

LE NUOVE NOVE MUSE PER LA CURA



A cura di Maria Giulia Marini

Autori

Serena Ambrosi, Filippo Andreini, Rosa Arianna, Varyzha Augustus, Martina Bertocelli, Nicolò Bortoletto, Elisabetta Caciolli, Iliaria Carlini, Ester Castagnaro, Cecilia Ceccherini, Greta Iliaria Chiango, Riccardo Ciminaghi, Arianna Colcerasa, Francesca Carmen Curci, Barbara De Filippo, Nina De Franco, Fabrizia Del Prete, Chiara Della Corte, Martina Di Fiore, Maria Cristina Di Stefano, Marianna Esposito, Sonia Ferraiuolo, Riccardo Ferrante, Daniele Ferraro, Lorena Fiori, Elisabetta Giordano, Silvia Gironi, Riccardo Golia, Serena Iaconelli, Giuseppe Lombardo, Manuela Morra, Elisabetta Napoli, Benedetta Nappi, Elena Niosi, Martina Oliva, Vincenzo Palombella, Miriam Perone, Federica Pinto, Simona Placida, Aurora Rosetto, Dario Sasso del Verme, Francesca Scandale, Antonia Federica Sirago, Claudia Sperduti, Massimiliano Tartaglia, Lucrezia Uva, Anù Maria Vegetti, Xin Ning Oriana Zhou (Alumni Master Scienziati in Azienda 2023).

INDICE

<i>Autori</i>	3
<i>Introduzione</i>	5
1. <i>L'esperienza sensoriale: un viaggio tra aromi e colori</i>	9
2. <i>La mente che vibra: il suono e la musica come linguaggio curativo</i>	44
3. <i>Quando la danza diventa la cura</i>	78
4. <i>La voce della guarigione</i>	101
5. <i>Poesia, cura dell'anima</i>	140
6. <i>Visual art therapy: dare forma e colore al benessere</i>	176
7. <i>Il dramma del teatro perduto e la sua riscoperta della teatroterapia</i>	215
8. <i>Le pagine della nostra esistenza</i>	246
9. <i>Il cinema: specchio tra realtà e immaginazione</i>	281

Introduzione

Maria Giulia Marini

*“Starlight
I will be chasing a starlight.
Until the end of my life
I don't know if it's worth anymore...
My life
You electrify my life.
Let's conspire to ignite
All the souls that would die just to feel alive”*

*“Luce stellare
Inseguirò la luce di una stella
Fino alla fine della mia vita
Non so se ne valga ancora la pena
La mia vita
Tu elettrizzi la mia vita
Cospiriamo per accendere
Tutte le anime che morirebbero solo per sentirsi vive”*

Muse

L'arte per curare

I benefici dall'arte sulla salute sono così evidenti che la *World Health Organization* (WHO) ha promosso, durante il primo congresso dedicatovi in Finlandia del 2019, l'integrazione tra arte e cure mediche. A ciò è seguita la messa a punto di linee guida per l'integrazione dell'arte nel percorso di diagnosi, terapia e assistenza.

Queste le aree di azione previste: aiutare le persone che soffrono di malattie mentali; intervenire nella malattia conseguente a traumi e abusi; sostenere l'assistenza per le persone in condizioni acute, ad esempio durante il ricovero ospedaliero, includendo la terapia intensiva; sostenere le persone con disturbi neurologici come l'autismo, la paralisi cerebrale e l'ictus, i disturbi neurologici degenerativi e le demenze; e ancora, assistere nel trattamento del tumore, delle malattie polmonari, del diabete e delle malattie cardiovascolari; e, infine, sostenere l'assistenza di fine vita.

Anche in una fase acuta, destinata a diventare una nuova quotidianità, l'arte, come da evidenze nel report (*Health Evidence Network synthesis report: what is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?*)¹ aiuta a non pensare in modo ossessivo a quanto è accaduto e in un certo senso accorgersi che la vita offre nuove possibilità di esprimersi, nonostante tutto. Il processo creativo permette l'elaborazione e il superamento di un malessere interiore, migliorando dunque anche la qualità delle relazioni umane.

Il potere dell'arte nella cura è istituzionalizzato nel report della WHO, e esistono molteplici evidenze neuroscientifiche- maturate nell'ultimo ventennio grazie all'imaging- che provano gli effetti che i linguaggi artistici esercitano sul cervello del Sapiens- Neanderthal: questo non è sufficiente, una grande nebbia densa di pregiudizi e di utilitarismi desiderano confinare l'arte in una dimensione

¹ “Health Evidence Network synthesis report: what is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review”, WHO.

“altra”, lontana dai percorsi di cura. Pregiudizi dovuti al confinare l’arte in una dimensione “antiquata”, come se facesse parte di un folklore primitivo, svalutando anche la saggezza dei saperi tradizionali, e utilitarismo dovuto al fatto che non vi sono grandi investimenti dietro al dimostrare che l’arte è terapeutica: il mondo delle aziende farmaceutiche e biomedicali finanzia generalmente studi controllati per dimostrare l’efficacia di farmaci e dispositivi medici, e le ricerche spontanee sono rare. Lo scopo di questo libro è raccogliere- per diverse forme d’arte e di bellezza, il significato, la storia, le tradizioni, il momento trasformativo nel passaggio *da arte a arteterapia* e chi ne sono stati i promotori. *Salto quantico* è proprio questo passaggio da arte a arteterapia, avvenuto nel secolo scorso: alcuni artisti spesso anche clinici pionieri hanno cominciato a raccogliere le evidenze di come l’arte operasse sull’essere umano attraverso interviste quantitative e questionari. È stato l’avvento dell’imaging che ha permesso un ulteriore salto evolutivo, la comprensione di cosa avviene all’interno del nostro corpo durante l’immersione nell’arte. Questo libro è uno scrigno prezioso per gli scettici, perché possano iniziare a leggere che in alcune buone pratiche di cura si “prescrivono” musica, aromi, pittura, poesia, libri, scrittura, film, colori, suoni, canti, danza, teatro, scultura. Questi sono i linguaggi d’arte che chiamiamo Muse: alcuni sono primordiali, i colori e gli aromi, che rientrano nella nostra storia di cacciatori raccoglitori, la scultura nel il modo di plasmare i primi oggetti con il fango, la pittura, le cui prime rappresentazioni sono nei santuari delle grotte di Lascaux o di Altamura, e i canti poetici di cui ci parla Bruce Chatwin nel “Le Vie dei Canti” presso il nomadismo degli aborigeni in Australia.

Una probabile demarcazione storica esiste con l’invenzione della scrittura e della parola scritta - dove il simbolo sostituisce l’immagine, e infine con il cinema, che può riprendere il gioco che i nostri antenati facevano con le ombre proiettate dal fuoco dentro i luoghi chiusi, caverne, antri o capanne che fossero. Come a dire che queste arti si perdono nella notte dei tempi, linguaggi connaturati con la nostra capacità percettiva e creativa ed entrate nel nostro inconscio collettivo e DNA acquisito.

Perché chiamiamo queste arti le nuove Muse? Nella tradizione classica erano nove sorelle, figlie di Zeus e di Mnemosine (la "Memoria") e rappresentavano l'ideale supremo dell'arte, intesa come verità del "Tutto" ovvero l'«eterna magnificenza del divino». Walter Friedrich Otto ne traccia le caratteristiche: «Le Muse hanno un posto altissimo, anzi unico, nella gerarchia divina. Son dette figlie di Zeus, nate da Mnemosine, la Dea della memoria; ma ciò non è tutto, ché ad esse, e ad esse soltanto, è riservato portare, come il padre stesso degli Dei, l'appellativo di olimpiche, appellativo col quale si solevano onorare sì gli Dei in genere, ma - almeno originariamente - nessun Dio in particolare, fatta appunto eccezione per Zeus e le Muse.» Erano dunque divinità, fondamentale questo pensiero ispirante. E noi dove le abbiamo collocate? Con quali altre divinità abbiamo sostituito le arti? Plutocrazia, avidità, efficientismo, potere, tecnocrazia, frontiere?

L’etimologia di Musa, di Cura e delle Nuove Muse per la Cura

Musa, dal greco antico *mousai*, radice indoeuropea *Ma(n)*, *conoscere*, in sanscrito *Maya*, scienza, conoscenza. Essendo participio anche potenzialmente, aspirare.

Cura, dal latino *Cor Urat*, cuore e scaldare, da cui scaldare il cuore, dalla radice Ku, osservare e guardare, dal sanscrito *Kavi*, assennato, saggio.

Aroma, da *aroma*, in greco antico, profumo, il quale proviene da *aeros*, che significa aria. Dal sanscrito *aer*, che significano vento, luce e cielo.

Colore, dal latino *coelare*, nascondere, coprire dal sanscrito *kala*, nero, macchia, dal greco *chromos*, che proviene da *chros*, pelle, il vestito del corpo.

Suono, dal latino *sonus*, suonare, voce, canto accento, parola, dal sanscrito, *sweno-* suonare rumoreggiare.

Musica, dal greco *moisike*, l'arte e la tecnica delle muse, nell'antichità qualsiasi atto rivolto alle muse, indipendentemente dalla musica stessa.

Canto, dal latino *canere*, *cantus*, participio, modulare la voce, in greco antico *ode*, da cui la parola *melodia*, canto dolce (*melos*, miele)

Danza, dal sanscrito *ta- tan*, tendere, distendere, sanscrito, *tantum*, filo, fila, proto-francese *dinjan*, oscillare

Poesia, dal latino *poesis*, dal greco *poiesis*, creazione, fatto, *poieo*, creare, inventare, comporre, fare, radice sanscrita *pu*, generare, procreare

Scultura, dal latino *sculperere*, scolpire, incidere, intagliare, dare forma, *scalpellum*, coltello chirurgico, per incidere e intagliare. *Colpus*, latino, battere, picchiare.

Pittura, dal latino *pingere*, dipingere, ornare e ricamare con fili di diverso colore, in greco antico *zoografia*, la scrittura della vita

Teatro, dal greco antico, *teaomai*, guardare, osservare, *tauma*, guardare con meraviglia, radice sanscrita, *div*-meravigliarsi, apparire

Lettura, crasi dal latino *lectus*, *legere oculis*, scegliere con gli occhi, cogliere con gli occhi. comporre con le lettere le parole.

Scrittura, dal latino *scriptus*, scritto, *scribere*, tracciare, lasciare segno, in greco antico *graphia*, descrizione, scrittura, studio, trattato. Radice, *gra*, *graffiare*, *grafite* – la mina delle matite, il rumore dell'incisione su pietra, e del graffiare la pergamena e la casta.

Cinema, dal greco antico *kinema*, movimento, *kine-* suffisso di muoversi, cinetica, studio dei movimenti.

L'esercizio dell'andare alla radice delle parole con l'etimologia è rivelatore dei significati più ampi delle stesse: la parola era sacra come le Muse, la parola era Dio (*in principio era il Verbo, e il Verbo era Dio e il Verbo era presso Dio*). Sapere che Aroma significa un 'invisibile aria o luce, che la musica era un atto delle muse, qualunque forma prendesse- teatro, danza o storia o astronomia (perché tra le muse antiche c'era anche *Ourania* musa dell'astronomia e della geometria e *Clio*, musa della storia): la musica andava oltre, era anche prima del Verbo, quindi, ancora prima di Dio.

Leggendo "scrivere e scolpire" sentiamo dentro le orecchie i colpi dello scalpello per lasciare i primi segni sulla pietra, sia che si tratti di un testo di simboli come la stele di Rosetta, sia che riguardi voler tirare fuori dall'inerte marmo la testa dei Medusa con i suoi capelli a forma di serpente.

Il ritmo Ta tan della parola Danza ci evoca i tamburi e le distensioni, oscillazioni e piegamenti muscolari, a liberare il corpo e a coordinarlo con altri esseri umani che portano avanti gli stessi passi, creando un filo, in una antica coreografia (scrittura della danza, in greco *choreia* significa danza, e la conducevano le *chorai*, le ragazze giovani).

E quel curare, che significa fin dai tempi dei nostri antenati, guardare e osservare? Aver cura vuol dire essere concentrati con uno sguardo ampio, perché le altre persone possano sentire meno dolore di qualsiasi natura esso sia, sviluppare più creatività e anti-fragilità, un concetto che supera quello di resilienza, il tornare al punto di partenza rispetto all'impatto, ma che evolve invece rispetto al trauma. Siamo vivendo tempi bui, guerre ce ne sono sempre state (da bambina ho vissuto in epoca di guerra fredda USA-URSS) ma da quando generazione Y e Z sono al mondo, mai come ora abbiamo avuto così tanta guerra sulla soglia della porta: forse anche le arti sono un tentativo di liberare le emozioni che si provano, per trovare in questo autunno piovoso e bellicoso del 2023, dei raggi di sole – della

luce stellare come scrivono e cantano i *Muse* - e pace, tra la pioggia che fa esondare i fiumi antropizzati e la violenza generata dall'economia di guerra.

Non necessariamente l'arte l'arteterapia devono rispettare i canoni classici dell'armonia, il codice delle proporzioni auree delle sculture di Lisippo, della Venere di Botticelli o della musica di Mozart, o degli inni trionfali in questo contesto attuale; forse sono le asimmetrie, i rossi e i neri a dovere uscire sulla tela, la musica intima, come *Spiegel im Spiegel* (specchio nello specchio, una riflessione infinita) di Arvo Part, i libri senza il lieto fine, per prender cognizione di come va questa *Historia*. Già prendere cognizione è un lieto fine, è terapeutico, svelare la verità produce maturità e progettualità per correggere, rimediare, risanare.

Due suggerimenti

Cominciamo a leggere questo libro scritto da 48 scienziati partendo dall'ultimo paragrafo dei loro capitoli: *Pratica di...* Sono *perline* di arte che ogni persona può realizzare da sola, a pochissimo costo, oggi si dice sostenibile, che possano sprigionare benessere, non solo con l'altro ma anche con noi stessi: a volte ci trascuriamo troppo per fare spazio ai nostri doveri, impegni e agli altri e non conosciamo più l'arte della sosta.

Il secondo suggerimento riguarda le evidenze del fatto che l'arte funzioni per creare salute: questo libro è una ricerca vastissima di prove che vanno dalle neuroscienze ai primi studi per misurare l'effetto dell'arte. Quindi non solo desidera essere manuale ma fornire le prove dei benefici dell'arte agli "scettici". Se gli studi sulle arti terapeutiche non includono un gran numero di persone malate, ipotizziamo anche il perché: si privilegia come dogma scientifico l'investimento economico per testare l'ennesimo antiinfiammatorio. Per ironia, quei pochi studi effettuati ci indicano che la fruizione artistica riduce drasticamente il consumo di antiinfiammatori e antidolorifici.

Lanciamo dunque un appello affinché gli investimenti in arte non siano solo ad opera dei collezionisti che si possono permettere gli originali delle tele alle aste da Sotheby's, ma che Fondazioni Artistiche assieme a Fondazioni Scientifiche possano proseguire questa ricerca nel mondo altro delle arteterapie. Magari gli stessi di Sotheby's che ora stanno sostenendo la mostra "Love in Paradise" di Banksy e Keith Haring potranno finanziare i più grand studi di efficacia delle arti nella cura.



Capitolo 1

THE SENSORY EXPERIENCE: A JOURNEY THROUGH COLORS AND AROMAS

*Martina Bertoncetti, Simona Placida, Lorena Fiori,
Varyzha Augustus, Elisabetta Napoli*

Abstract

Introduction. *In the frenetic world we live in, it is essential to find moments of serenity and well-being. For this reason, in this first chapter, we will explore the essential role that aromas and colours play in creating sensory experiences that can enrich and improve our quality of life and our physical and mental health.*

Historical roots of the use of aromas and colours. *Odours initially, and later colours, have guided and accompanied human beings throughout their evolution. Our ability to perceive odours through the sense of smell and to recognise and distinguish colours have always helped us to interact more directly and safely with nature. The therapeutic properties of essential oils extracted from plants, flowers and fruits, along with the benefits of colours, have been known for millennia in various cultures around the world. In this paper, we will explore the historical roots of the use of these elements, starting from the Paleolithic period and moving through various eras and cultures to current applications. In addition, we will propose new perspectives on the use of aromas and colours.*

Current applications of aromas and colours. *Today, aromas and colours are used in various contexts, even as part of real therapies. Many studies show that they are not only sensory pleasures, but are also effective tools that can greatly improve patients' experience.*

In this paper, we will provide practical tips on how to integrate colours and aromas into everyday life. From their use in cooking or personal care, small actions can bring significant benefits to physical and mental well-being.

Interview to Michela Riva. *We will present an interview with Michela Riva, an experienced naturopath, who will share her vast experience and knowledge. She guided us through her discovery of aromas and colours, explaining how she integrated them into her profession in order to maximise the benefits for her patients.*

Potential of aromas and colours. *The world of aromas and colours is deep and fascinating, and this paper opens the door to a greater awareness of their potential. The careful use of these elements can lead to multi-sensory experiences that enrich our daily lives and improve our well-being and health.*

Conclusions and future perspectives. *In conclusion, this chapter explores the captivating world of aromas and colours and their profound impact on our lives. It is an invitation to consider these ancient sensory therapies as valuable complements to traditional therapies. The conscious use of aromas and colours can open up new perspectives for health professionals and improve the care pathway of patients, demonstrating how the ancient can also be valuable in the contemporary clinical context.*

LA MUSA DEI COLORI E DEGLI AROMI

L'ESPERIENZA SENSORIALE: UN VIAGGIO TRA COLORI E AROMI

Riassunto

Introduzione. Nel frenetico mondo in cui viviamo è fondamentale trovare momenti di serenità e benessere. Per questo motivo, in questo primo capitolo, esploreremo il ruolo essenziale che gli aromi e i colori giocano nella creazione di esperienze sensoriali in grado di arricchire e migliorare la qualità della vita e la nostra salute fisica e mentale.

Radici storiche dell'utilizzo di aromi e colori. Gli odori inizialmente, e successivamente i colori, hanno guidato e accompagnato gli esseri umani nel corso della loro evoluzione. La nostra capacità di percepire gli odori attraverso l'olfatto e di riconoscere e distinguere i colori ci hanno sempre aiutato a interagire in modo più diretto e sicuro con la natura. Le proprietà terapeutiche degli oli essenziali estratti da piante, fiori e frutti, insieme ai benefici dei colori, sono note da millenni in varie culture in tutto il mondo. In questo elaborato esploreremo le radici storiche dell'utilizzo di questi elementi, partendo dal periodo Paleolitico e spingendoci fino alle applicazioni attuali, attraversando varie epoche e culture. Inoltre, proporremo nuove prospettive sull'utilizzo degli aromi e dei colori.

Applicazioni attuali di aromi e colori. Oggi, gli aromi e i colori vengono utilizzati in vari contesti, anche come parte di vere e proprie terapie. Molti studi evidenziano che essi non sono solamente piaceri sensoriali, ma sono anche strumenti efficaci in grado di migliorare notevolmente l'esperienza dei pazienti.

In questo elaborato, forniremo suggerimenti pratici su come integrare i colori e gli aromi nella vita di tutti i giorni. Dal loro utilizzo in cucina o nella cura della persona, piccole azioni possono portare notevoli benefici al benessere fisico e mentale.

Intervista a Michela Riva. Presenteremo un'intervista con Michela Riva, un'esperta naturopata, che condividerà la sua vasta esperienza e conoscenza. Ci ha guidate attraverso la sua scoperta degli aromi e dei colori, spiegando come li ha integrati nella sua professione al fine di massimizzare i benefici per i suoi pazienti.

Potenzialità degli aromi e dei colori. Il mondo degli aromi e dei colori è profondo ed affascinante, e questo elaborato apre le porte a una maggiore consapevolezza delle loro potenzialità. L'uso attento di questi elementi può condurre a esperienze multisensoriali che arricchiscono la nostra vita quotidiana e migliorano il nostro benessere e la nostra salute.

Conclusioni e prospettive future. In conclusione, questo capitolo esplora il coinvolgente mondo degli aromi e dei colori e il loro profondo impatto sulla nostra vita. È un invito a considerare queste antiche terapie sensoriali come preziosi complementi alle terapie tradizionali. L'utilizzo consapevole di aromi e colori può aprire nuove prospettive per i professionisti sanitari e migliorare il percorso di cura dei pazienti, dimostrando come l'antico possa essere prezioso anche nel contesto clinico contemporaneo.

“Non si può rifiutare la forza di persuasione del profumo, essa penetra in noi come l’aria che respiriamo penetra nei nostri polmoni, ci riempie, ci domina totalmente non c’è modo di opporvisi.”

(Patrick Süskind)

“L’odore subito ti dice senza sbagli quel che ti serve di sapere; non ci sono parole, né notizie più precise di quelle che riceve il naso.” (Italo Calvino)

Come afferma il famoso scrittore Italo Calvino l’olfatto è il primo dei sensi che da sempre guida l’uomo nel suo cammino nel mondo.

Gli odori sono la forma più antica e primordiale di comunicazione, i primi segnali emersi nell’evoluzione, soprattutto nel regno animale, dove rappresentano il più efficace strumento di acquisizione di informazioni dall’ esterno. Gli odori hanno dunque, svolto un ruolo cruciale nella sopravvivenza umana, attraverso la loro capacità di fornire segnali importanti sulla pericolosità del cibo; si ricorda infatti che un cattivo odore tipico di qualcosa di rancido, rappresenta una forma di pericolo dall’ambiente, mentre invece un buon odore identifica qualcosa di appetibile e con cui potersi nutrire.

Parliamo di *senso primordiale*, in quanto l’olfatto tra i cinque sensi è quello che più degli altri ci riconduce alla nostra condizione animale, dove il rapporto con il mondo non è mediato dalla coscienza, dal pensiero o dal linguaggio ma da quella reazione immediata di piacere o di disgusto che ci fa riconoscere, senza alcuna mediazione, cos’è bene e cos’è male per noi.

Nel corso dell’evoluzione, i mammiferi hanno aumentato l’area di estensione del cervello, in particolare quella legata alle funzionalità dei bulbi olfattivi: strutture dedicate alla percezione delle molecole odorose. Il naso, organo di elezione del sistema olfattivo, era ritenuto uno strumento di giudizio infallibile e l’olfatto un senso che, non solo non poteva essere ingannato, anzi molto spesso portava alla luce gli inganni. Dunque, la percezione, ma soprattutto l’elaborazione degli odori indica un’intelligenza diversa dallo sguardo razionale, un’intelligenza *intuitiva ed esperienziale*.

Isodoro di Siviglia, nelle Origini, scrisse: *“ignarus è l’uomo che ignora perchè è sine naribus, senza narici: per gli antichi odorare era infatti sapere”*.

A fronte di queste considerazioni, non possiamo non citare la forte correlazione e comunicazione dell’apparato olfattivo con il centro delle emozioni nel cervello, l’amigdala. Questa forte connessione spiega perché i profumi e gli aromi sono in grado di far riemergere le memorie più profonde, trasportando il soggetto indietro nel tempo, evocando propri ricordi in maniera vivida, suscitando emozioni uniche.

Un esempio molto comune, ma anche molto esplicativo è rappresentato dall’odore del pane appena sfornato, il quale evoca sensazioni positive e gradevoli, portando un richiamo all’infanzia e a qualcosa di familiare. I profumi possono far tornare alla mente ricordi specifici legati a persone, luoghi o eventi. L’olfatto è uno dei sensi più fortemente connessi alla memoria, e può portare alla luce ricordi più intensi e dettagliati rispetto ad altre forme di stimolazione sensoriale.

*S’io riposo, nel lento divenire
degli occhi, mi soffermo
all’eccesso beato dei colori;
qui non temo più fughe o fantasie
ma la penetrazione mi abolisce.
Amo i colori, tempi di un anelito
inquieto, irrisolvibile, vitale,
spiegazione umilissima e sovrana
dei cosmici perché del mio respiro.
La luce mi sospinge ma il colore*

*m'attenua, predicando l'impotenza
del corpo, bello, ma ancor troppo terrestre.
Ed è per il colore cui mi dono
s'io mi ricordo a tratti del mio aspetto
e quindi del mio limite.
(Alda Merini)*

*"A volte le parole non bastano.
E allora servono i colori.
E le forme.
E le note.
E le emozioni"
(Alessandro Baricco)*

Accanto al vasto mondo degli odori, troviamo il suggestivo e splendente mondo dei *colori*. Odori e colori rappresentano due aspetti della nostra esperienza sensoriale, risultando strettamente intrecciati e giocando un ruolo fondamentale nella nostra percezione del mondo circostante. I colori hanno avuto un ruolo primario nell'evoluzione del mondo vegetale e soprattutto di quello animale. Sappiamo che a livello *ambientale* i colori vivaci come il rosso, il giallo e l'arancione, spesso sono associati a segnali di allerta, ad esempio molte specie di serpenti velenosi presentano colori vivaci per avvertire i potenziali predatori della loro pericolosità; gli esseri umani stessi hanno imparato a identificare questi colori come segnali di allarme e ad evitarli.

Nel campo *nutrizionale*, il colore degli alimenti può fornire indicazioni importanti sulla loro commestibilità e freschezza: molti frutti sviluppano colori vivaci, come il rosso e l'arancione. Questo serve a renderli appetibili per l'uomo, il quale identifica questi alimenti come sicuri. Quanto detto finora ci fa capire come i colori siano una parte integrante della nostra vita quotidiana; non solo ci forniscono informazioni essenziali sul nostro ambiente ma influenzano anche il nostro stato d'animo e il nostro comportamento.

I colori luminosi e vivaci possono aumentare l'energia e la *vitalità*, mentre i colori più tenui e rilassanti possono favorire la *tranquillità* e la *calma*. Ad esempio, il blu è spesso associato alla serenità e all'acqua, mentre il rosso può evocare passione ed eccitazione.

Inoltre, i colori ci hanno aiutato nel corso della storia all'identificazione di piante medicinali: nella tradizione indigena, molte piante venivano distinte in base ai colori e agli aromi delle loro foglie o fiori. Queste caratteristiche visive e olfattive hanno guidato gli esseri umani nella ricerca di rimedi naturali per le malattie e hanno contribuito alla loro sopravvivenza attraverso il miglioramento della salute.

Infine, troviamo l'utilizzo dei colori e degli aromi per scopi *sociali e culturali*: la scelta di determinate tinte per abbigliamento o decorazioni può esprimere stati d'animo, *identità* o appartenenze a gruppi sociali specifici, non solo, il loro utilizzo può avere scopi *seduttivi* o simbolici nelle relazioni interpersonali. Vivere in un mondo a colori favorisce dunque la nostra serenità: pensiamo ai paesi del nord, costretti a periodi di buio dove la mancanza di luce e di colori, causa forti ondate di depressione nella popolazione.

Possiamo associare al colore la bellezza, i fiori ad esempio: lo psicologo Peter Pinker analizza l'attrazione dell'uomo per i fiori, in quanto questi sin dai tempi dei cacciatori-raccoglitori rappresentavano le future scorte di cibo "*dai fiori nascono i frutti*" e inoltre, per lo stesso motivo, attirano le api. È stato dimostrato attraverso diversi studi come la visione dei fiori e dei loro colori stimoli la corteccia visiva a produrre endorfine, favorendo in noi la sensazione di "comfort".

I colori hanno sempre ricoperto un ruolo di grande rilevanza nella vita umana, fungendo da fonte di ispirazione in vari contesti, specialmente in ambito artistico. Prendiamo in considerazione figure quali Claude Monet e Wassily Kandinsky, che hanno abilmente utilizzato i colori come strumento per esprimere emozioni e concetti attraverso la pittura. Questi artisti selezionavano le tonalità con grande attenzione al fine di trasmettere il loro messaggio. Nel caso di Monet, il colore rappresenta uno strumento prezioso per catturare atmosfere ed emozioni; infatti, le sue pennellate, brevi e rapide, riuscivano a cogliere le variazioni di luce e ombra. Questo è evidente nei suoi celebri dipinti delle *Ninfee*, dove l'associazione di colori evoca sensazioni come la calma e la serenità, immergendo lo spettatore in un'atmosfera unica, in diretto contatto con la bellezza della natura. In breve, per Monet, il colore fungeva da strumento per immortalare l'effimero e il mutevole, preferendo rappresentare un istante piuttosto che una descrizione oggettiva e statica del mondo.

Kandinsky sosteneva che i colori intrinsecamente evocassero emozioni e stati d'animo specifici; ad esempio, attribuisce al blu la capacità di suscitare sensazioni di calma e spiritualità, mentre al rosso assegna il potere di rappresentare passione ed energia. Il suo obiettivo consiste nello stimolare attraverso l'impiego dei colori una risposta emotiva nello spettatore. L'artista sosteneva che i colori potessero essere uditi e che fossero in grado di evocare suoni e note musicali. Questa *sinestesia*, che collega diversi sensi, si manifestava in modo simile ad una composizione musicale attraverso i colori e le sensazioni che questi suscitano.

"Nella società delle immagini il colore informa come nelle mappe. Seduce, come in pubblicità. Narra, come al cinema. Gerarchizza, come nelle previsioni del tempo. Organizza, come nell'infografica. Valorizza, come nei cosmetici. Distingue, come negli alimenti. Oppone, come nella segnaletica stradale. Si mostra, come nei campionari. Nasconde, come nelle tute mimetiche. Si ammira, come nelle opere d'arte. [...]"

(Riccardo Falcinelli · Cromorama)

Nel loro insieme, i colori e gli aromi hanno svolto un ruolo cruciale nella sopravvivenza umana, fornendo informazioni fondamentali per il mantenimento della specie, influenzando il comportamento e consentendo agli esseri umani di adattarsi e prosperare in vari ambienti e condizioni. Queste capacità sensoriali hanno contribuito a definire la nostra specie e a plasmare la nostra storia evolutiva.

L'associazione di certi colori e aromi può addirittura creare un'esperienza multisensoriale completa. Immaginate di vedere un tramonto rosso infuocato mentre respirate il profumo dolce dei fiori in primavera. Questa combinazione di stimoli sensoriali può creare una sensazione di meraviglia e bellezza, che va oltre le parole.

Saper apprezzare e sfruttare consapevolmente questi due elementi può arricchire la nostra vita quotidiana e contribuire a creare esperienze sensoriali memorabili.

1. STORIA E FOLKLORE DEGLI AROMI E DEI COLORI

Le proprietà delle piante aromatiche sono state tramandate per migliaia di anni, di generazione in generazione, sia oralmente che attraverso documenti scritti o opere d'arte, come nelle pitture cavernicole di Lascaux in Gorgogna risalenti a 18000 anni fa.

Paleolitico

Possiamo ipotizzare che la scoperta del fuoco, risalente al **Paleolitico**, coincida con la scoperta delle proprietà aromatiche delle piante. Bruciare le piante e osservare il fumo salire verso il cielo rappresenta uno dei primi atti rituali dell'uomo, seguito dalla consapevolezza che l'aroma sprigionato da alcune di queste piante, una volta bruciate, apportava conseguenze benefiche all'organismo di chi le inalava.

Neolitico

Durante il **Neolitico** i nostri antenati divennero pionieri della spremitura a freddo dei semi di olivo, ricino, sesamo e lino scoprendo così gli oli grassi vegetali e le loro proprietà alimentari e terapeutiche. Si ipotizza che fossero già capaci di produrre oli aromatizzati utilizzando le piante adeguate.

Periodo Mesopotamico

Nell'antica Mesopotamia, i **Sumeri** padroneggiavano l'arte della fitoterapia, anatomia ed erano capaci di diagnosi. Infatti, sono state rinvenute delle iscrizioni su tavolette, risalenti al 2500 a.C. che testimoniano l'utilizzo delle piante aromatiche per scopi curativi sia del corpo che dell'anima. L'Imperatore Shennong descrisse gli usi medicinali di oltre 300 piante.

Periodo Egizio

Per gli **Egizi** i profumi nascono per connettere l'uomo con il divino. Una delle profumazioni più utilizzate sembra essere il "profumo di Loto", un fiore molto abbondante sulle sponde del Nilo e caratterizzato da un potere rigenerativo ed erotico.

Le piante più comunemente usate dal popolo egizio erano la mirra e l'incenso, conosciute per le loro particolari note aromatiche.

Nel **1550 a.C.** viene scritto il *Papiro Ebers*, un rotolo di papiro lungo 20 metri, che descrive nel dettaglio in che modo gli egiziani usavano il franchincenso, l'incenso e altre piante aromatiche. Il Papiro è il più antico trattato erboristico di cui siamo in possesso e contiene anche *la ricetta del primo profumo il "Kyphi"*, era composto da più di 60 essenze e veniva utilizzato dai faraoni con la credenza di migliorare la loro vita amorosa.

Gli **Egizi** erano noti per l'uso di oli essenziali estratti da piante come il cedro e il patchouli in rituali religiosi e cosmetici, mentre i decotti venivano usati per l'imbalsamazione dei defunti. Utilizzavano tali sostanze in tutti gli aspetti della vita poiché convinti che la cura e la purezza del corpo corrispondesse alla cura e alla purezza dello spirito. Il rituale dell'imbalsamazione ne è un esempio: gli aromi depositati nelle tombe servivano a conservare la forza e la nobiltà d'animo per poter affrontare l'ultimo viaggio e rinascere nuovamente, gli oli essenziali ritrovati intatti con gran sorpresa, avevano mantenuto le loro fragranze. Unguenti solidificati, profumi in boccette e cosmetici erano parte dei corredi funebri ritrovati dagli archeologi.

Quando fu scoperta la tomba di *Tutankhamon* i vasetti di alabastro, che all'origine contenevano oli essenziali, risultano svuotati; la tomba aveva subito due furti: metalli preziosi ed oli, per cui l'archeologo Howard Carter affermò che gli oli essenziali dovevano avere a quei tempi enorme valore, superiore a quello che potremmo immaginare. Inoltre, si narra che Cleopatra, ultima regina egizia, sfruttò le proprietà afrodisiache e seduttive di alcune piante aromatiche per conquistare Cesare e Marco Antonio.

Antica Grecia

Nell'antica **Grecia**, il popolo affina le tecniche di estrazione e di uso delle piante aromatiche e delle loro proprietà terapeutiche ed estetiche. Nel **430 a.C.** Ippocrate, padre della medicina, fumigava la città di Atene usando essenze aromatiche per combattere la peste, convinto che queste disinfettassero l'ambiente e aiutassero a diminuire il contagio delle epidemie. Inoltre, era anche un estimatore del bagno aromatico e del massaggio profumato quotidiano con oli essenziali per conservare la salute e rinvigorire il corpo. Per i Greci la percezione di un profumo era il segno della rivelazione di un Dio,

ecco perché ogni pianta era associata ad una Divinità (alloro = Apollo e Dafne, frassino = Poseidone, mirto = Afrodite...) ed in base all'associazione simbolica nasceva il potere specifico della pianta. L'anno **317 a.C.** segna probabilmente una svolta, Teofrasto (filosofo e botanico) pubblica il suo trattato e dichiara che gli unguenti “*possiedono potere medicinale in virtù degli aromi*”. Il sapere passa dagli dèi agli esseri umani ed inizia il commercio lungo la via delle spezie.

Antica Roma

I **Romani** sfruttarono le proprietà aromatiche ed estetiche delle piante, diffondendo i loro profumi e producendo oli e unguenti per massaggi che venivano erogati e consumati soprattutto nelle terme. I soldati portavano con sé i semi di piante aromatiche durante le campagne militari, per godere dei benefici come il vigore fisico e la forza. Non a caso il termine *Lavandula officinalis* deriva dal latino “*lavare*”. Nel **70 a.C.** Discoride (botanico e medico greco antico vissuto nella Roma imperiale sotto Nerone, citato anche da Dante nel quarto canto dell'Inferno, nel limbo, con l'epiteto di: «*buon accoglitore delle qualità delle erbe*») pubblica “*De Materia Medica*”, un testo sulla medicina erboristica e sugli usi medicinali di molte piante diverse.

Nell'antica Roma il naso era ritenuto un organo di giudizio infallibile poiché si credeva che l'olfatto fosse un senso che non solo non poteva essere ingannato, anzi molto spesso portava alla luce gli inganni. In latino il termine *sagax* (sagace) identificava chi possedeva un odorato fine, dunque chi aveva buon naso. L'acutezza olfattiva, *sagacitas*, a Roma era considerata un'intelligenza indiziaria, un metodo di indagine conoscitiva. Ancora oggi l'uomo definito sagace è proprio colui che ha le doti intuitive per eccellenza: l'investigatore.

Antico Popolo di Israele

L'**antico popolo di Israele** faceva ampio uso di piante aromatiche, basti pensare al dono dei Re Magi a Gesù Bambino: oro, incenso e mirra, questo per sottolineare il notevole valore attribuito agli oli aromatici; inoltre, il *Vangelo di Giovanni* riporta notizia dell'utilizzo del nardo per l'unzione del corpo. Nella Bibbia si trovano molti riferimenti alla sacralità delle essenze: *nel libro dell'Esodo* (34-36) Dio consegnò a Mosè la formula dell'unguento sacro da utilizzarsi solo per scopi religiosi. L'Olio Santo custodito nella *memorah*, il candelabro a sette braccia utilizzato dagli ebrei, era una miscela a base di oli aromatici da usare esclusivamente per scopi sacri. Inoltre, le donne ebraiche che decidevano di intraprendere il lungo viaggio di 40 anni attraverso il deserto, indossavano tra i seni un sacchetto di lino contenente mirra e altre sostanze aromatiche in modo che fungesse da deodorante naturale.

Medioevo

Nel **Medioevo** a causa dell'atteggiamento proibizionista adottato dalla chiesa, l'uso di piante per la cura di malattie entra in crisi, perché veniva associato al concetto di stregoneria ed esoterismo; ad esempio, si credeva che alcune erbe potessero essere usate per scacciare gli spiriti maligni; si credeva che gli inchiostri magici a base di resine, sostanze e colorazioni vegetali servissero a scrivere le formule degli incantesimi, apporre sigilli ed effettuare tinture. Le piante essiccate si indossavano o appendevano in casa e andavano colte con la luna piena o crescente (mai con la nebbia o le nuvole) e “consacrate” per l'occasione.

La *stregoneria* nel Medioevo era spesso associata a pratiche magiche e superstiziose che coinvolgevano l'uso di piante e i loro aromi. Le streghe erano spesso viste come persone che avevano il potere di manipolare la natura attraverso la conoscenza delle erbe nelle pozioni. Alcuni ingredienti comuni nelle pozioni delle streghe includevano l'atropa belladonna, mandragora e altre piante tossiche o allucinogene. Questi elementi hanno contribuito a creare l'associazione tra stregoneria e l'uso di erbe e piante.

