ALLENIAMO IL NOSTRO POTENZIALE CREATIVO

C'è un talento che ogni essere umano ha a propria disposizione, ma pochi ne fanno uso: è la creatività. È utile per produrre idee, inventare cose nuove, risolvere problemi, trovare modi originali di relazionarsi con gli altri, cambiare punto di vista… In breve, è utile per migliorare la qualità della nostra vita. Eppure, resta confinata in settori di nicchia: il mondo dell'arte, il design, la moda, lo spettacolo. Possiamo tuttavia fare qualcosa: ritrovare ed esercitare il nostro potenziale creativo.

La parola 'creatività' è una di quelle che ricorrono sovente nelle conversazioni di ambiti più disparati: dall'architettura alla psicologia, dall'educazione all'imprenditoria, dall'arte allo sport. Ma non c'è un'idea condivisa su cosa esattamente indichi. L'opinione corrente è, ancora, che il pensiero creativo sia un'esclusiva di artisti, pubblicitari, designer o particolari categorie di artigiani. Invece è una qualità di cui ogni essere umano dispone, ma che il più delle volte è repressa o poco allenata.

Proprio così, la creatività è come un muscolo del braccio: è possibile esercitarla e renderla forte ed elastica. Se invece non viene usata si atrofizza. Da un punto di vista più scientifico, si è dimostrato che le abilità creative risiedono nell'emisfero destro del nostro cervello. Questa porzione (che controlla tutta la parte sinistra del nostro corpo) è deputata infatti all'espressione delle emozioni e del linguaggio simbolico, è qui che scaturisce l'immaginazione e da qui si attiva la nostra capacità di cogliere il lato magico e fantastico della realtà. L'emisfero sinistro, viceversa, è la sede del pensiero logico e razionale: da qui parte il ragionamento matematico, l'attività analitica, l'uso della parola.

Nella società contemporanea, tutte le attività dell'emisfero sinistro (connesse al lato destro del corpo) sono più valorizzate. Non è un caso che anche la lingua rispecchi questa gerarchia: l'aggettivo 'destro' evoca in italiano la destrezza, in inglese è sinonimo di giustizia (right), in francese di correttezza (droit), laddove il termine 'sinistro' ha in italiano una connotazione di sospetto, in inglese di qualcosa senza valore (left), in francese di goffo e impacciato (gauche).

Ma il pensiero creativo è vitale per gli esseri umani. Serve per far apparire qualcosa che non è ancora visibile; o è funzionale al perfezionamento di qualcosa di esistente, aggiungendo qualcosa che non c'è. Serve per mettere oggetti o concetti in relazione e trovare nuovi significati. È l'elemento basilare

per immaginare e prevedere, per proiettarsi nel futuro. Detto con altre parole: la capacità creativa è fondamentale per migliorare la qualità della vita.

Da dove nasce il pensiero creativo? È ancora molto diffusa l'idea che la creatività sia un dono divino e quindi incontrollabile, dipendente da più o meno magiche intuizioni. Restiamo in attesa di un'ispirazione che forse non arriverà mai e concludiamo di non essere affatto creativi.

Ma essere creativi non è così semplice: il pensiero creativo ha terreno fertile quando sono vivi i bisogni di riorganizzare la propria vita, trovare un nuovo ordine, cercare appagamento; la creatività si nutre nell'indipendenza e nell'autonomia, nell'ampia gamma di interessi e nella curiosità, nella contemplazione e nell'osservazione dettagliata della realtà (tale da far scoprire nuovi lati di ciò che ci risulta ordinario e abituale). Cresce il nostro potenziale creativo quando non è bloccato dalle convenzioni o dalle inibizioni, quando non è fisso su un compito ma è chiamato ad adattarsi a nuove funzioni, quando può sperimentare la versatilità.

Non basta. La creatività non è solo generica libertà dagli schemi socioculturali abituali. È anche un percorso, un cammino lungo una traiettoria che parte da un bisogno o da uno stimolo e procede attraverso tappe precise. Ci si trova così ad affrontare momenti diversi di esplorazione e studio del contesto, di focalizzazione e concentrazione su obiettivi definiti, di sintonizzazione con emozioni e modalità altrui, di ideazione e immaginazione con la sospensione del giudizio, di selezione e scelta delle soluzioni trovate.

La creatività è dunque un processo fatto di metodo e autodisciplina, che richiede capacità di critica e discernimento, oltre ad abilità introspettive come l'intuizione e la capacità di ascolto interiore, la consapevolezza di sé e l'empatia.

Il punto di partenza è sempre la possibilità di spaziare che lasciamo alla nostra mente. Per costruire queste condizioni possiamo cominciare da qui:

- sperimentiamo la nostra capacità di stare in solitudine, per poter ascoltare le nostre voci interiori, in assenza di quelle solite, convenzionali;
- per facilitare l'emergere di fantasie pratichiamo l'inattività (rilassiamoci!), disintossicandoci dal fare e dal bisogno di muoversi a tutti i costi;
- andiamo alla scoperta dello straordinario nell'ordinario, proviamo a mettere occhiali diversi per guardare in modo diverso ciò che vediamo tutti i giorni (per esempio facendo associazioni, individuando caratteristiche, forme, colori, suoni comuni, tra cose che di solito non hanno nulla a che fare tra loro);

- giochiamo a metterci nei panni degli altri, imparando cosa direbbero e farebbero in determinate situazioni (che oltretutto è un ottimo metodo per imparare a relazionarci meglio con il prossimo);
- rompiamo gli schemi del pensiero e del linguaggio attraverso l'umorismo.

Possiamo provare a tenere un diario delle nostre scoperte quotidiane, durante l'estate. Possiamo anche annotare eventuali idee, suggestioni. Concediamoci questo permesso, insieme a quello di sbagliare: non lo diremo a nessuno. Facciamoci il regalo di vedere diversamente ciò che siamo costretti a vedere tutti i giorni. Dopotutto ce lo meritiamo, avendo lavorato così sodo per molti mesi…

Energos
Società di Consulenza e Formazione - Torino
www.energos.it