

## **COME FAVORIRE LA CREATIVITA' DELLA MENTE**

### **Quando il benessere è generato dalla creatività della mente?**

Di fronte a questo interrogativo non possiamo ignorare l'utilità della conoscenza delle potenzialità che la mente riserva come risorsa per il benessere umano. A tal fine, però, è importante precisare che il pensiero creativo può tradursi in benessere mentale e fisico, soltanto quando si propone come alternativa valida ad escludere i pensieri negativi, i quali riducono la capacità non solo di esplorare il nostro mondo interiore, ma anche di considerare le molteplici occasioni che la realtà ci offre. E' provato che il pensiero creativo permette di utilizzare a pieno le più svariate capacità del cervello con il relativo beneficio che queste operativamente comportano. Anzi la creatività del pensiero libera dal malessere, perchè svincola la mente dai condizionamenti acquisiti, che sono responsabili del nostro disagio, della chiusura mentale o della nostra incapacità di guardare al mondo ed alle cose con occhi diversi dal nostro vissuto emotivo e cognitivo. Infatti le persone creative non hanno pensieri rigidi e reazioni stereotipate, perchè tendono a pensare fuori dagli schemi, reagendo agli stimoli in modo vivace e costruttivo, trovando così significati inaspettati e meglio adeguati alla particolare situazione. Siffatta liberazione da schemi fissi si rivela imprescindibile nel quotidiano approccio con la vita e con i problemi che questa comporta, ma diventa maggiormente fondamentale nelle occasioni in cui si presenta la necessità immediata di dimostrare il possesso di una maturazione psichica e mentale, tale da consentire alla persona di poter riflettere con positività ed equilibrio. Come avviene di frequente in seguito a cambiamenti che si verificano nella vita di ciascuno, alcune problematiche risultano spesso irrisolvibili proprio a causa dell'insuccesso di ogni eventuale tentativo finalizzato a cercare soluzioni proprio sulla base di schemi mentali e di comportamenti rigidi o non adatti, quando non si compie il necessario sforzo a riconsiderare la situazione presente in modo nuovo e creativo. Infatti la flessibilità del pensiero favorisce il nostro adattamento e la nostra serenità d'animo di fronte ad ogni situazione, perchè una risoluzione creativa consente di:

- inventare o intuire le cose;
- vedere le situazioni da punti di vista diversi, senza far leva su elementi prefissati;
- non bloccarsi in pensieri rigidi che possono rivelarsi sfavorevoli e nocivi.

Le considerazioni sul tema della creatività della mente umana non di meno ci rendono consapevoli dell'importanza di conoscere il funzionamento basilare della struttura del nostro cervello, in modo da evitare l'insuccesso dovuto al non saper rimuovere quella opacità intellettuale e quella cristallizzazione mentale, che generano chiusura e pensiero negativo, con il conseguente malessere psico-fisico che sovente ne deriva. E' vero che da sempre l'uomo è interessato alla conoscenza della mente ed al funzionamento del cervello; infatti fino ad oltre un centinaio di anni fa questo era argomento per filosofi e non da studiosi della mente umana, in quanto mancavano gli strumenti adeguati ad indagare il meccanismo del suo funzionamento. Però dal secolo scorso sperimentatori e scienziati hanno cominciato a conoscere le basi neuronali ed i processi con cui opera la mente, permettendo di comprendere come sviluppare la stessa capacità di apprendimento umano e quali sono i meccanismi della memoria e dell'oblio.

### **Qual è la struttura del cervello?**

Il Cervello e' suddiviso in due principali emisferi "Destro e Sinistro" , che nell'evoluzione si sono particolarmente differenziati, modificando le infrastrutture neuronali Cerebrali delle aree Superiori. Tale suddivisione del cervello in questi due emisferi rispecchia il fatto che anche il nostro corpo ha un'articolazione binaria: abbiamo in realtà due occhi, due orecchie, due narici del naso, una lingua, che differenzia il dolce dal salato ... due mani due gambe e così via dicendo.

### **Quali sono i due emisferi cerebrali richiamati?**

Sulla base di quanto abbiamo appena indicato, è necessario comprendere che le funzionalità del nostro cervello, come espressione di un'attività pensante, sia anch'essa duplice, e ciò vuol dire che possiamo dimostrare ciò che osserviamo mediante due modalità alternative e complementari: una logico-razionale (cioè sequenziale, analitica, deduttiva) ed un'altra intuitiva-olistica (cioè sintetica, globalizzante, induttiva), le quali corrispondono fondamentalmente alle procedure funzionalmente differenziate delle attività dei due emisferi cerebrali. Ovviamente è importante capire come queste due modalità di pensare possano essere correttamente coordinate per acquisire differenti livelli e stili di pensiero, senza generare con ciò contraddizioni, che interiormente possono portare a pericolose scissioni della presa di coscienza nella costruzione di una propria visione creativa delle cose.

Dagli studi sulla RMF (Risonanza Magnetica Funzionale) è possibile interpretare la differente funzionalità dei due emisferi cerebrali come duplice capacità di mettere in correlazione la "Memoria a Lungo Termine" (MLT) con i processi di "Memorizzazione a Breve Termine" (MBT), da cui consegue la maggiore o minore capacità e rapidità di azione/reazione del pensiero. Il pensiero e' infatti determinato dal flusso di attività mnestiche che utilizzano differenti schemi di relazioni tra MLT e MBT, i quali vanno ad interporre il vecchio ed il nuovo flusso di informazione circolante tra il mondo esterno e la nostra abilità cerebrale fisiologica.

