

# FLEXI-TRAINING

Esercizi per allenare creatività  
e flessibilità mentale  
nell'invecchiamento



A CURA DI  
ALESSANDRO ANTONIETTI  
GIUSEPPE ALFREDO IANNOCCARI



*Strumenti per il lavoro  
psico-sociale ed educativo*

**FrancoAngeli**

## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

# **FLEXI-TRAINING**

**Esercizi per allenare creatività  
e flessibilità mentale  
nell'invecchiamento**

**A CURA DI**

**ALESSANDRO ANTONIETTI**

**GIUSEPPE ALFREDO IANNOCCARI**

**Con la collaborazione di Valentina Rita Andolfi,  
Nicoletta Porcu e Chiara Valenti**

***Strumenti per il lavoro  
psico-sociale ed educativo***

**FrancoAngeli**

**Per accedere all'allegato online è indispensabile  
seguire le procedure indicate nell'area Biblioteca Multimediale  
del sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it)  
registrarsi e inserire il codice EAN 9788835162773 e l'indirizzo e-mail  
utilizzato in fase di registrazione**

Isbn digitale: 9788835177586

*Grafica della copertina:* Alessandro Petrini

Copyright © 2025 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.  
Sono riservati i diritti per Text and Data Mining (TDM), AI training e tutte le tecnologie simili.  
L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza  
d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it)











# Indice

**Premessa**, di *Alessandro Antonietti, Giuseppe Iannocari* pag. 7

## **Parte prima – Sviluppare il pensiero creativo e flessibile nell’anziano**

<b>1. La creatività come risorsa nell’invecchiamento</b>	»	11
Oltre il declino cognitivo	»	11
La creatività nell’invecchiamento	»	12
Come intendere la creatività	»	14
I processi creativi	»	16
Flessibilità cognitiva	»	21
<b>2. Stimolare la creatività nell’invecchiamento</b>	»	23
Flessibilità cognitiva e coping	»	23
Creatività e resilienza	»	25
Creatività e riserva cognitiva	»	28
Le funzioni del pensiero creativo nell’invecchiamento	»	31
Alimentare il pensiero creativo nella terza età	»	32
<b>3. Un training per promuovere il pensiero creativo nell’invecchiamento</b>	»	35
La base teorica del training	»	35
La struttura del training	»	36
Validazione del training	»	37
<b>Riferimenti bibliografici</b>	»	40

## Parte seconda – Il programma FLEXI-TRAINING

<b>Indicazioni generali</b>	pag.	49
<b>Manuale del conduttore</b>		
<b>Pre-Test – Protocollo di valutazione della flessibilità cognitiva e della creatività</b>	»	53
<b>Scheda per l'utente</b>		
<b>Pre-Test – Protocollo di valutazione della flessibilità cognitiva e della creatività</b>	»	57
 <b>Scheda operatore n. 1</b>	»	65
 <b>Scheda allenamento n. 1</b>	»	71
La soffitta dei misteri	»	72
 <b>Scheda operatore n. 2</b>	»	81
 <b>Scheda allenamento n. 2</b>	»	87
Una cena interessante	»	88
 <b>Scheda operatore n. 3</b>	»	99
 <b>Scheda allenamento n. 3</b>	»	107
Finalmente la festa!	»	108
 <b>Scheda operatore n. 4</b>	»	119
 <b>Scheda allenamento n. 4</b>	»	127
La cena della verità	»	128
 <b>Scheda operatore n. 5</b>	»	137
 <b>Scheda allenamento n. 5</b>	»	145
Una famiglia creativa	»	146
<b>Manuale del conduttore</b>		
<b>Post-Test – Protocollo di valutazione della flessibilità cognitiva e della creatività</b>	»	157
<b>Scheda per l'utente</b>		
<b>Post-Test – Protocollo di valutazione della flessibilità cognitiva e della creatività</b>	»	161

## Premessa

di *Alessandro Antonietti, Giuseppe Iannocari*

L'invecchiamento e l'età senile sono stati spesso valutati in termini negativi, come un processo e un periodo caratterizzati esclusivamente da perdite, rinunce, privazioni, declino irreversibile delle funzioni biologiche, cognitive, affettive e motivazionali. Sono molti però gli anziani che sono autonomi e intraprendenti e che vivono bene questa nuova stagione della loro vita. Che cosa determina la differenza tra una vecchiaia da ammirare e un'altra solo da assistere? Che cosa fa prevalere nella vita le esperienze positive su quelle negative, lo spirito creativo sullo smarrimento di sé, la voglia di fare sulla rinuncia al vivere? Tra i fattori che influenzano i processi d'invecchiamento vi sono certamente i fattori genetici e patologici, ma sono soprattutto i fattori legati all'ambiente relazionale a ricoprire il ruolo da protagonista. L'adulto in età senile può mantenere la sua efficienza psichica globale se sfrutta le proprie risorse mediante l'allenamento mentale. Questo può riguardare anche le capacità creative.

La creatività esprime la capacità di ampliare competenze ed esperienze, di costruire percorsi di crescita individuali, di scoprire se stessi e di realizzarsi. È presente, seppur in diversa misura, in ogni persona, di qualsiasi condizione ed età, e si sviluppa e si arricchisce nel corso della vita; non solo non si esaurisce con gli anni, ma può trovare ulteriori motivi di accrescimento e di espressione. L'anziano è in grado di scoprire la propria creatività dimenticata e di manifestarla in tante modalità diverse: individualmente, in coppia, in gruppo. Il suo pensiero si orienta verso soluzioni innovative, la sua intelligenza viene sottoposta a frequenti stimolazioni e in tal modo va incontro meno facilmente al progressivo declino, frequente in chi non continua a far lavorare attivamente il proprio cervello. Nell'età senile la creatività si può manifestare nelle piccole azioni quotidiane, dalla creazione di pietanze originali all'invenzione di un nuovo gioco da fare con i propri nipoti, da una gita con amici alla scelta di come trascorrere il proprio tempo libero. La creatività può quindi emergere anche in età senile e, quando compare, consente di



invecchiare con serenità. La creatività può costituire un fattore determinante per contribuire a un invecchiamento positivo; permette di conservare la propria identità, e di riacquistarla quando sembra perduta e di affrontare con maggior sicurezza le difficoltà quotidiane. Essendo il pensiero positivo un connubio tra autostima (intesa come grado globale di auto-rispetto e di accettazione di se stessi), soddisfazione di vita (valutazione complessiva a opera degli individui sulla loro stessa vita) e ottimismo (aspettative delle persone circa il futuro), la creatività ne promuove lo sviluppo allenando abilità cognitive utili a rileggere positivamente eventi di vita e adattarsi flessibilmente alle criticità dei compiti quotidiani.

Si possono predisporre percorsi a base psicologica per fornire un aiuto all'anziano nel riconoscere e svelare le potenzialità creative di cui questa fase della vita è ricca. Conoscere le proprie abilità e saperle adattare agevolmente al proprio contesto di vita rappresenta una risorsa molto importante per chi vuole imparare a convivere con abilità fisiche e cognitive che mutano con il trascorrere dell'età. L'obiettivo è far sì che l'anziano non sia solo un passivo fruitore delle proprie abilità ma diventi il protagonista di un percorso di allenamento delle stesse e di una nuova fase di vita.

In questo testo viene presentato un percorso operativo rivolto ad adulti che si stanno approcciando all'invecchiamento, o lo stanno già vivendo, con l'obiettivo di potenziare le risorse creative personali attraverso innanzitutto la presa di coscienza delle proprie modalità di funzionamento mentale (perché si può essere creativi in modi diversi) e poi attraverso l'apprendimento di strategie che possono guidare il pensiero ad affrontare in modo nuovo le sfide che si incontrano.

