il Bilanciere
Associazione Nazionale Consulenti della persona, della coppia e della famiglia

Notiziario de "Il Bilanciere"

Numero 13
Febbraio 2024

LA RUOTA METODOLOGICA DELLA CONSULENZA FAMILIARE

Notiziario de "Il Bilanciere"

La Creatività

di Alessandra Testani

La creatività è una caratteristica molto importante per la specie umana anche se spesso viene sottovalutata. È grazie alla creatività che siamo sopravvissuti, ci siamo evoluti, ci permette di progredire continuamente ed è sempre sintomo di intelligenza.

Il processo creativo prevede una mente aperta, veloce e immaginativa ma non è un processo razionale, esso avviene in modo inconsapevole e automatico. Infatti, la prima dote fondamentale e necessaria alla creatività è l'immaginazione che, sin da piccoli, andrebbe stimolata con giochi, esercizi pratici e lasciando i bambini liberi di fare. Certamente oggi, con tutti i giochi già pronti e, soprattutto, con l'uso dei mezzi

tecnologici è difficile per un bambino utilizzare l'immaginazione, facoltà che permette alle persone di visualizzare, tramite la fantasia, ciò che ancora non è.

Per essere creativi non bisogna per forza essere degli artisti, bisogna invece imparare a pensare fuori dagli schemi; andare oltre la visione comune delle cose, occorre saper rielaborare in modo nuovo tutte le conoscenze e le limitazioni ricevute o acquisite dalla società.

"Per essere creativi non bisogna per forza essere degli artisti"

Sviluppare la creatività non è utile soltanto a chi svolge un lavoro di tipo creativo, ma è una preziosa risorsa per ognuno di noi, un aiuto per saper affrontare qualsiasi situazione con resilienza.

È facile pensare erroneamente che, essendo la creatività qualcosa di bello, di divertente sia anche di facile attuazione o si possa improvvisare senza approfondirne lo studio della metodologia. Come tutte le nostre capacità va nutrita, stimolata, e allenata anche giornalmente, attraverso una educazione di base e una formazione approfondita e permanente che richiede alla persona, nel suo ambito personale o professionale, di mettersi in gioco totalmente.

Sviluppare il pensiero creativo e personalità creative è fondamentale per promuovere la resilienza, il benessere della persona e prevenire il disagio.

I blocchi alla creatività

"Non c'è niente di buono o di cattivo, è il pensiero che lo rende tale" William Shakespeare.

Per sviluppare la nostra creatività e anche quella delle persone che ci chiedono aiuto è importante porre attenzione a quelli che M. Bendin[1] nel 2000, ha definito "i blocchi alla creatività" suddividendoli in tre tipologie:

- **Blocchi emotivi**: paura di sbagliare o di passare per stravaganti, paura di sentirsi isolato dagli altri, arresto del pensiero per insicurezza all'apparire di un'idea originale, incapacità di andare oltre la prima idea trovata, diffidenza di fronte ai superiori, ai colleghi, ai collaboratori, incapacità di rilassarsi e di lasciarsi andare, desiderio patologico verso il conosciuto e la sicurezza, difficoltà a cambiare il modello di pensiero, dipendenza eccessiva dall'opinione altrui, mancanza di risorse per passare dall'idea alla sua realizzazione.

- **Blocchi culturali**: desiderio di conformarsi ai modelli sociali, usare sempre il «no» di fronte alle nuove idee, tendenza al "tutto o niente", eccessiva fiducia nelle statistiche e nelle esperienze passate, convinzione che sogno e immaginazione siano attività infantili, disagio nel giocare, precedenza ai fattori pratici ed economici immediati, scarsa capacità di trasformare e modificare le idee, convinzione che il dubbio sia socialmente sconveniente, eccessiva fede nella logica della ragione, esaltazione dello spirito di gruppo che porta al conformismo.

- **Blocchi percettivi**: incapacità di interrogarsi oltre l'evidenza, incapacità di distinguere tra causa ed effetto, difficoltà a definire il problema, difficoltà a scomporre un problema in elementi base, difficoltà a distinguere tra fatti e problemi, presentazione prematura di pseudo-soluzioni a problemi non ancora definiti, incapacità di utilizzare tutti i sensi, difficoltà a percepire relazioni insolite tra idee e oggetti, incapacità nel definire le cose,

[1] M. BENDIN, Pensiero creativo: una via diversa alla felicità e al successo, Piemme, Casale Monferrato (AL), 2000.

punti di vista troppo stretti, il ritenersi non creativi.

