

Vittorio Cei

LIBERA LA TUA CREATIVITÀ

Come vincere blocchi e inibizioni
e sviluppare il proprio potenziale



FrancoAngeli / LE **COMETE**

Le Comete

Per capirsi di più. Per aiutare chi ci sta accanto. Per affrontare le psicopatologie quotidiane. Una collana di testi agili e scientificamente all'avanguardia per aiutare a comprendere (e forse risolvere) i piccoli e grandi problemi della vita di ogni giorno

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Vittorio Cei

**LIBERA
LA TUA
CREATIVITÀ**

Come vincere blocchi e inibizioni
e sviluppare il proprio potenziale

FrancoAngeli / LE **COMETE**

Chi è interessato a partecipare ad un Personal Creativity Training o desidera informazioni al riguardo può inviare una e-mail a: personalcreativitytraining@live.it oppure telefonare al numero 3335493468.

Per i lettori di questo libro c'è una casella di posta elettronica riservata: liberalatuacreativita@live.it alla quale possono inviare messaggi per approfondire gli argomenti del testo o contattare l'autore o ricevere altre informazioni.

Chi desidera iscriversi ai corsi per diventare Personal Creativity Trainer oppure accedere ad un master sulla creatività umana o vuole ricevere informazioni al riguardo può inviare una e-mail a personalcreativitytrainer@live.it oppure telefonare al numero 3335493468.

Grafica della copertina: Elena Pellegrini

Copyright © 2009 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. 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.

Indice

Introduzione	pag.	9
1. La creatività umana	»	13
2. L'inibizione e il blocco della creatività umana	»	23
Distruttività	»	41
Il disagio esistenziale profondo	»	43
Il degrado qualitativo dei prodotti creati e utilizzati	»	50
3. Come si sblocca e si sviluppa la creatività umana. Il Personal Creativity Training	»	57
Respirazione creativa	»	60
Rilassamento muscolare creativo	»	63
Attività fisica creativa	»	65
Percezione sensoriale creativa	»	68
Gestione creativa delle emozioni	»	74
Gestione creativa delle emozioni spiacevoli	»	78
Esperienza creativa di sé	»	90
Relazione creativa con la natura	»	97
Relazione creativa con gli altri	»	99
Produttività creativa	»	118
Produttività creativa di idee	»	124
Tecniche per la ricerca di alternative mediante il cambiamento della prospettiva	»	125
Tecniche per la ricerca di alternative mediante associazioni mentali	»	130

4. Una nuova figura professionale: il Personal Creativity Trainer (P.C. Trainer)	pag. 141
Ringraziamenti	» 155
Bibliografia	» 157

*A Saba, mia moglie,
guida meravigliosa che mi ha aiutato a liberare la mia creatività.*

Introduzione

Basta leggere un quotidiano o accendere la TV per essere sommersi e demoralizzati da una valanga di brutte notizie. Ma, d'altra parte, anche chi cerca di evitare tutto questo deve quotidianamente confrontarsi con una cruda e drammatica realtà. Stiamo vivendo contemporaneamente due crisi terribili, estremamente diffuse e profonde.

1. Una crisi economica e finanziaria di livello mondiale, che coinvolge tutti, dalle grandi multinazionali al piccolo operaio che improvvisamente perde il posto di lavoro.
2. Una crisi sociale gravissima caratterizzata da una distruttività e un'auto-distruttività dilaganti. La violenza è dovunque. Ogni giorno dobbiamo tragicamente constatare la sua presenza nelle strade e persino nelle nostre famiglie. Quanto all'autolesionismo, ogni 40 secondi una persona si suicida. Ogni secondo un'altra tenta di farlo. A ciò aggiungete l'auto-distruttività con la droga, con l'alcol e con le stragi del sabato sera.

Il Parlamento Europeo e il Consiglio dell'Unione Europea hanno deciso di proclamare il 2009 *Anno europeo della creatività e dell'innovazione*. L'obiettivo è promuovere lo sviluppo delle capacità creative per favorire la coesione sociale, la competitività economica e lo sviluppo dei talenti. La decisione politica è fondata sul parere dei maggiori esperti in campo economico-finanziario, sociale e psicologico. Tutti concordano nel ritenere che le crisi attuali richiedano interventi radicali e che la creatività sia essenziale per realizzare soluzioni profonde, stabili ed efficaci.

