

di Cipriano Gentilino



*Contano i legami  
Non sai bene se la vita è viaggio,  
se è sogno, se è attesa, se è un piano che si svolge giorno  
dopo giorno e non te ne accorgi  
se non guardando all'indietro. Non sai se ha senso.  
In certi momenti il senso non conta.  
Contano i legami.*

*Jorge Luis Borges*

**Prima di descrivere il complesso delle arti-terapie può essere utile un breve cenno alle specializzazioni del nostro cervello e dei suoi due emisferi.**

Il cervello nella sua parte anteriore è diviso nei due emisferi destro ed emisfero sinistro che presentano significative differenze funzionali: l'emisfero sinistro oltre ad essere specializzato nei processi linguistici, comanda in quelli sequenziali e nella percezione-gestione degli eventi che si integrano nel tempo e nella concatenazione logica del pensiero. E' qualificato in sintesi nella percezione analitica della realtà.

L'emisfero destro è specializzato nella percezione globale e complessiva degli stimoli, nell'elaborazione visiva e nella percezione delle immagini, nella loro organizzazione spaziale e nell'interpretazione emotiva.

Un emisfero diventa dominante sull'altro quando svolge processi e funzioni che l'emisfero opposto non è in grado di gestire in modo altrettanto competente. Quando leggiamo, scriviamo o intavoliamo una discussione, la dominanza è

riservata all'emisfero sinistro; al contrario quando disegniamo o guardiamo un'immagine, sarà l'emisfero destro ad avere dominanza su quello sinistro.

Le due parti sono strettamente connesse tra loro attraverso il corpo calloso che permette al cervello complessivo di integrare in sincrono le elaborazioni delle due parti.

In pratica nessuno utilizza sempre e solo funzioni appartenenti all'uno o all'altro emisfero; il cervello umano sfrutta entrambi gli emisferi e le corrispettive specializzazioni, anche se, a seconda delle varie situazioni, vengono predilette modalità analitiche piuttosto che emotive e globali.

Nella esperienza creativa, qualunque essa sia, entrano in funzione entrambi gli emisferi con predominanze diverse permettendo di osservare analiticamente e di ricreare emotivamente il percepito sia dal mondo interno che da quello esterno.

Fare arte pertanto può essere non solo un mezzo espressivo di emozioni, ricordi e riflessioni su paure e dolori ma anche un mezzo di analisi e conoscenza razionale di sé, di sé nella relazione con sé stesso e con l'altro da sé .

Questa duplice correlazione, in sintesi, caratterizza il mondo delle arti-terapie in psicologia all'interno di una circolarità positiva in un patto di ascolto e di attenzione reciproco dentro un tempo che accoglie insieme, tiene, accompagna e tenta di trovare i presupposti di un cambiamento possibile .

**Le arti-terapie alle quali possiamo rivolgerci variano con il variare con l'oggetto dell'attività e posso essere divise in :**



## ***Poesia-Terapia***

La poesia e la psicologia usano entrambe la parola per dire ciò che a volte è difficile comunicare o per trovare risorse da utilizzare una volta portate in superficie.

Parole con le quali sia possibile comunicare e tentare di trasformare la realtà interna o la percezione che ne abbiamo. Tutte e due, la parola poetica e quella psicologica, sono solo in parte prodotti della coscienza, emergono infatti dalla psiche profonda quando ci permettiamo il tentativo di farla emergere e conoscerla.

Un legame antico, il loro.

La poetry-therapy nasce e si sviluppa ufficialmente solo nel XX secolo, ma la sua storia affonda nell'Egitto del 4000 a.C., quando medici e sacerdoti non solo raccomandano la lettura dei canti poetici per guarire gli invasati, ma per un effetto più rapido imbevono i papiri con una soluzione che permetta di ingerirli (Rojcewicz, 1999). Quattromila anni dopo, nel I secolo d.C., ad Efeso, Alessandria e Roma il medico Sorano tratta i disturbi mentali facendo recitare versi poetici ai suoi pazienti: tragedie per i pazienti maniacali, commedie per i depressi (Spencer, 2009). I greci consideravano le biblioteche luoghi curativi per l'anima e la letteratura e la poesia ottimi strumenti terapeutici.

Oggi la poetry-therapy, come definita da Arthur Lerner (1991), uno dei suoi promulgatori, rappresenta l'utilizzo terapeutico della poesia con singoli individui, coppie e gruppi all'interno di approcci complessivi e multimodali alla sofferenza psicologica.

Con una sua specifica funzione che è quella di permettere alla persona di

identificare dei fatti ed esprimere il sentimento che si associa ad essi, favorire la trasformazione della percezione e dell'emozione connessa a questi contenuti attraverso la scrittura in versi e indagare gli aspetti creativi della propria psiche ( Lerner 1997 )

Coloro che si identificano come terapisti della poetry therapy sono psichiatri, psicologi, counselor professionisti della salute mentale.

E' importante che siano professionisti formati specificamente a questo tipo di attività non solo per la delicatezza e necessaria capacità di gestione dei vissuti e delle loro evoluzioni ma anche perché un lavoro sull'espressione emozionale di esperienze negative può sospingere una crescita dell'umore negativo senza le dovute accortezze metodologiche.



