

La Creatività e l'Arte Terapia

di Annica Cerino

La creatività consiste nel realizzare qualcosa che prima non c'era, consiste nel vedere cose che prima sfuggivano alla nostra attenzione. Uno degli elementi più importanti della creatività è l'immaginazione, ma prima ancora, se vogliamo vivere in modo creativo ed essere creativi, dobbiamo avere il desiderio di frantumare, dissolvere, sciogliere schemi mentali, ordini precostituiti con i quali siamo cresciuti e dai quali ci facciamo condizionare. È importante dar fiducia a ciò che vediamo dentro, alla voce della nostra immaginazione.

“La logica ti porterà da A a B. L'immaginazione ti porterà ovunque” afferma Albert Einstein.

Per vedere nuovi mondi possibili, nuovi e più autentici modi di essere, occorre rendere flessibili i confini della nostra esperienza, delle nostre conoscenze, della nostra percezione e autorizzarci ad essere qualcos'altro.

La creatività implica uno scioglimento delle rigidità psico-corporee e una propensione all'apertura, al nuovo.

Quando si intraprende la strada della trasformazione del vecchio ordine, del vecchio modo di vedere, ci si imbatte nel grande giudizio interiore, che altro non è che l'insieme delle voci della nostra cultura e della nostra educazione, che perentoriamente ci dice cosa è giusto o sbagliato per noi e ci ordina di seguire il selciato già tracciato. Quando iniziamo ad essere dissidenti verso tutto ciò, allora inizia il processo creativo dentro di noi. Iniziamo ad aprirci al nuovo.

Non è fare qualcosa che dimostra che siamo creativi. La creatività è dentro, non fuori. Le espressioni artistiche sono le manifestazioni di un modo di essere e devono avere l'esigenza della narrazione figurativa, non possono essere la rappresentazione del nulla, come oggi spesso accade con alcune forme di arte moderna.

La meditazione aiuta a catalizzare e potenziare il processo creativo, perché occorre “allenare” la mente ad essere più libera e ricettiva, imparare a rivolgere lo sguardo al mondo esterno e alle profondità della nostra anima, dove risiedono immagini di un mondo magico e possibile.

Come nutrire la creatività?

Innanzitutto occorre evitare la critica, il giudizio, il paragone, le osservazioni che sottolineano solo gli errori e non le virtù. Fatelo con voi stessi, ma soprattutto fatelo con gli altri, vi si apriranno le finestre del mondo! In questo modo vi conquistate la libertà, la sicurezza e il piacere.

Questo nutrimento implica un'attività di introspezione personale, in quanto più siamo disposti ad andare a fondo nelle nostre emozioni, più saremo aperti all'ispirazione.

Si pensa che l'ispirazione sia un qualcosa che venga unicamente dall'esterno, e in parte è vero, ma se è un tramonto ad ispirarci un'opera d'arte è perché in quel momento quel tramonto ha stimolato un sentire che aspettava un appiglio per venir fuori.

L'apertura dell'individuo nei confronti dell'esperienza è la prima condizione della creatività. La seconda si realizza nel momento in cui l'atto creativo è riconosciuto come il concretizzarsi di una parte significativa di sé. Il terzo fattore è la manipolazione di concetti e funzioni in relazione con gli aspetti positivi dell'esperienza.

Aprirsi all'esperienza per l'individuo equivale a mettere da parte la rigidità verso le ipotesi, i concetti e le sensazioni, accogliendo, senza timore per l'integrità del proprio io, informazioni anche non coerenti tra loro.

Il luogo entro il quale la creatività viene valutata non è il mondo esterno, con i suoi giudizi o i suoi apprezzamenti, ma la propria interiorità, ove risiedono le qualità necessarie per essere creativi.

La creatività può essere anche definita come la capacità di giocare con immagini, forme, idee, colori, associandoli anche in maniera irragionevole, senza dare nulla per scontato e senza aderire a un ordine precostituito.

Essere creativi, quindi, vuol dire riuscire a proiettare fuori di sé la parte più significativa della propria interiorità, assecondando una disposizione interiore che ciascun essere umano ha in dotazione sin dalla nascita; in questo modo l'uomo riesce a realizzare se stesso mediante la più elevata tra le sue capacità.