Tale premessa, nonostante la rilevanza dei temi, non è l'unico motivo per cui abbiamo deciso di pubblicare questo libro. In realtà lo scopo principale è affrontare seriamente alcune problematiche correlate alla creatività e fare delle proposte utili. In questo campo infatti le cose non sono così semplici

e chiare come sembra. Non illudiamoci che basti un po' di bricolage per sviluppare la creatività, o che mettendo un giovane a disegnare risolviamo la sua aggressività. E non è sufficiente che le aziende producano oggetti innovativi per risolvere la crisi economica mondiale. Ci vuole ben altro. La creatività umana è qualcosa di molto più profondo. E il suo sviluppo richiede che innanzitutto affrontiamo alcune situazioni critiche ad essa correlate, proponendo soluzioni rapide, semplici ed efficaci. Nel testo lo faremo parlando dei seguenti punti.

1. Che cos'è la creatività. Da alcuni anni se ne parla e scrive molto. Ma ciò nonostante c'è una gran confusione su questo argomento. Si è esteso il concetto fino a includere le attività più disparate. Ormai tutti parlano della creatività di tutti. Si ammette giustamente che ogni essere umano può essere creativo. Ma si confonde la creatività con l'arte o con la produzione di oggetti o con l'invenzione. A volte si identifica con la genialità, o con l'originalità, o con la soluzione innovativa di problemi. Oppure si confonde con alcuni tratti del carattere o del comportamento di persone creative. Spesso viene ridotta ad un fenomeno individuale, isolato dal contesto. Negli ultimi anni è stata definita come la capacità di creare qualcosa di nuovo e utile. Ma, così facendo, si è creata una confusione tra la creatività umana e la capacità di trovare soluzioni innovative che hanno alcuni animali, macchine e computer.

Prospettive. È possibile utilizzare le esperienze e le ricerche precedenti per giungere ad una definizione chiara di creatività umana. Lo scopo non è quello di trovare una frase che determini il concetto. Il libro introduce una nuova idea di creatività umana e apre una prospettiva più ambiziosa. Si tratta di:

- a) individuare quali siano le caratteristiche essenziali di un atto creativo;
- b) assicurarsi che siano comuni a tutte le attività creative;
- c) verificare che esse siano tipiche, esclusive dell'attività umana;
- d) identificare caratteristiche che siano naturali di ogni essere umano e non solo di pochi fortunati.

La prospettiva non è solo quella di fare chiarezza, ma individuare la creatività migliore possibile cui possa aspirare un essere umano, scegliendo percorsi accessibili a tutti indistintamente e obiettivi che aiutino le persone a realizzare in modo ottimale le loro potenzialità umane e la migliore qualità della vita.

2. Il blocco della creatività. Già cinquant'anni fa, Harold Anderson, uno psicologo grande esperto di questa materia, segnalò che la creatività degli adulti è bloccata e scrisse: «La creatività è in ciascuno di noi. Per meglio dire era in ciascuno di noi, quando eravamo piccoli. Nei bambini la creatività è un elemento universale. Fra gli adulti è pressoché inesistente. Il grande problema è di riuscire a sapere che cos'è accaduto di quest'immensa, universale risorsa umana, un problema attuale, che costituisce l'oggetto della nostra ricerca». Purtroppo da 50 anni in qua le cose non sono migliorate. Viviamo una situazione assurda e paradossale. Nonostante sia prodotta una quantità enorme di oggetti, la creatività umana è sempre più repressa.

Prospettive. Uno degli obiettivi del libro è aiutarvi ad aprire gli occhi e prendere coscienza della realtà che vi circonda. È inutile illuderci che siamo tutti creativi, che basta fare una bella foto e la nostra creatività è salva. Non sono sufficienti neanche i corsi per sviluppare il pensiero laterale e la capacità di trovare idee e soluzioni innovative. Dobbiamo fare un'analisi seria della situazione in cui si è ridotta la nostra creatività, individuare le cause che la inibiscono o la bloccano. La prospettiva è davvero positiva. Una volta fatta una diagnosi scientifica seria, potremo finalmente, con lucidità e consapevolezza, trovare soluzioni profonde ed efficaci.