Il libro è organizzato in due parti. Nella prima vengono esposti i fondamenti teorici del training e si chiarisce il ruolo che il pensiero creativo può avere nell'invecchiamento. Viene anche descritta la struttura concettuale e l'impianto delle attività pratiche proposte e vengono riportati gli esiti di una sperimentazione che ha provato l'efficacia del training nel promuovere il pensiero creativo nell'anziano. La seconda parte consiste nella presentazione dettagliata degli esercizi di cui si compone il training, che vede l'alternarsi di giochi e sfide da affrontare in incontri in presenza, individuali o in piccolo gruppo, e compiti da svolgere autonomamente a casa tra un incontro e l'altro. Lo svolgimento del training viene preceduto da una valutazione, prima e dopo la serie di incontri, con uno strumento che pure è riportato nella sua completezza nella seconda parte.

Per poter disporre del materiale da far compilare ai destinatari è possibile scaricare le schede di lavoro e gli esercizi da utilizzare nel training in formato stampabile accedendo all'area *Biblioteca multimediale* del sito [www.francoangeli.it/multimedia](http://www.francoangeli.it/multimedia).

**Parte prima**

**Sviluppare il pensiero creativo  
e flessibile nell'anziano**



# 1. La creatività come risorsa nell'invecchiamento

## Oltre il declino cognitivo

Con l'avanzare dell'età si verifica un declino di varie capacità cognitive, sebbene rimanga ancora aperto il dibattito su quali cambiamenti specifici interessino il funzionamento mentale dell'anziano. In generale si ritiene che rimangano integre le abilità cristallizzate (Christensen, 2001), la conoscenza verbale (Park *et al.*, 2002), le abilità oratorie (Kemper, Kemtes, 1999) e la memoria semantica (Piolino *et al.*, 2002), mentre sono soggette a declino con l'avanzare degli anni le abilità collegate all'intelligenza fluida (Anstey, Low, 2004; Baltes, Staudinger, Lindenberger, 1999), come l'abilità di problem solving e il processo decisionale (Thornton, Dumke, 2005). Inoltre, sebbene una serie di studi abbia dimostrato che l'inizio del decadimento delle capacità mentali si verifica generalmente tra la metà e la fine dei sessant'anni, c'è una notevole variabilità nei tempi e nell'ampiezza di tale declino (Jarvik, Bank, 1983; Siegler, 1983). Nella maggior parte dei casi il decadimento cognitivo è selettivo piuttosto che pervasivo, in particolare all'inizio dell'anzianità. Le persone mostrano generalmente un decremento della prestazione in un sottoinsieme di abilità, mentre in altre l'efficienza cognitiva rimane stabile. Questa tendenza non è tuttavia omogenea in quanto, mentre un certo numero di soggetti mantiene le proprie capacità cognitive fino a ottant'anni, altri presentano un declino, per lo più associato a problemi di salute, a partire dai sessant'anni (Schaie, 1984).

In una prospettiva diversa sembra collocarsi il decorso evolutivo del pensiero creativo. Al riguardo di particolare interesse è il concetto di "ottimizzazione selettiva", che tende a capovolgere la prospettiva secondo cui l'anziano è spettatore di un decadimento mentale, proponendo invece la presenza di un arricchimento di determinate funzioni per ogni individuo. L'ottimizzazione si ottiene attraverso l'acquisizione, il miglioramento e il

mantenimento delle strategie efficaci nel raggiungere obiettivi desiderati. La compensazione è la risposta funzionale alle perdite e limitazioni che sopraggiungono con il progredire dell'età. Esistono due tipologie di compensazione: la prima consiste nell'utilizzare nuove strategie per realizzare lo stesso scopo o raggiungere il medesimo fine; la seconda modifica gli obiettivi, come risposta alla perdita di specifiche funzioni.

Ogni processo di sviluppo umano implica la selezione, l'ottimizzazione e la compensazione. Per esempio Arthur Rubinstein, celebre pianista, in un'intervista televisiva rilasciata dopo aver superato gli ottant'anni, spiegò come riusciva a mantenere un livello di destrezza così elevato nel suonare il pianoforte. Egli suonava meno pezzi rispetto al passato (selezione), suonava questi pezzi più frequentemente di altri (ottimizzazione) e per far fronte alla minor velocità di esecuzione utilizzava un accorgimento che risultava efficace: suonava più lentamente i pezzi che precedevano e seguivano i brani che richiedevano maggior rapidità, in modo che essi apparivano all'ascolto più veloci (compensazione).

## **La creatività nell'invecchiamento**

L'ottimizzazione selettiva con compensazione non nega la presenza di alcuni peggioramenti nel funzionamento mentale con l'avanzare dell'età, ma sottolinea la contemporanea presenza di opportunità di potenziamento e valorizzazione. In tal modo, l'invecchiamento si propone come possibilità di realizzazione, espressione e completamento finale. In questo processo di ottimizzazione selettiva possono giocare un ruolo rilevante le risorse creative di cui dispone l'anziano.

Molti sono i personaggi che nella storia hanno dimostrato una spiccata creatività in svariati ambiti: culturale, politico, artistico, sportivo, economico, del volontariato e della solidarietà. Molti artisti hanno proseguito anche da vecchi la loro produzione di opere, nonostante problemi di salute e di autonomia, realizzando artefatti anche di grande valore. Pablo Picasso realizzò negli ultimi anni della propria vita dipinti come *Femme assise – Jacqueline* (1962), *Il pittore e la modella* (1963), *Visage* (1970), *Donna sul divano* (1970-1971). Giovanni Michelucci, famoso architetto e urbanista italiano, dopo gli ottant'anni realizzò e progettò *Il Museo della Contrada di Valdмонтone* a Siena, la *Chiesa di Santa Rosa* a Livorno, il *Teatro Michelucci* a Olbia, *Il Giardino degli Incontri* a Firenze. Rita Levi Montalcini, premio Nobel per la medicina nel 1986, in età avanzata si dedicò alla scrittura pubblicando *Le tue antenate. Donne pioniere della società e nella scienza dall'antichità ai giorni nostri* (2008), *La Clessidra della*

*Vita* (2008), *Cronologia di una scoperta* (2009), *L'altra parte del mondo* (2009). Donatello, celebre scultore, realizzò ormai anziano la *Madonna del perdono* a Siena (1459), il *Sangue di Cristo* a Siena (1459), il *Compianto di Cristo* a Londra (1460 circa), il *Pulpito della Resurrezione* e il *Pulpito della Passione* a Firenze (dopo il 1460). Giuseppe Verdi compose in età molto avanzata *Otello* (1887), *Falstaff* (1893) e il *Te Deum* (1898). Albert Einstein, premio Nobel per la fisica nel 1921, scrisse *Come io vedo il mondo* (1934), riscrisse la *Teoria della relatività* (1944) e una dichiarazione pacifista contro le armi nucleari indirizzata al presidente Roosevelt (1955). Francisco Goya, pittore e incisore spagnolo, dipinse *Il sabba delle streghe* (1821-1825), *Il pellegrinaggio a San Isidro* (1821-1823), *Saturno che divora i suoi figli* (1821-1823), *La lattaia di Bordeaux* (1827-1828) e Marc Chagall, pittore d'origine ebraica, dopo i suoi ottant'anni realizzò *Giobbe* (1975), *La caduta di Icaro* (1975), *La famiglia* (1975-1976), *Il pittore e la sua fidanzata* (1980). Giò Ponti, architetto e *designer* italiano nato nel 1891, ha realizzato *Poltrona di poco sedile* (1971), *Concattedrale Gran Madre di Dio* (1970) e *Denver Art Museum* (1970-1971). Henri Matisse, pittore e scultore francese, negli ultimi anni di carriera realizzò *La tristezza del re* (1952) e *La gitana* (1905).

Tuttavia in età senile il pensiero creativo non si manifesta solamente nei grandi artisti, ma anche nelle persone comuni, in uomini e donne che si impegnano, in attività individuali o di gruppo, nella scrittura, nella pittura, nella scultura, nella musica, nell'artigianato, nelle attività fisico-sportive, nelle attività culturali, nella fotografia, nella cucina e nel teatro. La potenzialità creativa, presente in tutte le persone, prescinde dal genere, dall'età e dallo stato di salute. Il ritorno alle attività creative in età avanzata, dopo l'impegno lavorativo, mostra che la creatività non era scomparsa, ma semplicemente sopita nell'età precedente.

