

Creare con la mente

Creating with our mind

Gaetano Russo

Sebbene la parola "mente" indichi un complesso di proprietà differenti, caratteristiche dell'essere umano, spesso tale parola è utilizzata nel significato più limitato di intelletto, memoria, pensiero. Si è così venuta a creare un'identificazione della mente con la funzione pensiero, cioè con quei processi logico-razionali che, pur essendo parte di ciò che chiamiamo mente, non la esauriscono.

È pur vero che la mente di cui siamo normalmente consapevoli è proprio quella collegata alla funzione pensiero, l'unica che fin dall'infanzia è allenata, riconosciuta ed apprezzata, e questo spiega in parte perché si tenda a trascurare o, addirittura, a negare qualsiasi rilevanza alle altre funzioni mentali. Così, siamo tutti dotati di immaginazione – che è la funzione attraverso cui creiamo immagini mentali –, ma, a parte gli artisti ed i sognatori, questa è per lo più una funzione poco apprezzata e non allenata: preferiamo vederci (e vedere gli altri) "con i piedi per terra", senza "fantasie" pericolose o fuorvianti.

Una diffidenza ancora maggiore è quella che nutriamo verso l'intuizione – la funzione che ci permette di cogliere in modo sintetico realtà che non possiamo pensare. Essendo una funzione astratta, analogica, a-razionale, i contenuti che ci vengono da essa non possono essere giustificati logicamente e, quindi, preferiamo rifiutarli, fino a rifiutare la stessa funzione.

Questa situazione, sebbene comunemente accettata, crea però problemi di vario genere. Anzitutto perché la funzione pensiero, per quanto utile ed apprezzata, si muove da presupposti dati e, quindi, non può andare oltre ciò che l'esperienza passata, così come siamo riusciti a viverla, ci ha insegnato. Il pensiero procede lungo linee già tracciate, scartando tutto ciò che non vi corrisponde perché "illogico". Esso è, inoltre, impotente allorché emozioni, desideri, sensazioni, affondando le loro radici fin negli strati più profondi dell'inconscio, si agitano in noi, producendo pensieri che non abbiamo scelto di pensare ed asserendo la relativa funzione a scopi che ci sfuggono. In tali casi il pensiero è utilizzato da queste funzioni inconse per trovare pseudo-giustificazioni razionali che gli permettano di realizzare i loro obiettivi aggirando le resistenze della parte conscia. In quest'operazione è attivata anche l'immagina-

Even if the word "mind" indicates a complex of different capacities, characteristics of the human being, this word is often used with the more limited meaning of "intellect, memory, thought". Thus an identification of the mind with the thought function has been created, that is with those logical-rational processes that, even if they are part of what we call the mind, do not represent it completely.

It is also true that the mind of which we are normally aware is just that connected to the thought function, the only one that from infancy is trained, recognized and appreciated, and this in part explains why there is a tendency to neglect or even negate any relevance to the other mental functions. So we all have the gift of imagination – the function by means of which we create mental images –, but, apart from artists and dreamers, this is mostly a function that is not well appreciated or trained: we prefer to see ourselves (and to see others) "with our feet firmly on the ground", with no dangerous or misleading "fantasies".

An even greater mistrust is that which we have towards intuition – the function that allows us to synthetically grasp realities that we cannot "think". Being an abstract, analogical, non rational function, the contents that come to us from it cannot be logically justified and, thus, we prefer to refuse them, even to refuse this function.

This situation, generally accepted, creates various types of problems. First of all, because the thought function, though useful and appreciated, moves from given presuppositions and thus cannot go beyond what past experience, as we have been able to live it, has taught us. Thought proceeds along well defined lines, eliminating as "illogical" all that which does not correspond to these lines. It is, moreover, impotent when emotions, desires, sensations, burying their roots down to the deepest layers of the unconscious, agitate in us, producing thoughts that we have not chosen to think and subjecting the thought function to purposes that escape us. In these cases thought is used by these unconscious functions to find rational pseudo-justifications that allow them to realize their goals avoiding the resistances of our conscious part. In this operation also the imagination is active and it creates mental images that we do not choose, and that, in

zione, la quale crea immagini mentali non scelte da noi, che, associate a loro volta ai pensieri, rafforzano emozioni, desideri, sensazioni, producendo le azioni corrispondenti. In questo quadro, parlare di mente è illusorio, perché, in effetti, le nostre funzioni mentali sono condizionate da forze di cui non abbiamo consapevolezza, che ci sfuggono e ci dominano.