3. La necessità di training integrati e completi. C'è una quantità infinita di corsi e di tecniche che si propongono di aiutare le persone a sviluppare la creatività. Ma tutte risentono della confusione che regna in questo campo. Di solito si limitano ad un aspetto molto parziale e insufficiente. Alcune, confondendo creatività con arte, insegnano tecniche di disegno, pittura, scultura, fotografia, ecc. Altre si orientano alla recitazione, alla musica, alla danza, ecc. Spesso sono soltanto metodi per lo sviluppo del pensiero laterale e del problem-solving. Si avverte la necessità di un percorso formativo integrato e completo.

Prospettive. Il libro introduce un training specifico (il "Personal Creativity Training"), personalizzato, finalizzato alla disinibizione e allo sviluppo della vera creatività umana. Ha le sue basi scientifiche nella psicoanalisi (di autori come Jung, Winnicott, Kohut, Milner, Horney, Fromm, ecc.), integrata con la psicologia umanistica, i contributi migliori della psicologia cognitivo-comportamentale e gestaltica. Ma la sua impostazione è arricchita dalle esperienze della programmazione neuro-linguistica, del Rebirthing, delle medicine alternative e della filosofia orientale. La prospettiva è quella di utilizzare, senza rigidità e pregiudizi, le tecniche e le ricerche più significative ed attendibili, per realizzare un percorso formati-

vo che consenta sia di superare il disagio accumulato e le conseguenze del blocco creativo, sia di liberare e sviluppare tutto il potenziale creativo individuale.

4. Mancanza di una figura professionale specializzata. Nonostante il gran numero di psicoterapeuti, life coach, psicologi per sviluppare il pensiero laterale e il problem solving, arte terapeuti, musico terapeuti, danza terapeuti, ecc., manca una figura professionale specializzata per aiutarvi a fare un training personalizzato completo che garantisca il recupero e il potenziamento dell'autentica creatività umana.

Prospettive. Il libro introduce questa nuova figura professionale specializzata: il Personal Creativity Trainer, di cui si sentiva la mancanza. L'ultima parte del testo ne descrive le caratteristiche, i requisiti, i metodi, le tecniche e gli obiettivi. Anticipiamo qui solo un punto. Questo nuovo professionista dovrà sempre ricordare l'insegnamento di Michelangelo: lo scultore ha il compito di togliere il "soverchio" dal blocco di marmo che imprigiona l'opera d'arte. L'essere umano creativo è la più stupenda opera d'arte. Spesso, purtroppo, imprigionata e bloccata. È urgente e indispensabile liberarla dal "soverchio" e restituirle la libertà. Ma ci vuole un professionista artista per farlo. Il Personal Creativity Trainer è innanzitutto una persona che, attraverso un training individuale, abbia sviluppato una spiccata capacità di costruire relazioni autenticamente e profondamente creative. Ed è capace di accompagnare altri a realizzare la stessa cosa. La prospettiva è di dare a tutti la certezza di trovare i professionisti preparati e specializzati. E contemporaneamente si apre per moltissimi giovani la possibilità di raggiungere diversi obiettivi: sviluppare la propria creatività, acquisire una preparazione professionale adeguata per aiutare le persone a raggiungere lo stesso risultato, trovare molte opportunità di inserimento lavorativo, riuscire a concretizzare un ruolo professionale che sia gratificante, qualificato, creativo e gioioso.

Alla luce di questi quattro punti, il libro è stato suddiviso in quattro capitoli.

Nel testo ho inserito numerose citazioni tratte dalle fonti più disparate. L'ho fatto sia perché credo che possa essere utile e piacevole per i lettori sia perché in un libro dedicato alla creatività mi è sembrato giusto dare un riconoscimento e una forma di ringraziamento a tanti autori creativi.

Ho preferito articolare il libro in domande e risposte. In realtà nessuno mi ha intervistato. È solo un mio artificio. L'ho fatto per due motivi: sia per rendere la lettura più agevole, sia per facilitarmi il lavoro. Spero che i lettori lo gradiscano e mi scusino.

1. La creatività umana

Perché diciamo “creatività umana”? Stiamo parlando soltanto della dote di quei pochi fortunati, chiamati artisti, o davvero di una creatività umana, cioè di tutti gli esseri umani?

