PRINCIPALI TEORIE E MODELLI RIGUARDANTI LA CREATIVITA'

Breve excursus

L'EREDITÀ PSICOANALITICA

L'approccio psicoanalitico considera la capacità creativa come una funzione inconscia, e quindi relativa alle nostre energie latenti, ai nostri sentimenti ed ai nostri affetti:

- esperienze primarie dell'individuo;
- desideri insoddisfatti;
- stretta correlazione tra genio e creatività, tra esperienza eccezionale e momento creativo.

Al centro della *teoria Freudiana* sulla creatività è il concetto di sublimazione.

L'approccio freudiano è stato il primo a tentare una spiegazione psicologica delle radici della creatività, che vengono considerate come un tentativo di risolvere un conflitto generato da pulsioni istintive biologiche non scaricate.

La creatività consisterebbe in una deviazione che subirebbero le energie della libido rispetto alla meta originaria. L'energia pulsionale proveniente dalle dimensioni più profonde della mente costituirebbe il "segreto" delle persone creative rispetto a soggetti più difesi e chiusi nei confronti del proprio inconscio.

Otto Rank sostiene che, a differenza dell'individuo cosiddetto normale che zittisce l'inconscio, la persona creativa cerca di "fare virtù" della necessità dell'individualizzazione che consiste nel generare in modo autonomo un mondo a sé assoggettando il mondo esterno a quello interiore.

M. Klein legge nel processo creativo un tentativo di riparare e ricostruire ciò che internamente si è distrutto e aggredito. La creatività sembra emergere quale vitale impulso a ricreare ciò che si è distrutto. In essa si individuano forze distruttive e rigenerative, stati di angoscia e di colpa, insieme a tendenze ri-creative e riparative.

Winnicott individua nella creatività il processo per eccellenza in grado di lenire il senso di colpa derivante dalla separazione dalla fusione con il generatore

Erikson sostiene che l' "io creativo" è l'elemento vitale di interrogazione e di elaborazione dei conflitti e delle difficoltà interne, in grado di trasformare le difficoltà da limitazioni in opportunità di crescita personale.

PSICOLOGIA UMANISTA

Si tratta di una corrente che ha tentato di sottrarre la dimensione creativa dalle associazioni con la sofferenza e la patologia pur rinvenendo nei processi primari l'origine delle spinte creative.

La creatività è la manifestazione della libertà dell'uomo, teso ad affermare la propria individualità anche contro i condizionamenti sociali e culturali che lo circondano, liberare il potenziale creativo sepolto sotto leggi e difese psicologiche. Di particolare importanza è la crescita all'interno di un ambiente psicologicamente sano (libertà di pensiero, di provare, di sbagliare, rischiare).

Creatività va di pari passo con autonomia e manifesta la libertà dell'uomo perciò è importante per la sua **autorealizzazione**. Essa non riguarda primariamente l'arte ma il vivere la vita in modo umano.

Rogers (1972) ritiene che la molla principale della creatività sia la tendenza insita nell'uomo a realizzare se stesso ad attualizzare le proprie potenzialità in tendenza evidente in tutta la vita organica ed umana: il "bisogno imperioso di espandersi, di estendersi, di svilupparsi e di maturare (...) di esprimere e attivare tutte le capacità dell'organismo, fino al limite in cui questa attivazione cresce e valorizza l'organismo o l'io". L'atto creativo è definito come "il comportamento naturale di un organismo".

Un ambiente psicologicamente sano e stimolante (sicurezza, possibilità di sperimentare, indipendenza, ampiezza di esperienze...) libera le potenzialità creative innate.