Durante la senescenza la creatività è un'importante determinante per una vecchiaia serena, permettendo all'anziano di continuare a essere curioso, di immaginare, apprendere e inventare. Dopo la fase di disadattamento e di crisi di identità che accompagna spesso il pensionamento, l'individuo può riorganizzare la propria esistenza e trovare uno spazio per attività di tipo creativo. La creatività in età senile può influenzare la qualità della vita, sollecitare nuovi interessi, far sorgere nuove passioni, creare impegni e occupare il tempo libero quotidiano, insegnare a gestire le complessità della vita e contribuire alla costruzione di progetti individuali e sociali. Infine, la creatività consente una migliore qualità di vita e la tutela della propria dignità di esseri umani.

L'affermazione che la creatività è una caratteristica che permane anche negli anziani non è soltanto un auspicio ma trova oggi diversi supporti

scientifici (Andolfi *et al.*, 2016; Cera, Cristini, Antonietti, 2018). La ricerca indica infatti che con il trascorrere degli anni alcune persone possono diventare più conservatrici, mentre altre sviluppano una maggiore creatività (Freudlich, Shively, 2006). Lindauer (2003), prendendo in considerazione un'ampia serie di dati provenienti da diverse discipline, ha sostenuto che la creatività è presente nelle persone anche nella terza età poiché le abilità mentali di ordine superiore legate alla creatività, come l'immaginazione e la capacità di risolvere problemi, persistono fino a tarda età. In generale si ritiene che attitudini creative possono essere messe in luce anche nell'anziano. Per esempio i risultati dello studio condotto da Palmiero, Nori e Piccardi (2017) indicano che il pensiero divergente – una modalità di funzionamento cognitivo che porta l'individuo a seguire strade diverse da quelle comuni – può essere preservato nell'anziano e che, se opportunamente stimolato, può essere utilizzato per affrontare con successo il declino cognitivo e le sfide quotidiane. Abra (1989) ha esaminato 106 lavori in cui sono stati studiati gli effetti dell'invecchiamento sulla creatività e ha concluso che si tratta di cambiamenti nei modi in cui la creatività viene espressa piuttosto che di una questione di cambiamenti nelle prestazioni. I punteggi degli anziani nei test di creatività tradizionali sono talvolta inferiori a quelli degli adulti di mezza età, ma è stato riportato che non emerge una diminuzione dei punteggi di creatività negli anziani se si concede loro più tempo per svolgere il test (Foos, Boone, 2008). Analizzando in modo più approfondito il livello di prestazione creativa degli anziani, si è scoperto che essi sono abili nel generare interpretazioni creative e combinazioni casuali degli elementi dati poiché l'accesso alle rappresentazioni semantiche rimane intatto durante l'invecchiamento (Marshall, Coblenz, 2014). Inoltre, in riferimento alla creatività "professionale", le persone anziane che svolgevano e svolgono tuttora attività creative (come la pittura), anche se non hanno raggiunto un livello di fama eccezionale, non mostrano un decadimento dell'ispirazione e dell'originalità, come si può osservare analizzando i loro manufatti.

## **Come intendere la creatività**

Sinora abbiamo parlato di creatività in termini generali, assumendola come capacità di generare qualcosa, non necessariamente di ordine materiale ma anche ideale o sociale, che risulta nuovo (almeno per l'individuo che lo ha generato e nel contesto del suo ambiente di vita) e ha un significato o una certa utilità. Questa definizione richiede però delle precisazioni.

Innanzitutto la creatività può essere intesa a diversi livelli del funzionamento mentale. Si può considerare la creatività come un *atteggiamento*,

ossia una particolare modalità di rapportarsi alla realtà – esterna e interiore – e di interagire con essa. L'atteggiamento creativo è stato, per ricordare qualche proposta al riguardo, designato come apertura verso l'esperienza (Rogers, 1969), accettazione del rischio (Maslow, 1962) e della contraddittorietà (Fromm, 1959), spirito di avventura (Bartlett, 1958), predilezione verso la complessità (Barron, 1968 e 1969). In accordo con questa impostazione, più recentemente alcuni degli aspetti che contraddistinguono l'atteggiamento dell'individuo creativo sono stati intesi come elementi di una più generale caratterizzazione psicologica denominata *problem finding* (Getzels, Csikszentmihalyi, 1976). Essa consiste nella tendenza a considerare vari possibili approcci alla situazione in cui ci si trova, ad abbandonare la via intrapresa qualora un'altra si presenti come più adeguata allo scopo, a non considerare definitivi i risultati raggiunti.

In una seconda prospettiva la creatività può essere considerata una *potenzialità*, ossia una dimensione o complesso di dimensioni psicologiche dell'individuo che permettono a quest'ultimo, in date circostanze, di compiere specifiche elaborazioni ideative atte a produrre risultati originali e apprezzati. Possono rientrare in questo ambito la teoria fattorialista del pensiero divergente (Guilford, 1950 e 1967; Torrance, 1962) secondo la quale il pensiero dell'individuo creativo sarebbe contraddistinto principalmente da fluidità, flessibilità, originalità, aspetti della mente virtualmente idonei a garantire un'elevata probabilità di reperire idee inusuali e utili. Per fluidità (o fluenza) si intende la capacità di generare tante idee in relazione a ciò che è richiesto fare o escogitare. La flessibilità, in questo contesto (ma approfondiremo successivamente il concetto), corrisponde al numero di flussi di idee seguiti: quanto più il pensiero passa da un dominio all'altro tanto più mostra di essere flessibile. L'originalità è misurata dal numero di idee non comuni che la persona riesce a reperire. Per esempio, dato il problema di trovare dei modi per evitare di dimenticarsi delle date importanti (compleanni, appuntamenti, scadenze ecc.), un individuo possiede fluidità di pensiero se riesce a trovare tante strategie per raggiungere questo obiettivo. È flessibile se le strategie trovate non sono tutte dello stesso tipo (per esempio fanno tutte riferimento allo scrivere delle annotazioni, come segnarsi le date su un'agenda, evidenziare le date sul calendario, appendere dei foglietti sulle pareti della cucina) ma rientrano in ambiti diversi (usare dei post-it, chiedere a un amico di telefonare il giorno prima per avvisare di ciò che deve essere fatto il giorno dopo, impostare sul cellulare un dispositivo che manda un alert con opportuno anticipo). Infine, un'idea è originale se non viene in genere in mente ad altre persone: negli esempi precedenti, l'usare un qualche sistema di annotazione non è una strategia originale perché è ciò che abitualmente le persone fanno, mentre potrebbe essere originale la trovata di farsi chiamare da qualcuno.



In una terza ottica la creatività è intesa quale *processo*, cioè quale specifico tipo di funzionamento o elaborazione mentale abitualmente non attivato. Per esempio, un particolare processo implicato nel pensiero creativo – originariamente descritto dagli psicologi gestaltisti (Duncker, 1935; Wertheimer, 1959) – è la ristrutturazione: la soluzione creativa di un problema risiede nel considerare il problema stesso da un differente punto di vista in modo che emergano nuove relazioni. Possono essere collocate in quest’ambito le concezioni secondo le quali la creatività consisterebbe nel compiere accostamenti desueti di idee (Mednick, 1962; Wallach, Kogan, 1965) e le concezioni secondo cui la creatività risulterebbe da operazioni quali il ricombinare in nuova maniera esperienze precedenti o l’individuare aspetti comuni in realtà diverse (Getzels, Jackson, 1962). Interpretazioni di tale matrice sono state riprese da Rothenberg (1979) attraverso la teoria del *pensiero bifronte* (o “gianico”: da Giano, la divinità romana dal doppio volto che guarda in due direzioni opposte) secondo la quale la creatività risiederebbe nella capacità di tenere contemporaneamente presenti aspetti opposti della realtà e di conciliarli in una visione integrata di ordine superiore. Questo processo permette di combinare i termini di un’antitesi, ossia di riuscire a tenere simultaneamente presenti due elementi opposti e tentarne un’integrazione. L’individuo creativo, quindi, è capace di combinare due elementi diversi e di far coesistere nella stessa struttura di pensiero elementi antagonisti. L’attenzione ai processi creativi può portare a identificare particolari *strategie*, cioè piani o sequenze strutturate, più o meno flessibili, di operazioni da compiere sugli stimoli di partenza. Sono collocabili in questa area le varie procedure euristiche elaborate dall’intelligenza artificiale e dalle scienze cognitive, i cui precursori sono rintracciabili nelle teorie di Simon e Newell (1974).

