

PSICO&ARTE

IL TEATRO CHE CURA IL DRAMMA

Questo mese, rispondo volentieri, ringraziandola, a Claudia, che mi chiede se e come le arti performative possano diventare uno strumento utile per la cura psicologica.

A volte le persone si spaventano di fronte alla parola "psicoterapia", termine spesso legato alla concezione di qualcosa di statico e interminabile. Questo non è necessariamente vero: ci sono percorsi terapeutici che durano pochi mesi, altri che stimolano processi di guarigione in modo molto "tangibile", altri che usano tecniche dinamiche e divertenti come l'arte, per esempio quella drammatica. Sin dai tempi dell'Antica Grecia è stato chiaro come la rappresentazione teatrale di determinati impulsi, veicolata da uno strumento socialmente e psicologicamente accettabile, portasse a una scarica emozionale capace di liberare lo spettatore dalla pericolosità di quegli istinti: questo processo prende il nome di catarsi.

Uno dei principali autori di riferimento sull'uso della recitazione come metodologia psicoterapeutica è lo psichiatra J.L. Moreno, che ideò la tecnica dello Psicodramma: egli notò come permettere al paziente di agire i suoi aspetti disfunzionali, piuttosto che semplicemente parlarne, lo conducesse a liberarsene. Perché ciò avvenisse, era necessario un lavoro in gruppo focalizzato sull'azione spontanea e creativa basata sulle reali difficoltà del paziente: soltanto così era possibile una ricerca di alternative scevra da resistenze e che potesse elu-

dere la rimuginazione sui propri disagi, favorendo invece iniziative utili per la salute della persona.

Ma come mai funziona? Come può la recitazione curare i disagi psicologici?

Intanto è importante ricordare che l'essere umano non è costituito da corpo e mente, ma da un sistema corpo-mente in cui è fuorviante parlare di due parti, poiché l'aspetto fisico e quello psicocognitivo sono due lati della stessa medaglia, vicendevolmente influenzandosi e decisamente inscindibili: ciò che deriva da questa precisazione è che tutto ciò che avviene da una parte ha delle invariabili conseguenze sull'altra, per cui l'attività fisica ha degli effetti sui processi psicologici. Basterebbe forse questo a chiarire come, nella recitazione, l'unione dell'azione motoria con quella più introspettiva giovi al benessere psichico. È, tuttavia, utile citare anche la Teoria Dinamica Motoria, la quale dimostra che come l'attività cerebrale dirige i movimenti corporei, così questi ultimi sono in grado di permettere al cervello di acquisire nuovi schemi sensomotori e percorsi neurali. Ancora una volta la mente è indissolubilmente legata al corpo e le Neuroscienze insegnano come il cervello sia un organo estremamente plastico e flessibile: l'utilizzo dello psicodramma è, dunque, solo una delle innumerevoli applicazioni di questa caratteristica.

Nella pratica, il lavoro fatto su e con il corpo permette ai nuclei problematici di emergere in modo spontaneo e genuino, perché l'aspetto cosciente di noi ha poco controllo su ciò che non passa attraverso la parola. Il principio teorico-operativo è che la rielaborazione razionale, che conduce a una guarigione matura e consapevole, viene innestata su aspetti più "primitivi" che si manifestano nella recitazione: alti livelli di attivazione dei processi di autonomia, libertà, esplora-

zione, schiettezza uniti a livelli medi di analisi della situazione e autoregolazione consentono a temi non immediatamente accessibili alla coscienza di essere contattati e messi nell'azione recitativa, in modo che, successivamente, possa aver luogo il processo di guarigione. L'aspetto creativo dell'arte, infine, aiuta a scoprire le proprie competenze di individuazione autonoma di alternative sane per sé.

La terapia veicolata dall'arte recitativa è utile per tutti?

La risposta generica è: sì, l'arte è democraticamente arricchente per chiunque. È, però, d'obbligo una precisazione: se le tecniche psicodrammatiche non rappresentano sporadiche esperienze durante il percorso terapeutico, bensì il sistematico modus operandi del terapeuta, è necessario che quest'ultimo abbia una specifica formazione. Il motivo è che, in generale ma in special modo per alcune patologie, agire il contenuto e il processo del proprio disagio potrebbe esporre il cliente e il gruppo a eventuali rischi, fisici ed emotivi: la spontaneità e l'allentamento delle resistenze sono veicolo essenziale per la guarigione ma necessitano di una solida rete di protezione, che solo un professionista esperto può predisporre.

Detto ciò, il teatro fa bene: fa bene leggerlo, fa bene vederlo, fa bene farlo, fa bene viverlo. La catarsi è, per ognuno di noi, dietro l'angolo! ■

Per le tue domande alla Dott.ssa Enrica Sabatino, invia una mail a:
enrica.sabatino@tiscali.it



Dott.ssa Enrica Sabatino
Psicologa, Psicoterapeuta e
Analista transazionale

☎ 328 358 89 15

✉ enrica.sabatino@tiscali.it

📘 Enrica Sabatino

Psicologa-Psicoterapeuta

Il teatro è un utile strumento per il benessere psicologico di grandi e piccoli