Per **Maslow** (1972) la creatività è infatti correlata all'autorizzazione dell'essere umano ottenibile solo con il soddisfacimento dei bisogni fondamentali. In questa concezione la creatività è un potenziale da liberare per essere persone migliori

Secondo **Fromm** l'atteggiamento creativo è vedere l'altro, il mondo, nella sua reale dimensione, nella sua unicità, senza distorsione e rispondere ad esso con l'integrità della nostra persona. Secondo questa prospettiva è ancora attuale la posizione di **Mencarelli** (1972) che sostiene che la creatività è un modo di essere di vivere di porsi di fronte alla realtà, il modo più vero ed autentico di realizzarsi della persona nella sua unicità e originalità.

Per **Goleman** la creatività può manifestarsi a qualsiasi età, però essa affonda le sue radici nell'infanzia. Per i bambini la vita stessa è un'avventura creativa.

Alla base della creatività c'è uno stato di scoperta, meraviglia e stupore davanti all'ignoto e la capacità di vedere il noto con occhi nuovi.

Ma occorre anche allenamento ed acquisizione di tecniche precise. Le persone creative combinano la disciplina con la capacità di scommettere e buttarsi avanti, persone dinamiche e vive, "eterni debuttanti".

IL COMPORTAMENTISMO

La psicologia comportamentista spiega i processi psicologici come un insieme di associazioni tra stimoli e risposte con il supporto di rinforzi, partendo dall'assunto per il quale l'azione umana è governata essenzialmente da fenomeni esterni.

Per questo motivo si instaura necessariamente una stretta correlazione tra il condizionamento strumentale (utilizzo massiccio del rinforzo) e pensiero divergente. La creatività si manifesterà limitatamente ai settori in cui i comportamenti risultano rinforzati

Nella creatività risultano perciò determinanti sia la propria storia passata, in quanto luogo di rinforzo, sia eventuali predisposizioni genetiche.

Teorie associazioniste

Gli psicologi associazionisti si caratterizzano in quanto nel loro metodo pongono l'accento sui fenomeni psichici più semplici e controllabili, da cui i più complessi vengono fatti derivare per combinazione e per associazione.

La teoria sulla creatività di **Mednick** (1962), fornisce una spiegazione in termini di particolari **associazioni tra stimoli e risposte**, caratterizzati dal fatto che gli elementi vengano correlati in modo inusuale.

Per Mednick, proprio nella capacità associativa delle idee risiederebbe la caratteristica del pensiero creativo. Egli infatti definisce: "Il compito più importante nel processo creativo è mettere insieme, in modo utile, idee di solito lontane l'una dall'altra".

Secondo questa ottica vi sono tre situazioni che favoriscono l'insorgere del pensiero creativo:

- **Serendipity**: è una modalità nella quale le combinazioni avvengono in modo fortuito, è la presenza casuale in un ambiente di stimoli appropriati ad evocare nuove associazioni: "così due idee che non hanno legami possono essere messe insieme perché gli oggetti che evocano queste idee possono per caso trovarsi insieme nell'ambiente".
- **Somiglianza**: è quando due elementi evocano delle similarità nelle loro proprietà e negli 'stimoli che generano.
- **Mediazione**: degli elementi lontani tra loro sono avvicinati da uno o più elementi intermedi: "per esempio puoi mettere insieme le idee X e Z, che di solito non avrebbero nulla in comune, per mezzo dell'idea Y che è associata ad ognuna delle altre due.

Teorie neo- associazionistiche

Forma recente di associazionismo è il "neo-associazionismo" che considera fattori essenziali del pensiero l'abitudine, l'esperienza passata e la ripetizione.

Weisberg sostiene che occorre pensare al soggetto creativo come ad un individuo che, di fronte al problema in cui è impegnato, cerca di recuperare informazioni dalla propria memoria e di immaginare possibili soluzioni alla luce di alcuni criteri definiti che egli (o il contesto in cui opera) si è dato. Secondo Weisberg il soggetto non subisce le associazioni ma le cerca attivamente attingendo alla propria esperienza.