## **I processi creativi**

Collocandosi nell’ultima prospettiva sopra delineata, e quindi focalizzandosi sui processi mentali coinvolti nell’atto creativo, possiamo individuare tre grandi categorie di processi che le teorie psicologiche vedono all’opera nella creatività.

In primo luogo giungere a pensare qualcosa di nuovo e significativo sembra implicare un arricchimento degli elementi da prendere in considerazione. È stato infatti osservato che la generazione delle idee innovative spesso deriva dal variare idee precedenti (Perkins, 1988; Simonton, 1999). Weisberg (1993), analizzando casi di scoperte scientifiche o innovazioni tecnologiche e di produzione di opere artistiche, ha messo in luce che si è

sempre partiti da idee esistenti che sono state modificate attraverso graduali aggiustamenti per adattare allo specifico problema o scopo che si aveva presente. Infatti, le informazioni che la persona a mano a mano ottiene mentre prova le soluzioni che le vengono alla mente la inducono a variare la direzione del ragionamento. Non tutte le variazioni, però, conducono a qualcosa di utile e apprezzabile. Occorre quindi selezionare le variazioni che vengono proposte. Il processo creativo diventa allora simile al processo dell'evoluzione (Campbell, 1960), la quale è determinata dalla generazione di variazioni delle caratteristiche delle specie esistenti e dalla loro selezione che conduce al mantenimento di quelle che garantiscono una maggior capacità di sopravvivenza (Johnson-Laird, 1988).

Altri propongono che la produzione di idee creative avvenga attraverso l'associazione inusuale di idee note. Molte associazioni bizzarre hanno condotto scienziati e artisti a maturare brillanti intuizioni. Già negli anni Trenta del secolo scorso Vygotskij (1972) aveva formulato una concezione della creatività secondo cui questa consiste nella ricombinazione e rielaborazione di elementi già noti o precedentemente acquisiti, la quale conduce alla produzione di nuove realtà. Negli anni Sessanta Mednick (1962) sostiene che la creatività si identifica con la capacità di mettere insieme in modo utile idee lontane le une dalle altre, cioè con l'abilità di combinare in modo nuovo e inconsueto elementi disparati che apparentemente hanno poco in comune tra di loro. Koestler (1964) chiamò *bisociazione* l'operazione creativa consistente nel riunire due strutture di ragionamento abitualmente considerate incompatibili, oppure nello scoprire affinità tra campi distinti del sapere. Il pensiero innovativo si attuerebbe infatti nel momento in cui due piani di ragionamento prima indipendenti vengono a intersecarsi producendo qualcosa che prima non esisteva.

In terzo luogo, alcune suggestioni della tradizione gestaltista sono state riprese in versioni aggiornate del concetto di insight. Gli psicologi della Gestalt non hanno in genere impiegato il termine "creatività", anche se si sono occupati di manifestazioni del pensiero che hanno prodotto scoperte e invenzioni. Ciò che comunemente si intende per "creatività" rimanda a ciò che i gestaltisti chiamano pensiero produttivo che, come sostenuto da Wertheimer (1959), permette di cogliere nuove proprietà degli elementi della situazione, i quali vengono pensati e utilizzati in nuovi ruoli o in diversa prospettiva. Si attua così una ristrutturazione, la quale rappresenta una trasformazione del punto di vista a partire dal quale la situazione analizzata. Ciò implica che i dati informativi assumono una nuova organizzazione, e vi è una diversa accentuazione degli elementi. Ciò porta alla scoperta di nuovi rapporti e all'attribuzione di nuove funzioni al materiale a disposizione. La ristrutturazione sembra essere al cuore di quello che De Bono (1967) chiama *pensiero late-*

*rare*. Il pensiero laterale permette di passare da uno schema di ragionamento all'altro, di guardare i problemi in modo nuovo, di assumere una nuova prospettiva, di rompere forme di ragionamento rigide e familiari.

Gruber e Davis (1988) sottolineano che non tutte le innovazioni e le scoperte cognitive necessariamente devono procedere da una subitanea riorganizzazione del campo concettuale in esame. Per esempio la ricostruzione dell'elaborazione, da parte di Darwin, della teoria evuzionistica evidenzia la presenza di mutamenti progressivi e lenti nel sistema teorico che il naturalista britannico andava via via formulando.

Una sorta di ristrutturazione alla base della creatività è prospettata da Schank (1988). Questo autore sostiene che per comprendere la realtà bisogna disporre di strutture di conoscenza. Una struttura di conoscenza usata parecchie volte per rendere ragione degli eventi costituisce un "pattern di spiegazione". Di fronte a uno stimolo la strategia più economica consiste nel trattarlo in modo non diverso da quello con cui si tratterebbe uno stimolo familiare, ossia nel cercare di applicarvi un pattern di spiegazione valido per altre situazioni note. La creatività emerge quando la situazione che si deve fronteggiare è nuova. In questo caso si può applicare un pattern di spiegazione dove non ci attende di applicarlo. Il processo creativo deriva da una mis-applicazione intenzionale di un pattern di spiegazione: di fronte a un evento non si risale al pattern di spiegazione abituale per quell'evento, ma a un altro pattern di spiegazione.

È possibile trovare una maniera per sintetizzare le varie posizioni, così da arrivare a un quadro coerente? Se si prescinde dagli aspetti che caratterizzano ciascuna teoria in particolare, sembra che si possano individuare tre grandi operazioni mentali che stanno alla base della creatività.

Il primo gruppo di autori esaminati fundamentalmente ritengono che la creatività derivi da un *ampliamento* del campo mentale. Se l'individuo è capace di produrre molte idee diverse e insolite (Guilford), se prende qualcosa di esistente e prova a variarlo (Perkins, Simonton, Weisberg), se genera differenti soluzioni al fine di individuarne almeno una che sopravviva alla valutazione (Campbell, Johnson-Laird), si trova ad avere una ricchezza di elementi mentali che aumenta la probabilità di individuare tra di essi uno che conduca a qualcosa di nuovo e apprezzabile. Quindi, allargare l'orizzonte mentale attraverso la scoperta o invenzione di nuovi elementi contribuisce alla creatività.

Il secondo gruppo di autori riconosce invece che la creatività emerge quando si stabiliscono rapporti tra realtà molto diverse tra loro (Vygotskij, Mednick, Koestler) o addirittura opposte (Rothenberg). *Collegare* campi mentali usualmente considerati lontani o antitetici è quindi il processo di base della creatività, in questa prospettiva.

Il terzo gruppo di autori pensa infine che si abbia un atto creativo quando si *riorganizza* il campo mentale o attraverso la sua ristrutturazione interna (Wertheimer, Gruber, De Bono) o attraverso l'applicazione di uno schema interpretativo che di solito si applica ad altre situazioni ma che, applicato a quella presente per la quale esso non è lo schema convenzionale, produce una nuova visione in cui si colgono dei significati non ovvi e interessanti (Schank).