È questo un quadro di noi stessi che non ci piace, perciò continuiamo ad illuderci di poter controllare tutto con la mente logica, mentre cerchiamo di ignorare il disagio che ci viene da quelle parti di noi che sentono l'esigenza del nuovo e non si rassegnano a rinunciare alle nostre potenzialità creative.

Per dare ascolto a quest'esigenza ci sono, però, degli ostacoli che noi soltanto possiamo rimuovere, utilizzando consapevolmente la nostra mente in tutte le sue potenzialità.

Un primo ostacolo è rappresentato dai sistemi di credenza personali, di gruppo, collettivi, che ci fanno ritenere che le nostre particolari convinzioni rappresentino davvero la realtà. Le nostre opinioni personali influiscono sul modo in cui percepiamo e viviamo la realtà, ma anche sul modo in cui influenziamo gli altri. Tali convinzioni sono anche inconsce, perché condivise fin dalla primissima infanzia con la nostra famiglia, con gli amici, con la società, e concorrono a definire le nostre potenzialità ed i nostri limiti, come quelli degli altri. I modelli che ne scaturiscono condizionano in modo determinante le nostre capacità percettive ed espressive, negando possibilità diverse da quelle accettabili o approvate.

Un altro ostacolo è rappresentato dalla valutazione negativa di qualsiasi situazione di crisi, di cui amplifichiamo gli aspetti di sofferenza, che ci priva della possibilità di cogliere il senso di ciò che stiamo vivendo. Il bisogno di uno scopo, di un senso della vita, è fino ad un certo punto soddisfatto da ciò che ci viene dai nostri genitori, dalla società in cui viviamo. Ma la vita sottopone a costante verifica la validità di tali significati e la crisi si può leggere come una preziosa occasione che ci indica che il significato che c'è stato dato non è valido per noi, indicandoci la necessità di trovarne uno nuovo, più corrispondente alla nostra esperienza.

Un altro ostacolo ancora è rappresentato dall'illusione che la realtà possa essere conosciuta attraverso la percezione sensoriale e l'attività della mente razionale. Ciò equivale a affermare che tutta l'attività umana si svolge a livello conscio, mentre a livello inconscio non accade nulla di importante o significativo perché le esperienze fatte a quel livello non sono oggettive, cioè "vere". La scienza psicologica ha ampiamente dimostrato, invece, che la massima parte della nostra attività mentale si svolge nell'inconscio, mentre soltanto una piccolissima parte di essa si svolge a livello cosciente. Nel nostro inconscio avviene un'incessante elaborazione non soltanto delle poche idee, immagini, sensazioni percepite consciamente, ma anche di tutte quelle innumerevoli percezioni che abbiamo acquisito

turn, associated to thoughts, reinforce emotions, desires, sensations, producing the corresponding actions. In this picture, to speak of the mind is an illusion as, in fact, our mental functions are conditioned by forces that we are unaware of, escape us, dominate us.

This is an image of ourselves that we do not like, for this reason we keep deluding ourselves that we can control everything by the logical mind, while we try to ignore the inconvenience that comes from those parts of us that feel the need to have something new and to not give up on our creative potentialities.

To pay attention to this need there are, however, obstacles that only we can remove, awarely using our mind in all its potentialities.

One obstacle is the system of personal, group, and collective beliefs, which makes us believe that our particular convictions do indeed represent reality. Our personal opinions influence the way we perceive and live reality, but also the way in which we influence others. These convictions are also unconscious, as they are shared since infancy with our family, friends, society, and contribute to define our potentialities and our limits, as well as those of others. The models that come from them decisively condition our perceptive and expressive capacities, negating different possibilities from those that are acceptable or approved.

Another obstacle is the negative evaluation of any crisis, of which we blow up the aspects of suffering, that rob us of the possibility to grasp the sense of what we are living. The need for a goal, a meaning in life, is to a certain extent satisfied by what comes to us from our parents, from the society in which we live. But life constantly verifies the validity of these meanings and crisis can be seen as a precious occasion, which shows us that the meaning that has been given to us is not valid, and indicates the need to find a new one, corresponding better to our experience.

A further obstacle is the illusion that reality can be known through sensorial perception and the activity of the rational mind. This means affirming that all human activity is carried out at the conscious level, while at the unconscious level nothing important or significant happens because the experience made at this level is not objective, that is "true". Psychological science has amply demonstrated, instead, that most of our mental activity takes place at the unconscious level, while only a tiny part takes place at the conscious level. In our unconscious there is a incessant elaboration not only of the few ideas, images, sensations perceived consciously but also of all those uncountable perceptions that we have acquired unawarely: to deny this or not give them value means to lose an immense treasure otherwise available to us.

