

MODULO III

LA DECRESCITA CREATIVA

INDICE

- I - Gratitudine e bellezza
- II - Flow
- III - Flourishing
- IV - Esercizi di Bambinologia

GRATITUDINE E BELLEZZA

Alla base del concetto di decrescita creativa ci sono alcuni temi-chiave della psicologia positiva: principalmente quello di gratitudine, il suo legame con la bellezza, il flow e il flourishing. L'idea che muove la decrescita creativa è semplice: riscoprendo la nostra dimensione creativa - e soprattutto l'arte della semplicità - possiamo vivere meglio.

La gratitudine è una sensazione di ringraziamento e di gioia in risposta all'aver ricevuto un dono, sia che il dono sia un beneficio tangibile, sia che si tratti di un momento di calma e beatitudine suscitato dalle bellezze naturali. (Emmons, 2004) I ricercatori hanno individuato vari aspetti che compongono la gratitudine.

Le persone grate, di solito:

- ammirano la bellezza, in tutte le sue forme e in modo naturale;
- provano emozioni positive nei confronti delle altre persone;
- mettono in atto comportamenti attraverso i quali esprimono la propria gratitudine (ad esempio utilizzano frequentemente le parole "grazie" e "prego");
- si concentrano sugli aspetti positivi della vita;
- sanno che la vita è destinata a finire e per questo si impegnano a viverla al meglio;
- confrontandosi con gli altri, tendono a riconoscere la propria fortuna e gli aspetti positivi della propria vita.

La gratitudine ci fa bene: un test svolto su un gruppo di studenti al primo anno di università ha rilevato che gli studenti che provavano maggiore gratitudine erano meno depressi e meno stressati. (Wood et al., 2008)

Un tratto distintivo delle persone che provano gratitudine verso la vita c'è la capacità di riconoscere la bellezza, di ammirarla e di ricercarla. La capacità di ammirare la bellezza è inserita dagli psicologi tra le dimensioni fondamentali della gratitudine. Se impariamo a lavorare sulla nostra percezione della bellezza, ci alleniamo a provare gratitudine, il che ci aiuterà a dare significato alla nostra vita. In altre parole, la bellezza produce felicità!

La ricerca della bellezza e la felicità che ne consegue non ha bisogno di grandi occasioni, né di chissà quale studio. Anzi, un modo per avvicinarli alla bellezza è proprio cercarla nelle cose più semplici e nei momenti più disparati.

FLOW

Lo stato di flow è uno stato di completa gratificazione, tipico di chi è fortemente coinvolto in quello che sta facendo: la consapevolezza di sé, della fatica e del tempo si perde in un flusso immersivo.

L'arte è un esempio perfetto di ciò che si intende con "stato di flow": un artista intento a dipingere, suonare o scrivere una poesia perde la concezione del tempo, la sua percezione è "alterata" al punto che egli si accorge a malapena di ciò che capita intorno a lui.

Lo stato di flow è un momento di profondo benessere: tutto si svolge in modo armonico, ci sentiamo appagati, coinvolti e gratificati.

Le ricerche recenti indicano che l'arte può suscitare esperienze positive ed emozioni positive. L'arte si è rivelata in grado di migliorare l'umore di adulti e studenti. Questo effetto benefico potrebbe dipendere dall'attivazione dello stato di flow, così come dal grado profondo di connessione che sperimentiamo quando facciamo arte.

FLOURISHING

Un essere umano, per fiorire, deve raggiungere un grado di funzionamento ottimale (flourishing è stato tradotto in italiano proprio come funzionamento ottimale).

Questo funzionamento dipende da cinque dimensioni fondamentali, di cui abbiamo parlato a proposito della [teoria del benessere](#): la prevalenza di emozioni positive, il coinvolgimento nelle attività quotidiane, buone relazioni sociali, l'attribuzione di un significato alla propria vita e infine il raggiungimento dei propri obiettivi.

Quando queste cinque dimensioni sono sviluppate in modo adeguato, allora l'individuo vive un profondo benessere: il flourishing.

Lavorare sulla gratitudine attraverso il riconoscimento della bellezza intorno a noi e sulla ricerca dello stato di flow attraverso la creatività è un'occasione per avvicinarsi al flourishing.

ESERCIZI DI BAMBINOLOGIA

Gli Esercizi di Bambinologia di questo modulo (che, data la natura del tema trattato, occupano più spazio del solito) esplorano i confini tra Sé e creazione artistica: proprio attraverso arte e creatività, proveremo a riflettere sul benessere e su come esso si possa raggiungere.

- I barattoli delle tre benedizioni: l'esercizio dei barattoli delle tre benedizioni è una variante sul tema del "diario della gratitudine" (o diario delle tre benedizioni). Allenandosi ogni giorno a cercare la bellezza intorno a noi apriremo l'anima all'arte. [Leggi l'esercizio completo.](#)
- Giardino dell'anima: un esercizio artistico per scoprire quali valori riteniamo più importanti. [Leggi l'esercizio completo.](#)
- Insetti con le foglie: un esercizio per imparare a creare a partire da elementi semplici; riuscire a trovare la bellezza nella semplicità e a raggiungere il benessere seguendo la via della semplicità è l'obiettivo. [Leggi l'esercizio completo.](#)
- Carta da pacchi fai da te: una variazione sul tema dell'esercizio precedente; proveremo a realizzare un'opera colorata a partire da un foglio stropicciato. [Leggi l'esercizio completo.](#)
- Arte e diversità: l'arte è uno strumento per imparare ad accogliere e comprendere la diversità e a relazionarsi con l'altro da sé. [Leggi l'esercizio completo.](#)

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Emmons R. A. (2004), The psychology of gratitude: an introduction, Oxford University Press, New York
- Laudadio A., Mancuso S. (2015), Manuale di psicologia positiva, Franco Angeli
- Wood, A. M., et al., Gratitude and well-being: A review and theoretical integration, Clinical Psychology Review (2010), doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005
- Alex M. Wood, John Maltby, Raphael Gillett, P. Alex Linley, Stephen Joseph, The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies, Journal of Research in Personality, Volume 42, Issue 4, 2008, Pages 854-871, ISSN 0092-6566, <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.11.003>.

DISCLAIMER: il nostro Corso Online di Bambinologia è un percorso di auto-formazione e crescita personale gratuito, in ambito educativo. Ci rivolgiamo a genitori, insegnanti e professionisti dell'educazione che desiderano approfondire i temi chiave dell'educazione e metterli in pratica con i nostri esercizi creativi di Bambinologia.

Questo corso non ha alcuna valenza psicologica, terapeutica o preventiva del disagio e non può in alcun modo sostituire il consulto di uno specialista.