Si tratta di una prospettiva cognitiva secondo la quale la creatività non ha quindi nulla di diverso rispetto al pensiero quotidiano, dato che basato sulla continuità con il passato

Una interpretazione "continuista" della creatività intellettuale è sostenuta anche da **Gruber**: non esistono illuminazioni improvvisate ma gli insight hanno una loro microgenesi conoscibile e riconducibile a sub- mete, false partenze e rinvii. Non esistono rotture radicali ma amplificazione di piccole differenze (in questo senso continuista).

Bisociazione e pensiero Gianico

Tra i ricercatori che hanno descritto il fenomeno dell'associazione creativa si ricorda **Koestler**, egli definisce "bisociazione" l'operazione che riunisce due schemi di riferimento, contesti associativi o strutture di ragionamento che sarebbero normalmente considerate incompatibili; l'individuo creativo è pertanto colui che riesce a operare contemporaneamente su piani cognitivi e a mettere poi in contatto tali piani tra di loro.

L'APPROCCIO DELLA GESTALT

Per gli psicologi della Gestalt il pensiero produttivo è caratterizzato dall'istantaneità della risposta adeguata chiamata insight, intuizione. Esso si distingue dal pensiero riproduttivo il quale si limita al procedere per tentativi ed errori, alla registrazione superficiale degli eventi che caratterizzano una situazione e ad una comprensione minima della struttura di quest'ultima. *L'attenzione alle strutture è ciò che permette al pensiero produttivo di operare una ristrutturazione ovvero di cogliere nuove proprietà degli elementi del problema i quali vengono così pensati e utilizzati in nuovi ruoli o in diversa prospettiva;* essa quindi implica il riconoscimento dei nodi problematici tramite una penetrazione più profonda del problema attraverso la scoperta di un principio generale che porti in primo piano gli aspetti essenziali che prima stavano sullo sfondo ed elimini o porti in secondo piano quelli periferici.

Per **Wertheimer** (1945), ad esempio, pensare consiste nel cogliere la forma emergente; essa in uno spartito musicale "è la melodia al di sopra delle singole note: la percezione della forma precede e dà significato alle singole battute. Cambiando tonalità la melodia rimane".

Le soluzioni innovative nascono perciò proprio dai nodi problematici individuati: "dal problema emergono allora dei vettori che, a partire dalle zone di disturbo, spingono a modificare gli squilibri ivi presenti. Questi vettori additano la direzione in cui procedere per chiudere la struttura del problema, per colmare le lacune apertesi ed eliminare le tensioni determinatesi".

LA PSICOLOGIA COGNITIVA

In netto contrasto con le teorie behavioriste si pongono le teorie cognitive: l'individuo cessa di essere considerato un elemento passivo il cui comportamento è plasmato dall'ambiente che lo circonda, per divenire presenza attiva. Non sono più gli eventi esterni ad agire su di lui, ma è la loro percezione a costituire la principale fonte di influenza del comportamento.

La creatività non è più un sistema diverso di legami associativi (secondo la teoria di Mednick 1962), ma un modo nuovo di ricevere, manipolare le associazioni e di combinare i dati per ricercare soluzioni efficaci. *Il filone cognitivista considera la creatività come una funzione dell'io, come un insieme di abilità operative dell'uomo.*

Questo filone di ricerca ha portato all'identificazione della creatività con la **soluzione di problemi**, alla cui base ritroviamo la constatazione che se la creatività coincide con determinate abilità, in funzione di processi cognitivi ordinari, allora la sua espressione per eccellenza si ritroverebbe proprio nella capacità di risolvere problemi e, in ultima analisi, coinciderebbe con essa.

Alla base dell'attività creativa sarebbero dunque presenti alcune disposizioni mentali, quali la fluidità, la flessibilità, la capacità di sintesi e di analisi, dipendenti dalla natura dei costrutti mentali (ad esempio dall'ampiezza delle categorie, che quanto più saranno ampie tanto più conterranno oggetti anche molto differenti tra loro).

