

Creatività e salute nella psicologia integrale

Vorrei iniziare la lettura della mia relazione, nella cornice di questa stupenda città, emblema della creatività umana, affermando che sono sempre stato un ricercatore della creatività, che ho perseguito con una trascorsa attività professionale di danzatore flamenco. La mia ricerca, all'epoca, era una ricerca del superamento dell'ordinarietà, una sperimentazione e una creazione di qualcosa di speciale, da attuare attraverso lo strumento del mio corpo. Successivamente, nella mia evoluzione personale, sono andato alla ricerca di una creatività più interiore, meno legata al prodotto della creatività stessa e alla gratificazione da parte di un pubblico.

La cornice di riferimento epistemologico della mia relazione, dal titolo "Creatività e salute nella psicologia integrale", è quella della psicologia integrale, inserita all'interno della più ampia corrente transpersonale. La relazione vuole delineare il rapporto tra creatività e salute secondo l'approccio integrale della psicologia transpersonale. La psicologia transpersonale affonda le sue radici nei lavori pionieristici di Jung e Assagioli, il fondatore della Psicosintesi, e si basa sull'opera e sul pensiero di Maslow, il quale negli anni '60 coniò il termine "transpersonale" e stabilì la necessità di andare verso una "Quarta Forza" della psicologia, superando i limiti imposti dalle altre tre (Psicoanalisi, Comportamentismo, Psicologia Umanistica). La psicologia transpersonale si è sviluppata successivamente in Europa come un nuovo campo di ricerca e impegno, che ha proposto un approccio rivoluzionario alle teorie della salute mentale basato su un paradigma unificato tra la psicologia scientifica e la saggezza tradizionale. La psicologia integrale, come punta avanzata della psicologia transpersonale, si basa sull'impianto teorico di Ken Wilber, studioso statunitense, ed è stata sviluppata e ampliata in Italia da Laura Boggio Gilot, presidente dell'Associazione Italiana di Psicologia Transpersonale e dell'European Transpersonal Psychology Association, della quale sono allievo. L'approccio integrale, accostando psicologia e meditazione, promuove l'espansione della consapevolezza alle dimensioni corporee, emotive, mentali e spirituali verso la completezza del Sé o autorealizzazione, ove si manifestano le qualità dell'armonia, dell'amore e della saggezza, espresse nel comportamento, nella cultura e nella società. La psicologia integrale è divenuta un campo specializzato degli studi dello sviluppo, poiché si rivolge agli stadi dell'identità e della coscienza in cui i più alti talenti, la creatività e l'intelligenza intuitiva prosperano come benessere e comportamento ottimali, contribuendo all'evoluzione pacifica del pianeta. In questa cornice di riferimento, la psicologia transpersonale a indirizzo integrale intende non solo offrire un contesto per la guarigione mentale, ma anche un sistema di crescita in cui le potenzialità latenti nell'inconscio possano essere integrate fino al punto da raggiungere l'obiettivo spirituale dell'Illuminazione, corrispondente alla realizzazione diretta del Sé, l'essenza spirituale, e alla Liberazione dalla sofferenza dovuta all'ignoranza ontologica.

Assagioli ha delineato una mappa dell'inconscio individuale, suddividendolo in tre domini: inconscio inferiore, medio e superiore. Nell'inconscio inferiore sono organizzati: le attività psichiche che regolano la vita organica e le funzioni fisiologiche, le tendenze e le pulsioni primitive, i complessi psichici, le gestalt incompiute; i ricordi del passato, i sogni e il lavoro immaginativo di base; le fobie, le idee e pulsioni ossessive, gli oggetti rifiutati o rimossi dall'io. Nell'inconscio medio sono organizzati: i contenuti psichici facilmente accessibili nella coscienza di veglia; i fenomeni emergenti nella coscienza; l'elaborazione dell'esperienza; la preparazione di attività future; la maggior parte del lavoro intellettuale compiuto dalla personalità. Nell'inconscio superiore sono organizzati: le intuizioni

