



«Sono le idee a travolgermi»

Con il nuovo anno, «il Cervello» inaugura una serie di articoli che esploreranno il fenomeno della creatività. In ogni numero intervisteremo un artista, chiedendogli di descrivere le sensazioni che suscitano in lui la creatività e ciò che, nel suo caso, mette le ali al cervello. Raccoglieremo inoltre notizie e consigli sulla creatività e sull'espressione artistica in questione dal punto di vista della ricerca sul cervello.

Per il primo articolo di questa serie abbiamo parlato con la scrittrice Federica de Cesco, una delle autrici svizzere più lette in assoluto. Scrive libri di successo dall'età di 15 anni, quest'anno compie 83 anni ed è più prolifica che mai.

Signora de Cesco, può descriverci le sensazioni che suscitano in lei la creatività?

Posso spiegare come nasce la creatività: mi immergo mentalmente in una storia, mi immedesimo in uno o più personaggi o in un paesaggio e descrivo tutto ciò che percepisco e vedo. È uno stato che travalica i confini spaziotemporali e ciò a cui assomiglia di più è un sogno intenso. Si tratta di visioni oniriche. Di conseguenza, nella vita normale tendo a essere un po' distratta, tanto che, quando sono in treno, devo stare attenta a non mancare la fermata.

È quindi quasi colta di sorpresa dalle sue idee?

Sì. Mi basta vedere un'immagine o vivere un'esperienza per sentire che da lì nascerà un libro. Sembra una teoria campata in aria, ma non lo è: non vado a caccia di idee, sono le idee a travolgermi (ride).

Federica de Cesco

Federica de Cesco è nata in Italia nel 1938. Ha scritto il suo primo bestseller *Der rote Seidenschal* a 15 anni. Nel corso della sua vita, ha scritto ben 83 libri per la gioventù, sei saggi, 17 libri per adulti e un'autobiografia, ed è considerata l'autrice svizzera di libri per la gioventù più letta. Il suo ultimo romanzo *Das Erbe der Vogelmenschen* è stato pubblicato nel 2020.



Foto della macchina da scrivere: Unsplash

Foto di Federica de Cesco: Kazuyuki Kitamura



In quali situazioni le vengono più spesso buone idee?

Nelle situazioni più improbabili, quando meno me lo aspetto. A volte succede in viaggio, a volte durante una conversazione, a volte anche mentre leggo un libro.

Cosa fa quando la sua creatività sciopera? Ha qualche rimedio?

(Ride apertamente) Ne ho due: il primo è mangiare cioccolato. Gli aztechi dicevano che il cioccolato rafforza il corpo e la mente. Quando mangio dei cioccolatini penso sempre agli aztechi

Voglia di scrivere? Ecco qualche consiglio.

- 1) Non avete mai scritto prima d'ora? Iniziate con un testo breve.
- 2) Non aspettatevi «fiumi» di creatività. Stabilite orari fissi durante i quali scrivere. Può bastare anche un'ora alla settimana.
- 3) Non avete idee? «Rubate» il primo paragrafo di un altro testo e continuate a scrivere partendo da lì. Di solito l'inizio è la parte più difficile. Una volta terminato di scrivere il testo, non dimenticate di modificare l'inizio.
- 4) Oppure provate con una delle seguenti idee. Non deve essere niente di trascendentale, la scrittura creativa è soprattutto una questione di esercizio.
 - Fate un viaggio in un paese che non avete mai visitato.
 - Incontrate un amico di gioventù, che non vedete da molto tempo.
 - Trovate la borsetta di una sconosciuta.
 - Inaspettatamente avete un giorno di libero.
 - Andate al mercato.
- 5) Fate fatica a riordinare le idee? Mettetele per iscritto.
- 6) Scrivete una prima versione, senza riflettere sulla scelta delle parole e sulla grammatica. Scrivete semplicemente di getto.
- 7) Mettete da parte il testo per qualche giorno. La distanza aguzza la vista e porta nuove idee.
- 8) Leggete il testo ad alta voce. Noterete i punti in cui non è scorrevole.
- 9) Se non riuscite ad andare avanti, uscite a fare una passeggiata. Il movimento e nuovi stimoli favoriscono la creatività.
- 10) Leggete molto.
- 11) Mostrate i vostri testi ad altre persone. Accettate le critiche; nessun testo è perfetto da subito. Anche i maggiori scrittori hanno sempre fatto limare i loro testi da terzi.