È importante sottolineare che l'idea della stregoneria era in gran parte basata sulla superstizione e sulla paura, e molte delle persone accusate di stregoneria possedevano semplicemente conoscenze tradizionali sulla medicina a base di erbe. L'uso di aromi e piante nella stregoneria era spesso

esagerato e distorto dalle autorità religiose e civili dell'epoca. Questo ha portato ad una caccia alle streghe che ha causato molte ingiustizie e tragedie nel corso della storia, le donne venivano additate in pubblica piazza come fattucchiere e detentrici dei poteri propri della magia nera, ma in realtà padroneggiavano e conoscevano bene le proprietà delle piante officinali; infatti, spesso, in quest'epoca la popolazione si rivolgeva ad esse considerandole come medichesse e farmaciste.

Grazie a uno studio approfondito della natura esse riuscivano a guarire o comunque ad alleviare grandi dolori. Clara Botzi nel 1585 sosteneva di essere in grado di sentire le voci delle erbe nei campi e di coglierne i messaggi e gli insegnamenti più segreti. Le loro cure, molto più vicine alla gente di quanto non fossero all'epoca quelle dei medici, erano fatte di aglio, belladonna, alloro, e di tante erbe che oggi restano alla base della farmacopea alternativa poiché basate su una profonda conoscenza erboristica delle cosiddette streghe.

Al contrario la figura del profumiere assume importanza e notorietà, rilegando così l'uso delle piante aromatiche alla profumeria. Intorno al **1000 d.C.** il medico-alchimista arabo Avicenna perfezionò un distillatore rudimentale proveniente dall'antico Egitto, che utilizzò per la prima estrazione di *Rosa centifolia*, da cui deriva la prima acqua floreale. Ricordiamo infatti che gli alchimisti utilizzavano attrezzi specializzati come alambicchi per la distillazione di sostanze, inclusi oli essenziali da piante aromatiche. La distillazione era un processo fondamentale nell'alchimia, in quanto permetteva di separare i componenti più puri da quelli impuri. Questo processo era spesso utilizzato per creare elisir e tinture. Gli alchimisti organizzavano cerimonie e rituali che coinvolgevano l'uso di colori, aromi e simboli per canalizzare le forze spirituali e la trasmutazione. Questi rituali avevano l'obiettivo di facilitare il processo alchemico e raggiungere gli obiettivi desiderati ed utilizzandoli nei loro processi di trasmutazione e ricerca della conoscenza.

Nel medioevo i crociati importarono dall'Oriente numerose nuove sostanze aromatiche.

Si faceva così largo nelle diverse culture la consapevolezza del grande tesoro offerto dal mondo vegetale, soprattutto nei conventi e nei monasteri dove nacquero gli *orti botanici* in cui si coltivavano numerose piante medicamentose, le cui conoscenze sono state tramandate fino ai nostri giorni; si ricordano infatti gli scritti di *Santa Ildegarda di Bingen*.

Rinascimento

Grazie alla riscoperta dei testi classici di medicina possiamo nuovamente apprezzare un diffondersi della medicina erboristica: durante il **XV e XVI secolo** vengono ripresi i concetti di umore di origine ippocratica ampliandone il significato e relazionandoli con gli elementi della natura, dando così origine alla teoria dei temperamenti. Le maschere a forma di becco utilizzate dai medici in questo periodo contenevano un mix di erbe aromatiche, le quali venivano utilizzate come deterrente per le malattie allo scopo di non far contrarre la peste ai medici.

Periodo Moderno

Nel **1937** il chimico Renè-Maurice Gattefossé (considerato il padre dell'aromaterapia) pubblica "*Aromatherapie: Les huiles essentielles, hormones végétales*", coniando ex novo la parola che oggi tutti associamo agli oli essenziali: "Aromaterapia" e sottolineando il valore terapeutico degli oli. Egli fece uno studio accanito sull'olio di lavanda come riparatore per ustioni e ferite in seguito ad un incidente avvenuto nel suo laboratorio. L'utilizzo della lavanda fu determinante per salvarsi da una gangrena gassosa che si stava diffondendo su entrambe le mani.

Jean Valnet proseguì gli studi di Gattefossé testando le proprietà antisettiche e antinfettive di svariati oli essenziali sui pazienti feriti in guerra. Nuovi oli con nuove proprietà vengono introdotti e testati e la crescente popolarità delle medicine naturali crea scuole e corsi per approfondire il meraviglioso mondo delle essenze. Chi si avvicina all'aromaterapia scopre che può essere un aiuto completo e naturale per ritrovare il benessere e l'armonia del proprio essere.

Il rapporto tra uomo e colore è vecchio quanto il mondo, d'altra parte abbiamo la fortuna di vedere a colori e l'uomo ha sempre cercato di ricreare almeno parte di questi presenti in natura e li ha spesso usati per riconoscere e contraddistinguere divinità o classi sociali. Sul corpo di un uomo vissuto circa cinquemila anni fa e ritrovato mummificato sulle Alpi italiane (conosciuto con il nome di: Mummia del Similaun) sono presenti dei tatuaggi eseguiti sulla pelle delle articolazioni colpite da artrite.

Egizi

Gli antichi Egizi erano soliti curare varie patologie con l'elioterapia; i sacerdoti erano anche medici e le loro conoscenze in materia erano considerate una scienza segreta da trasmettere solo a pochi eletti. Gli archeologi in Egitto hanno trovato prove di un particolare metodo di costruzione e di disposizione delle stanze e degli ambienti nei templi, che permetteva la scomposizione della luce solare nei 7 colori dello spettro. Sempre gli antichi egizi ci hanno insegnato che il rosso, il giallo e il blu corrispondono alle energie che daranno origine al corpo fisico, a quello mentale e a quello spirituale dell'uomo. La mitologia egiziana assegna al dio Thot la scoperta della cromoterapia. In Egitto ogni colore aveva un nome che ne identificava un "potenziale", cioè la funzionalità: il nero è simbolo di fertilità; il giallo sinonimo di "oro" è simbolo di divinità; il rosso è simbolo di sangue e fuoco.

Grecia

I Greci associavano i colori agli elementi fondamentali e questi ai quattro "umori" o "fluidi del corpo": il sangue rosso, il flegma bianco, la bile gialla e la bile nera, a loro volta prodotti in quattro organi particolari (il cuore, il cervello, la milza e il fegato). La salute era considerata risultante dell'equilibrio di questi elementi, mentre la malattia ne era lo sbilanciamento. Ippocrate credeva fermamente nell'effetto terapeutico della luce solare.

Antica Roma

Nell'antica Roma i colori erano ampiamente utilizzati, basti pensare ai fori praticati nei soffitti delle terme romane di Pompei, che permettevano alla luce del sole di entrare e curare, pensiamo anche ai solarium posti sui tetti dell'antica Roma che servivano per i bagni di sole e di aria.

India

In India la medicina Ayurvedica ha sempre tenuto conto di come i colori influenzano l'equilibrio dei Chakra, centri di energia fisica, psichica e spirituale. Secondo questa teoria per ogni centro energetico esiste un colore che risuona maggiormente con le emozioni e gli organi ad esso associati.

I *Chakra* sono 7 ed ognuno ha una sua frequenza di vibrazione corrispondente ai colori (Figura 1):

- **Muladhara** (Chakra della radice): rosso
- **Svathisthana** (Chakra sacrale): arancio
- **Manipura** (Chakra del Plesso Solare): giallo
- **Anahata** (Chakra del cuore): verde
- **Vishuddha** (Chakra della gola): azzurro
- **Ajna** (Terzo occhio): indaco
- **Sahasrara** (Chakra della corona): bianco



Figura 1. Rappresentazione dei 7 chakra.

Cina

Molto antica è anche la tradizione cinese, le cui origini risalgono a circa 5 mila anni fa ricordiamo la “Teoria dei cinque elementi” ed i colori legati ad ognuno: il giallo rimette in sesto l'intestino mentre il violetto contrastava gli attacchi epilettici. Secondo la Medicina Tradizionale Cinese ognuno dei *Meridiani Energetici* è accuratamente abbinato ad un colore e ad un sapore, i quali rappresentano una forma di nutrimento per corpo, mente e spirito. Vi sono cinque elementi fondamentali: Legno, Fuoco, Terra, Metallo ed Acqua, che corrispondono a gruppi precisi di organi, emozioni e colori.

Per curare e guarire gli squilibri si interviene sui flussi di energia che scorrono nel corpo umano lungo i meridiani, raggiungendo così ogni organo vitale e ridimensionando l'equilibrio dell'organismo, grazie all'utilizzo dei rispettivi colori abbinati (Figura 2, Tabella 1).

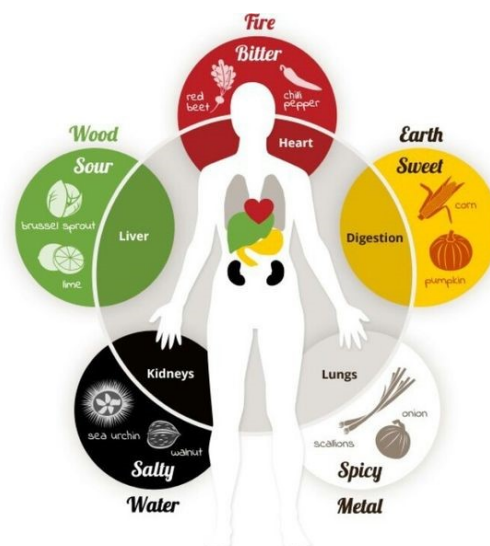


Figura 2. Medicina Tradizionale Cinese.

<i>COLORE</i>	<i>ELEMENTO</i>	<i>MOVIMENTO ENERGETICO</i>	<i>ORGANO</i>	<i>SAPORE</i>	<i>AZIONE</i>
VERDE	Legno	Grinta (che può diventare rabbia)	Fegato	Acido	Astringente, indurente
ROSSO	Fuoco	Gioia	Cuore	Amaro	Disseccante, evacuante
GIALLO	Terra	Pensiero logico (può sfociare in eccessiva preoccupazione, ossessione, ansia)	Milza- Pancreas	Dolce	Equilibrante, armonizzante
BIANCO/ AZZURRO	Metallo	Introspezione (può sfociare in tristezza, depressione)	Polmoni	Piccante	Attivante
NERO	Acqua	Energia vitale, spinta esistenziale (se debole subentra la paura)	Reni	Salato	Ammorbidente

Tabella 1. "Teoria dei cinque elementi", della Medicina Tradizionale Cinese.

Periodo Moderno

La prima testimonianza scientifica si ebbe nel XVII secolo quando Isaac Newton scompose la luce bianca: fece passare un fascio di luce bianca attraverso un prisma di cristallo ed ottenne scomposizione della luce bianca nei 7 colori.

Johann Wolfgang von Goethe nel 1810 scrisse il trattato "*Teoria dei colori*", che influenzò le teorie sulla cromoterapia, sostenendo che i colori avessero un'influenza sulla psiche umana e sul benessere.

“La mia dottrina dei colori è antica quanto il mondo, e non si potrà a lungo respingerla e metterla da parte.”

“Quando siamo esposti all’influenza di un colore esterno, noi creiamo armonia ed equilibrio creandoci un colore complementare interno. Le ombre colorate non sono visibili da sole, ma soltanto nel contesto in cui appaiono. Non hanno lunghezza d’onda e non sono misurabili, quindi – secondo gli scienziati – non esistono e vengono quindi definite un’illusione ottica. Ciononostante noi li vediamo”

Per Goethe esistono due colori primari: il giallo e il blu. Al primo assegnava il principio concettuale di positivo e al secondo di negativo. Egli considerava i colori come un’interazione tra luce e buio, due poli opposti ma complementari come lo *Yin* e lo *Yang* per la Medicina Cinese o come *Ida* e

Pingala per gli Indiani. Egli crea delle coppie di colore, come “coppie armoniche” o “coppie caratteristiche”, ognuna delle quali porta con sé significati culturali, artistici e psicologici. Ad esempio, la coppia giallo-arancio esprime *serenità e splendore*.

Nel 1871 Augustus J. Pleasanton, generale statunitense pubblicò il libro “*The influence of the blue ray of the sunlight and the blue color of the sky*” nel quale affermava che la luce del Sole, filtrata attraverso vetri blu, acquistava proprietà curative.

Il dottor Seth Pancoast di Filadelfia pubblicò nel 1877 un libro dal titolo “*Blue and red light*”; venne stampato in caratteri blu su carta bianca con bordo rosso, perché sosteneva che entrambi questi colori avevano una loro specificità terapeutica.

Nel 1878, l'americano Edwin Babbitt pubblicò il suo libro “*The principle of Light and Color*”, che ebbe diffusione mondiale e pose la prima pietra per la moderna cromoterapia.

L'italiano Antonino Sciascia e il danese Niels Finsen, pionieri della ricerca sulla luce, nel 1892 e nel 1893, informarono il mondo accademico delle loro scoperte sulla fototerapia, tecnica utilizzata per curare le cicatrici da vaiolo tramite esposizione alla luce, Finsen aprì la strada a studi medici sui reali effetti della luce sul corpo umano, e ricevette il premio Nobel nel 1903 per le sue scoperte sulla fototerapia nella cura della tubercolosi.

Negli anni si è sempre più diffusa anche la fotografia con la tecnica Kirlian, messa a punto in Russia dai coniugi Kirlian nel 1939: si mette l'oggetto da fotografare, di solito il dito della persona, a diretto contatto con la pellicola fotografica in una stanza buia ottenendo così uno scatto che comprende anche l'energia emessa dal corpo, la famosa aura. Le ricerche hanno dimostrato come le emozioni provate dal soggetto, il suo stato di salute fisico e mentale modificano il colore dell'aura che si fotografa. ^[1]
[2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10] [11] [12]

2. AROMATERAPIA

L'aromaterapia è una branca della fitoterapia appartenente al grande gruppo delle medicine alternative, la quale si avvale del potere benefico degli olii essenziali, ovvero sostanze estratte da foglie, fiori, arbusti e alberi, incapsulando così le proprietà benefiche della pianta. Sono pertanto considerati un vero e proprio *concentrato energetico*.

Sotto forma di olii essenziali gli aromi sono sostanze volatili in grado di diffondersi nell'aria e raggiungere facilmente le vie respiratorie. Il segnale olfattivo dai polmoni viaggia fino alla corteccia, dove stimola la risposta cerebrale e il rilascio di neurotrasmettitori deputati a far rilassare o stimolare il sistema nervoso, e di conseguenza il corpo.

In aromaterapia l'uso di olii essenziali può avvenire in tre modi ^{[13][14]}:

- Per via cutanea (massaggi e bagni)
- Per inalazione
- Per ingestione

Il metodo più efficace è per via cutanea; la pelle sembra essere in grado di assorbire più facilmente gli olii essenziali, grazie alle loro piccole dimensioni, che permettono di entrare in circolo attraverso la fitta rete di capillari.

L'assorbimento di queste sostanze può avvenire anche attraverso i polmoni, tramite diffusione nell'ambiente o suffumigi.

L'aromaterapia presenta vari effetti:

- Effetti sullo stress e ansia: l'inalazione di oli essenziali contenenti la lavanda o il bergamotto sembrano contribuire nell'indurre di uno stato di rilassamento.

L'olio essenziale di lavanda è classificato dall'EMA come medicinale vegetale di uso tradizionale per il trattamento dell'ansia lieve e dei disturbi del sonno in persone con età superiore a 12 anni,

- Effetti sul sonno: lavanda e camomilla sono studiate per il loro potenziale nel migliorare la qualità del sonno. I diversi studi di ricerca suggeriscono che il loro utilizzo prima di andare a dormire contribuisce ad avere un sonno migliore.
- Effetti sull'umore e sulla depressione: l'olio essenziale di rosa potrebbe avere lievi effetti antidepressivi.
- Effetti sulla gestione del dolore: alcuni studi suggeriscono che l'uso di oli durante il travaglio aiuti nella gestione del dolore.

2.1 La psicoaromaterapia

La psicoaromaterapia era già nota agli antichi romani, i quali consideravano gli oli essenziali strumenti per comunicare con il proprio Sé profondo, per questo motivo ancora oggi la psicoterapia è descritta come un percorso di consapevolezza e crescita personale.

Esistono delle ricerche sull'olfatto e sul potere che questo esercita sul sistema nervoso e, in particolare, sul sistema limbico; infatti, alcuni oli essenziali in aromaterapia vengono usati come euforizzanti, altri come rilassanti ed altri ancora come stimolanti ed equilibranti.

Gli aromi hanno il potere di modulare la psiche, il nostro atteggiamento mentale, il sistema autonomo e tutte le reazioni ad esso collegate: alimentano rilassamento, concentrazione e memoria; inoltre, possono donare sollievo in situazioni di disagio come quelle di ansia, angoscia, depressione, panico e insonnia.

I nostri umori, le nostre emozioni ed alcune scelte vengono influenzate dalla percezione di determinati odori, compresa l'attrazione o l'avversione che possiamo provare nei confronti di una persona.

Ogni persona ha un proprio odore, una particolare nota aromatica che può scatenare in noi sensazioni di serenità e protezione dovute al rilascio di serotonina. Percepire un buon profumo ci fa stare bene, rilassa i sensi, calma lo spirito e contribuisce ad attenuare le tensioni.

Esiste una particolare sfera del settore cerebrale che è in grado di mettere in connessione odori e ricordi nel giro di pochi secondi. Si parla di immagini olfattive, che a differenza di quelle visive, rimangono intatte e impresse nel tempo, senza svanire, riuscendo a riaffiorare nitide anche a distanza di anni.

Determinate molecole odorose sono in grado di imprimersi in maniera indelebile nella mente. In questo modo al solo sentore di una determinata fragranza legata a un momento del passato, si ritorna a ciò che si è vissuto.

Ed è proprio in questo contesto che si parla di *memoria emozionale o olfattiva*: *“Tutto questo avviene nell'ippocampo, dove si formano le connessioni neurali. Colori e aromi stimolano i nostri sensi, permettendo ai neuroni di esprimere segnali che ritornano a punti del cervello già utilizzati in passato, cioè dove si conserva la memoria. È una cosa chiamata memoria emozionale.”*

3. BENEFICI DELL'AROMATERAPIA

Vi sono dei benefici derivanti da ogni tipo di aroma (Tabella 2): profumi caldi e legnosi, come il **cedro rosso** o il **ginepro** hanno effetto tonificante mentre sul piano psichico aiutano a dare stabilità e forza. Gli aromi legnosi e terrosi possono aiutare a ridurre lo stress, l'ansia e la tensione muscolare, favorendo sensazioni quali tranquillità e calma.

Sostanze agrumate o fruttate hanno effetto calmante sul sistema nervoso, mentre sul sistema respiratorio agiscono aromi pungenti e canforati come quelli degli oli balsamici.

Sui polmoni tra gli effetti benefici possiamo trovare quello decongestionante dell'**elicriso**, capace di attenuare i malanni di stagione come la tosse o il raffreddore.

Le essenze morbide e floreali, ricavate dal mondo dei **fiori** con effetto riequilibrante e vitalizzante, sono attive soprattutto nei momenti di forte agitazione o tristezza.

La **lavanda** con la sua fragranza inconfondibile e avvolgente è in grado di creare un'atmosfera morbida e delicata. Innegabile in questo caso la sinergia tra aroma e cromoterapia: il colore **viola** della lavanda ricorda l'eleganza e raffinatezza. Nato dall'unione del rosso e del blu, è considerato un colore che esprime la congiunzione tra mente e corpo. A livello fisiologico il **viola** sollecita la circolazione venosa rallentando invece l'attività cardiaca. Per queste sue caratteristiche il viola è considerato il colore della calma e meditazione, che modera l'irritabilità e seda gli stadi impetuosi.

L'olio essenziale di **incenso** è uno dei più popolari nell'ambito dell'aromaterapia.

Le sue proprietà vanno a vantaggio del sistema nervoso e dei bronchi. Questa sostanza è eccezionale contro la tosse, e anche contro i reumatismi. Ricordiamo che all'incenso vengono attribuite doti espettoranti, diuretiche, astringenti e cicatrizzanti.

Altra essenza importante nel mondo dell'aromaterapia è il **limone** che favorisce la concentrazione, la comprensione e la memoria. In Giappone sono stati realizzati degli studi dove è stato dimostrato che inalare olio essenziale di limone davanti al computer riduce gli errori di battitura del 54%.

3.1 Piramide olfattiva

Oggi viene utilizzata come "schematizzazione delle note" che compongono le essenze in quanto, ognuna di esse, possiede diverse modalità di evaporazione e di persistenza nell'aria.

Troviamo tre tipologie di note olfattive:

note di testa, di cuore e di fondo (Figura 3).

La piramide si legge dall'alto verso il basso, con le note di testa, che evaporano più velocemente, all'apice.

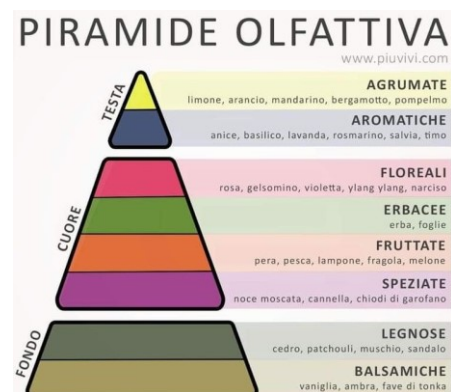


Figura 3. Piramide Olfattiva

- **Note di testa:** essenze volatili che servono principalmente a catturare l'attenzione e contribuiscono a creare la prima impressione di un profumo; tra queste è possibile citare le note agrumate come quella dell'arancia; le note aromatiche come l'eucalipto e la lavanda; le note acquatiche, che ricordano il mare.
- **Note di cuore:** più potenti e consistenti rispetto alle note di testa. Si tratta di essenze avvolgenti. Queste comprendono: le note fiorite come il gelsomino e la rosa; le note verdi, che ricordano elementi più vicini alla terra come le foglie o l'erba; le note fruttate, come pesca, pera e albicocca.
- **Note di fondo:** determinano la "personalità del profumo" e risultano molto calde e pesanti. Evaporano in maniera davvero molto lenta. Tra le note di fondo più comuni troviamo: le note legnose come cedro e sandalo; le note muschiato; le note orientali e ambrate come vaniglia, patchouli e cannella.











<i>LEGNOSI</i>	<i>AGRUMATI</i>	<i>CIPRIATI</i>	<i>FLOREALE</i>	<i>SPEZIATI</i>
<p>Cedro rosso: proprietà toniche, lenitive e purificanti delle vie respiratorie</p>  <p>sul piano psichico dona calma e stabilità, riducendo stress e ansia. Effetto rilassante.</p>	<p>Limone: azione tonificante sul sistema circolatorio, antinfiammatorio</p>  <p>ottimo calmante, utile in caso di ansia e stress. ottimo per potenziare la memoria.</p>	<p>Iris: anestetico naturale, azione purificante e lenitiva</p>  <p>migliora la concentrazione e lenisce la stanchezza.</p>	<p>Lavanda: sollecita la circolazione venosa e rallenta il battito cardiaco. mitiga il dolore</p>  <p>è il colore della meditazione, favorisce il sonno. aiuto complementare alla depressione. riduce ansia e stress.</p>	<p>Rosmarino: mal di testa (di origine muscolare) Antidepressivo, ha proprietà antinfiammatorie</p>  <p>ottimo nello studio dove favorisce la concentrazione e la memoria. Contrasta l'apatia e la tristezza.</p>
<p>Ginepro: proprietà diuretiche, combatte le infezioni urinarie e intestinali.</p>  <p>Sulla psiche ha effetto energizzante e favorisce la lucidità.</p>	<p>Bergamotto: proprietà antinfiammatorie, disinfettanti e cicatrizzanti.</p>  <p>Stimola il buon umore. Ottimo rilassante utile negli stati di ansia.</p>	<p>Gelsomino: cicatrizzante e tonificante; contrasta la formazione delle rughe, lenitivo.</p>  <p>Agisce sull'autostima, dona fiducia e serenità; stimola la produzione di endorfine migliorando il tono dell'umore.</p>	<p>Geraneo: agisce sulla circolazione con proprietà astringenti e contro la cellulite.</p>  <p>Agisce come aromaterapico contro stress e tensione.</p>	<p>Menta: usata per alleviare i disturbi digestivi come bruciore di stomaco,</p>  <p>Per migliorare la concentrazione, allontanare la fatica, scacciare l'ansia o risvegliare la mente.</p>

Tabella 2. Benefici delle piante.

4. CROMOTERAPIA

La cromoterapia è una medicina alternativa che prevede l'utilizzo del colore come ausiliario nella cura delle malattie poiché i colori sono in grado di condizionare le funzioni dell'organismo, influenzando a livello del sistema metabolico, immunitario e mentale^[15].

Le tecniche utilizzate nella cura coi colori sono:

- Trattamenti classici: consistono nell'irradiare fasci luminosi di un determinato colore per un determinato periodo di tempo sull'intero corpo o su una parte localizzata affetta dal disturbo o dal dolore; possono avvenire in acqua, tramite *docce emozionali*, *bagni di colore* o attraverso semplici percorsi sensoriali fuori dall'acqua.

Nelle docce emozionali l'acqua viene erogata a temperature e pressioni differenti e alternate: in base al loro variare cambiano anche i profumi e i colori, in perfetta armonia. Sono presenti delle lampade multicolore e degli erogatori di essenze profumate. Si tratta, dunque, di un vero e proprio fluire di emozioni e di sensazioni. I colori e gli odori creano delle atmosfere suggestive, adatte ad emozionare e provare diverse sensazioni di benessere e relax.

- Trattamento oculare: stimola il corpo e la mente grazie al colore proiettato a palpebre chiuse e percepito come se fosse luce solare dando sollievo in caso di stress, stanchezza e disturbi del sonno.
- La *cromopuntura* è un trattamento alternativo basato sull'irradiazione di luce colorata attraverso uno speciale apparecchio simile ad una penna; esso è formato da un generatore, un conduttore e una lente cromatica, attraverso cui la luce viene filtrata. Le fonti luminose sono proiettate su punti specifici o in particolari aree della pelle a seconda della parte interessata. Il principio teorico alla base della cromopuntura è quello dei meridiani della *Medicina Tradizionale Cinese*. Secondo il naturopata ispiratore della cromopuntura, Peter Mandel, il corpo è attraversato da linee energetiche disposte in senso verticale (i meridiani dell'agopuntura), da linee orizzontali (identificate nel numero di nove) e da altre disposte in diagonale. I meridiani agiscono come un sistema conduttore di luce e, attraverso la stimolazione dei recettori cutanei, riescono ad attivare i processi reattivi del sistema endocrino e nervoso^[16].

La cromoterapia interviene dunque sulle turbolenze energetiche che corrispondono ai disequilibri dell'organismo derivanti dall'intersecarsi di questi tre tipi di linee.

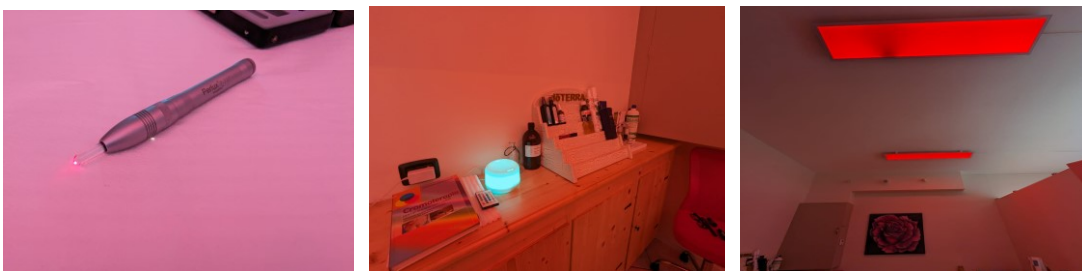


Figura 4. Cromopuntura nello studio della naturopata Michela Riva.



Figura 5. Docce emozionali con variazione di colore.

5. BENEFICI DELLA CROMOTERAPIA

Le teorie sono legate alla percezione dei colori e alle emozioni che noi vi associamo (Tabella 3): i colori ci stimolano, ci calmano e irradiano *vibrazioni* che riequilibrano le energie, trasmettendo sensazioni che possono sortire benefici in situazioni di ansia, stress, depressione e debolezza fisica/mentale.

Anche nella più moderna cromoterapia, ad ogni tonalità di colore sono associate proprietà benefiche: visualizzare colori freddi può aiutare a mantenere il controllo in situazioni stressanti, stimola e migliora la comunicazione, inoltre favorisce la percezione e il sonno.

Il **blu** si contrappone al rosso con effetto calmante, tranquillizzante e rinfrescante. Dal punto di vista fisiologico stimola il sistema parasimpatico, diminuisce la pressione arteriosa, il ritmo respiratorio e i battiti del cuore. Sulla *psiche* agisce combattendo l'agitazione mentale ed è quindi usato per favorire il rilassamento. Per questo motivo, in cromoterapia si utilizza il blu per sconfiggere lo stress e tutti i problemi ad esso annessi come ansia e insonnia.

Il **verde** simboleggia l'armonia, la natura, l'equilibrio e la speranza: aumenta il benessere generale dell'organismo e ne ripristina l'equilibrio. A livello *psichico* infonde calma ed è un sedativo del sistema nervoso: aiuta a combattere irritabilità, insonnia, ansia e stress. La sua azione visiva agisce sul sistema cerebrale calmando i ritmi accelerati. Aumenta le capacità di rimanere lucidi e analizzare le situazioni in maniera più logica.

Il **rosso** è collegato alla forza, alla vita e alla passione, ma anche al pericolo, alla guerra e all'amore. Questo colore possiede un'energia calda e i suoi effetti sull'organismo sono: aumento del numero dei battiti e stimolo dell'attività nervosa.

Il **giallo** dal punto di vista fisiologico è il colore più adatto agli sportivi perché aiuta l'incremento del tono neuromuscolare e dà una maggiore prontezza di riflessi, migliora inoltre la digestione e purifica l'intestino. Questo colore raffigura la parte intellettuale del cervello e funge d'aiuto nello studio favorendo la concentrazione, attiva la memoria e favorisce la comunicazione. Per tali motivi può essere consigliato nei progetti creativi. È un forte stimolatore di allegria, senso di benessere e lucidità. L'**arancione** è un colore "caldo" ed è il risultato della combinazione dei colori rossi e gialli, considerati tutti come energizzanti. Questo colore ha un'azione liberatoria sulle funzioni fisiche e mentali, antispastico e ottimizza l'attività della milza. Sulla psiche invece induce serenità, entusiasmo, allegria e aumenta l'ottimismo.

COLORI	EMOZIONI TRASMESSE
VIOLA	regalità, ricchezza, raffinatezza, saggezza, mediazione, spiritualità, prosperità, rispetto, mistero.
BLU	quiete, serenità, lealtà, saggezza, verità, inappetenza, distacco, tristezza.
VERDE	crescita, stabilità, fortuna, tranquillità, armonia, quiete, fertilità.
ROSSO	attivazione, agitazione, calore, amore, conquista, appetenza, pericolo.
ARANCIONE	accoglienza, calore, appetenza, attenzione, ricerca.
GIALLO	espansione, ottimismo, chiarezza, movimento, visione d'insieme, concentrazione, lucidità.

Tabella 3. Benefici dei colori.

6. EVIDENZE SCIENTIFICHE

I benefici elencati nel paragrafo precedente trovano conferma nei numerosi studi scientifici condotti; di questi vengono riportati alcuni esempi dei più significativi.

Aromaterapia

1. “***Aromatherapy as a Safe and Effective Treatment for the Management of Agitation in Severe Dementia: The Results of a Double-Blind, Placebo-Controlled Trial***” (2002) – pubblicato sulla rivista *Journal of Clinical Psychopharmacology*. Studio condotto in doppio cieco, controllato con placebo, per valutare l’efficacia e la sicurezza dell’aromaterapia con olio essenziale di Melissa nella gestione dell’agitazione, sintomo comportamentale associato alla demenza grave. Sono stati inclusi 72 pazienti. L’olio veniva applicato sulla faccia e sulle braccia dei pazienti, successivamente i 2 gruppi venivano messi a paragone dopo 4 settimane di trattamento, i risultati dello studio hanno suggerito che l’aromaterapia con olio essenziale di Melissa è effettivamente un intervento sicuro ed efficace per gestire l’agitazione nei soggetti affetti da demenza grave. L’uso dell’aromaterapia ha portato ad una riduzione dell’agitazione rispetto ad un trattamento con placebo. I risultati indicano che l’olio essenziale di Melissa può offrire un approccio non farmacologico olistico per migliorare il benessere e la qualità della vita dei pazienti affetti da demenza che soffrono di agitazione. ^[41]
2. “***Aromatherapy massage with lavender essential oil and the prevention of disability in ADL in patients with osteoarthritis of the knee: A randomized controlled clinical trial***” (2015) – studio pubblicato sulla rivista *Complementary Therapies in Medicine*. Sono stati inclusi 90 pazienti affetti da osteoartrite al ginocchio in uno studio clinico randomizzato in singolo cieco. Questo studio è stato fatto per valutare se il massaggio aromaterapico potesse migliorare la funzionalità articolare e prevenire la disabilità nelle attività di vita quotidiane (ADL). Durante i massaggi è stato usato olio essenziale di lavanda. La ricerca ha dimostrato che il massaggio aromaterapico con olio essenziale ha avuto un impatto positivo sui pazienti con osteoartrite al ginocchio. In particolare, ha mostrato un miglioramento della funzione articolare e una riduzione della disabilità legata alle ADL. Ciò suggerisce che questo tipo di trattamento può essere un approccio complementare per aiutare a gestire i sintomi e migliorare la qualità della vita delle persone affette da osteoartrite al ginocchio. ^[42]
3. “***Effect of aromatherapy massage on anxiety, depression, and physiologic parameters in older patients with the acute coronary syndrome: A randomized clinical trial***” (2014) – Questo studio, pubblicato sulla rivista *International Journal of Nursing Practice* esamina l’effetto di un massaggio aromaterapico su pazienti anziani con sindrome coronarica acuta, concentrandosi su sintomi di ansia e depressione. I ricercatori hanno condotto uno studio clinico randomizzato coinvolgendo pazienti anziani affetti da ACS per valutare se il massaggio aromaterapico potesse avere un effetto positivo sul loro benessere psicologico e sui parametri fisiologici. Il massaggio, che prevedeva l’uso di oli essenziali, è stato somministrato ad un gruppo di pazienti, mentre l’altro gruppo riceveva cure mediche standard senza aromaterapia. I risultati hanno indicato che il massaggio aromaterapico ha avuto un impatto benefico sia sugli aspetti psicologici sia su quelli fisiologici dei pazienti anziani affetti da ACS. In particolare, i pazienti che hanno ricevuto il massaggio hanno registrato una riduzione dei sintomi di ansia e depressione rispetto a quelli che avevano ricevuto solo la cura standard. Inoltre, c’è stato un miglioramento di alcuni parametri fisiologici suggerendo un miglioramento della salute generale del paziente. ^[43]
4. “***Effect of Aromatherapy Massage on Dysmenorrhea in Turkish Students***” (2009) – Lo studio si proponeva di indagare l’impatto del massaggio aromaterapico sulla dismenorrea (condizione caratterizzata da crampi al basso ventre e altri sintomi legati, associati alle mestruazioni). Lo studio ha coinvolto 44 studentesse di ostetricia ed infermieristica. Ogni

partecipante ha ricevuto sia un massaggio con olio di lavanda sia un massaggio placebo con petrolato liquido inodore. I risultati hanno mostrato una riduzione statisticamente significativa dei dolori associati alla dismenorrea sia dopo il massaggio aromaterapico, sia dopo il massaggio placebo. Tuttavia, il massaggio aromaterapico ha avuto un effetto più sostanziale sulla riduzione del dolore. L'uso di questo massaggio si è rivelato promettente nel ridurre i sintomi e potrebbe essere raccomandato dagli operatori sanitari a persone che soffrono di dismenorrea, grazie alla sua sicurezza, all'efficacia e al costo contenuto. ^[44]

Cromoterapia

1. ***“Effects of Color on Emotions” (2009)*** – pubblicato sulla rivista *“Proceedings of the National Academy of Science”*. In questo studio i partecipanti sono stati esposti a vari colori e sono state misurate e analizzate le loro reazioni emotive. Ha analizzato come il blu, il rosso, il verde e il giallo influenzano i sentimenti e le emozioni. I ricercatori hanno raccolto dati su stati emotivi e risposte fisiologiche dei partecipanti. È emerso che effettivamente questi colori sembrano avere impatto sulle emozioni. I colori caldi come il rosso erano associati ad un aumento dell'eccitazione; mentre i colori freddi come il blu evocano sentimenti di calma e rilassamento. È stato anche osservato che i contesti culturali e le esperienze personali possono influenzare il modo in cui questi colori vengono percepiti. ^[45]
2. ***“Effect of chromotherapy on the anxiety level in the patients undergoing endodontic treatment: A randomized clinical study”*** – Lo studio evidenzia come la cromoterapia possa influenzare le emozioni umane, al fine di ridurre l'ansia nei pazienti sottoposti a trattamenti endodontici. l'ansia nei confronti dei trattamenti dentali è un problema comune, che può portare ad evitare le cure necessarie. ha coinvolto tre gruppi di pazienti: uno esposto a luce blu, un altro a luce rosa e un gruppo di controllo senza illuminazione colorata specifica. Ai pazienti è stato poi sottoposto un questionario da compilare sull'ansia prima e dopo la cromoterapia e il trattamento endodontico e sono stati misurati i livelli di frequenza cardiaca e pressione sanguigna in diverse fasi del processo. I risultati hanno dimostrato che i pazienti sottoposti a cromoterapia con luce blu e rosa hanno riportato una significativa riduzione dell'ansia rispetto al gruppo di controllo. Non sono state riscontrate differenze significative tra i gruppi sottoposti a luce blu e rosa. Inoltre, entrambi i gruppi di colori hanno mostrato differenze significative nei livelli di pressione sanguigna e frequenza cardiaca rispetto al gruppo di controllo. L'articolo suggerisce che la cromoterapia può essere uno strumento efficace per gestire l'ansia in pazienti dentali ansiosi. ^[46]
3. ***“To the question of the possibility of using selective chromotherapy for allergic diseases in children” (2020)*** - Questo studio è stato fatto per giustificare l'uso della cromoterapia selettiva nei bambini affetti da asma bronchiale (BA) e dermatite atopica (AD), due tipi di malattie allergiche comuni in infanzia I ricercatori hanno incluso nello studio 120 bambini. I bambini affetti da BA, 50 hanno ricevuto l'esposizione a luce verde polarizzata monocromatica su zone specifiche per 10 giorni, mentre altri 50 non hanno ricevuto questo trattamento. I bambini affetti da AD, 10 hanno ricevuto una cromoterapia blu selettiva per le lesioni cutanee, mentre altri 10 hanno utilizzato creme idratanti. i risultati hanno dimostrato che l'uso della luce verde è stato molto efficace nel trattamento dei bambini con BA, con una percentuale di successo del 92%. Per i bambini con AD, l'efficacia della luce blu è stata dell'80%. In conclusione, la cromoterapia selettiva ha dimostrato effetti positivi sul decorso clinico di queste malattie allergiche nei bambini: ha potenziato la pervietà bronchiale, la funzionalità del sistema nervoso, il benessere psico emotivo e le condizioni della pelle, riducendo i sintomi e migliorando la qualità complessiva della vita. ^[47]

7. LIMITI DELLE TERAPIE E NUOVE PROPOSTE DI STUDIO

7.1 Controindicazioni dell'aromaterapia

Gli oli essenziali sono comunemente usati nell'aromaterapia e offrono numerosi benefici per la salute però mancano degli studi con una metodologia rigorosa che permettano di comprendere a pieno i meccanismi del suo funzionamento e i limiti della sua applicabilità. Maggiori studi permetterebbero di sfruttare i benefici che l'aromaterapia può apportare alla salute in modo sicuro. Molte ricerche avanzano la preoccupazione che gli oli essenziali siano altamente concentrati e possano irritare la pelle. Gli oli essenziali dovrebbero difatti essere diluiti in un olio vettore per l'applicazione cutanea in modo da prevenire l'irritazione della pelle e l'insorgenza di altri effetti collaterali. Esempi di olio vettore sono olio di cocco, di avocado, di jojoba, d'oliva o di mandorla dolce. L'olio essenziale è fototossico e contiene componenti che innescano un processo chimico in grado di danneggiare il DNA delle cellule; se si espone la pelle alle radiazioni UV dopo avervi applicato l'olio essenziale, si può andare incontro all'insorgenza di macchie solari anche in modo permanente^[17] È infatti estremamente importante determinare se un olio essenziale è fototossico e che questo avvertimento sia presente sull'etichetta dell'olio.

