



Creatività, Curiosità e Memoria corporea

di Giovanna Caruana

Qualche mese fa un caro amico che frequentava l'Istituto Superiore di Studi Musicali Vincenzo Bellini di Catania, e stava iniziando la sua tesi sulla *Didattica dell'improvvisazione*, mi chiese di dargli una mano per la parte che riguardava l'età evolutiva e la creatività. Collaborare alla sua tesi fu entusiasmante, sia perchè le materie musicali sono state sempre un aspetto importantissimo della mia vita, sia perchè mi si presentava l'occasione di integrare i due campi d'interesse a cui maggiormente mi sono sempre dedicata, ma per vie separate. Appunto, la musica come atto creativo, e la *Psicologia Funzionale*.

Già da tempo, le ricerche avviate in campo evolutivo dalla teoria Funzionale hanno confermato l'esistenza, tra le Esperienze di Base del Sè (EBS), dell'EBS *Creatività*.

Ma cosa si intende esattamente per creatività?

*«La creatività può essere definita come un'azione che combina insieme in un modo nuovo elementi apparentemente privi di nessi fra loro».*¹

Secondo Poincaré la creatività è la *«capacità di unire elementi preesistenti in combinazioni nuove, che siano utili»* e il criterio per stabilire l'utilità della combinazione nuova è *“che sia bella”*, nel senso di armoniosa ed elegante».²

In Neuropsicologia, la creatività è *«il modo di saper utilizzare la plasticità del cervello per rispondere alla complessità degli eventi, mettendo in funzione le molteplici ed articolate funzioni intellettive di cui ciascuno di noi è geneticamente dotato».*³

¹ BAIUNCO P., *Didattica dell'improvvisazione*, Istituto Superiore di Studi Musicali V. Bellini-Catania, 2015

² ANNAMARIA TESTA, <http://nuovoeutile.it/creativita-la-definizione-di-poincare/>

³ PAOLO MANZELLI, *Cervello, creatività e benessere*
http://www.benessere.com/psicologia/arg00/cervello_creativita.htm

Secondo Norman Maier, essa sarebbe la «*capacità spiccata di selezionare comportamenti del nostro repertorio comportamentale e di integrarli in modo inusuale nel momento in cui interagiamo con l'esterno*».⁴

Altri studiosi, in particolare psicoanalisti, ritengono invece che l'atto creativo sia "*una scoperta casuale, un processo inconscio di generazione di idee alternative [...] al di fuori del controllo della persona, [...] una sorta di percorso alla cieca, di agitazione interiore*"⁵

E' evidente come le varie definizioni tendono a porre l'accento o solo sull'aspetto cognitivo, razionale, intuitivo dell'atto creativo, o solo sull'aspetto emotivo, irrazionale, inconsapevole.⁶ Ma la Creatività è un'Esperienza di Base del Sè, cioè una capacità che, se attraversata e sviluppata adeguatamente nell'ambiente di vita del bambino, diventa Funzionamento di fondo insito in ogni persona, un'abilità che si rende disponibile ogni qual volta la situazione lo richiede. Ed in quanto Funzionamento di fondo, essa non può essere soltanto un'abilità cognitiva, o solo una predisposizione emotiva. Secondo la Psicologia Funzionale, infatti, la Creatività si esprime su tutti i piani del Sè, su quello Emotivo, come su quello Cognitivo, come su quello Posturale e su quello Fisiologico.

In particolare, quando attiviamo un funzionamento creativo, il Sè si configura in questo modo: sul Piano Cognitivo la persona riattiva la memoria di esperienze passate e conosciute, le fantasie e le aspettative che riguardano il futuro sono positive, la capacità immaginativa si amplifica, l'attenzione è attiva e morbida e il controllo c'è ma è piuttosto allentato, il pensiero razionale predilige la modalità divergente, ovvero è presente un atteggiamento mentale positivo verso i valori della scoperta e del diverso, nonchè un atteggiamento più positivo e aperto verso l'errore; sul Piano Emotivo si notano un'attivazione del piacere e del benessere, si avvertono senso di sicurezza, stima di Sè e autoefficacia, la gioia e la curiosità si espandono, la paura e la preoccupazione di sbagliare subiscono una certa inibizione; sul Piano Fisiologico si assiste ad un generale e lieve aumento dello stato di eccitazione interna (che non arriva all'agitazione), le sensazioni sono aperte e guidano le scelte, la voce è sonora e squillante; sul Piano Posturale-Movimento, si osservano una postura aperta e propensa in avanti, vigorosa ma sciolta, i movimenti a volte veloci, a volte lenti (a seconda della necessità) ma comunque decisi, fluidi e diretti verso l'esterno, lo sguardo è vivo e diretto, ma morbido.

⁴ NORMAN MAIER, *Problem solving and creativity in individuals and groups*, Belmont, Calif., Brooks/Cole Pub. Co., 1970

⁵ <http://www.skuola.net/psicologia/creativita-significato.html>

⁶ TIZIANA PALLOTTA, <http://www.tizianapallotta.it/creativita-che-cosa-e/>, 2013

"Curiosità e conoscenza sono bisogni fondamentali della persona lungo tutto il suo arco di vita e la creatività, conseguenza della curiosità, è un'esperienza di base fondamentale per l'essere umano".⁷

La parola *Curiosità* deriva dal latino *curiositas*, che ha la stessa radice di *cura*, termine che indica inquietudine, premura, affanno. Essa è lo stimolo all'atteggiamento esplorativo. E' uno stato emotivo, ma è anche un Bisogno Fondamentale (Fig. 1) che ogni persona è spinta a soddisfare per raggiungere una condizione di benessere e pienezza e se, per qualsiasi motivo esterno, esso è bloccato o impedito, ne consegue uno stato interiore di sofferenza e frustrazione, come per tutti gli altri Bisogni Fondamentali del Sè. In quanto sentimento, la curiosità è la spinta che risveglia l'atteggiamento di ricerca di risposte nuove e diverse alle solite comunemente accettate.

FIGURA 1. I BISOGNI FONDAMENTALI DEL SÈ'



Nelle scienze umane è ormai assodato che esiste un'unitarietà mente-corpo; tale concetto ci permette di riconoscere che la relazione mente-corpo è di tipo circolare, ovvero che mente e corpo sono sullo stesso piano e si influenzano reciprocamente, abbandonando la visione riduzionistica che a lungo ha condizionato il dibattito, secondo la quale la mente influenzerebbe il corpo in maniera unidirezionale.

La ricaduta di questa scoperta sulla Psicologia dello sviluppo è notevole.⁸

Il concetto di unità mente-corpo è ben visibile nel bambino piccolo, in cui i quattro Piani Funzionali sono ancora integrati e le sue reazioni agli stimoli esterni

⁷ BAIUNCO P., *Didattica dell'improvvisazione*, Istituto Superiore di Studi Musicali V. Bellini-Catania, 2015

⁸ LUCIANO RISPOLI *Esperienze di Base e Sviluppo del Sè*, Franco Angeli, 2004

sono coerenti con l'obiettivo da raggiungere. Ancora non vi è un piano che prevale sugli altri, poichè tutti vanno verso la stessa direzione (es. coerenza di tutti i piani nell'esprimere la gioia, o la tenerezza, o la forza calma....).⁹

Quando però, a causa di eventi esterni negativi e ripetuti, una o più esperienze vengono bloccate o non pienamente attraversate, i Piani Funzionali possono subire delle sconnessioni, e può succedere che alcuni distretti corporei imprigionino vissuti, stati d'animo e sensazioni, che non vengono elaborati dal piccolo poichè non sono più connessi armonicamente con la consapevolezza razionale. I piani si separano, non comunicano più, emozioni e sensazioni antiche rimangono incapsulate nei distretti corporei e si stratificano ad un livello che può essere raggiunto solo con un lavoro di riconnessione tra i Piani Psicocorporei. La stratificazione delle emozioni ad un livello che non raggiunge la consapevolezza, è rappresentata dal concetto di *Memoria Corporea*.¹⁰

La persona in tale stato ha la sensazione generica di essere in balia di forze su cui non ha controllo, nonchè di essere condizionata da esse, senza conoscerne il motivo. E' ciò che avviene, ad esempio, negli attacchi di panico.

Inoltre, il Piano Cognitivo, non più ben collegato alle emozioni o alle sensazioni corporee, va incontro ad un'iperstimolazione: ciò significa che la persona, per esercitare un controllo su di sé che non ha più, esaspera l'uso delle funzioni cognitive ed esaspera il controllo, ma senza ottenere un effettivo beneficio o una vera sensazione di padronanza e benessere. L'effetto principale di questa iperstimolazione è l'irrigidimento del pensiero con conseguente perdita di fluidità.

La persona si trova a scegliere per l'ennesima volta la strada più conosciuta, poichè è quella che dà un maggiore senso di sicurezza, già sperimentato in altre occasioni simili.

Un tale atteggiamento di chiusura e rigidità su tutti i piani è molto lontano dalla descrizione dell'esperienza creativa esposta precedentemente. Qui la persona è principalmente alla ricerca di rassicurazione e protezione dall'errore, mentre la sua naturale propensione alla curiosità e alla ricerca di soluzioni nuove, è totalmente mortificata. Nei bambini piccoli, che ancora non sono stati inseriti nel contesto scolastico istituzionale, le capacità creative sono presenti e fluide (se non è già successo qualcosa che le ha svilite); infatti, i bambini, soprattutto attraverso il gioco, amano esplorare, provare, sperimentare, incuranti dei probabili insuccessi o del giudizio altrui. La Curiosità e la Creatività sono ancora aperte.

Comunemente, si ritiene che, con l'ingresso alla scuola primaria, i bambini imparano a confrontarsi con il giudizio dell'adulto e da quest'ultimo le loro prestazioni vengono fortemente condizionate. Secondo J.S.Bruner,¹¹ l'attribuzione di

⁹ LUCIANO RISPOLI, http://www.psicologiafunzionale.it/index.php?option=com_content&view=article&id=22:la-psicoterapia-funzionale-corporea-verso-un-modello-complesso-e-multidimensionale&catid=22&Itemid=107

¹⁰ GIOVANNA CARUANA, *La memoria corporea*, http://www.psicoterapeuta-caruana.it/articoli_10.html

¹¹ JEROME SEYMOUR BRUNER, *The process of education*, Cambridge, Harvard University, 1960

un "voto" o di un "giudizio", e la conseguente ricompensa delle risposte "giuste" e la penalizzazione di quelle "sbagliate", porta i bambini a cercare le soluzioni più accettate al problema, poichè il giudizio negativo, o la disapprovazione, o il confronto negativo della propria prestazione con quella degli altri, provocano sentimenti negativi da evitare. E così è necessario evitare anche di avventurarsi verso soluzioni troppo "originali", o "strane", poichè potrebbero risultare "sbagliate", e, quindi, generare ansia.

Nell'adulto è più facile che la capacità creativa risenta di processi razionali rigidi, schematici e ipertrofici, che, una volta preso il sopravvento, portano l'individuo alla ricerca di soluzioni rassicuranti, lontane dall'errore e socialmente accettate.

Nel modo in cui percepiamo il mondo esterno, le funzioni cognitive giocano sempre un ruolo molto importante, in quanto "incasellare" le percezioni e collegarle a qualcosa di già conosciuto, ci permette di comprendere in brevissimo tempo qual è la natura di ciò che abbiamo di fronte e come affrontarlo. Si tratta di un meccanismo utile alla sopravvivenza, altrimenti chissà cosa avverrebbe se ogni volta dovessimo perdere tempo prezioso per discernere ogni dettaglio di ciò che percepiamo.

Ma se, quando percepiamo, oltre alle funzioni cognitive partecipano anche le altre funzioni (emotive, fisiologiche, posturali) e, soprattutto, se le sensazioni corporee sono aperte, potremo cogliere dettagli, sfumature, aspetti nuovi, anche di realtà che già conosciamo. Inaspettatamente, balzerà agli occhi un particolare inaspettato, che avevamo sempre avuto di fronte, ma che non avevamo colto fino a quel momento.

Questo atteggiamento è alla base dell'esperienza creativa. Guardare le cose "con gli occhi di un bambino" è l'espressione che comunemente si usa per definire quello che accade quando ci lasciamo guidare dalle Sensazioni profonde e non solo dalla conoscenza che abbiamo già acquisito.

Daria ai tempi del suo percorso terapeutico con me aveva 48 anni, soffriva di attacchi di panico e viveva incastrata in situazioni che non aveva mai completamente "scelto" ma in cui si era venuta a trovare. In particolare nel lavoro, in cui avrebbe potuto "creare" e investire in cose nuove, era imbrigliata in una routine che le aveva fatto perdere il piacere degli inizi della sua attività. Non era più da tempo in contatto con le sue sensazioni, non aveva chiaro cosa fosse buono per lei e cosa non lo fosse e, di conseguenza, aveva perso il piacere di esplorare e di andare al di là del noto. Il percorso che abbiamo fatto per aprire le Sensazioni, Percepirsi e Allentare il Controllo, le permise dopo poco tempo di riprendere a dipingere e, a fine terapia, di intraprendere un nuovo progetto su una tecnica innovativa di decorazione di interni.....

A cosa serve oggi educare o rieducare alla creatività? In fondo potremmo accontentarci di vivere in una società fatta di persone che scelgono risposte

convenzionalmente accettate e condivise ai problemi, e lasciare la sperimentazione creativa a pochi "esploratori". Ma la curiosità e la conoscenza, che sono alla base della creatività, sono dei Bisogni Fondamentali e ognuno di noi è spinto per sua natura a dirigersi verso la loro piena realizzazione. La loro frustrazione, per quanto rassicurante e socialmente "conveniente", non contribuisce a creare una condizione di benessere e armonia nell'individuo.

Una persona che non attraversa e non coltiva l'esperienza della Creatività, in nessuna forma, poichè non riesce ad andare al di là delle risposte convenzionali, è una persona insicura e con una scarsa stima di sé, che si deve "accontentare" di camminare sempre in territori conosciuti, senza mai avventurarsi in quelli sconosciuti, è una persona che, nel frenare un bisogno intrinseco, deve chiudere le Sensazioni profonde e quindi vive un senso di frustrazione, e non può realizzare appieno tutte le sue potenzialità.

Se l'obiettivo è lo sviluppo armonico di tutte le potenzialità in vista del benessere psicofisico della persona, allora la Creatività è una capacità che ogni bambino deve avere lo spazio di coltivare liberamente, e che ogni adulto deve poter recuperare e utilizzare tutte le volte che lo desidera o che la situazione lo richiede.

Bibliografia

BAIUNCO PASQUALE., *Didattica dell'improvvisazione*, Istituto Superiore di Studi Musicali V. Bellini-Catania, 2015

BRUNEL JEROME SEYMOUR, *The process of education*, Cambridge, Harvard University, 1960

CARUANA GIOVANNA, *La memoria corporea*, http://www.psicoterapeuta-caruana.it/articoli_10.html

MAIER NORMAN, *Problem solving and creativity in individuals and groups*, Belmont, Calif., Brooks/Cole Pub. Co., 1970

MANZELLI PAOLO, *Cervello, creatività e benessere* http://www.benessere.com/psicologia/arg00/cervello_creativita.htm

PALLOTTA TIZIANA, <http://www.tizianapallotta.it/creativita-che-cosa-e/> , 2013

RISPOLI LUCIANO, *Esperienze di Base e Sviluppo del Sè*, Franco Angeli, 2004

RISPOLI LUCIANO, http://www.psicologiafunzionale.it/index.php?option=com_content&view=article&id=22:la-psicoterapia-funzionale-corporea-verso-un-modello-complesso-e-multidimensionale&catid=22&Itemid=107

TESTA ANNAMARIA, <http://nuovoeutile.it/creativita-la-definizione-di-poincare/>
<http://www.skuela.net/psicologia/creativita-significato.html>