superiori, le ispirazioni artistiche, filosofiche e scientifiche, le creazioni geniali; le spinte all'azione altruistica; gli stati illuminativi, contemplativi, estatici. Esso è la sede delle energie spirituali e delle facoltà supernormali. All'interno dell'inconscio medio vi è la parte della nostra personalità di cui siamo direttamente consapevoli e la corrente di elementi psichici (sensazioni, emozioni, pensieri, desideri, spinte, volontà) che possiamo osservare, analizzare, giudicare.

Maslow è il primo psicologo umanista a parlare di una psicologia delle potenzialità che non sia solo orizzontale; qui il campo delle potenzialità inizia a estendersi nel senso verticale, verso quel serbatoio della psiche che Assagioli ha descritto come Inconscio Superiore. Il grande merito di Maslow sta, a mio parere, nell'aver descritto in modo chiaramente accessibile gli effetti dell'influsso dell'Inconscio Superiore sulla personalità e la necessità per l'individuo di rendersi ricettivo a tale influsso, se vuole conservare e andare verso stadi sempre più alti di salute. "Il nuovo modello della salute" – afferma Maslow – "si basa sulle seguenti ipotesi: 1) ciascuno di noi possiede una natura interiore essenziale, fondata biologicamente, che è in qualche grado 'naturale', intrinseca, innata e, in un certo senso limitato, inalterabile o, almeno, tale che non muta; 2) la natura interiore di ciascuno è in parte singolarmente specifica della persona, in parte caratteristica dell'intera specie; 3) è possibile studiare scientificamente tale natura interiore e scoprire a che cosa si apparenti; 4) tale natura interiore non sembra intrinsecamente, o primariamente, o necessariamente malvagia; 5) se consentiamo a questa natura interiore buona di governare la nostra vita, ci svilupperemo verso la salute, la fecondità e la felicità; 6) se questo nucleo essenziale della persona viene negato o represso, la persona si ammala; 7) questa natura interiore è debole, delicata e sottile e facilmente l'abitudine, la pressione culturale, gli atteggiamenti errati nei suoi riguardi la sopraffanno; 8) pur debole, e seppure negata, questa natura interiore resiste sempre, sotterranea, e sempre preme per realizzarsi; 9) ogni singola deviazione rispetto alla virtù positiva della specie, ogni crimine contro la propria stessa natura, ogni atto malvagio, viene registrato senza eccezione alcuna nell'inconscio, e fa sì che disprezziamo noi stessi".

Il modello della salute proposto da Maslow supera i limiti imposti dalla cultura meccanicistica; egli ha definito la cosiddetta psicopatologia della norma, causa del blocco evolutivo che impedisce l'autorealizzazione. Infatti, afferma Maslow, "la nostra cultura ha scartato tutti i modelli: il santo, l'eroe, il gentiluomo, il cavaliere, il mistico. E quasi tutto ciò che ci è rimasto altro non è se non l'uomo ben adattato e privo di problemi, in realtà un surrogato estremamente pallido e dubbio". Lo stadio dell'uomo adattato, meta dello sviluppo auspicato dalla psicoanalisi classica, è per la nuova psicologia un letto di Procuste, è uno stadio in cui l'individuo ricettivo agli influssi provenienti dall'alto soffre terribilmente, spesso ammalandosi. La rabbia conseguente alla rinuncia all'autorealizzazione, più o meno consapevole, ne è un sintomo. Infatti, afferma Maslow, "se fai un piano deliberato per essere meno di quello che puoi diventare, ti assicuro che soffrirai terribilmente".

