



# SEMINARE IDEE

Piccoli esperimenti per coltivare la tua creatività

[www.luciagaiotto.com](http://www.luciagaiotto.com)



“Abbiate fede nella miracolosa verità secondo la quale ogni singolo giorno idee nuove e meravigliose vanno in cerca di collaboratori umani. Idee di ogni genere che ci galoppiano incontro, ci attraversano e cercano continuamente di attirare la nostra attenzione.”

Elizabeth Gilbert

Tendiamo a pensare che occuparci della nostra creatività significhi tirare fuori idee stravaganti dal cilindro della mente e che ci voglia molta immaginazione per poter essere considerate persone creative. La verità, invece, è che la creazione è parte integrante del nostro DNA e che le idee ci circondano, le ispiriamo ed espiriamo senza rendercene conto. Ci siamo dimenticate che è tutto lì, codificato nei geni: si tratta semplicemente di decifrare il codice. E l'unico modo per decifrarlo è mettersi all'opera: coltivare i nostri semi creativi, uno alla volta.

*Lucia Caiotto*



## Coltivare la creatività

Qui di seguito troverai otto pratiche creative da cui iniziare, otto azioni che ti permetteranno di entrare in contatto con una parte di te che magari credevi proprio non ci fosse e invece andava solo coltivata con cura.

Incominciamo?

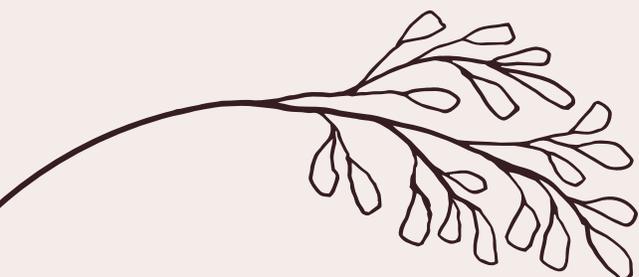


## RITROVARE

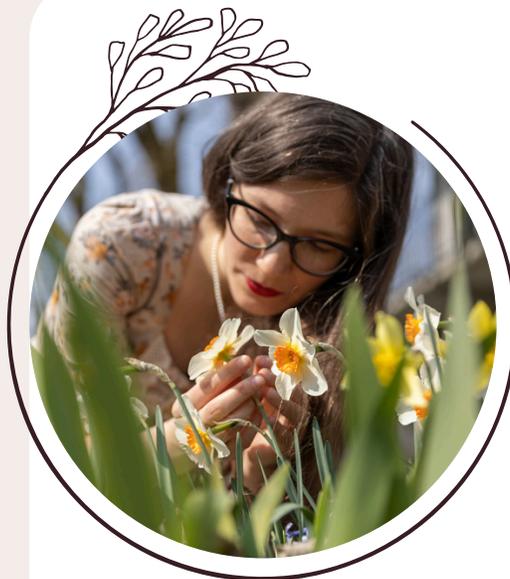
La prima sfida che ti propongo è ispirata a Leonardo da Vinci, che ha lasciato in eredità più di 16.000 pagine scritte per dare libero sfogo alla sua creatività. Prova a scrivere 100 domande di fila, in un'unica sessione. Devono essere domande importanti per te in questo periodo: possono essere filosofiche, esistenziali, ma soprattutto pratiche. Una volta conclusa la sessione, scegli le 10 domande più importanti, attaccale al frigo e lascia che sia la tua parte più inconscia a rispondere.

## PERCEPIRE

Tieni un diario dei cinque sensi, dedicando ogni giorno della settimana a uno di essi. Se il lunedì è il giorno dell'olfatto, allora il lunedì sera descriverai in dettaglio almeno un paio di odori che avrai incontrato nel corso della tua giornata: l'odore della pioggia, quello della menta o quello della benzina, perché no.



# La semina continua...



## Osservare

Cambia il tuo punto di vista. Guarda la stessa scena da diversi punti focali: sdraiata sulla tua schiena, attraverso un buco della serratura, attraverso un tubo dello scottex, attraverso una cornice o attraverso un prisma. Poi descrivi la scena che hai visto attraverso quel nuovo sguardo.



## Esplorare

Armati di taccuino e sali su un autobus o prendi la metro: accomodati e goditi il viaggio, da capolinea a capolinea. No, non ti addormentare: guarda chi hai intorno e prendi appunti: frasi che ti colpiscono, persone, sguardi, abiti, quello che vedi dal finestrino, nomi delle fermate e insegne dei negozi. Annota tutto quanto.





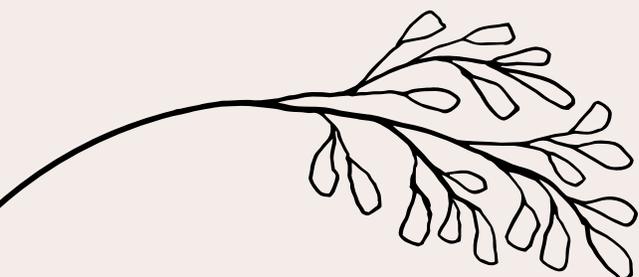
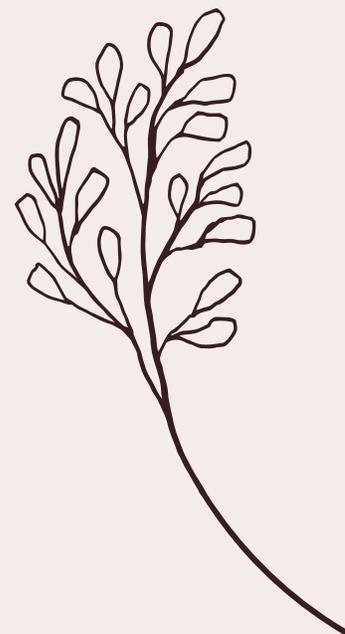
## Condividere

