

La creatività come compensazione positiva nei momenti di crisi

In un momento di crisi dovuto allo sconvolgimento creato da un virus aggressivo che può non lasciare scampo a chi non rispetta le regole, diviene sempre più impellente la ricerca di una strategia per gestire i vissuti di criticità che accompagnano le persone.

Il termine crisi è legato ai nostri spazi vitali che possono essere compromessi proprio dall'arrivo di un qualcosa che *separa*.

“Crisi” tradotto dal greco *κρίσις* indica proprio la separazione che implica anche una scelta.

La crisi inizialmente è vissuta con disagio perché collegata ad una situazione di malessere.

Sono in crisi perché ho perso degli affetti, sono in crisi perché non lavoro, sono in crisi perché ho fatto investimenti sbagliati.

Una crisi non risolta può sviluppare effetti di grave disagio psichico ma nel momento in cui si supera ci troviamo di fronte alla rinascita.

La crisi diviene quindi tappa di un processo evolutivo perché è un momento decisivo per attivare il cambiamento.

Nel termine *essere in crisi* è proprio insito il senso di mutamento e di trasformazione che permette di passare da un'accezione negativa ad una positiva.

La crisi è dunque qualcosa di perturbante che entra nell'esistenza di una persona producendo effetti più o meno gravi, si tratta di un turbamento profondo spesso anche della collettività e della società.

La crisi può altresì riguardare specifici settori e si parla infatti di crisi dei valori, crisi dell'arte, crisi della letteratura e più in generale crisi esistenziale.

Entrare in crisi significa anche porre termine ad una situazione problematica e avviare un processo di risoluzione che passa attraverso strategie di problem solving.

Oggi il virus ha creato l'improvviso passaggio da una situazione di discreto benessere economico ad uno stato di depressione economica che crea nell'uomo stati emotivi quali la paura, l'inquietudine, l'ansia e l'angoscia nei casi più gravi.

La negata libertà di proiettarsi attraverso una progettualità nel futuro ci paralizza. La crisi può però rappresentare anche un'opportunità

in quanto strumento necessario ed efficace per promuovere un cambiamento.

Albert Einstein nel suo testo "Il mondo come lo vedo io" dedica molte riflessioni al tema della crisi e la vede **come occasione** necessaria per il cambiamento. Si ritiene infatti che la creatività sia più attiva nei momenti di elevata difficoltà.

Come afferma Einstein: *"La crisi è la più grande benedizione per le persone e le nazioni, perché la crisi porta progressi. La creatività nasce dall'angoscia come il giorno nasce dalla notte oscura. È nella crisi che sorgono l'inventiva, le scoperte e le grandi strategie. Chi supera la crisi supera se stesso senza essere superato"*.

In quest'ottica l'attività creativa può essere considerata *life skills*, indispensabile per un buon equilibrio psicofisico e per un positivo adattamento all'ambiente.

Per *life skills* si intendono tutte le abilità di carattere cognitivo, emotivo, sociale che supportano le persone nel fare fronte in maniera efficace ed utile ai bisogni ed alle sfide della vita di tutti i giorni.

La creatività viene dunque oggi riconosciuta come un'abilità cognitiva, che può servire alla persona per cambiare il suo punto di vista su una certa situazione e per trovare dunque

soluzioni creative ai problemi che gli si presentano nella vita.

Reagire alla distruzione causata dal Covid-19 significa promuovere un cambiamento dove il processo creativo assume un ruolo di primo piano.

Si tratta di reinventarsi in nuovi ruoli spesso trascurati o sconosciuti.

La “sindrome della capanna” che ci ha accomunato in questi mesi ci ha permesso di esprimere la nostra creatività in ambiti diversi quali: l’arte culinaria, la pittura, la scultura, il gioco, la scrittura, il collezionismo e tanto altro.

Non solo i giovani già predisposti in quanto nativi digitali ma anche gli anziani hanno scoperto che è possibile socializzare creando eventi con l’aiuto della tecnologia.

L’incontro con l’altro diviene in quest’ottica un processo creativo che ci permette di visitare l’amico e il parente con un semplice collegamento telematico.

L’abbraccio è virtuale ma nel nostro immaginario, se vogliamo, ne possiamo sentire il calore.



Sperimentiamo! Dirigente Professori ed alunni per scrivere in modo creativo.