

# Creo, ergo, penso



di Roberto Dominici

**La creatività non è altro che un'intelligenza che si diverte. (Albert Einstein)**

**La creatività è mettere in connessione le cose... (Steve Jobs)**

L'intelligenza è la capacità di risolvere problemi con l'aiuto del pensiero, e ciò richiede il contributo della creatività, ovvero la capacità di costruire schemi originali e regole nuove e flessibili. Nel dizionario Treccani la **creatività** è definita "la virtù creativa, la capacità di creare con l'intelletto, con la fantasia".

In psicologia, il termine è stato assunto a indicare un processo di dinamica intellettuale che ha come fattori caratterizzanti: particolare sensibilità ai problemi, capacità di produrre idee, originalità nell'ideare, capacità di sintesi e di analisi, capacità di definire e strutturare in modo nuovo le proprie esperienze e conoscenze. Nella storia della psicoanalisi, **Freud** definì la creatività un tentativo di risolvere un conflitto generato da pulsioni istintive biologiche non scaricate, perciò i desideri insoddisfatti sono la forza motrice della fantasia ed alimentano sia i sogni notturni che quelli ad occhi aperti.

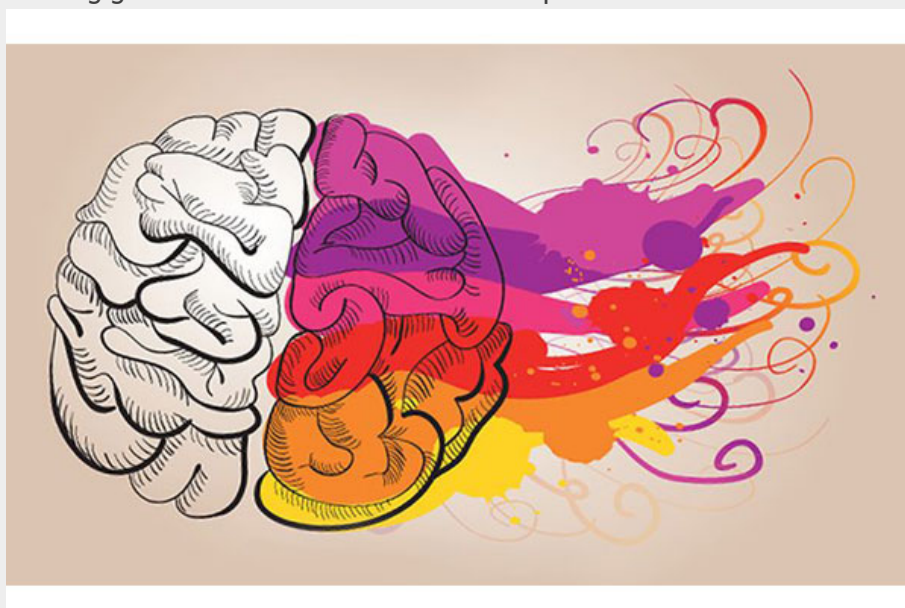
Il verbo italiano "**creare**", al quale il sostantivo "creatività" rimanda, deriva dal "creare" latino, che condivide con "crescere" la radice KAR. In sanscrito, "KAR-TR" è "colui che fa" (dal nulla), il creatore. L'atto del creare è stato a lungo percepito come attributo esclusivo della divinità: Catullo, Dante, Leonardo, infatti, non avrebbero mai definito se stessi dei creativi. Propri dell'uomo erano invenzione, genio e, dal 1700, progresso e innovazione.

La parola creatività entra nel lessico italiano solo negli anni 50. Scrive infatti Aristotele in Problemi (XXX , 953°): *"Perché gli uomini che si sono distinti Perittòdi nella filosofia, nella politica, nella poesia, nelle diverse arti sono tutti dei melanconici e alcuni fino al punto da ammalarsi delle malattie dovute alla bile nera"*. Marco Mazzeo, *Melanconia e rivoluzione. Antropologia di una passione perduta*, Ed. Internazionali Riuniti, 2012, p. 87.

La creatività comporta l'interazione di molti circuiti cerebrali. Un'interessante **correlazione è emersa tra gli studi sul disturbo bipolare e quelli sulla creatività** relativa ad una caratteristica comune ai due fenomeni denominata disinibizione cognitiva: mediante indagini di imaging si è visto che vi è una minore attività in una parte della corteccia prefrontale che è responsabile del controllo di vari processi mentali e che contribuisce a regolare le emozioni, forse dovuta ad un deficit nel controllo degli impulsi e degli umori estremi, nei soggetti bipolari.