Queste reazioni si verificano maggiormente con gli oli ottenuti dalla spremitura a freddo delle bucce degli agrumi, come il limone o il lime. Nello studio di *Bertazzi et al.* sono stati indagati, mediante gascromatografia, i costituenti degli oli essenziali di agrumi e di erbe (salvia sclarea, lavanda). Lo studio ha indicato che gli oli ricavati dalle erbe erano molto meno fotosensibili, per cui questi hanno maggiori probabilità di diventare prodotti di uso quotidiano.^[18]

In generale è importante caratterizzare la composizione degli oli in base a possibili fattori che possono influenzarne la stabilità, come l'esposizione alla luce, l'acqua, l'ossigeno e la temperatura al fine di garantirne l'efficacia e la sicurezza. Il cambiamento nella loro composizione può causare danni al corpo o rendere la terapia inefficace a seconda della conservazione e preparazione.^{[19][20]}

Molti oli essenziali contengono componenti chimiche sensibilizzanti e, dopo un certo numero di utilizzi, possono causare reazioni sul corpo. Tra gli effetti avversi sono stati documentati casi di ginecomastia in ragazzi prepuberi esposti all'olio di lavanda e di tea tree, i quali potrebbero essere potenziali interferenti endocrini con effetti variabili sui recettori degli ormoni estrogeni e androgeni.^[21]

Tutti i prodotti cosmetici e gli ingredienti devono soddisfare gli stessi requisiti di sicurezza, indipendentemente dalla loro origine. La composizione chimica degli oli potrebbe essere influenzata dalla presenza di erbicidi nelle coltivazioni.^[22]

Alcuni oli possono risultare tossici anche per gli animali domestici, in particolare per i gatti.^[23]

Nell'utilizzo domestico sarebbe buona norma non abusarne in grandi quantità: anche poche quantità di tali sostanze molto concentrate possono assortire grandi benefici mentre alte quantità potrebbero portare ad effetti collaterali soprattutto se non maneggiate da mani esperte.

I massaggi con olio di **rosmarino** migliorano la circolazione e le condizioni di fragilità capillare. Sebbene molti studi abbiano confermato gli effetti positivi del rosmarino sulla salute, sono state condotte poche ricerche per valutarne il possibile rischio per la salute umana. In una ricerca è emerso che l'olio essenziale di rosmarino è in grado di aumentare la pressione sanguigna nei pazienti con diagnosi di ipotensione primaria^[24]. Pertanto, questo prodotto dovrebbe essere usato con cautela o evitato nei pazienti ipertesi^[25].

Allo stesso modo vanno evitati trattamenti con concentrati di **limone** su persone che soffrono di pressione bassa. È stato infatti dimostrato che certe sostanze presenti negli agrumi, come l'arauptene, hanno effetti ipotensivi^[26]. Gli oli essenziali possono inoltre essere tossici se ingeriti o assorbiti

internamente. Dosi anche basse possono causare sintomi clinicamente significativi e avvelenamento grave. Sono stati segnalati casi di reazioni tossiche come danni al fegato e crisi epilettiche in seguito all'ingestione di oli di salvia, issopo, thuja e cedro [27].

Come qualsiasi sostanza bioattiva un olio essenziale che consideriamo sicuro potrebbe rappresentare un grave rischio per le donne in gravidanza o in allattamento [28], quindi è consigliato tenere gli oli fuori dalla portata dei bambini.

Gli oli se ingeriti o applicati direttamente sulla pelle possono interagire in modo negativo con i farmaci convenzionali. Ad esempio, l'uso topico di oli ricchi di metilsalicilato, come il gelsomino invernale, può causare sanguinamento in pazienti trattati con il farmaco anticoagulante Warfarin.

Un altro fattore che influisce sull'utilizzo delle tecniche dell'aromaterapia è la reperibilità degli oli essenziali: il costo dell'olio essenziale di rosa si aggira sui 50 euro al millilitro.

7.2 Controindicazioni della cromoterapia

Numerosi sono gli studi riguardo i benefici della cromoterapia ma un'analisi delle ricerche esistenti su di essa ha rivelato che non esistono prove di un collegamento causale tra colori specifici e miglioramenti di salute [29]. Anche nel caso della cromoterapia, non vi è ancora stato dato il giusto credito e gli studi ad oggi esistenti non sono sufficienti.

La cromoterapia non presenta particolari rischi, purché i colori scelti siano adatti e presentino benefici per ciò che vogliamo trattare. Quando si parla di cromoterapia la cosa più importante è conoscere il significato e le controindicazioni di ciascun colore [30][31]:

***Viola** → può causare malinconia o depressione.*

***Blu** → può indurre influenza, malattie reumatiche, stanchezza, depressione e irritabilità.*

***Rosso** → dannoso in caso di stato infiammatorio e di persone con temperamento eccitabile; può causare pressione alta e manie.*

***Giallo** → dannoso quando i nervi sono molto attivi o irritabili, in caso di febbri, infiammazioni acute, delirio, diarrea, nevralgia e palpitazione del cuore e in qualsiasi condizione di eccessiva eccitazione; può causare isteria e palpitazioni.*

Di recente sono anche sorte preoccupazioni riguardo i rischi delle lampade a LED per la cromoterapia: il posizionamento delle lampade vicino agli occhi potrebbe comportare danni alla retina. La mancanza di regolamentazione e consenso dell'uso di questi prodotti mette a rischio la vista delle persone che si sottopongono a questa terapia [32].

7.3 Come superare i limiti

Per superare i limiti e gli ostacoli associati alla cromoterapia e all'aromaterapia è necessario intraprendere nuove ricerche che possano migliorarne la comprensione e l'applicabilità, utilizzando le conoscenze scientifiche di cui disponiamo, per evitare di incorrere in effetti collaterali dovuti ad un uso scorretto di queste tecniche.

Nello studio di *Osterbauer et al.* [33] è stato dimostrato, mediante risonanza magnetica funzionale (fMRI), che il giusto colore può influenzare la percezione e il riconoscimento degli odori da parte del cervello umano. Infatti, precedentemente, era stato dimostrato come il colore rosso di una bevanda

aromatizzata alla fragola potesse aumentare la sua percezione di piacere rispetto al colore verde. Inoltre, la descrizione degli odori del vino è influenzata dal suo colore. In questo studio si è dimostrato come l'attività cerebrale nelle regioni coinvolte nella percezione degli odori - corteccia orbitofrontale e corteccia insulare - aumentava in modo graduale con l'associazione di odori e colori, come possiamo osservare nella Figura 6. Per esempio, il riconoscimento dell'aroma del limone migliorava quando le persone coinvolte nello studio vedevano oggetti di colore giallo. Questi risultati dimostrano che i segnali visivi influenzano direttamente la percezione olfattiva nel cervello umano. La suddetta ricerca contribuisce alla comprensione delle interazioni multisensoriali e delle modalità in cui il nostro cervello elabora le informazioni derivanti dai sensi. *Il colore e l'odore sono strettamente collegati a livello cerebrale.*

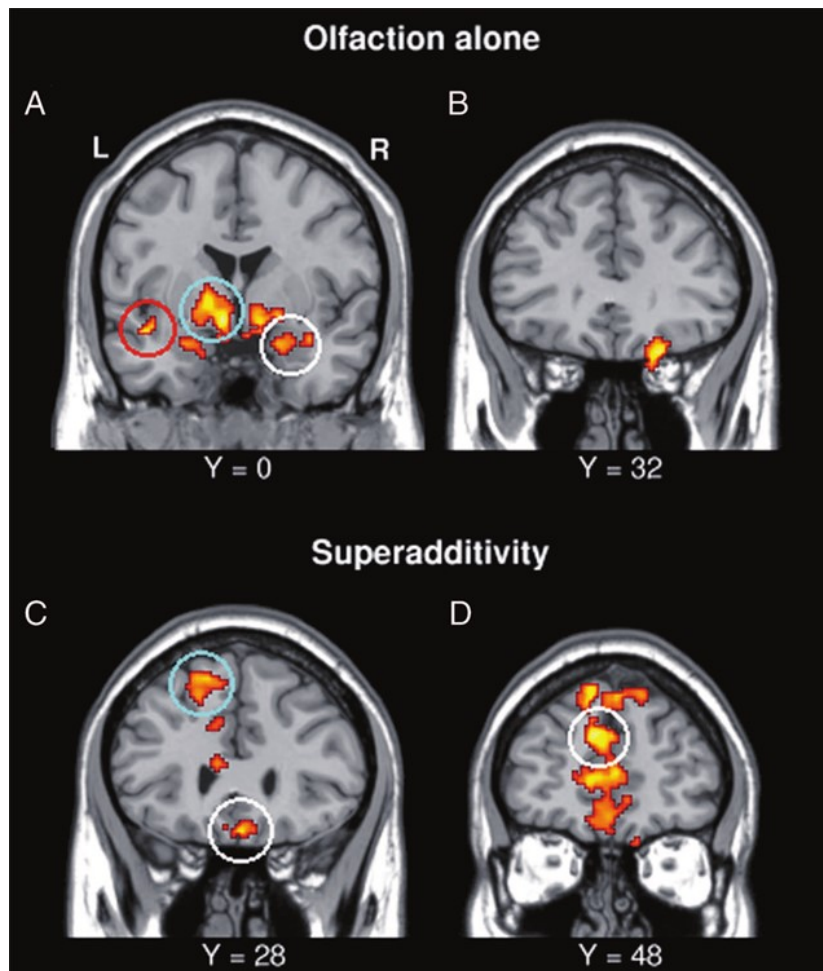


Figura 6. Risposta di gruppo alla sola stimolazione dell'odore e regioni cerebrali che mostrano effetti di superadditività [bimodale (odore-visivo)]. La stimolazione olfattiva (A) ha evocato risposte neurali bilateralmente nella corteccia piriforme/amigdala (bianco), nello striato ventrale (blu) e nella corteccia insulare sinistra (rosso), nonché nella corteccia orbitofrontale destra (B). Risposte superaddittive sono state osservate nella corteccia orbitofrontale mediale (C, bianco) e nel giro frontale superiore (blu) e nel cingolato anteriore (D, bianco).

Si potrebbe sfruttare questo tipo di studi di **imaging cerebrale** durante la cromoterapia e/o l'aromaterapia mediante *risonanza magnetica funzionale (fMRI)* potrebbe permettere di osservare come i diversi colori influenzino l'attività delle regioni cerebrali coinvolte nelle risposte cromatiche e determinare le correlazioni tra colori, aromi e reazioni neurologiche. Sarebbe utile esplorare l'effetto della *sinestesia*, ossia valutare se l'esposizione a specifici colori, musica e sapori può influenzare la percezione di queste ma anche di rivelare connessioni più profonde tra i colori e le altre esperienze

sensoriali. Questo permetterebbe di ottimizzare nuove tecniche di aromaterapia e cromoterapia integrate per ottenere, coordinare e ampliare i benefici per la salute e il benessere psicofisico.

Vengono elencati di seguito i possibili studi su cui investire:

- Studi a lungo termine, coinvolgendo partecipanti che seguono regolarmente sessioni di cromoterapia e/aromaterapia al fine di monitorare i cambiamenti nella qualità della vita ed esaminare se l'esposizione costante a determinati colori porta a miglioramenti duraturi nella salute e nel benessere, o se ci sono effetti collaterali a lungo termine.
- Ricerca di trattamenti personalizzati di cromoterapia ed aromaterapia sulla base delle preferenze ed esigenze individuali dei pazienti e delle loro condizioni mediche. Questi studi potrebbero coinvolgere un ampio campione di pazienti per valutare l'efficacia di oli essenziali su sintomi particolari e identificare i colori più efficaci per ciascuno individuo.
- Esplorazione della *terapia complementare*: condurre ricerche su come cromo- e aromaterapia possono integrarsi efficacemente con altre terapie complementari, come la meditazione, la terapia cognitivo-comportamentale o la fisioterapia. Questo potrebbe rivelare *sinergie* benefiche tra diverse pratiche terapeutiche.
- Delineare delle linee guida specifiche sull'uso corretto e sicuro delle lampade LED per ridurre i rischi potenziali per la salute.
- Studiare la sicurezza e le dosi per l'uso topico e interno per ridurre il rischio di effetti avversi.
- Esplorare gli effetti degli oli essenziali sulla protezione della pelle contro danni causati da fattori ambientali come l'esposizione al sole e l'inquinamento.
- Studiare l'*interazione con altre terapie*: condurre ricerche che esaminino come l'aromaterapia possa interagire con altre terapie mediche o complementari. Questo potrebbe includere la valutazione dell'uso combinato di aromaterapia con la terapia farmacologica.
- Identificare possibili interazioni farmacologiche tra oli essenziali e farmaci convenzionali per fornire linee guida per l'uso sicuro di oli essenziali in pazienti che assumono farmaci.
- Standardizzare gli oli essenziali per garantire la qualità e la consistenza tra i prodotti disponibili sul mercato per migliorare l'affidabilità e la ripetibilità delle ricerche sull'aromaterapia.

Queste nuove proposte di studio mirano a promuovere una comprensione più approfondita della cromoterapia e dell'aromaterapia per fornire loro una base scientifica più solida, cercando di individuare collegamenti concreti tra colori, aromi e benessere, e affrontando le preoccupazioni sulla sicurezza. La ricerca innovativa contribuirebbe a stabilire l'aromaterapia e la cromoterapia come pratiche terapeutiche valide e sicure in contesti clinici appropriati.

8. POSSIBILE UTILIZZO DEI COLORI E DEGLI AROMI

8.1 AROMI E COLORI NELLA CLINICA

Aromaterapia. Solitamente l'utilizzo degli aromi nella clinica viene strettamente associato al trattamento di una qualche patologia o disturbo psicofisico. Abituamente, però, una cosa su cui viene posta poca attenzione è l'odore che si respira all'interno delle strutture ospedaliere. Entrando in un ospedale non si sentono profumi associati ad un qualcosa di piacevole, come qualche erba aromatica o qualche fiore di campo, ma ciò che si può percepire sono odori di disinfettanti, antisettici e di agenti chimici molto forti e persistenti. Un'idea interessante potrebbe essere quella di utilizzare degli aromi rilassanti come la malva, camomilla, melissa o biancospino e con potere antisettico, come quello di lavanda, per rendere la permanenza all'interno della struttura più piacevole, aiutando ad alleviare oltre che i disturbi del fisico, anche quelli dell'anima, fornendo una fragrante compagnia ai pazienti, come anche al personale sanitario.

Cromoterapia. Richard J., stimato nutrizionista dell'Istituto di Tecnologia del Massachusetts, disse come ormai sembra chiaro che la luce è il più importante stimolo ambientale, dopo il cibo [34]. Nel corso degli anni un utilizzo consapevole dei colori è stato perseguito anche negli edifici sanitari, nei quali riescono a garantire ai pazienti, al personale e ai visitatori un'esperienza più piacevole, oltre ad avere un ruolo tangibile nel trattamento di diverse patologie. Tuttavia, colori troppo saturi o grafici ad alto contrasto possono essere eccessivamente stimolanti e quindi devono essere utilizzati con particolare attenzione. Nelle aree per le cure e la diagnosi è necessario utilizzare colori e combinazioni rilassanti, come pastelli tenui e toni neutri (Figura 7).

Vi sono, però, particolari colorazioni che non andrebbero utilizzate come l'arancione, che viene evitato nei progetti per aree dedicate alla salute mentale in quanto può alterare gli stati emotivi; il rosso non è un colore usato nei progetti di aree cardiache o chirurgiche; e il giallo, il quale è da evitare nei reparti neonatali e maternità non solo perché fa piangere di più i bambini, ma anche perché rende più difficile diagnosticare un eventuale ittero [29].



Figura 7. A. Ambulatorio di chirurgia pediatrica dell'Ospedale di Atlanta. Architetto: Perkins & Will, 2002. B. Ambulatorio di radiologia clinica, Centro Medico di San Francisco. Architetti: Anshen e Allen, 2000. C. Children's Play Area / Bob Costas Cancer Center Cardinal Glennon Children's Hospital St. Louis. Interior Designer: Directions in Design, 1998 [29].

8.2 AROMI E COLORI NELLA SCUOLA

Aromaterapia. Il progetto messo in atto presso la scuola materna S. Antonio di Brescia, pubblicato in un articolo dell'Istituto Superiore di Sanità, è un chiaro esempio di utilizzo degli aromi in ambiente scolastico. Il progetto è stato strutturato sull'uso degli oli essenziali sia nella diffusione degli ambienti, che nei prodotti per l'igiene e pulizia della scuola. Durante questo studio hanno installato, nelle classi e nella palestra, dei diffusori ambientali con miscele specifiche, a base di olio essenziale

di eucalipto (*Eucalyptus globulus*) e lavanda (*Lavandula officinalis*), ad orari prestabiliti, per agire sia sulla prevenzione e contagio delle malattie del raffreddamento, che sull'igiene degli ambienti e sull'umore dei bambini.

A distanza di un anno, il risultato di un test conoscitivo posto alle insegnanti, alle persone che si occupano delle pulizie e alle mamme dei bambini, ha rivelato sia un effetto positivo sul comune raffreddore, sia sull'attenzione dei bambini nell'affrontare la didattica. Le mamme hanno osservato un miglioramento della salute "in generale" e le addette alle pulizie hanno completamente debellato le loro personali allergie respiratorie e cutanee [35].

E' stato condotto un altro studio, basato su una ricerca che ha dimostrato un miglioramento delle funzioni cognitive relative all'età [36], dove è stato spruzzato uno spray con olio essenziale di limone in una classe di informatica di una scuola giapponese, ed è stato osservato che, rispetto ad altre classi in cui non è stata spruzzata questa fragranza, gli studenti riducevano gli errori di battitura al computer del 54%. Questo ha permesso di correlare all'aroma di limoni proprietà che aiutano ad incrementare la concentrazione, la memoria e la comprensione.

L'utilizzo degli aromi negli ambienti scolastici, oltre che per renderli più salubri, può contribuire a creare un clima più rilassato e gioioso. Come si era detto in precedenza, se si utilizzassero essenze di arancia, mandarino o cannella l'ambiente risulterebbe più vivace e creativo, aiutando a mantenere anche la concentrazione e la tranquillità.

Cromoterapia. La psicologia del colore viene molto utilizzata nell'ambiente scolastico per renderlo più allegro, creativo e rilassante. Un esempio è l'uso del giallo sulle pareti delle aule, in quanto migliora la concentrazione e l'attenzione dei bambini (Figura 8). E' il colore dell'ottimismo e della chiarezza, è uno stimolante psichico che regala calore e allegria. Per le classi con i computer, invece, viene utilizzato l'azzurro sulle pareti con azione calmante e permette di rilassare gli occhi quando si stacca lo sguardo dagli schermi. Oltre che in aula, il colore viene attentamente scelto ed utilizzato anche negli spazi comuni della scuola: le porte colorate di azzurro sembrano aiutare nella concentrazione e nello studio. Ad esempio, l'azzurro alternato al giallo delle pareti permette di riposare lo sguardo e la mente. Nei corridoi e in generale negli spazi comuni, il verde ha un potere calmante e rigenerante, che suscita allegria e per questo è adatto per gli spazi dell'intervallo e della pausa [29][37].



Figura 8. esempio di classe arricchita con colori vivaci.

8.3 AROMA E COLORI NELLA SOCIETA'

Aromaterapia. L'uso degli aromi è molto importante anche nella vita di tutti i giorni; infatti, è diventato uso comune tenere nelle abitazioni dei vaporizzatori o profumatori per intervenire sullo stress personale, favorendo un ambiente molto più rilassante. Per utilizzarli basta riempire con dell'acqua una vaschetta, aggiungere alcune gocce di olio essenziale o di miscela e accendere l'apposita candelina.

Un altro modo con cui viene sfruttato il potere degli aromi mediante la loro inalazione è l'aggiunta di una goccia di essenza in una ciotola di ceramica contenente acqua calda, avvicinare il capo e respirare normalmente. La durata dell'effetto benefico è solitamente compresa tra i 5 e i 20 minuti ^[38]. Un altro utilizzo degli oli essenziali riguarda la vasca da bagno per ottenere un effetto detox, drenante e/o energizzante (Figura 9). Questi non si sciolgono in acqua, ma devono essere preventivamente emulsionati con sale marino, miele, latte, o argilla. Per una vasca media, con la capienza di circa 100 litri d'acqua, sono sufficienti dalle 6 alle 20 gocce di oli essenziali ^[38].



Figura 9. Bagno con latte emulsionante ed aroma.

Cromoterapia. La cromoterapia è molto utilizzata nell'ambito del marketing e della comunicazione, dove l'utilizzo del colore è in grado di aumentare dell'80% il riconoscimento di un brand. I social network, come i siti web, sono costruiti attraverso una scelta accurata delle giuste tonalità, le quali sono capaci di contribuire all'efficacia comunicativa di una piattaforma web. Anche nel cinema il colore è diventato uno dei principali strumenti utilizzati per riuscire a raccontare una storia, capace di coinvolgere lo spettatore e di creare armonia o tensione a seconda delle necessità. Una pellicola a colori genera reazioni psicologiche e attrae l'attenzione su dettagli significativi. Tutti i registi usano delle palette di colori ben precise nei loro film, come, ad esempio, quella usata in Grand Budapest Hotel di Wes Anderson, dalle tonalità pastello (Figura 10) ^[39].

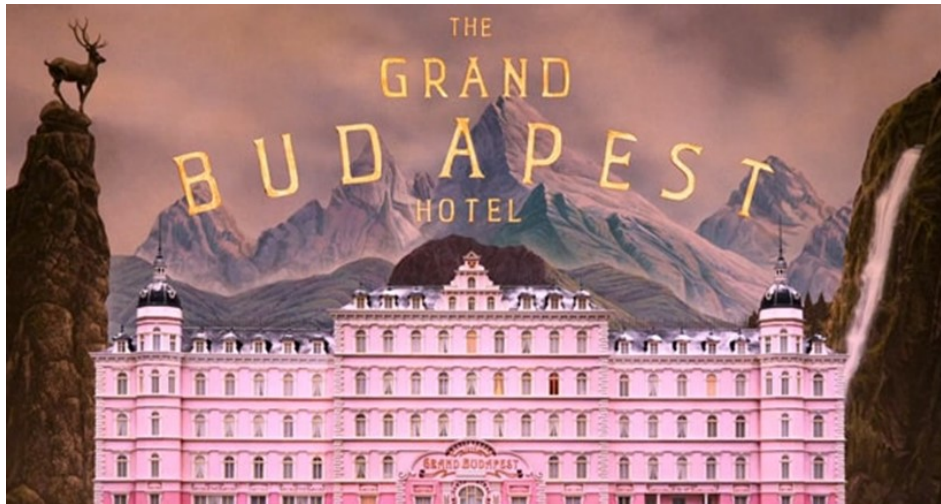


Figura 10. Il Grand Budapest Hotel, film di Wes Anderson e vincitore del Festival di Berlino e dell'Oscar del 2014, è un esempio dell'uso particolare e specifico dei colori nell'ambito cinematografico per veicolare in maniera incisiva gli stati d'animo dei personaggi, rendendo il colore stesso uno degli attori protagonista della pellicola.

8.4 AROMA E COLORI NELL'IMPRESA

Aromaterapia. È stato osservato che gli oli essenziali più indicati per creare un ambiente di lavoro più piacevole e rilassato sono quelli estratti dagli agrumi come l'olio essenziale di limone, arancio dolce, mandarino e bergamotto. Questi sono stimolanti per il rilascio di endorfine, come l'ossitocina, la dopamina e la serotonina, riequilibranti dell'umore e, grazie alle loro note aromatiche, aiutano la concentrazione e la memoria. La loro diffusione nei luoghi di lavoro, oltre che purificare l'ambiente e contrastare la proliferazione di germi e batteri che causano piccoli raffreddori, ha l'effetto di calmare le tensioni e favorire la concentrazione [38].

Cromoterapia. Nella società moderna molte persone passano gran parte della loro giornata all'interno di spazi chiusi, illuminati da luci artificiali. Proprio per questo motivo ogni effetto della luce e dei colori diventa importante [40]. Alcune imprese cercano, quindi, di utilizzare colori specifici sulle pareti delle sedi lavorative, in modo da favorire creatività, apprendimento (colori pastello e sgargianti) e relax (colori attenuati e più delicati). I colori che bisognerebbe utilizzare di più in questi ambienti sono: il blu, il quale sembra migliorare le prestazioni; il verde, il quale andrebbe utilizzato per chi lavora tante ore di fila nello stesso ambiente perché non stanca la vista e aumenta la capacità di memorizzazione e di apprendimento; il rosso, da utilizzare con parsimonia, il quale conferisce il giusto vigore per essere operativi, ma senza incorrere ad un ambiente dall'atmosfera troppo energica e stressante; e infine l'arancione, il colore più indicato contro la fatica e lo stress di un'area operativa (Figura 11).

Esistono, tuttavia, anche colori che andrebbero evitati, quali il bianco, colore neutro che rende gli ambienti freddi e impersonali; il grigio e il nero, due colori che rendono l'ambiente cupo, non accogliente e contribuiscono a creare un'atmosfera pesante [29].



Figura 11. Esempio di postazione di lavoro con un corretto uso dei colori.

9. MICHELA RIVA, naturopata esperta molto conosciuta nell'ambiente locale:

Michela Riva è una naturopata che applica l'aromaterapia e la cromoterapia da molti anni. L'abbiamo intervistata presso il suo studio *Essence* a Baveno, per approfondire queste pratiche dal punto di vista di una professionista del settore.

- 1) Come ha scoperto la cromoterapia e l'aromaterapia? Perché Le incorpora nella sua professione?

Io sono una naturopata, sono stata formata presso l'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica che si trova a Milano. Qui ho scoperto e studiato la cromoterapia e l'aromaterapia che ad oggi utilizzo nel mio lavoro in abbinamento al massaggio olistico. Ho inoltre avuto l'opportunità di partecipare al corso seminariale avanzato "Fondamenti Razionali e Critici sulla Naturopatia" presso l'Università degli Studi di Milano. All'interno del centro Riza lavoravo con il massaggio come supporto dei percorsi che le persone facevano nell'ambito della medicina naturale, con medici omeopati, naturopati ma anche psicoterapeuti. Dunque il mio approccio guarda la parte fisica considerando anche l'aspetto psicologico energetico e simbolico della parte che tratto sul corpo. Durante il percorso di formazione in naturopatia ho approfondito tantissime tecniche diverse. Io mi sono appassionata al massaggio tramite la medicina ayurvedica, una medicina tradizionale antichissima, considerato strumento di prevenzione e di cura delle malattie.

- 2) Quali colori utilizzare nella cromoterapia? Quali emozioni o sensazioni vi sono associati? In cosa può aiutare la cromoterapia?

Utilizzo tutti i colori dell'arcobaleno. Rosso, arancione e giallo vengono considerati i colori magnetici, in grado di attivare su determinati processi mentali e attivarli: questi colori caldi hanno un'azione stimolante. Il verde sta a metà tra colori freddi e caldi; quindi, il suo utilizzo mi permette di ottenere e ristabilire una situazione di equilibrio. I colori freddi sono considerati tinte elettriche, con potere rinfrescante, rilassante, antisettico e antinfiammatorio. Il colore viola ha un'azione narcotico ma anche euforizzante. Considero i colori anche sulla base della loro relazione con i chakra.

3) Come seleziona gli oli essenziali? Quali sono i benefici che apportano al benessere fisico e mentale?

La scelta dell'olio essenziale varia in base alle esigenze specifiche della persona che mi trovo davanti. Per poter scegliere è necessario un colloquio conoscitivo per capire quali sono gli obiettivi e cosa si vuole ottenere dal massaggio. A volte mi piace farli scegliere alla persona trattata in maniera del tutto istintiva e molto spesso questa la loro scelta coincide con la mia. Per quanto riguarda i benefici fisici e mentali posso citarne alcuni: il rosmarino è un energizzante e tonificante, per questo usato per donare sostegno a chi lo usa. Ha inoltre un'azione sulla circolazione venosa, per questo viene usato per dare giovamento alle "gambe pesanti". Un altro esempio potrebbe essere il limone, che abbinato al rosmarino favorisce tantissimo la concentrazione e stimola la memoria. Il cilantro ha una potente azione come detossificante del fegato.

4) Integra la cromoterapia e l'aromaterapia con altre pratiche di naturopatia per massimizzare i benefici verso il paziente?

Certamente. Ho scelto di abbinare la cromoterapia e l'aromaterapia al massaggio perché entrambe sono ulteriori vie di accesso all'unità psicosomatica della persona, come se fossero delle varianti al tatto. Mi permettono di amplificare gli effetti del massaggio, non solo sul piano fisico ma anche su quello mentale ed emozionale. Mi permettono anche di rimodellare lo schema corporeo di una persona. Ognuno di noi ha un'immagine mentale della propria unità corporea, spesso diversa e distorta da ciò che è realmente a causa di influenze da parte del mondo esterno ma in particolare del nostro mondo interiore. Il tatto unito all'utilizzo di aromi e colori mi permettono di favorire il "restyle" dello schema corporeo favorendo una più forte consapevolezza di sé stessi e una nuova immagine del proprio corpo. Questo aiuta a migliorare la nostra sensibilità nei confronti del mondo esterno, perché gli aromi e i colori sono elementi della natura, ma anche la sensibilità nei confronti della nostra dimensione interiore. Per questo motivo sono definite "pratiche psicosomatiche": un olio essenziale ci permette di agire sia sul piano del corpo che su quello della mente. Mi piace inoltre abbinare un colore con un olio essenziale che lavora sulla stessa lunghezza d'onda, in modo da avere un effetto sinergico. La cosa che mi affascina di più è il fatto che l'olfatto sia l'unico senso che non subisce la censura della nostra parte razionale. Quando noi percepiamo un profumo, ancora prima che venga riconosciuta a livello razionale, ha già "parlato" con la nostra parte più antica, con le nostre emozioni. È un senso primordiale, più vicino alla nostra parte istintuale, ha aiutato l'uomo nella sua evoluzione a sopravvivere, era il modo per capire quello che poteva far bene quello che poteva fare male; se percepiamo odore di fumo scappiamo immediatamente. È un senso legato al nostro istinto di sopravvivenza e anche quello meno controllabile.

5) Quali tecniche di cromoterapia utilizza?

Applico la cromoterapia nel mio lavoro attraverso bagni di colore: utilizzo delle lampade di cui posso selezionare il colore per creare l'ambiente più adatto alla persona dove eseguire il massaggio. Prima di fare il massaggio offro la possibilità di fare un colloquio preliminare dove la persona può scegliere un colore e, sulla base del di ciò che sceglie, scelgo un colore più adatto alla persona. Utilizzo anche tecniche più specifiche come la cromopuntura, dove si utilizza un puntale con LED colorato sui punti utilizzati in agopuntura che rappresentano i punti meridiani della medicina cinese, al fine di riequilibrare lo scorrere diciamo dell'energia nel corpo e il funzionamento degli organi interni perché, secondo la medicina cinese, ognuno dentro di sé ha dei canali energetici che, tramite il colore, possono essere stimolate e riassestate. Ogni colore corrisponde a una determinata frequenza, e questo vale anche per i nostri organi: in questo modo, stimolando il punto giusto e utilizzando il colore con la stessa frequenza c'è la possibilità di

ottenere un'azione equilibrante dell'organo. Utilizzo anche le maschere cromatiche la quale irradia le diverse parti del viso con diversi colori in base al significato simbolico della parte, ma anche in base alla connessione con gli organi interni un po' come se fosse una riflessologia del viso.

6) Ci sono precauzioni o controindicazioni da considerare sull'utilizzo degli oli essenziali o della cromoterapia? Possono avere benefici per tutti?

Si, come in tutte le terapie sono presenti delle controindicazioni. Infatti, prima del trattamento, è necessario fare un quadro anamnestico della persona. Non potrò utilizzare l'olio essenziale di limone su chi soffre di pressione bassa, mentre, su chi soffre di pressione alta, sconsiglio i massaggi con olio di rosmarino e di utilizzare il colore rosso nella cromoterapia. Quanto si utilizzano gli oli essenziali per fare dei bagni, serve un veicolo affinché non irritino la pelle. Per esempio, si può utilizzare il sale marino integrale quando si vuole ottenere un'azione drenante; il sale marino fa sì che l'olio essenziale si disperda nell'acqua evitando la divisione in fasi fra l'acqua e l'olio. Come vettori nella vasca si possono utilizzare il miele, la panna, il latte oppure l'olio vegetale. Per quanto riguarda gli oli essenziali, la mia regola è "poco è meglio". Non si dovrebbe mai abusare degli oli essenziali in quanto sono veramente concentrati ed efficaci su tutti i piani. Ad esempio, se voglio un effetto più a livello della psiche, lo diluisco molto. Se invece ho bisogno di lavorare sulla problematica fisica, posso anche diluirlo meno.

7) Cosa si potrebbe fare secondo Lei per dare diffusione maggiormente queste terapie?

Rispondo con una frase: "Provare per credere!". Secondo me bisogna partire dalle piccole cose, piccoli gesti quotidiani. Convincere le persone è difficile, l'iniziativa di avvicinare questo mondo deve partire proprio dalla persona grazie ad uno stimolo. Bisognerebbe prima provare e poi illustrare alle persone tutti i possibili benefici. Sarebbe anche importante che la scienza ci desse una mano in questo.

10. Pratica di aromaterapia e cromoterapia

Caro lettore, arrivati alla fine di questo viaggio insieme, ti forniamo delle tecniche aromaterapiche e cromoterapiche che potrai eseguire autonomamente, nella tua quotidianità, le quali ti possono condurre verso un benessere fisico e psicologico.

Sono tutte azioni semplici e veloci:

Usa il potere dell'aroma: Puoi sfruttare il potere dell'aroma per influenzare il tuo stato d'animo, anche senza ricorrere necessariamente all'uso di oli essenziali. Ad esempio, puoi preparare un tè alla menta o al gelsomino, per una bevanda profumata e rilassante; puoi anche mettere dei piccoli pezzi di agrumi sul termosifone caldo.

Aromaterapia con oli da cucina: Gli oli da cucina, come l'olio d'oliva o l'olio di cocco, di mandorle, possono avere un leggero profumo. Puoi usarli per massaggi o per idratare la pelle. Se possiedi o puoi procurarti agevolmente dei fiori secchi, come la lavanda o la camomilla, puoi usarli per creare sacchetti profumati per l'armadio o il cassetto dei vestiti, o ancora portarli con te in borsa per placare lo stress in momenti di tensione.

Inalazione profumata: Ti consigliamo di inalare il profumo delle piante aromatiche o della frutta. Per farlo efficacemente puoi strofinare la buccia di agrumi tra le mani e inalare il profumo per un effetto energizzante e stimolante.

Inoltre, puoi grattugiare la buccia e metterla in sacchetti profumati o in una ciotola per diffondere il profumo negli ambienti, ad esempio utilizzando le foglioline di menta.

Visualizzazione creativa: Utilizza la visualizzazione creativa per immaginare te stesso immerso in un bagno di luce colorata. Visualizza il colore desiderato che fluisce attraverso il tuo corpo e riscoprirai immediatamente una sensazione di benessere.

Pensieri positivi: Un esercizio alla portata di tutti consiste nel concentrarsi sulla visualizzazione di un colore nella propria mente: basta questo per innescare una reazione o emozione in un individuo e magari ci permette di rilassarci in momenti di forte stress o di favorire il sonno quando non riusciamo a dormire

Esposizione alla luce solare: Trascorri del tempo all'aperto e permetti alla luce solare di entrare nella tua vita. La luce naturale ha un effetto positivo sul tuo benessere psicofisico generale.

Esplora la natura: scegli il luogo che più ti piace, che sia un parco, la montagna o il lago. Avvicinati alla natura e osserva i colori presenti nel mondo che ti circonda. Focalizzati e internalizza, assorbi l'energia dei colori degli alberi, dei fiori e degli elementi naturali.

Vita quotidiana: apri l'armadio e scegli gli indumenti con i colori sgargianti che più ti piacciono o che possono migliorare il tuo umore nel corso della giornata.

Ti consigliamo di seguire queste piccole raccomandazioni ogni giorno e alla fine ci dirai, caro lettore, se ne trarrai giovamento, se affronterai le giornate in maniera più positiva e se riuscirai a trovare una sensazione di benessere, bellezza e serenità grazie a questi piccoli grandi passi.

CONCLUSIONI

In sintesi, i colori e gli aromi sono parte integrante della nostra esperienza sensoriale e hanno un impatto significativo sul nostro stato d'animo, sulle nostre percezioni e sulla nostra connessione con il mondo circostante.

