroscienze**