

Come funziona la creatività

Trasformare la fantasia in realtà è una capacità che possediamo tutti, anche se alcuni in maggiore misura. Ecco come funziona.

Quando aveva bisogno di un'idea nuova, Thomas Edison (1847-1931) chiudeva le tende del salotto e si metteva in poltrona; allungava le gambe e abbandonava le braccia sui braccioli. Posizione perfetta per un pisolino? Non esattamente: in ciascuna mano, il celebre inventore americano stringeva un cuscinetto a sfera. Non appena scivolava nel sonno, le dita si rilassavano facendo cadere gli oggetti metallici su due vassoi che aveva prima posato per terra.

● **Tra sonno e veglia**

Il rumore lo svegliava, e in quel momento, ancora tra sogno e realtà, Edison prendeva appunti su qualsiasi idea gli venisse in mente. Un modo ingegnoso per approfittare di uno stato mentale, detto "ipnagogico", che secondo i neurologi è particolarmente ricco di onde teta, tipiche dei sogni e delle fantasie. Terreno fertile per la creatività... cioè per l'espressione, o se si preferisce il prodotto, dell'immaginazione nella realtà.

Ispirazioni istantanee

A destra, il rotolo dattiloscritto di getto di "Sulla strada", di Kerouac. L'idea di Tolkien per il suo mondo fantastico (sotto, "Il signore degli anelli") gli venne da una frase.



Il genio non invecchia

Il "Falstaff", ultima opera di Giuseppe Verdi. La scrisse quando aveva già superato gli 80 anni. Alla faccia di chi sostiene che la creatività si spegne con la vecchiaia.



"Anna Karenina" secondo il pc

La tormentata Anna Karenina in realtà non si è buttata sotto un treno, anzi. È vissuta fino a cento anni, insieme agli altri protagonisti del romanzo di Tolstoj, su un'isola deserta...
 ■ Come "Lost". Questa storia non vi convince? E avete ragione. La straordinaria svolta in stile "soap" del celebre romanzo russo è infatti opera di uno scrittore dal talento molto discutibile; si tratta di un programma software che un editore russo, Aleksandr Prokopovich, ha fatto mettere a punto per sfruttarlo come il più malleabile dei suoi autori.
 ■ Idea commerciale. Il romanzo, rielaborato sulla base di incroci casuali tra i protagonisti e le storie narrate da Lev Tolstoj, è oggi un libro di cui nessuno dovrà pagare i diritti d'autore (sempre ammesso che qualcuno lo compri). Il titolo è opera dello stesso Prokopovich: *Un vero amore*. Non si può proprio dire che eccella in originalità...

Francesco Guccini ha smesso di fumare. E, dice, così ha perso anche l'ispirazione

► Secoli prima di Edison e delle neuroscienze, comunque, mistici, artisti e filosofi sapevano già che, per raggiungere certe "illuminazioni" e di conseguenza certi risultati (artistici, spirituali o scientifici che siano), occorre preparare la mente ad accoglierli. Il filosofo Democrito (V secolo a. C.), per esempio, passava giorni seduto per strada, muto, senza bere né mangiare, a fissare il vuoto. Sembrava malato (e

infatti in suo soccorso fu chiamato persino Ippocrate, padre della medicina), in realtà stava semplicemente meditando. La scrittrice Agatha Christie, invece, trovava ispirazione molto più banalmente: lavando i piatti.

● **Quattro fasi**

A ognuno il suo modo, e a esaminare le biografie degli artisti e dei pensatori più originali, come hanno fatto molti psicologi e psichiatri, se ne scoprono di sempre nuovi e diversi. Gli studiosi, però, si trovano per lo più d'accordo su quali siano le fasi che compongono il processo creativo. Su come, insomma, certe idee brillanti siano finite nell'acquaio della Christie.

La teoria più diffusa, poi ampliata e rielaborata da molti altri autori, è quella di Graham Wallas, psicologo sociale inglese che, nel 1926, nel suo *L'arte del pensiero*, enumerò così le tappe che portano al compimento di un "atto creativo": preparazione, incubazione, illuminazione e verifica.

«Queste fasi, tuttavia, non si susseguono in modo uguale e

lineare per tutti» dice Salvo Pitruzzella, drammaterapista, esperto di teatro creativo e autore de *L'ospite misterioso* (Franco Angeli editore), saggio sul funzionamento della creatività. «Al contrario: a seconda della persona e del momento si possono accorciare, allungare, intrecciare, alternarsi rapidissime... Raramente l'artista riesce a rendersene conto in modo consapevole».

Proviamo comunque a esaminarle più da vicino. La prima fase, la preparazione, è quella in cui la mente esamina la questione, o il progetto creativo, in tutti i suoi aspetti. Lo scienziato si pone domande e raccoglie dati in cerca di risposte. L'artista sente il bisogno di creare qualcosa di ancora non ben definito, prova e riprova la sua opera, oppure non fa nulla ma intanto, anche in modo inconsapevole, accumula esperienze, storie, dati che un giorno forse utilizzerà. Qualche esempio: il poeta latino Orazio passava ore nei bordelli a osservare i vizi e le debolezze delle persone, per poi scriverne nelle sue *Satire*. Lo stesso, secoli dopo,

faceva lo scrittore Usa William Faulkner. Petrarca, invece, scriveva e riscriveva cose che non lo convincevano affatto, in attesa di un'idea illuminante.

Anche nelle scuole di scrittura, di arte, di recitazione o dove comunque si educa alla creatività, la raccolta di informazioni e gli esercizi preparatori sono considerati tappe fondamentali.

● **L'incubazione**

La seconda fase del processo creativo è quella dell'incubazione, che può durare poche ore, ma anche mesi o addirittura anni: «La mente è provvisoriamente distolta dal problema» spiega Pitruzzella «concentrata su altro o rilassata. In questa fase agiscono forze che stanno oltre la soglia di coscienza». È come se il creativo, allentando l'attenzione o addirittura dormendo, "covasse" le sue idee, permettendo loro di maturare. Come? «Nell'inconscio non esiste autocensura» scrive lo psicologo statunitense Daniel Goleman, famoso come autore de *L'intelligenza emotiva*; «le idee sono libere di ricombinarsi tra loro secondo disegni diversi e as-



Starnuto storico
 Il primo "film" di Edison, geniale inventore statunitense.

Apertura e fiducia: così la creatività cresce

La maggior parte degli studiosi è oggi convinta che la creatività non sia prerogativa del genio o dell'artista, ma abbia una sua funzione psichica fondamentale. «Certo, ci sono persone in cui questa capacità è naturalmente più sviluppata – il "talento", insomma, esiste – ma la creatività è intrinseca alla natura umana: è fondamentale nella crescita, e può essere mantenuta o riattivata nell'età adulta» dice Salvo Pitruzzella. «E le regole sono le stesse per tutti, incluse le persone che hanno un deficit intellettivo». Che cosa, allora, può incoraggiare la creatività?

■ **Apertura.** Fa sicuramente bene un atteggiamento aperto, curioso

e positivo nei confronti del mondo. Le persone troppo chiuse, infatti, raramente riescono a cogliere gli spunti che la realtà continuamente propone.

■ **Sincerità.** Lo stesso tipo di onesto e fiducioso atteggiamento bisognerebbe averlo verso se stessi, poiché è dal profondo che emergono le idee più originali.

■ **Humor.** Anche l'umorismo aiuta: coincide infatti con la capacità di vedere le cose in modo "scombinato", da angolazioni nuove e bizzarre.

■ **Tempo e tolleranza.** Il tempo a disposizione (meglio se tanto), e soprattutto un ambiente non repressivo, sono infine incentivi importanti per chi vuole sviluppare la propria creatività.



Doni dal cielo

Per gli antichi, le idee geniali e le doti artistiche erano un dono degli dèi, che "ispiravano" l'uomo.

Non si insegna ai bimbi la creatività: è una capacità innata



Tolstoj riscrisse 7 volte il suo "Guerra e pace". Nella foto, il film.



"Pinocchio": Collodi lo scrisse sotto la pressione dei creditori.

► sociazioni imprevedibili, in una sorta di "promiscua fluidità". È la situazione mentale ricercata da Edison, con i suoi strambi pisolini. Ma anche da tanti artisti "maledetti", a partire dai poeti ottocenteschi Charles Baudelaire e Paul Verlaine, attraverso l'uso di droghe o alcol.

«Un modo più salutare, derivato dalle filosofie orientali, per "allargare la percezione" e creare nella mente lo spazio necessario all'emersione di una nuova idea creativa, è la meditazione sul respiro, o altre simili tecniche guidate» dice Pitruzzella. «Così si hanno maggiori possibilità di cogliere le "scintille" che vengono dal profondo ma anche dalla realtà circostante, e che secondo gli antichi erano invece un dono degli dèi».

● La parte del sudore

Ed eccoci alla terza fase, senza dubbio la più importante del processo creativo: l'illuminazione. Può essere l'intuizione di un istante, una frase ("in un buco del terreno viveva uno hobbit",

per esempio, sono le parole che Tolkien scrisse senza pensare e che diedero vita a tutto il suo mondo fantastico), un'immagine, o l'ispirazione che sostiene l'artista per giorni. È anche il momento in cui «la creatività è al culmine e le abilità sono talmente adattate al compito che l'esecutore sembra fondersi con esso» scrive Goleman. Gli psicologi lo chiamano "il flusso", con un'espressione coniata dal noto studioso della Chicago University Mihaly Csikszentmihalyi, che ha studiato i processi creativi di artisti ma anche di scienziati, atleti, chirurghi, persino campioni di scacchi... «Un altro modo per dirlo è "stato di grazia", in cui non si sente più lo sforzo e il tempo sembra annullarsi» dice Pitruzzella. «Si tratta comunque di esperienze gioiose, ai confini con quelle sensazioni che i mistici di ogni tempo hanno descritto come "sentirsi parte di un tutto", o "sentimento oceanico"».

Al di là delle tecniche, insomma, il processo creativo mantiene in sé qualcosa di misterioso,

profondo e spirituale. «Se sapessi come dirlo» spiegava Isadora Duncan, che con la sua arte rivoluzionò la danza classica «non avrei bisogno di danzarlo».

Ultima la spinta della fase "illuminata", si arriva all'ultima tappa del processo creativo, quella che Wallas chiama verifica e che riporta in azione soprattutto la parte razionale della mente. Si tratta infatti di valutare criticamente, e quindi se è il caso di correggere e rifinire (a volte anche con l'aiuto del pubblico o di esperti), quanto è stato fatto nei momenti in cui l'immaginazione creativa era al culmine. Un esempio tipico è quello di Lev Tolstoj, che riscrisse sette volte il suo già lunghissimo romanzo *Guerra e pace*.

Insieme alla fase preparatoria, è sicuramente la parte più lunga e faticosa del processo creativo. Non a caso, lo stesso Edison aveva detto: «Il genio è all'1% ispirazione e al 99% traspirazione». E intendeva proprio nel senso del sudore. ■

Isabella Cioni