
Il coraggio di sognare... Dalla vergogna alla creatività!

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

La vergogna e la dipendenza del sostegno altrui, soprattutto quando il contesto non è favorevole a supportare i nostri obiettivi, inibiscono la capacità creativa dell'essere umano e lo conducono a rinunciare ai propri desideri. Come coltivarli e farli crescere?

Dove sono andati a finire i tuoi sogni??? **Sei davvero convinto/a di non avere desideri** e non avere una sana dose di creatività? Ogni giorno nello stare al mondo ci adattiamo e ci riadattiamo ad ogni nuovo imprevisto, al fluire della vita e degli incontri che facciamo. È dentro di noi un'umana capacità di adattamento creativo che a volte per varie ragioni è possibile si sia sopita e con ciò prevale **un irrigidimento nel contatto col contesto e con gli altri**. Lo spazio della **creatività** comprende tante zone della percezione e dell'esperienza (sia interne che esterne), è lo spazio del **processo sperimentale che richiede il provare nuove cose**, la combinazione di idee e nuovi elementi. Quando incontriamo una resistenza attiva nel mondo esterno siamo spesso capaci di intensificare l'energia e aumentare la creatività e, se non siamo in grado di rispondere a questa opposizione, vuol dire che **non c'è un adeguato sostegno interno**. Ciò che inquina spesso questo adattamento creativo è **la vergogna o il sentirsi dipendenti**, cosa che induce a evitare e a ritirare i nostri desideri e i nostri sogni. Se ciò avviene cronicamente nei primi anni di vita **il bambino smette di investire energeticamente nel proprio mondo interiore** evitando di conoscere, esplorare e provare a sviluppare nuove dimensioni. **Dove si perde il coraggio di sognare?** In seguito ad una prolungata o grave umiliazione si restringe lo spazio del processo creativo. Si indebolisce quella zona sperimentale, ma **la pressione interna a produrre rimane alta**, si determina una sorta di **creatività discontinua** a tratti asociale e non radicata in una comunità di appartenenza. Penso a T. che spesso riporta in terapia sentimenti di vergogna che rimandano a quando da piccolina ha ricevuto continui rimproveri, accompagnate da forti urla, e i 7 in pagella dovevano essere 10 a tutti i costi. Adesso **fa molta fatica nel capire cosa desidera, dove vuole investire le sue risorse**. Penso a A. che sentendosi continuamente svalutata dal suo maestro ha rinunciato alla passione per il teatro, adesso si sente bloccata nel ricominciare. Penso a M. quando da piccolo sbagliava un canestro veniva preso a pallonate addosso e ha imparato che **"non può sbagliare"**! Davanti alla situazione lavorativa da scegliere l'ansia sale alle stelle e non sa cosa vuole. Potrei continuare l'elenco... Esperienze di vita quotidiane che replicate tante volte sulla pelle di un bambino lasciano un segno, portano con sé **l'umiliazione e la vergogna come indebolitori** dell'esplorazione e della sperimentazione creativa nella vita, **tolgono forza all'energia che spinge la persona ad andare verso i suoi sogni**. Quando si ha la sensazione che la percezione di noi stessi e del mondo, i nostri tentativi di dare un significato non trovano un testimone, una risonanza negli altri e nel mondo, la nostra zona energetica per l'esperimento creativo si riduce. **Come ridare forza a questa energia?** Nella vita adulta si può lavorare su questa carenza cercando di rispondere a quel bisogno di risonanza attraverso la **ricerca di nuovi contesti, di nuovi mondi, di nuove appartenenze con cui identificarsi**, come può essere per esempio un diverso gruppo sociale di riferimento con cui fare questa esperienza di ispirazione creativa. Anche **lo spazio terapeutico è una dimensione in cui riconoscersi**, nel quale attraversare quei sentimenti inibitori e ritrovare la propria forza. Interiorizzando la nuova esperienza, transitando **dal sostegno altrui all'auto-sostegno** si va verso la capacità adulta di **selezionare i contesti e i sostegni sociali che meglio si integrano con i propri obiettivi e valori**. Portando dentro di noi, nel nostro mondo interno, questo sostegno sociale si protegge e si sostiene la zona creativa, che è il luogo della sperimentazione e della crescita. ___

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste, i corsi](#)

[di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). *Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it*