



*La qualità
dei tuoi pensieri
determina
la qualità
della tua vita*

Emma Vitiani

CREATIVI VINCENTI^e

Sviluppare una mente brillante e comunicativa
con la “Tecnica del Pensiero Positivo Creativo”

Prefazione di Irene Pivetti

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Emma Vitiani

CREATIVI VINCENTI^e

Come sviluppare una mente brillante
e comunicativa con la Tecnica
del Pensiero Positivo Creativo

Indice

Ringraziamenti.....	9
Prefazione di Irene Pivetti.....	11
Note dell'autrice - "Perché ho scritto un libro sulla Creatività"	13

PARTE PRIMA

CREATIVITÀ E TECNICA DEL PENSIERO POSITIVO CREATIVO

Capitolo 1 - LA CREATIVITÀ

Definizione di creatività.....	25
La creatività come atto dell'evolvere	27
Caratteristiche e blocchi della creatività.....	29
Come trasformare il problema in opportunità con il problem solving	34

Capitolo 2 - MENTE E CREATIVITÀ

Qual è la parte del cervello deputata alla creatività	41
Intelligenza analitica e intelligenza creativa.....	44
Come avviene l'illuminazione creativa: l'insight	46
La creatività è donna? Il premio Irwiin e il genio delle donne.....	48
Esempio di vita creativa: Irene Pivetti.....	51

Capitolo 3 - COME DIVENTARE CREATIVI

La lettura è la base per essere creativi - l'Ebook in editoria.....	55
Avvicinarsi alla filosofia per affrontare la vita con una nuova ottica	58
Essere creativi con i colori: la Cromoterapia.....	63
I colori e le gemme	66
Come liberare l'inconscio e la creatività con il mandala.....	69
Come esprimere la creatività in cucina	73

Capitolo 4 - COME ELIMINARE I PENSIERI NEGATIVI CON LA TECNICA DEL PENSIERO POSITIVO CREATIVO

Pensieri negativi fonte di sofferenza: come eliminarli.....	80
Il pensiero positivo creativo come tecnica di auto-aiuto.....	84
Il linguaggio che io chiamo TRASFORMAZIONALE	87
IL SELF TALK o dialogo interiore.....	90
Imparare a parlare eliminando le frasi di dubbio e di paura	95

Capitolo 5 - PERCORSO PRATICO DEL PENSIERO POSITIVO CREATIVO

L'imagery: la visualizzazione dell'esito sperato	101
Il percorso pratico della mia tecnica	104
del pensiero positivo creativo	104
Il pensiero positivo creativo aiuta a dimagrire.....	114
Come essere positivi e creativi nei rapporti interpersonali	123

PARTE SECONDA

ALTRI MODI PER DIVENTARE CREATIVI E VINCENTI

Capitolo 6 - LA CREATIVITÀ È ANCHE UNA TERAPIA

Il rapporto psiche-malattia e psiche e cancro	129
La gelotologia o comicoterapia è una terapia creativa	133
Guarire ridendo con Jacopo Fo	136
Esprimere la creatività attraverso la musica la musicoterapia.....	139
La Drammaterapia e l'Immaginazione creativa.....	142

Capitolo 7 - LA CREATIVITÀ NEL LAVORO

La comunicazione come risorsa personale	146
Come gestire l'azienda in modo creativo	149
Brainstorming come tecnica di Creatività di gruppo	151
Il coaching per sviluppare il proprio potenziale in modo creativo	154
La programmazione neuro linguistica per l'evoluzione	157

Capitolo 8 - COME SVILUPPARE LA CREATIVITÀ

NEI BAMBINI E NEI GIOVANI

Come stimolare la creatività nei bambini e nei ragazzi - proposte pratiche	161
Come ha influito il web sui ragazzi: come proteggerli.....	165
Videogiochi, televisione e creatività: istruzioni per l'uso	169
La scrittura creativa e enzo de caro	172
La dieta per il cervello: mangiare bene per pensare meglio.....	176

Capitolo 9 - RIFLESSIONI OLISTICHE PER ESSERE POSITIVI E CREATIVI

Vivere "qui e ora" - essere grati della vita	181
Accettare gli eventi e contare sulla nostra forza interiore	184
Diventare endonauti: vivere la spiritualità	187
Massime e pensieri per prendere la vita con serenità.....	190
Sono certa che la serenità è a portata di mano	195

Bibliografia	199
--------------------	-----

Capitolo 1

LA CREATIVITÀ

“La creatività è soprattutto la capacità di porsi continuamente domande”.