Alla base della psicopatologia della norma sta il conflitto tra i bisogni di sicurezza e i bisogni di autorealizzazione, ovvero tra la motivazione carenziale e quella di accrescimento. La prima riguarda quei moti che tendono a riempire vuoti carenziali, affettivi e non, ed è legata all' "avere". La seconda sembra fine a sé stessa, apparentemente, ed è legata alla gioia del puro accrescimento, all'acquisizione di qualità più che di quantità. Essa è pertanto legata all' "essere". Condizionata com'è a vivere sul piano materiale dell'esistenza, la persona comune è spesso portata a pensare che la motivazione di accrescimento, se non ha un riscontro nel piano grossolano, è velleitaria, ed è questo uno dei motivi per cui probabilmente alcuni pazienti si rivolgono alla terapia solo nei casi di disagio estremo, cioè quando il sintomo impedisce loro di continuare a vivere normalmente.

Maslow osserva che nei bambini sani si nota chiaramente la gioia di crescere e di progredire, di acquistare sempre maggiori capacità, abilità e poteri, contrariamente a ciò che succede ai bambini disturbati i quali, vivendo in uno stato carenziale, sono occupati ad acquisire sicurezze affettive, quindi sono più orientati all'adattamento. La gerarchia dei bisogni, descritta da Maslow come una piramide, ha alla sua base i bisogni carenziali (nell'ordine: fisiologici, di sicurezza, di appartenenza, di stima) e al suo vertice i bisogni dell'essere (auto-realizzazione). Siamo ben consapevoli, in accordo con Maslow, che la soddisfazione dei bisogni più alti non è possibile se non vengono placati quelli di livello più basso, poiché questi ultimi hanno un certo potere di frenare lo sviluppo. Però siamo anche consapevoli del fatto che la vera guarigione, attraverso l'attivazione delle potenzialità dell'Inconscio Superiore, avviene dall'alto. Questo ci rende fiduciosi anche nella nostra capacità di auto-guarigione e auto-cura, nulla togliendo alla necessità e all'utilità dell'intervento psicoterapeutico.

Maslow distingue la creatività derivante da speciale talento dalla creatività derivante dall'auto-realizzazione; quest'ultima si manifesta ampiamente nelle faccende ordinarie della vita ed è simile alla creatività di tutti i bambini felici e sicuri. Egli distingue anche tra creatività primaria e secondaria, che si avvalgono prevalentemente e rispettivamente dei processi primari e secondari. La creatività secondaria, dice Maslow, "comprende una larga percentuale di quanto si produce nel mondo, i ponti, le case, le automobili nuove, e persino numerosi esperimenti scientifici e gran parte del lavoro letterario. Quella creatività che impiega ambedue i tipi di processo, facilmente e bene, in buona fusione o in buona successione, sarà chiamata 'creatività integrata'. Da questo tipo di creatività deriva la grande opera d'arte, di filosofia o di scienza". Dunque, entriamo in un concetto di creatività più ampio, non convenzionale.

Il cammino della persona creativa è spesso solitario. "Essenzialmente" – afferma Maslow – "l'individuo carenzialmente motivato è di gran lunga più dipendente dalle altre persone di chi sia invece mosso soprattutto da motivazione accrescitiva. È più 'interessato', più avido, più attaccato alle cose". Ciò vale perché i bisogni carenziali possono venir soddisfatti solo dall'esterno. All'opposto, l'individuo che si auto-realizza è assai meno dipendente; "ben lungi dall'aver bisogno degli altri, le persone motivate dall'accrescimento possono in realtà sentirsene disturbate". Il senso della solitudine è illusorio. È paura, paura di rimanere soli, paura della dissoluzione. Spesso ci si circonda di persone, magari in modo superficiale, solo per scongiurare questa paura. Questo tema è importante, perché conduce a vivere in maniera inautentica, distanti dalla propria natura interiore. Il bisogno di appartenenza sociale è legittimo, è reale; diventa alienazione però, quando è sotto il dominio della paura.