Il modello della creatività ACR cerca di integrare queste operazioni: ampliamento (A), collegamento (C) e riorganizzazione (R). L'ampliamento riguarda la tendenza a mantenere una mente aperta, a essere consapevoli del gran numero di elementi che possono essere individuati in una data situazione, a riconoscere significati possibili, non evidenti, a scoprire aspetti nascosti e a superare vincoli apparenti. Il collegamento si riferisce alla capacità di stabilire relazioni reciproche tra diversi elementi, di tracciare analogie tra cose lontane, di combinare idee in modi strani e di sintetizzare la molteplicità di elementi disparati in una struttura complessiva. Riorganizzare significa cambiare la prospettiva, assumere un punto di vista diverso, vedere le cose invertendo i rapporti tra i loro elementi, porre domande originali e immaginare cosa dovrebbe accadere se si verificassero condizioni insolite.

Il primo meccanismo che vediamo operare nella creatività (ampliamento) consiste nell'uscire dal quadro concettuale ristretto entro cui spontaneamente incaselliamo le situazioni e rompere i vincoli di pensiero di cui tendiamo a essere vittime. Per produrre qualcosa di nuovo e di originale è importante muoverci in un campo mentale più vasto che permetta di reperire suggerimenti e idee, le quali ci portino a pensare in nuove direzioni, trovando così nuove opportunità e nuovi significati.

Consideriamo ora il secondo meccanismo creativo (collegamento), ossia il mettere in relazione tra loro realtà apparentemente disperate. Perché fare associazioni inconsuete conduce alla creatività? Le associazioni che ci sorgono nella mente sono associazioni abitualmente prodotte dalle persone del nostro ambiente e della nostra cultura. Talvolta, però, l'aver compiuto associazioni desuete o bizzarre ha condotto scienziati e artisti a maturare brillanti intuizioni. Per esempio, Wilhelm Röntgen, studiando i raggi catodici, si accorse quasi per caso che su uno schermo vicino al tavolo su cui conduceva i propri esperimenti si producevano delle luminescenze verdi. Egli associò tale fenomeno ai raggi che stava studiando e, compiendo specifiche ricerche in questa nuova direzione, giunse alla scoperta dei raggi x. In modo simile, Alexander Fleming, mentre stava studiando delle culture di batteri, si accorse che una di queste culture, distrattamente esposta all'aria, era stata distrutta. Egli associò l'esposizione all'aria alla morte dei batteri – due fenomeni apparentemente con nulla in comune – e giunse,

sulla base di questa intuizione, alla scoperta della penicillina. Darwin raccontò che l'intuizione che lo portò a elaborare la teoria evuzionistica gli fu suggerita da quanto letto in un saggio di demografia e di economia di Malthus e dall'aver stabilito un'analogia tra le dinamiche che regolano l'accrescimento delle popolazioni umane e quelle del mondo animale. Questi casi di scoperte scientifiche suggeriscono che stabilire un collegamento tra aspetti della realtà che abitualmente teniamo distinti porta a identificare delle comunanze nascoste che si rivelano utili. Ciò avviene anche nell'esplorazione di ritrovati tecnici. Per esempio, Henry Ford riuscì a ridurre i costi di produzione del Modello T, l'innovativa automobile che aveva lanciato sul mercato, chiedendo che le merci fornite ai suoi stabilimenti fossero imballate in casse di date dimensioni e con i fori per le viti fatti in specifiche posizioni. Le pareti delle casse che giungevano in fabbrica venivano infatti utilizzate, essendo delle dimensioni adatte, come pavimento delle automobili che venivano ivi costruite. La geniale trovata era consistita nello stabilire un rapporto tra due elementi pensati in genere come distinti: il materiale di imballo e l'uso del prodotto contenuto nell'imballaggio.

Quanto al terzo meccanismo creativo (riorganizzazione), consideriamo questo caso. Qualora ci fosse chiesto di determinare il volume di una palla, ricorremmo alle nostre reminiscenze scolastiche riuscendo forse così a recuperare nella nostra memoria la formula di calcolo del volume della sfera. Se però ci fosse richiesto di determinare il volume di un solido irregolare (per esempio un sasso spigoloso), non ci sarebbe formula che possa aiutarci. Potremmo allora pensare di immergere il sasso in un contenitore graduato parzialmente riempito d'acqua e misurare l'innalzamento del livello del liquido conseguente all'immersione del sasso. Tale aumento corrisponde al volume del sasso immerso. In questo caso il successo è determinato dall'aver impostato il problema in termini diversi, ossia dall'averlo riorganizzato concettualmente: non più come un problema di applicazione di formule, ma come un problema pratico-operativo. La nuova prospettiva in cui è stato collocato il problema ha permesso di trovare una risposta originale ed efficace. Una forma di riorganizzazione può essere ravvisata anche nel modo di affrontare un problema relazionale: se voglio aiutare un amico depresso, anziché seguire la strada più ovvia, ossia cercare di confortarlo e incoraggiarlo, posso ribaltare il rapporto con lui, fingendo di avere io bisogno del suo aiuto. L'inversione dei ruoli – io, per aiutarti, mi faccio aiutare da te, che sei colui che deve essere aiutato – in certe circostanze apre una via di uscita.

Queste tre operazioni – ampliare, collegare, riorganizzare – sembrano dunque abbracciare la maggior parte dei modi con cui la creatività è stata intesa e possono fungere da palinsesto per mettere a punto delle attività volte a potenziare la creatività.

## Flessibilità cognitiva

Un individuo che riuscisse ad applicare efficacemente le tre operazioni che paiono essere alla base del pensiero creativo (ampliare, collegare e riorganizzare) sarebbe dotato di flessibilità cognitiva. Ma che cos'è la flessibilità cognitiva? La flessibilità cognitiva è la capacità di adattamento delle proprie strategie mentali per affrontare condizioni nuove e inattese nell'ambiente (Cañas *et al.*, 2003). La teoria della flessibilità cognitiva (Cognitive Flexibility Theory: CFT) nasce in seno al costruttivismo ed è il frutto del lavoro pluridecennale di Rand J. Spiro e dei suoi collaboratori, fra i quali Paul Feltovich e Richard Coulson. La teoria si occupa dell'acquisizione di conoscenze avanzate in domini complessi e debolmente strutturati, ovvero in quei campi del sapere caratterizzati da una forte varietà concettuale e irregolarità interna, tale da impedire una rigida applicazione di principi e procedure standard. In ogni situazione in cui le conoscenze sono destinate a essere applicate ai problemi del mondo reale, la formazione ha lo scopo di favorire l'acquisizione di conoscenze avanzate, espressione con la quale Spiro intende la cura di due fondamentali abilità: l'abilità di padroneggiare la complessità, ovvero di riconoscere la natura altamente interconnessa e irregolare dei domini di conoscenza debolmente strutturati, senza tuttavia cedere al rischio di smarrimento e confusione che potrebbe derivarne; l'abilità di transfer, ovvero di combinare e impiegare le conoscenze acquisite e le molteplici informazioni raccolte da varie fonti per risolvere, in maniera adattiva, i problemi sempre nuovi e inattesi posti dalla situazione nella quale ci si trova a operare. Le due abilità sono inscindibili: riconoscere la complessità della realtà e sostenere un approccio multidimensionale e multiprospettico favorisce lo sviluppo della flessibilità cognitiva necessaria al transfer.

I punti principali della CFT sono i seguenti.

- *Rappresentazioni multiple della conoscenza.* La conoscenza deve essere utilizzata in molti modi e perciò deve essere rappresentata in molti modi. Ogni volta che si vede una situazione complessa da una prospettiva diversa si notano aspetti nuovi della situazione. Inoltre, grazie alla costruzione di strutture di conoscenza aperte, si avvia un dialogo interno tra i punti di vista alternativi e le persone diventano più preparate a partecipare all'apprendimento così come a pensare autonomamente (Spiro, Feltovich, Coulson, 1996).
- *Interconnessione.* La conoscenza non può essere presentata in “capitoli” separati e organizzati. La teoria richiede che il materiale venga organizzato secondo diverse “tavole di contenuti” in modo che ciascuna proponga o suggerisca delle associazioni tra materiali adatti a essere

applicati a diversi tipi di casi, quindi sostenendo l'obiettivo di conoscenza trasferibile. La CFT suggerisce di illustrare i concetti astratti con esempi di casi multipli per dimostrare al discente le sfumature della variabilità concettuale (Spiro, Jehng, 1990).