Saper apprezzare e sfruttare consapevolmente questi elementi può arricchire la nostra vita quotidiana e contribuire a creare esperienze sensoriali memorabili. L'associazione di certi colori e aromi può creare un'esperienza multisensoriale completa. Immaginate di vedere un tramonto rosso infuocato mentre respirate il profumo dolce dei frutti d'autunno. Questa combinazione di stimoli sensoriali può creare meraviglia, bellezza e serenità che vanno oltre le parole. Saper apprezzare e sfruttare consapevolmente questi due elementi può arricchire la nostra vita quotidiana e contribuire a creare esperienze sensoriali memorabili.

Bibliografia e Sitografia

1. <https://www.quantumdibenessere.it/naturalmente/oli-essenziali-nella-storia/>
2. <https://www.inherba.it/aromaterapia-la-storia/>
3. <https://flora.bio/it/blog/aromaterapia-olistica/Il-termine-aromaterapia-cenni-storici>
4. <https://accademiadelprofumo.it/storia-del-profumo/>
5. <https://crudoessence.com/post/la-storia-dellaromaterapia/>
6. <https://www.aromaterapia.it/blog/curiosita/storia-e-nascita-dellaromaterapia/>
7. <https://loyogadellatradizione.com/lofatto-e-gli-oli-essenziali/>
8. <https://www.profumiagroup.com/news-profumate/i-profumi-nella-storia/l-antico-egitto-e-l-arte-della-profumazione>
9. <https://www.naturopataonline.org/rimedi/discipline-olistiche/la-storia-della-cromoterapia/>
10. <https://ilbenessereolistico.com/2022/06/29/cromoterapia-le-origini/>
11. <https://uncamminoaspirale.wordpress.com/la-cromoterapia-dei-cristalli/cromoterapia-la-storia/>
12. Cromoterapia: Benefici e Applicazioni delle Terapie del Colore (benessere360.com)
13. <https://www.my-personaltrainer.it/erbe-medicinali/oli-essenziali-uso.html>
14. <https://www.pranarom.it/content/10-l-aromaterapia-scientifica-#>
15. <https://wisesociety.it/salute-e-benessere/cromoterapia/>
16. <https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/terapie-naturali/medicina-naturale/cromopuntura.html>
17. Libster M.M. Toxicity & contraindications in: Buckle J. Clinical aromatherapy essential oils in healthcare. 3rd edition. Elsevier, St Louis (MO)2015: 73-94.
18. Bertuzzi, G. «Antioxidative Action of Citrus Limonum Essential Oil on Skin». *European Journal of Medicinal Plants* 3, fasc. 1 (10 gennaio 2013): 1–9. <https://doi.org/10.9734/EJMP/2013/1987>.
19. Abdelmajeed, Nadia A, Enas N Danial, e Hasnaa S Ayad. «The Effect of Environmental Stress on Qualitative and Quantitative Essential Oil of Aromatic and Medicinal Plants». *Archives Des Sciences* 66, fasc. 4 (2013).
20. Djilani, Abdelouaheb, e Amadou Dicko. «The Therapeutic Benefits of Essential Oils». In *Nutrition, Well-Being and Health*, a cura di Jaouad Bouayed. InTech, 2012. <https://doi.org/10.5772/25344>.
21. Diaz, Alejandro, Laura Luque, Zain Badar, Steve Kornic, e Marco Danon. «Prepubertal Gynecomastia and Chronic Lavender Exposure: Report of Three Cases». *Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism* 29, fasc. 1 (1 gennaio 2016). <https://doi.org/10.1515/jpem-2015-0248>.
22. Edwards, J; Bienvenu, FE (1999). "Investigations into the use of flame and the herbicide, paraquat, to control peppermint rust in north-east Victoria, Australia". *Australasian Plant Pathology*. 28 (3): 212. doi:10.1071/AP99036. S2CID 36366606.
23. Bischoff, K., e Fessesswork Guale. «Australian Tea Tree (*Melaleuca Alternifolia*) Oil Poisoning in Three Purebred Cats». *Journal of Veterinary Diagnostic Investigation* 10, fasc. 2 (aprile 1998): 208–10. <https://doi.org/10.1177/104063879801000223>.
24. Fernández, L.F., O.M. Palomino, e G. Frutos. «Effectiveness of Rosmarinus Officinalis Essential Oil as Antihypotensive Agent in Primary Hypotensive Patients and Its Influence on Health-Related Quality of Life». *Journal of Ethnopharmacology* 151, fasc. 1 (gennaio 2014): 509–16. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2013.11.006>.
25. Hassani, Faezeh Vahdati, Kobra Shirani, e Hossein Hosseinzadeh. «Rosemary (Rosmarinus Officinalis) as a Potential Therapeutic Plant in Metabolic Syndrome: A Review». *Naunyn-Schmiedeberg's Archives of Pharmacology* 389, fasc. 9 (settembre 2016): 931–49. <https://doi.org/10.1007/s00210-016-1256-0>.

26. Imenshahidi, Mohsen, Mohammad Eghbal, Amirhossein Sahebkar, e Mehrdad Iranshahi. «Hypotensive Activity of Auraptene, a Monoterpene Coumarin from *Citrus* Spp.» *Pharmaceutical Biology* 51, fasc. 5 (maggio 2013): 545–49. <https://doi.org/10.3109/13880209.2012.747546>.
27. Millet, Y; Jouglard, J; Steinmetz, MD; Tognetti, P; Joanny, P; Arditti, J (1981). "Toxicity of Some Essential Plant Oils. Clinical and Experimental Study". *Clinical Toxicology*. 18 (12): 1485–1498. doi:10.3109/15563658108990357. PMID 7333081.
28. Sibbritt, David W., Christine J. Catling, Jon Adams, Andrea J. Shaw, e Caroline S.E. Homer. «The Self-Prescribed Use of Aromatherapy Oils by Pregnant Women». *Women and Birth* 27, fasc. 1 (marzo 2014): 41–45. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2013.09.005>.
29. Tofle, Ruth Brent. «Color in Healthcare Environments», s.d.
30. <https://slimlab.ch/en/how-color-therapy-or-chromotherapy-can-heal-your-body/>
31. <http://test.pharmabiz.com/news/chromotherapy-healing-power-of-colours->
32. Österbauer, Robert A., Paul M. Matthews, Mark Jenkinson, Christian F. Beckmann, Peter C. Hansen, e Gemma A. Calvert. «Color of Scents: Chromatic Stimuli Modulate Odor Responses in the Human Brain». *Journal of Neurophysiology* 93, fasc. 6 (giugno 2005): 3434–41. <https://doi.org/10.1152/jn.00555.2004>.
33. <https://www.nytimes.com/1982/10/19/science/color-has-a-powerful-effect-on-behavior-researchers-assert.html?&pagewanted=all>
34. F. Mondello, A.M. Marella, M. Di Vito. «Il congresso nazionale per la ricerca sugli oli essenziali». 2014
35. Liu, Bonan, Jiayuan Kou, Fuyan Li, Da Huo, Jiaran Xu, Xiaoxi Zhou, Dehao Meng, et al. «Lemon Essential Oil Ameliorates Age-Associated Cognitive Dysfunction via Modulating Hippocampal Synaptic Density and Inhibiting Acetylcholinesterase». *Aging* 12, fasc. 9 (11 maggio 2020): 8622–39. <https://doi.org/10.18632/aging.103179>.
36. Linda Clarck. «Cromoterapia», 2004. Red edizioni, Milano.
37. Fortuna, Luca. «Aromaterapia Naturopatica», 2015 - Edizioni-Enea - libgen.li - pp.45-47.
38. «Investigations into the Use of Flame and the Herbicide, Paraquat, to Control Peppermint Rust in North-East Victoria, Australia» 28 (1999).
39. <https://www.linkedin.com/pulse/la-comunicazione-attraverso-i-colori-storia-arte-e-naomi-di-biasi/?originalSubdomain=it>
40. <https://www.nytimes.com/1982/10/19/science/color-has-a-powerful-effect-on-behavior-researchers-assert.html?&pagewanted=all>
41. Ballard CG, O'Brien JT, Reichelt K, Perry EK. Aromatherapy as a safe and effective treatment for the management of agitation in severe dementia: the results of a double-blind, placebo-controlled trial with Melissa. *J Clin Psychiatry*. 2002 Jul;63(7):553-8. doi: 10.4088/jcp.v63n0703. PMID: 12143909.
42. Nasiri A, Mahmodi MA. Aromatherapy massage with lavender essential oil and the prevention of disability in ADL in patients with osteoarthritis of the knee: A randomized controlled clinical trial. *Complement Ther Clin Pract*. 2018 Feb;30:116-121. doi: 10.1016/j.ctcp.2017.12.012. Epub 2017 Dec 12. PMID: 29389470.
43. Tahereh Bahrami MScN, Nahid Rejeh PhD, Majideh Heravi- Karimooi PhD, Mojtaba Vaismoradi PhD, MScN, BScN, Seyed Davood Tadrissi MScN, Christina Sieloff PhD, RN. Effect of aromatherapy massage on anxiety, depression, and physiologic parameters in older patients with the acute coronary syndrome: A randomized clinical trial. 2017 Dec; Wiley Online Library.
44. Serap Ejder Apay MSc^{*}, Sevban Arslan PhD[†], Reva Balci Akpınar PhD[†], Ayda Celebioglu PhD. Effect of Aromatherapy Massage on Dysmenorrhea in Turkish Students; *Pain Management Nursing* Volume 13, Issue 4, December 2012, Pages 236-240
45. Valdez P, Mehrabian A. Effects of color on emotions. *J Exp Psychol Gen*. 1994 Dec;123(4):394-409. doi: 10.1037//0096-3445.123.4.394. PMID: 7996122.

46. Saklecha P, Kishan KV, Savaliya K. Effect of chromotherapy on the anxiety level in the patients undergoing endodontic treatment: A randomized clinical study. *J Conserv Dent.* 2022 Jul-Aug;25(4):398-402. doi: 10.4103/jcd.jcd_381_21. Epub 2022 Aug 2. PMID: 36187850; PMCID: PMC9520646.
47. Pogonchenkova IV, Lyan NA, Khan MA, Ivanova II, Aleksandrova OY, Dedurina AV. K voprosu o vozmozhnosti primeneniya selektivnoi khromoterapii pri allergicheskikh zabolovaniyakh u detei [To the question of the possibility of using selective chromotherapy for allergic diseases in children]. *Vopr Kurortol Fizioter Lech Fiz Kult.* 2020;97(4):37-43. Russian. doi: 10.17116/kurort20209704137. PMID: 32687299.

THE VIBRATING MIND: SOUND AND MUSIC AS A HEALING LANGUAGE

*Serena Ambrosi, Greta Ilaria Chiango, Chiara Della Corte, Riccardo Ferrante,
Serena Iaconelli e Antonia Federica Sirago.*

Abstract

1. Object and history: Since time immemorial, **sound** and **music** have accompanied mankind, contributing to shaping their traditions and influencing their psycho-physical health. By tracing the **history** of sound and music, from the **origins** of the universe to the **present day**, we emphasize their importance as forms of communication and emotional expression for human beings, capable of positively influencing various aspects of modern society.

2. Therapy: Tracing the history of these two arts in mankind, we delve into the context of “**health**” by questioning the “**therapeutic**” **role** that sound and music have always played. The sounds, vibrations and frequencies, and musical compositions are able to evoke, in harmony with one's own **sound identity (ISO)**, dormant elements of one's own person and experience, proving themselves capable of **positively influencing the bio-psycho-socio-spiritual balance of individuals**, to such an extent that they constitute therapeutic practices known as '**Sound Therapy**' and '**Music Therapy**'.

3. Benefits and evidences: Music has always been shown to offer multiple **psychological, cognitive** and **physical benefits**, playing a crucial role in human development and well-being with positive effects at any age: from cognitive development in children, stress management in young people, to counteracting isolation and loneliness in old age. Through a diverse body of evidence **related to sound, silence and rhythm**, the approach to music therapy is examined **in contexts such as psychotherapy, oncology and pain treatment** through testimonies, diagnostic analyses and established models.

4. Limitations: While offering a wide range of benefits, music therapy faces significant **challenges** that limit its effectiveness and applicability. Limitations such as **lack of standardization**, the **complexity of individual responses to music**, and **cultural and ethical differences**, highlight the importance of personalized strategies, ethical training and ongoing research to take music therapy to new heights of effectiveness and understanding.

5. Possible applications: Music is a recurring presence in different spheres of life, and also taking on distinct roles in **healthcare, schools and businesses**. In healthcare, **it reduces anxiety** in patients and provides them with **emotional support**, making a major contribution to improve clinical outcomes. In the school context, **it promotes learning** and cognitive development by offering significant benefits to students, including those with disabilities. In businesses, it facilitates **interpersonal connections** and self-expression, and it is a field of action of companies such as One Beat, which builds **participatory music shows**. Finally, the applicability of these practices is also extended to **everyday life** through simple **meditation exercises (Ohm mantras)**.

LA MENTE CHE VIBRA: IL SUONO E LA MUSICA COME LINGUAGGIO CURATIVO

Riassunto

1. Oggetto e storia: Da sempre il **suono** e la **musica** accompagnano l'umanità contribuendo a plasmarne le tradizioni e ad influenzarne la salute psico-fisica. Ripercorrendo la **storia** del suono e della musica, dalle **origini** dell'universo fino ai **giorni nostri**, si sottolinea la loro importanza in quanto forme di comunicazione ed espressione emotiva per gli esseri umani, capaci di influenzare positivamente diversi aspetti della società moderna.

2. Terapia: Ripercorrendo la storia di queste due arti nell'umanità, ci si è addentrati nel contesto della **"salute"** interrogandosi sulla **veste "terapeutica"** che suono e musica hanno da sempre rivestito. I suoni, le vibrazioni e le frequenze, le composizioni musicali sono in grado di rievocare, in armonia con la propria **identità sonora (ISO)**, elementi sopiti della persona e del vissuto personale, dimostrandosi in grado di **influenzare positivamente l'equilibrio bio-psico-socio-spirituale degli individui**, tale da costituire delle pratiche terapeutiche note come **"Suonoterapia"** e **"Musicoterapia"**.

3. Benefici ed evidenze: Da sempre la musica ha dimostrato di offrire molteplici **benefici psicologici, cognitivi e fisici**, giocando un ruolo cruciale nello sviluppo e nel benessere umano con effetti positivi a qualsiasi età: dallo sviluppo cognitivo nei bambini, gestione dello stress nei giovani, fino a contrastare l'isolamento e la solitudine in età avanzata. Attraverso un diversificato bagaglio di **evidenze correlate a suono, silenzio e ritmo**, viene esaminato l'approccio alla musicoterapia **in contesti come la psicoterapia, l'oncologia e il trattamento del dolore** tramite testimonianze, analisi diagnostiche e modelli consolidati.

4. Limiti: Pur offrendo una vasta gamma di benefici, la musicoterapia si scontra con **sfide** rilevanti che ne limitano l'efficacia e l'applicabilità. Limiti come **la mancanza di standardizzazione, la complessità delle risposte individuali alla musica e le differenze culturali ed etiche**, evidenziano l'importanza di strategie personalizzate, formazione etica e ricerca continua per portare la musicoterapia a nuove vette di efficacia e comprensione.

5. Possibili applicazioni: La musica è una presenza ricorrente in diverse sfere della vita, assumendo ruoli distinti anche nella **sanità**, nelle **scuole** e nelle **aziende**. Nella sanità, **riduce l'ansia** nei pazienti e fornisce **supporto emotivo**, contribuendo in modo determinante al miglioramento delle prognosi cliniche. Nel contesto scolastico **promuove apprendimento** e sviluppo cognitivo offrendo benefici significativi agli studenti, inclusi quelli con disabilità. Nelle imprese facilita la possibilità di instaurare **connessioni interpersonali** e di esprimere al meglio se stessi, campo d'azione di aziende come One Beat, che costruisce **show musicali partecipativi**. Infine, l'applicabilità di queste pratiche si estende anche alla **quotidianità** attraverso dei semplici esercizi di **meditazione (mantra Ohm)**.

“In principio non c’era nulla.

Nè luce, nè oscurità. Nulla, a parte la Noia.

E Nyambè, il creatore dei bantu (uomini), si annoiava a morte. Un giorno domandò all’Immaginazione: “Cosa posso fare?” “Costruisciti una sanza – gli rispose quella – vedrai che appena comincerai a suonarla la Noia se ne andrà”. Allora Nyambè si fabbricò una sanza, ne pizzicò una lamella...

Si udì la prima nota, dalla quale uscì il sole. Un altro suono ed ecco la luna, un altro ancora ed ecco l’uomo, presto seguito dalla donna e dai bambini, tanti bambini, neri, bianchi, gialli, rossi, di tutti i colori, che rapidamente popolarono la terra. È così che tutti gli uomini sono nati dalla sanza...”

Mito Bantu sulla creazione

1. L'evoluzione del suono e della musica dal Big Bang ad oggi

Come nel mito Bantu e in molte altre mitologie occidentali la **creazione** del cosmo è fondata sul **suono**, la prima forza creatrice personificata da Dei cantori. Infatti, come afferma il musicologo e mitologo Marius Schneider: *“Tutte le volte che la genesi del mondo è descritta con sufficiente precisione, un elemento acustico interviene nel momento decisivo dell’azione. Nell’istante in cui un dio manifesta la volontà di dare vita a se stesso o ad un altro dio, di far apparire il cielo e la terra oppure l’uomo, egli emette un suono. Espira, sospira, parla, canta, grida, urla, tossisce, espettora, singhiozza, vomita, tuona, oppure suona uno strumento musicale. In altri casi egli si serve di un oggetto materiale che simboleggia la voce creatrice. La fonte dalla quale emana il mondo è sempre una fonte acustica”* [1].

Nelle civiltà egizie, ad esempio, si credeva che il dio Thot avesse creato il **mondo** battendo le mani e scoppiando a ridere sette volte, mentre per i Cheyenne americani e i cinesi la voce del tuono segnava l’inizio della **vita cosmica**. Secondo gli indiani il mondo fu generato dalla sillaba “om”, la vibrazione primordiale che concentra in sé tutte le energie che hanno permeato l’**universo**. Nella tradizione cristiana la **Creazione** è ricondotta al suono della voce di Dio (nella Genesi: “...e disse Dio: “sia fatta la luce”, e la luce fu fatta”), mentre per la scienza esiste un suono primordiale associato alla creazione dell’universo, altrimenti nota come **Big Bang**.

Più propriamente, con il termine Big Bang identifichiamo una teoria cosmologica secondo la quale l’universo si è formato 13,8 miliardi di anni fa da una singolarità, una regione di spazio-tempo infinitamente densa ed estremamente calda a seguito di una grande esplosione. Con il termine **suono primordiale** invece si fa riferimento alle onde sonore che hanno permeato l’universo poco dopo questa esplosione. Pur essendo chiamato "suono", è importante notare che non è da intendersi nell’accezione quotidiana, ovvero il fenomeno fisico prodotto dalla vibrazione di un corpo in oscillazione, in quanto non poteva propagarsi nello spazio vuoto in cui si è verificato il Big Bang. Dunque, può essere più precisamente descritto come un’onda di pressione o come una **vibrazione cosmica** la cui energia ebbe un ruolo fondamentale nella creazione dell’universo primordiale. Sviluppi successivi, come l’espansione e il raffreddamento, permisero poi alle immense onde sonore di "congelarsi", lasciando tracce nel background di radiazione cosmica, noto come **radiazione cosmica di fondo**. Tuttavia, l’elemento più affascinante relativo al concetto del suono primordiale è che fornisce un’analogia di come l’universo, nella sua totalità, abbia avuto un inizio simile a una sinfonia: come accordi di strumenti diversi che si fondono per creare una melodia complessa, così le onde sonore primordiali si sono fuse in un insieme vibrante e caotico. Questa **sinfonia cosmica** ha poi dato il via al ripetersi eternamente nuovo della creazione.

A partire dal Big Bang, dunque, il suono, ha plasmato ed espanso l'intero Creato. Ma come è cambiata la percezione dei suoni e consequenzialmente la creazione musicale nel corso dei secoli?

Prima di ripercorre la storia è però importante identificare il **meccanismo di ricezione** del suono negli esseri umani: il suono viaggia attraverso il sistema uditivo che include l'orecchio esterno, medio e interno. Tale suono viene trasformato in impulsi nervosi grazie al movimento delle cellule ciliate all'interno della coclea per poi essere trasmesso al cervello attraverso il nervo uditivo. Infine, la corteccia uditiva nel cervello elabora questi impulsi nervosi che vengono quindi interpretati come suoni.

Eppure, il nostro mondo non è definito solo dal suono ma anche dalla sua assenza, il **silenzio**. La vita stessa, d'altronde, potrebbe essere definita come una sinfonia composta da note sonore che si alternano a momenti di silenzio, e sono proprio questi momenti che ci permettono di apprezzare la bellezza della sinfonia nella sua complessità. Il silenzio e il suono sono dunque **inseparabili**: due facce di una stessa medaglia. A conferma di ciò, è interessante notare come [un recente studio](#) ^[2] condotto dai ricercatori della Johns Hopkins University (Usa) abbia dimostrato che il nostro cervello percepisce il silenzio allo stesso modo dei suoni. In particolare, attraverso sette esperimenti, basati su illusioni uditive e condotti su mille volontari, hanno dimostrato che le stesse illusioni, che si pensavano potessero essere innescate solo da suoni, funzionavano altrettanto bene quando questi ultimi erano sostituiti da silenzi. Durante gli esperimenti i volontari si sono sottoposti all'ascolto di una traccia audio dove un suono ambientale era intervallato da due diverse sequenze di silenzi, nella prima erano ravvicinati ma interrotti dal ritorno del suono ambientale, nella seconda il silenzio era continuo. Sebbene la durata complessiva dei primi due silenzi fosse la stessa del singolo silenzio continuo, quest'ultimo è stato percepito come più lungo. Allo stesso modo, quando il nostro cervello sente delle illusioni uditive tende a pensare che due suoni distinti siano più brevi di uno singolo, anche se in realtà il tempo totale è lo stesso. Dunque, i risultati di questo studio hanno suggerito che *“il silenzio è veramente ascoltato, non semplicemente dedotto”* ^[2].

Tuttavia, come accennavamo poc'anzi, i concetti di suono e silenzio hanno una storia che risale alle origini stesse dell'universo. I primi suoni che si sono diffusi dopo il Big Bang furono forse dei **rumori caotici** e dissonanti, ma con il passare del tempo, hanno iniziato a prendere forme più **complesse**. Man mano che gli esseri umani si sono evoluti e hanno sviluppato una coscienza più avanzata, la **musica** è diventata un modo di comunicare e di esprimere emozioni. Le prime tracce di musica strutturata risalgono al periodo **neolitico**, dove i nostri antenati usavano degli strumenti rudimentali come percussioni fatte di ossa o pietre per accompagnare le danze tribali e le cerimonie religiose.

Con l'avanzare della civiltà e l'introduzione di strumenti musicali sempre più sofisticati, la musica è diventata un'arte non solo caratterizzata da stili musicali unici, ma anche ricca di **sfumature**. Nell'antica **Grecia**, ad esempio, con il termine μουσική, letteralmente “arte delle Muse”, si indicava l'unione tra musica, poesia e danza e gli si riconosceva una duplice origine divina: **apollinea**, in quanto si riteneva in grado di educare e migliorare moralmente il carattere delle persone, e **dionisiaca** poiché attraverso determinate armonie si pensava potesse stimolare la parte più istintiva dell'uomo, portandola al raggiungimento della catarsi, ovvero la purificazione di corpo e anima dall'irrazionale. Anche nell'antica **Cina** la musica aveva un ruolo fondamentale nella società, soprattutto in occasione di cerimonie religiose e celebrazioni imperiali. Inoltre, le si attribuivano **poteri curativi**. Secondo la visione cinese della natura, il mondo era composto da cinque elementi: legno, fuoco, terra, metallo e acqua. A ciascuno di questi corrispondeva una nota della scala pentatonica: *jiao, zhi, gong, shang e yu* (che possono essere paragonate alle note *mi, sol, do, re e la* della scala occidentale), ed un organo interno del corpo umano: il fegato, il cuore e/o il sangue, la milza, i polmoni e i reni. Le composizioni musicali prodotte dalla combinazione di questa scala pentatonica erano ritenute in grado di favorire un'armonizzazione non solo dell'anima ma anche del corpo. Così facendo, alla musica veniva

riconosciuta una capacità curativa pari a quella della **medicina**. A riprova di questo legame tra musica e medicina, è interessante notare come il carattere cinese che rappresenta la parola "musica" costituisca la base del carattere che indica il concetto di "medicina" (Figura 1). Nelle antiche **comunità indiane**, invece, l'intero universo veniva considerato come **energia sonora** in movimento (nāda). Pertanto, le composizioni musicali dovevano riprodurre una melodia in grado di ristabilire l'equilibrio e l'armonia tra corpo, mente e spirito. Anche il più importante testo teorico indiano sulla musica, conosciuto come Nāṭyaśāstra, nell'approfondire tutti gli aspetti di quest'arte, ne riporta il suo uso terapeutico.

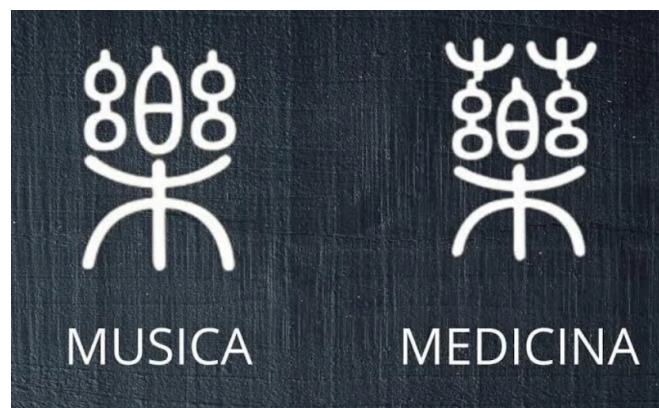


Figura 1: Caratteri cinesi di "musica" e "medicina". Riprodotto da: <https://www.ilgustoelasalute.com/single-post/la-musica-come-migliore-medicina-per-l-anima>

Con il passare dei secoli, la musica ha subito profondi cambiamenti in connessione con lo specifico periodo storico e contesto culturale. Nel **Medioevo**, ad esempio, la musica risentì molto dell'influenza della Chiesa cattolica, e per questo la **polifonia**, cioè il suono simultaneo di diverse voci, divenne un elemento fondamentale nella musica liturgica. Notevole fu anche la produzione di musica **profana**, eseguita principalmente da trovatori e trovieri e con tematiche che spaziavano dall'amore alla guerra, dalla natura al divertimento. Inoltre, è interessante notare come nel Medioevo sia il suono che la musica fossero parte integrante di **riti magici**, durante i quali, attraverso ritmi ipnotici e melodie dissonanti, si comunicava con gli spiriti e le forze soprannaturali. Anche nel periodo **rinascimentale** la musica sacra continuò a rispecchiare l'importanza e la solennità delle cerimonie liturgiche attraverso **canti polifonici** e **mottetti**. Nel contesto popolare, invece, si sviluppò la pratica del **madrigale**, una forma di composizione vocale polifonica espressione dell'**amore cortese** che, seppur sofisticata e complessa, rispondeva alle esigenze delle corti e delle case nobiliari, rimanendo accessibile anche al grande pubblico. Nel periodo **barocco** la musica fu caratterizzata da strutture compositive complesse e da ricche armonie in grado di creare **effetti drammatici**. Ciò fu possibile grazie all'attento studio delle **capacità espressive** dei singoli strumenti musicali, considerati non più intercambiabili tra loro, e al bilanciamento fra **melodia** e **parole**, queste ultime di primaria importanza nella visione umanistica. In questo periodo, inoltre, si svilupparono molte delle forme musicali che conosciamo oggi, come le suite orchestrali, le sonate e le cantate. Con l'avvento del **classicismo** la musica assunse di nuovo una forma più **razionale** e uno stile di espressione più equilibrato, ispirato ai principi dell'Antica Grecia e Roma. Questo periodo ha rappresentato una fase di grande sviluppo e innovazione nella storia della musica, per via dell'introduzione di nuove forme musicali codificate come la sonata, la sinfonia, il quartetto d'archi e il concerto per orchestra. Durante il **romanticismo**, invece, i componimenti musicali abbandonarono la pacatezza e l'equilibrio per lasciare libero sfogo all'**espressione emotiva**, alle **passioni** e all'**individualità artistica**. I compositori romantici cercarono perciò di rompere le regole tradizionali ed esplorare nuove strade creative per raggiungere la massima espressività musicale e risvegliare nell'ascoltatore il sentimento del **sublime**, ovvero *la più forte emozione nell'animo umano* ^[3]. Tuttavia, la vera **rivoluzione musicale** è avvenuta nel XX secolo, non solo per la nascita di nuovi stili come il jazz, il blues e il rock and roll, ma anche perché

con l'avvento della tecnologia si sono create nuove possibilità di produzione e creazione musicale in grado di raggiungere chiunque grazie alla registrazione magnetica e la diffusione della radio. Negli ultimi decenni, la digitalizzazione e internet hanno rivoluzionato in maniera ancora più significativa il modo in cui creiamo, ascoltiamo e distribuiamo musica. Le **piattaforme di streaming musicale**, ad esempio, hanno permesso alle persone di accedere in qualsiasi momento e dovunque si trovino ad un'ampia gamma di generi e artisti provenienti da tutto il mondo. Oggi, la musica è diventata parte integrante della nostra vita quotidiana. La sua influenza è evidente non solo nell'industria dell'intrattenimento, ma anche nella pubblicità, nei film, nei giochi e persino nella terapia, contribuendo, ogni giorno, in maniera profonda e significativa al nostro stato di **benessere**, stringendoci in un abbraccio immortale *“in cui lo spirito vive pensa e crea”* (Ludwig van Beethoven).

L'associazione di terapia e suono o terapia e musica, per una visione culturale preconceputa che vede **medicina e arte** in ruoli contrapposti, risulterebbe insolita. Al contrario, l'associazione delle arti del suono e della musica e i loro contributi alla **“salute”** umana, come testimoniato da numerosissimi rinvenimenti storici, risulta così naturale da considerarsi una verità lapalissiana. Daisy Fancourt, ricercatrice britannica e professore associato di Psicobiologia ed Epidemiologia presso l'University College di Londra, nel suo trattato *“Arts in Health: Designing and Researching Interventions”* sostiene che, proprio in virtù di questo intrecciato rapporto tra arte, benessere e salute già negli antichi rituali agli albori delle società umane, **la nascita delle arti** coincida, in effetti, con **la nascita delle** terapie basate sull'arte o **“arti-terapie”**, smentendo le argomentazioni a sostegno di una visione antitetica di arte e terapia. Nel **mondo classico**, per di più, archeologi, linguisti, storici e poeti hanno tramandato di narrazioni mitologiche e leggende in cui **persevera la rilevanza terapeutica delle arti**. Tuttavia, il rapporto tra arte e medicina ha subito notevoli mutamenti nel corso dei secoli, sino a sfociare in una radicale divergenza dal **Rinascimento**, quando sulla scia illuminista si assiste ad una **riorganizzazione scientifica del sapere**, sino al Novecento. Hillmann descrive concisamente questo divario, affermando che *“il divorzio tra emozione e ragione”* da intendersi rispettivamente come arte e medicina *“è di così vecchia data e ha lavorato talmente a beneficio della ragione, che l'emozione è diventata concetto peggiorativo di irrazionalità al limite della follia”* (Matte Blanco, 1975). Questo divario inizia a ricuicirsi solo verso la fine dell'Ottocento, quando le **teorie di Freud** gettarono le basi per la intessitura di un **file rouge** in grado di legare le due discipline ormai agli antipodi, medicina e arte, *“suggerendo come terapia più efficace per le malattie frutto di somatizzazione sollecitazioni di stimoli fatti di naturali spinte-reazioni, equilibri-emozioni, che proprio nelle arti-terapie possono trovare il campo migliore di attuazione”*. In anni recenti, il cambiamento di paradigma che vede la salute come **equilibrio bio-psico-socio-spirituale** dell'individuo ha aperto nuove prospettive di integrazione tra arte e medicina, in quanto le connessioni biochimiche tra psiche e corpo vengono riconosciute e supportate da evidenze. Un cambiamento più accentuato si verifica nel XX secolo dopo i due conflitti mondiali, in un contesto storico che vede l'arte assumere nuovamente un ruolo di prestigio, permettendo l'evasione da una realtà complessa e tragica. Questa è stata un'epoca significativa per le arti terapie che, con una crescente base di **evidenze scientifiche**, hanno affermato il loro status come approcci terapeutici validi. Infatti, in questi anni cresce l'interesse verso la comprensione dei potenziali **benefici terapeutici** della musica e del suono, che nel corso dei decenni ha naturalmente condotto alla nascita formale di due discipline chiave: la **musicoterapia** e la **suonoterapia** ^{[4][5]}.

2. Studio della Terapia del Suono e della Musicoterapia

2.1. Terapia del Suono: Storia e Origini

Le civiltà umane si sono evolute mettendo in atto rituali selettivamente vantaggiosi, non solo pregni di significati simbolici, ma costituenti attività in grado di promuovere la salute degli individui. Non a caso, al fulcro di questi rituali e cerimonie figurava l'utilizzo di suoni e vibrazioni, per il loro potere guaritore e protettivo. Circa trentamila anni fa, i battiti ritmici dei tamburi venivano frequentemente utilizzati nei [rituali sciamanici](#), al fine di indurre stati alterati di coscienza, che si riteneva favorissero il benessere mentale e fisico. In India, gli antichi filosofi vedici utilizzavano canti e parole monosillabiche, note come [Mantra](#) (il più famoso è l'ancora oggi utilizzato [Ohm](#)), per calmare i sensi e la mente. Nell'antico testamento è riportata la suggestiva storia del potere curativo delle [musiche del Kinnor](#) suonate da Davide per Saul, in grado di liberare il sovrano da incubi e una cupa follia che lo stavano attanagliando. Questo è un tema più che ricorrente in numerosissime tradizioni: dai cabalisti ebrei ai sufi del mondo musulmano, il suono era considerato un mezzo fondamentale per raggiungere la trascendenza spirituale e la guarigione olisticamente intesa.



Figura 2: Il potere guaritore del suono nella storia di numerosissime tradizioni: nei rituali sciamanici, nei mantra vedici indiani e nelle storie bibliche. Immagini riprodotte da:
<https://religioniorientali.wordpress.com/induismo/>;
<https://www.meisterdrucke.it/stampe-d-arte/Gerrit-van-Honthorst/803998/Re-David-che-suona-l%2639%3Barpa.-1622.html>;

Pionieristiche nel mettere in luce per la prima volta gli effetti terapeutici del suono sulla salute umana furono le ricerche condotte alla fine del **XVIII secolo** dal dottor **Diogel**, medico dell'Ospedale Salpetriere di Parigi. Questi, registrò parametri fisiologici dei pazienti in risposta all'ascolto di sessioni di suoni vibrazionali dal vivo, evidenziando chiare riduzioni della pressione sanguigna e della frequenza cardiaca, suggerendo un miglioramento nelle funzionalità del sistema nervoso parasimpatico, del flusso sanguigno e dei processi di pensiero. Tuttavia, il concetto di guarigione sonora, intesa come pratica medico-scientifica occidentale, è riconducibile al lavoro dall'osteopata inglese Sir **Peter Guy Manners** a **metà del XX secolo**. Manners sviluppa la prima macchina per la produzione di vibrazioni sonore mirate alla guarigione: collocata direttamente sulla parte del corpo da trattare e impostata in modo da corrispondere alla frequenza di vibrazione delle cellule sane di quella regione, si pensava che riportasse le cellule a uno stato di salute (questo esperimento si fonda sulla risonanza, uno dei concetti chiave alla base dell'efficacia della terapia sonora, che verrà trattata più avanti nel testo). Manners utilizzò questi metodi per studiare e trattare infiammazioni croniche, artrite e calcificazioni ossee. Seguirono i contributi del dottor **Alfred Tomatis** e **Guy Berard**, che crearono la terapia di integrazione uditiva per il trattamento dell'ansia e delle difficoltà di apprendimento. Alla fine del XX secolo, nel 1977, Fabien Maman, musicista, agopuntore, compositore e ricercatore bioenergetico, diede il via all'uso dei diapason nella terapia del suono. Alla fine degli anni Novanta iniziarono a prendere forma le prime associazioni professionali che non solo hanno aiutato a definire meglio l'ambito di applicazione della terapia sonora ma che hanno permesso l'inserimento della professione nel contesto clinico. Nel **1994** viene fondata l'**Accademia Britannica di Terapia del Suono (BAST)**, la prima associazione a offrire qualifiche formali in terapia del suono e della voce, supportate da continue ricerche in campi correlati come le

neuroscienze cognitive, la psicologia musicale, la cognizione del suono e l'etnomusicologia medica. Nel 1996, l'agopunturista Simon Heather fonda la **UK Sound Healers Association**, con lo scopo di promuovere la guarigione sonora nel paese, e contribuisce alla fondazione, nel 2005, del College of Sound Healing. Due anni più tardi, Heather inizierà a formare guaritori e terapeuti nella pratica della guarigione sonora e, nei decenni successivi, diffonderà le sue teorie in tutto il mondo ^{[4][5]}.

2.1.1 Terapia del Suono: Cos'è?

Nel corso dei secoli la comprensione e l'applicazione della terapia del suono si sono evolute, ma la sua essenza è rimasta la stessa: **il suono ha il potere di guarire**. Secondo la [British Academy of Sound Therapy](#) la Terapia del Suono “*utilizza suoni, musica e strumenti specialistici suonati in modo terapeutico, combinati con tecniche di auto-riflessione profonda per migliorare la salute e il benessere.*” In altre parole, per **suonoterapia** si intende l'**applicazione di specifiche frequenze sonoro-vibrazionali**, emesse da diverse tipologie di strumenti (campane tibetane, chimes, gong e diapason per citarne i più diffusi), allo scopo di **ripristinare uno stato di armonia, benessere ed equilibrio** nell'organismo ^[6].

