



LA CREATIVITA': VIA VERSO IL BENESSERE

La conquista del benessere, che nasce anche da un'armonia del soggetto con il mondo esterno, è il risultato di una serie di fattori; la scoperta e, spesso, la riscoperta della creatività, da parte dell'individuo, può essere uno dei modi più efficaci di far affiorare parti della nostra personalità spesso soffocate o represses. Di conseguenza, il soggetto, riuscendo ad esprimere la propria creatività, riassapora sensazioni positive legate naturalmente all'estrinsecazione di questa dimensione.

La nostra vita quotidiana è, infatti, scandita dai ritmi quotidiani organizzati su alcuni punti di riferimento, ossia quelle apparenti certezze che l'individuo costruisce per affrontare meglio il fluire della vita stessa : il lavoro, la famiglia, sono, infatti, piccole microorganizzazioni sociali dove si riveste solitamente un ruolo ben definito.

Quante persone sono soddisfatte del proprio lavoro, o meglio, quante persone vivono passivamente la propria attività lavorativa spesso lamentandosi del loro stipendio o dei rapporti con i colleghi? E le casalinghe?

Perché si parla sempre di casalinghe insoddisfatte?

Forse hanno dimenticato o addirittura sepolto per ragioni diverse la loro creatività!

In ambiti diversi, le casalinghe, ormai fossilizzate nel loro standardizzato ruolo di madri a tutto campo, il classico signor Travet, immagine un po' forte della robotizzazione dell'uomo-lavoratore, continuano a vivere l'esistenza soffocando probabilmente una delle loro facoltà più significative: la creatività. Sì, questo strano e tanto decantato dono che possediamo e che viene spesso rimosso per uniformarci noiose etichette sociali o per non scoprire altri lati vincenti della nostra personalità. Su quest'aspetto, diversi studi hanno focalizzato l'attenzione su quegli individui che sembrano completamente privi di creatività ; in realtà, la loro sofferenza psicologica, l'incapacità di rispondere con un buon equilibrio alle difficoltà della vita, ha influito notevolmente sulla loro fantasia. Ciò ha portato, con il tempo, all'eccessiva rimozione di questa dimensione.

Nella società moderna, dove gli individui vivono costantemente il pericolo di una limitante omologazione, si parla sempre più di creatività e del suo sviluppo, anche se, in realtà, gli ambiti in cui viviamo, come quello familiare e lavorativo, ci aiutano spesso per diverse ragioni a mortificarla. Ma cos'è più specificatamente? Sia gli specialisti che i profani la definiscono come la capacità di inventare qualcosa di nuovo; ma cosa si intende per nuovo?

A questo riguardo, sono interessanti alcune recenti ricerche che hanno focalizzato l'attenzione sulla distinzione fra intelligenza e creatività arrivando alle seguenti conclusioni: il pensiero convergente, proprio del ragionamento logico si distingue dal pensiero divergente, dove la risoluzione di un problema

viene affrontato con soluzioni diverse ed innovative da parte del soggetto sfruttando quindi la propria creatività. In questa direzione, tali ricercatori hanno indagato sui processi mentali dell'individuo nell'estrinsecazione delle sue capacità creative ; N.

Jausovec, psicologo dell'università di Maribor, ha messo a confronto l'attivazione del cervello in compiti convergenti e divergenti scoprendo che, nelle persone particolarmente creative, si riscontra un accoppiamento di aree della corteccia cerebrale distanti anche se il loro cervello riesce a farle lavorare più efficacemente.

Questa digressione sulla natura della creatività, che si avvale delle ultime scoperte in campo neurofisiologico, serve quindi a farci conoscere il mistero di quella facoltà mentale che, come si è visto, è sviluppata in modo diverso negli individui.

Al di là di queste interessanti considerazioni, la scoperta o la riappropriazione di questa capacità presuppone necessariamente una volontà soggettiva di aprire i propri orizzonti mentali.

L'artista, il pittore, il coreografo, il ballerino : non è un banale elenco di professioni, ma soltanto una breve lista di lavori dove i soggetti riescono ad esprimere in parte e, in alcuni casi, totalmente la loro creatività.

Spesso le persone creative sono viste, nell'opinione comune, come persone originali, stravaganti, fuori della norma ! Ma è proprio qui il nocciolo della questione! E', infatti, proprio nell'uscire da ruoli stigmatizzati

che l'individuo inizia il proprio cammino nella scoperta della creatività. La persona con queste doti si pone, infatti, fuori da ogni regola e, quindi, diviene automaticamente il diverso, il trasgressore, l'irregolare ; il suo unico credo è il suo istinto creativo che non ubbidisce a nessuna legge stabilita.

Ma in che modo la creatività può essere un'utile via al raggiungimento del nostro benessere ?

Un primo passo, in questa direzione, è la volontà di modificare, nella nostra vita quotidiana, i ritmi ed i tempi troppo prefissati che soffocano la nostra esistenza, ossia piccole strategie che possono rivitalizzare la nostra fantasia : la riorganizzazione di diversi momenti della giornata, la possibilità di suggerire o ancora meglio di apportare novità o intuizioni in campo lavorativo, lo stravolgimento di una rigida organizzazione familiare.

Questo primo passo è, già, un traguardo importante : la capacità di ricostruire, sulla base della nostra sensibilità ed esperienza, contenuti umani universali, di pensare ad un'idea, ad un concetto magari già espresso da altri non significa assenza di originalità! E' la nostra personale riassunzione, rielaborazione di questi contenuti che fa emergere la nostra potenzialità.

Ecco, quindi, che la creatività può farci bene facendo riemergere, come diceva un famoso scrittore "il fanciullino che è in noi" ossia quella parte infantile che abbiamo soffocato, o forse dimenticato, per una serie di ragioni.

Su questa linea, dobbiamo legarci alla nostra volontà di renderci creativi, di avere il piacere e di sperimentare cose nuove e, quindi, di spingere ed attivare il nostro mondo interiore verso quella direzione ; tale processo è, senza dubbio, faticoso in quanto comporta necessariamente la riassunzione di una parte di noi che non tutti però siamo disposti ad accettare e a

vivificare spesso per paura di aprirsi al cambiamento.

Tali paure nascono proprio dall'apparente protezione dell'uniformità, il gruppo che ingloba la tua personalità e ti accetta proprio perchè non sei più tu con la tua individualità, ma un tutt'uno con il gruppo.....

La creatività è, invece, sinonimo di libertà, autonomia, consapevolezza delle proprie capacità e conseguente volontà di esprimerle senza timori dei giudizi altrui, spesso vere e proprie forze negative che sopprimono lentamente abilità creative individuali eccezionali !

E allora, uomo a te l'ardua scelta : incatenato , uniformato in rigide barriere, non creativo e spesso insoddisfatto oppure vivace, libero, stravagante e semplicemente unico nelle tue capacità di creare ogni giorno la tua esistenza!