- *Dipendenza contestuale e variabilità concettuale.* Nelle situazioni di vita reale i concetti sono utilizzati in modi diversi, in tempi diversi e in diverse combinazioni. La CTF vuole preparare le persone ad applicare autonomamente la conoscenza concettuale migliore cui possono pervenire. Anziché richiedere di recuperare dalla memoria un unico schema precompilato che può non essere adeguato a una situazione nuova, la CFT propone che si assemblino componenti rilevanti delle conoscenze.
- *Multidimensionalità della conoscenza.* Per la CFT il fine dell'acquisizione della conoscenza non sta nella sua riproduzione ma nell'uso che se ne fa in contesti diversi. La CFT raccomanda l'uso di molteplici schemi organizzativi e modalità di rappresentazione, così da fornire all'individuo un ambiente multiprospettico all'interno del quale raccogliere informazioni e costruire concetti in modo attivo. Infatti la conoscenza, che deve essere impiegata in un largo numero di situazioni, deve anche essere organizzata, pensata e mentalmente rappresentata in molti modi differenti. La metafora impiegata è quella del *criss-cross landscape* (Spiro *et al.*, 1987), ovvero dall'attraversamento e ri-attraversamento degli stessi contenuti in modo non lineare e multidimensionale, ritornando sullo stesso luogo del "paesaggio concettuale" varie volte, ma in differenti circostanze e provenendo da differenti direzioni.

La flessibilità cognitiva risulta essere una qualità del pensiero utile in tutte le fasi della vita, inclusa la terza età. L'anziano infatti si trova ad affrontare situazioni nuove, in parte determinate da eventi esterni (il pensionamento, la nascita di nipotini, il cambio di abitazione ecc.) e in parte da cambiamenti interni (l'ottimizzazione selettiva di cui si è detto), oppure le stesse situazioni ma con nuove condizioni (anch'esse esterne o interne), e quindi il non rimanere ancorato agli schemi di ragionamento e ai comportamenti abituali diviene importante.

## 2. Stimolare la creatività nell'invecchiamento

### Flessibilità cognitiva e coping

Un primo ambito in cui la flessibilità cognitiva, intesa quale esplicitazione delle risorse creative dell'individuo, può ricoprire un ruolo importante è dato dalle situazioni di elevato stress. Dinanzi al cambiamento le persone si ritrovano a dover sviluppare delle strategie per fronteggiarlo: tali strategie prendono il nome di "strategie di coping". Il processo di coping comporta la messa in atto delle risorse possedute dalla persona per far fronte al fattore o evento stressogeno.

Secondo Cheng, Lau e Chan (2014) gli individui non reagiscono dinanzi al cambiamento allo stesso modo. Alcuni sono pronti ad affrontare l'ambiente che cambia e sono più attivi nel ricercare le strategie di coping adatte per affrontare la situazione, altri, invece, dimostrano qualche difficoltà. Infatti, coloro che sono caratterizzati da uno stile di coping flessibile sono in grado di cambiare prontamente le loro strategie in base al cambiamento della situazione, mentre quelli con uno stile di coping rigido tendono a ricorrere alle stesse vecchie strategie, indipendentemente dalle caratteristiche specifiche della situazione.

Alcuni autori parlano di *coping flexibility*, un concetto che si riferisce alla variabilità intra-individuale con cui si sviluppano strategie di coping diverse per far fronte ai cambiamenti della vita (Cantor, Fleeson, 1994; Mischel, Shoda, 2000). Questo costrutto deriva dalla *Classic Plasticity Theory* (Huxley, 1958), secondo la quale l'adattamento a un ambiente in continua evoluzione richiede un sistema di risposta flessibile per la gestione di differenti esigenze situazionali. Quindi la flessibilità di coping promuoverebbe l'adattamento psicologico ai cambiamenti stressanti della vita e fornirebbe agli individui le risposte attive necessarie per affrontare efficacemente un ambiente in evoluzione (Cheng *et al.*, 2014).



Kato (2012) ritiene che gli individui che mostrano flessibilità di coping siano in grado di mettere in atto sia processi di valutazione che adattativi. Nello specifico, il coping di valutazione implica le capacità di comprendere un ambiente in evoluzione, di monitorare costantemente e valutare le conseguenze di una strategia, mentre quello adattivo implica la capacità di generare e di implementare strategie alternative, nel tentativo di gestire nuove sfide.

Negli ultimi anni l'interesse per questo costrutto è cresciuto sempre più, per cui sono state individuate cinque accezioni principali (Cheng *et al.*, 2014):

- Flessibilità intesa come *ampio repertorio di strategie* di coping che promuovono l'adattamento psicologico. Gli individui che percepiscono di possedere un repertorio costituito da numerose strategie potrebbero sperimentare un maggiore senso di efficacia personale e ciò li porterebbe a sperimentare risposte maggiormente positive di fronte allo stress (Pearlin, Schooler, 1978).
- Flessibilità intesa come *uso di strategie bilanciato ed equilibrato*. Gli individui con maggiore flessibilità di coping tendono a utilizzare diverse strategie, poste tutte sullo stesso livello di importanza; al contrario, quelli con minore flessibilità tendono a utilizzare prevalentemente quella preferita, a scapito delle altre (Herman-Stahl, Stemmler, Petersen, 1995; Kaluza, 2000).
- Flessibilità intesa come *variabilità inter-situazionale*. Secondo questa prospettiva, la flessibilità nella scelta delle strategie di coping consiste nel rispondere agli eventi stressanti attraverso strategie diversificate. Questa concettualizzazione deriva in gran parte dalla *Transactional theory of coping* di Lazarus e Folkman (1987), secondo la quale il coping è un processo continuo e in evoluzione che si sviluppa in reazione a specifici eventi stressanti. Quindi, le risposte nei confronti dello stress non sono statiche, poiché gli individui tendono a modificarle in base alla situazione.
- Flessibilità intesa come *capacità di trovare la strategia migliore che possa adattarsi alla situazione specifica*. Questa concezione è simile a quella precedente ma differisce principalmente per l'importanza che viene data alla corrispondenza tra le caratteristiche delle strategie di coping scelte e le specifiche richieste da parte dell'ambiente. Quindi, secondo questa prospettiva, la flessibilità è intesa come un processo attraverso il quale le persone sarebbero in grado di modificare in modo intenzionale le strategie da attuare per soddisfare specifiche richieste situazionali (Schwartz, Daltroy, 1999).
- Flessibilità intesa come *grado di abilità percepito* nel far fronte ai cambiamenti dell'ambiente. Secondo questa prospettiva, la flessibilità

di coping si basa sulle valutazioni soggettive degli individui sulla propria capacità di implementare diverse strategie per affrontare i cambiamenti ambientali (Boerner, 2004; Slangen-de Kort, Midden, Aarts, Van Wagenberg, 2001).

Cheng e colleghi (2014) hanno rilevato, sulla base degli studi da loro presi in considerazione, una correlazione positiva, anche se di valore moderato, tra flessibilità di coping e un buon adattamento psicologico in caso di situazioni stressanti. È stato osservato che l'entità di questo legame era differente tra gli studi che hanno adottato concettualizzazioni diverse del coping flexibility e, inoltre, sono stati individuati alcuni possibili moderatori: il genere, la cultura di provenienza, lo status socio-economico e l'età. Questi hanno avuto un ruolo molto importante nel favorire l'utilizzo di un atteggiamento flessibile. Infatti un legame più forte tra flessibilità e adattamento psicologico è stato riscontrato nei soggetti di genere femminile, appartenenti a culture meno individualiste, con status socio-economico inferiore e con età più elevata.