*Per artisti intendo tutti coloro che provano il bisogno
e la necessità di sentirsi vivere e crescere.
(H. Hesse, 2001)*

Ormai la gran parte degli studiosi, in ogni campo, concorda nell'affermare che la creatività è una dote naturale di ogni essere umano. Quando parliamo di *creatività umana* ci riferiamo all'unica, autentica creatività. Quella che ciascuno di noi ha potenzialmente, come dotazione naturale, alla nascita e che ci accomuna tutti. È quella che ha consentito ad uno sconosciuto, 75.000 anni fa, di decorare con incisioni a losanga un pezzo di ambra. Ha permesso ad un altro ignoto artista, più di 20.000 anni fa, di dipingere meravigliosi bisonti sulla parete di una grotta. La stessa ha consentito ad un ben noto signore di Vinci di trasformare un pezzo di tela nella *Gioconda*. Ad un esule fiorentino di mettere insieme parole comuni in un modo che, dopo quasi mille anni, ancora ci crea divine emozioni. Ad un giovane ventenne di cavare da una grossa pietra un'opera commovente come la *Pietà*. Ed è la stessa creatività che permette a tanti sconosciuti di trasformare pezzi di legno o di metallo o di stoffa in opere stupende, che ci accompagnano nella nostra vita quotidiana. Oppure dà a tante donne la capacità di mettere insieme alcuni modesti ingredienti per creare altri capolavori, che ci fanno vivere ogni giorno emozioni gustose, indimenticabili. E così via, in una storia di millenni, una serie infinita di esempi di questa nostra meravigliosa e unica creatività.

Quindi si può parlare, come fanno alcuni autori, di un’“arte comune”?

L'autentica poesia non è mai un modo più elevato della lingua quotidiana. Vero è piuttosto il contrario: che il parlare quotidiano è una poesia dimenticata.
(M. Heidegger)

Certamente sì. E per due motivi.

1. Perché la creatività è una dote comune a tutti gli esseri umani fin da piccoli. Anche se essa, come vedremo, in moltissimi casi viene progressivamente inibita dagli interventi “educativi”.
2. Perché la creatività umana è una capacità che accomuna l'attività artistica con ogni altra esperienza creativa dell'essere umano, anche quelle più banali della vita quotidiana che non comportano la produzione di un oggetto o la soluzione di un problema.

Allora persino chi non ha un talento artistico, non sa neanche tenere in mano un pennello e non riesce a suonare nessuno strumento ha comunque un potenziale creativo che va salvaguardato e che, opportunamente sviluppato, può consentirgli di vivere esperienze straordinarie e meravigliose?

Indubbiamente sì. Certo, non tutti potranno arrivare a fare un capolavoro come la Cappella Sistina o la Nona di Beethoven. Ma dobbiamo fare in modo che tutti siano messi nelle condizioni di poter vivere, nelle proprie esperienze di vita quotidiana, lo stesso entusiasmo, le stesse meravigliose emozioni che un artista vive dipingendo o componendo un'opera d'arte stupenda. Ecco la creatività comune a tutti gli uomini, quella capacità innata che hanno tutti i bambini e che ci consente di trasformare un pezzo di tela o una pietra in opere d'arte, di “*trasformare la banalità in bellezza*” (R. Benigni) e la nostra vita quotidiana in un grande capolavoro. Certo, è una capacità “delicata”: può essere inibita, spesso viene bloccata. E leggendo le prossime pagine non solo scoprirete di essere nati creativi, ma capirete anche come evitare di inibire questa capacità in voi e nei vostri bambini e come diventare “*artisti della vita*” (D. Suzuki).

Un uomo chiamato a fare lo spazzino dovrebbe spazzare le strade così come Michelangelo dipingeva, o Beethoven componeva, o Shakespeare scriveva poesie.
(M. Luther King)

In che cosa consiste questa creatività umana “comune”?

La creatività non è né una cosa astratta né un tratto del carattere o un'abilità tecnica o una capacità che coinvolga una sola dimensione dell'essere umano (cognitiva, affettiva o organica).