### **Qual è la funzionalità dell'emisfero sinistro atta a semplificare la complessità dell'informazione e relativa alle modalità logico formali?**

La funzionalità logico-razionale dell' Emisfero Sinistro si sviluppa attivando la capacità associativa dell'Area di Wernike, che tende a facilitare un'integrazione con la MLT.

### **Cos'è l'area di Wernike?**

E' l'area del cervello cruciale per la comprensione del linguaggio. I soggetti che hanno danni neurofisiologici in quell'area non comprendono il significato delle parole e non riescono ad esprimersi. Essa fu così chiamata perché fu scoperta da Carl Wernike nel 1874.

L'operazione logico-significativa si basa sostanzialmente sulla combinazione di quattro operatori logico-formali che corrispondono nel linguaggio parlato a: " SI, NO, E, O ", che servono per analizzare e combinare in termini di unità più semplici la dinamica complessa del flusso dell'informazione.

Il "SI" fa procedere il flusso del pensiero e la "E" permette di connettere una sezione o immagine acquisita con una successiva, mentre il "NO" interrompe il flusso del pensiero e lo devia verso un'alternativa selezionata da "O".

## **APPUNTI DALLE LEZIONI DI SCIENZE UMANE DEL PROF. ALFIO PROFETI**

Questa Modalità del Pensiero Logico, attribuibile alla predominanza delle attività dell'Emisfero Sinistro del Cervello, indirizza l'attenzione ed il confronto attuabile in termini di riconoscimento e di identità, con la passata esperienza acquisita della MLT (memoria a lungo termine). In tal modo il pensiero logico, mediante i suoi operatori analitici, ha la capacità di scoprire il miglior modo di combinare sezioni del flusso di informazione separandolo, selezionandolo e combinandone le sezioni prescelte ed infine generandone un'estensione, capace di determinare un pronostico sul da farsi. In questo modo diviene possibile risolvere i problemi complessi mediante un'elaborazione significativa del flusso di informazione (PROBLEM - SOLVING). Indubbiamente tale metodologia contiene il rischio di consolidare le proprie modalità di pensiero, attivando sistematicamente le aree cerebrali che permettono di combinare nel miglior modo il risultato di una riflessione logica, ma di fatto ciò non permette al cervello nella sua intelligenza funzionale di riorganizzare intuitivamente l'informazione complessiva mediante percorsi paralleli più propri delle modalità di pensiero dell'Emisfero Destro.

### **Come funziona l'emisfero Destro ed il "Pensiero Laterale" per modificare gli schemi logico-interpretativi?**

In questo emisfero ha luogo la modalità di pensiero corrispondente, nel linguaggio parlato, al "SE". Il "SE" corrisponde ad un atteggiamento di "Dubbio", orientato a favorire l'intuito ed anche la fantasia, cioè le attività cerebrali che indubbiamente divengono necessarie proprio per la valutazione complessiva di schemi logici applicati troppo rigidamente, i quali tendono ad impedire la capacità di delineare nuove significazioni sulla base di rinnovate aspettative, non facilmente prevedibili mediante la ripetitiva applicazione delle sequenze combinatorie degli operatori logico formali.

L'utilizzazione del "SE" permette di renderci coscienti dei limiti del pensiero logico-formale e quindi facilita la capacità di sviluppare le attività parallele del "PENSIERO LATERALE" ("Lateral Thinking"), al fine di EVITARE GLI ERRORI ancor PRIMA di RISOLVERLI (PROBLEM - SAVING). Al riguardo il medico psicologo, Edward De Bono identifica quattro fattori importanti che suggeriscono un atteggiamento volto a utilizzare in modo sinergico e complementare il pensiero laterale:

- 1) al fine di riconoscere e modificare i criteri e le idee dominanti;
- 2) le quali, però, polarizzano la percezione di un problema,
- 3) soprattutto impediscono di cercare modalità differenti di guardare le cose;
- 4) quindi non consentono di flessibilizzare il controllo rigido del pensiero logico-lineare per incoraggiare lo sviluppo della creatività.

### **Da cosa dipende la creatività?**

La creatività è a portata di mano di ciascuno di noi, perché l'essere creativi non dipende esclusivamente dalla genetica, in quanto i geni non sono capaci di gestire i cambiamenti fisici e mentali che si manifestano nell'arco di una vita. La creatività è semmai 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. Come un blocco di marmo prende la forma pensata dalla creatività dello scultore, così il cervello di ciascuno di noi può essere potenziato da noi stessi, migliorando coscientemente le funzioni intellettive, ed acquisendo in tal modo un benessere derivante dalla fiducia nelle proprie naturali capacità creative.

## **APPUNTI DALLE LEZIONI DI SCIENZE UMANE DEL PROF. ALFIO PROFETI**

Ricordiamo che "divenire creativi" non significa solo inventare qualcosa di nuovo o essere originali per forza, ma fondamentalemente significa piuttosto trovare soddisfazione nell'utilizzare al meglio entrambe le potenzialità di sviluppo del proprio cervello.