Ognuno di questi blocchi potrà far scaturire una differente reazione a seconda delle personali peculiarità di ogni individuo, ad esempio una personalità forte potrà trovare negli ostacoli la forza resiliente per creare nuove idee mentre una personalità debole si lascerà scoraggiare senza reagire.

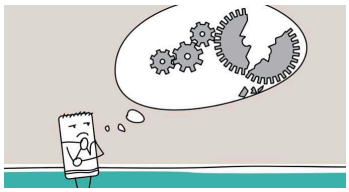
Le distorsioni cognitive o errori di ragionamento sono dei meccanismi automatici che fanno leggere le situazioni in modo estremo e senza sfumature di pensiero.

Le distorsioni cognitive o errori di ragionamento sono dei meccanismi automatici che fanno leggere le situazioni in modo estremo e senza sfumature di pensiero.

Il nostro cervello ha la tendenza ad elaborare le informazioni attraverso strategie di pensiero che lo portano a confermare le credenze, ossia ciò che pensiamo e ci aspettiamo sia su/da noi stessi che dagli altri. Queste strategie ci permettono di prendere delle decisioni in poco tempo, in pratica quando dobbiamo prendere una decisione o dare un senso a qualche evento, la conclusione a cui arriviamo non deriva da una attenta analisi razionale e logica di tutti gli elementi a disposizione e le possibili variabili perché ci costerebbe troppo sia in termini di tempo che di energia.

La nostra mente funziona su un principio di economicità per cui cerca delle scorciatoie

attingendo dalle esperienze passate che possono risultare funzionali in alcune situazioni, perché ci aiutano a superarle, a trovare soluzioni efficaci in quel momento, a trovare dei compromessi e a gestire le emozioni negative (ansia, tristezza, rabbia, vergogna), mentre in altri casi, possono contribuire al mantenimento della sofferenza emotiva e delle convinzioni negative su di sé, sul mondo e sul futuro, portando ad errori di ragionamento definiti come distorsioni cognitive di cui presentiamo di seguito alcuni tipi:



1. **Pensiero dicotomico**. Come dice la parola stessa è un ragionamento binario, "tutto o niente". Questo processo di pensiero si riferisce ad una modalità estrema di interpretazione dei vissuti. È la tendenza a valutare un evento come, o totalmente negativo o totalmente positivo, senza sfumature o vie di mezzo.

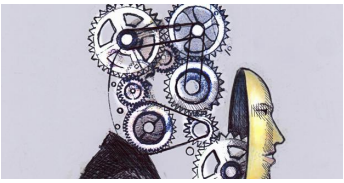
Le Distorsioni Cognitive

2. **Iper-generalizzazione**. Questo tipo di pensiero può essere applicato sia alle situazioni che alle persone compreso sé stessi. Consiste nell'estendere il risultato di un'esperienza vissuta in una situazione a tutte le situazioni che presentano le stesse caratteristiche. Si tende quindi a trarre conclusioni generali da un singolo evento o da una singola situazione, come si sul dire fare "di tutta l'erba un fascio".

3. **Astrazione selettiva delle informazioni (o filtro mentale).** Questo processo di pensiero fa riferimento al meccanismo che fa prendere

in considerazione solo un aspetto di una determinata situazione, considerato dalla persona come più significativo secondo le proprie convinzioni, ignorando altre informazioni o altre possibili interpretazioni di quella stessa situazione.

4. **Squalificare i lati positivi**. Consiste nello svalutare o squalificare gli aspetti positivi. Le cose positive sono in contrasto con a una credenza negativa e vengono perciò minimizzate, sottovalutate, sminuite attribuendole al caso o a cause esterne.



5. **Inferenza arbitraria (saltare alle conclusioni)**. Avviene quando da un particolare o da un'impressione personale elaboriamo conclusioni del tutto arbitrarie e senza alcuna evidenza certa, spesso negative, senza esaminare la situazione nel suo insieme e nelle sue diverse sfaccettature. Questa distorsione porta quindi a una interpretazione errata della realtà e di conseguenza mettiamo in atto comportamenti che contribuiscono all'avverarsi della "profezia".