Parafrasando ciò che dice Ernst H. Gombrich all'inizio della sua famosa *Storia dell'arte*, non esiste una cosa chiamata creatività, esistono delle persone che in certi momenti della loro vita riescono a vivere esperienze creative. Anzi, come dicono molti autori, non esistono neanche *persone creative* in senso assoluto. È molto più utile e corretto dire che esistono *atti creativi*, *esperienze creative* e soprattutto *relazioni creative*. Ecco in che cosa consiste la vera creatività umana, nella capacità di sviluppare relazioni di questo tipo, sia quando dipingiamo un quadro, sia quando abbracciamo un bambino.

*La prima cosa che si nota nell'atto creativo è che si tratta di un incontro...
la creatività è il confronto dell'essere umano intensivamente conscio con il suo mondo.*
(R. May)

*La creatività è un'astrazione che raggiunge forma significativa e concreta
solo nel contesto di una relazione unica e particolare.*
(C. Moustakas)

Di autenticamente estetico non c'è che la relazione.
(U. Eco)

La creatività rappresenta un modo del tutto unico di guardare l'universo.
(A. Carotenuto)

L'arte è solo una maniera di vivere.
(R.M. Rilke, 1999)

Che cosa intendiamo per relazione creativa?

È una relazione empatica in cui la percezione e la comunicazione di emozioni umane profonde hanno un ruolo centrale, insieme ad altri fattori di cui parleremo nelle prossime pagine. È appunto questo rapporto che dà anima all'atto creativo. Senza di esso non può esserci vera creatività, né un prodotto positivo, né arte. Sia se sei un artista (un cantante, un attore o un pittore), sia se sei un insegnante, un medico o un cuoco, ti accorgi presto della seguente verità. Quando non riesci a sviluppare una relazione empatica con il pubblico o i clienti, quando lavori solo per il "dovere" o per il danaro, quando non riesci a vivere e a far vivere emozioni, entusiasmo, partecipazione profonda, è un fallimento, una noia per tutti. Se invece ci metti "il cuore", ci metti "l'anima", cambia tutto. Vi ricordate l'Atto Creativo per eccellenza? Quello descritto nella Bibbia, quando il "Creatore" infondendo il suo fiato trasforma la misera argilla in quel capolavoro che è l'essere umano. Non voglio essere blasfemo, ma anche noi, nel nostro piccolo, possiamo trasformare un momento banale in un'esperienza entusiasmante, in

una relazione creativa. Il segreto è proprio questo: stabilire un rapporto intimo, profondo tra noi e l'altro, vivere ogni esperienza con entusiasmo, come un atto creativo, come una relazione coinvolgente. Questa è la differenza tra chi riesce a trasformare il suo lavoro, la sua vita in un'arte e chi invece si limita a fare un mestiere noioso e avvilente o un'esistenza molto misera.

Possiamo specificare ancora meglio gli elementi che caratterizzano le relazioni creative?

Fromm scrive: «Che cos'è la creatività?... è la capacità di “vedere”... e di “rispondere”». E spiega molto bene che non si tratta di un banale vedere con gli occhi e rispondere a parole. Sono un *vedere* e un *rispondere* molto profondi e intensi: sembra facile, ma in realtà è difficilissimo. Anzi è facile e innato nei bambini, ma difficilissimo per gli adulti.

La “*capacità di vedere*” è in realtà la capacità di percepire creativamente, di sviluppare un rapporto empatico profondo con l'oggetto cogliendo gli elementi più intimi e autentici dell'altro. La “*capacità di rispondere*” è la capacità di elaborare ed esprimere liberamente le proprie emozioni all'interno del rapporto, con una risonanza empatica intensa e assoluta.

Analizziamo allora la “capacità di vedere”.

È la percezione creativa, la capacità di percepire, sentire, vedere, cogliere empaticamente l'essenza dell'oggetto con cui si interagisce, soprattutto la sua dimensione emozionale.

Fromm spiega molto chiaramente questa attitudine. Fa l'esempio di una persona che vede una palla rotolare. Se è un adulto, nella gran parte dei casi si limita a dire: “beh, sì, è un pallone”. Non fa altro che vedere con gli occhi, con il cervello: il suo è un atto razionale, freddo, abbastanza riduttivo, sia per l'oggetto sia per l'osservatore. Se invece si tratta di un bambino piccolo, cambia tutto. È un vedere con gli occhi vivi, colorati dalla meraviglia, dalla gioia, dalla profonda e globale partecipazione. “Uh! Mamma. Rotola!!!”. Non è soltanto una percezione, un atto cognitivo. È un vedere, un sentire, un toccare, un sentirsi rotolare e saltare insieme alla palla e dentro di essa con tutto il suo corpo, tutta la sua mente. Con tutto il suo Sé. È in realtà una festa di emozioni, un coinvolgimento globale di tutta la persona, di tutti i suoi sentimenti (senti-menti). E questo approccio è per certi versi, paradossalmente, più scientifico e più realistico di quello razionale.