Gli studiosi cognitivisti hanno prodotto un gran numero di mappe indicanti le abilità cognitive ed i costrutti che sorreggono l'attività creativa (*Guilford*, 1950; *D'Alessio e Manetti*, 1976; *Pagnin e Vergine*, 1974, 1977; *Rubini*, 1980).

Secondo **Bruner** la creatività è opera di riordinamento e di trasformazione di fatti evidenti che permette di procedere al di là di quei fatti verso una nuova intuizione. L'azione creativa attiva una *sorpresa produttiva* che può avere diversi contenuti a seconda delle attività nelle quali l'uomo si trova coinvolto.

Un ruolo importante viene giocato dalla **metacognizione**: l'attività di riflessione e riconoscimento dei propri processi cognitivi.

La creatività si sviluppa e si accresce attraverso diversi momenti osservativi e auto-osservativi. Tali momenti possono essere cercati in modo consapevole e mirato, ma è ipotizzabile che essi possano anche verificarsi attraverso degli eventi di riflessione ed auto-osservazione più superficiali e casuali. Eventi che determinano, almeno per quanto riguarda l'apprendimento di processi creativi, le condizioni per supporre la possibile esistenza di diversi livelli di metacognizione.

IL COSTRUTTIVISMO

Gli individui sono partecipanti attivi nella costruzione della propria conoscenza. La conoscenza è costruita attraverso l'assimilazione di informazioni in schemi. Nel costruttivismo l'apprendimento viene raggiunto attraverso l'esplorazione, l'esperienza e la manipolazione di oggetti e materiali. Questa teoria mette in relazione lo sviluppo del pensiero creativo con la necessità di una attiva partecipazione nel processo stesso.

Piaget (teoria degli stadi di sviluppo delle funzioni del pensiero) stabilisce un collegamento diretto fra sviluppo del pensiero creativo ed apprendimento attivo (dove si intende attenzione agli interessi, propensioni e caratteristiche del fanciullo).

Secondo ***Vygotsky (1972) (costruttivismo sociale)*** una appropriata interazione fra il fanciullo e il gruppo degli adulti e/o di pari favorisce, arricchisce ed espande le possibilità creative. Il processo creativo si svilupperebbe in più fasi: ricezione delle informazioni, trasformazione, frammentazione o dissociazione rielaborazione ed infine, attraverso una fase di tipo associativo. Le informazioni, così lavorate, sono collegate ad "altri elementi psichici presenti nella mente dell'individuo" e "il risultato delle elaborazioni e delle associazioni compiute dal soggetto viene tradotto in prodotti realizzabili o comunicabili ad altre persone".

In tale processo circolare il rapporto con il bisogno d'adattamento all'ambiente risulta determinante. Infatti da esso nasce l'attività immaginativa, che risulta più articolata quando gli individui sono in ambienti più complessi e ricchi di sollecitazioni; ciò non comporterebbe contrapposizioni tra immaginazione e realtà perché "la fantasia del soggetto attinge sempre ad elementi desunti dal mondo concreto. Più ricca è l'esperienza del soggetto, più abbondante è il materiale che egli può rielaborare mentalmente e maggiore è la probabilità che tale rielaborazione conduca a prodotti innovativi".

MODELLI FATTORIALISTI (orientamento cognitivista)

Esistono metodologie per indagare la creatività nelle quali il pensiero viene considerato come un'unità articolata, scomponibile in parti chiamate fattori e cioè distinte abilità cognitive individuabili attraverso appropriate indagini e analisi statistiche.

Guilford (1950) giunge ad individuare un certo numero di tratti caratterizzanti gli individui più creativi e li divide tra tratti *dell'intelletto* e tratti *della personalità*.