Per essere creativi occorre prima di tutto essere propositivi, disposti alla ricerca e ad accogliere il mondo esterno rileggendolo in modo inedito.

Alcuni individui angosciati dalla loro esistenza, che vivono in un momento doloroso, trovano nel processo creativo un proprio equilibrio. L'espressività li aiuta a stemperare il dolore e a sopravvivere.

L'arte terapia consiste nella ricerca del benessere psichico, spirituale, corporeo e sociale. Attraverso un percorso terapeutico si avvale della creatività e della capacità di ascolto di un professionista, il quale agevola l'evoluzione personale.

Attraverso l'arte si persegue l'obiettivo di trasformare creativamente l'altro e se stessi, orientandosi verso una modalità di vita più soddisfacente.

L'arte terapia facilita l'emergere della creatività, suggerendo tecniche che incoraggiano a travalicare i confini ristretti delle nostre paure e spronandoci, giocosamente e gioiosamente, ad esplorare nuove sfumature della nostra personalità.

L'arte terapia si può quindi definire come rigenerativa e stimolante.

Agli occhi di un neofita, può sembrare un'attività ludica e ricreativa, ma il lavoro che viene strutturato nei gruppi di arte terapia, gradualmente, accompagna la persona alla scoperta di se stessa; in questo cammino non mancano certo momenti di afflizione o amarezza, ma neanche quelli di gioia.

L'arte terapeuta ha il compito di accompagnare la persona in uno dei viaggi più affascinanti dell'esistenza umana, quello alla scoperta di se stessa, e, per poter facilitare il transito da uno stato evolutivo all'altro, deve saper leggere l'espressione artistica e coglierne i messaggi emotivi, saper ascoltare la realtà della persona in un clima privo di giudizio.

Afferma Erich Fromm a proposito della creatività: "Molti uomini muoiono senza essere mai nati completamente. Creatività significa aver portato a termine la propria nascita prima di morire. Educare alla creatività significa educare alla vita. Ognuno deve sviluppare la propria creatività produttiva, ognuno deve sentirsi se stesso ed essere se stesso".

Dalle parole dello psicologo tedesco emerge tutto il peso che la creatività riveste nella vita dell'uomo; senza di essa ci si può dire "nati" soltanto sul piano meramente biologico, ma non su quello psicologico e spirituale.

Ancora più chiaro e conciso è lo stesso autore quando afferma che “il compito principale nella vita di ognuno è dare alla luce se stesso”.

L'arte terapia, di fatto, si propone di guidare l'uomo proprio in questo difficile compito di scoperta e conseguente creazione di sé.

Sebbene la creatività, come si è visto, sia una dote innata dell'essere umano, all'inizio può sembrare difficile, quasi innaturale assecondare le sue evoluzioni, abituati come siamo a seguire logiche prettamente razionali, che pongono mille obiezioni alle associazioni creative più inusuali, fuori dal comune.

Afferma Natalie Rogers: “Credo che la creatività sia come la libertà, una volta che la si gusta non si può più farne a meno”.

Anche ciò che dice la psicologa statunitense sottintende la necessità della creatività per l'essere umano che voglia dirsi pienamente tale. È significativa l'associazione alla libertà, che consente il pieno realizzarsi della personalità dell'individuo e dalla quale difficilmente si torna indietro; una volta sperimentato il piacere di essere se stessi, di veder proiettato all'esterno il proprio io autentico, diventa quasi impossibile reprimersi o celarsi dietro una maschera.

Carl Rogers sembra confermare tutto questo quando dice che: “La creatività è l'espressione più piena di quella tendenza a realizzare se stessi e a sviluppare in modi realmente efficaci le proprie potenzialità, che costituisce la molla stessa dell'esistere e della crescita psicologica”.

Senza creatività, dunque, non vi è sviluppo psicologico perché non vi è manifestazione piena delle proprie potenzialità e della propria personalità; si resta intrappolati entro gli schemi imposti dall'esterno e accettati acriticamente, prigionieri di binari già tracciati, che non consentono movimenti che non siano quelli pensati per noi da qualcun altro.

Essere creativi vuol dire imparare che, oltre a muoverci, a camminare su strade già battute, abbiamo la possibilità di uscire da quei binari e tracciare nuovi percorsi, dei quali siamo non solo i fruitori ma prima di tutto gli ideatori.