Altri studi hanno riscontrato una minore attività in un'area coinvolta nella repressione del pensiero spontaneo che sembra emergere dall'inconscio, in apparenza dal nulla. Studi di questo tipo sono stati condotti sui musicisti che improvvisano jazz e sui rappers in cui si è confermata una più bassa attività della corteccia prefrontale che inibisce i processi cognitivi spontanei.

Nello stesso studio è anche emersa una maggiore attività di un'altra porzione della corteccia prefrontale inclusa nella cosiddetta rete di default che è attiva quando non siamo concentrati su un compito ma siamo persi a immaginare cose o ripensare al passato; sembra pertanto che i processi del pensiero creativo traggano la loro ispirazione dall'inconscio.



Il soggetto creativo e quello maniacale sarebbero accomunati dalla capacità di fare connessioni mentali che sfuggono agli altri, come dimostrato da **Nancy Andreasen** che ha scoperto che le persone creative hanno una maggiore attività delle aree corticali associative che hanno il compito di collegare elementi cognitivi correlati, per esempio unire insieme una parola scritta con il suo suono o significato.

Le idee creative nascono quando le libere associazioni avvengono nel cervello durante stati mentali inconsci, quando i pensieri diventano temporaneamente disorganizzati in maniera simile a quanto avviene durante lo stato maniacale.

Alcuni psicologi dell'Università di Toronto e dell'Università di Harvard hanno identificato una delle basi biologiche della creatività. Secondo lo studio, pubblicato nel 2007 sulla rivista "Journal of Personality and Social Psychology", il cervello delle persone creative sembra essere più aperto agli stimoli provenienti dall'ambiente circostante.

Quello delle persone "normali", invece, escluderebbe queste informazioni mediante un processo chiamato "inibizione latente", definito come la capacità inconscia di ignorare gli stimoli che l'esperienza ha dimostrato essere irrilevanti per le proprie necessità. Grazie a test psicologici, i ricercatori hanno mostrato che gli individui creativi possiedono livelli più bassi di inibizione latente.

Ciò significa, spiega **Jordan Peterson**, coautore dello studio, che gli individui creativi restano più in contatto con le informazioni extra che fluiscono costantemente dall'ambiente. In passato, gli scienziati hanno associato l'incapacità di schermarsi dall'eccesso di stimoli con un tipo di psicosi. Tuttavia, Peterson e i suoi colleghi, ipotizzavano che questa caratteristica possa anche portare a una forma di pensiero originale, specialmente se combinata con un alto quoziente di intelligenza.

Hanno perciò eseguito test di inibizione latente su diversi studenti di Harvard: coloro che erano stati classificati come particolarmente creativi, per esempio per aver riportato risultati insolitamente elevati in determinati campi creativi, avevano una possibilità sette volte superiore di presentare bassi punteggi di inibizione latente.

Questo studio mostra una correlazione tra le attività di tipo artistico e i geni che sono alla base della schizofrenia e del disturbo bipolare. Certo, si tratta di effetti molto limitati (i geni spiegano meno dell' 1% della variabilità nella scelta di una professione artistica), e i risultati non significano che se uno ha una malattia mentale è destinato a essere creativo (né che le persone creative sono destinate ad ammalarsi di disturbi mentali).

Tuttavia, i risultati sono in linea con quelli di altri validi studi che dimostrano un reale e significativo legame tra lo spettro dei disturbi schizofrenici e la creatività artistica. In effetti, i dati della ricerca dimostrano che le correlazioni più forti sono tra i geni alla base della schizofrenia e l'inclinazione per la musica, le arti visive e la scrittura. Tutti gli organismi, noi compresi, interagendo continuamente con il mondo esterno elaboriamo informazioni per trasformarle in decisioni e comportamenti, come camminare, afferrare un oggetto, ma anche comporre una lirica, un'opera musicale, creare uno spot pubblicitario o scrivere un romanzo.

Di fronte a questi temi complessi il nostro cervello non può adottare né soluzioni troppo semplici (che non risolverebbero i problemi), né soluzioni troppo difficili, che rallenterebbero e renderebbero troppo dispendiosi i processi neuronali. Come ha affermato **Alain Berthoz**, “ *la soluzione passa invece da una deviazione dalla strada maestra, della logica, in grado di organizzare con originalità, eleganza e creatività la complessità del mondo e dei processi naturali che lo regolano*”.

12 maggio 2019