

## RIFLESSIONI

Viviamo proiettati verso "l'esterno", alla ricerca frenetica di qualcosa che ci dia piacere, equilibrio e serenità, senza riflettere sul fatto che, quello che cerchiamo, è proprio dentro di noi.

Secondo il principio psicanalitico cui l'espressione creativa è l'espressione del sentimento interiore dell'uomo, le attività di tipo artistico - la pittura, la scultura, la musica, la danza, il teatro, la scrittura - mettono l'individuo nelle condizioni di entrare in contatto con la propria realtà interna per conoscerla, capirla ed accettarla. Non è un caso che queste attività artistiche sono utilizzate, da molto tempo ormai, nelle grandi strutture sanitarie e non solo, come terapie di sostegno alle cure psichiatriche, psicoterapeutiche e alla riabilitazione. Da qui nasce tutto il lavoro delle artiterapie il cui termine terapia non sta significare che le arti vogliono curare le persone che le praticano, ma esprime il concetto secondo cui **attraverso l'attività creativa l'individuo intraprende un processo di autocoscienza delicato e mediato.**

Solo l'Artista resta, per opinione comune, il Creativo, degno di questa definizione quando invece ogni essere umano è dotato di creatività. Purtroppo, nel corso della vita, con le scelte professionali e con le numerose costrizioni sociali a cui ci conformiamo, non utilizziamo più la nostra creatività e ne perdiamo consapevolezza.. E solitamente ci applichiamo per apprendere la tecnica che

ci permette di danzare bene, di fare un bel disegno o di suonare senza errori. Vorremmo danzare, ma ci sentiamo impacciati, vorremo suonare, ma ci sentiamo stonati, vorremmo recitare, ma siamo timidi. E per consolare la delusione di non riuscire a "fare" come dovremmo, ci convinciamo di non essere creativi.

Spostare l'attenzione dal prodotto artistico al processo che ha condotto ad esso, è ciò che ha permesso un nuovo approccio nei confronti dell'arte figurativa, della danza, della musica, dell'arte, della finzione, per cui non è importante il valore estetico di ciò che si fa, ma come lo si è fatto.

E' incredibile constatare come la persona, libera dal giudizio di sé e degli altri, libera da inibizioni e dalla paura del confronto, intraprenda un cammino creativo straordinario, e riesca a comunicare con gli altri mostrando qualche cosa di vero di se stessa. E' infatti il buon contatto con la nostra realtà interna che ci porta a scoprire un nuovo e più semplice rapporto con la realtà esterna.

Comunicare con gli altri è l'altro aspetto molto importante che le attività espressive, in generale, e soprattutto quelle di tipo strettamente corporeo, prendono in considerazione valutando la grande difficoltà dell'essere umano a relazionarsi con il mondo esterno.

Per condividere idee, pensieri, e sentimenti, in poche parole per condividere noi stessi con qualcuno, dobbiamo "comunicare" e spesso siamo convinti che solo attraverso il linguaggio verbale possiamo "dire" e "spiegare"; sopravvalutiamo la forza delle parole e sottovalutiamo il linguaggio del corpo.

Attività legate al corpo, come il Movimento Espressivo, possono aiutare a recuperare quella comunicazione non verbale che permette alla persona una più libera espressione di sé ed una più vera relazione con gli altri (l'80% di ciò che comunichiamo passa proprio attraverso quei canali non verbali fatti di sguardi, di gesti, di movimenti, di modi e di toni della voce); il Movimento Espressivo, si rivolge a chiunque desideri esprimersi utilizzando mezzi di comunicazione diversi dal linguaggio verbale, riconoscendo che **la libera espressione creativa ed il permesso di "giocare" ci fanno scoprire un diverso rapporto con noi stessi, con gli altri e con l'ambiente che ci circonda.**

Silvia Vitali