Chiedi alle persone che conosci di raccontarti la storia più bella, assurda o scioccante che conoscono: può essere una storia che hanno sentito da qualcun altro o una storia accaduta a loro stessi, l'importante è che sia vera. Non prendere appunti, ascolta e basta. La vita – molto spesso – è più sorprendente della narrazione.



# SBAGLIARE

Se Proust presentasse oggi la Recherche in casa editrice probabilmente gli editor taglierebbero metà delle sue pagine; se guardassimo a Picasso dal punto di vista dei canoni figurativi dovremmo rinnegare la sua importanza artistica e se valutassimo il jazz con i parametri della musica classica che gran caos ci troveremmo davanti! Pensiamo spesso che i nostri difetti e i nostri sbagli siano un impedimento, ma se invece potessero costituire la nostra forza? Prova a osservare gli artisti che ami da un punto di vista diverso dal solito: ci sono caratteristiche che li hanno resi famosi e che, normalmente, sarebbero considerate un difetto, un punto debole o addirittura un errore?





## Fare

Siediti comoda, con giornali e vecchie riviste a portata di mano. Metti un po' di buona musica, quella che più ti ispira. Poi, con calma, inizia a selezionare (strappa, senza paura!) le pagine con le immagini che parlano di te. Pensa a questo collage come a una forma di autobiografia creativa, che comprende il tuo passato, il tuo presente e il tuo futuro, così come i tuoi sogni.

Quando avrai abbastanza immagini, prendi un foglio bianco, inizia a comporre e scomporre l'immagine, fino a che non troverai il quadro che ti rappresenta di più. Crea con l'aiuto di colla, washi tape e nastro adesivo. Se ti va, aggiungi un aforisma, una cartolina, fili di lana, carta colorata: tutto quello che parla di te e che nutre il tuo cuore.



## COM'È ANDATA?

Spesso, per iniziare a sentirci più creative non occorre altro che un cambiamento di prospettiva: siamo già creative, solo che ce ne dimentichiamo – sopraffatte dal quotidiano. E per ricordarcelo basta sperimentare, giocare, coltivare la parte più bambina di noi.

Se vuoi raccontarmi le tue esperienze, sono qui.

L'email è [komorebiliberascuola@gmail.com](mailto:komorebiliberascuola@gmail.com)

Il contenuto di questo ebook è frutto del mio lavoro.

Mi fa piacere se vuoi diffonderne delle parti (la creatività nasce anche dallo scambio), ma ti chiedo di citare sempre la fonte.

Le foto sono di Marzia Allietta.

*Lucia Caiotto*



## Chi sono

Mi chiamo Lucia. Sono scrittrice, coach creativa, formatrice e editor. Aiuto le persone a riconnettersi con la propria creatività attraverso la scrittura così che possano riscoprire una parte dimenticata di sé con gioia e leggerezza e profonda.

Nel 2019 ho fondato Komorebi – Libera Scuola di Creatività, in provincia di Torino, dove tengo corsi di scrittura e di esplorazione del gesto creativo. Offro percorsi online e in presenza, oltre che consulenze individuali. A ottobre 2022 ho deciso di dedicarmi esclusivamente al mio progetto e ho lasciato il posto fisso.

Dal 2012 insegno alla Scuola Holden di Torino, dove ho conseguito il master in Scrittura & Storytelling e dove sono stata responsabile delle ammissioni per quasi dieci anni. Insegno per Feltrinelli Education e ho insegnato anche al Circolo dei Lettori, al Salone del Libro, al Festival della Lentezza e in tante altre scuole e associazioni, in presenza e online. Faccio parte dell'European Association of Creative Writing Programmes. Nel corso degli anni ho esplorato la creatività a 360° studiando il colore, la voce, la danza e l'improvvisazione.



Ho scritto un libro, "Catalogo di donne sole": una raccolta di racconti brevi liberamente ispirati agli Arcani Maggiori dei Tarocchi sul tema del femminile oscuro, per Hoppípolla Edizioni. Ho pubblicato racconti in antologie per Feltrinelli e L'Erudita. In passato ho lavorato nel mondo del giornalismo, in particolare quello enogastronomico: ho pubblicato articoli per La Stampa, ilPost, Dissapore, Dispensa e ReWriters Magazine.

Vivo in provincia di Torino con un gatto che si crede un cane e un consorte che è roccia e radice. Amo le frittelle di mele, i pomeriggi di pioggia autunnale, le peonie e le storie d'amore.

ALCUNE COSE CHE POSSO FARE PER TE:

aiutarti a trovare tempo e spazio per la tua creatività

offrirti strumenti per sbloccare la creatività e lavorare alle tue storie

seguirti in maniera individuale in un progetto di scrittura

Scopri cosa possiamo fare insieme.

Seguimi sulla mia pagina Instagram e sul mio canale Telegram.