

La creatività è un tema abbastanza complesso, che può spaziare dalle mitologie della creazione, quindi le varie cosmogonie, fino alle storie, agli aneddoti delle vite degli artisti e degli scienziati. Noi porteremo la nostra attenzione a quell'aspetto che ci riguarda più da vicino, e cioè la creatività, come funzione e qualità del nostro essere.

Normalmente si ha un'idea un po' romantica sulle origini delle imprese creative, nelle arti e nelle scienze ed infatti questa idea è collegata spesso a persone straordinarie, ad artisti, a geni, musicisti, poeti e scienziati. La creatività sembra un fatto misterioso, e d'altro canto la nostra cultura e tradizione non ci ha aiutato molto, in quanto il processo creativo ci è sempre stato presentato come un dono, una grazia divina, ispirazione che raggiunge la coscienza della persona, la quale inconsapevolmente inizia a creare immagini, forme, pensiero, che fino ad allora erano sconosciute. Per questo nell'antica Grecia gli dei, le muse ispiravano, (ispirare - soffiare dentro) gli artisti, cioè inalavano dentro le idee creative.

Tutto ciò ha portato ad avere un concetto della creatività come qualità del genio assoluto, e non come di un processo psicologico, con delle connotazioni specifiche, attinenti alla stessa natura dell'uomo.

Al contrario, la creatività fa parte della nostra struttura, ne è una espressione naturale, e l'atto creativo non deve essere inteso solo come espressione di grandi opere e creazioni. È utile osservare che sia gli artisti che gli scienziati, nella loro vasta produzione non sono sempre giunti alla creazione dell'opera, o dell'idea geniale, ma hanno continuamente attivato la loro capacità creativa, sia nella produzione artistica che nello studio scientifico. Anche Leonardo, Einstein o altri sono passati nella loro vita attraverso delle fasi in cui la loro opera non era che un tentativo di dare forma alle loro intuizioni.

Il bimbo che crea un nuovo giocattolo, il cuoco che cucina un nuovo cibo, l'artigiano che trova la

IL PROCESSO PSICOLOGICO DELLA CREATIVITÀ

di Giuseppe Cibeca



A. GRANCHI. "Vittorie della luce", 1983 (particolare)

La creatività rappresenta in una persona integrata la parte che cambia la realtà, che prepara il futuro.

soluzione ad un suo problema tecnico, tutti questi fanno atti creativi altrettanto importanti e, quindi, unici e irripetibili.

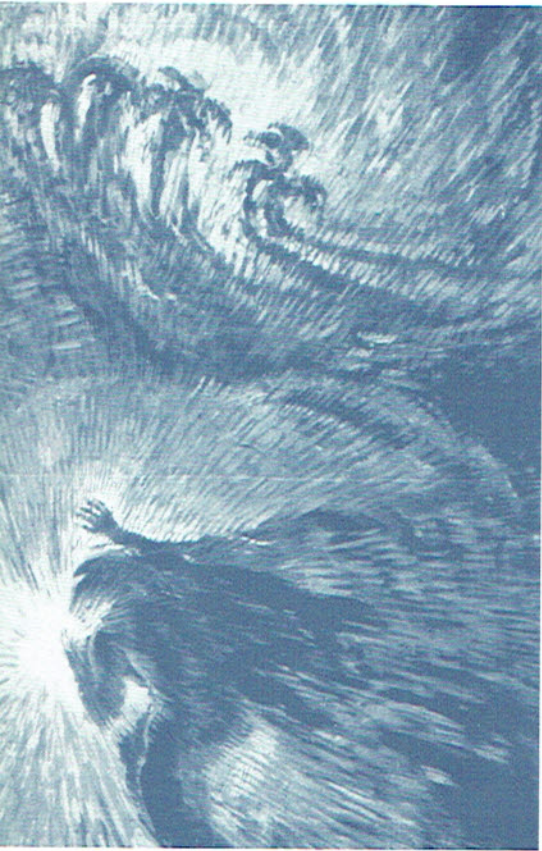
Il ritmo delle esperienze creative può variare molto: o compaiono rapidamente come meteore nel cielo della coscienza e poi scompaiono, o sono più gradualmente, come se ci elevassimo pian piano su di una altura ed il paesaggio sottostante ci apparisse più visibile e chiaro.

Quando si vive una esperienza creativa, l'orizzonte spazio-temporale è trascorso, e con esso tutti i limiti dell'io. L'artista, il poeta, lo scienziato trascendono il senso del finito e spaziano nell'infinito regno degli archetipi e delle potenzialità insite nella stessa natura dell'uomo. Nel momento creativo la persona dimentica i bisogni e le situazioni della vita, si isola dalla realtà che lo circonda, e si immerge in una fusione empatica con il mondo delle idee.