La creatività non è sempre e necessariamente assimilabile alla salute. A tale proposito, Maslow afferma: "ho dovuto mutare le mie idee circa la creatività non appena ho cominciato a studiare persone positivamente sane, altamente evolute e mature, auto-realizzanti. Ho dovuto, per prima cosa, abbandonare la nozione stereotipa che salute, genio, talento e produttività siano sinonimi. Una notevole percentuale dei miei soggetti," – prosegue Maslow – "sebbene sani e creativi in un senso speciale, non erano produttivi nel senso ordinario, né possedevano grande talento o genio, e neppure erano poeti, compositori, inventori, artisti o intellettuali creativi. Era pure ovvio che alcuni tra i massimi talenti dell'umanità non erano certamente persone psicologicamente sane; non lo era, ad esempio, Wagner, né Van Gogh, né Byron. Inoltre scoprii presto che, come molti altri, avevo pensato alla creatività come prodotto; e che in secondo luogo, avevo inconsapevolmente confinato la creatività soltanto a certe zone convenzionali del comportamento umano, inconsapevolmente ritenendo che qualsiasi pittore, qualsiasi poeta, qualsiasi compositore, conducesse una vita creativa. Imparai quindi ad applicare il termine 'creativo' non soltanto ai prodotti, ma anche alle persone, in modo caratterologico. Inoltre, dovetti giungere ad applicare la parola 'creativo' a

numerosi prodotti ben diversi da quelli standard, convenzionalmente accettati: poesie, teorie, romanzi, esperimenti o quadri”.

La creatività si associa bene all'idea di un flusso ininterrotto di idee, riflessioni, intuizioni. In tale condizione, la produzione creativa si può esplicitare, dando luogo a un'emozione di gioia nella persona. Questa situazione è ben rappresentata nel ciclo di consapevolezza-eccitazione-contatto di Joseph Zinker, psicoterapeuta gestaltista. Il ciclo inizia con la sensazione (“sento una contrazione nello stomaco”), la quale diviene consapevolezza (“sono consapevole di essere arrabbiato”). La consapevolezza mi fa mobilitare dell'energia per compiere un'azione. A questo punto si ha il contatto, il quale dà luogo alla soddisfazione, cui segue una fase di ritiro. Questo modello ciclico si applica ai processi di regolazione organismica – il rapporto sessuale ne è un esempio – e ai processi di soddisfazione dei bisogni, secondo la scala gerarchica definita da Maslow. Si può altresì applicare alle relazioni e alla creatività intesa come flusso. Così come un blocco in un qualsiasi punto del ciclo di contatto è responsabile della difficoltà del completamento di una gestalt, talché il flusso tra figura e sfondo non è più regolare, ma difettoso, così anche per la creatività l'impossibilità di far scorrere il ciclo in modo armonico causa un disturbo implicante rigidità e stereotipie, che sono opposti della creatività.

In termini transpersonali, e in particolare nell'approccio integrale, il blocco della creatività, inteso come impossibilità di attingere all'ispirazione e alle capacità di insight, è rappresentato dai disturbi nella struttura tripartita (super-io, es, io). Per poter attingere alle facoltà dell'inconscio superiore, infatti, è necessario che l'io sia ricettivo a tale influsso, e ciò non si può verificare se le varie sub-personalità non sono integrate, ovvero se la struttura tripartita è affetta da narcisismo e da idealizzazione.