Questa pratica si basa su diversi principi teorici, primo fra tutti il concetto di **risonanza**. Per risonanza si intende il principio secondo il quale le onde acustiche agiscono su un sistema fisico inducendolo “per simpatia” a vibrare alla stessa frequenza del suono emesso. Questo fenomeno è facilmente dimostrabile quando un diapason "C" viene colpito e posto accanto ad un altro diapason "C": i diapason inizieranno a risuonare insieme, poiché l'onda sonora generata dal primo trasmette parte della sua energia al secondo. Tuttavia, dato che ogni singolo elemento del nostro universo, ogni cellula del nostro corpo, si compone di minuscole particelle vibranti a specifiche frequenze, allora **tutto ciò che ci circonda è vibrazione e ogni organismo ha una propria frequenza di risonanza**. Attraverso tale concezione si evince l'enorme potenzialità del suono, inteso come onda vibrazionale, nella veste di strumento terapeutico, e della malattia come la perdita di equilibrio e armonia vibratoria tra corpo e mente ^[7]. Gli effetti del fenomeno di risonanza sono stati esplicitati visivamente dalla Cematica, lo studio delle manifestazioni del fenomeno d'onda acustico e dell'effetto delle vibrazioni sulla materia (dal greco *κυματικά*), di cui fu pioniere il medico e naturalista svizzero **Hans Jenny**. La visualizzazione delle risonanze sonore nel lavoro di Jenny non è solo impressionante per la bellezza visiva della responsività della materia al suono, di come **il suono sia in grado di riorganizzare la materia offrendo impulsi di ordine, ma costringe anche a riconoscere il nostro ruolo come parte integrante di una stessa complessa e intricata matrice vibrazionale**. Lo stesso Jenny affermava:

"Più si studiano le cose, più ci si rende conto che il suono è il principio creativo. Deve essere considerato primordiale. Nessuna categoria fenomenica può essere rivendicata come principio originario. Non possiamo dire che in principio era il numero, o che in principio era la simmetria, ecc. Si tratta di proprietà categoriali che sono implicite in ciò che nasce e in ciò che è nato. Usandole nella descrizione ci avviciniamo al cuore della questione. Non sono esse stesse il potere creativo. Questo potere è insito nel tono e nel suono".

Dr. Hans Jenny, da Cymatics, Vol. II

In **fig. 3** sono riportate alcune delle simmetrie risultanti dal lavoro di Jenny (Cymatic, 1967 e 1972). Uno dei risultati più affascinanti fu che la vocalizzazione umana dell'antico mantra sanscrito “Om”, venerato da indù e buddhisti come suono primordiale della creazione, venne registrato in risonanza come una geometria somigliante in modo impressionante ad un cerchio con un punto centrale, una

rappresentazione tradizionale dello Yantra Mandala. Questi lavori sono una testimonianza della profonda relazione tra suono, forma e mondo, un memorandum dell'interconnessione di tutte le cose.

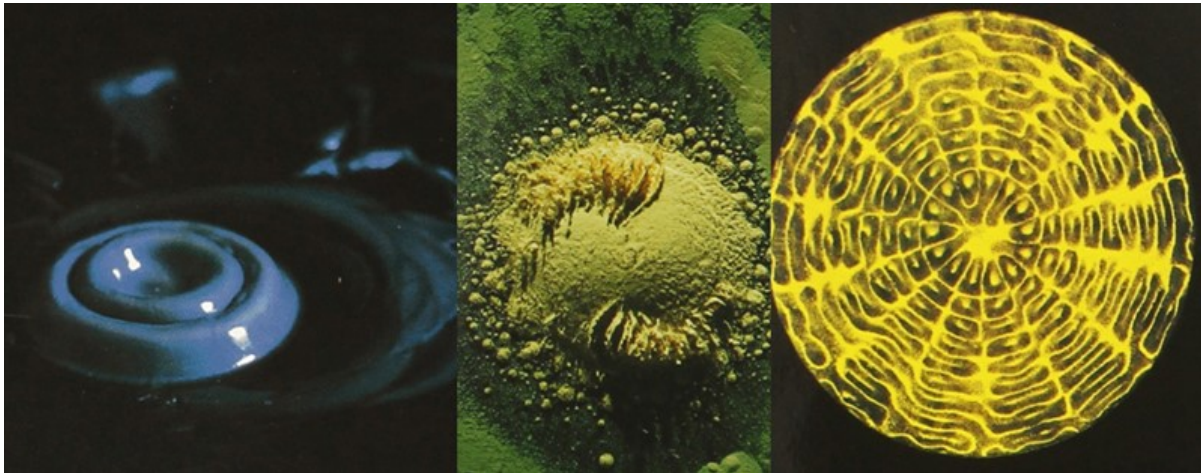


Figura 3: Opere risultanti dai fenomeni di vibrazione trasdotti da cristalli piezoelettrici su piastre metalliche ricoperte di spore di lycopodio. Riprodotta da "Cymatics Vol I" di Hans Jenny.

Per visualizzare come il suono cambia la materia secondo gli esperimenti di Cimatica, riportiamo il video del musicista Nigel Stanford dal titolo "**CYMATICS: Science Vs. Music**":



Cliccami

Grazie alla risonanza, il suono ha la potenzialità di alterare la materia vibrazionale e, in quanto tale, anche l'uomo e le sue capacità cognitive. Come è noto, il nucleo dei nostri pensieri, emozioni e comportamenti è fondato sulla comunicazione tra cellule nervose. La risultante di questa comunicazione di tipo elettrico genera delle onde dalla specifica frequenza, associate a peculiari stati cognitivi, di pensiero, di sonno/veglia note come "onde cerebrali" (in **Tabella 1** sono riportate le categorie di onde e le attività cerebrali ad esse associate). In altre parole, proprio come le frequenze delle sonorità che siamo abituati ad ascoltare, quali l'armonia di un violino in un'orchestra, anche la

nostra mente in attività è in grado di emettere vibrazioni che, in quanto tali, possono essere influenzate da risonanze esterne ed interne.

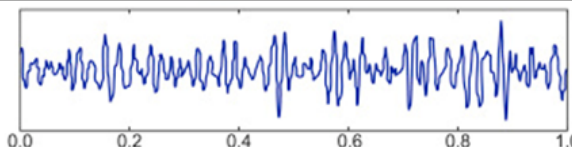
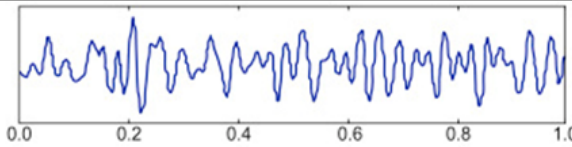
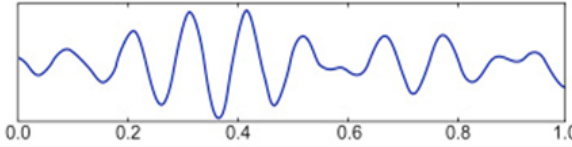
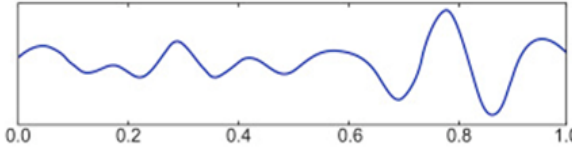
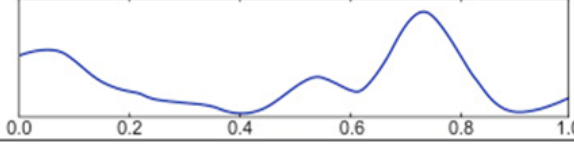
Banda	Frequenza (Hz)	Attività	Tracciato EEG
Gamma	25-100	Concentrazione; Onde cerebrali più veloci; processamento delle informazioni da diverse regioni cerebrali	
Beta	12-30	Coscienza vigile; pensiero attivo; Concentrato o ansioso. Attenzione esterna	
Alpha	8-12	Molto rilassato, attenzione passiva	
Theta	4-8	Sonno leggero, meditazione o profondo rilassamento, concentrato verso l'interno	
Delta	0.5-3	Sonno profondo privo di sogni o profondo stato meditativo	

Tabella 1: Tracciati di Encefalografia (EEG) delle principali tipologie di onde cerebrali. Ad ogni onda è stato riportato lo stato mentale tipicamente associato. Riprodotta da “Abhang, Priyanka & Gawali, Bharti & Mehrotra, Suresh. (2016). *Technological Basics of EEG Recording and Operation of Apparatus*. 10.1016/B978-0-12-804490-2.00002-6.”

Da questi presupposti teorici nascono alcune delle applicazioni del suono nella terapia, fra cui l'utilizzo delle onde binaurali con l'intento di modulare l'attività cerebrale e convogliarla verso specifiche frequenze imputate ad uno stato di rilassamento o, in alternativa, verso frequenze dello stato cosciente atte a favorire la concentrazione e l'apprendimento. “I battiti uditivi binaurali sono un fenomeno percettivo che si verifica quando si presentano separatamente a ciascun orecchio due toni che differiscono leggermente nella loro frequenza” [8]. Questo produce un tipo di effetto di retroazione (neurofeedback) nel cervello che produce un terzo suono illusorio che ha una qualità pulsante, da cui i battiti binaurali. Si sono dimostrate efficaci nella riduzione della percezione del dolore e nell'indurre un aumento dell'attività a frequenza incrociata, il che significa che le diverse parti del cervello comunicano maggiormente tra loro [9][10]. Per sperimentare gli effetti delle onde binaurali sulla tua mente, prova l'ascolto in cuffia di una frequenza binaurale a 10Hz:



Cliccami


Tra i diversi metodi di pratica della terapia del suono, sicuramente degno di menzione è il “**metodo BAST**” formulato dalla British Academy of Sound Therapy, che combina **tecniche sonore** e **tecniche di riflessione** per consentire al cliente di comprendere il proprio processo personale di "guarigione". Il **processo di riflessione** si basa sul "**Modello delle 7 R di Cooper Sax dell'elaborazione esperienziale**". Ideato dal pioniere dell'Accademia Britannica di Terapia del Suono, Lyz Cooper, e Clifford Sax questo metodo spiega non solo come possa evolvere il processo terapeutico, ma come

possa evolvere ogni esperienza quando si è motivati dalla crescita personale, partendo dal presupposto che **tutti gli stati hanno il potenziale di muoversi positivamente verso la condizione di “Prosperità umana” o “Human flourishing”**. Il linguaggio e la visione di questo modello delle esperienze sono da considerarsi universali, in quanto il potenziale di crescita è insito in ogni essere umano. Secondo un processo dinamico e non lineare, permetterebbe di identificare la propria risposta a qualsiasi esperienza e il potenziale insito in essa. Gli elementi principali del metodo esperienziale delle 7R sono:



Figura 4: Schema rappresentativo del Metodo delle "7R" di Cooper/Sax per il Processamento Esperienziale. Riprodotta da: <https://soundtherapytanet.co.uk/therapeutic-model>

- ❖ **Risonanza**, indica una relazione con qualcosa a seguito dell'interazione con il suono. Questa relazione dà l'opportunità di vedere sé stessi (auto-riconoscimento);
- ❖ **Resistenza** significa separazione, indica una opposizione al naturale fluire dell'energia. Nel superarla si è in grado di potenziare il rilascio;
- ❖ **Riconoscimento**, l'atto del “vedere” che permette l'illuminazione;
- ❖ **Riflessione** è l'auto-consapevolezza che potenzia l'apprendimento. Abbracciare il processo di riflessione permette di imparare molto sui diversi strati di un problema che potrebbe essere potenzialmente dannoso per la vita;
- ❖ **Rilascio** significa liberazione, che potenzia la chiarezza;
- ❖ **Riformazione** sta per apertura che è l'energia potenziale per il cambiamento;
- ❖ **Responsabilità** significa empowerment che potenzia la trasformazione. Essendo gli unici responsabili del nostro processo, nessuno può costringerci a sentire o pensare qualcosa. Per questo motivo, incoraggiare la responsabilità personale è la chiave per facilitare la trasformazione profonda e la "guarigione".

Le tecniche di riflessione combinate con il suono terapeutico permettono di ottenere una visione profonda del processo espressivo personale e di metterla nella condizione migliore per il raggiungimento del benessere personale. Nella pratica, le tecniche del suono sono realizzate con **strumenti tonali e ritmici** o con la voce. Gli strumenti tonali utilizzati sono le **ciotole di cristallo**, **ciotole himalayane**, i **gong**, i **diapason**, le **piramidi di cristallo** e il **tamburo** (cliccando sui link è possibile l'ascolto del singolo strumento citato ; vedi fig. 5).

Le tecniche vocali sono: il **toning** (il canto di un tono - di solito utilizzando un suono vocale come un mantra) e l'**overtoneing** (una tecnica in cui più di un tono viene cantato simultaneamente). La combinazione di strumenti specifici influenza le frequenze delle onde cerebrali, consentendo alla persona di entrare in uno **stato alterato di coscienza (ASC)** simile a un rilassamento molto profondo o alla meditazione. Per ripristinare uno stato di normale consapevolezza alla fine di ogni sessione può essere utilizzata la percussione terapeutica con bastoni della pioggia, shaker e carillon eseguiti in un ordine specifico. **Strumenti diversi influenzano in modo diverso** e queste informazioni vengono raccolte e utilizzate dal terapeuta per designare un trattamento specifico in virtù dell'intenzione del

trattamento stesso. Infatti, un trattamento rilassante sarà diverso da un trattamento energizzante e prevederà l'uso di strumenti, ritmi e toni adeguati all'obiettivo terapeutico.



Figura 5. Gli strumenti della suonoterapia (in ordine a partire da in alto a sinistra): Ciotole Himalayane, Ciotole Di Cristallo Di Quarzo, Gong, Tuning Fork, Campana Diagnostica, Mantra, Grounding Tools. Riprodotta da: <https://soundtherapyhanet.co.uk/the-sound-tools>

2.2. Musicoterapia: Storia e origini

Sebbene alla musica sia stato riconosciuto un valore terapeutico sin dall'antichità, il concetto di musica e terapia inizia a svilupparsi solo diversi secoli più tardi. Verso la fine del movimento Illuminista vengono alla luce le prime teorie pionieristiche e commissionati i primi studi. Risale al **1789** il **primo riferimento** noto alla **musicoterapia** in un articolo del *Columbian Magazine* intitolato "Music Physically Considered" che documentava i cambiamenti fisiologici che la musica è in grado di determinare. All'inizio del **1800**, Edwin **Atlee** e Samuel **Matthews** pubblicarono una **dissertazione sul valore terapeutico della musica**. Negli stessi anni si registrarono il **primo intervento di musicoterapia** a **Blackwell's Island** a New York e il primo esperimento registrato di musicoterapia, l'uso della musica da parte di Corning per alterare gli stati onirici durante la psicoterapia. Agli inizi del '900 nacquero le prime organizzazioni atte a promuovere questa neo-disciplina: nel **1903**, Eva Augusta **Vescelius** fondò la "Società Nazionale di Terapeutica Musicale"; nel **1926**, Isa Maud Ilsen fonda la "National Association for Music in Hospitals"; nel **1941**, Harriet Ayer Seymour fondò la "National Foundation of Music Therapy". Sebbene queste organizzazioni abbiano contribuito alla genesi delle prime riviste, libri e corsi di formazione sulla musicoterapia, purtroppo non hanno avuto successo nello sviluppare una professione clinica organizzata. Negli **anni Quaranta**, tre personalità hanno vigorosamente abbracciato e fatto progredire lo status della professione: **Ira Altshuler**, **Willem van de Wall** e **Thayer Gaston**. Lo psichiatra e musicoterapeuta **Ira Altshuler** promosse la musicoterapia nel Michigan per tre decenni avviando uno dei primi programmi di musicoterapia su larga scala per malati mentali del Paese, presso l'Eloise Hospital di Detroit. I suoi programmi innovativi combinavano tecniche psicoanalitiche e metodi di musicoterapia. **Willem van de Wall**, direttore della Compagnia della Washington Opera Company e professore universitario, fu il pioniere dell'uso della musicoterapia nelle strutture finanziate dallo Stato e scrisse il primo testo di musicoterapia, *Music in Institutions* (1936). Infine, **Thayer Gaston**, noto come il "**padre della musicoterapia**", è stato determinante nel far progredire la professione dal punto di vista organizzativo e formativo. Interessato all'uso della musica come strumento di comprensione del comportamento umano, Gaston riscoprì la possibilità di collegare l'educazione musicale alla medicina. Mentre era presidente del dipartimento di educazione musicale dell'Università del Kansas, ha istituito il primo corso di laurea negli Stati Uniti per la formazione di musicoterapeuti. Nel 1944 la **Michigan State University** istituì il primo programma accademico di musicoterapia ^[12].

2.2.1 Musicoterapia: cos'è?

Fino ad ora si è dibattuto circa il potere benefico del suono e delle sue applicazioni cliniche nel contesto della suonerapia, ma cos'è la musica, se non un insieme organizzato di suoni? La musica e il suono, analogamente a molecole complesse ed atomi, conservano caratteristiche comuni in quanto tutto e parte di tutto. È facile allora dedurre, in modo non troppo azzardato, che la musica, come il suono, abbia anch'essa un forte potenziale curativo e terapeutico. Chiunque abbia una preziosa collezione di album sa quanto la musica possa essere un toccasana rilassante a seguito di una intensa giornata lavorativa. Tuttavia, è doveroso sottolineare la distinzione tra l'effetto terapeutico che l'ascolto della musica può conferire, dalla **pratica clinica e riconosciuta della Musicoterapia**.

L'[American Music Therapy Association](#) (AMTA) definisce la Musicoterapia come *“l'utilizzo, clinico e basato sull'evidenza, di interventi musicali per il raggiungimento di obiettivi individualizzati all'interno di una relazione terapeutica”*. Aggiungendo ulteriormente che *“Gli interventi di musicoterapia possono rispondere a una serie di obiettivi sanitari ed educativi per promuovere il benessere, gestire lo stress, alleviare il dolore, esprimere i sentimenti, migliorare la memoria, migliorare la comunicazione, promuovere la riabilitazione fisica e molto altro ancora.”* In altre parole, la disciplina della musicoterapia utilizza la musica in modo mirato per raggiungere obiettivi terapeutici seguendo standard etici e clinici atti a garantire la sicurezza dei pazienti.

Una sessione di musicoterapia può coinvolgere l'esecuzione musicale, l'ascolto di musica, la composizione, il canto o l'uso di strumenti musicali, in una pratica individuale o di gruppo e può essere integrata in diversi contesti, come cliniche, ospedali, scuole, centri di riabilitazione e strutture per anziani. In essi è utilizzata per trattare una **vasta gamma di disturbi, tra cui ansia, depressione, stress post-traumatico, disturbi dell'attenzione, autismo, disturbi del linguaggio** e molti altri. La **WFMT (Federazione Mondiale di Musicoterapia)** nel 1999 ha validato la scientificità di principali modelli teorici, fra cui spiccano la **teoria di Benenzon** e il **modello Nordoff-Robbins**. La terapia basata sulle teorie del professor Rolando Benenzon è una psicoterapia che utilizza elementi corporei, sonori e non verbali per sviluppare, elaborare e rafforzare un legame tra il terapeuta e il paziente (o un gruppo di pazienti) con l'intento di raggiungere il benessere. Tutto questo, in un percorso che agisce attraverso la conoscenza dell'**Identità Sonora (ISO)** del paziente, cioè le energie sonore, acustiche e di movimento che caratterizzano ogni essere umano ^[13]. L'ISO è l'espressione di un **carattere sonoro** che riflette l'unicità della storia e delle esperienze individuali e, poiché ognuno è contraddistinto da specifiche caratteristiche e peculiarità sonore, è come se le persone portassero con sé una vera e propria “impronta sonora”. Questa impronta sonora influenza la percezione dell'ascolto musicale e dunque anche il risultato della terapia musicale. La terapia basata sulle teorie di Nordoff-Robbins, invece, è un approccio di **musicoterapia creativa o di improvvisazione** per bambini con disabilità è incentrato sul cliente per favorire la **comunicazione, l'espressione emotiva e l'interazione sociale**. I terapisti utilizzano varie attività e strumenti musicali per coinvolgere i bambini, consentendo loro di esplorare ed esprimere i propri sentimenti e bisogni attraverso la musica.

Estratto storico degli approcci di terapia Nordoff-Robbins per bambini affetti da disabilità cognitive.



Cliccami

2.2.2 Il Musicoterapeuta e i principali approcci di musicoterapia

Il **musicoterapeuta** è una **figura professionale** conseguita con un percorso di laurea con specializzazioni in psicologia, teoria musicale e terapia della musica. Dopo la formazione, il musicoterapeuta può ottenere la certificazione da un'organizzazione come la "**Certification Board**

for Music Therapists" (CBMT) statunitense, a conferma delle competenze necessarie per la pratica sicura ed efficace della musicoterapia. Questa certificazione è spesso un prerequisito per l'esercizio professionale.

In ragione dei diversi tipi di approccio si può parlare di musicoterapia:

- ❖ **Attiva**, quando coinvolge attivamente il paziente nella creazione musicale attraverso l'uso di strumenti semplici, incoraggiando l'espressione delle emozioni e la comunicazione. In essa possono essere annoverate anche la Musicoterapia Compositiva e la Musicoterapia d'Improvvisazione. La prima è un metodo in cui il cliente compone musica con l'assistenza di un terapeuta, un ottimo modo per stimolare la creatività e il senso di fiducia in quei pazienti che hanno una scarsa autostima di sé. Invece, la Musicoterapia d'Improvvisazione fa riferimento alla creazione spontanea di canzoni, tale da favorire una familiarità con la capacità di prendere decisioni, aumentandone il senso di fiducia nell'espressione di sé. L'improvvisazione è terapeutica soprattutto per coloro che hanno a che fare con traumi o altri problemi di cui non si sentono a proprio agio a parlare direttamente.
- ❖ **Passiva o Ricettiva**, quando si concentra sull'ascolto consapevole della musica e in genere prevede l'uso di musica registrata o dal vivo, che può essere utilizzata per calmare l'ansia, alleviare il dolore o migliorare l'umore. Le musiche scelte riflettono spesso la cultura, la generazione e le esperienze personali del paziente. Questo metodo è utile per i pazienti con problemi di udito o di memoria.
- ❖ **Ricreativa**, quando il cliente ricrea la musica suonata dal terapeuta. Il cliente può cantare i testi o ricreare la melodia strumentale. Questo metodo consente di affinare le capacità motorie, il che lo rende perfetto per i clienti che lottano con danni traumatici o di sviluppo. Tra questi vi sono i pazienti affetti da demenza e i bambini con disturbi del movimento.



La diversità di approcci è determinante nel consentire ai musicoterapeuti di adattare la loro pratica a esigenze specifiche del singolo paziente e/o obiettivo clinico.

Figura 6: Rappresentazione schematica delle principali tipologie di approccio musicoterapeutico. Ciascuna tipologia è accuratamente selezionata in virtù dell'obiettivo terapeutico che il singolo paziente deve raggiungere.

Oltre a queste categorie di base, esistono approcci specializzati come la **neuro-musicoterapia**, che utilizza la musica per il miglioramento delle funzioni cognitive e motorie in pazienti affetti da disturbi neurologici. La diversità di queste tipologie di approccio è determinante nel consentire ai musicoterapeuti di adattare la loro pratica a esigenze specifiche del singolo paziente e/o obiettivo clinico. Qui riportiamo un esempio reale di musicoterapia del professionista **Oliver Jacobson** che

usa la musica per alleviare l'ansia dei bambini ospedalizzati e superare le difficoltà che incontrano durante il ricovero:



Cliccami

La **musica** è un linguaggio capace di creare coesione e incidere sullo sviluppo di capacità quali empatia e compassione. Con questo tipo di impatto, non sorprende che possa essere uno strumento efficace per la terapia. Il campo della musicoterapia è cresciuto enormemente nell'ultimo secolo. Oggi viene offerta nelle scuole, nei centri sociali e nei centri di assistenza dove offre uno sfogo per la creatività, la socializzazione e la stimolazione mentale.

2.3. La frequenza per eccellenza: 432 Hertz

L'ascoltabilità di una composizione o la familiarità di uno stile musicale avviene perché quella musica evoca la nostra propria energia personale ed è in grado di influenzarla. Esistono melodie che possono alterare le nostre vibrazioni e allo stesso tempo esistono melodie che si rivelano terapeutiche, come la musica a 432 Hz. **Ognuno di noi è costituito di materia e la materia non è altro che energia, tutto ciò che ci risuona o non ci risuona avrà un impatto su di noi.** Se qualcosa non ci piace, se un suono non ci convince, se non ci sentiamo a nostro agio in un ambiente, significa che non c'è una vibrazione positiva tra noi e ciò che ci circonda. Prima di spiegare perché, è curioso anche sapere che la frequenza è stata stabilita anche da una Legge della Repubblica Italiana, quella del 3 Maggio 1989, n. 170. Art. 1: **"Il suono di riferimento per l'intonazione di base degli strumenti musicali è la nota LA 3, la cui altezza deve corrispondere alla frequenza di 440 Hertz.** Art. 2: **"È obbligatorio per gli istituti di istruzione musicale, per le istituzioni e le organizzazioni sovvenzionate dallo Stato e da Enti Pubblici, che gestiscono o utilizzano orchestre o altri gruppi strumentali, e per l'Ente concessionario del servizio pubblico radiotelevisivo adottare stabilmente come suono di riferimento per l'intonazione la nota LA 3 di cui all'art. 1..."** **L'Hertz è l'unità di misura del Sistema Internazionale per la frequenza, che prende il nome dal fisico tedesco Heinrich Rudolph Hertz ed è utilizzato per misurare qualsiasi evento caratterizzato da periodicità: il ticchettio dell'orologio, il battito del cuore, la replicazione del DNA, la sincronizzazione cerebrale, il movimento dei pianeti, la risonanza di Schumann.**

La musica a 432 Hz, essendo in sintonia con i processi biochimici del nostro corpo, sostiene e attiva il processo di guarigione. **La frequenza 432 sta alla base di tutta la creazione.** Oggi la musica è più presente nella nostra vita che mai. Ansia, impazienza, stress, malattie e aggressività sono manifestazioni che, sebbene in modi diversi, colpiscono tutti. La musica potrebbe essere uno dei fattori che contribuiscono a questo? La fisica quantistica ci dice da tempo che siamo fatti di frequenza; quindi, è ragionevole pensare che le frequenze a cui siamo esposti abbiano un'influenza significativa su di noi. **È noto che la tonalità di 432 Hz è connessa al chakra del cuore, a differenza della frequenza di 440 Hz che agisce sul chakra della testa (controllo mentale).** La frequenza di 440 Hz limita il modo di pensare e percepire delle persone, imprigionandole in una determinata realtà. La musica a 432 Hz favorisce la sincronizzazione cerebrale, il rilassamento, l'intuito. Stimola la produzione di serotonina e riduce i cambiamenti d'umore. Offre un sollievo e un benessere a tutto il corpo ed è assolutamente rigenerante. Questa frequenza viene anche utilizzata nei rilassamenti yoga e nelle pratiche spirituali. È quindi legittimo pensare che possa influenzare positivamente lo sviluppo spirituale di chi la ascolta. **Sono molti i sostenitori dell'intonazione 432 Hz: Mozart, i Pink Floyd, Mick Jagger, Adele.** Giuseppe Verdi nel 1850 aveva proposto al Conservatorio di Milano di adottare la frequenza di 432 Hz come norma italiana. I tenori Luciano Pavarotti, Placido Domingo e il soprano Renata Tebaldi sostenevano che cantare a tale frequenza sollecitasse meno pressione sulle corde vocali e producesse un suono più armonioso. In rete si possono trovare molte canzoni di cantanti

famosi convertite a 432 Hz. Di seguito si propongono due playlist di canzoni basate su queste frequenze, una solo su melodie, l'altra con canzoni di artisti noti.



CLICK
HERE

3. Benefici

Oltre all'indiscussa efficacia sociale, intesa come un mezzo in grado di mettere in comunicazione uomini di lingue, culture e religioni differenti, la musica e il suono, siano essi ascoltati, suonati, improvvisati e ballati, sono da sempre compagni **terapeutici** capaci di sollevare l'umore, alleviare lo stress e persino lenire le ferite dell'anima.

Ma cosa succede quando le note di una canzone entrano in sintonia con la nostra mente e il nostro corpo? Cosa rende la musica così speciale e quali benefici nascosti porta con sé? Gli esperti hanno scoperto che la musica è in grado di toccare le corde più profonde del nostro essere, essa è capace di scatenare una reazione chimica dentro di noi. Quando ascoltiamo la nostra canzone preferita, il cervello inizia a produrre **endorfine**, piccole molecole di felicità, riducendo i livelli di **cortisolo**, noto come "l'ormone dello stress." Il risultato è un'esplosione di benessere: ci sentiamo leggeri come se fluttuassimo su una nuvola di beat e melodia. La mente si rilassa, le tensioni si sciolgono e tutto sembra essere al suo posto nel mondo. Inoltre, quando la musica arriva alle orecchie, le onde sonore vengono convertite in impulsi nervosi che viaggiano attraverso varie aree del cervello, comprese quelle che rilasciano la **dopamina**, un neurotrasmettitore coinvolto nella regolazione del piacere, questo si traduce in un miglioramento dell'umore, in una riduzione dello stato d'ansia e un aumento di gioia e motivazione.

La musica è in grado di rafforzare anche il nostro **sistema immunitario**, attenuando il decorso del naturale processo di invecchiamento e **riducendo gli effetti dello stress**, grazie anche all'aumento della produzione di piastrine, linfociti ed emoglobina, migliorando la salubrità cellulare. La musica inoltre **allevia il dolore**. Infatti, i pazienti chirurgici che ascoltano musica prima, durante e dopo gli interventi mostrano punteggi ridotti nella scala di percezione del dolore, un ridotto senso di ansia e necessità di ricorrere all'utilizzo di analgesici. Ascoltare musica, ma anche suonare uno strumento, risulta particolarmente efficace nel ridurre gli **stati d'ansia**, grazie all'induzione della produzione di **ossitocina**, ormone responsabile "della felicità". Quando la musica meditativa accompagna pratiche come lo yoga, la magia si intensifica, le note diventano il respiro stesso della pratica, il corpo si scioglie, la mente si libera e l'anima trova spazio per respirare. Ma la musica è anche un potente elisir, un'alleata fidata per chi affronta **patologie complesse: i disagi psichici, la depressione, i deficit di lettura e apprendimento, l'autismo, la demenza e le malattie neurodegenerative (Alzheimer o Parkinson)**. Le ricerche in campo rivelano che durante l'ascolto dei brani si registra una diminuzione dei livelli di espressione di geni che inducono la morte cellulare, confermandone l'utilità terapeutica. Nella battaglia contro il **cancro**, infine, i pazienti, attraverso la terapia musicale, possono trovare conforto e forza per affrontare i trattamenti difficili.

3.1. La fisiologia dell'ascolto

L'ascolto della musica è un'esperienza coinvolgente che può avere molteplici **effetti fisiologici**. Le ricerche hanno, infatti, dimostrato come le esperienze musicali possano incidere su indici vitali quali: **frequenza cardiaca, pressione sanguigna e respirazione**. Quando ci immergiamo in una melodia avvincente, il nostro cuore può ballare al ritmo della musica stessa. Tuttavia, questa frequenza cardiaca è influenzata da diversi fattori: il tipo di musica che ascoltiamo, le variazioni dinamiche del volume e del ritmo. Negli ultimi anni, numerosi studi hanno dimostrato, infatti, che l'ascolto della musica "**classica**" attivi il sistema nervoso parasimpatico riducendo l'attività del simpatico. Quando il sistema parasimpatico entra in azione, **la frequenza cardiaca rallenta**, la pressione sanguigna si

abbassa e i livelli di adrenalina si stabilizzano. Viceversa, quando ascoltiamo brani musicali con ritmi veloci e una grande dose di energia, il nostro corpo reagisce in modo dinamico. Il battito cardiaco inizia a seguire il ritmo **frenetico** della musica, accelerando il suo passo per accompagnare la vivacità della melodia. Questo **aumento della frequenza cardiaca** può associarsi ad un senso di eccitazione e al rilascio di adrenalina, rendendo l'ascolto un'esperienza coinvolgente e stimolante. Tuttavia, è importante considerare che la risposta alla musica è un'esperienza altamente **personale** e influenzata da una serie di fattori individuali, come, ad esempio, **esperienze di vita**: una canzone che ci ricorda un momento felice può suscitare emozioni positive, mentre una melodia associata a un ricordo triste potrebbe evocare sentimenti contrastanti. Anche il nostro **stato d'animo individuale in un dato momento** può avere un impatto significativo sulla nostra reazione alla musica. Se ci sentiamo stressati, una musica calma potrebbe avere un effetto particolarmente rilassante, mentre in un momento di eccitazione potremmo apprezzare brani più energici. Ognuno di noi porta, quindi, con sé un bagaglio unico di preferenze musicali, esperienze di vita e stati d'animo che modellano la nostra reazione alla musica. Questa diversità di risposte sottolinea la straordinaria versatilità e il potere emozionale della musica, che, sebbene possa essere condivisa, è sempre una sfumatura personale nel paesaggio della nostra vita.

3.2. Benefici della musica nell'infanzia

Molto prima che il neonato sia in grado di comprendere la lingua, capisce la musicalità che è al suo interno.

È sorprendente notare che l'impatto benefico della musica inizia a manifestarsi ancor prima della nascita. Ricerche recenti hanno rivelato che l'esposizione dei neonati alla musica durante la gestazione possa innescare un notevole miglioramento nello **sviluppo fisico e cognitivo**. Ciò che emerge da queste ricerche, infatti, è che i bambini esposti alla musica durante la gestazione presentano uno stadio più avanzato in termini di sviluppo delle capacità motorie, linguistiche e intellettuali rispetto ai coetanei che non hanno avuto l'opportunità di ricevere questo tipo di stimolo.

L'esperienza dell'ascolto musicale può rivelarsi un importante strumento per promuovere lo sviluppo cerebrale, in particolare delle **abilità linguistiche**. Coinvolgere i bambini nell'ascolto di canzoni e nell'attività musicale può contribuire a migliorare la consapevolezza dei suoni delle parole, aiutandoli a pronunciarle correttamente e a sviluppare **una migliore articolazione**. La musica coinvolge, inoltre la **memoria verbale** dei bambini. Partecipando al canto e all'ascolto di testi musicali, i bambini possono migliorare la loro abilità di memorizzazione di parole e frasi accrescendo il loro vocabolario e la comprensione del linguaggio. La musica può anche gettare le basi per una futura **intelligenza emotiva** dei bambini, poiché affina la capacità di riconoscimento dei diversi stati d'animo, permettendogli, conseguentemente, di **gestire le emozioni** senza esserne sopraffatti o travolti.

La musica e i suoni possono fungere da potenti catalizzatori per la mente e la **creatività** nell'infanzia, nutrendo l'immaginazione dei bambini in maniera straordinaria. Una plausibile fonte di queste melodie è la natura, fautrice di suoni meravigliosi: gli armoniosi sussurri del vento tra le foglie degli alberi, il canto degli uccelli, il fluire tranquillo di un ruscello hanno un **impatto positivo sul pensiero creativo**. Mentre i bambini ascoltano questi suoni rilassanti, le loro menti possono vagare liberamente e generare idee innovative. Questa connessione con la natura può anche apportare un senso di tranquillità e benessere.

Ascoltare la musica, non solo contribuisce al buonumore dei bambini, ma ha anche un ruolo significativo nella costruzione della loro **memoria personale**, come dimostrato da studi che hanno rivelato quanto sia intensa la connessione tra musica e ricordi autobiografici. Quando i bambini ascoltano una canzone che hanno sentito in passato durante una particolare situazione o momento della giornata, anche pochi accenni musicali possono riportarli indietro nel tempo, rivivendo quei ricordi preziosi. Infine, **suonare uno strumento** o partecipare a gruppi musicali, **promuove la disciplina, la concentrazione e l'autocontrollo e favorisce, inoltre, la socializzazione**. Sperimentare il potere della collaborazione e della condivisione, incrementa la loro autostima e

fiducia in sé stessi, poiché li rende consapevoli del loro valore all'interno di un gruppo. In conclusione, la musica è un veicolo per l'apprendimento, l'espressione e l'empatia e, attraverso di essa, al bambino è permesso di esplorare il mondo e la propria interiorità. Per tutte le suddette ragioni, la musica si presenta come uno strumento strategico nello sviluppo infantile, in grado di affiancare le classiche metodiche pedagogiche.

3.3. Benefici della musica nei giovani

La musica riveste un ruolo fondamentale nella vita degli **adolescenti**, segnando i momenti cruciali delle loro esperienze. Essa funge da colonna sonora emotiva che accompagna l'inizio e la fine delle relazioni amorose, fornisce un sostegno nella fase di elaborazione e superamento delle delusioni e rafforza i bei momenti. La musica dà voce ai loro sentimenti, offrendo una via per esprimere emozioni complesse e, in questo modo, aiuta gli adolescenti a mettere ordine nei loro turbamenti interiori. Questo effetto rassicurante e calmante accompagna i giovani nel loro percorso di crescita e scoperta di sé. Sono state identificate due funzioni principali della musica nel periodo adolescenziale:

- Una **funzione sociale**, che contribuisce a plasmare le dinamiche di gruppo e, più genericamente, le dinamiche relazionali. Gli adolescenti, infatti, spinti dalla ricerca di affinità, si avvicinano naturalmente a coetanei con gusti musicali simili.
- Una **funzione individuale**, che ha un impatto profondo sulla personalità e sull'identità degli adolescenti. La musica influenza il modo di presentarsi e lo stile di vita, diventando un manifesto personale, un modo di esprimere chi si è e in cosa si crede.

Inoltre, la musica favorisce la **comunicazione**: le canzoni diventano un terreno neutro in cui poter esprimere emozioni complesse o condividere esperienze, facilitando la creazione di legami significativi, la comprensione reciproca e l'apertura a nuove prospettive.

Diversi sono i modi in cui la musica può influenzare la vita degli adolescenti:

- **Sviluppo dell'empatia.** La musica è un veicolo straordinario in grado di comunicare storie ed emozioni, un ponte emotivo che collega gli ascoltatori alle vite, alle sfide e ai sentimenti degli altri. Questo ha il potenziale di **migliorare le relazioni interpersonali**, aumentando la capacità di comprensione e supporto.
- **Conoscenza culturale.** La trasversalità della musica permette di esplorare e abbracciare culture diverse, offrendo l'opportunità di ampliare le proprie prospettive, insegnando a riconoscere il valore dell'unicità di tradizioni, storie e stili musicali.
- **Sviluppo della creatività e dell'innovazione.** La composizione musicale e l'arte dell'improvvisazione spingono a esplorare nuove idee e modalità di espressione. La musica è un laboratorio di creatività dove sperimentare per dar vita a nuovi suoni, ritmi e testi. Questo processo nutre l'immaginazione e ispira a pensare in modo non convenzionale.
- **Alleviare lo stress e l'ansia.** L'ascolto di brani musicali rilassanti può agire come una sorta di terapia naturale. Questo permette di allontanarsi temporaneamente dalle preoccupazioni quotidiane e di trovare un momento di tranquillità e distensione. In questo modo, gli adolescenti possono affrontare meglio le sfide e le pressioni della vita moderna.
- **Miglioramento delle abilità cognitive.** Imparare a suonare uno strumento o a cantare è un allenamento per la mente. Il processo di lettura delle note, l'interpretazione della musica e l'esecuzione richiedono una serie di abilità cognitive, dalla concentrazione alla coordinazione, dalla memoria al pensiero critico.
- **Crescita personale.** L'apprendimento di uno strumento musicale o la pratica del canto insegna l'importanza della dedizione e della perseveranza. Il perseguimento di obiettivi musicali richiede responsabilità, disciplina e pazienza, qualità che si traducono positivamente in altre sfere della vita.
- **Abilità motorie.** La pratica regolare di uno strumento musicale richiede la coordinazione delle mani, delle dita e spesso di altre parti del corpo, come i piedi per il pedale del

pianoforte. Questo allenamento della coordinazione migliora le abilità motorie e la consapevolezza corporea.