Another obstacle is the illusion that what is new can be created correcting or adjusting what is wrong in the old. This is a very diffused illusion, based on a blind faith in the possibilities of technology. But technology is nothing more than the result of the practical applications of hu-

senza esserne consapevoli: negarlo o negargli valore significa perdere la possibilità di utilizzare un immenso tesoro a nostra disposizione.

Un ulteriore ostacolo è rappresentato dall'illusione che il nuovo possa nascere correggendo o aggiustando le cose che non vanno nel vecchio. È un'illusione molto diffusa, basata su una fede cieca nelle possibilità della tecnologia. Ma la tecnologia non è altro che il risultato delle applicazioni pratiche del pensiero umano che, come dicevo prima, si muove da presupposti dati e procede lungo linee già tracciate. Il nuovo, proprio perché tale, non può nascere da un aggiustamento di ciò che già esiste, ma necessita di un salto qualitativo in grado di trasformare radicalmente il passato.

L'impegno a superare questi ostacoli ci apre alla dimensione della creatività, in cui è possibile collegare in modo nuovo conoscenze non nuove. Perché la creatività non appartiene soltanto ai geni, ai grandi artisti e scienziati, mentre per gli esseri umani "normali" l'unica creatività possibile è quella di generare figli sul piano fisico. La creatività è il risultato dell'uso direzionato della mente, in tutte le sue funzioni. Essa si realizza, prima, sul piano mentale per manifestarsi, poi, in quello fisico: il contrario del modello che, per convenzione, ci fa credere che la creatività si realizzi spontaneamente a livello fisico per poi essere percepita o compresa a livello mentale.

Nel processo evolutivo gli individui sperimentano il contatto con la realtà, dapprima, mediante i sensi fisici, successivamente si sviluppa il contatto mediante l'intelletto, da ultimo quello mediante l'intuizione. Ogni volta che si passa di livello, il contatto sperimentato prima non scompare, ma acquista un significato più ampio e comprensivo, come se il mondo della percezione sensoriale fosse contenuto in quello del mondo concettuale e questo, a sua volta, in quello del mondo intuitivo.

È attraverso questi passaggi di livello che gli esseri umani sono riusciti a rendersi relativamente indipendenti dalle condizioni fisiche esterne, perché il pensiero ha aperto loro la percezione di realtà non visibili con l'occhio fisico, facendo risaltare le impressioni false e distorte dei sensi, mentre l'intuizione ha permesso loro di accostarsi a realtà invisibili all'intelletto, mostrandone i limiti e le illusioni. La creatività esiste e si muove in questo livello intuitivo, più ampio e comprensivo, per manifestarsi in pensieri ed immagini nel livello intellettuale ed assumere infine forme concrete nel livello sensoriale.

Possiamo allora comprendere che la creatività, come la luce solare, ha uno spettro più ampio di quel che pensavamo e che non vi è alcuna ragione per ritenere che esso ci sia precluso perché si tratta di qualcosa che è radicato nel nostro essere umani: la tendenza a realizzare noi stessi, a divenire ciò che profondamente siamo. La creatività crea l'immagine del nostro futuro che poi plasmiamo con i pensieri e le azioni, interpretando il presente alla luce di tale immagine.

Si tratta di una dimensione, quella creativa, a cui tutti, in

man thought which, as we have already said, is moved by given presuppositions and proceeds along well known lines. The new, just because it is such, cannot come from an adjustment of what already exists, it needs a qualitative leap able to radically transform the past.

The commitment to overcome these obstacles opens us to the creative dimension, in which it is possible to put together in a new way what is already known. Creativity does not belong only to geniuses, great artists and scientists, while for "normal" human beings the only creative possibility is that of generating children on the physical level. Creativity is the result of the directed use of the mind, in all its functions. It is realized, first, at the mental level to then manifest itself at the physical level: the opposite of the model that, conventionally, makes us believe that creativity is realized spontaneously at the physical level to then be perceived or understood at the mental level.

In the evolutive process individuals experience contact with reality, first, by means of the physical senses, then they develop the contact through intellect, and finally through intuition. At each passage between levels the contact experienced does not disappear but acquires a wider, comprehensive meaning, as if the world of sensorial perception were contained in the conceptual world and this, in turn, in the intuitive world.