Tra i tratti intellettuali Guilford pensava che quelli delle persone creative potevano essere;

- a) la fluidità di idee;
- b) la flessibilità del pensiero;
- c) la complessità della struttura concettuale;
- d) la capacità di staccarsi dall'ovvio e dall'ordinario rinunciando a interpretazioni tradizionali.

Per quanto riguarda la personalità Guilford riteneva per esempio che la capacità di adattarsi alle diverse condizioni ambientali potesse facilitare la creatività.

Per Guilford la creatività si riconduce alle caratteristiche del pensiero divergente e cioè quel tipo di pensiero nel quale ha luogo una notevole ricerca e che è disposto ad accettare una quantità di risposte ossia una mente capace di problematizzare.

Torrance (1977) elaborò una serie di principi per realizzare una educazione alla creatività:

- Valorizzare le idee nuove proposte dagli allievi, incoraggiare chi le formula insegnando a sperimentare ogni idea per verificarne l'efficacia
- Sensibilizzare i soggetti agli stimoli
- Abituarsi alla tolleranza verso idee nuove
- Abituare il soggetto a stimare il proprio pensiero creativo
- Incoraggiare ed apprezzare l'apprendimento autonomo
- Provocare la necessità di pensare creativamente
- Formare educatori animati da spirito creativo

A questi principi egli affianca 4 componenti necessarie al processo creativo:

- Originalità (unicità)
- Fluidità (quantità)
- Flessibilità (cambiare direzione)
- Elaborazione (scegliere ed elaborare)

In diretto contrasto con l'idea di una creatività come tratto generalizzato da misurare utilizzando particolari test psicometrici (diversi da quelli per il quoziente d'intelligenza) è l'idea di **Gardner** (1994). Per il noto autore della *Teoria delle intelligenze multiple*, la creatività sarebbe frutto più dell'ambiente che dell'eredità genetica.

L'autore distingue una serie di abilità intellettive specifiche per diversi campi e fa dipendere la creatività dall'incontro tra il tipo di intelligenza individuale prevalente e le condizioni culturali e sociali che permettono il suo manifestarsi.

La sua teoria si muove attorno a tre temi organizzatori fondamentali che sono:

- a) i rapporti tra infanzia ed età adulta nella personalità creativa;
- b) il rapporto tra l'individuo creativo e gli altri;
- c) il rapporto tra individui creativi in un dato campo.

Egli afferma che "l'individuo creativo è una persona che prevalentemente in un solo campo di attività risolve dei problemi, elabora dei prodotti o formula interrogativi in un modo che inizialmente viene considerato originale ma che finisce per venire accettato in un particolare ambiente culturale. Occorre quindi un riconoscimento sociale e culturale perchè si possa parlare di creatività compiuta. La creatività si esprime in una disciplina, in un settore in relazione alla dominanza di una o più intelligenze. Creativi sono dunque coloro che avendo raggiunto un grado di alto competenza in un settore sono in grado di elaborare soluzioni nuove.

Amabile (1996) ipotizza che alcuni tratti della personalità possano essere caratteristici di soggetti particolarmente creativi, in particolare si evidenziano:

1. l'indipendenza da giudizio;
2. l'auto-confidenza;
3. l'attrazione per la complessità;
4. l'orientamento estetico;

5. la capacità di assumersi rischi.

Secondo gli studi attuali di **Sternberg e Lubart** (1996) la creatività consiste fondamentalmente nella “*capacità di produrre qualcosa di nuovo (originale, inatteso) e appropriato (utile, adattabile al compito prefissato)*”.

La creatività richiede la confluenza di sei risorse distinte, ma interrelate, ovvero:

1. le capacità intellettive;
2. la conoscenza;
3. lo stile di pensiero;
4. la personalità;
5. la motivazione;
6. l'ambiente.

In particolare le *capacità intellettive* si scompongono in tre caratteristiche principali:

- la *capacità di sintesi*;
- la *capacità analitica*;
- l'*abilità pratico-contestuale*.