Tutto questo è possibile attraverso l'intuizione, che consiste nella visione diretta del livello più ampio della realtà. L'opera d'arte, è la riproduzione di tale visione, attraverso la personalità dell'artista. La coscienza si immerge nell'Essere e fotografa le forme eterne ed immutabili della realtà noumenica, che sono alla base della realtà fenomenica.

Possiamo ravvisare la creatività anche in quelle intuizioni attraverso le quali il superconscio manifesta il Sé transpersonale. Tra queste esperienze possiamo ricordarne alcune: illuminazioni, visione diretta della realtà, ondate di luce, di amore, di calore, estasi, comprensione intuitiva di qualche verità, coscienza cosmica.

Questi fenomeni nonostante siano di grande interesse, fino a qualche tempo fa erano trascurati dalla psicologia, relegati al soprannaturale ed addirittura diagnosticati



come patologici, o spiegati come suggestioni. Oggi si può dire che chi vive questa realtà, non ha vissuto un concetto, nè un prodotto del super-io, nè una suggestione, nè un fenomeno paranormale; ma invece una realtà con una vita autonoma e con proprie caratteristiche.

Tali esperienze non sono definibili con i modi razionali di comprensione, e lo stesso artista non comprende che cosa accade nel momento di trascendenza, eccetto la gioia creativa. La difficoltà di comprendere il significato della creatività nella sua interezza, e il divario che esiste tra la vita normale e l'istante creativo, è la radice della disperazione di molti estri creativi, e può essere causa di un precario equilibrio psicofisico. Infatti fra i tipi psicologici, riscontriamo che nel tipo artistico-creativo sono presenti caratteristiche che possono manifestare questi problemi. Esso può essere preda di mutevoli stati emotivi, poichè la sua ricerca del bello e dell'armonia, non sempre appagata, può provocare delusioni e conflitti.

È comunque utile cercare di inquadrare in maniera pratica il processo creativo. Analizzando le descrizioni personali delle grandi intuizioni creative, si potranno notare degli elementi comuni. Graham Wallace, ad esempio, uno studioso dell'argomento, in "The art of thought", pubblicato nel 1926, scrive che nel processo creativo possono essere distinte quattro fasi: preparazione, incubazione, illuminazione e verifica.

Preparazione o fase di input.

Tutti noi di fronte ad un problema da risolvere mettiamo in moto in maniera spontanea quei meccanismi psicologici che ci faranno pervenire alla soluzione. Innanzi tutto formuliamo in modo chiaro la domanda, nel caso che si tratti di un problema pratico o matematico; nel caso in cui si tratti invece di questioni inerenti all'arte, o alla nostra esistenza, cerchiamo un contatto con la parte più profonda di noi stessi attraverso l'introspezione. Tutto questo cerchiamo di farlo nella maniera più completa possibile, tenendo conto di tutto quanto abbiamo già appreso nel settore sul quale vogliamo lavorare, e naturalmente in modo molto serio e deliberato, in quanto noi perverremo alla soluzione di un problema o alla realizzazione di un'opera solamente se lo desideriamo realmente. Il desiderio, la colorazione emotiva sono fondamentali in questa prima parte, in quanto mettono in azione la conoscenza complessiva che è a disposizione della nostra memoria, sia conscia che inconscia.

Incubazione o fase di elaborazione.

Dalle esperienze creative che ci sono state descritte, sia dagli artisti che dagli scienziati, noi ci accorgiamo che la risoluzione della questione posta avviene nei momenti più impensati, durante una passeggiata, nel sonno, in un momento nel quale il problema era stato comunque messo in secondo ordine, se non addirittura dimenticato. Che cosa sta a significare tutto questo? Che se fino ad un certo punto è importante il lavoro di programma-

zione (input), per dare l'avvio al processo creativo, è necessario poi staccare la presa, e permettere che tutto quello che abbiamo memorizzato ed analizzato venga in qualche modo lasciato "cuocere", per consentire così al nostro inconscio di agire sul problema. Da questo risulta evidente l'importanza di tutte quelle tecniche di rilassamento e di attivazione di stati di coscienza che permettono di favorire la nostra visione intuitiva. E infatti ancora Wallace, nel suo studio sulla creatività, ci dice che la preparazione (intesa come disciplina accademica) è necessaria, è l'incubazione, intesa come rilassamento, è sufficiente a far emergere le intuizioni creative.

Illuminazione o fase di output.