In conclusione, la musica è un compagno di viaggio straordinario nella vita degli adolescenti. Li connette, li ispira, li fa crescere e li apre al mondo.

3.4. Benefici della musica negli anziani

La musica mi aiuta molto a vivere qui [...] ascolto la mia mia musica e sono tranquilla. [...] Ho perso la memoria ma ancora mi ricordo la musica [...]: la musica mi tiene compagnia [...] mi piace molto perché è un arricchimento, una cosa intima ma non triste... per me la musica è vita. Ascolto un brano musicale, forse sono stanca o triste, ma il mio morale si risollewa. (Giovanna, 94 anni)

La **musica**, in tutte le sue sfumature e melodie, è un vero e proprio tesoro per gli anziani. Come custodi di una ricca storia di esperienze e saggezza, gli anziani scoprono che la musica offre un mondo di benefici che arricchiscono la loro vita in modi profondi e significativi. Uno dei benefici più tangibili è l'effetto positivo sulla **salute mentale**. Gli anziani che ascoltano musica o partecipano a sessioni musicali spesso sperimentano un notevole **miglioramento dell'umore**. La musica ha il potere di dissipare lo stress, alleviare i sintomi di depressione e ansia, e creare un senso generale di benessere. Un fattore da non sottovalutare è che la musica è una potente alleata nella lotta contro i sentimenti di noia, solitudine e sconforto, creando una realtà alternativa di connessione, condivisione e creatività. La musica, inoltre, facilita l'**apprendimento o la ri-acquisizione di determinate abilità cognitive**, come la memoria, la concentrazione e l'attenzione, attraverso attività apparentemente semplici come il battere le mani a ritmo di musica, indovinare i titoli o cantare anche piccoli frammenti di canzoni con l'aiuto di un supporto visuale come il karaoke. Le canzoni che risultano familiari riportano alla luce ricordi sepolti, creando **momenti di chiarezza** preziosi per persone affette da demenza che si trovano spesso in uno stato di disorientamento e ansia. È come se la musica avesse il potere di risvegliare i ricordi, regalando fugaci istanti di connessione con il mondo esterno. La musica crea un'opportunità preziosa per gli anziani favorendo l'aumento delle opportunità di interagire in gruppo, attraverso la condivisione di gusti, canzoni, ricordi ed aneddoti. Questo legame sociale è un elemento vitale nel percorso di riabilitazione degli anziani, che offre loro una rete di sostegno che li ispira e li incoraggia mentre affrontano le sfide della guarigione.

4. Evidenze scientifiche

Nell'essere umano, in quanto essere bio-psico-sociale, lo sviluppo e l'affermazione non sono che la quotidianità della relazione, interconnesso con la biosfera, l'ecosistema e l'ascolto interiore. **Con la raccorda di questi studi si vuole mettere in luce come la musica abbracci i canali di comunicazione, della percezione, della dinamica della memoria, nell'esperienza percettiva sia nell'immaginazione sia nella forza della creatività, nonché nel dolore, nella malattia e sistematizzazione socio-cognitiva in tutti i periodi evolutivi.** Einstein diceva: *“È la teoria che decide ciò che possiamo osservare”*. Per questo, avvalendosi delle evidenze scientifiche, si illustre la sonorità come strumento di guarigione fisica, emotiva e spirituale.

4.1. La musica che ci piace

“La musica crea una certa vibrazione che produce una reazione fisica. Alla fine troveranno la vibrazione giusta per ogni persona e la useranno” (George Gershwin)

La [ricerca](#) "Tomografia ad emissione di positroni delle regioni cerebrali attivate dal riconoscimento di musica familiare" [14] descrive uno studio che utilizza la tomografia ad emissione di positroni (PET) per mappare le regioni del cervello attivate durante il riconoscimento di musica familiare. **I ricercatori hanno reclutato un gruppo di volontari per sottoporli a una serie di test per valutare**

la familiarità con diversi brani musicali. Successivamente, a ciascun partecipante è stato somministrato un iniettabile contenente una sostanza radioattiva, che ha consentito di visualizzare l'attività cerebrale utilizzando la tecnica PET. Durante questa tecnica, sono state presentate ai partecipanti brevi sequenze musicali, alcune familiari e altre sconosciute. **In specifiche regioni cerebrali sono stati registrati significativi aumenti dell'attività neurale durante il riconoscimento di musica familiare rispetto alla musica sconosciuta.** Le regioni attivate includono l'ippocampo, coinvolto nella memoria e nella formazione delle associazioni, e il giro temporale superiore, coinvolto nella percezione uditiva e nell'elaborazione della musica. Inoltre, è emerso che l'attività cerebrale fosse più marcata nei partecipanti che avevano una maggiore familiarità con i brani musicali. **Le conclusioni dello studio sul legame tra musica e musica di preferenza, suggeriscono che il riconoscimento di musica familiare attivi specifiche regioni cerebrali coinvolte nella memoria e nella percezione musicale,** rimarcando l'unione tra musica e i ricordi che suscita.

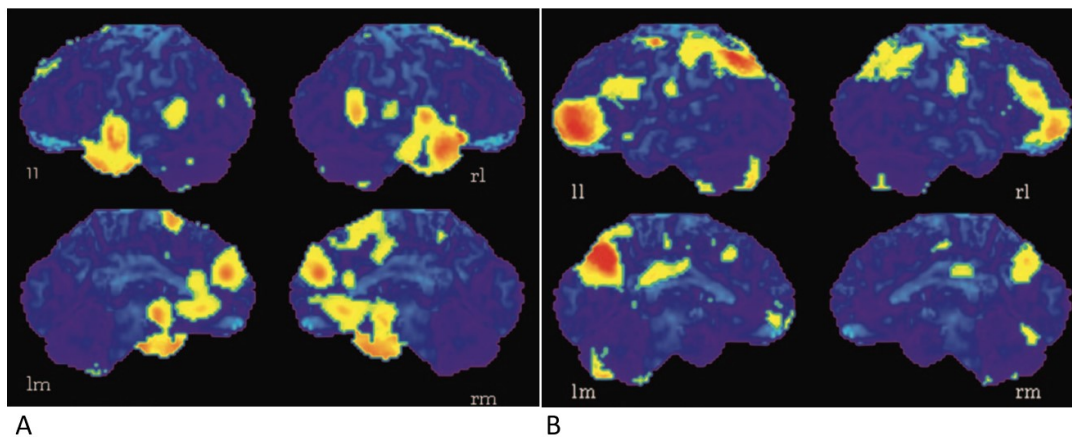


Figura 7: tomografia a emissione di positroni nel gruppo positivo (a) e negativo (b). [14]

4.2. Suono, silenzio, ritmo, armonia

Lo studio condotto dall'Università di Milano "Sound and Silence, Rhythm and Harmony as the Basis for Prenatal Education through Music Musical Pedagogical Experiences with Expectant Parents" [15] tratta dell'importanza dell'educazione prenatale attraverso la musica. **L'autore esplora il ruolo del suono, del silenzio, del ritmo e dell'armonia nel favorire lo sviluppo emotivo, cognitivo e fisico dei feti, sostenendo che questi ultimi possano percepire e rispondere alla musica già nell'utero materno.** Attraverso l'esposizione a suoni armonici e ritmici, dunque, i futuri genitori possono stabilire un legame musicale con il loro bambino e promuoverne una sana crescita sana. Non mancano le descrizioni anche di alcune esperienze pedagogiche musicali con genitori in attesa. Durante queste sessioni, i genitori vengono guidati nell'utilizzo della musica per comunicare con il loro feto, creando un ambiente sonoro rilassante e stimolante e favorendo lo sviluppo dell'ascolto e delle competenze musicali. **Anche in questo senso, la musica può aiutare le coppie in attesa ad avere un approccio positivo alla gravidanza agendo come un mezzo piacevole e facilmente accessibile per comunicare con il loro bambino in modo rilassato durante tutta la fase prenatale.** Al momento della nascita la madre e il bambino sono uniti e si sostengono reciprocamente, anche se in entrambi i casi (gestazione e parto) sono due esseri differenziati. **La musica e il gioco, come mediatori di questa relazione, costituiscono una parte naturale del linguaggio che nutre e sostiene l'unione tra madre e figlio.** Entrambe appartengono alla sfera della comunicazione non verbale, il tipo di comunicazione che coinvolge stati emotivi, movimenti del corpo, immagini e percezioni fisiche; tutte che precedono lo sviluppo del linguaggio verbale. La comunicazione non verbale entra in gioco quando ci relazioniamo con un'altra persona attraverso uno scambio tonico-affettivo basato sull'uso del corpo e che coinvolge percezioni, sensazioni e sentimenti. **In questo senso, si ribadisce l'utilità**

della musicoterapia e come possa contribuire a ridurre lo stress e l'ansia durante la gravidanza e migliorare la connessione emotiva tra i genitori e il feto.

4.3. Per un ascolto attivo in pandemia

“I suoni irrazionali del globo devono essere altrettante algebre e linguaggi che in qualche modo hanno le loro chiavi corrispondenti, la propria severa grammatica e la propria sintassi, così che le stesse piccole cose dell’universo possano essere i segreti specchi di quelle maggiori” (J.L. Borges)

L'[articolo](#) "Receptive music therapy to reduce stress and improve wellbeing in Italian clinical staff involved in COVID-19 pandemic: A preliminary study" ^[16] tratta di una ricerca che esplora l'efficacia della terapia musicale nella riduzione dello stress e nel miglioramento del benessere del personale clinico italiano coinvolto nell'emergenza COVID-19. **Lo studio ha coinvolto il personale sanitario, tra cui medici e infermieri, che sono stati esposti a un alto livello di stress e angoscia a causa della pandemia.** La terapia musicale "ricettiva" è stata utilizzata come intervento per valutare i suoi effetti sullo stress dei partecipanti. **Questi ultimi sono stati suddivisi in due gruppi: uno sperimentale e l'altro di controllo.** Il primo ha ricevuto la terapia musicale ricettiva e il secondo non ha ricevuto alcun intervento. La terapia musicale ricettiva consiste nell'ascolto di musica specificamente selezionata per promuovere la calma, la rilassatezza e il benessere emotivo. **Lo studio ha rivelato che i partecipanti al gruppo ricevente la terapia musicale ricettiva hanno riportato una significativa riduzione dello stress rispetto al gruppo di controllo.** Inoltre, sono stati riscontrati miglioramenti nel benessere generale, nella qualità del sonno e nella capacità di rilassamento nei partecipanti al gruppo sperimentale.



Figura 8: Rappresentazione schematica della valutazione tramite questionari dell'esperimento.

4.4. Musicoterapia attiva

“La musica può nominare l'innominabile e comunicare l'inconoscibile” (Leonard Bernstein)

Uno studio ha esplorato, servendosi della tecnica di risonanza magnetica funzionale (fMRI) come il cervello degli adulti e dei bambini elabora la musica ^[17]. La ricerca vede come protagonisti un gruppo di adulti e un gruppo di bambini che vengono sottoposti a un'analisi fMRI mentre ascoltano una selezione di brani musicali. Durante l'esperimento sono state monitorate le attività cerebrali dei partecipanti al fine di identificare le aree del cervello coinvolte nell'elaborazione musicale. **I risultati dello studio mostrano che, sia il cervello degli adulti che quello dei bambini, attivano aree cerebrali simili durante l'ascolto musicale.** Entrambi i gruppi presentano un coinvolgimento delle aree cerebrali adibite all'elaborazione uditiva e alle emozioni. Per gli autori quest'analisi potrebbe risultare significativa, nonostante il ventaglio dell'età, di come la musica elabori utilizzando sia l'aspetto cognitivo che emotivo del cervello. **Queste scoperte possono contribuire alla nostra comprensione di come la melodia si elabora a diversi stadi dello sviluppo dell'individuo e potrebbe avere implicazioni nella progettazione di programmi educativi per la musica destinati alle diverse fasi evolutive diverse della vita.**

4.5. 432 Herz: Intonare la musica alla biologica

“La musica nell’anima può essere ascoltata dall’universo” (Lao Tzu)

Una ricerca condotta dall’Università di Firenze da Diletta Calamassi e Gian Paolo Pomponi confronta gli effetti sulla riduzione dell'ansia e dello stress in infermieri di emergenza durante la pandemia di Covid-19, utilizzando musica accordata a 440 Hz e a 432 Hz. Lo studio ^[18] era di tipo pilota, randomizzato e a doppio cieco. I partecipanti erano infermieri di emergenza che lavoravano in prima linea durante la pandemia. Sono stati suddivisi in due assembramenti: uno gruppo ascoltava musica accordata a 440 Hz e l'altro a 432 Hz. **Si trasmetteva la sinfonia durante i periodi preposti al riposo e al rilassamento.** Per la raccolta di informazioni sono stati utilizzati questionari standardizzati dove si valutavano i livelli di ansia e stress dei partecipanti prima e dopo l'intervento musicale. In aggiunta, si registrava anche il battito cardiaco per valutare eventuali cambiamenti fisiologici. In conclusione, la riduzione dei livelli di ansia e stress, indotti dopo l’ascolto, non hanno riportato una differenza sufficientemente significativa tra i gruppi in studio.

4.6. Suoni binaurali: dalle prestazioni cognitive ai disturbi emotivi

“La vita sembra andare avanti senza sforzo quando sono pieno di musica” (George Eliot)

L’articolo “Risposte cerebrali alla stimolazione binaurale a 40 Hz e gli effetti sulle emozioni e la memoria” ^[19] esamina gli effetti di un particolare tipo di stimolazione sonora chiamata "binaural beat" sulla risposta cerebrale, sulle emozioni e sulla memoria. **La stimolazione binaurale a 40 Hz coinvolge la presentazione simultanea di due toni di frequenza leggermente diversa, creando una "battitura" nel cervello dei partecipanti.** Gli autori hanno condotto uno studio su un gruppo di partecipanti, sottoponendoli a stimolazione binaurale a 40 Hz e **monitorando le loro risposte cerebrali attraverso l'elettroencefalografia (EEG).** In aggiunta sono state esaminate le emozioni degli stessi attraverso un questionario, testando anche la loro memoria. **I ricercatori sono giunti alla conclusione che la stimolazione binaurale a 40 Hz induce una risposta cerebrale sincronizzata nella gamma degli 8-12 Hz, nota come "ritmo alfa", anche associata con uno stato di rilassamento e aumento dell'attenzione.** La stimolazione ha influenzato positivamente l’eccitazione, migliorando lo stato d’animo. Inoltre, è stata registrata una maggior capacità della memoria cerebrale a breve termine, successivamente a stimolazione binaurale.

4.7. Onde per il sonno

“Se non fossi un fisico, probabilmente sarei un musicista. Io penso spesso in musica. Vivo i miei sogni ad occhi aperti in musica. Vedo la mia vita in termini di musica.” (Albert Einstein)

Il [testo](#) regala una chiara visione del concetto secondo cui le onde cerebrali durante il sonno possono essere manipolate per migliorarne la qualità. **Le frequenze binaurali del battito (BBF) sono una tecnica che utilizza i toni uditivi per influenzare le onde cerebrali e lo stato di coscienza.** L'obiettivo dello studio descritto è valutare se una varietà di BBF sequenziate può migliorare l'efficienza del riposo ^[20]. I dati sono stati raccolti tramite actigrafia (esame strumentale non invasivo finalizzato alla registrazione dell’attività motoria durante il ciclo sonno-veglia del paziente), questionari sulla qualità del sonno e diari del sonno. Sono state coinvolte due coorti di partecipanti e i risultati sono stati analizzati confrontando gli effetti dei diversi interventi sulla qualità del sonno. **Lo studio ha indicato che i battiti binaurali hanno anche il potere di abbassare gli ormoni dello stress e aumentare la melatonina.** Inoltre, i ricercatori del “National College of Natural Medicine” in Portland, hanno scoperto che i battiti binaurali impattano anche sugli ormoni rilassanti e calmanti, concludendo che **“la tecnologia del battito binaurale può mostrare un effetto positivo sulle misure psicologiche auto-riferite, specialmente sull’ansia”.** Si ricorda che è consigliato, quando si ascolta l’audio dei battiti binaurali, di dotarsi di auricolari per godere del massimo beneficio.

4.8. Cefalee: musica come terapia non farmacologica

“Ciò che non si può dire e ciò che non si può tacere, la musica lo esprime” (Victor Hugo)

È ormai documentato che la musica ha effetti su varie componenti cerebrali quali la psiche, l'attività elettrica cerebrale, la plasticità neuronale e il sistema nervoso simpatico. Tali effetti inducono rilassamento, riduzione dello stress e della percezione del dolore, miglioramento delle capacità attentive, del tono dell'umore e del sonno. Un'altra azione di importante interesse è quella sul sistema simpatico vascolare che, attivandosi, porta a una riduzione dei sintomi delle cefalee non farmacologiche ^[21]. **In particolare, la musica ha mostrato effetti diretti sui meccanismi di vasodilatazione e vasocostrizione attraverso l'attivazione cerebrale del sistema nervoso simpatico, fino a 6-12 mesi dopo la terapia.** Per ora gli studi sono limitati ma le premesse sono confortanti per continuare a condurne altri.

4.9. Musica in oncologia

“Il bello della musica è che quando ti colpisce non senti dolore.” (Bob Marley)

La terapia musicale per i pazienti oncologici può includere diverse modalità, tra cui l'ascolto di musica, la produzione musicale, l'improvvisazione, il canto e la danza. Questi interventi sono progettati per aiutare i pazienti a gestire i sintomi fisici e psicologici associati al cancro. **Gli studi ^[22] hanno dimostrato che la terapia musicale può ridurre il dolore e l'ansia, migliorare l'umore e l'energia, stimolare la comunicazione e l'espressione emotiva, aumentare la qualità del sonno e la capacità di rilassamento, e fornire un senso di controllo e di autostima.** La terapia musicale può essere personalizzata in base alle preferenze musicali e alle esigenze individuali dei pazienti con l'aiuto di operatori specializzati. **La musicoterapia abbinata ad altre terapie convenzionali può migliorare l'efficacia del trattamento e ridurre gli effetti collaterali, che ancora oggi rappresentano una minaccia per la sopravvivenza nella lotta contro il tumore.** Ad esempio, l'ascolto di musica durante la chemioterapia può aiutare i pazienti a ridurre il disagio e l'ansia associati al trattamento.

4.10. Il suono del silenzio

“La musica è il Sogno del Silenzio” (Jim Morrison)

Uno studio dell'Università Cattolica di Scienze Applicate in Germania ha indagato su come le emozioni e i pensieri varino a seconda della percezione del silenzio ^[23]. A fare da sfondo allo studio sono i diversi contesti sociali e ambientali in cui si formano momenti di attese reali, spesso preceduti da una sessione di **Deep Relaxation Music Therapy (DRMT)** e **Hypno Music Therapy**. **Dopo l'ascolto di musica, i momenti di silenzio hanno ridotto caratteristiche come l'impulsività e il coinvolgimento emotivo e incrementato la concentrazione, il rilassamento e la mindfulness.** Gli effetti fisiologici riscontrati sono stati soprattutto quelli cardiovascolari come l'abbassamento della pressione diastolica, la frequenza cardiaca e la frequenza respiratoria.

5. Limiti

Sebbene la musicoterapia sia una forma di cura dall'elevato potenziale preventivo e terapeutico, cela dei limiti di applicabilità che spingono terapeuti, clinici e ricercatori a studiare, esplorare e superare questi confini per portare la musicoterapia a nuove vette di efficacia e comprensione.

1) Il Ruolo Complementare della Musicoterapia

Innanzitutto, è importante sottolineare che la musicoterapia non può sostituire la medicina tradizionale, perché molte condizioni richiedono **trattamenti medici specifici**. Inoltre, il trattamento musicale può **perdere efficacia nel tempo**, tale che i suoi benefici possono rivelarsi limitati. Pertanto, essa non rappresenta una singola fonte di cura, piuttosto lavora in modo sinergico alla medicina per contribuire al benessere del paziente.

- 2) **Variabilità delle risposte individuali: La musicoterapia sfida la standardizzazione**
Partendo dal presupposto che ogni individuo racchiude in sé una “storia musicale” o un'identità sonora unica, risulta chiaro come determinati suoni, possano incidere in modo diverso sullo stato psico-fisico delle persone. Dunque, **le reazioni alla musica variano ampiamente da persona a persona, quello che per un paziente è terapeutico e rilassante potrebbe non esserlo per un altro.** Ma questa stessa soggettività rappresenta il principale ostacolo alla creazione di linee guida universali e alla **standardizzazione** della pratica musicoterapeutica. La musica diventa, quindi, un viaggio personale, intrecciato con il **background socioculturale e biologico** di ciascun individuo, dove il terapeuta musicale diventa un narratore in grado di adattare la terapia, personalizzarla per soddisfare le esigenze e/o preferenze individuali del paziente, come un compositore che scrive una canzone su misura per ogni persona.
- 3) **Accessibilità.** In molti casi la musicoterapia richiede la presenza di un **terapeuta musicale** altamente qualificato, in grado di guidare il paziente con l'uso di **strumenti musicali o attrezzature specifiche**, che possano variare a seconda delle esigenze terapeutiche. Pertanto, l'accessibilità alla musicoterapia può essere limitata da due principali barriere: quelle **finanziarie e disponibilità territoriali**. La prima toglie l'opportunità di beneficio terapeutico a chiunque non possa permettersi tali servizi mentre la seconda, riguarda la disponibilità di musicoterapisti qualificati nel territorio. Questo crea una disparità nell'accesso alla terapia, specialmente per coloro con disabilità o limitazioni fisiche che avrebbero difficoltà a raggiungere tali servizi.
- 4) **L'Influenza Nascosta del Bias di Selezione.** Le persone che decidono di partecipare a sessioni di musicoterapia potrebbero avere un interesse o una predisposizione positiva nei confronti della terapia musicale. In altre parole, sono più inclini a credere che la musicoterapia sia efficace e benefica per loro. Questa predisposizione può influenzare i risultati dello studio, portando a un **effetto placebo**, non generalizzabile a tutta la popolazione.
- 5) **Limiti culturali ed etici.** In tutto il mondo, vi sono culture che hanno punti di vista, valori e tradizioni diversi riguardo la musica e la terapia. Alcune di queste, potrebbero avere una comprensione profonda e radicata della musica come strumento terapeutico, mentre altre potrebbero essere meno familiari con questa pratica. In alcuni casi, la musica ha connotazioni culturali specifiche che devono essere prese in considerazione. Ad esempio, in alcune culture, essa è associata a **rituali religiosi o spirituali** particolari; perciò, il suo uso terapeutico potrebbe essere visto come inappropriato o persino offensivo. Inoltre, le preferenze musicali variano notevolmente da una cultura all'altra, e ciò può influire sulla percezione dell'efficacia della pratica. Anche gli aspetti **etici** sono fondamentali perché è importante ottenere il **consenso informato** da parte del paziente. Tuttavia, ciò non sempre è possibile, soprattutto quando il paziente non comprende appieno gli obiettivi e i metodi della musicoterapia o se è influenzato nella sua decisione.
- 6) **Possibile limite dell'effetto Mozart.** “The Mozart effect” si concentra sull'ipotesi che l'esposizione alla musica di Mozart possa migliorare temporaneamente le abilità cognitive, come l'intelligenza spaziale e la memoria di lavoro a breve termine. Le preferenze musicali sono **altamente soggettive**, e ciò che per una persona è rilassante o stimolante, potrebbe non esserlo per un'altra. Non tutti possono apprezzare o sentirsi ispirati dalla musica di Mozart; pertanto, l'effetto potenzialmente positivo sulle abilità cognitive potrebbe non essere

sperimentato. Addirittura, **l'ascolto di musica che non piace potrebbe causare stress ed avere un impatto negativo.**

Non dobbiamo dimenticare, quindi, che la musica è un'esperienza altamente **individuale e personale**. Le variazioni nelle preferenze musicali e nelle risposte emotive sono un segno della diversità umana e della ricchezza di esperienze che ognuno di noi porta con sé. È importante rispettare le preferenze musicali degli altri e riconoscere che la musica può avere un impatto diverso su ciascuno di noi. In queste sfumature di sfide, la musicoterapia rimane un'arte terapeutica straordinaria ma, è importante armonizzarla con la comprensione dei suoi limiti. Inoltre, nella trama della musicoterapia l'obiettivo è quello di abbattere qualsiasi barriera, aprendo le porte a tutti coloro che ne hanno bisogno, per creare una storia di speranza e inclusione.

6. Ambiti di applicazione

La musica è una presenza ricorrente in diverse sfere della nostra vita, assumendo ruoli distinti nella **sanità**, nelle **scuole** e nelle **aziende**. Nel mondo sanitario diventa un vero e proprio rimedio naturale per il dolore e l'ansia invece nell'ambito sociale **aiuta** nell'**apprendimento** e nell'**integrazione**, migliorando il benessere psicofisico. Nella quotidianità, funge da colonna sonora emotiva, plasmando esperienze e connessioni umane mentre nell'ambito aziendale va a favorire la **coesione di gruppo**, la creatività e la performance, **riducendo lo stress**.

6.1. La musica come alleato per pazienti e operatori sanitari

La musica ha trovato una sorprendente via nel settore della **sanità**, diventando una vera e propria terapia contro il dolore e l'ansia. Studi scientifici dimostrano che essa può fungere da **potente analgesico**, riducendo la percezione del dolore e creando un'atmosfera di rilassamento. È come se la musica aprisse una porta verso la tranquillità, rendendo più sopportabili situazioni che altrimenti sarebbero estremamente stressanti ^[24]. Nelle persone che stanno affrontando una lunga strada verso la riabilitazione dopo un ictus o una lesione cerebrale traumatica, la melodia aiuta a **migliorare la mobilità** e a **stimolare le abilità cognitive, accelerando il processo di recupero** ^[25]. In una [revisione del 2010](#) è stato messo in luce che la musica può contribuire a **ridurre l'ansia** sia nei pazienti che negli operatori sanitari ^[26]. Partendo da queste considerazioni, il Colorado Resiliency Arts Lab (CORAL) ha recentemente avviato quattro programmi specifici dedicati ai professionisti che operano nelle unità di terapia intensiva, compresi programmi di scrittura espressiva, arte, musica e danza ^[27]. Allo stesso modo, l'Università di Chicago ha inaugurato il suo [Arts Healing Program](#), integrando l'uso della musica e delle arti fin dai primi anni di formazione dei futuri medici. Ma anche nei reparti pediatrici la musica **aiuta i bambini** a fronteggiare il dolore e l'ansia durante le procedure mediche, favorendo **comfort e distrazione**. All'[Ospedale Bambin Gesù](#), la musicoterapia è stata adattata alle esigenze e all'età di ciascun bambino grazie all'esperienza di musicoterapisti specializzati. Essi, attraverso tecniche di rilassamento che sfruttano lo studio di **strumenti musicali** e la **scrittura di canzoni**, danno supporto ai più piccoli durante le procedure invasive.



Figura 9: La musicoterapia al Bambin Gesù. Riprodotto da: <https://www.ospedalebambinogesu.it/musicoterapia-in-reparto-141426/>

La musicoterapia viene modellata in base all'età del paziente:

- **Per neonati e bambini fino a 2 anni:** si mira a offrire momenti di tranquillità e a creare ricordi positivi per i genitori.
- **Dai 3 ai 5 anni:** l'elemento sonoro viene utilizzato per offrire momenti di normalità, coinvolgendo il caregiver di riferimento ^[28].
- **Dai 6 ai 10 anni:** si inizia l'insegnamento di uno strumento musicale, offrendo al bambino una competenza aggiuntiva.
- **Dai 11 ai 14 anni:** si lavora sulla scrittura di canzoni e sull'espressione delle emozioni.
- **Dai 14 anni in su:** si affronta il percorso ospedaliero attraverso ascolti musicali terapeutici, improvvisazione musicoterapica e songwriting.

Infine, nell'**ambito riabilitativo**, la musicoterapia mira a **facilitare il recupero, migliorare la motivazione e aumentare le capacità comunicative** dei pazienti con disabilità. In entrambi i contesti, essa offre un canale unico per esprimere emozioni e stati d'animo attraverso la musica e il non-verbale.

6.2. La musica e l'educazione

Può la musica contribuire all'**apprendimento**? La musica, oltre che nell'ambito sanitario, gioca un ruolo fondamentale nello **sviluppo cognitivo, potenziando la memoria, la concentrazione e le abilità linguistiche**. Nelle aule scolastiche, soprattutto quelle dei primi anni, la musica diventa uno strumento necessario e indispensabile. Tutto parte dal gioco, dalla dimensione ludica che permette ai bambini di esplorare la **propria emotività**, di scoprire la **dimensione interiore** e quindi di affinare la **propria affettività** ^[29]. L'ascolto e la riproduzione di suoni, di melodie e canzoni permette al bambino di attivare processi di **apprendimento multifunzionali**: dalla risposta senso-motoria, fino al linguaggio simbolico ed astratto, passando per l'intera gamma delle modalità conoscitive.

La musica offre anche un supporto nel trattamento della **salute mentale dei giovani**, grazie alla capacità di influenzare l'animo umano. Le sue melodie fungono da rifugi emotivi, fornendo **un'ancora di stabilità** nei momenti di tumulto interiore. Secondo l'American Music Therapy Association, la musicoterapia ha l'obiettivo di apportare **cambiamenti positivi** nel funzionamento psicologico, fisico, cognitivo e sociale di giovani con problemi di salute, educativi o difficoltà nella regolazione degli affetti. Le tecniche più utilizzate sui bambini con disturbi emotivi comprendono:

- La **produzione di musica dal vivo**: suonare strumenti e cantare;
- **Improvvisazione**;
- **Immaginazione guidata**: il bambino viene fatto sedere e attraverso la musica stimolato a figurare le immagini che influenzano positivamente il suo equilibrio psicofisico;
- **Analisi lirica**: ricerca di figure retoriche nei testi musicali ^[30].

Questi metodi accuratamente selezionati e adattati alle esigenze del bambino sono applicati da ospedali, centri di trattamento residenziali e programmi di ospedalizzazione parziale, con sessioni della durata di 30 o 60 minuti.

Come sottolineato da Lucrezia Rosaria Losciale, pedagoga e insegnante di sostegno dell'infanzia presso il [C.D. Saviano](#) (NA), queste tecniche possono essere utilizzate per aiutare il bambino a superare un trauma fisico o psicologico come la perdita di una persona cara o semplicemente per fornirgli sostegno e sicurezza in un periodo difficile (come riportato nell'intervista a fine capitolo).

6.3. Il ruolo della musica nel team Building aziendale

“Amo la musica come tramite di unione fra le persone. Mi stupisco sempre come un bambino nel vederla spazzare via i condizionamenti precostituiti, passando attraverso ogni barriera di età, ruolo, ideale o cultura. Il risultato è una gioia ‘senza tempo’”

Dharma Cristiano Botti
Direttore & Facilitator di One beat

Con la diffusione della consapevolezza dell'importanza della salute mentale nella società e nei luoghi di lavoro, è sempre più importante che le imprese tengano in considerazione i **bisogni** e il **benessere** dei **dipendenti**. A questo punto si aggiunge un ulteriore livello di complessità derivato da una pronunciata tendenza delle realtà aziendali a costituirsi in organizzazioni fatte di relazioni di persone, che con le loro diversità devono portare a termine compiti professionali spesso in condizioni di elevato stress. Per adeguarsi a questo trend è fondamentale che le organizzazioni facciano spazio a questi bisogni, costruendo un **ambiente lavorativo accogliente**, implementando attività dirette a favorire la **comunicazione** e a stabilire un clima di **fiducia** e **collaborazione** tra i componenti di un team, mediante la conoscenza e la condivisione dei valori. Nascono quindi delle aziende come **ONE BEAT**, un'azienda leader nel settore che collabora con le migliori agenzie di eventi e formazione in Italia di prestigiose aziende e multinazionali.

“You did great! Everyone liked the body percussion and boomwhackers activity and the level of satisfaction and involvement was really high.”

Maria Conte
Event Manager for Chiesi

L'intento di quest'azienda è quello di offrire servizi di **formazione**, **team building** e show partecipativo tramite attività ritmiche e musicali in occasione di eventi aziendali, favorendo così lo sviluppo del **potenziale individuale** e della **sinergia di gruppo** per un miglior funzionamento del team. La loro missione è quella di creare una dimensione in cui nuovi aspetti di sé e del gruppo possano essere rivelati tramite il potere del ritmo e della musica, in modo che i partecipanti possano vivere in prima persona la gioia e la creatività che emergono nell'essere un team che si muove all'unisono. Grazie ad un'esperienza unica ed indelebile, anche gli individui che vivono il mondo lavorativo con più distacco vengono coinvolti attivamente ^[26]. La musica, quindi, si trasforma in un'armoniosa chiave di connessione del contesto aziendale, diventando uno strumento catalizzatore del processo di Team Building: il **Music and Sound Team Building**. Le attività più utilizzate sono:



- **Drum circle:** si tratta di un gruppo di persone che si riunisce formando un cerchio dove vengono suonate sia percussioni che tamburi di vario genere (es. Conga, chimes, tamburelli) con l'obiettivo di **condividere il ritmo** delle percussioni e trovare un'armonia sia con sé stessi che con gli altri. In questa moltitudine di suoni, ne emerge così una spiccata energia di gruppo;  **CLICK HERE**
- **Body percussion:** il ritmo prodotto dalla percussione del corpo con movimenti specifici detti gesti sonori, permette non solo di produrre suoni ma anche di veicolare emozioni differenti, trasformando così il **corpo umano** in un vero **strumento**;
- **Musical's off:** i partecipanti prendono parte alla realizzazione di un musical, dove non ci sono protagonisti ma ognuno ha una parte da interpretare;
- **Boomwhackers:** la percussione (boom) di questi **tubi di plastica colorati** di differenti misure e note musicali permette di creare in brevissimo tempo uno show partecipativo tramite la performance di una sinfonia ritmica o attraverso l'arrangiamento di una canzone famosa.  **CLICK HERE**



Figura 10: Boomwhackers in un evento di One Beat. Riprodotto da: <https://www.onebeat.it/>

Nel mondo aziendale spesso dominato dalla **frenesia** e dalle **pressioni quotidiane**, la musica, oltre a promuovere la coesione nel team, emerge come un aiuto straordinario nella **riduzione dello stress**. Attraverso le note e i ritmi, crea un'atmosfera che agisce come **sollievo emotivo**, consentendo ai dipendenti di distanziarsi momentaneamente dalle tensioni lavorative. Come dimostrato da uno studio della **dottorssa Teresa Lesiuk** ^[31], direttrice del programma di musicoterapia all'Università di Miami, l'ascolto di musica protratto per 5 settimane diminuisce considerevolmente gli errori da stress e soprattutto gli stati di depressione, permettendo di sviluppare un **problem solving più creativo**. La musica, quindi, va a colorare gli spazi grigi della routine lavorativa, creando un quadro di energie positive. Il luogo di lavoro si trasforma quindi in un palcoscenico in cui la musica dirige un'orchestra produttiva e armoniosa, trasportando i dipendenti in una sinfonia di successo professionale.

7. Pratica della suonoterapia e musicoterapia

Come già illustrato la musicoterapia e la suonoterapia sono delle **discipline terapeutiche** innovative che utilizzano la musica e il suono come strumenti principali per favorire il **benessere fisico, mentale ed emotivo** delle persone. Tuttavia, per poter usufruire degli strumenti di queste pratiche e migliorare il nostro benessere durante la vita di tutti i giorni, non è necessario essere un musicista professionista. È importante però ricordare che la musicoterapia non può risolvere direttamente la causa del problema, ma può aiutare il corpo a **rilassarsi** e a **ridurre** il dolore e la tensione. Chiunque può implementare elementi di musicoterapia e suonoterapia nella propria vita quotidiana. Ecco alcuni **pratici esempi** da poter eseguire in un ambiente appartato e circoscritto in cui sentirsi al sicuro:

7.1. Il mantra Om

Quando ci sentiamo sopraffatti dallo stress o dalle preoccupazioni e avvertiamo la necessità di calmare la mente, possiamo chiudere gli occhi per un attimo e ripetere mentalmente o a bassa voce il mantra **“Om” (a-u-m)**.

Chiudiamo gli occhi, trovando una posizione comoda con le mani poggiate sul petto e sull'addome. Attraverso l'espiazione vocalizziamo il suono **“Om” per 5 volte**. Poi restiamo in silenzio e ascoltiamo dove percepiamo la vibrazione nel nostro corpo e quali sensazioni nascono in noi.

Mentre pronunciamo il mantra, ricordiamoci di lasciare che il suono echeggi nella nostra mente e le vibrazioni si diffondano in tutto il corpo per rilassarci e ridurre lo stress accumulato. Questo ci aiuterà a ritrovare un po' di pace interiore e a rimetterci in sintonia con l'universo che ci circonda.

7.2. Rilassare il corpo

Questo esercizio di musicoterapia ha come scopo principale ristabilire l'**armonia** nel **corpo**. È considerato utile per alleviare il mal di testa, le tensioni muscolari, i crampi mestruali e altri dolori causati da traumi o malattie croniche. Per iniziare è sufficiente scegliere la nostra musica preferita, rilassante o allegra in base alle proprie preferenze, e iniziare ad ascoltarla. Si può seguire il ritmo della musica con dei piccoli movimenti della testa o delle mani, in modo da **concentrarsi** sulla **musica** e distogliere l'attenzione dal dolore. Mentre ascoltiamo la musica, chiudiamo gli occhi e creiamo nella mente un'immagine piacevole. Aumentiamo poi il volume della musica e continuiamo ad ascoltarla. Quando la musica troppo forte diventa scomoda, abbassiamo nuovamente il volume.

