



# Sei cappelli per pensare<sup>1</sup>

La tecnica dei «sei cappelli per pensare» è stata ideata da Edward De Bono, per migliorare la nostra capacità di giudizio e aiutarci a prendere decisioni più ponderate. Egli distingue sei differenti modi di pensare, raffigurandoli con sei cappelli di colori diversi:

**1. CAPPELLO ROSSO:** il rosso suggerisce sentimenti, emozioni: si è autorizzati a dare libero sfogo alla emotività;

**2. CAPPELLO NERO:** il colore nero indica malinconia, pessimismo, quindi indica ciò che non si è fatto e che si sarebbe potuto fare;

**3. CAPPELLO GIALLO:** è il colore della luce e dell'ottimismo, serve a individuare i benefici, i punti di forza di un'idea;

**4. CAPPELLO VERDE:** il verde è il colore del prato, della fertilità, indica quindi la creatività. Si mette quando si vogliono cercare idee nuove e abbandonare il pensiero logico-razionale. Si usa il pensiero laterale;

**5. CAPPELLO BIANCO:** il bianco è assenza di colore, indica neutralità. Con questo cappello ci si concentra sui dati di fatto;

**6. CAPPELLO BLU:** il colore del cielo e della calma. Serve a trarre conclusioni, definisce gli argomenti su cui indirizzare la conclusione.

<sup>1</sup> Si ringrazia S. Sanna di Milano per questo materiale e, per il prezioso contributo dato all'IRC, si segnala volentieri il suo sito: <http://sansanlab.jimdo.com>.



# Sei cappelli per pensare



## 1. Bianco: informazioni, logica, dati, fatti noti o richiesti

Immagina di essere un computer e di analizzare la situazione, basandoti soltanto sui fatti di cui disponi, con obiettività e oggettività. Il cappello bianco si occupa di informazioni (già disponibili o mancanti), di fatti, cifre, carenze o necessità di dati. "Penso che a questo punto sia necessaria la prospettiva del cappello bianco..." significa: "Lasciamo perdere le idee e le proposte e guardiamo i dati".



## 2. Rosso: emozioni, passioni, sensazioni, istinto, intuito,...

Il cappello rosso copre l'intuito, i sentimenti e le emozioni e permette a chi lo indossa di esprimere un'intuizione senza alcuna necessità di giustificarla: "Mettendomi il cappello rosso, penso che questa proposta sia terribile". In genere in una discussione si può parlare di sensazioni ed intuizioni solo appoggiandosi alla logica, e se la sensazione è normalmente sincera, la logica spesso zoppica.

Il cappello rosso permette a chi lo mette di esprimere quello che sente in quel momento. La chiave di interpretazione è costituita dalle sensazioni che si provano, senza cercare di spiegarle o catalogarle. È importante ascoltare queste emozioni per sentire anche le più lievi e per esaltare le intuizioni, le impressioni, le vibrazioni collegate.



## 3. Nero, valutazione dei rischi, potenziali problemi, pericoli, difficoltà. I "contro".

Il cappello nero è il giudizio, l'avvocato del diavolo, il perché qualcosa potrebbe non funzionare, la prudenza. È un cappello preziosissimo, in nessun modo inferiore o negativo, e viene utilizzato per spiegare perché un suggerimento non quadra rispetto ai fatti, all'esperienza disponibile, al sistema utilizzato o alle strategie seguite. Il cappello nero deve essere sempre logico. In questo caso si pensa a tutte le cose che potrebbero evitare il successo del proprio progetto, tutti gli inconvenienti, i problemi, i possibili eventi sfavorevoli. Si individuano gli errori e le cose da non fare: è un tipo di pensiero molto critico, ma non pessimista, in quanto questa è una sensazione, una emozione da valutare con il cappello rosso.



#### **4. Giallo: benefici con razionalità, prospettiva ottimistica, positività, ottimismo. I "pro".**

Il cappello giallo è il simbolo della positività e dell'ottimismo, degli aspetti logici positivi, del perché una proposta può funzionare e che benefici può offrire. Si utilizza per esaminare i potenziali risultati degli interventi proposti, ma anche per trovare quello che c'è di valido nelle cose già successe. Per attuare un pensiero costruttivo, che si concentra sui benefici, i vantaggi, le opportunità, che possono essere generate.



#### **5. Verde: creatività, idee, alternative, soluzioni, possibilità**

Il verde si collega alla natura, alla nascita e alla fertilità, della vita come delle idee. Il cappello verde è quello della creatività, delle alternative, delle proposte, di ciò che è interessante, delle provocazioni e dei cambiamenti. In questa fase si ricercano le alternative e le opportunità possibili.



#### **6. Blu: controllo e monitoraggio dei processi, gestione del pensiero**

Come afferma lo stesso De Bono, il blu è il cappello del "direttore d'orchestra". Questo è il momento in cui si mettono insieme le idee e tutto quanto prodotto con gli altri cappelli, per sviluppare un progetto, integrando tutti gli spunti venuti alla luce. Da questa prospettiva si può tornare indietro, indossando gli altri cappelli, nel caso si intenda completare l'esplorazione di uno dei diversi stili di pensiero. Il cappello blu si utilizza per gestire il processo di pensiero, e quindi è il cappello del controllo e della visione d'insieme. Non si occupa delle persone, ma del tipo di riflessione che può essere necessaria sul tema: "Mettendo il mio cappello blu, penso che a questo punto ci vorrebbe una riflessione da cappello verde". In termini tecnici, il cappello blu si occupa dei processi metacognitivi.