

## **Perché esprimere le emozioni fa bene alla salute**

Ritorniamo sull'argomento creatività, salute e prevenzione. A qualcuno questo accostamento potrà certo apparire arduo, ma nel corso di questo scritto cercherò di tracciare ed approfondire la relazione esistente fra la capacità di esprimere i propri stati d'animo attraverso un linguaggio artistico ed il favorire un **equilibrio interiore** soprattutto sul piano emotivo. In questo articolo in particolare, affronteremo un disturbo ed una problematica sentita un po' da tutti che è la depressione. Se ne parla oggi sempre di più anche per la vasta diffusione che questo disturbo ha progressivamente assunto nella civiltà "moderna" e ad alto sviluppo tecnologico. Di depressione però purtroppo si parla spesso in relazione alle predisposizioni familiari, ai farmaci per la sua cura o ai rimedi della medicina complementare, molto meno delle concause che gli stili di vita adottati sul piano individuale e collettivo, spesso promossi da "valori" proposti dai media, possono concorrere per una sua possibile comparsa. Sul piano collettivo non riceviamo certo incoraggiamenti a vivere le nostre fragilità e disagi di esseri umani. Viviamo in una società fatta di immagine esteriore in cui esprimere la fragilità e la difficoltà di sentirsi accettati per quello che si è realmente dentro, risulta difficile, quasi vergognoso. L'immagine sociale, di consenso e di successo è quella ammantata di salute, forza e potere. Ma nello stesso tempo si avverte la necessità di dare spazio ed espressione al proprio mondo interno nel quale "abitano" i reali stati d'animo che ognuno di noi in contatto con l'umano e il vero, vive al suo interno.

L'esperienza della depressione è un'esperienza umana conosciuta un po' da tutti perché è qualcosa che prima o poi nelle varie fasi della vita, in maniera più o meno profonda e duratura, facciamo. Esiste infatti una forma di depressione che viene definita di tipo reattivo cioè fisiologica e transitoria ed una di tipo patologico persistente che ha origini soprattutto in una predisposizione genetica.

La prima, depressione **reattiva**, si può, ad esempio manifestare dopo eventi acuti quali lutti, separazioni, traumi emotivi, frustrazioni ed esperienze negative prolungate nello studio e nella professione, alti livelli di stress, ecc.. Un tale evento quando raggiunge livelli di intensità elevata, colpisce la persona nel proprio senso di sicurezza e nella propria autostima rendendo l'identità della persona meno protetta e più vulnerabile sul piano emotivo.

In questa fase si osserva una caduta di motivazione ad intraprendere azioni o comportamenti che esprimono una intenzione ed un obiettivo da raggiungere.

La persona è come rivolta su se stessa e svuotata, il suo tono d'umore tende verso il basso così come vi è un calo quantitativo e qualitativo sul

piano del movimento fisico; C'è come bisogno di proteggersi dagli stimoli esterni per ritrovare forza e recuperare il proprio centro. Sì, perché la depressione può essere anche vista come una risposta fisiologica transitoria orientata al recupero di una pressione interna dove attraverso il ritiro o la riduzione della vita attiva si esprime il bisogno di ritrovare le proprie forze ed il proprio centro. Quindi non dobbiamo leggere ed interpretare questo momento come negativo, all'opposto dovremmo poterlo accettare ed accompagnare sia che ci riguardi direttamente sia che riguardi qualcuno a noi vicino.

La seconda forma di depressione è quella che viene definita depressione **endogena** (quando cioè non vi sono cause scatenanti provenienti da un evento esterno). La persona si trova come ingabbiata in una specie di circolo vizioso nel quale un basso livello di reattività psicofisica rinforza un progressivo disinteresse nei confronti degli affetti e della vita quotidiana e del mondo circostante. La persona ha una visione di sé caratterizzata da un vissuto malinconico e privo di speranze. Questa forma in genere viene trattata con farmaci in grado di ridurre e contenere i sintomi.

Va detto che entrambe queste forme andrebbero accolte e accompagnate, chiaramente con modalità differenti, attraverso un percorso protetto nel quale riavvicinare la persona al significato e al senso della propria sofferenza. La **creatività** può essere impiegata per sostenere una persona affetta da depressione?

Una risposta in questo senso potrebbe essere una proposta condotta e guidata da un Operatore (l'Arteterapeuta) che formato specificatamente, attraverso un percorso creativo graduale e mirato, può aiutare la persona ad esprimere i vissuti del proprio disagio. Sarà attraverso il **gesto espressivo**, il **colore**, il **suono** e il ritmo, strumenti con i quali l'Operatore in arteterapia e la persona, cercheranno un contatto sul piano della comunicazione. Sovente la persona che vive in uno stato depressivo è bloccata nel suo mondo, non accetta aiuto e non lo chiede.

Forse allora un gesto, uno sguardo accogliente, un silenzio, prima ancora della parola, potranno riattivare un interesse, aprire una breccia nella quale far entrare con rispetto, una voce accogliente e rassicurante. Dietro ogni rifiuto e chiusura c'è una grande richiesta di attenzione e di amore. Sembra un paradosso, e infatti lo è. Così come nell'arteterapia sembra un paradosso dare un colore alla propria tristezza, ad una stagione, o ad un sentimento. E invece è proprio quello che avviene, perché quando la parola non riesce più ad esprimere l'intensità dolorosa di un proprio vissuto, il gesto espressivo della **comunicazione non-verbale può arrivare ad incanalare le proprie emozioni**. Certo anche la parola è importante ma solo se è un suono che emoziona e soprattutto trova "casa".

Accompagnare 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. 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 simbolica e poetica. Certo bisogna imparare a **volersi bene** e a **donarsi del tempo**, cosa molto difficile in questo tempo di fretta e di superficialità.