Qualora l'effetto della sola musica non bastasse a farci sentire meglio, massaggiamo a ritmo di musica e sempre delicatamente le zone del corpo in cui avvertiamo dolore. Quando saremo stanchi sdraiamoci, continuando ad ascoltare la melodia a basso volume e **rilassiamoci**, seguendo il nostro respiro che piano piano rallenta e si calma.

7.3 Rilassare la mente

Per questo esercizio, utile a rilassare e armonizzare la **mente**, la musicoterapia raccomanda un brano specifico, ovvero il [Bolero](#) di Maurice Ravel. La pratica suggerisce questo brano per via del suo **ritmo costante** in grado di creare una sensazione di stabilità e tranquillità, del **crescendo graduale** che può aiutarci a provare un senso di progresso e motivazione, e per la struttura **chiara** della **composizione** in grado di fornire comfort e sicurezza.

Nell'ascoltare il brano, cerchiamo di concentrare la nostra mente sull'**obiettivo** che ci siamo prefissati, come ad esempio: essere più rilassati, concentrarsi di più sullo studio o lavorare meglio e ridurre le tensioni. Al fine di fissare al meglio nella nostra mente i nuovi obiettivi, cerchiamo di ripetere l'ascolto del brano per **quattro giorni** consecutivi due volte al giorno, mattina e sera.

Sebbene il Bolero di Ravel sia ampiamente utilizzato nella musicoterapia, potrebbe non essere altrettanto efficace per tutti. Possiamo dunque scegliere un brano di nostra preferenza adeguato a fissare i nostri obiettivi da raggiungere nella vita quotidiana.

Di seguito viene riportata l'intervista condotta alla dott.ssa Losciale Lucrezia Rosaria:

Quali consigli darebbe per implementare l'approccio fuori da un contesto scolastico? Ci sono delle pratiche che includono anche il nucleo familiare?

“Le abilità musicali una volta studiate ed esercitate, attraverso un approccio propedeutico alla musica, vengono subito applicate nella vita concreta e si implementano ogni volta che nei vari contesti di vita si vivono esperienze d'apprendimento simili a quelle avvenute in classe. Tali abilità possono essere sorrette e rese continuamente operative con l'uso del digitale, strumento di supporto della vita creativa e dell'apprendimento. Alla famiglia e alla scuola si deve la responsabilità di educare e istruire i giovani. Infatti, grazie al patto di corresponsabilità educativa la famiglia condivide con gli insegnanti linee educative comuni, assicurando la continuità orizzontale alla scuola. Entrambe si impegnano, cioè, a condividere il percorso degli alunni: si tratta di un impegno che è strumento base dell'interazione scuola-famiglia (come norma di riferimento l'art. 5 bis del

DPR n. 249/98 confermato dal DPR n 235/07 e dalla nota ministeriale 3602/02). A fronte di ciò i genitori vengono puntualmente informati e invitati ad una fruttuosa sinergia tra le pratiche scolastiche e quelle più strettamente familiari. Un tipico esempio è la partecipazione per la buona riuscita delle manifestazioni e il confronto continuo sull'insegnamento/apprendimento delle life skills, cioè quelle abilità che consentono di affrontare le sfide della vita.”

Crede che ci sia un atteggiamento di diffidenza nell'applicazione di questa metodica da parte delle famiglie o della comunità scolastica? Pensa che questa pratica possa essere anche integrata nel sistema educativo di studenti senza disabilità?

“Le attività scolastiche messe a punto dalla scuola di oggi che si vuole qualificare come inclusiva e intende fornire, secondo gli obiettivi dell'agenda 2020-30, un'istruzione equa e di qualità, si arricchiscono di unità didattiche di apprendimento (UDA) progettate per ciascuno e portate avanti con strategie e metodologie collaborative e cooperative in cui si concorre per la riuscita di un obiettivo comune. Nella stessa classe normodotati, plus dotati e deficitari camminano insieme sulla stessa strada ma ognuno con il suo passo. Attraverso il canto, il ballo e la percussione di oggetti è possibile allenare il proprio senso del tempo e del ritmo e sviluppare le abilità espressive di tutta la classe. La potenza della musica sta nel riuscire a stimolare non solo la sensibilità uditiva ma anche tutto il complesso sistema cognitivo-affettivo. Da sempre l'educazione alla musica ha avuto un peso specifico nell'educazione dei bambini. Un peso a volte sotteso, a volte esaltato come sta avvenendo in questo particolare periodo storico in cui nel sistema scolastico di ogni grado, la musica è potenziata insieme ad altri linguaggi espressivi quali quello teatrale e quello pittorico. Da sempre l'educazione e la pedagogia hanno incluso in vari modi la musica. Negli Orientamenti per la scuola materna del '69 si invitavano le educatrici ad acquisire una conoscenza musicale suggerendo una preparazione oggi per fortuna sempre più sviluppata. Per ciò che concerne il versante dell'utenza si registrano sempre più famiglie che scelgono scuole ad indirizzo musicale; la musica quale materia di studio presente nel Piano dell'offerta formativa, non deve necessariamente produrre musicisti ma educare il bambino in senso più profondo suscitando la curiosità e la conoscenza di sé stesso.”

Può raccontarci una storia di un suo assistito che ha risposto più che positivamente alla terapia?

“Lo scorso anno ho avuto come alunno un bimbo di sei anni di età con evidenti stereotipie gestuali e frequenti ecolalie e gergolalie; un bimbo non verbale, irrequieto e con difficoltà di attenzione prolungata e concentrazione. Noi insegnanti abbiamo potuto notare durante le prove di uno dei saggi canori che il bambino è stato particolarmente preso dal 'contenuto emotivo' dei brani musicali; l'intera classe ha imparato e memorizzato le parole, distinguendo i diversi toni maggiori dai minori, esercitando l'ascolto del sottofondo e accompagnandosi con gesti sincronizzati mentre il piccolo G. ha seguito il ritmo a suon di tamburello, partecipando attivamente alla manifestazione insieme ai compagni. La mamma ci ha riferito che a casa e al centro socio-sanitario, il piccolo alunno è riuscito ad annullare i suoi continui movimenti grazie alla ricezione della scaletta di brani appresi in classe, riuscendo anche a stare seduto per scrivere e colorare, fino a portare a termine un compito assegnato.

Oggi è soprattutto un valido strumento per sostenere il processo di sviluppo infantile nelle varie fasi di crescita. Inoltre, è un'occasione per permettere ai bambini di stabilire una relazione significativa con un esperto attraverso il gioco e la musica.”

Conclusioni

Considerando la **musicoterapia** e la **suonoterapia** come terreni di inscindibile intersezione tra aspetti di pertinenza della **scienza** (come neuroscienze, psicologia, antropologia, ecc) e aspetti più propri al **mondo artistico**, si vuole credere che queste discipline siano pienamente degne di appartenere ad entrambe le famiglie. Visti i **valori** di queste pratiche, è auspicabile che ne venga promossa l'implementazione in molteplici contesti: dal contesto scolastico a quello istituzionale, da quello clinico a quello lavorativo. Infine, in ragione del diverso background socio-culturale, del tipo di benessere che si aspira a raggiungere e della diversità di risposta del singolo partecipante è consigliabile che la pratica **si adegui** sempre di più alle sue esigenze, ricordandosi che può essere considerata un intervento conducibile sia in autonomia, aprendosi al **dialogo** con sé stessi, sia con la guida di professionisti. Si potrebbe dire che la musicoterapia e la suonoterapia regalino al panorama psico-scientifico e, più in generale, sociologico, un **grande strumento** da applicare, studiare e insegnare mirando sempre di più a **connettere** i suoni interiori con quelli del mondo esterno nell'ottica della cura spirituale, emotiva, fisica e palliativa.

Bibliografia

- [1] Schenider, M. *La musica primitiva*, Adelphi, 1992.
- [2] Goh, R. Z. & Phillips I. B., & Firestone C. (2023). The perception of silence. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 120 (29) e2301463120.
- [3] Burke, E., *A Philosophical Enquiry into the Origin of Our Ideas of the Sublime and Beautiful*, 1757.
- [4] Centro di Musicoterapia Benenzon, *Musica tra Neuroscienze, Arte e Terapia, Musica Pratica*, 2020.
- [5] Fancourt, D. *Arts in Health: Designing and Researching Interventions*, Oxford University Press, 2017.
- [6] Meymandi, A. Music, medicine, healing, and the genome project. *Psychiatry (Edgmont)*. 2009 Sep;6(9):43-5.
- [7] Heather, Simon. (2007). What is sound healing?
- [8] Garcia-Argibay M, Santed MA, Reales JM. Efficacy of binaural auditory beats in cognition, anxiety, and pain perception: a meta-analysis. *Psychol Res*. 2019 Mar;83(2):357-372. doi: 10.1007/s00426-018-1066-8.
- [9] Goldsby TL, Goldsby ME. Eastern Integrative Medicine and Ancient Sound Healing Treatments for Stress: Recent Research Advances. *Integr Med (Encinitas)*. 2020 Dec;19(6):24-30.
- [10] Aly A.E., Hansa I., Ferguson D.J., Vaid N.R.. The effect of alpha binaural beat music on orthodontic pain after initial archwire placement: A randomized controlled trial. *Dental Press J Orthod*. 2023 Feb 13;27(6):e2221150. doi: 10.1590/2177-6709.27.6.e2221150.oar.
- [11] Salamon, E., Kim M., Beaulieu J., Stefano G.B. Sound therapy induced relaxation: down regulating stress processes and pathologies. *Med Sci Monit*. 2003 May;9(5):RA96-RA101.
- [12] Dobrzyńska, Ewelina & Cesarz, Helelna & Rymaszewska, Joanna & Kiejna, Andrzej. (2006). Music Therapy - History, definitions and application. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*. 8. 47-52.
- [13] Heiderscheit, A. & Madson, A. Use of the Iso Principle as a Central Method in Mood Management: A Music Psychotherapy Clinical Case Study, *Music Therapy Perspectives*, 2015, Volume 33 (1): 45–52, <https://doi.org/10.1093/mtp/miu042>
- [14] Satoh M, Takeda K, Nagata K, Shimosegawa E, Kuzuhara S. Positron-emission tomography of brain regions activated by recognition of familiar music. *AJNR Am J Neuroradiol*. 2006 May;27(5):1101-6. PMID: 16687552; PMCID: PMC7975750.
- [15] Alix Zorrillo Pallavicino, Sound and Silence, Rhythm and Harmony as the Basis for Prenatal Education through Music Musical Pedagogical Experiences with Expectant Parents, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, Volume 191, 2015, Pages 2136-2139, ISSN 1877-0428, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.661>
- [16] Filippo Giordano, Elide Scarlata, Mariagrazia Baroni, Eleonora Gentile, Filomena Puntillo, Nicola Brienza, Loreto Gesualdo, Receptive music therapy to reduce stress and improve wellbeing in Italian clinical staff involved in COVID-19 pandemic: A preliminary study, *The Arts in Psychotherapy*, Volume 70, 2020, 101688, ISSN 0197-4556,
- [17] Koelsch S, Fritz T, Schulze K, Alsop D, Schlaug G. Adults and children processing music: an fMRI study. *Neuroimage*. 2005 May 1;25(4):1068-76. doi: 10.1016/j.neuroimage.2004.12.050. PMID: 15850725
- [18] Calamassi D, Li Vigni ML, Fumagalli C, Gheri F, Pomponi GP, Bambi S. The Listening to music tuned to 440 Hz versus 432 Hz to reduce anxiety and stress in emergency nurses during the COVID-19 pandemic: a double-blind, randomized controlled pilot study. *Acta Biomed*. 2022 May 12;93(S2):e2022149. doi: 10.23750/abm.v93iS2.12915. PMID: 35545982; PMCID: PMC9534204.
- [19] Beauchene C, Abaid N, Moran R, Diana RA, Leonessa A. The effect of binaural beats on verbal working memory and cortical connectivity. *J Neural Eng*. 2017 Apr;14(2):026014. doi: 10.1088/1741-2552/aa5d67. Epub 2017 Feb 1. PMID: 28145275.

- [20] Gantt MA (2023) Study protocol to support the development of an all-night binaural beat frequency audio program to entrain sleep. *Front. Neurol.* 14:1024726. doi: 10.3389/fneur.2023.1024726
- [21] Risch M, Scherg H, Verres R. Musiktherapie bei chronischen Kopfschmerzen. Evaluation musiktherapeutischer Gruppen für Kopfschmerzpatienten [Music therapy for chronic headaches. Evaluation of music therapeutic groups for patients suffering from chronic headaches]. *Schmerz.* 2001 Apr;15(2):116-25. German. doi: 10.1007/s004820170035. PMID: 11810342.
- [22] Stanczyk MM. Music therapy in supportive cancer care. *Rep Pract Oncol Radiother.* 2011 Jun 8;16(5):170-2. doi: 10.1016/j.rpor.2011.04.005. PMID: 24376975; PMCID: PMC3863265.
- [23] Pfeifer E and Wittmann M (2020) Waiting, Thinking, and Feeling: Variations in the Perception of Time During Silence. *Front. Psychol.* 11:602. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00602
- [24] Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2013). The effect of music on the human stress response. *PLoS ONE*, 8(8), e70156.
- [25] Magee, W. L., Clark, I., & Tamplin, J. (2017). Music interventions for acquired brain injury: A synthesis of the evidence. *Rehabilitation Psychology*, 62(2), 114-131.
- [26] Gold, C., Solli, H. P., Krüger, V., & Lie, S. A. (2009). Dose-response relationship in music therapy for people with serious mental disorders: Systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 29(3), 193-207.
- [27] Stuckey HL, Nobel J. The connection between art, healing, and public health: a review of current literature. *Am J Public Health.* 2010 Feb;100(2):254-63. doi:10.2105/AJPH.2008.156497. Epub 2009 Dec 17. PMID: 20019311; PMCID: PMC2804629.
- [28] Cohen, D. (2010). The effects of group drumming on mood, depression, and social resilience in low-income children. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 7(3), 347-353.
- [29] Standley, J. M. (2008). Does music instruction help children learn to read? Evidence of a meta-analysis. *Applications of Research in Music Education*, 27(1), 17-32.
- [30] Silverman, M. J. (2009). The influence of group music therapy on aggression and self-esteem in a school setting. *Journal of Music Therapy*, 46(1), 21-38.
- [31] Teresa Lesiuk *Psychology of Music* 2005 33: 173. The effect of music listening on work performance DOI: 10.1177/0305735605050650

Sitografia

- <https://www.passioneastronomia.it/questo-e-il-suono-del-big-bang-audio/>
- <https://www.musicologica.it/gli-dei-sono-canti-il-suono-creatore-del-mondo/>
- <https://www.greenme.it/salute-e-alimentazione/psicologia/musicoterapia-tecniche-facili/>
- <https://www.firstpost.com/opinion/aum-and-not-om-finding-the-true-meaning-behind-the-primordial-sound-11879931.html>
- <https://www.medicinanarrativa.eu/sound-therapy-benessere-studi-scientifici>
- https://www.cinematerapia.it/?page_id=39
- <https://britishacademyofsoundtherapy.com/>
- <https://britishacademyofsoundtherapy.com/what-is-sound-therapy/>
- <https://www.unipopaim.it/suonoterapia/>
- <https://www.musictherapy.org/>
- <https://www.rhn.org.uk/content/uploads/2022/06/20-Timeline-Music.pdf>
- <https://www.drury.edu/music/what-are-the-four-methods-of-music-therapy/>
- <https://www.istitutopsicoterapie.com/i-benefici-della-musicoterapia-negli-anziani/>
- <https://blog.ausilium.it/musicoterapia-benefici-per-gli-anziani/>
- <https://www.uppa.it/vantaggi-della-musica-infanzia/>
- <https://www.bambinonaturale.it/2017/05/limportanza-della-musica-per-i-bambini-sviluppare-la-creativita-e-lintelligenza-musicale/>
- <https://www.famideal.it/blog/musica-sviluppo-bambini/>

<https://www.pisatoday.it/benessere/cura-persona/effetti-benefici-ascoltare-produrre-musica-corpo-mente.html>

<https://www.yakult.it/benessere/i-benefici-della-musica-sulla-mente/>

<https://www.musicologica.it/perche-ascoltare-musica-ci-fa-stare-bene/>

<https://www.unobravo.com/post/ritrovare-il-proprio-benessere-attraverso-la-musica#:~:text=La%20musica%20mette%20in%20azione,essere%20utilizzata%20a%20scopo%20terapeutico.&text=La%20musica%2C%20infatti%2C%20oltre%20a,la%20pelle%20d'oca%E2%80%9D>

<https://www.bosch-homecomfort.com/it/it/residenziale/informazioni/bosch-riscalda-le-tue-passioni/musica/conosci-tutti-i-benefici-della-musica/>

https://musicaterapia.it/wp-content/uploads/2017/11/MT_32.pdf

<https://www.giulemanidaibambini.org/la-musicoterapia-per-la-depressione-negli-adolescenti-una-revisione-sistematica-di-studi-controllati-randomizzati/>

<https://musicaterapia.it/wp-content/uploads/2016/04/tesi-perdichizzi.pdf>

<https://www.sanitainformazione.it/salute/musicoterapia-o-intervento-musicale-le-differenze-spiegate-dallesperto/>

<https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/music-therapy>

<https://www.onebeat.it/>

<https://www.teamworking.it/music-team-building/>

<https://www.siegergroups.com/team-building-activities/musical-activities>

<https://ferdinandosuvini.com/musicoterapia-a-scuola/>

http://www.edumus.com/it/articolo/i_benefici_della_musicoterapia_sui_bambini_133699.html

<https://www.onebeat.it/>

<https://www.teamworking.it/music-team-building/>

<https://www.siegergroups.com/team-building-activities/musical-activities>

<https://medschool.cuanschultz.edu/coral>

<https://www.uchicagomedicine.org/patients-visitors/visitor-information/arts-program>

<https://www.ospedalebambinogesu.it/musicoterapia-in-reparto-141426/>

<https://ferdinandosuvini.com/musicoterapia-a-scuola/>

http://www.edumus.com/it/articolo/i_benefici_della_musicoterapia_sui_bambini_133699.html

Capitolo 3

WHEN DANCE BECOMES THE CURE

*Bortoletto Nicolò, Esposito Marianna, Nappi Benedetta,
Pinto Federica, Scandale Francesca*

Abstract

DANCE and HISTORY

Dance has always represented the most authentic expressive language that humans use to communicate with other individuals and with the forces of **Nature**. It encompasses a multitude of cultural, religious, and social meanings.

Our goal is to investigate the healing and expressive power of dance, based on its connection with Nature. A nature that is connected with the **Universe** and man himself through an invisible thread that weaves an integrated cosmic plot. Following this overall view, dance becomes an indispensable tool to cover and appreciate the interconnectedness between the different parts, among the **body** and the **mind**. The integrated unity of our self, in fact, is what dance, like all artistic expressions, allows and feeds. Our journey continues with an “*excursus*” on the different dance forms that have developed since the beginning of human history with the *Primitive Dances*, next analyzing *Medieval Dance* and *Classical Ballet* and then focus on the renewal experiences of dance during the twentieth century through the revolutionary movement of *Modern Dance* and *Contemporary Dance*.

DANCE THERAPY

The concept of dance seen as **Therapy** was born precisely in the climate of renewal and cultural development that affected dance in the early twentieth century, dance that had regained possession of its expressive and communicative purposes, celebrating man as a unity of *body* and *soul*.

Indeed, we investigated the use of dance therapy by focusing on how it has evolved and structured over time, defining the figure of the **dance therapist** and the **benefits** derived from this practice.

SCIENTIFIC EVIDENCE and BENEFITS

Dance is emerging as a powerful therapeutic tool with significant impacts on mental and physical **health**; therefore, we examined the application of dance as a therapeutic medium, with attention to a wide range of conditions and contexts such as *child psychomotricity*, *muscle strengthening in the elderly*, *Parkinson's and Alzheimer's disease*, *Schizophrenia* and *Depression*.

LIMITS

Although there are promising indications, *further research* is needed to completely understand the effectiveness of dance therapy in different conditions and contexts, focusing on physical and psychological benefits.

POSSIBLE APPLICATIONS

Dance Therapy's **areas** of operation include various *educational services*, *health facilities* such as hospitals, *schools* and *rehabilitation centers*, always taking care to create a protected and free application **setting**.

Therefore, we have released a **guide** with which you can practice Dance Therapy even at home or in the place you want by allowing you to synchronize your body and soul to the rhythm of music.

QUANDO LA DANZA DIVENTA LA CURA

Riassunto

DANZA e STORIA

Da sempre la danza rappresenta il più autentico linguaggio espressivo che l'essere umano utilizza per comunicare con gli altri individui e con le forze della **Natura**. Essa racchiude in sé una moltitudine di significati culturali, religiosi e sociali.

Il nostro obiettivo è quello di andare ad indagare il potere curativo e di espressione della danza, basato sulla sua connessione con la Natura. Una natura che è connessa con l'**Universo** e l'individuo stesso, attraverso un filo invisibile che tesse una trama cosmica integrata. Ecco che seguendo questa visione d'insieme la danza diventa uno strumento indispensabile per ricoprire ed apprezzare l'interconnessione tra le diverse parti, tra il **corpo** e la **mente**. L'unità integrata del nostro io, infatti è ciò che la danza, come tutte le espressioni artistiche, consente ed alimenta. Il nostro viaggio proseguirà con un *excursus* sulle diverse forme di danza che si sono sviluppate dall'inizio della storia umana con le *Danze Primitive*, analizzando successivamente la *Danza Medievale* e il *Balletto Classico* per poi concentrarci sulle esperienze di rinnovamento della danza durante il Novecento attraverso il movimento rivoluzionario della *Modern Dance* e della *Danza Contemporanea*.

DANZATERAPIA

Il concetto di danza vista come **Terapia** nacque proprio nel clima di rinnovamento e di sviluppo culturale che interessò la danza all'inizio del Novecento, danza che aveva ripreso possesso delle sue finalità espressive e comunicative, celebrando l'essere umano quale unità di *anima* e *corpo*.

Infatti, abbiamo indagato l'impiego della danzaterapia concentrandoci su come essa si sia evoluta e strutturata nel tempo, definendo la figura del **danzaterapeuta** e dei **benefici** che ne derivano da questa pratica.

EVIDENZE SCIENTIFICHE e BENEFICI

La danza sta emergendo come un potente *strumento terapeutico* con impatti significativi sulla **salute** mentale e fisica; abbiamo quindi, esaminato l'applicazione della danza come mezzo terapeutico, con attenzione a una vasta gamma di condizioni e contesti come *psicomotricità infantile, rafforzamento muscolare negli anziani, Parkinson e Alzheimer, Schizofrenia e Depressione*.

LIMITI

Sebbene ci siano indicazioni promettenti sull'utilizzo della danza come terapia, *ulteriori ricerche* sono necessarie per comprendere appieno la sua efficacia in diverse condizioni e contesti, mantenendo l'attenzione su benefici fisici e psicologici.

POSSIBILI APPLICAZIONI

Gli **ambiti** di operatività della Danzaterapia sono rappresentati da diversi *servizi educativi, strutture sanitarie* come ospedali, *scuole e centri di riabilitazione*, avendo sempre cura di creare un setting di applicazione protetto e libero.

Per tanto, abbiamo rilasciato una **guida** con cui potete fare pratica di danzaterapia anche a casa o nel posto in cui si desidera permettendo di sincronizzare l'anima e corpo a ritmo di musica.

1. Corpo e mente: una visione d'insieme

L'intero **Universo** è pervaso dalla **Vita**, un filo invisibile che attraversa e connette ogni essere vivente, intessendo dunque una trama cosmica in cui ogni cosa si inserisce. Ed è proprio questa unità che contribuisce alla sua **bellezza, forza e mistero**. Come un mosaico vitale, tutte le parti sono coinvolte nel processo dell'evoluzione e ciascuna di queste può comprendere e assolvere al proprio compito.

La visione dell'Universo come un'unica entità risale alle tradizioni culturali di popolazioni primitive ispirandole a vivere in armonia con la **Natura**. Anche il corpo era visto come parte integrante del **cosmo** e in esso non vi era una netta distinzione tra **spirito** e **materia**. Tuttavia, a partire da un certo momento della storia umana il valore olistico del corpo in altre culture è stato progressivamente abbandonato causando una profonda spaccatura nel concetto univoco di essere umano quale unità necessaria di **anima** e **corpo**. Educati spesso a pensarlo e a viverlo come un peso fisico da portare, una macchina produttiva da far fruttare, un apparato organico da sanare o una superficie da decorare, è come se dal nostro corpo ci fossimo staccati, dimenticando il suo più intimo valore ed inibendo tutte quelle intuizioni e sensazioni che solo esso può donarci. Dividere questi due lati di noi rivolgendosi ad ognuno in modo separato, ha causato una frattura interna che, seppur inconsciamente, viene percepita sia a livello **emotivo** che **fisico**.

Il nostro benessere è possibile solo quando mente e corpo vivono all'unisono, ciascuno nella propria dimensione ma sempre interconnessi.

Forse abbiamo dimenticato che in realtà è a partire dal corpo e dal suo vissuto motorio che l'essere umano

ha preso coscienza di sé stesso e delle sue personali capacità. La coscienza di sé emerge da quella del corpo il cui linguaggio ci precede e ci racconta. Ogni gesto porta con sé la conoscenza ed espressione del proprio essere, della propria storia, delle proprie sofferenze, dei propri traguardi, delle proprie emozioni. Come la sensazione di **pulsazione ritmica** rievocata dal battito del tamburo che ricorda il **battito del cuore**, un'esperienza che tutti facciamo prima ancora di nascere, quando siamo nel grembo materno. Lo xilofono ci ricorda il suono della pioggia ed il pianoforte rievoca il suono delle onde dell'**oceano**, un movimento **fluid**o in cui perdersi. La tendenza ad imitare i suoni naturali attraverso l'uso del ritmo risale ai tempi più antichi.

Solo recuperando questa consapevolezza l'individuo può riscoprire la potente forza curativa insita nella natura **motorio** e **creativa** del corpo. Il movimento non è semplice gesto meccanico, ma ritmo, energia, creazione, guarigione e rinascita. In questo modo la danza diviene un **ponte** per esplorare questa connessione tra corpo e mente. Come disse Antonio Gades *“La danza non è un esercizio, è uno stato dell'anima che esce attraverso il movimento”*

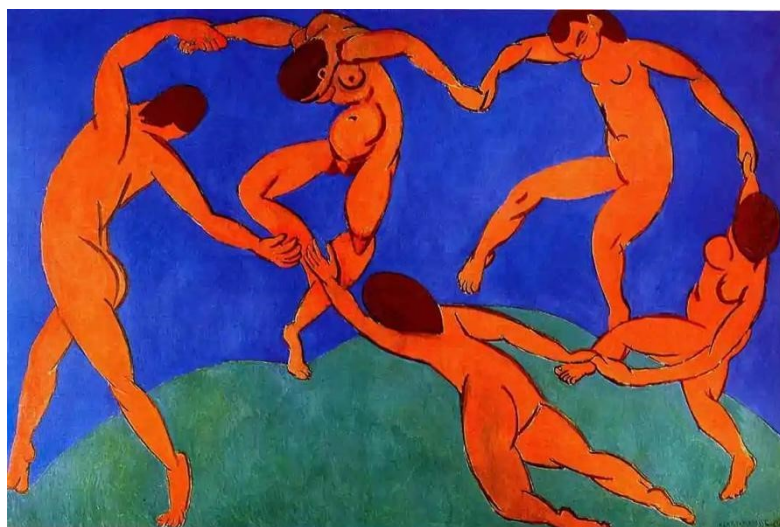


Figura 1. La Danza – H. Matisse - 1910

2. Storia della Danza

2.1. Le Origine della Danza: Danze Primitive

Agli albori della **storia umana** la danza era un mezzo immediato e naturale che trovava espressione durante i momenti di riti, feste, inni e preghiere. È stato anche dimostrato come gli scimpanzé abbiano proprio un rudimentale concetto di danza se sottoposti a un **suono ritmato** ^[1], suggerendo che questa

indole umana è probabilmente nostra prima ancora che *Homo Sapiens* lo diventassimo. Le **popolazioni primitive**, per le quali la danza era parte integrante della propria vita comunitaria, usavano questo mezzo con valenza **simbolica** e **rituale**, costituendo il loro principale codice espressivo. Danzare aveva più significati: si danzava prima di combattere e di cacciare, si danzava per propiziare le divinità, per invocare la pioggia, per sfidare o quietare le forze naturali, per celebrare le nascite, i matrimoni, per omaggiare i morti, per ringraziare dei frutti ricevuti, per allontanare le malattie e i demoni dai corpi ^[2]. Il principio **simbolico** e **sociale** della danza era fondamentale per

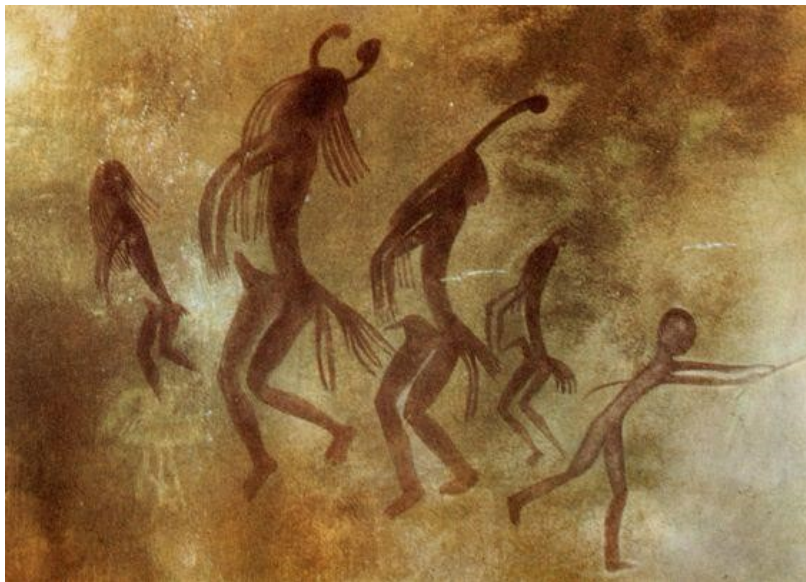


Figura 2. Arte rupestre preistorica - Tadrart Acacus, Libia - circa 12.000 A.C.

quelle comunità, traendo origine per la loro danza dal disegno ritmico della vita sulla Terra, a partire dalle stelle, dal **Sole**, dalla **Luna**, dalle stagioni, dal giorno e dalla notte ^[3]. Il corpo era considerato il canale privilegiato per entrare in contatto con le **forze divine**. I **gesti**, inoltre, servivano a rievocare i movimenti della terra, del mare, della luna, del fuoco, degli animali, permettendo così alla persona di relazionarsi intimamente con i **ritmi della natura**. La *danza rituale* era il modo di esprimersi più efficace per svelare i movimenti interiori dell'**anima** e produrre nuovi

significati **metaforici**. La danza dava quindi la possibilità di sentirsi parte di un tutto con il **Mondo**, dando modo di incarnare e manifestare le emozioni derivanti ^[2].

2.2. La Danza nell'antica Grecia

Accompagnando l'essere umano nel suo processo di consolidamento nelle prime civiltà stanziali e organizzate, la Danza acquisì un ruolo rilevante nell'antica Grecia venendo impiegata per molteplici scopi. Oltre ad essere un passatempo, veniva utilizzata come forma di **rituale** e **intrattenimento** durante le cerimonie come matrimoni, funerali e altre attività religiose, festività, e nel teatro. Era considerata fondamentale per l'**educazione** dei bambini, insegnando loro le norme sociali e morali, e contribuiva allo **sviluppo fisico** ed **emotivo**.

Una prova tangibile dell'importanza di questo linguaggio sta inoltre nel ruolo attivo che il suo insegnamento aveva nella formazione dell'individuo:



Figura 3. Rappresentazione della Gimnopedia Spartana - Bassorilievo

la danza veniva insegnata al pari di altre conoscenze nel percorso di istruzione dei giovani greci ^[4]. La danza svolgeva anche un ruolo importante nella **formazione militare**, servendo sia come addestramento che come rito religioso, in quanto facilitava per loro la comunicazione tra gli dèi e gli esseri umani. Importante è l'esempio della **Gimnopedia** a Sparta, una danza sportiva con caratteri lirici. I danzatori mimavano i gesti della lotta e del pugilato all'interno di un contesto festivo celebrato annualmente nella città stato, chiamato per l'appunto *Gymnopaedia*. Poiché tutta Sparta si riuniva per

partecipare o assistere agli eventi della *Gymnopaedia*, questo contribuiva a sviluppare un'**identità comunitaria** e il senso di far parte di un **unico gruppo**.

2.3. La Carola e il ballo Medievale

A seguito della caduta dell'Impero Romano, limitate e frammentarie sono le documentazioni sulla danza in Europa nel Medioevo, essendo costituite da alcune rappresentazioni in dipinti e miniature, da alcuni esempi musicali di quelle che potrebbero essere danze e da sparute allusioni in testi letterari. La forma più documentata di danza profana era la **Carola**, noto anche come "*Carole*" o "*Carol*",



Figura 4. Roman de la rose - Guillaume de Lorris, Jean de Meung - 1420 - '30

diffusa nel XII e XIII secolo in Europa occidentale in ambiti rurali e di corte. La Carola, citata più volte da **Boccaccio** nel suo *Decamerone* come da **Dante** nella *Divina Commedia*, consisteva in un **gruppo di danzatori** che si tenevano per mano, solitamente formando un **cerchio**, con un **capogruppo** che conduce la danza e il canto e gli altri che ripetono il ritornello ^[5].

Secondo Mullally, studioso della *Carola*, la danza avveniva solitamente in un cerchio chiuso con ballerini **intercalati tra uomini e donne**, e la progressione della danza era in senso orario, con **passi molto semplici**: passo a sinistra con il piede sinistro e successivamente un passo sul piede destro che si chiudeva con il piede sinistro ^[6].

2.4. La nascita del balletto nel Rinascimento

Le prime danze europee ad essere ben **documentate**, in quanto abbiamo una ragionevole conoscenza delle coreografie, dei passi e della musica utilizzata, sono le *Danze italiane* del XV secolo.

Grazie principalmente alle opere di tre maestri di danza italiani (**Domenico da Piacenza**, **Antonio Cornazzano** e **Guglielmo Ebreo da Pesaro**) che descrivevano passi e danze simili tra loro, abbiamo avuto una testimonianza di forme di balli come la *bassa danza* e il **balletto**. Nel Quattrocento la figura del **maestro di ballo** era molto richiesta per istruire i signori e i cortigiani; infatti, la danza era ritenuta in questo periodo come una vera e propria forma di **educazione**.

Domenico da Piacenza scrisse il manuale *De arte saltandi et choreas ducendi* (circa 1450), ad **Antonio Cornazzano** è invece attribuita la scrittura del *Libro dell'arte del danzare* (1455), mentre **Guglielmo Ebreo da Pesaro** fu l'autore del *De pratica seu arte tripudii vulgare opusculum* (1463). Se per la *bassa danza* troviamo nei manuali la descrizione di una **lenta**, quasi **strisciante**, danza di corte ^[7], per il **balletto** vi è invece la descrizione della prima danza pensata per essere **performata**, e quindi pensata per un **pubblico**. Proprio in quest'ottica, i **costumi** pensati per praticarla erano particolarmente elaborati e appariscenti, con il contro di limitare la libertà di movimento degli artisti. Non a caso, durante il Rinascimento italiano, la danza iniziò a essere studiata in modo più sistematico, richiedendo una **tecnica** molto sviluppata ai ballerini e dando molta importanza alla **precisione dei movimenti**: posizioni dei piedi, postura, l'allineamento del corpo e fluidità dei movimenti.

2.5. Disciplinarizzazione della Danza ed evoluzione nel teatro del balletto nel periodo Barocco

A partire dalla fine del XV secolo, contestualmente alla nascita degli Stati nazionali europei, la danza, assieme a qualunque altra forma artistica, subì un processo di **acculturazione** e **codificazione** inscrivibile all'interno del più ampio processo di espansione culturale del potere imperialistico, che portò nel mondo occidentale ad un fenomeno di **disciplinarizzazione** di quest'arte per sfociare, come abbiamo appena visto, nel **balletto**. Nel XVII secolo, il balletto di corte raggiunse il suo apice sotto il regno di **Luigi XIV** ^[8], egli stesso sceglieva gli artisti di talento per allestire i balletti. Nel 1661 fondò

l'Académie Royale de Danse formata da un corpo di insegnanti, i quali **codificarono** quelle tecniche e quei passi prestabiliti che segnarono la definitiva affermazione della danza accademica, e non a caso la terminologia del *balletto classico* è universalmente in lingua francese. La Danza nel *balletto* era spinta sempre più verso la **performance**, venendo inserita in spettacoli teatrali. Le forme in voga erano la *tragédie-ballet* e la *comédie-ballet*, cui a fine secolo si è aggiunta l'*opéra-ballet*, tutte forme dove poesia, danza e musica erano parte integrante dello **spettacolo**. Questo stile di danza confinava il movimento dentro una sfera di **regole estremamente rigide** finalizzate al raggiungimento della perfezione tecnica che concedeva poco spazio alla **libera e personale interpretazione**.



Figura 5. Luigi XIV, re di Francia, nel costume di Apollo dal balletto "Noces de Thétis et Pélée" – 1654 – Henry de Gissey

sur les ballets" in cui definì il *balletto narrativo* come una forma di danza che racconta una **storia** o un'**azione drammatica** attraverso il movimento. Noverre fu un esponente talmente incisivo che il giorno della sua nascita, il 29 aprile, viene celebrato con la giornata internazionale della danza. Il suo approccio alla danza, infatti, influenzò il futuro sviluppo del balletto, portando a opere coreografiche più emotive e basate sulla **trama**.

2.6. Jean-George Noverre – Il balletto narrativo

Jean-George Noverre è considerato uno dei principali innovatori nel campo della danza poiché ha contribuito in modo significativo all'evoluzione del *balletto*. Infatti, nel XVIII secolo, dopo aver studiato all'*Opéra di Parigi*, Noverre respinse molte delle convenzioni del balletto dell'epoca, compresi i costumi pesanti e gli elementi di spettacolo eccessivi enfatizzando l'importanza della **narrazione** e della **comunicazione emotiva** attraverso la danza. Nel 1760 pubblicò una serie di lettere intitolate "*Lettres sur la danse et*

2.7. Il balletto romantico

Nel XIX secolo emerse il *balletto romantico*, in cui venne data particolare importanza alle **emozioni** e alle **passioni umane** come amore, desiderio e tristezza. Le storie rappresentate nel balletto romantico spesso ruotavano attorno a **fiabe** e **leggende** che vedevano come protagonisti spiriti, fate e folletti o storie d'amore. Le ballerine indossavano le punte, elemento che permise loro di creare un'illusione di leggerezza e di danzare con **grazia**, sottolineando l'atmosfera eterea delle produzioni romantiche. Uno dei più famosi balletti romantici è "*Giselle*" che racconta a passi di danza la storia di un amore non corrisposto.

