

# Fermare il tempo: l'ispirazione

**Autore :** William Silvestri

**Data :** 26 Febbraio 2019



Ben ritrovati! Oggi mi sento... ispirato. Tranquilli, sto solo scherzando con il titolo della terza lezione del nostro corso di scrittura creativa [Digito, ergo sum](#).

Sul tema dell'ispirazione si potrebbero scrivere trattati, anzi, è stato fatto. Il vocabolo si presta a interpretazioni diverse a seconda del contesto in cui è utilizzato:

Non ho scritto mezza parola, mi manca l'ispirazione.

Qui a parlare è un autore davanti alla cosiddetta *sindrome da foglio bianco*.

Per questo progetto mi sono ispirato a...

La frase precedente può significare qualsiasi cosa e il contesto non è per forza artistico. In questo caso l'ispirazione è vista più in ottica dell'influenza esercitata dal soggetto A nei confronti del soggetto B.

Sì, appena trovo l'ispirazione mi alzo dal letto.

Questo sono io al mattino, e non sto di certo parlando di scrittura!

Se ci fai caso, *l'ispirazione sembra essere importante proprio quando manca*, come le persone che amiamo ma diamo per scontate. Ti accorgi di averne bisogno per fare qualcosa che non pensi di poter eseguire a causa della sua assenza. Infatti, *l'ispirazione è esterna a noi*, non ci appartiene poiché arriva da altrove.

Il termine *ispirazione* in verità deriva dalla parola «*spiritus*». Le civiltà più antiche ritenevano che l'ispirazione giungesse grazie all'intervento divino, Spirito: per i Greci, ad esempio, erano gli dei

dell'Olimpo a *illuminare* l'artista, donandogli la scintilla necessaria affinché realizzasse la sua opera. Sembra preistoria ma non è così: la maggior parte degli scrittori del Romanticismo, da Poe a Shelley, sottolineò *l'aspetto mistico dell'ispirazione* in quanto prodotto del *Genio*, che è visto come una sorta di "dio interno" all'artista.

Per tacere di Coleridge, il quale parlò nientemeno di *scrittura automatica*: secondo lui l'artista compone le proprie opere durante uno stato di trance, come se fosse posseduto da un "demone della creatività".

Ciascuno ha la sua opinione e la faccenda è tutto fuorché chiusa. Arrivare a cristallizzare una definizione di ispirazione che convinca tutti è al di là dello scopo di questo corso. Quello che mi preme è spiegarti come fare a *raggiungere*, non trovare, l'ispirazione.

Cheché se ne dica, *l'ispirazione può essere colta da chiunque*. Vero, ci sono soggetti più predisposti di altri - i cosiddetti artisti - ma anche un funzionario dell'Agenzia delle Entrate può raggiungere l'ispirazione, se sa come fare. Spero che tu non abbia parenti che lavorino per il fisco. In caso contrario, si sappia che ho sempre pagato le tasse!

Nelle lezioni precedenti abbiamo toccato due concetti che oggi ci torneranno utili: lo schema del processo creativo, input ? elaborazione ? output e il concetto di artista come tramite fra mondo esterno e interno. Vediamo come queste nozioni ci possano aiutare a raggiungere l'ispirazione.

Prima di tutto desidero che tu sappia una cosa: *l'ispirazione può arrivare in qualsiasi momento, da qualsiasi fonte e nel modo più inaspettato*.

Devi capire che *non si può creare a comando*. Puoi compilare la lista della spesa, inviare un messaggio agli amici o redigere un documento burocratico perché "devi" farlo, ma questa non è scrittura creativa. *La creatività sottintende la libertà*. Solo chi è libero di creare può raggiungere e sfruttare l'ispirazione.

Spero ti piaccia il calcio, perché sta arrivando un'altra metafora. In una squadra ci sono diversi ruoli, e tutti hanno bene o male i loro compiti da eseguire. Esistono però calciatori che sfuggono a ogni logica e sono la dannazione dei loro mister, perché sono nemici delle regole. *Rompono gli schemi*. Spesso costoro *dormono* durante le partite, ma poi tadan!

Ti tirano fuori *la giocata* dal nulla e risolvono la partita.

Quello che sto cercando di dirti è che si può essere creativi solo *slegandosi da ogni schema logico - razionale*, solo se esci dal perimetro del "già visto" e ti avventuri nell'ignoto. Ricorda, *la creatività è nemica delle regole*. Se ti mantieni nei binari del certo e non strizzi mai l'occhio all'incerto, se fai "il compito" e non rompi gli schemi, se *non la fai fuori dal vaso* qualche volta, non allenerai la tua anima creativa. In altre parole, devi avere padronanza tecnica e sicurezza nei tuoi mezzi, ma, al tempo stesso, devi giocare con una certa leggerezza, poiché solo con la mente libera puoi cogliere il lampo di genio quando arriva.

Ma puoi permetterti di stare lì ad aspettare, oppure è meglio fare qualche passo verso l'ispirazione? Certo, la seconda opzione è la migliore, ma in che modo è possibile invocare l'ispirazione?