Se utilizzati separatamente, questi tre fattori non producono un processo creativo, ma conducono a risultati differenti; la capacità di sintesi, da sola, produce nuove idee che non sono sottoposte ad alcun controllo, sia in rapporto alla loro validità, sia in rapporto alla loro applicazione; la capacità analitica produce solamente il pensiero critico e non quello creativo; infine, la capacità pratico-contestuale può risultare come semplice trasmissione di idee che non hanno però alcuna caratteristica innovativa o qualità applicativa.

MODELLI DI ELABORAZIONE DEL PROCESSO CREATIVO

Alcuni studiosi della creatività hanno cercato di comprendere il processo creativo scomponendolo in distinte fasi.

Wallas elabora una teoria delle fasi che sarà poi ripresa con pochi cambiamenti da molti altri; egli riteneva che il processo creativo potesse essere suddiviso in quattro momenti: preparazione, incubazione, illuminazione e verifica.

La fase di preparazione si configura come un momento preliminare, durante il quale l'individuo raccoglie dati, pensa in modo libero, cerca e ascolta suggerimenti, vaga con la mente. Il secondo momento, **lo stadio dell'incubazione** è deducibile dal fatto che tra il periodo della preparazione e quello dell'illuminazione trascorre un certo periodo di tempo, che può andare da pochi minuti a mesi o anni. Quindi dopo la preparazione il materiale raccolto non è semplicemente introiettato, ma procede in un periodo di elaborazione, delle cui modalità il creativo ha scarsa oppure nessuna consapevolezza: l'inventore cova le sue idee in germe come la gallina cova le sue uova o come l'organismo cova i suoi microbi prima dello scoppio della febbre. **Lo scoppio** della febbre fulminante e dirompente è il terzo momento, quello dell'illuminazione: dove poco prima vigeva la confusione e l'oscurità, ora le soluzioni e le idee appaiono e affluiscono con chiarezza, può essere un'intuizione improvvisa, o una visione chiara, o una sensazione, qualcosa tra un'impressione e una soluzione, altre volte invece è il risultato di uno sforzo prolungato. **La verifica** chiude questa sequenza; essa è necessaria affinché la soluzione possa superare la valutazione critica dell'innovatore, o anche di un pubblico. Sarebbe interessante capire meglio ciò che caratterizza queste fasi, ma sfortunatamente i testi reperibili rivelano tutti una certa superficialità nel descrivere tale processo.

Altri autori che hanno diviso il processo creativo in più stadi sono, ad esempio, **Joseph Rossman** che esamina il processo creativo di 710 inventori mediante un questionario, ha ampliato i quattro stadi di Wallas a sette gradi, questi sono:

1. Osservazione di un bisogno o di una difficoltà
2. Analisi del bisogno

3. Rassegna di tutte le informazioni disponibili
4. Formulazione di tutte le soluzioni oggettive
5. Analisi critica di tutte queste soluzioni per ciò che riguarda i loro vantaggi e svantaggi
6. Nascita della nuova idea: l'invenzione
7. Sperimentazione per saggiare la soluzione più promettente, e selezione e perfezionamento del prodotto finale attraverso alcuni o tutti i precedenti gradi.

Osborn divide, come **Rossmann**, il processo creativo in sette stadi, ma utilizzando una terminologia diversa:

1. Orientamento: mettere a fuoco il problema.
2. Preparazione: raccogliere i dati pertinenti.
3. Analisi: Suddividere il materiale pertinente.
4. Ideazione: Accumulare alternative sotto forma di idee.
5. Incubazione: "riposare", per favorire l'illuminazione.
6. Sintesi: mettere assieme i pezzi.
7. Valutazione: giudicare le idee risultanti.