— PIERO ANGELA
(nato a Torino nel 1928) Giornalista,
scrittore, divulgatore scientifico e
cultore di jazz

Definizione di creatività

PER RIFLETTERE - *Creare significa produrre qualcosa di nuovo, nel campo strettamente artistico, nell'attività lavorativa e sul piano intellettuale. La Creatività è anche il piacere d'essere se stessi in ogni campo.*

La parola “creatività” è piena di significati. Scrivendo articoli e pubblicazioni, da anni consulto spesso il Dizionario Fraseologico delle Parole Equiva-

lenti edito da Zanichelli, il quale per “creatività” riporta: capacità creativa, fantasia, fecondità, genialità, inventiva, estro e arte. Di certo, creare significa produrre qualcosa di nuovo, sia nel campo artistico, sia in altri ambiti dell'attività lavorativa e intellettuale. La Creatività è necessaria per realizzare i nostri sogni e uscire dalla monotonia della quotidianità; serve a far scaturire le nostre ricchezze interiori,

a sfruttare i nostri talenti, a risolvere situazioni di tipo pratico e a superare i blocchi emotivi. La Creatività provoca tutti quei cambiamenti tecnologici e scientifici che contribuiscono a far progredire la storia dell'umanità. Gli stessi modi di vivere e i valori sono stati influenzati dalla Creatività. Secondo lo psicologo Vittorio Dini ognuno di noi ha ogni genere di abilità, compresa la Creatività. La differenza consiste nello sviluppo dell'atto creativo, che è diverso secondo le circostanze di vita in cui ognuno viene a trovarsi. L'atteggiamento creativo è stato definito in tanti modi, lo psicologo statunitense Abraham Maslow lo ha definito come l'"accettazione del rischio", mentre Sir Frederic Bartlett lo ha paragonato allo "spirito di avventura". Come approfondirò nel capitolo sulla comunicazione, la Creatività riveste un ruolo centrale anche nel Problem Solving, inteso come ricerca di soluzioni originali e innovative, e nel Problem Making che consiste nell'analisi e relativa ottimizzazione di situazioni e processi complessi, nell'azienda e nella vita personale. Nel libro "La Creatività a più voci", Annamaria Testa chiarisce: "Creatività è unire elementi preesistenti in combinazioni nuove, che sia-

no utili. È un fatto sociale che nasce dall'interazione e interscambio e che si radica nella cultura individuale. E che si nutre di competenza, disciplina, esperienza e sense of humor, intuizione e coraggio".

Da queste considerazioni si comprende che non esiste un concetto univoco che possa definire l'atto creativo. Ognuno di noi può dargli un proprio significato perché la Creatività è libertà, è trovare nella flessibilità del pensiero creativo il piacere di agire, è superare la rigidità del pensiero razionale, è sentirsi padroni di fare le proprie scelte senza timore delle critiche altrui. La curiosità intellettuale e il desiderio di cambiamento sono le basi di ogni gesto creativo e offrono la capacità di "reinventarsi" ogni giorno nel lavoro e nella vita privata. Ciò che caratterizza l'atto creativo è infatti il compiacimento nel superarsi e la soddisfazione che ne deriva. Quest'atteggiamento è molto positivo e nelle prove della vita ci permette di vedere sempre uno spiraglio di luce. La Tecnica del Pensiero Positivo Creativo ne è la conferma (Cap. 4). La Creatività è anche il piacere d'essere se stessi in ogni campo. È scegliere un modo personale di relazionarsi con gli altri, di parlare, di scrive-

re, di vestire, di cucinare. Non ci può essere Creatività nell'emulazione. Per questo motivo stimolo sempre i miei figli e i pazienti più giovani a essere

“unici”. In un'era di appiattimento di gusti e dei modi di apparire, essere creativi è un vero input per realizzarsi in modo personale.