Dopo aver attivato consapevolmente i due processi precedentemente descritti, scatta automaticamente a livello inconscio, quella che viene chiamata la visione intuitiva, che offre alla nostra consapevolezza la soluzione del problema posto. "Illuminazione", "come un lampo", sono tutte espressioni che sono state usate nel tempo da chi ha vissuto tale esperienza, seppure in luoghi ed epoche diverse, e ci dimostrano quale impatto può avere su chi la vive. Questa esperienza è anche accompagnata da un'intima certezza, per cui quello che si è sentito e vissuto, anche se non è ancora dimostrato, ha il carattere di una verità assoluta, ed anche se sfugge alla logica, si sa, si sente che è la soluzione di quello che si stava cercando.

Verifica.

In questa ultima fase del processo creativo, ciò che è stato intuito viene portato all'esterno e confrontato con la logica ordinaria. Nel caso dello scienziato, la formula che magari è stata vista in sogno, viene trascritta e provata in laboratorio; per l'artista è il momento di iniziare l'opera e manifestarla al mondo. Chi ha vissuto l'esperienza creativa manifesta se stesso, il suo vissuto secondo il campo di interesse e secondo la sua personalità.

Altri studiosi hanno analizzato il



L'esperienza creativa si manifesta a seconda del campo d'interessi e della personalità di chi la vive.

problema, tra essi Edward De Bono, il quale nel suo "Pensiero laterale" illustra un altro metodo creativo per concepire idee nuove ed originali. Egli fa analizzare le probabili soluzioni al problema guardandole non con il cosiddetto "metodo verticale" (quel metodo, usato in maggioranza, che segue il normale funzionamento della mente, secondo una logica ordinata, seguendo gli schemi abitudinari), ma con il metodo detto del "pensiero laterale". Con questo metodo, tutte le possibili soluzioni, anche quelle apparentemente impossibili, vengono prese in considerazione. Procedendo con più libertà e disponibilità, in maniera gioiosa si scoprono aspetti che altrimenti non sarebbero emersi.

Altra tecnica simile alla precedente, e molto usata oggi negli ambienti sia degli affari che della pubblicità, è quella detta "brain stor-

ming", che significa letteralmente "tempesta del cervello". Anche in questo caso le persone interessate sono invitate ad esprimere ogni possibile idea con la massima libertà e spontaneità.

Questo aspetto gioioso della creatività è messo in evidenza dallo stesso Assagioli, il quale nel suo "Atto di volontà" scrive appunto che una delle maggiori caratteristiche della saggezza è quella di giocare con gli opposti: la logica lavora, mentre l'intuizione, appunto, gioca.

Dagli studi sulla creatività emergono dei punti fermi che stanno alla base di qualsiasi proposta di ricerca creativa e che possono così essere sintetizzati.

1. Dare spazio alle intuizioni e ascoltarle, attivando opportuni stati di coscienza; apprezzare e incoraggiare le manifestazioni del pensiero creativo.

2. Incoraggiare la manipolazione delle idee, e sviluppare la tolleranza e le idee nuove e la capacità di critica costruttiva; incoraggiare la conoscenza in campi diversi; stimolare l'apprendimento autonomo; non temere la critica, sia interna che esterna; lavorare con libertà e fantasia.

Questo cammino è a volte frenato dai condizionamenti, dal conformismo, dalla mancanza di fiducia, dal non credere di avere la possibilità di rimodellare le proprie convinzioni, dalla paura del giudizio o dalla mancanza di coraggio. Il significato stesso della parola "creatività" sottintende novità e innovazione. L'individuo creativo, dice Barron, non solo rispetta l'irrazionale che è in lui stesso, ma va in cerca della più promettente fonte di novità nel proprio pensiero; la persona creativa è contemporaneamente più primitiva, più distruttiva, più pazza e più saggia dell'uomo della strada.

In effetti la creatività si inserisce prepotentemente nel processo di crescita a cui aspiriamo e per cui lavoriamo. Essa rappresenta in una personalità integrata la parte che cambia la nostra realtà, che prepara il futuro, che attraverso l'intuizione coglie dal profondo di noi stessi l'opera, l'invenzione, l'idea e la fa vivere nel tempo a tutti i livelli.

In psicosintesi l'uso dell'immaginazione creativa ci dà la possibilità di indirizzare la nostra volontà, le nostre aspirazioni, di gettare le basi nel presente per il nostro futuro: il futuro che vogliamo e che desideriamo. Prima cerchiamo di conoscerci, di indagare, di incontrare le nostre parti, le nostre subpersonalità, i nostri condizionamenti. In questo lavoro continuo scopriamo pian piano il nostro essere, la nostra vera natura, le nostre aspirazioni. Allora indirizziamo la nostra energia, la nostra volontà nella direzione dei nostri più profondi desideri ed è a questo punto che entra in funzione la creatività, cioè la possibilità di plasmare, di aumentare le possibilità di espressione a tutti i livelli: e questo dà maggiore spessore al valore della nostra vita. □