## **Creatività e resilienza**

La flessibilità rivela anche un nesso con la resilienza. La resilienza è intesa come possibilità di *trasformare* una situazione dolorosa o traumatica in un processo di apprendimento e di crescita, come capacità di *riorganizzazione* positiva della vita (Cyrulnik, Malaguti, 2005). Trasformazione e riorganizzazione sono dinamiche che, secondo varie prospettive teoriche, contraddistinguono l'atto creativo. Quest'ultimo consisterebbe – come abbiamo visto – infatti nell'applicare a una situazione uno schema di interpretazione insolito per essa. La creatività sarebbe insomma soprattutto questione di “prospettiva”, di punto di vista, di modo di guardare alla realtà. Nelle situazioni non-creative viene adottata la prospettiva usuale; in quelle creative si cambia prospettiva e si considerano le cose da un'altra ottica. Ciò porta a una ristrutturazione della situazione perché i suoi elementi vengono organizzati in una nuova maniera così che essa appare diversamente. Dei significati latenti nella situazione diventano manifesti e delle vie di uscita che prima non si scorgevano ora appaiono evidenti. Questi meccanismi, che nel caso della creatività vengono apprezzati perché portano a produrre qualcosa di originale e inaspettato, nel caso della resilienza sono importanti perché inducono a una reinterpretazione della propria condizione che, pur nella sua drammaticità o problematicità, assume un significato che non conduce alla disperazione o chiude allo sviluppo, ma apre al cambiamento o all'integrazione positiva degli eventi critici nella propria storia.

Resilienza è anche capacità di trasformare un evento critico e destabilizzante in un'occasione di *ricerca* personale (Cyrulnik, Malaguti, 2005). Anche il termine “ricerca” ha un posto privilegiato nella riflessione sulla creatività, poiché varie teorie vedono nella generazione di idee finalizzata a trovare soluzione a un problema o a dare risposta a un'esigenza il processo fondamentale della creatività. La generazione delle idee sarebbe simile a un processo di ricerca in cui le ipotesi a mano a mano individuate vengono selezionate in base alla loro rispondenza all'obiettivo; la generazione delle idee diviene così da un lato sempre più mirata e dall'altro sempre più aperta in quanto le idee creative in genere non si lasciano subito scovare ma occorre ampliare la mente per poterle individuare.

Essere resilienti è infine disporre di un insieme di strutture e strategie cognitive e relazionali che permettono di *riannodare* i rapporti tra passato, presente, futuro cosicché l'individuo possa nuovamente *connettersi* a un ambiente (fisico, sociale, culturale, mentale) che ha dovuto temporaneamente abbandonare (Cyrulnik, Malaguti 2005). Riannodare, connettere: come visto, secondo parecchie teorie il pensiero creativo opera proprio compiendo collegamenti. Un esito creativo talvolta viene raggiunto stabilendo legami tra concetti disparati, cogliendo somiglianze tra elementi che non hanno nulla in comune. La capacità di compiere “associazioni remote”, ossia trovare rapporti tra oggetti o concetti che apparentemente non condividono alcuna proprietà, oppure nel collegare due distinte catene di ragionamenti, è per alcuni il meccanismo di base della creatività. Esempi di scoperte o invenzioni avvenute sulla base di associazioni di questo tipo confermerebbero la realtà psicologica di questi processi.

La resilienza sembra quindi collegarsi a modalità di funzionamento mentale che sono proprie della creatività. Al di là delle sovrapposizioni concettuali tra i due costruttivi, risulta comprensibile come un individuo che si trovi ad affrontare una situazione critica che a prima vista non presenta vie di uscita sia chiamato a mettere in gioco una certa dose di creatività. Situazioni di questo genere infatti possono indurre, nel caso in cui non si individuino forme adeguate di reazione, da un lato al fatalismo, alla rassegnazione, all'acquiescenza, al blocco del pensiero e del comportamento. Si accetta lo status quo come qualche cosa di ineluttabile e imm modificabile e non si attiva nessun tentativo di cambiamento. Un'altra reazione possibile è quella dell'acting out, dell'azione incontrollata e non finalizzata. Entrambe le reazioni sono improduttive. Una terza possibilità è quella di attivare schemi cognitivi, affettivi, relazionali tradizionali, i quali pure non aiutano a uscire dalla situazione critica o disperata. La reiterazione di piani comportamentali stereotipati è di poco aiuto. Un vero cambiamento richiede l'individuazione di soddisfacenti alternative, e queste a propria volta richiedono creatività.

La creatività che fa da supporto alla resilienza è una creatività che riguarda sia gli aspetti pratici della vita sia i significati esistenziali. Per quanto concerne il primo genere di aspetti si tratta per esempio della capacità di costruirsi strumenti direttamente non disponibili o di trovare stratagemmi per cavarsela in situazioni intricate. Talvolta questa ingegnosità di tipo pratico non riguarda la produzione di oggetti materiali e strumenti, ma la sfera sociale e relazionale. Un esempio di questo genere è reperibile nel film *Cast Away*: il povero Tom Hanks, novello Robinson Crusoe, si ritrova su un'isola deserta e, nel tentativo di ricostruire la propria vita e combattere la solitudine, dà vita a Wilson, un pallone con tanto di occhi, naso, bocca e capelli, con cui si mette a parlare.

Un diverso genere di creatività entra in gioco quando essere resilienti significa soprattutto reinterpretare la situazione in cui ci si trova, ossia dare a essa un diverso significato che non conduca alla disperazione e alla rassegnazione ma mobiliti le risorse residue dell'individuo. Per quanto riguarda gli aspetti "esistenziali" della creatività, si può considerare la vicenda di Gualtiero Morpurgo (2006), giovane ingegnere ebreo che deve lasciare precipitosamente l'Italia e rifugiarsi in Svizzera per sfuggire alle leggi razziali durante il fascismo. Nella fuga porta con sé il proprio violino. La compagnia di questo strumento sarà importantissima per aiutarlo a dare un senso alla permanenza coatta nei campi di accoglienza che la confederazione elvetica ha predisposto per i rifugiati. Tale permanenza infatti inizia progressivamente ad assumere un nuovo significato per l'ingegnere-musicista: da desolante privazione della libertà e degli agi della vita precedente diventa esperienza di aiuto dei compagni di fuga. Infatti Morpurgo si fa promotore di concerti che allietano, almeno per una serata, gli esuli, sottraendoli alla durezza della vita del campo di reclusione. Quello che in precedenza era soltanto un hobby, ora diventa, grazie all'intraprendenza del protagonista della vicenda, un'occupazione filantropica. Probabilmente mai Morpurgo in precedenza si sarebbe pensato in questa veste, ma le circostanze hanno indotto una tale persona resiliente a riorientare creativamente una propria competenza amatoriale a vantaggio di altri.

Un riferimento diretto al collegamento tra resilienza e creatività viene compiuto da Cyrulnik. Egli ricorda che la differenziazione è uno dei possibili meccanismi di base della resilienza. Con la differenziazione si attua una scissione nella mente del soggetto: una parte della sua mente soffre le limitazioni e le conseguenze della situazione negativa che viene vissuta mentre una parte sotterranea continua a vivere e a produrre. Secondo Cyrulnik i soggetti creativi sono quelli che compiono un collegamento tra le due parti, riconoscendo i limiti della situazione reale e trovando il modo per esprimere e orientare in un senso socialmente accettabile e utile le sofferenze che patiscono (Cyrulnik, Malaguti, 2005).

Le espressioni più “esistenziali” della creatività mettono in luce come quest’ultima non sia soltanto questione di meccanismi cognitivi. Non è sufficiente saper produrre tante idee, compiere combinazioni insolite, trasportare schemi, cambiare punto di vista. Occorre anche essere inclini o motivati ad attivare questi processi. In altre parole, occorre un assetto mentale complessivo che permetta o inviti a dispiegare le proprie potenzialità creative, a sfruttarle, coltivarle, metterle in atto. A riguardo di questo aspetto della creatività inizialmente si è affermata un’impostazione dicotomica. Infatti, sono stati proposti tratti dicotomici di personalità e si è ipotizzato che l’atteggiamento creativo coincidesse con uno degli opposti previsti da tali tratti. Per esempio, all’individuo creativo sono stati attribuiti caratteri quali introversione, autonomia, anti-conformismo, preferenza per la complessità, apertura, senso dell’umorismo, mentre al non-creativo sono stati attribuiti i caratteri contrari (estroversione, dipendenza, conformismo, preferenza per la semplicità, bisogno di chiusura, scarso humor). Ancora, capacità di assunzione di rischio e tolleranza per l’ambiguità sono stati collegati alla creatività e i loro opposti sono stati invece collegati alla non-creatività (Sternberg, 1999). Si può cogliere come vari di questi tratti dell’individuo creativo vengano associati anche alla persona resiliente.