Per dare un'idea dell'influenza dell'idealizzazione sui processi creativi, vorrei raccontare un aneddoto occorsomi quando ero un danzatore. Nella mia rappresentazione idealizzata di cosa fosse la creatività nel campo della danza flamenca, che avevo scelto come mezzo per esprimere le mie potenzialità creative, il vero artista era un danzatore che sapesse esprimere le emozioni legate alla danza e che sapesse interpretare un ruolo mascolino attivando nel pubblico emozioni, dunque una persona capace di attrattiva, soprattutto a livello dello sguardo, un volto impassibile ma duro, un corpo fermo e pronto a scaricare l'energia al momento opportuno, con decisione e incisività. Tra i miei maestri ci fu Raul, indubbiamente un grande artista di fama mondiale, con una tecnica spaventosamente avanzata e, per me, irraggiungibile. Quando entrai in confidenza con lui, gli chiesi a cosa pensava quando era impegnato in una performance. Mi aspettavo, infatti, che lui mi svelasse i segreti del mestiere su come saper attrarre, sia con il corpo che con lo sguardo, il pubblico e tenerlo col fiato sospeso. La sua risposta, semplicissima, fu per me allora deludente. Raul, molto semplicemente, mi rispose: “penso a non sbagliare”. Fu quello per me un duro colpo, visto il mio livello di idealizzazione. La sua vera arte, questo lo capii molto tempo dopo, consisteva infatti nell'essere sé stesso e nel farlo al meglio delle sue possibilità. Da quel momento, ho iniziato veramente a godermi il palcoscenico vivendomi il momento ed essendo, conseguentemente, più naturale, autentico e concentrato.

Lo studio del narcisismo è il campo di ricerca elettivo di Laura Boggio Gilot, secondo la quale esso “non è solo una sofferenza mentale in sé, ma anche il fondamento e il cuore di ogni tipo di sofferenza mentale, di cui costituisce il nucleo della distruttività [...] il narcisismo, più che una psicopatologia a sé stante, può essere considerata una malattia immunitaria della psiche, poiché rappresenta un sostrato di fragilità e di illusorietà su cui attecchiscono con facilità i sintomi clinici”. Il carattere narcisistico è emblemizzato dal bisogno inappagabile di essere sempre considerato migliore e “sottende il carattere narcisistico l'aspettativa idealistica che tutto debba avvenire come si desidera e si crede giusto secondo prospettive egocentrate. Il rifiuto della frustrazione, la ricerca di conferma sempre e comunque, l'estrema vulnerabilità alle critiche, l'intima insicurezza e l'esterna

arroganza e presunzione sono gli aspetti più evidenti del carattere narcisistico". Laura Boggio Gilot afferma ancora: "penetrando nella fenomenologia della sofferenza narcisistica si può riconoscere che il narcisista rappresenta la tipologia psicologica più separata dalla reale natura del Sé; incarnando un falso sé grandioso e illusorio, il narcisista è per emblema la personalità più lontana dalla conoscenza della sua vera natura, dall'espressione delle proprie potenzialità e dei propri talenti, così come dalla consapevolezza della propria debolezza e dei propri reali bisogni [...] Intorno al nucleo dell'inconsapevolezza di sé e delle conseguenti scelte di vita e di relazioni sbagliate, si articola un coacervo di esperienze fallimentari che sviluppano nel narcisista un'immagine di sé impoverita, latrice di senso di inferiorità e di vergogna, in contrasto con il modello ideale grandioso che sottende le sue motivazioni, e un'immagine della realtà negativa, troppo potente e minacciosa, che produce paura, avversione e invidia. La relazione disfunzionale con sé stesso e con il mondo costruisce nella mente narcisistica una somma di conflitti (interni ed esterni) complessi (inferiorità e abbandono) ed emozioni dolorose (paura, rabbia, impotenza e vergogna), che lo spingono sempre più ad attività difensive e a scelte compensatorie di carattere materialistico, estrovertito ed edonistico [...] Le conoscenze della psicoterapia insegnano che il narcisismo si presenta come un disturbo della strutturazione della personalità che è generato da una patologia del super-io, ovvero dalla disfunzionalità, sino all'assenza completa, di quella struttura fondamentale della mente che impone i limiti morali, le regole e le normative realistiche. E' attraverso questo *opus* direttivo del super-io che l'io regola l'assolutezza del piacere, evoca il senso di colpa in caso di danno reale e spinge alla riparazione, mantenendo in tal modo l'autostima. In assenza del super-io ben strutturato si realizza una carenza del senso del dovere e del senso morale, un abuso del principio del piacere ai danni del principio della realtà, con una conseguente assenza di capacità autocritica e di visione realistica delle cose, che è necessariamente fonte di un rapporto disfunzionale con la realtà e con il prossimo. Da questo rapporto disfunzionale si genera il senso di inadeguatezza che indebolisce l'autostima e il rapporto con la vita". Laura Boggio Gilot delinea vari gradi di strutturazione narcisistica, a seconda del livello di sviluppo, o stadio, in cui si trova l'individuo. Nel trattamento terapeutico del narcisismo, è necessario utilizzare strumenti psicologici ma anche strumenti sapienziali, integrandoli. Infatti, nel suo sforzo di ricerca e di attuazione di una psicologia inserita in un cammino spirituale (e non viceversa), afferma: "Occorre tener presente che la genesi del narcisismo è sì nel bisogno di assoluta stima, conferma e successo che si radicano in un vissuto primario infantile di una ferita di amore, ma è anche fondato su fattori del carattere di base che rappresentano un terreno fertile per lo sviluppo dell'egoismo, il padre del narcisismo. Riappropriarsi delle proprie ferite d'amore è uno scopo della psicoterapia, ma affrontare l'egoismo e coltivare qualità spirituali è un mezzo imprescindibile della integrale guarigione narcisistica".