6. **Catastrofizzare oppure minimizzare**. Si verifica quando la persona crede che un evento avrà delle conseguenze più gravi di quelle realisticamente probabili, ingigantendo in maniera sproporzionata un problema, che, anche se reale, non è così grave e irrisolvibile. Al contrario, c'è invece chi tende a minimizzare i problemi e di conseguenza non fare nulla per risolverli o gestirli nella maniera più adeguata.

7. **Ragionare in base alle emozioni (ragionamento emozionale)**. Questo tipo di distorsione pone le emozioni alla base stessa del ragionamento, cioè si tende ad interpretare le situazioni in base a ciò che si prova in quel momento e non secondo un pensiero razionale. Ad esempio, se si è in ansia o infelici, tendiamo a credere che in quella giornata le cose andranno male, ma le due cose non sono collegate nella realtà.

8. **Etichettare**. Ossia ragionare per stereotipi, applicando delle etichette su sé stessi, sugli altri o sulle situazioni. È una strategia che

permette alla persona di semplificare la realtà dando l'impressione di poter comprendere meglio, e quindi prevedere, il comportamento altrui, mentre in realtà questo tipo di pensiero ci impedisce di conoscere e valutare altri aspetti.

9. **Doverizzarsi**. Si tratta di stili di pensiero nei quali compaiono le parole "devo" o "dovrei" come obblighi auto-imposti, caratterizzandosi quindi come regole assolute che, se non rispettate, comportano emozioni negative quali il senso di colpa, come ad esempio: "non devo sbagliare".

10. **Personalizzare**. Quando una persona si attribuisce tutta la colpa di qualcosa che è andato male ("è solo per colpa mia") partendo da una percezione di sé come colpevole o responsabile di ogni situazione o evento negativo che gli accade intorno.

La creatività nella Consulenza Familiare

L'obiettivo della Consulenza Familiare essenzialmente è rivolto ad aiutare la persona a raggiungere una certa chiarezza e consapevolezza dentro di sé riguardo i suoi problemi, le sue esigenze, i suoi bisogni, le sue richieste quando, alle prese con le particolari relazioni affettive che vive dentro e fuori del contesto familiare, si trova a confrontarsi con le responsabilità legate al ruolo di partner, genitore, figlio, o con gli eventi tipici legati al naturale sviluppo di sé come persona.

Quindi è particolarmente importante capire come ciascun individuo adulto è capace di prendersi cura di sé e della sua personale esistenza anche

attraverso alcuni strumenti e conoscenze che le varie discipline umanistiche e scientifiche mettono a sua disposizione. È importante, allora, che il Consulente PCF conosca questi strumenti e ne faccia esperienza lui stesso affinché, in primis, sappia sperimentarsi, interrogarsi, conoscersi, e da questa consapevolezza far nascere quelle scelte mature e responsabili per sé stesso come persona e, poi, come professionista.

La creatività nella Consulenza Familiare permette alla Persona che chiede aiuto di esperire sé stessa in un modo nuovo

La creatività nella Consulenza Familiare permette alla Persona che chiede aiuto di esperire sé stessa in un modo nuovo con una visione o un punto di vista diverso su pensieri, situazioni, esperienze passate e recenti, che condizionano il suo qui ed ora, modificando così schemi ripetitivi di vita che paradossalmente ci rassicurano, ma al contempo creano blocchi e disagi.

È offrire la possibilità di una diversa narrazione di sé, che non solo le parole, ma anche attraverso altri strumenti che permettono alla Persona di conoscersi intimamente riuscendo a tirare fuori le proprie risorse, stimolandole.

La creatività nella Consulenza Familiare va messa in campo quando può fornire ulteriori strumenti di espressione alla Persona, strumenti che vanno elaborati coerentemente con la Persona che si ha di fronte e personalizzandoli su di essa. L'abilità del Consulente della persona della coppia e della famiglia sta nell'essere consapevole dell'utilizzo di qualsiasi strumento creativo avendone provato l'efficacia personalmente con sé stesso verificandone la validità, la finalità e l'obiettivo che si vuole raggiungere senza dimenticare che ogni Persona è unica come unico è il problema che porta.