A questa logica della contrapposizione sembra però più opportuno sostituire una diversa visione che, innanzitutto, non consideri la creatività come un asse stabile e pervasivo della personalità. Difficilmente una persona è creativa in tutti gli aspetti della propria vita: se in certe situazioni è incline ad avventurarsi su vie nuove, in altre preferisce assestarsi su posizioni familiari; se talora è attratta dalla difficoltà, dalla sfida, dalla possibilità di cambiamento, talaltra ritiene opportuno adattarsi alle consuetudini e applicare procedure di sicuro risultato. In secondo luogo, l’impegno in una direzione creativa non esclude che si debba ricorrere anche a dinamiche psicologiche non-creative. La creatività, considerata in questa accezione più ampia, pare debba considerarsi come una propensione a “slittare”, quando opportuno, verso un funzionamento mentale flessibile, “avventuroso”, che conduca a variare le routine, a immaginare diversamente le cose e tentare passi nuovi.

## **Creatività e riserva cognitiva**

Quanto sinora considerato rispetto alle funzioni che la creatività può avere nell’affrontare situazioni nuove e potenzialmente o effettivamente critiche per la persona trova sintesi nel costrutto della *riserva cognitiva*. L’ipotesi della riserva cognitiva è stata introdotta da Yaakov Stern (2002; 2006; 2009) per spiegare le differenze individuali che permettono ad alcu-

ne persone di affrontare meglio di altre le conseguenze di danni cerebrali. Queste differenze sono state esaminate partendo dall'evidenza che in alcuni anziani, nonostante la presenza di notevoli patologie cerebrali, non vengono riportati segni o sintomi clinicamente osservabili di una malattia (Mortimer, Snowdon, Markesbery, 2003). Il costrutto della riserva spiega questa disparità facendo riferimento alle differenze nei processi mentali sottostanti lo svolgimento di compiti cognitivi. Le persone con una riserva maggiore possono "ottimizzare o massimizzare la prestazione attraverso un reclutamento differenziale delle reti cerebrali, che forse riflettono l'uso di strategie cognitive alternative" (Stern, 2002, p. 451). È interessante notare che Stern (2009) ha anche sottolineato che la riserva cognitiva è rilevante non soltanto per l'insorgenza della demenza o di altre malattie neurologiche legate all'età, ma anche per l'invecchiamento normale, poiché consente alla popolazione anziana di affrontare più efficacemente i cambiamenti cerebrali legati all'età e i problemi di salute (Rebagliati *et al.*, 2016).

L'ipotesi della riserva cognitiva si riferisce a due modelli differenti: quello passivo e quello attivo. Il modello passivo è anche definito come "riserva cerebrale" e si riferisce alla relazione positiva tra le caratteristiche del cervello e la capacità di affrontare la patologia senza mostrare segni di compromissione clinica (Stern, 2009). Il modello attivo è solitamente indicato propriamente come "riserva cognitiva" e suggerisce che diverse esperienze di vita (come istruzione, occupazione e attività ricreative stimolanti) forniscono una protezione contro gli effetti dei danni o delle patologie cerebrali, aiutando l'individuo ad affrontarli tramite l'attivazione di processi compensatori e rallentando il declino della memoria nell'invecchiamento normale (Stern, 2009).

La riserva cognitiva è legata alla creatività. Questa relazione può essere dedotta riflettendo sugli indicatori (proxy) comunemente usati per misurare la riserva cognitiva. La ragione per cui sono necessari dei proxy è che, diversamente dalla riserva cerebrale, la riserva cognitiva non può essere misurata direttamente. Per questo motivo viene solitamente valutata in modo indiretto analizzando esperienze e attività che si ritiene aumentino le risorse mentali dell'individuo. Come accennato in precedenza, i proxy più comunemente usati si riferiscono al livello di istruzione e alfabetizzazione (Stern, Alexander, Prohovnik, Mayeux, 1992; Manly, Touradji, Tang, Stern, 2003; Manly, Schupf, Tang, Stern, 2005), allo stato occupazionale, con particolare attenzione alla complessità lavorativa (Richards, Sacker, 2003; Stern *et al.*, 1994; Staff, Murray, Deary, Whalley, 2004), e al coinvolgimento in attività ricreative stimolanti dal punto di vista cognitivo (Aartsen, Smits, van Tilburg, Knipscheer, Deeg, 2002; Mousavi-Nasab, Kormi-Nouri, Nilsson, 2014; Wilson *et al.*, 1999). Anche la coesione delle reti sociali

(Fratiglioni *et al.*, 2000; Bennett, 2006) e le variabili di personalità sono state incorporate nella riserva cognitiva (Bennet *et al.*, 2006; Wilson *et al.*, 2007).

La letteratura sul ruolo dei diversi proxy utilizzati per valutare la riserva cognitiva ha evidenziato che la maggior parte di essi condivide la caratteristica comune di consentire alla popolazione anziana di utilizzare strategie di pensiero alternative. Questo aiuterebbe gli anziani a gestire meglio il deterioramento cerebrale legato all'età. Le abilità necessarie per utilizzare queste strategie alternative sembrano essere simili a quelle che caratterizzano il processo creativo. Accedere e applicare strategie alternative richiede che un individuo sia in grado di mantenere una mente aperta, di stabilire nuove e insolite relazioni e di cambiare prospettiva quando necessario. Queste operazioni mentali – come si è detto – sono state utilizzate per definire un processo creativo complessivo (Antonietti, Colombo, 2013, 2016).

Indagando direttamente il rapporto tra riserva cognitiva e creatività, Colombo, Antonietti e Daneau (2018) hanno evidenziato che le abilità cognitive individuali, misurate da sotto-test della scala WAIS, sono collegate ad aspetti specifici dei compiti creativi, a seconda dell'abilità maggiormente coinvolta per fornire risposte adeguate. Ad esempio, punteggi più alti nel sotto-test di Vocabolario portano a essere più originali nell'inventare nuovi sinonimi e a produrre più usi alternativi di una bottiglia d'acqua vuota. Questo risultato è coerente con la definizione di riserva cognitiva come capacità di reclutare diverse reti neurali, ottimizzando la prestazione e riflettendo l'uso di strategie cognitive alternative secondo le necessità del compito (Roldán-Tapia *et al.*, 2012). La prestazione nel test di Span di Cifre ha mostrato una relazione negativa con la creatività: è probabile che gli individui non si affidino all'uso della memoria di lavoro durante i compiti creativi ma preferiscano affidarsi a processi associati alla memoria a lungo termine. Il dato più interessante è che la frequenza delle attività ricreative è il proxy che è sempre positivamente collegato alla prestazione creativa. Questo potrebbe essere dovuto al fatto che diversificare le attività ricreative quotidiane aiuta le persone a generare molte idee diverse e a cambiare frequentemente la prospettiva mentale. Più specificamente, essere coinvolti in una varietà di attività ricreative potrebbe indurre le persone a immaginare usi alternativi per gli oggetti, poiché questi individui probabilmente sono esposti a situazioni più differenziate. Il tipo di lavoro svolto (creativo vs. non creativo) è risultato collegato a tutti i proxy della riserva cognitiva. Confrontando il lavoro creativo e non creativo si è tenuta in considerazione la complessità della mansione ricoperta. Questa analisi più raffinata è stata effettuata sulla base dei risultati della letteratura che suggeriscono che la complessità del lavoro può influenzare la riserva cognitiva (Richards,