*L'uomo per il quale non è più familiare il sentimento del mistero,
che ha perso la facoltà di meravigliarsi e di umiliarsi davanti alla creazione
è come un uomo morto o almeno cieco.*
(A. Einstein)

È ciò che il nostro grande Roberto Benigni ha dichiarato in un'intervista recente e di cui spesso ci ha dato prova concreta: «Gli artisti dovrebbero fare questo: trasformare la banalità in bellezza». Una frase che ho già citato e che ripeterò spesso, perché lo merita. Il segreto è tutto qui.

A questo proposito vi consiglio di leggere una stupenda storia raccontata da quel grandissimo poeta ed esperto di creatività che fu Rainer Maria Rilke: *L'uomo che ascoltava le pietre*, tratto da *Le storie del Buon Dio*.

L'autore immagina che Dio si chini sulla terra e rintracci Michelangelo

«intento nel suo lavoro... e ne scorse le mani assorto in ascolto della pietra. Allora si spaventò: anche le pietre avevano un'anima? Perché quell'uomo rimaneva in ascolto delle pietre?...

“Michelangelo!”, gridò Dio in preda all'angoscia. “Chi è nella pietra?”.

“Tu, mio Dio. E chi altri?”.

Dio allora comprese che egli era anche nella pietra».

Il secondo elemento che caratterizza la relazione creativa è la “capacità di rispondere”. Cosa possiamo dire su questo?

La creatività è la risposta che apre.

(A. Carotenuto)

Come il vedere creativamente non è un vedere solo con gli occhi, così la capacità di rispondere creativamente non consiste in un rispondere con la lingua, ma con tutto se stesso, “*con l'integrità della nostra persona vera*”. E allora «l'oggetto cessa di essere un oggetto. Diventa tutt'uno con noi. E noi cessiamo di essere gli spettatori, cessiamo di essere i giudici... si stabilisce un rapporto completo, nel quale quello che vede e quello che è visto, l'osservatore e l'osservato diventano uno solo, pur rimanendo al tempo stesso due» (E. Fromm, 1972).

Non è un fatto razionale. È un vibrare spontaneamente e liberamente in perfetta sintonia con l'oggetto-altro. La risposta creativa è la conferma di una relazione empatica per cui il soggetto è riuscito ad entrare nel mondo dell'altro. Si tratta soprattutto di una risposta emozionale profonda. È molto relativo poi se questa determini anche una risposta sul piano verbale o mimico o comportamentale. Così come è relativo se la risposta creativa si concretizzi in un semplice vissuto, che rimane un'esperienza individuale e sconosciuta agli altri, oppure in un atto formale (un dipinto, una scultura o una poesia). Quel che invece è di grande importanza è che sia una risposta fondata sul rispetto (un ri-specchiare senza modificare e senza giudicare). Non influenzata dal pre-giudizio o dal bisogno di imporre le proprie con-

vinzioni o dalla valutazione di bello/brutto, buono/cattivo, giusto/sbagliato, ecc. Una risposta quindi che tenda ad aprire ulteriormente la comunicazione. Non a chiuderla in rigidi ruoli, che portano all'annullamento di ogni autentico e creativo rapporto.

Quali sono le caratteristiche fondamentali di un'esperienza creativa?

Erich Fromm (1972) ne elenca cinque.

1. Capacità di meravigliarsi. Il matematico francese Poincaré disse: «Il genio scientifico è la capacità di restare sorpresi». Non solo per gli artisti e i bambini, ma persino per uno scienziato creativo la caratteristica essenziale è la capacità di sentirsi perplesso, meravigliato in rapporto ad un oggetto o ad un fenomeno che gli altri danno per scontato e guardano con indifferenza, distacco o fredda neutralità.