Se avete l'impressione di avere talento dovete allenarlo. Per scrivere un libro bisogna «restare sul pezzo».

Foto: Unsplash

per alleggerire la coscienza e ho la fortuna di non ingrassare. Il secondo rimedio è fare jogging, sia in inverno che in estate. Adesso non corro più così velocemente, ma fino a tre o quattro anni fa cercavo di sorpassare tutti i jogger davanti a me. Oramai sono diventata saggia. Tra non molto compirò 83 anni, devo stare attenta a non inciampare nei bordi di marciapiedi o in altro.

A 83 anni continua a scrivere nuovi libri: qual è il suo segreto? Ha dei consigli da dare ai nostri lettori più anziani?

Il cervello e le sue facoltà possono essere allenati. È come con i muscoli. Fare flessioni ogni mattina fa bene al corpo proprio come lavorare ogni giorno intellettualmente fa bene al cervello. Lavoro a ritmi regolari e scrivo tutti i giorni.

Cosa consiglia ai nostri lettori che vorrebbero cimentarsi nella scrittura?

Di insistere. Spesso sento dire: accidenti, mi piacerebbe scrivere, ho questo argomento che mi interessa, ma non so se ho il talento necessario. Allora io dico: non potrà mai saperlo se non inizia a scrivere (ride). Quindi provate a scrivere, e se avete l'impressione di avere talento dovete allenarlo. Per scrivere un libro bisogna «restare sul pezzo».

Cosa si può fare se di colpo non si riesce ad andare avanti?

È una situazione che conosco bene (ride). Personalmente mi aiutano il cioccolato e l'aria fresca. E anche le conversazioni con mio marito: faccio passeggiate con lui, lascio vagare i miei pensieri e gli racconto di cosa mi sto occupando. Spesso è lui a suggerirmi una nuova direzione da seguire. Quando non si riesce ad andare avanti non bisogna aver paura di chiedere aiuto a qualcuno in cui abbiamo fiducia.

Creatività: ma come nasce?

Anche se molte persone creative hanno l'impressione che le idee le travolgano spontaneamente, in realtà la creatività è il risultato di un duro lavoro da parte del cervello. Ogni buona idea apparentemente casuale ha alle spalle una lunga gestazione, durante la quale sono state generate e scartate altre idee, raccolte informazioni su un argomento e condotte conversazioni. Solo così il cervello riesce a mettere assieme abbastanza materiale per riassemblare queste informazioni in modo creativo.

Anche le persone più creative non possono saltare questo processo. Da alcuni studi risulta però che molte di loro hanno un determinato tratto della personalità: sono particolarmente aperte alle novità, alle nuove esperienze e agli sconosciuti. Chi vuole stimolare la propria creatività non deve quindi sedersi e aspettare l'ispirazione, ma al contrario leggere molto, uscire, avere degli scambi di opinioni con altri. Le persone creative passano inoltre anche molto tempo da sole, d'altro canto è raro che un libro venga scritto in gruppo.

Per misurare scientificamente la creatività, ai volontari si cita un oggetto (uno pneumatico, una pallina da ping-pong ecc.) poi si dà loro dieci minuti per annotare tutto ciò che si potrebbe fare con quell'oggetto. Più sono insolite le idee che annotano, più grande è la loro creatività. A giudicare quanto siano insolite le idee è un gruppo di persone comuni. Allo stesso modo si misura anche ciò che aumenta la creatività: i relativi studi hanno evidenziato quanto siano particolarmente positivi gli effetti dell'attività fisica. Da un esperimento è emerso un altro risultato interessante: il verde stimola la creatività più degli altri colori.

Misurando i flussi cerebrali durante questi compiti risulta che, contrariamente a quanto a volte affermato in passato, la creatività non è legata solo all'emisfero destro del cervello. I compiti creativi attivano maggiormente anche l'emisfero sinistro. L'attività creativa allena quindi l'intero cervello, a prescindere da quanto siano numerose e insolite le idee.