

A cura di
Paola Maria
Tauer
psicologa e
psicogerontologa

Non è mai troppo tardi per essere creativi

Secondo recenti studi di neuroscienze e di psicologia, **LA CREATIVITÀ** non riguarda soltanto poche menti eccezionali, ma si connota quale tratto distintivo del pensiero umano

La creatività si può realizzare anche in attività quotidiane, come ad esempio cimentarsi in una nuova ricetta inserendovi un tocco personale



Fernando Botero, Agente

Essere creativi non è una caratteristica che solo pochi dotati posseggono. Gli ultimi studi di neuroscienze e di psicologia hanno messo in luce come la creatività non riguardi poche menti eccezionali, ma sia un tratto distintivo del pensiero umano. Non solo, ma che la creatività può essere vista come una strada maestra

che accompagna a un benessere attraverso gli "anta".

Se, come dice May, la persona creativa è quella capace di un incontro autentico con la realtà, quella che vi si immedesima, che la rivive all'interno di sé e se ne lascia prendere e assorbire per una sua tipica e caratteristica ipersensibilità, è importante sciogliere vecchie abitudini, discostarsi dal

pessimismo e dai pensieri negativi, per riprendere in mano le redini della propria capacità interiore di esprimere il nostro estro, la nostra inventiva.

Molte persone sono convinte di non possedere il dono di una vena artistica, non essendosi mai cimentate nella musica, nella poesia, nella danza, nella scrittura o nella scultura. Essere creativi

attraversa tutte queste arti, ma nel contempo ci suggerisce la possibilità di non cercare solamente in questi settori la possibilità di crescita interiore e di realizzazione.

Cesa Bianchi sostiene che la creatività, si può realizzare anche in attività quotidiane, come il cimentarsi in una nuova ricetta, in un dolce ad esempio, inserendovi un tocco personale. Per sviluppare la creatività a ogni età è necessario porsi in uno stato di apertura all'esperienza, di acquisire una sicurezza interiore e una capacità di giocare con i concetti, con i materiali, con le immagini. *Bricolage, découpage*, composizioni, ricamo, ma anche organizzazione di feste, incontri, cineforum, sono solo alcuni esempi di attività creative.

Non è mai troppo tardi. Semmai è nell'invecchiamento ancor più di prima che si può esprimere il proprio talento, la propria ingegnosità. Creare significa generare efficace sorpresa con il prodotto del proprio lavoro, quello che hanno fatto anziani illustri (Verdi, Picasso, Monicelli), realizzando le loro opere a ottanta e anche a novant'anni.

Primo passo: liberarsi dai preconcetti

Un primo passo è liberare i nostri aspetti più fluidi, più flessibili, o imparare a farlo. Magari cominciando a lacerare i nostri preconcetti che ci martellano con un "non sono in grado" e iniziare a muoversi in direzione della propositività. Assecondando l'attività che preferiamo svolgere, le daremo un'impronta nuova. Scrivere, raccontare, recitare, ma anche costruire un oggetto, rinnovarne un altro, sono tutte attività che permettono l'emergere della vita creativa. Le cose vanno fatte in un modo nuovo, e tanto più quando i decenni che abbiamo superato sono tanti, poiché in questo modo sappiamo che abbiamo quella preziosa e insostituibile fonte da cui attingere che è l'esperienza.