
Creatività fa rima con felicità

Autore: Chiara Spatola

Fonte: Città Nuova

Lo psicologo J.P. Guilford ci guida attraverso le declinazioni del pensiero “divergente” spiegandoci come questo può aiutarci nel processo di elaborazione della quotidianità e nel raggiungimento del benessere psicofisico

Spesso trascurata a favore del pensiero logico e razionale, la creatività è una delle più straordinarie facoltà dell'essere umano. Parlare di creatività spesso ci fa pensare ad attività artistiche come dipingere, scrivere poesie, o alla capacità di generare idee innovative e fuori dal comune. **Ma è davvero questo l'unico modo per essere creativi?**

Lo psicologo **J.P. Guilford** ha avuto un importante ruolo nel definire la creatività.

Mediante i suoi studi, egli individuò **una modalità di pensiero, detta divergente, che consiste nel generare molteplici risposte ad un determinato problema**, differenziandola dalla modalità di pensiero convergente, che prevede una sola risposta corretta. **Il pensiero divergente si articola principalmente in queste quattro dimensioni:** la fluidità, cioè la capacità di produrre tante idee diverse senza preoccuparsi della loro adeguatezza, la flessibilità cioè la capacità di modificare il proprio modo di pensare, l'originalità che consiste nel trovare risposte particolari e diverse da quelle abituali, la capacità di elaborazione che consente di approfondire la propria idea, rendendola più ricca di dettagli.

Nella visione di Guilford, **la creatività non risiede tanto nel risultato, quanto nel processo**, cioè nella capacità di mettere in campo modalità di pensiero flessibili e fluide, divergenti appunto.

Creativo, dunque, non è solo chi produce qualcosa di originale, ma anche chi accosta ed integra tra loro elementi già esistenti in maniera nuova e inedita. Creativo è chi sa trasformare il proprio sguardo sulla realtà, chi sa uscire dal cerchio dell'abitudine e dell'automatismo e notare alcuni dettagli apparentemente banali, facendoli emergere dallo sfondo. La creatività in questo caso non sta nel creare un artefatto, ma nel mutare l'angolazione, il grado di sfocatura, la distanza, come sa bene chi ama la fotografia.

Negli ultimi anni, vi è un **crescente interesse da parte della psicologia verso il pensiero creativo nelle sue diverse forme**, ed alcuni studi hanno mostrato quanto esso possa contribuire al nostro benessere psicofisico

Una recente ricerca condotta in Svizzera da Marina Fiori e colleghi, ha evidenziato che **le persone più creative sono mediamente più soddisfatte della loro vita.** Anche altri studi, condotti al di fuori del contesto occidentale, mostrano gli effetti benefici della creatività sul benessere psicofisico.

In che modo possiamo spiegare questo legame tra creatività e benessere?

La creatività può aiutarci a guardare un evento spiacevole ed imprevisto o persino doloroso da una prospettiva diversa, trasformandolo in un'opportunità di crescita, un'occasione per puntare all'essenziale, un modo per conoscere ed amare noi stessi.

Il pensiero creativo può aiutarci a descrivere in modo simbolico, attraverso parole o immagini, alcune emozioni o stati d'animo con i quali altrimenti non riusciremmo ad entrare in contatto.

Per non parlare delle relazioni. Quanto può contribuire la creatività a farci superare una crisi o un conflitto! Essa infatti ci aiuta ad uscire dagli schemi rigidi in cui talvolta siamo intrappolati, svelandoci nuove prospettive, nuovi modi di dialogare ed entrare in contatto. Il pensiero creativo può aiutarci ad esplorare percorsi inediti per raggiungere l'altro, quando si è creata una distanza che le parole e i gesti abituali non riescono a colmare.

Infine la creatività è un modo per rinnovare le relazioni importanti, con passione e vitalità, riempiendo la quotidianità di nuove sfumature da assaporare e da condividere.

Nonostante i numerosi benefici associati ad una modalità di pensiero divergente e fluida, siamo ancora poco allenati a coltivarla, dando invece più spazio ed importanza all'intelligenza analitica, che mira a trovare la risposta giusta, basandosi sul giudizio e sulla razionalità.

Proviamo allora a dare più spazio alla creatività, abbandoniamo la comodità delle nostre posizioni, immergiamoci nella vita con apertura e curiosità, coltivando ciò che ci appassiona e sperimentando modi sempre nuovi di entrare in relazione con gli altri. Per sorprendere e sorprenderci.

—

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it

—