*Chi cerca, non smetta di cercare finché non avrà trovato.
Quando avrà trovato, si meraviglierà; quando si sarà meravigliato,
si stupirà e regnerà su tutte le cose.
(Vangelo di Tommaso, citato da C. Augias)*

Non si tratta del meravigliarsi come fenomeno esteriore, ma di un vissuto profondo, emozionale, spontaneo.

*Il senso della meraviglia è così importante per noi perché precede la conoscenza.
Precede la cultura.
(L. Kahn)*

È questa caratteristica che rende il semplice vedere un atto creativo. Così si va al di là della percezione cieca e improduttiva e si riesce a realizzare una sensibilità profonda, una relazione autentica e intensa con l'oggetto, con l'altro, con la realtà vera del mondo e della vita. È una sensazione stupenda: non restringetela a qualche raro momento della vostra esistenza. Non aspettate che capiti l'evento straordinario, quasi per caso o per fortuna. Non avete bisogno di qualcosa di eccezionale, di nuovo per provare questa meravigliosa emozione. Alcuni si affannano nella ricerca della sorpresa, della cosa insolita, convinti che solo così possano meravigliarsi. Non è vero. Alleniamoci a scoprire l'aspetto stupefacente che esiste nelle cose più banali, più quotidiane, più usuali. Potremo vedere un volto di una bellezza sempre nuova e straordinaria anche nella persona che amiamo da 20 anni e con cui viviamo ogni giorno. La vera bellezza è nel nostro sguardo, nella nostra capacità di scoprirla in un modo sempre rinnovato.

2. Capacità di concentrarsi sul presente, su ciò che si vive o si fa in un determinato momento. Sembra facile. Ma in realtà è una dote molto rara nella società moderna. Tutti siamo abituati a fare più cose contemporaneamente. Spostiamo sempre la nostra attenzione lontano. Siamo abituati a proiettarci in uno spazio diverso da quello in cui siamo e in un tempo diverso da quello attuale. Questa pessima abitudine ci impedisce di vivere pienamente, serenamente e creativamente la nostra vita.

Noi non possediamo il tempo, ma possiamo possedere l'istante... possedere in modo assoluto l'istante, moltiplicare gli istanti della nostra vita è l'unico modo che abbiamo per vincere la morte... è questa l'eternità cui abbiamo accesso.
(F. Cheng, accademico di Francia, intervista a *D di Repubblica* 5 agosto 2006)

Per poter esprimere la nostra creatività dobbiamo riuscire a concentrare la nostra attenzione, tutto il nostro Sé unito e indivisibile (la mente, le emozioni, il corpo) sull'istante attuale, nello spazio e sull'oggetto presenti. Così potremo vivere intensamente e profondamente l'esperienza di ciascun istante della nostra vita.

Se vogliamo essere creativi... tutto ciò che dobbiamo fare è sviluppare un profondo senso dell'attenzione.
(A. Dow)

Brazier fa degli esempi utili, da non dimenticare: «Qual è la cosa più importante da fare nella vita? Quella che stiamo facendo ora. Qualunque essa sia. Qual è la persona più importante nella nostra vita? Quella con cui siamo ora. Qual è la veduta più bella del mondo? Apri gli occhi e guarda».

Fate un esperimento. Interrompete un attimo la lettura di questo libro. Concentratevi sul vostro respiro. Sull'aria che ispirate. E poi, nell'istante successivo, sull'aria che espirate. Sentite il piacere, la gioia, la meraviglia di farlo. Continuerete a leggere dopo.

Ecco. Se lo avete fatto bene, avete provato una sensazione stupenda. Questi momenti si ripetono circa 20.000 volte al giorno! Scandiscono, istante per istante il vostro presente. E quasi mai vi concentrate su uno di essi. A meno che non vi... manchi il respiro. Quasi mai vi dedicate a ciò che avete a portata di mano, a questo meraviglioso, piacevolissimo presente.

3. Esperienza integrata di sé. Nella relazione creativa il soggetto «sperimenta se stesso creativamente, come generatore dei propri atti» (E. Fromm, 1972). Sembra facile. Tutti sappiamo a livello razionale di essere noi che facciamo una determinata cosa. Ma purtroppo non basta. Moltissime persone non hanno piena consapevolezza di sé, non sono