Autori più recenti ampliano i quattro stadi di Wallas, ovvero approfondiscono e suddividono questi stadi in altri autonomi momenti. In questo quadro rientra anche **Hubert Jaoui**, per il quale la creazione si configura come un processo a cinque tappe:

1. *La nascita di un'intenzione*, la quale può essere focalizzata, fino al punto di incarnarsi in un progetto preciso o vago, indeterminato come un pizzicorio, un bisogno senza finalità annunciata.
2. *La preparazione*, che si svolge attraverso due modalità. In modo attivo: come ricerca di documenti, consultazione di testi, compilazione di schede, preparazione di schizzi e bozzetti; in modo passivo: il creatore stura i suoi filtri e si lascia penetrare da dati di ogni genere finché sente che l'impregnazione è totale, che non può assorbire più nulla.
3. *L'incubazione*. In questa tappa l'inventore cova ed elabora le sue idee, essa può avere una durata variabile, spesso lunga; di questo momento è molto interessante l'aspetto di elaborazione inconscia, nella quale i meccanismi di assemblaggio operano ad insaputa dell'inventore.
4. *L'illuminazione*: "È la più commovente", è il passaggio dall'oscurità all'improvvisa apparizione della soluzione "con una chiarezza impressionante che può abbagliarlo". Jaoui distingue un'illuminazione di tipo endogeno da quella che viene provocata da un avvenimento esterno, "come la mela di Newton o la marmitta di Denis Papin", in ogni caso l'illuminazione è favorita nelle "menti preparate".

De Bono propone di riflettere sul "pensare" ma ancor più su "come pensare", cioè come indirizzare il pensiero.

In genere, quando ci poniamo di fronte ad un problema, conserviamo sempre lo stesso atteggiamento, pessimista, emotivo, distaccato.

Quando indossiamo un cappello cambiamo atteggiamento. Si indossa il cappello per uscire o per esercitare una funzione (il vigile).

Indossare un cappello quando si partecipa ad una riunione o si affronta un problema significa assumere un certo atteggiamento, che cambia a seconda del cappello che si indossa.

Il metodo dei *Sei Cappelli per Pensare* è utilizzato a livello aziendale durante le riunioni ed è risultato di grande utilità poiché facile da imparare ed applicare, inoltre efficace poiché le riunioni risultano molto più costruttive; questo grazie alla partecipazione di tutti i membri all'argomentazione in corso, ad una sostituzione del metodo dialettico con quello a mappatura e, inoltre, permettendo l'adozione di più modi di pensare.

Servendosi di un pensiero alla volta, vi è maggior attenzione nel ragionare sulle cose, riflettere, pensare, valutare pro e contro prima di decidere, per arrivare così ad una scelta matura.

Lo scopo del cappello per pensare è il pensiero intenzionale, consentendo al pensatore di scegliere e dirigere il proprio pensiero, separando le emozioni dalla logica, la creatività dalle informazioni ecc. Indossando quindi uno dei 6 cappelli, definisce un certo tipo di pensiero.

Ogni cappello è caratterizzato da un colore e ad esso corrispondono determinate caratteristiche–atteggiamenti necessari nell'indossare un cappello piuttosto che un altro. Scegliendo un cappello è richiesto di recitare una parte.

I cappelli sono:

CAPPELLO BIANCO: neutro e oggettivo. Riguarda fatti e dati oggettivi.

CAPPELLO ROSSO: riguarda le emozioni. Emotivo.

CAPPELLO NERO: cupo, negativo. Perché non è possibile fare una determinata cosa.

CAPPELLO GIALLO: positivo, ottimista, speranza. Riguarda i pensieri positivi.

CAPPELLO VERDE: creatività. E' il fiore delle nuove idee.

CAPPELLO BLU: controllo ed organizzazione del processo di pensiero, controlla l'utilizzo degli altri cappelli.

Con il metodo dei sei cappelli, possiamo parlare chiaro senza offendere nessuno; infatti è fondamentale che una richiesta (ad esempio di indossare un cappello differente), non costituisca minaccia per l'Io o la personalità dell'altro.