La creatività come atto dell'evolvere

PER RIFLETTERE - *La Creatività si realizza anche nel ricercare un modo personale di lavorare, di parlare, di scrivere, di vestire, di arredare gli ambienti in cui si vive. La persona creativa è più attenta all'ambiente e ai particolari perché tutto per lei è fonte d'ispirazione. Definisco la Creatività come l'atto dell'evolvere che ha, quindi, le sue basi nel bisogno e nel piacere di evoluzione in ogni campo*

Da sempre utilizzo la parola “creare” per parlare del metodo innovativo che utilizzo nei miei Studi Dietetici. Mio marito, che è un medico ed è razionale e pragmatico, ha sempre riso di questa mia espressione, dicendo che “solo Dio crea!” e questa è una convinzione piuttosto diffusa. Nei secoli passati infatti l'atto creativo era attribuito esclusivamente alla divinità: poeti, artisti e scienziati non si sarebbero mai definiti creativi, ma solo geniali. Nel 1700, quando si è cominciato a parlare

di progresso e innovazione, la persona capace di creare si è definita “innovativa”. La parola “creatività” infatti entra nel **lessico italiano** solo negli **anni Cinquanta**. Nel 2011, perciò, siamo autorizzati a parlare di Creatività per ogni soluzione che crei qualcosa di nuovo, di bello e di utile.

Gli studi degli ultimi decenni infatti hanno chiarito che la Creatività è una particolare abilità, posseduta da ogni individuo, che permette di “produrre qualcosa di nuovo”. Per il matematico Jules Henri Poincaré “Creatività è unire elementi esistenti con connessioni nuove, che siano utili”. Secondo Giovanni Lucarelli, sociologo e docente di psicologia del lavoro: “È ormai superata la concezione secondo la quale la creatività rappresentava una particolare espressione dell'intelligenza. Ogni individuo, quindi, presenta in diversa misura tutte le abilità intellettive, compresa la creatività”. Più

che una dote del carattere, la Creatività rappresenta quindi una “forma mentis”, un modo di rapportarsi alla realtà, di concepire la vita. Tale forma mentale che per me e per molti altri è innata, con un’opportuna formazione può essere appresa da ogni individuo. La Creatività si acquista con l’interesse per gli aspetti più disparati, basta fare caso a tutto ciò che ci circonda. Ai ragazzi faccio spesso l’esempio della proiezione cinematografica. Nel seguire un film, la persona distratta o razionale è concentrata solo su ciò che vede e ascolta in quel momento, la trama e i personaggi. La persona creativa, invece, nota subito la colonna sonora della quale fa un commento, dà un giudizio sulle voci dei doppiatori, fa caso all’arredamento degli ambienti, alla fotografia, ed è sempre emotivamente colpita.

I miei studi sulla Creatività sono partiti dall’idea di attingere il potenziale creativo per risolvere i problemi, per trovare soluzioni innovative nel lavoro, per personalizzare il mio modo di essere anche nella vita privata. Il punto di partenza è stato la volontà di riemergere dalle prove della vita e di valutarle come una sfida per migliorare, come un trampolino per evolvere.

La mia curiosità intellettuale e il piacere di spaziare nei campi più disparati, mi hanno fatto comprendere quanto sia importante non fossilizzarsi tutta la vita a studiare solo le solite cose. Uno dei limiti degli intellettuali infatti è continuare per tutta la vita a studiare gli stessi argomenti, spegnendo la luce della curiosità che può invece mantenerli aperti e giovani mentalmente. La Creatività infatti non è solo la creazione artistica o la risoluzione dei problemi o l’innovazione nel lavoro. Con questo libro voglio stimolare il lettore a essere creativo, per raggiungere un’autorealizzazione che renda sereni e sicuri di se stessi. Con quest’intento, offro nuove idee perché ognuno possa trovare un modo creativo e personale di parlare, di scrivere, di vestire, di arredare gli ambienti in cui si vive. Anche negli abbinamenti arditi in cucina, si può esternare la Creatività. Si può essere creativi attraverso un modo personale di mandare avanti lo studio e il lavoro. Definisco la Creatività come l’atto dell’evolvere che ha, quindi, le sue basi nel bisogno e nel piacere di evoluzione in ogni campo, nel lavoro, nello studio, negli hobby e nei rapporti interpersonali.

