



### L'ARTE DELLA SCRITTURA CREATIVA

La **creatività** che permette di realizzare in modo inusuale e nuovo le proprie capacità e i propri talenti, non può e non deve essere considerata come un privilegio che riguarda pochi "eletti".

Tutti abbiamo capacità creative e **tutti abbiamo il bisogno di esprimerle**, occorre solo esserne consapevoli.

È appunto dall'ascolto e dalla consapevolezza di questo bisogno che nasce la presente rubrica, oltre che dall'entusiasmo contagioso del nostro capo progetto. Ed è qui che è cominciato il mio affascinante "viaggio" nella **scrittura creativa**.

Creativa per un duplice aspetto, primo perché riesci ad inventare "qualcosa" che prima non avevi e che è in grado di sorprenderti; in secondo luogo perché hai la possibilità di contattare parti di te inesplorate ed inesprese. È un'arte che ti consente di attingere al tuo "Io" più profondo e di ottenere una maggiore conoscenza di te stesso e delle tue potenzialità.

La scrittura creativa richiede, però, competenze ed attitudini che vanno oltre l'ordinaria capacità lessicale-linguistica e mi riferisco all'intelligenza creativa, all'immaginazione e all'intelligenza emotiva. È un atto catartico, di liberazione delle nostre emozioni e di noi stessi, perché abbiamo la possibilità di decomprimere ed esprimere contemporaneamente la nostra fantasia - immaginazione (intelligenza creativa) e le nostre emozioni - sensazioni (intelligenza emotiva).

Il viaggio nel meraviglioso mondo della scrittura parte dalle “sensazioni” intese come il “*sentire*” e l’*“esserci”*

. Per sensazioni intendo i messaggi ricevuti attraverso i cinque sensi (olfatto, vista, udito, tatto e gusto), la percezione sensoriale della realtà esterna, ma anche la ricostruzione emozionale e mentale dei dati codificati.

La scrittura creativa, se praticata con frequenza, ha la capacità di farti acquisire un piacevole senso di equilibrio interiore, una maggiore percezione ed un contatto più “nutriente” con l'esterno (gli altri, gli oggetti, la natura). Vivi, osservi e mediti la Vita con un rassicurante senso di tranquillità.

Un presupposto indispensabile per avviare in maniera “centrata” il lavoro di scrittura è anche quello di avere ben chiaro che la scrittura non è un’operazione astratta e mentale, avulsa dalle nostre sensazioni ed emozioni, semmai è un’operazione di trasformazione. Infatti, di fronte ad uno stimolo esterno (un oggetto, un’immagine, un luogo, un’interazione, un dipinto, un argomento, una parola, un comportamento, un testo musicale, un odore, una persona) o interno (un ricordo, un pensiero, una fantasia, un sogno, uno stato d’animo), che attiri la nostra attenzione, si entra in contatto con ciò che ci evoca a livello di sensazioni, emozioni ed immagini e si dà inizio all’operazione di trasformazione attraverso la quale tutto ciò che quello stimolo (interno o esterno) è in grado di suscitarcì viene decodificato in parole che, lentamente o di getto, si materializzeranno sul foglio bianco o sul monitor del nostro PC (Personal Computer).

Scrivere, dunque, significa anche ritrovare il legame imprescindibile con la fisiologia delle emozioni e con la fisicità del proprio corpo, ovvero, se si parla di scrittura autentica e non solo di tecniche e di forme, scrivere significa realizzare la sintesi tra la mente, il corpo e le emozioni.

Inoltre, **Blanchot** (1907-2003), scrittore e filosofo francese, in un suo scritto intitolato “*Lo spazio letterario*”

parla dello scrivere e della parola come

*“continuo e inesauribile mormorio dell’essere”*

. Fa capire che vi è un flusso, in ambedue i sensi, fra l’immaginario e la vita, in cui la scrittura diviene rivelazione profonda e visibile di un “qualcosa” che nasce dall’incontro fra il mondo interiore (soggettivo) e il mondo esterno (ciò che è la materia, la vita in sé).

In conclusione, la **scrittura creativa** è ... *un’esplorazione che trasforma*. E allora, prova anche

## **L'arte della scrittura creativa**

Scritto da Italia Amati

Venerdì 29 Gennaio 2010 11:41 - Ultimo aggiornamento Lunedì 01 Febbraio 2010 06:56

---

tu a scrivere ciò che provi. Se non dovesse essere la scrittura, trova tu “la tua arte” (uno strumento musicale, il canto, la fotografia, la pittura, il teatro, la poesia, il ballo, il disegno, etc.) per esprimere la creatività. Aiuta a vivere meglio!