



Annamaria Testa
La trama lucente
Rizzoli, 2010

CHE COSA SONO LA “DEDIZIONE DISTACCATA” E IL “FLOW?”

Una caratteristica della personalità creativa forse meno clamorosa, ma tecnicamente fondamentale, riguarda la relazione che gli individui hanno con il proprio lavoro e lo stato mentale in cui lo svolgono. Viene messa in evidenza dall'americana Mary Henle, psicologa della Gestalt e allieva di Köhler, che nel 1962 parla di *detached devotion*, cioè di dedizione distaccata:

Una condizione di intenso interesse e distacco può essere raggiunta, in altre parole, se l'ego si abbandona al compito invece che cercare di dominarlo. Le forze necessarie per portare avanti il lavoro derivano in larga parte dalla percezione di ciò che il lavoro in sé richiede, piuttosto che dalle esigenze personali dell'individuo.

Le condizioni collaterali che favoriscono il pensiero creativo sono, secondo Henle: ricettività, immersione nel problema, capacità di farsi domande e di sfruttare gli errori.

Il tema viene ripreso in anni recenti dallo psicologo croatoamericano Mihály Csíkszentmihályi, che parla di uno *stato di flusso* corrispondente all'essere del tutto immersi, in modo competente e appagante, in un'attività della quale si ha perfetta padronanza. Allora l'ego è altrove e il tempo vola.

Per ottenere questa condizione è necessario un bilanciamento tra la complessità del compito e l'abilità di chi lo esegue.

Quando questo succede si ottiene un'esperienza di intensità paragonabile a poche altre: il sesso, l'attività sportiva, la musica e l'estasi religiosa.

Csíkszentmihályi scrive che «fra tutte le attività umane, la creatività è quella che più si avvicina allo stato di pienezza». Aggiunge che la complessità è caratteristica degli individui creativi e che questi «contengono estremi contraddittori; ciascuno di loro, più che un individuo, è una moltitudine». Ed elenca «dieci tratti antitetici, spesso presenti nelle persone creative e integrati in una tensione dialettica». Eccoli, in sintesi.

1. I creativi hanno grandi quantità di energia: si tratta di pura focalizzazione mentale e non di un fatto fisico o genetico. La

sanno controllare. Non sono iperattivi: dormono un sacco.

Una manifestazione d'energia è la sessualità, ma anche in questo i creativi sono paradossali: hanno una forte carica erotica, ma solo alcuni la esprimono direttamente. La continenza tende ad accompagnarsi ai successi maggiori.

2. Tendono a essere nello stesso tempo brillanti e ingenui. Sanno alternare pensiero divergente (fluidità, originalità, associazioni inusuali) e convergente: il primo non serve se manca la capacità di selezionare le idee buone che è propria del secondo. Arrivare ai massimi livelli del pensiero creativo è un fatto più di qualità che di quantità: alcuni hanno solo due o tre idee buone, ma così generative che ci vuole una vita per elaborarle. Gli studi più recenti dicono che, per quanto riguarda il QI, il punto-limite è 120: difficile essere creativi con un QI inferiore, ma un QI superiore non implica creatività più alta.

3. Combinano divertimento e disciplina, irresponsabilità e responsabilità. Sanno pensare con leggerezza intuitiva ma sviluppano i loro progetti con ostinazione, tenacia e perseveranza, dedicandogli tutto il tempo necessario e, se serve, una quantità di lavoro notturno.

4. Sanno abbandonarsi all'immaginazione ma restano radicati nella realtà: questo significa concedere a se stessi la facoltà di pensare le ipotesi più azzardate, ma porsi poi il problema di come tradurle in realizzazioni concrete.

5. Il tratto di personalità che riguarda l'essere estroversi o introversi è in generale considerato il più stabile e discriminante di tutti: di solito le persone sono o in un modo o nell'altro. Negli individui creativi entrambi i tratti possono essere compresenti.

6. Possono essere altezzosi e arroganti, orgogliosi delle proprie conquiste e del proprio essere fuori dal comune, e timidi e insicuri se si confrontano con i grandi del passato o con le sfide del futuro.

7. Non rientrano negli stereotipi di genere. Le femmine creative sono più dominanti e toste delle altre, i maschi creativi più sensibili e meno aggressivi. Questo fatto non riguarda una tendenza più o meno latente all'omosessualità, ma la capacità di unire aggressività e accudimento, rigore e sensibilità: i tipi creativi tendono ad avere sia i punti di forza propri del loro genere sia quelli propri dell'altro. È una caratteristica che raddoppia il loro repertorio di risposte.

8. Sono ribelli e conservatori. Per cambiare le regole di una disciplina devono, prima, averle profondamente interiorizzate e condivise. Ma, poiché amano rischiare e hanno nervi saldi abbastanza per farlo, sono anche propensi ad abbandonare la sicurezza della tradizione.

9. Sono profondamente coinvolti in quel che fanno, ma sanno essere obiettivi e autocritici sui risultati.

10. Sono aperti e sensibili, vulnerabili, e hanno una bassa soglia del dolore. Un bravo industrial designer può sentirsi

ferito da una brutta automobile. Un bravo scrittore soffre sul serio per una prosa sconclusionata. Hanno idee che possono essere fraintese, ignorate, percepite come devianti. Se raggiungono il successo, scoprono presto che questo si porta dietro una valanga di critiche. Si addolorano se per qualche motivo devono smettere di lavorare, o se sentono che la loro vena creativa si sta esaurendo. Eppure, quando lavorano a qualcosa che sanno di poter fare bene e che li appassiona, sanno trarre grande gioia dal processo del creare in se stesso.

Proprietà letteraria riservata
© 2010 by Annamaria Testa
Agenzia letteraria Roberto Santachiara