It is through these passages between levels that human beings have been able to make themselves relatively independent from external physical conditions, as thought opened them to the perception of realities invisible to our physical eyes, making the false and distorted sensory impressions stand out, while intuition allowed human beings to approach realities invisible to the intellect, showing its limits and illusions. Creativity exists and moves in this more extensive and comprehensive intuitive level, to manifest itself in thoughts and images at the intellectual level and finally to assume concrete forms at the sensorial level.

We can now understand that creativity, just as sunlight, has a wider spectrum than that which we thought it had and that there is no reason to believe that creativity is precluded because we are dealing with something that is rooted in our being humans: the tendency to realize ourselves, to become that which we profoundly are. Creativity creates the image of our future that we then shape with thoughts and actions, interpreting the present in the light of this image.

We are dealing with a dimension, the creative one, to which everyone, in every moment, can have access, as the life of the best human beings and the fact that most of us spontaneously has contact with various aspects of it, intuition, inspiration, perceptions, visions, talents, pre-cognitions, shows. Each time that this has happened we have had to confront something that does not coincide with the reference framework of our consciousness, but rarely have we accepted the risk of questioning this reference framework, our image of the world.

But it is just in the acceptance of this risk that we find the

ogni momento, possiamo avere accesso, come dimostra la vita degli uomini migliori ed il fatto che la maggior parte di noi ha spontaneamente avuto contatto con vari aspetti di essa: intuizioni, ispirazioni, percezioni, visioni, talenti, precognizioni. Ogni volta che questo è avvenuto, ci siamo dovuti confrontare con qualcosa che non coincideva con il quadro di riferimento della nostra coscienza, ma raramente abbiamo accettato il rischio di mettere in discussione questo quadro di riferimento, la nostra immagine del mondo. Ma è proprio nell'accettazione di questo rischio la differenza tra il genio creativo e l'individuo comune. Il primo, dando fiducia alla sua esperienza ed accettando il rischio di perdere la pseudo-cerchezza di un quadro di riferimento contraddetto da quest'esperienza, trasforma la sua vita ed

difference between the creative genius and the common individual. The first, trusting his experience and accepting the risk of losing the pseudo-certainty of a reference framework contradicted by this experience, transforms his life, and the world around him, contributing to change the image of the world that society has developed up to that moment. And it is just looking at those who have accepted the risk of changing their own image of the world that we can understand which are the interior conditions to be developed to prepare ourselves for creativity. First of all opening ourselves to experience, substituting the defensive closure, made of inflexibility and rigidity, for the capacity to accept the apparent incongruity or contrast of information for the necessary amount of time for new

Tempio E, Selinunte



il mondo attorno a sé, contribuendo a cambiare l'immagine del mondo sviluppata fino a quel momento dalla società. Ed è proprio guardando a chi ha saputo accettare il rischio di cambiare la sua immagine del mondo che possiamo comprendere quali siano le condizioni interiori da sviluppare per predisporci alla creatività.

Anzitutto l'apertura all'esperienza, sostituendo alla chiusura difensiva, fatta di inflessibilità e rigidità, la capacità di accettare l'apparente incoerenza o contrasto di informazioni per il tempo necessario all'apparire di significati nuovi, resistendo all'abitudine di catalogare ogni cosa in due categorie contrapposte: vero-falso, giusto-sbagliato. Una tale apertura è favorita da un ambiente in cui ci sentiamo accettati, non giudicati, sicuri, e ciò ci porta alla seconda condizione.

La creazione di un luogo interiore, pieno di calma e stabilità, in cui valutare qualsiasi risultato dal grado di gratificazione

meanings to appear, resisting the habit of cataloguing everything into two opposite categories: true-false, right-wrong. Such an opening is favored by an environment in which we feel accepted, not judged, secure, and this takes us to the second condition.

The creation of an interior space, full of calm and stability, in which we can evaluate any result through the degree of gratification and the sensation of authenticity that we perceive, without allowing ourselves to be conditioned by the praise or criticisms of others (which are also evaluated in this interior space). At the center of ourselves we find the freedom to think, feel, be, assuming in full the responsibility for them. And it is this interior freedom that takes us to the third condition.

The development of the capacity to play, freely formulating hypotheses even if they seem absurd or senseless, questioning anything that has been established or that is

e dalla sensazione di autenticità che percepiamo, senza lasciarci condizionare dagli elogi o dalle critiche altrui (che sono anch'essi valutati in questo luogo interiore). Al centro di noi stessi troviamo la libertà di pensare, sentire, essere, assumendocene fino in fondo la responsabilità. Ed è questa libertà interiore che ci porta alla terza condizione.

