

## Perchè ascoltarsi fa bene

Assistiamo ad un crescente interesse da parte della opinione pubblica ai temi della prevenzione delle malattie ed al mantenimento della salute in rapporto agli stili di vita che conduciamo. Analizzando i nostri comportamenti generali in merito, ad esempio alle abitudini alimentari, alla pigrizia nel movimento del corpo, ai ritmi veglia sonno, agli usi di bevande, sostanze stimolanti, calmanti, all'uso della televisione, ecc. non possiamo non renderci conto che coltiviamo azioni e condotte con le quali tendiamo a colmare e a rimuovere la sensazione di un "vuoto" piccolo o grande che sia.

Siamo alla ricerca di qualcosa che riempia o rimuova questo senso di inadeguatezza che io credo, cogliamo un po' tutti. La progressiva perdita di contatto con i ritmi stagionali e l'allontanamento dagli elementi naturali ci hanno separato da un senso di appartenenza alla terra, al cielo, all'acqua e al fuoco, elementi che hanno accompagnato e nutrito l'individuo e i gruppi per migliaia di anni. La nostra società tecnologica non riesce a scrollarsi di dosso questo vuoto e soprattutto non riesce a definirne i contorni e i contenuti. Si respira un forte disagio in quanto il vivere la "modernità" richiede rapidi adattamenti e la pressione per stare a galla è forte e avvertita da tutti.

Ma allora che fare in questo tempo di grandi interrogativi collettivi in cui l'individuo è così fortemente esposto alla mancanza di una sua collocazione e radicamento sulla e alla terra?

Forse una strada possibile potrebbe essere quella di re-imparare ad ascoltare i propri **bisogni**, quelli che vengono da dentro, non tanto per incentivare salvezze o paradisi individuali ma per recuperare il senso dell'umano con i suoi ritmi e i suoi limiti.

**Ascoltarsi** per capire chi siamo e di cosa abbiamo veramente bisogno. Saranno segnali fisici, saranno sensazioni, umori, stati d'animo, immagini, ricordi, altro..... ma sarà importante imparare ad accoglierli. Perché il corpo ci parla e noi non riusciamo a capire il suo linguaggio. Spesso non ascoltiamo i continui messaggi che ci arrivano. Il mondo femminile si trova spesso più avvantaggiato nell'accogliere i segnali che arrivano dal corpo rispetto al mondo maschile, in genere tutto proteso verso la testa, il pensiero e il mondo esterno. Ma per ascoltarsi ci vuole un po' di spazio per sé e un po' di silenzio, due cose veramente difficili per tutti da conquistare oggi. Fermarsi ad ascoltare i segnali del corpo è un grande dono che ci possiamo fare. Ma poi cosa farne e come trasformare questi segnali che arrivano dal corpo?

Quello che qui viene proposto è di iniziare ad impiegare la creatività e il dare forma alle sensazioni attraverso l'arte, intesa in questo contesto non come espressione di un particolare canone estetico e tecnico o l'espressione di un talento più o meno manifesto, ma arte come apertura

alla creatività e al diritto di esercitare ed esprimere le proprie sensazioni, e in modo consapevole, di riappropriarsi del diritto di comunicare in controtendenza alla comunicazione omologata di massa.

Lo **strumento** che ognuno sceglierà per esprimere il proprio mondo sarà la parola (poesia e racconto), il gesto espressivo (la danza, l'espressione corporea) il gesto artigianale (dare forma a creta, legno, pietra) il colore (la pittura), il suono (la musica, il canto, il ritmo) ecc. Non importa quale strumento o stile sceglieremo, l'importante è dare vita al flusso di informazioni che dal sentire interno trovi dignità, cioè venga trasformato in linguaggio e accolto in azione poetica. Sì, perché abbiamo bisogno di rielaborare i fatti, gli eventi piccoli e grandi che costellano il nostro cammino umano. La vita ci pone di fronte ad una innumerevole serie di prove, alcune estreme e drammatiche; ecco che il poter esprimere il proprio vissuto di fronte ad eventi che ci hanno toccato e segnato in profondità, diventa una strada possibile per poterci liberare dal senso di peso e di disagio che a volte ci portiamo dentro per anni.

Prevenire una malattia o un disturbo di ansia o di depressione forse può voler dire riappropriarsi dei nostri "dolori" e delle nostre fatiche di esseri umani, riconoscerli, dargli voce e dignità esprimendoli attraverso un atto creativo capace di trasformare le emozioni in un significato comprensibile alla coscienza.

L'arteterapia interviene sul nostro vissuto emotivo di cui spesso non siamo consapevoli. E' attraverso questo sentire che possiamo cercare di sciogliere i nostri **conflitti** emotivi, affettivi e psichici che talvolta si riflettono e si evidenziano anche in malattie e disturbi riscontrabili sul piano fisico ed organico.

L'**arteterapia** o quello che noi attribuiamo a questo nome è qualcosa di molto antico e profondo che appartiene all'uomo dalla notte dei tempi; ne sono una testimonianza le incisioni e i disegni che gli uomini che ci hanno preceduto su questa terra, hanno lasciato sulla roccia. Il loro impulso era quello di trasferire il proprio vissuto di fronte al quale non c'erano risposte ma l'estrema necessità e urgenza di comunicarle rappresentandole in quanto troppo intense per poterle tenere dentro. Scene di caccia, armi, capanne, uomini e donne, animali grandi; una visione del mondo carica di Simboli e Poteri in cui la divinità si esprimeva nelle forze della natura; conoscere e interpretare queste forze significava la sopravvivenza del singolo e del gruppo (arti sciamaniche). Quindi **rappresentare per portare alla luce**, per comprendere e svelare il significato dei propri istinti, impulsi, sentimenti e stati d'animo forse anche per non esserne più assoggettati e dipendenti e in ultima analisi acquisire e conquistare coscienza e consapevolezza (individuale e collettiva). Le arti antiche e moderne hanno in sé qualcosa che ha che fare con la necessità di dare forma al mondo interno inconscio per poterlo comprendere e trasformare.

Sarà attraverso una danza, una maschera, una pittura, una musica, un ritmo che i simboli della memoria collettiva umana, potranno essere resi manifesti dall'azione artistica, rituale e sacra consentendo così all'umano e al divino di incontrarsi. Ciò è accaduto in tutte le culture del mondo e spero che ciò possa ancora accadere ed essere ancora riscoperto.

Oggi il senso dell'arteterapia non è poi così diverso dal significato che aveva per l'uomo antico. L'uomo moderno si trova nonostante tutto di fronte alle stesse domande in relazione all'ignoto e al tentativo di darne una risposta, con l'aggravante che l'uomo moderno è convinto di conoscere la realtà ma non è più in grado di sentire, mentre l'uomo antico era in grado di ascoltare e sentirsi in risonanza con la voce della Natura pur non avendone alcuna conoscenza scientifica.

Esiste una figura ancora poco nota sul panorama nazionale che è l'arteterapeuta il quale si occupa di accompagnare la persona attraverso questo **percorso creativo di trasformazione** delle proprie emozioni e sensazioni verso il recupero di un'armonia globale e di un equilibrio sul piano fisico, emotivo e spirituale.

Le energie creative presenti in ogni persona sono da considerare un tesoro "sepolto" che ogni individuo, deve poter ritrovare se vuole riconquistare un senso di pienezza e di realizzazione di sé.