Caratteristiche e blocchi della creatività

PER RIFLETTERE - *La libertà di pensiero, il desiderio di cambiamento, il coraggio e la passione sono indispensabili per creare. I principali limiti della Creatività infatti sono la pigrizia, la paura e la noia. I blocchi della Creatività sono lo stress fisico, la paura delle critiche e la mancanza di autostima.*

ESERCIZIO PRATICO - *analizzate l'identikit della persona creativa che tratteggio in questo paragrafo e individuate quanti elementi sono già vostri e su quali punti volete "lavorare" per essere una persona più aperta e più flessibile.*

“È una persona creativa!”. Quando voglio fare i complimenti a qualcuno, uso quest'espressione che racchiude per me tanti significati e rende chi ne è fatto oggetto irresistibile ai miei occhi. Il creativo infatti possiede tanti talenti e ha molteplici predisposizioni che lo portano a distinguersi in ogni campo e a trovare soluzioni innovative anche nelle difficoltà.

Le caratteristiche della persona creativa sono:

- il coraggio,
- la passione,
- la curiosità intellettuale,
- la libertà di pensiero,
- il desiderio e il compiacimento di cambiare,
- la preparazione culturale eterogenea,
- la fiducia nelle proprie capacità,
- l'indipendenza di giudizio,
- poco timore dell'opinione degli altri,
- il gusto nell'apprendere,
- l'aver talento in campi diversi.

Anche altri aspetti determinano la Creatività e sono importanti come l'attenzione per i particolari, la propensione per le attività ludiche e il piacere per tutto ciò che è arte, musica, cromaticità e armonia.

Gli ostacoli alla creatività sono:

- la pigrizia
- la poca autostima
- la mancanza d'immaginazione
- l'eccessiva razionalità
- l'essere legati alle vecchie concezioni
- l'essere abituarini
- la ripetitività di gesti, pensieri e parole
- il timore di essere giudicati.

Per questo motivo, per essere stimolati a creare, occorre che la scuola e l'ambiente non soffochino le doti di ciascuno. Molto spesso, il genitore e l'insegnante sono più portati a sottolineare i difetti e le mancanze che a complimentarsi con il ragazzo per le cose fatte bene e per gli sforzi evolutivi. Nel capitolo sui giovani e la Creatività (Cap. 8), spiego come le lodi siano costruttive e determinino, di fatto, il successo di una persona. Il timore delle critiche è un fattore condizionante negativo della Creatività. Un altro limite della Creatività è ragionare per idee preconcepite. La mentalità che non sa evolvere rende tristi e inattivi e da un aspetto "vecchile". Per pensare in modo posi-

tivo è indispensabile cambiare modo di parlare e imparare a usare quello che io chiamo Linguaggio Trasformatore (Cap. 4). Per essere creativi è necessario eliminare le frasi fatte, come "ho sempre fatto così", "da noi non si usa", "chi lascia la via vecchia per la nuova sa quello che lascia e non sa quello che trova". Il desiderio di novità e il coraggio di cambiare sono infatti gli stimoli primari della Creatività. Sono fermamente convinta che per stimolare la parte creativa non basti studiare, riflettere ed escogitare nuove soluzioni. Occorre anche scaricare la mente perché lo stress è un limite della Creatività. Per acquistare il giusto equilibrio non ci vogliono né tempo né denaro. Basta una passeggiata, parlare al telefono con una persona positiva, leggere qualcosa di avvincente o starsene semplicemente a riposo. Mi raccomando che la tv e il computer siano spenti perché rappresentano la quotidianità, non rilassano gli occhi né la mente e stimolano a emulare più che a essere originali e creativi. Per queste considerazioni, nel Capitolo 8, ho inserito dei consigli per controllare il tempo e la qualità di ciò che seguono i ragazzi alla televisione o sul web. Ogni volta che ho bisogno di individuare nuove strade per il lavoro

oppure devo affrontare delle situazioni complesse, cerco di spezzare la quotidianità. Mi basta una camminata nella campagna intorno a casa o un'uscita in bicicletta. Se devo restare a casa, accendo gli aromi che mi rilassano, ascolto la musica che mi distende e sto nella mia stanza preferita a leggere e riflettere. Quando sono fortunata, lo svago è una gita con la famiglia nella mia amata montagna o al mare. Una fuga solitaria, approfittando di un convegno o seminario, resta per me il modo migliore per scaricare le tensioni e per ascoltarmi, rispettando finalmente i miei ritmi. Partire da soli è sempre un mezzo efficace per ritrovare se stessi e rinnovarsi. Se non c'è tempo e dob-