Lo sviluppo della capacità di giocare, formulando liberamente ipotesi anche assurde o insensate, mettendo in discussione qualsiasi cosa stabilita o certa, trasformando le contraddizioni in probabilità logiche, forzando idee e forme in connessioni inconsuete. Da questa capacità può scaturire la creatività, che non è un fatto automatico o a comando, ma appunto una possibilità che può manifestarsi in determinate condizioni che possiamo, però, realizzare. A tale scopo vi sono vari strumenti, delle vere e proprie tecniche volte a favorire l'esperienza creativa. Accennerò ad alcune.

Il rilassamento delle tensioni del corpo fisico: in un ambiente tranquillo, in una posizione comoda, con la mente concentrata su un oggetto determinato, in modo da mantenerla vigile facendo, nello stesso tempo, cessare i flussi di pensiero abituarini, automatici.

Le visualizzazioni: impegnare l'immaginazione nella produzione di immagini mentali scelte da noi oppure nel cogliere immagini suggerite dal nostro inconscio. Nel primo caso possiamo inviare messaggi all'inconscio affinché li elabori e ce li restituisca sotto forma di simboli o intuizioni. Nel secondo caso accogliamo i messaggi dell'inconscio per farci ispirare da essi. Una forma particolare di visualizzazione è quella del dialogo interno con la nostra parte più profonda e saggia.

I sogni: nel sonno entriamo nella dimensione dell'inconscio che può comunicare con noi senza interferenze o distrazioni esterne. Imparare a ricordare ed interpretare i nostri sogni ci apre al contributo creativo dell'inconscio.

La suggestione: l'inconscio non è soltanto quello strutturato, pieno di contenuti, vi è anche quello non strutturato, che deve essere ancora impressionato. Attraverso le tecniche suggestive (o meglio auto-suggestive) possiamo impressionare l'inconscio non strutturato, modificando in tal modo le nostre convinzioni inconsce di partenza. Immaginare noi stessi già dotati di una qualità, pensare di noi stessi qualcosa di positivo, affermare ripetutamente a noi stessi una possibilità, produce un'impressione corrispondente nell'inconscio, con l'effetto di ottenere il risultato che si è scelto di immaginare o pensare; in tal modo utilizziamo in modo utile lo stesso meccanismo per cui siamo condizionati dalle immagini o pensieri negativi. Una tecnica suggestiva specifica della psicosintesi è quella del modello ideale.

Creare con la mente non è, quindi, un'utopia o una possibilità riservata a pochi uomini eccezionali; è un traguardo possibile a chiunque abbia compreso d'essere l'unico responsabile del suo processo di crescita, di essere il solo che può attivarlo e portarlo a compimento, contribuendo in tal modo a creare un mondo nuovo. ■

certain, transforming contradictions into logical probabilities, forming unusual connections of ideas and shapes. From this capacity creativity can come, which is not an automatic or "on command" fact, but a possibility that can manifest itself in certain conditions that we can, however, realize.

For this goal we have various tools, real and true techniques aimed at favoring the creative experience. Here are some of them.

The relaxation of physical body tensions: in a quiet environment, in a comfortable position, with the mind concentrated on a certain object, so that it is kept alert, and, at the same time, stopping the flow of habitual, automatic thoughts.

Visualizations: using the imagination to produce mental images chosen by ourselves or to grasp images suggested by our unconscious. In the first case we can send messages to the unconscious so that they can be elaborated and sent back in the form of symbols or intuitions. In the second case we welcome the messages from the unconscious to inspire us. A particular form of visualization is that of the internal dialogue with our deepest and wisest part.

Dreams: in sleep we enter the dimension of the unconscious that can communicate with us without external interference or distractions. Learning to remember and interpret our dreams opens us to the creative contribution of the unconscious.

Suggestion: the unconscious is not only structured, full of contents, but also unstructured, still to be impressed. By means of suggestive techniques (or better, self-suggestive) we can impress the unstructured unconscious, modifying in this way our unconscious convictions. Imagining ourselves already having a quality, thinking something positive of ourselves, repeatedly affirming to ourselves a possibility, all these produce a corresponding impression in the unconscious, with the effect of obtaining the result that we chose to imagine or think; in this way we favorably use the same mechanism by which we are conditioned by negative images or thoughts. A suggestive technique specific to Psychosynthesis is that of the "ideal model".

Creating with the mind is not, thus, a utopia or a possibility reserved for few exceptional people; it is a goal possible for all those people who have understood that only they are responsible for their own growth, of being the only people who can activate it, taking it to its conclusion, and contributing in this way to create a new world. ■