Dicevamo che l'artista è un ponte e che, in termini pratici, il suo compito si traduce nel recepire uno stimolo, trasformarlo e restituirlo all'esterno come propria creazione.

Pensa a un pasticciere. Sceglie gli ingredienti per una torta, input, la prepara, elaborazione, e noi la mangiamo, output.

Affermare "tu sei un ponte che raccoglie stimoli" significa che:

- gli stimoli, interni o esterni, *esistono già*;
- per coglierli devi rafforzare il ponte, e quindi *lavorare su di te*.

Hai già svolto i primi esercizi per migliorare la tua attenzione - ed esercitazioni simili andrebbero fatte con una certa costanza per padroneggiarla - ma quello che ti avevo chiesto è stato scegliere un oggetto e prestarvi attenzione. Con ogni probabilità hai rispettato la consegna tenendo conto di tutti gli elementi che hanno catturato la tua attenzione, cioè hai badato alla *quantità* dei dati esaminati, senza soffermarti molto sul *selezionare gli input*.

Per migliorare la capacità di raggiungere l'ispirazione è necessario, invece, badare alla *qualità* e, dunque, potenziare la propria *attenzione selettiva*. Là fuori è una giungla di stimoli. Puoi incontrare decine di persone, migliaia di oggetti, assistere a centinaia di eventi. Tutti o alcuni possono attirare la tua attenzione, ma non è detto che poi quelle persone e quegli oggetti ti ispirino, destando il genio della lampada addormentato dentro di te.

Esercitare l'attenzione selettiva vuol dire *selezionare con cura gli stimoli*. Detto che il primo passo consiste nel prestare attenzione, raccogliendo tutti gli elementi che destano la tua curiosità, è tuttavia necessario selezionare quelli che ti attirano di più. In base a quale criterio? Non c'è alcun criterio, ma un buon trucco può essere lasciarsi guidare dal proprio *istinto*. Si parte, cioè, dall'incamerare quanti più dati possibile - quantità, ricorda lo scienziato che annota tutto - e, una volta riesaminate le informazioni, si selezionano quelle che riesci a *sentire* più idonee. E se le "senti", significa che la benedetta ispirazione è arrivata!

Come si traduce tutto questo in pratica? Ci sono due tecniche che posso insegnarti. Spiegarle è semplice, così come applicarle, ma la loro riuscita dipende da te, da quanto tempo e da quanto spesso ti eserciterai.

### *Brainstorming*

Significa «assalto mentale», ma sovente viene tradotto anche come «tempesta nel cervello» perché consiste nel bersagliare la nostra mente di informazioni. Di solito viene esercitata in gruppo, nei contesti lavorativi, allo scopo di risolvere un determinato problema o per "avere l'idea giusta". Tuttavia è efficace anche quando praticata dal singolo.

*Come funziona*. Il nostro cervello pensa per associazione di idee. Se dico «estate», per associazione ti verranno in mente immagini e parole collegate all'estate, ad esempio: «mare», «vacanze», «viaggio» e via discorrendo. Il *brainstorming* consiste nel soffermarsi su un elemento, persona, oggetto, situazione, ecc., e lasciare la mente libera di spaziare e produrre tutte le associazioni così come vengono. Anche, o meglio soprattutto, incoraggiando quelle più bizzarre.

È una tecnica molto potente e stimola la tua immaginazione perché, pur non avendo l'oggetto davanti a te, per il solo pensarlo puoi far nascere una serie infinita di idee.

### *Fermare il tempo*

Detta anche *snapshot*, istantanea, questa tecnica è proprio come scattare una foto, perché ti permette di focalizzare la tua attenzione sull'oggetto in questione e cogliere tutti gli elementi che ti è possibile recepire.

*Come funziona*. Esattamente come gli esercizi sull'attenzione che hai già visto. Devi immaginare di essere un fotografo e catturare nella tua "foto" mentale, meglio se annotandole su un taccuino, quante più caratteristiche e sfumature del soggetto che stai osservando.

### *Esercizio #1*

Pensa a un luogo pubblico a tua scelta, supermercato, ospedale, cinema, ecc., e fa' *brainstorming* riportando in un file quante più associazioni mentali possibili.

### *Esercizio #2*

Adesso recati nel luogo del primo esercizio e, armato di penna e quaderno, ferma il tempo "fotografando" tutti i dettagli che ti è possibile cogliere. Riporta poi tutto in un file, meglio se quello utilizzato per l'esercizio 1.

### *Esercizio #3*

Hai notato differenze fra gli elementi emersi dal *brainstorming* e quelli della *snapshot*? In quale esercizio hai riportato il maggior numero di idee? Raccontami le tue impressioni, sempre nel solito file.

### *Esercizio #4*

Partendo dalle informazioni raccolte mediante i primi due esercizi inventa una breve storia ambientata nel luogo in questione utilizzando *solo gli elementi che a pelle ti ispirano di più*. L'ispirazione per un buon racconto non arriva? Ripeti il *brainstorming* e/o recati di nuovo in quel luogo e presta maggior attenzione!