### **Musico-Terapia**

Mentre la poesia-terapia prevede generalmente una applicazione in gruppo la musico-terapia può essere gruppale o individuale.

E' utile in patologia nella cura, in collaborazione con l'èquipe medica, di disagi psicologici e psichiatrici nonché in aiuto a problematiche neurologiche.

Da segnalare il diffuso impiego sulle gestanti o sui neonati, allo scopo di facilitare un sereno rapporto madre-bambino .

Il lavoro del musicoterapista va considerato in un'ottica di partecipazione interdisciplinare, ed è di fondamentale importanza la collaborazione con l'èquipe medica e con gli altri specialisti che operano con la stessa persona.

La musicoterapia può essere attiva o recettiva

La musicoterapia attiva comporta il “*dialogo sonoro*”, ovvero la comunicazione sonora improvvisata su strumenti suonati da pazienti e terapeuta senza la richiesta di un’istruzione musicale. Il paziente è portato a sentire, comprendere, creare, senza coercizioni, libero di scegliere lo strumento che vuole così come ritmi, timbri e melodie.

La musicoterapia recettiva invece, utilizza come l’ascolto musicale come una modalità di approccio passiva ma in realtà si tratta di un processo complesso in grado di attivare vissuti interiori, evocare ricordi, stimolare l’immaginazione .

In generale possiamo dire che la musica classica e meditativa funziona nella riduzione di stress e dolore, mentre una musica ritmata ha effetti benefici nell’aumentare la concentrazione, le motivazioni e nel migliorare l’umore.

Quando ascoltiamo un brano, si attivano i due emisferi del cervello il dx e il sx con le differenti funzioni cui è stato fatto cenno prima .

Interessante notare come alcuni studi hanno rilevato che i musicisti percepiscono la musica in due modi differenti a seconda delle intenzioni che guidano il loro ascolto. Se vogliono lasciarsi trasportare dal suono ascolteranno, in modo inconscio, con l’emisfero destro. Se invece vogliono analizzare la melodia da un punto di vista tecnico, l’emisfero sinistro prenderà il sopravvento.

Entrambi gli emisferi traggono benefici dalla musica, in particolare, la parte sinistra, per un miglioramento della memoria, della motricità, del senso del ritmo, della coordinazione corporea e la parte destra un miglioramento dell’immaginazione, della creatività e una maggiore armonia.



### **ARTE-TERAPIA propriamente detta**

L'arte-terapia p.d. è una disciplina che fa uso delle arti grafico-plastiche, si svolge in gruppo con le stesse finalità delle precedenti e le stesse modalità operative .

Il tema può essere libero o concordato o, talora, proposto dal terapeuta.

Alcuni dipingono ciò che vedono , altri ciò che ricordano o ciò che immaginano. I sogni e i ricordi rivivono nelle immagini mentali e semplicemente nelle rappresentazioni grafiche.

I disegni sono l'oggetto della discussione successiva favorendo la socializzazione delle impressioni e dei vissuti .

Le interazioni tra pazienti e tra pazienti e disegni sono utili anche a fini diagnostici .

Proprio come ricorda *Paul Klee*: *"l'arte non riproduce ciò che è visibile, ma rende visibile ciò che non lo è"*.



### ***Considerazioni sulla depressione***

Queste attività terapeutiche gruppali sono diventate di un interesse diffuso legato all'aumento di richieste di aiuto, talora solo socializzante, ma spesso legato a sofferenze ansioso depressive riscontrate nel corso della pandemia da covid e nei post- lockdown.

Pur in combinazione con terapie psicologiche e farmacologiche offrono infatti non solo una *prima modalità di approccio meno stigmatizzante* ma anche un contesto dove è più facile ritrovarsi ricorrendo a un terzo tra terapeuta e paziente rappresentato da quando espresso in versi, musica o disegno.

Concludendo quindi un valido aiuto, solo apparentemente secondario, tenendo conto che in Italia almeno 1,5 milioni di persone soffrono di depressione mentre il 10% della popolazione italiana, cioè circa 6 milioni di persone, hanno sofferto almeno una volta, nel corso della loro vita, di un episodio depressivo. Secondo le previsioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità la depressione sarà la seconda causa di malattia, dopo le malattie cardiovascolari, in tutto il mondo, Italia compresa.

Le sindromi depressive colpiscono soprattutto la popolazione anziana (over 65) e il numero di anziani sofferenti di depressione è destinato a salire per il progressivo invecchiamento della popolazione. Per quanto riguarda la diffusione in rapporto al sesso, le donne, soprattutto nella fascia d'età compresa tra i 40 e i 50 anni, sono colpite in misura doppia rispetto agli uomini.

Una patologia in crescita quindi che ha trovato campo fertile in una società caratterizzata da repentini cambiamenti e pressioni sociali che si sviluppano dentro e fuori dal nucleo familiare.

I soggetti a rischio sono infatti i disoccupati, la fascia della popolazione a basso livello d'istruzione, i giovani e le donne.

In particolare attualmente l'attenzione va' agli adolescenti perché è ragionevole attendersi stati ansioso-depressivi post-traumatici ai lockdown.

Infine per tutti vale la pena ripetere, ancora una volta, che la precocità della richiesta di aiuto a psichiatri e psicologi determina sempre una evoluzione favorevole migliore.