La persona che, accettando di fare un cammino di crescita e di trasformazione, attraverso un percorso di autoconoscenza come lo è la psicoterapia, e soprattutto intraprendendo un percorso meditativo guidato da un istruttore adeguato, riesce gradualmente ad accettare i suoi limiti, cioè a guarire la struttura tripartita dal narcisismo e dall'idealizzazione, e il campo della sua coscienza si amplia rendendosi dunque recettivo alle ispirazioni più alte, attivando gradualmente sia le facoltà del cuore, il sentimento inteso nel senso poetico, che le facoltà intellettive superiori, espressioni dell'intelligenza intuitiva e creativa. Infatti, la tradizione sapienziale afferma che sono due le ali dell'anima: l'amore e l'intelletto intuitivo. Platone ci insegna inoltre che l'anima è la sede del vero, del bello e del buono, i trascendentali dai quali deriva ogni attività creativa umana. Va fatta opportuna distinzione, sia in termini di prodotti che di persone, tra la vera e la falsa creatività, quest'ultima traendo ispirazione non già dall'inconscio superiore, bensì da quello inferiore e arcaico.

In definitiva, nell'ottica integrale, il processo creativo si attua attraverso un progressivo svelamento della propria vera natura interiore e un conseguente allineamento coscienziale con la sorgente spirituale esistente, e non riconosciuta, nell'individualità umana. È allora, e solo su questa via, che si può aprire quel canale di ispirazione dall'alto che consente la trasformazione di sé, e questo è il processo creativo per eccellenza: la scoperta del divino in sé e la scoperta della possibilità di divenire strumenti del vero, del bello, del buono e ciò che recentemente il Santo Padre ha dato come termine di avvio del suo pontificato: "essere un umile operaio nella vigna del Signore".

Riferimenti bibliografici

- Assagioli R., *Lo sviluppo trans-personale*, Astrolabio, Roma 1988.
Boggio Gilot L., *Crescere oltre l'io*, Cittadella editrice, Assisi 1997.
Boggio Gilot L., *Il narcisismo nevrotico*, Dispense di insegnamenti tenuti all'Aipt.
Boggio Gilot L., Relazione tenuta nella giornata di studio "*Narcisismo e Spiritualità*", Roma maggio 2002.
Maslow A., *Verso una psicologia dell'essere*, Astrolabio, Roma 1971.
Perls F., Hefferline R.F., Goodman P., *Teoria e pratica della terapia della Gestalt*, Astrolabio, Roma 1997.
Zinker J., *Creative process in Gestalt therapy*, Vintage Books, New York 1977.