biamo riacquistare lucidità, bisogna chiudere gli occhi un momento, respirare profondamente più volte e dire ad alta voce le nostre PAROLE GUIDA positive e propositive di cui parlo nel quarto capitolo, come per esempio: "SONO CERTA che va tutto bene!". Per incanto, tutto sembra risolvibile perché abbiamo spezzato l'andamento negativo dei pensieri. Il risultato benefico è immediato, si abbassano i livelli di stress fisico e mentale e si sviluppano velocemente nuove idee. Per superare i blocchi della Creatività basta, quindi, staccarsi dalla routine, cambiare ambiente, attività o semplicemente concedersi dei momenti di riposo e di svago.

Raggiungere l'autorealizzazione: la piramide di Maslow

PER RIFLETTERE - *Nel 1954 Abraham Maslow, psicologo statunitense, confermò che gli individui sani sono spinti verso l'autorealizzazione. Maslow ha descritto una gerarchia dei bisogni umani, elaborando una piramide a cinque livelli.*

La Creatività aiuta a essere vincenti e a realizzarsi in ogni campo. L'autorealizzazione si può definire come l'utilizzazione del potenziale creativo dell'indi-

viduo che porta all'appagamento.

L'atteggiamento mentale creativo migliora la relazione con se stessi e con gli altri, ci fa essere innovativi e vincenti nel lavoro e ci permette di raggiungere l'autorealizzazione. Si può definire l'autorealizzazione come l'utilizzazione del potenziale creativo dell'individuo che porta all'appagamento.

Nel 1954 Abraham Maslow, psicologo statunitense e padre fondatore della psicologia umanista, confermò che gli individui sani sono spinti verso l'autorealizzazione. Maslow è stato il primo a descrivere una gerarchia dei bisogni umani, elaborando una piramide a cinque livelli.

Ho inserito lo schema piramidale

nel quale si distinguono bisogni fisiologici, di sicurezza, di appartenenza e di stima. In cima alla piramide c'è l'autorealizzazione intesa come crescita interiore. In essa sono ricomprese le qualità spirituali di giustizia, di bontà, di bellezza e di trascendenza.

Di fatto la non-soddisfazione dei biso-



MASLOW'S HIERARCHY

gni fondamentali, definiti anche elementari, porta alla non-soddisfazione di quelli superiori. La persona può evolvere se i suoi bisogni primari sono soddisfatti; diversamente, non potrà essere sana né fisicamente né mentalmente.

Le teorie di Maslow permettono di porsi in una condizione di autocritica. Analizzando la personale capacità di soddisfare quelli che sono i propri bisogni, si possono comprendere quelli che sono i bisogni dell'altro.

Maslow è stato criticato perché le sue osservazioni sono incentrate sugli adulti psicologicamente sani ed escludono il comportamento infantile. Un altro limite sarebbe dato dalla teoricità dei suoi studi che, in effetti, non si fondano su esami empirici concreti.

Nonostante questi rilievi, la teoria della piramide dei bisogni umani ("Hierarchy of needs") è attuale ancora oggi e conferma la validità del pensiero olistico, che individua l'uomo nel suo insieme psiche, corpo e spirito. Per

questa considerazione, ho inserito un paragrafo finale sulla spiritualità.

Per Maslow non ci può essere realizzazione né vera felicità infatti se si sono raggiunti i traguardi materiali e non quelli affettivi e interiori. L'autorealizzazione non avviene all'improvviso ma per gradi, a mano a mano che impercettibili cambiamenti si sedimentano l'uno sull'altro. Il primo passo è assumersi la responsabilità del proprio atteggiamento mentale e della propria salute. Il passo successivo è intraprendere le azioni necessarie per apportare cambiamenti che si desiderano.

Come conferma Maslow, per sentirsi realizzati non basta avere un buon lavoro o una bella casa, occorre sentirsi allineati al proprio Io interiore, "lavorare" su noi stessi per raggiungere nuovi stadi evolutivi e migliorare i rapporti personali, nella vita privata e nel lavoro. Questo libro vuole essere un trampolino di lancio per raggiungere vette più alte di evoluzione e di appagamento.