2.8. Modern Dance nel Novecento

In seguito alla **codifica francese** del balletto e le sue evoluzioni narrative e romantiche, la storia successiva proseguì l'opera di estetizzazione **coreutica**, fino a quando, agli inizi del *Novecento*, alcuni danzatori attivi nella scena europea e americana si ribellarono allo svilente tecnicismo a cui la danza era stata ridotta. Avvinarono dunque un vero e proprio processo rivoluzionario volto a ristabilire i **primordiali valori** della danza, fondando così la *Modern Dance*. Questi danzatori hanno iniziato a porre l'attenzione sull'**espressione personale**, sulla libertà di movimento e sulla **sperimentazione**, avviando un vero proprio processo di rinnovamento culturale. La pioniera di questo movimento fu **Isadora Duncan**, danzatrice americana, che volle restituire alla danza il suo valore originale ricercando nelle radici della civiltà occidentale le fondamenta del **movimento puro**. Isadora utilizzò come modello culturale ideale quello della civiltà greca, visto che i loro movimenti riflettevano quelli liberi e naturali dell'universo. Per Isadora i movimenti del corpo nascono dalla **Natura**, dall'intimo legame con essa. Per lei la Natura era la sola sorgente del movimento, e proprio

per questo abbandonò il tutù e le scarpette per passare a una danza a **piedi nudi**, consentendo al corpo di **sentirsi libero** di manifestare la sua energia vitale, il suo potenziale espressivo e la connessione col suolo ^[9].



Figura 6. Isadora Duncan (1877-1927) – Pioniera della Modern Dance

Affascinato dalla danza libera di Duncan, **Rudolf von Laban** sviluppò un proprio metodo di osservazione e analisi del movimento, chiamato *Notazione Laban*. Egli concepì il moto del corpo e il suo spazio d'azione a partire dal corpo stesso del danzatore, dai suoi limiti e dai suoi **stimoli interiori**. Secondo Laban, la danza si sarebbe realizzata al meglio nell'intreccio con la **musica** e con la **parola recitata e cantata**, formando un'unica unità coreutica. La sua originalità fu quella di proporre una **danza libera**, una fedele rappresentazione della vita interiore, basandosi però su specifiche regole di movimento da lui stesso formulate. Per questo motivo, il sistema analitico di Laban verrà sfruttato per le prime tecniche di **Danzaterapia** come strumento di osservazione e stimolazione del movimento.

2.9. La danza contemporanea

Negli anni '60 e '70 la danza contemporanea prosegue la rivoluzione attuata dalla danza moderna a favore di nuove espressioni corporee orientando sempre di più il movimento verso **sperimentazione** e **innovazione**. Infatti, la danza contemporanea non è vincolata da regole rigide riguardo alle posizioni dei piedi o alle forme predeterminate, per tanto gli artisti hanno il potere di creare il loro vocabolario di movimenti, in particolare si parla di *movimento fluido*. I ballerini di danza contemporanea cercano di comunicare pensieri e sentimenti attraverso il movimento, il che può portare a **interpretazioni molto personali** e suggestive. Il ruolo del danzatore è cambiato nella danza contemporanea: il coreografo lascia più spazio creativo rispetto al passato per cui un danzatore spesso autore di sé stesso. Infatti, il coreografo contemporaneo delega spesso al danzatore la creazione



Figura 7. Pina Bausch (1940-2009) – Una delle maggiori esponenti della Danza Contemporanea

di frasi coreografiche, che poi assembla e inserisce in un contesto e in uno spazio. Per fare ciò, **l'improvvisazione** diventa uno strumento indispensabile per la creazione coreografica, una tecnica di ascolto del proprio corpo e dell'ambiente. Una dei più importanti esponenti di questo filone fu **Pina Bausch**, coreografa, ballerina ed insegnante tedesca. Pina ha diretto dal 1973 il *Tanztheater Wuppertal Pina Bausch*, dove con il termine **Tanztheater** si intende un preciso progetto artistico che intende differenziarsi dal *balletto* e dalla *danza moderna* includendo elementi recitativi,

come l'uso del **gesto teatrale** e della **parola**, con precise finalità **drammaturgiche**. La novità del lavoro di Pina consiste nell'interpretazione personale della forma che si vuole rappresentare, basandosi sul rapporto tra **fragilità** e **forza**. I danzatori sono chiamati alla creazione delle *pièces* attraverso l'improvvisazione generata dalle domande che la coreografa pone loro e, per questo motivo, vengono spesso denominati con il neologismo di *danzatori*.

2.10. Clubbing e Danza nella cultura moderna

Se pensiamo alla danza oggi ci possono venire in mente balli definibili “*da sala*”, la danza contemporanea, la danza moderna e la breakdance tra le più popolari. Tutte forme di ballo con un forte richiamo al **movimento ritmico, viscerale e vitale** ben noto alle popolazioni primitive e classiche. Queste forme di danza sono però circoscritte a comunità di ballerini ridotte rispetto alla popolazione globale, tant'è che “andare a ballare” viene oggi inteso principalmente come andare in un locale notturno. Il *clubbing*, definito appunto come l'attività di frequentazione e **aggregazione** sociale nei locali notturni (*Club/Nightclub* dall'inglese), ha avuto origine nella *disco wave* degli anni '70, ma si è evoluto negli anni '80 con il DJing e i rave, coinvolgendo prevalentemente giovani tra i 16 e i 25 anni, con l'etica di pace, amore, **unità** e rispetto radicata nella comunità e nell'**empatia** verso gli altri. Nel corso degli anni, il *clubbing* si è trasformato in un movimento di massa, uno stile di vita per i giovani e un fenomeno globale, abbracciando un pubblico più grande attratto da una scena di musica *dance* elettronica che si è affermata come la forma più **commerciale** di musica da ballo. Il *clubbing* è ora una pratica talmente radicata in alcune fasce di popolazione che viene considerata benefica per la **salute mentale** tra i giovani in quasi il 90% del campione, come ha rilevato uno studio condotto da una discoteca di Bristol, Inghilterra, in una coorte di oltre 300 studenti ^[10]. Come si è arrivati però ai giorni nostri con questa riscoperta del ballo completamente slegato dai canoni e dogmi seicenteschi?



Figura 8. Clubbing nella discoteca Cocoricò - Riccione - 2022

3. Tradizioni e folklore associato

3.1. Danze primitive ai giorni nostri

Silenzio, silenzio, ancora silenzio. Respiriamo.

Clap, Clap, Clap. Battiti di mano, ritmati, incalzanti. **Utulati**, con tutte le vocali, dissonanti e assonanti allo stesso tempo. **Pestoni**, di piedi nudi sulla terra, cadenzati ogni due battiti di mano.



Figura 9. San Trance Dance praticata all'alba da una comunità Bushman

Sonagli, indossati alle caviglie, amplificano e colorano il ritmo dei pestoni.

Molto approssimato è così che si presenta una seduta di *San Trance Dance*, danza indigena della popolazione *Bushmen* del Sud-Est Africa, una delle varie danze tribali e rituali arrivate ai giorni nostri. I *Bushmen* la usano come **Danza Curativa** per l'**individuo** e la **comunità** assieme, dove il guaritore/sciamano al centro si lascia

pervadere dal Ritmo creato da sé e dalle persone a lui intorno ^[11]. Danza fino a raggiungere uno stato di alterazione, *Trance*, che spesso include una forte sensazione di dolore. Gli sciamani sentono risvegliarsi in loro l'energia di **guarigione** e si preoccupano di incanalarla verso coloro che hanno bisogno di cure, ma la danza per loro può anche essere usata per allontanare i mali della comunità, come la **rabbia** e le **dispute**.

3.2. Le Danza nella spiritualità

Dalla semplice constatazione che l'intero **universo** è in **movimento**, l'arte del muoversi, del movimento, e quindi della danza è fiorita ovunque: è semplice l'esempio della *tradizione indiana*, in cui il **dio danzante Siva** rappresenta il modello della danza cosmica per eccellenza poiché ritenuto il creatore del cosmo. In parallelo la danza è diventata parte anche delle pratiche e delle **tradizioni** greche, cinesi, ebraiche, africane, indonesiane, arabe, caraibiche, sudamericane, cristiane, germaniche, e in altre ancora. Le danze **cerimoniali** di tutto il mondo conservano forme antiche, come le processioni e le danze in cerchio che si vedono oggi nelle *danze indigene* e che erano utilizzate nell'antico Egitto, dove i danzatori impersonavano divinità come la dea *Hathor* interpretando il mondo divino. Nell'antico Israele, la Bibbia menziona la danza durante il culto religioso, con esempi come la danza guidata dal profeta *Miriam* dopo l'attraversamento del Mar Rosso durante l'Esodo, e la danza del re Davide davanti al Signore durante il ritorno dell'Arca dell'Alleanza a Gerusalemme. La *danza sacra* descritta nella Bibbia coinvolgeva vari **strumenti musicali** come tamburi, cembali, flauti, pifferi, lire, arpe e liuti. Gli antichi Ittiti erano raffigurati in una danza sacra processionale in un'iscrizione rupestre del 1200 a.C. circa presso il santuario di *Yazılıkaya*, mentre nell'antica Grecia la *danza sacra* era parte integrante di molti culti, con divinità come *Apollo*, *Ares*, *Dioniso* e *Pan*, che erano descritti come danzatori ^[12].



Figura 10. Raffigurazione di Siva, divinità danzante dell'induismo

3.3. Bharatanatyam, la connessione col Cosmo

La danza *Bharatanatyam* è una forma di espressione artistica che affonda le sue radici nella cultura e nella spiritualità **indiana**. Questa forma di danza classica è intrisa di **simbolismo** e significato **cosmico**, i movimenti e le posizioni del corpo rappresentano simboli cosmici come stelle, pianeti e elementi naturali. Questo simbolismo riflette la visione dell'Universo presente nella **filosofia indiana**, in cui il cosmo è visto come una parte integrante della divinità e della creazione.



Figura 11. Danzatrice di Bharatanatyam

La *Bharatanatyam* è anche fortemente influenzata dalla narrativa mitologica ed epica dell'India, molte delle *performance* raccontano storie di **divinità**, **eroi epici** e **figure mitologiche**, esplorando temi spirituali profondi come il destino, la moralità, la redenzione e la ricerca della verità **spirituale**. La danza diventa così un mezzo attraverso il quale i ballerini possono esplorare e comunicare questi concetti incorporei in modo fisico ed emotivo.

È spesso eseguita come un atto di **devozione** verso una divinità specifica, i ballerini cercano di connettersi con il **divino** attraverso la loro danza, servendo come *medium* per l'adorazione e l'invocazione delle **benedizioni divine**. In questo contesto, la danza diventa una forma di

preghiera fisica e un modo per raggiungere una connessione più profonda con il mondo spirituale. L'attenzione intensa richiesta per eseguire i movimenti complessi, i gesti delle mani e le espressioni facciali può aiutare i ballerini e gli spettatori a entrare in uno stato di **consapevolezza** e **contemplazione**, la danza diventa così una via per esplorare la propria interiorità e per riflettere sulla natura dell'esistenza e della spiritualità.

La danza *Bharatanatyam*; quindi, è molto più di una semplice forma di intrattenimento. È un'arte che è profondamente radicata nella cultura e nella spiritualità indiana, e offre una connessione unica tra il **cosmo**, la **narrativa mitologica** e la ricerca spirituale attraverso il movimento e l'**espressione artistica**.

3.4. La Danza in cerchio

Di derivazione dalla *Carola* medievale, la danza in cerchio è un'antica **tradizione** comune a molte culture per celebrare occasioni speciali, rituali, rafforzare la comunità e incoraggiare l'**unione**. Le danze in cerchio sono coreografate su molti stili di **musica** e **ritmi** diversi, e la loro forza sta proprio nel legare le persone **fisicamente** e con il **contatto visivo**. La Danza in cerchio moderna mescola danze popolari tradizionali, principalmente di origine europea o del Vicino Oriente, con altre coreografate di recente su una varietà di musiche antiche e moderne. Nell'area balcanica troviamo danze popolari come la *Horo* e la *Kolo*, mentre nella penisola ellenica sono presenti altre danze in cerchio come la *Kalamatianos* e il *Syrtos*. In Medio Oriente è invece celebre l'esempio della *Dabka* nella popolazione islamica, della *Khigga* nell'Anatolia, e l'*Horal* della cultura israeliana. Infine, nel sud-asiatico troviamo danze tradizionali come l'*Harul* e il *Fugdi* in India, e la danza dei *Kalash* in Pakistan.

4. Comprensione dei possibili benefici

4.1. La Nascita della Danzaterapia

La Danzaterapia nacque proprio nel clima di rinnovamento e di sviluppo culturale che interessò la danza all'inizio del Novecento ^[13], danza che aveva ripreso possesso delle sue finalità espressive e comunicative, celebrando l'essere umano quale unità di anima e corpo. Intorno agli anni Quaranta del Novecento, alcune danzatrici americane, partendo dalla propria esperienza personale, iniziarono a scoprire i possibili effetti terapeutici della danza basandosi sulla consapevolezza che il corpo e la psiche costituiscono una sola **unità**. Fra le pioniere della Danzaterapia, vi sono **Marian Chace** e **Trudy Schoop**. Chace, dopo la sua formazione da ballerina a New York, si trasferì a Washington dove fondò una scuola di danza. Si occupò dell'osservazione dei suoi allievi, arrivando a riconoscere i bisogni sottostanti ai vari tipi di movimento. Era molto sensibile e attenta alle caratteristiche e ai bisogni dei bambini disabili, scoprendo quanto essi mostravano un grande e tenacia nel continuare a praticarla. A partire dal 1930, Chace propose una serie di *atelier* di danza per la comunicazione, centrando l'attività sulla **spontaneità** e la **profondità** del linguaggio corporeo, trovando nel suo potere comunicativo una risorsa per dare voce a chi non era capace di relazionarsi attraverso il *linguaggio verbale*. In seguito, iniziò a lavorare all'interno dell'ospedale psichiatrico Saint Elisabeth di Washington con un progetto educativo e riabilitativo volto a persone affette da disturbi mentali.

Chace si interfacciò con pazienti con diverse problematiche, tra cui la **schizofrenia**, la **depressione**, e l'**isteria**. Si occupò anche di formazione alla sua disciplina, portando anche la sua esperienza in molti altri paesi, finché nel 1966 fondò, insieme ad altri danzaterapeuti, l'*American Dance Therapy Association*, tutt'oggi una delle più importanti istituzioni internazionali di Danzaterapia.

A favorire la nascita e lo sviluppo della Danzaterapia fu di fondamentale importanza anche Trudy Schoop, ballerina di origine svizzera che iniziò fin da piccola a comporre danze per comunicare i suoi sentimenti. Dopo studi di danza classica, *Modern Dance* e la fondazione di una sua compagnia di danza, negli anni Cinquanta decise di trasferirsi in California dove iniziò a



Figura 12. Marian Chace (1896-1970) - Lezione di danzaterapia presso l'*American Dance Therapy Association*

dedicarsi al lavorare con pazienti di una **clinica psichiatrica**, elaborando una strategia di intervento che ha segnato gli inizi del suo percorso da danzaterapeuta. Secondo Schoop la vera Danzaterapia non poteva essere realizzata dentro un quadro scientifico e clinico, ma solo dal punto di vista artistico, considerando ogni persona dotata di talenti artistici, prestando molta attenzione alle *posture*, alle tensioni motorie, all'uso dello spazio e del **ritmo** ma senza seguire nessuna teoria psicologica.

Queste prime danzaterapeute, grazie al loro prezioso insegnamento sul forte legame esistente tra il movimento spontaneo e la sfera emotiva e inconscia della persona, hanno aperto la strada alla storia della Danzaterapia in tutto il mondo, interrogando sulla funzione curativa del movimento.

4.2. I principali modelli teorico-pratici di danzaterapia

Risulta complesso fornire una cornice completa di tutte le possibili metodologie di conduzione della Danzaterapia, per semplicità presentiamo i tre principali approcci: il *Movimento Autentico*; *L'Expression Primitive*; l'approccio della danzatrice e coreografa *María Fux* ^[14].

Il Movimento Autentico

La maggiore esponente del *Movimento Autentico*, definito anche “movimento del profondo”, fu **Mary Starks Whitehouse**. Whitehouse ha definito questo movimento come un **impulso spontaneo**, inaspettato, sconosciuto, e proveniente dalle profondità dell'inconscio, riuscendo a rivelare l'intima essenza della persona ed il suo momento espressivo ideale insito all'improvvisazione. Il principio è quello di “*muoversi e lasciarsi muovere*” alla presenza di un testimone sulla base del metodo di “immaginazione attiva” definito dallo psicoterapeuta Carl Gustave Jung. Il percorso terapeutico del *Movimento Autentico* prevede delle tappe sequenziali che portano con il tempo il conscio e l'inconscio ad armonizzarsi fluidamente e dinamicamente.

L'Expression Primitive

Fondato da **Herns Duplan**, *L'Expression Primitive* prevede un approccio **antropologico** anziché terapeutico. Lo scopo della danza per Duplan era di dare modo alla persona di vivere l'esperienza totale di sé e del suo rapporto con il Cosmo. Con il termine *Primitive* Duplan si riferiva a tre aspetti: la dimensione umana universale e transculturale; l'eredità dei popoli primordiali; le strutture psichiche primarie del bambino. Questo modello si pone come obiettivo di risvegliare nella persona quella *forza vitale* presente in natura dentro ogni corpo, aiutandola a manifestarsi attraverso quei movimenti, ritmi e miti che possono portare l'essere umano alla sua originaria condizione di armonia cosmica.

Il metodo di María Fux

Fu fondato da **María Fux**, ballerina argentina, una delle più rappresentative figure della Danzaterapia ^[15]. Fux comprese la funzione terapeutica della danza in occasione di una forte fase depressiva che la interessò, dalla quale riuscì a guarire grazie proprio alla danza. Il suo metodo si concentra sulla valorizzazione dell'aspetto educativo e riabilitativo del **movimento spontaneo** e del piacere che ne deriva, senza essere inquadrato in rigide e sistematiche teorie. L'aspetto terapeutico della sua danza è definito dalla sola esperienza artistica della danza che garantisce una maggiore integrazione individuale unendo *corpo e psiche*. Il suo intento era quello di guidare la persona da uno stato di rigidità e chiusura ad uno stato di rilassatezza e gioia mediante movimenti da lei vissuti come belli. Generalmente le sue sedute di Danzaterapia iniziano col tentativo di stimolare l'**espressività** del

gruppo terapeutico ricorrendo ad un insieme di immagini o idee, all'uso di oggetti e all'ascolto della musica. Maria Fux diceva infatti *"El método soy yo"*, perché la danza dipende dalla storia di ognuno e dalle sue caratteristiche.



Figura 13. Maria Fux (1922-2023) – Lezione di danzaterapia con il metodo Fux

Ad applicare questo metodo vi è oggi anche **Caterina De Giorgi**, danzaterapeuta della provincia di Novara che abbiamo avuto il piacere di intervistare. Caterina si occupa di organizzare incontri di danzaterapia che possiedono sempre un tema conduttore definito tramite la scelta della musica, le parole utilizzate, gli oggetti messi a disposizione. L'incontro ha un inizio e una conclusione con all'interno lo sviluppo, ovvero la fase di ricerca personale di ogni partecipante sulla base del canovaccio dato dal terapeuta, con l'obiettivo di ottenere integrazione fra corpo, parte immaginativa e parte emozionale. Le parole che utilizza durante i suoi incontri sono parole universali del *Linguaggio Semantico Universale Naturale*, ovvero una mini-lingua utilizzata come uno **strumento efficace** per descrivere e comparare significati e idee espresse in qualsiasi lingua. Questo consente di avere un linguaggio universale che non escluda nessun partecipante e che non ponga nessun limite di comprensione. Infatti, Caterina sostiene che *"Il limite è la mia possibilità"*, principio cardine di Maria Fux, secondo il quale ognuno danza a seconda delle proprie possibilità; pertanto, i suoi incontri non prevedono alcun limite d'età, le persone hanno dai 25 ai 70 anni, nessun limite di lingua e spesso i partecipanti presentano condizioni fisiche e mentali differenti fra di loro. Inoltre, Caterina ha anche lavorato con pazienti affetti da Alzheimer, costretti all'uso della carrozzina, e con pazienti disabili presso comunità. In ogni situazione ha dichiarato che i benefici fisici e mentali a seguito dei suoi incontri si notino subito. Spesso le persone le dicono che vorrebbero danzare di più, come sul luogo di lavoro, perché durante la sessione di danzaterapia si sono sentite libere, non giudicate e protette.

4.3. La danzaterapia in Italia

La danzaterapia in Italia è arrivata negli anni '70 e nel 1997 è stata istituita l'**Associazione Professionale Italiana Danzamovimentoterapia** (APID) per iniziativa di danza-movimentoterapeuti provenienti da tutto il territorio nazionale. In assenza di una legislazione *ad hoc*, è l'APID che regola i criteri per la formazione e la pratica professionale del danzaterapeuta.

4.4. L'operatore di danzaterapia

La Danzaterapia è una disciplina che ha guadagnato sempre più riconoscimento professionale attraverso la creazione di **associazioni** e l'implementazione di programmi di formazione e standard di praticanti. In particolare, negli Stati Uniti, è stata fondata l'*American Dance Therapy Association*, un'associazione professionale dedicata a promuovere e regolamentare la pratica della Danzaterapia. Il programma di formazione si estende su un periodo di tre anni e comprende diversi elementi chiave. Gli studenti acquisiscono una base teorica solida che riguarda la psicologia clinica, la psicopatologia e lo studio del movimento secondo il metodo di Laban. Oltre alla **formazione teorica**, gli studenti ricevono un **insegnamento tecnico di danza**, che consente loro di utilizzare il movimento e la danza come **mezzi di espressione terapeutica**. Un altro componente essenziale del programma di



Figura 14. Danzaterapia – Formazione presso l’American Therapy Association

formazione è lo stage in un'apposita istituzione, con l'opportunità di acquisire esperienza pratica direttamente sul campo.

L'operatore di danzaterapia deve progettare e condurre il suo lavoro sempre ricordando che è fondamentale conoscere non solo l'immediato bisogno manifesto con cui la persona si presenta, ma anche la sua storia personale, il suo contesto affettivo e sociale, le sue passioni, i suoi pensieri, le sue condizioni fisiche e mentali. Per garantire un percorso efficace è di estrema importanza che si instauri fra l'operatore e il partecipante un *legame di apertura, empatia e fiducia*. Questo è possibile grazie all'ascolto, alla condivisione, al

rispetto reciproco. L'operatore, in particolare, deve saper dare *fiducia* al partecipante, senza porsi ad uno status superiore, pur nella distinzione dei ruoli tra conduttore e partecipante.

4.5. Le aree terapeutiche della Danzaterapia

Sono vari gli aspetti dell'essere umano su cui la Danzaterapia è andata ad affinare col tempo la propria azione, ma tutti sono inscindibilmente legati fra loro ^[16]:

- **Livello Motorio** - La danza avviene grazie al *corpo* e al suo movimento. È il corpo, dunque, il primo motore e destinatario della danza stessa, e la Danzaterapia lo potenzia nelle sue capacità muscolari e articolari, affinando la resistenza, la forza, e la coordinazione. La Danzaterapia ha poi benefici anche sulla circolazione sanguigna, sulla respirazione e sul peso corporeo.
- **Livello Sensoriale** - La danzaterapia stimola i *sensi*, quali la percezione dello spazio circostante, la sensazione tattile, la capacità all'ascolto, il fluire del respiro, la consapevolezza del proprio stesso movimento. Le esperienze del tatto, del dolore fisico, del calore, della vista, e dell'ascolto strutturano il danzare.
- **Livello Cognitivo** - La danzaterapia stimola e mantiene vive *percezioni*, immaginazione, memoria, apprendimento, ed elaborazione.
- **Livello Emotivo / Espressivo** - Danzare aiuta a sentire di più le proprie emozioni, a stabilire un contatto consapevole col proprio mondo interiore e tutti i *sentimenti* che la danza aiuta ad individuare e liberare. Infatti, grazie alla danza, l'energia interiore si libera e le emozioni danno pienezza e senso al movimento.
- **Livello Sociale / Relazionale** - La Danzaterapia è quasi sempre condotta in *gruppo*, questo favorisce l'incontro con nuove persone e con tutto il vissuto che ciascuna di loro porta con sé, stimolando la conoscenza e l'accoglienza degli altri. Questo genera un clima di *inclusione* e partecipazione.

5. Ambiti di applicazione

5.1. “Curarsi danzando”

La Danzaterapia viene praticata all'interno di un insieme variegato di **contesti** inerenti sia al lavoro sociale, sia all'attività artistica. Essa può essere scelta come una delle modalità pratiche di un progetto per contribuire a realizzare gli scopi relativi al percorso di cura e di integrazione delle persone che ne usufruiscono. Negli ultimi anni i servizi che si avvalgono della Danzaterapia, come attività complementare o anche centrale al percorso educativo, si è allargata notevolmente proprio grazie agli innumerevoli benefici che essa ha dimostrato di avere. Gli **ambiti** di operatività della Danzaterapia sono rappresentati da diversi **servizi educativi**, riabilitativi, ricreativi e culturali che hanno

principalmente le seguenti finalità: la prevenzione del disagio, la riabilitazione psico-fisica, la rieducazione, la formazione, lo sviluppo individuale, l'integrazione sociale e culturale. In particolare, può essere utilizzata in **strutture sanitarie** come ospedali, comunità terapeutiche, **cliniche** e **centri di riabilitazione** ma anche in case-famiglia e strutture residenziali. Può essere promossa anche in contesti comunitari come **cooperative** sociali, associazioni di volontariato e centri di integrazione sociale con l'obiettivo di migliorare la coesione e comunicazione sociale. Non da sottovalutare la possibilità di essere insegnata in **scuole di formazione** e trasmessa poi ad **istituti** di istruzione scolastica, centri culturali, ricreativi, sportivi e scuole di danza. Lo spazio in cui svolgere danzaterapia può essere all'interno di una struttura predisposta ad ospitare l'attività ma non all'aria aperta, in mezzo al verde di parchi e giardini pubblici o privati.

5.2. Il setting

Un fattore di fondamentale importanza è il **setting**, che non è solo lo **spazio fisico** nel quale si svolge l'esperienza di Danzaterapia, ma anche uno spazio **simbolico** dove si instaurano legami, relazioni, affetti. Esso si presenta come un luogo **protetto e libero**, dove ciascuno possa sentirsi a proprio agio; ogni persona può danzare come riesce e come desidera, non ci sono regole, e può decidere se e come condividere l'esperienza. Durante gli incontri si privilegia **“come ci si sente”** rispetto al **“come ci mostra”** ^[17]. Il lavoro si sviluppa solitamente **in gruppo**, anche se, in determinati casi, a seconda delle specifiche esigenze, può avvenire individualmente. Nel caso del gruppo, questo può comprendere o solamente persone accomunate da un simile bisogno, oppure può essere eterogeneo, e quindi includere persone con diversi vissuti, caratteristiche, necessità e motivazioni. L'aspetto interessante è che tra i membri del gruppo si instaura una **comunicazione** che abbatte il senso di individualità e che incoraggia la connessione e la collaborazione. Ciò permette di creare un ambiente necessario per migliorare la stima e l'accettazione di ciascuno. Infatti, ognuno lavora con il **proprio limite** per trasformarlo in **possibilità** creativa di contatto con sé e con gli altri. Negli incontri, la **musica** diventa l'elemento che accompagna il movimento permettendo la realizzazione dell'esperienza. La **danza** è il cuore della danzaterapia che permette non solo il raggiungimento di una maggiore dell'Io e una percezione più chiara del gruppo, ma anche di sviluppare un corpo più sano, libero dai conflitti e tensioni ^[18]. È proprio attraverso il movimento che il corpo abbandona il contatto razionale e l'**anima** riesce quindi ad esprimere attraverso il **corpo** ciò che normalmente non dice.



Figura 15. Danzaterapia- Associazione professionale italiana

6. Evidenze scientifiche

La danza è un'espressione artistica che risuona nell'anima umana da tempi immemorabili ma, oltre alla sua bellezza e alla sua espressione culturale, ha dimostrato di avere un impatto profondo sulla mente e sul corpo umano. Negli ultimi decenni, anche la **ricerca scientifica** ha iniziato ad evidenziare la potente intersezione tra **danza e terapia** con lo scopo di esplorare le evidenze scientifiche che ne sostengano l'efficacia come un approccio terapeutico garantendone la validità per una serie di condizioni fisiche e mentali. In questo capitolo, esamineremo le scoperte più recenti e significative riguardo all'uso della danza come strumento terapeutico, con un focus particolare sulle malattie neurodegenerative, come il morbo di Parkinson e l'Alzheimer, nonché sul miglioramento delle **funzioni motorie** e sulla **disabilità**. Attraverso una revisione critica delle ricerche e delle evidenze

empiriche, cercheremo di comprendere come la danzaterapia possa contribuire alla promozione della salute mentale, alla riabilitazione fisica e alla qualità della vita delle persone.

6.1. Psicomotricità nei bambini

La danzaterapia per **bambini** è un approccio terapeutico che utilizza la danza e il movimento per aiutare i bambini a svilupparsi in modo sano ed equilibrato, sia dal punto di vista emotivo che fisico. Immagina che un bambino possa esprimere le sue **emozioni** non solo con le parole ma anche con il movimento del suo corpo. I bambini possono ballare, saltare e muoversi liberamente per **comunicare** i loro sentimenti, desideri e preoccupazioni. È un modo creativo e naturale per esprimersi, soprattutto per quei bambini che possono avere difficoltà a comunicare verbalmente ^[19].

Inoltre, la danzaterapia aiuta i bambini a sviluppare **abilità** motorie, coordinazione, equilibrio e forza fisica. Possono migliorare la loro consapevolezza corporea e diventare più fiduciosi nel loro corpo. Partecipando a sessioni di gruppo, imparano anche a lavorare insieme, rispettando gli spazi personali degli altri e sviluppando **amicizie**. Può anche essere una via per migliorare l'autostima dei bambini, raggiungendo successi e progressi nelle attività di danza, possono costruire una maggiore fiducia in sé stessi e sviluppare una visione più positiva di sé ^[19].

Infine, va notato che la danzaterapia può essere utilizzata come parte di un trattamento più ampio per bambini con specifici disturbi, come l'autismo o l'ADHD, in quanto può essere personalizzata per soddisfare le esigenze individuali di questi bambini.

In sintesi, la danzaterapia è un approccio terapeutico stimolante che aiuta i bambini a sviluppare sé stessi in modo sano, ad esprimere le emozioni, a migliorare il corpo e a gestire lo stress ^[19].

6.2. Schizofrenia

La schizofrenia è una grave malattia mentale che colpisce la **percezione**, il **pensiero**, l'**emozione** e il **comportamento** delle persone, è una delle condizioni psichiatriche più complesse e debilitanti. Le persone con schizofrenia possono sperimentare una vasta gamma di sintomi, tra cui allucinazioni, deliri, pensiero disorganizzato e impoverito e sintomi affettivi come depressione o manie. Il trattamento generalmente include farmaci antipsicotici, terapia psicologica, sostegno sociale e monitoraggio regolare da parte di un professionista della salute mentale ^[20].

La terapia della danza e del movimento (DMT) è presentata come un'opzione terapeutica che utilizza la danza, il movimento e il corpo per sostenere la **connessione mente-corpo**, l'elaborazione emotiva e il benessere olistico. Incorpora forme di comunicazione verbale e non verbale nei suoi processi terapeutici, il che la rende adatta alle persone con schizofrenia che possono avere stili di comunicazione diversi dalla norma sociale ^[21].

In particolare, in due clinical trial con un migliaio di pazienti ciascuno, sono stati osservati benefici come aumento della **connettività sociale** tra i partecipanti, il che è particolarmente rilevante considerando le sfide legate alla stigmatizzazione che queste persone spesso affrontano. Consapevolezza mente-corpo e autoconsapevolezza, questo ha spesso portato a una maggiore fiducia in sé stessi e in una migliore comprensione delle proprie esperienze. **Motivazione** all'attività fisica e al trattamento, infatti, molti partecipanti hanno riportato un aumento della motivazione a impegnarsi in più attività fisiche e a continuare il trattamento ^[21].

In sintesi, l'approccio alle terapie mente-corpo e l'esercizio fisico offrono promettenti opportunità per migliorare la gestione dei sintomi della schizofrenia, tuttavia, ulteriori ricerche sono necessarie per comprendere appieno l'efficacia di questi approcci e per personalizzarli in base alle esigenze individuali dei pazienti. Il futuro potrebbe vedere un'integrazione sempre più accurata di queste terapie e della pratica clinica, migliorando così la qualità della vita delle persone con schizofrenia ^[21].

6.3. Depressione

La depressione è un disturbo mentale caratterizzato da una persistente e prolungata sensazione di **tristezza**, **disinteresse** o **vuoto emotivo**. È una condizione che va oltre il semplice sentirsi tristi

occasionalmente e può avere un impatto significativo sulla vita quotidiana e sul benessere emotivo di una persona ^[22].

La Terapia Cognitivo-Comportamentale (TCC) ha dimostrato scientificamente una buona efficacia sia sui sintomi acuti che sulla ricorrenza, ma a volte è necessario associare la TCC ai farmaci antidepressivi o ai regolatori dell'umore, soprattutto nelle forme moderate-gravi ^[22].

Oltre alle terapie classiche, si sta attualmente conducendo ricerche approfondite sugli effetti della danzaterapia come un approccio terapeutico complementare per trattare la depressione. Sono stati esaminati un totale di tre studi applicati a contesti culturali diversi su un gruppo di partecipanti composto da 96 donne e 51 uomini. Tali studi mostrano un *trend* positivo negli adulti, indicando che la terapia della danza potrebbe avere un effetto positivo sulla depressione quando combinata con la cura standard ^[23].

Tuttavia, questo effetto positivo non è stato così significativo da essere considerato clinicamente rilevante. Inoltre, è importante notare che questa conclusione si basa su un numero limitato di studi e coinvolge solo pochi partecipanti complessivamente. Quindi, la cautela è necessaria nell'interpretare questi risultati ^[23].

Uno studio più recente costituito da 62 **adolescenti** divisi in un gruppo sperimentale (32 membri) e un gruppo di controllo (30 membri), ha affrontato il tema della depressione negli adolescenti durante il *lockdown* per il *Covid-19*, le misure di prevenzione adottate in molte parti del mondo, come la chiusura di scuole e istituzioni, hanno avuto un impatto significativo sugli adolescenti. Si è visto l'aggravarsi di problemi psicologici, tra cui **ansia**, **depressione** e una serie di sintomi come scarsa concentrazione, noia, irritabilità e tensione ^[24].

In questo contesto la terapia della danza viene introdotta come un'alternativa alla terapia verbale tradizionale, utilizzando il movimento e la danza come mezzi per esprimere emozioni, migliorare l'integrazione emotiva e fisica e sostenere la **salute mentale** ^[24].

La combinazione di interventi di gruppo basati sulla danza sembrano alleviare in modo efficace l'ansia e la depressione negli adolescenti, promuovendo la loro soddisfazione nella vita e la loro **resilienza** psicologica e migliorando quindi la loro salute mentale. Anche in questo caso, però va preso in considerazione che si tratta di un singolo studio con un numero limitato di pazienti, per questo motivo non possiamo considerare certi questi risultati e gli studi nel corso degli anni vanno sicuramente ampliati ^[24].

6.4. Morbo di Parkinson

Il morbo di Parkinson (PD) è una malattia cronica e **neurodegenerativa** che colpisce il sistema nervoso centrale. Questa condizione è causata dalla progressiva perdita di cellule nervose nella *substantia nigra*, una regione del cervello responsabile della produzione del **neurotrasmettitore dopamina**, che svolge un ruolo cruciale nel controllo del movimento. La carenza di dopamina è alla base dei sintomi motori caratteristici del PD, tra cui il tremore ritmico degli arti, la bradicinesia ovvero la lentezza nei movimenti, e la rigidità muscolare che può limitare notevolmente la mobilità dei pazienti ^[25].

Essendo una condizione cronica e progressiva, il PD comporta un peggioramento dei sintomi nel tempo. Tuttavia, esistono diverse opzioni di trattamento volte a gestire i sintomi e migliorare la qualità di vita dei pazienti, tra cui farmaci, terapia fisica e interventi chirurgici ^[26]. Recentemente, si è sviluppato un crescente interesse nell'uso dell'esercizio fisico come trattamento per il PD in quanto è stato associato a diversi benefici per il **cervello**, tra cui l'aumento del volume cerebrale, l'attivazione di diverse regioni cerebrali e effetti neuroprotettivi che consentono al cervello di ripararsi. In particolare, la danzaterapia è emersa come una promettente opzione di trattamento per i pazienti con PD. La sincronizzazione dei movimenti con il ritmo musicale in questo tipo di terapia può migliorare la coordinazione e la mobilità, oltre a incoraggiarli a partecipare attivamente al processo di recupero ^[25].

Diversi gruppi di ricerca hanno valutato i sintomi utilizzando la Movement Disorder Society Unified Parkinson's Disease Rating Scale (MDS-UPDRS), che misura la gravità generale della malattia, le

funzioni cognitive e psicologiche, le attività quotidiane, e le funzioni motorie in 18 trial clinici randomizzati (RCT) e 62 studi clinici. Evidenziando che la danzaterapia ha avuto un impatto positivo, con miglioramenti significativi nei sintomi motori, tra cui tremore, bradicinesia, instabilità posturale e rigidità, rispetto ai pazienti che non hanno seguito questo tipo di terapia o hanno scelto altre forme di terapia fisica [27]. Inoltre, la danzaterapia ha dimostrato di influire positivamente sulla capacità di equilibrio e sulla velocità di deambulazione dei pazienti, superando i risultati ottenuti con terapie tradizionali o di routine [27].

Tuttavia, è importante notare che gli effetti della danzaterapia possono variare in base al tipo di danza utilizzato e alla durata del trattamento [25]. Inoltre, mentre gli effetti fisici sono piuttosto evidenti, gli effetti psicologici, come la riduzione della depressione e dell'apatia, sono ancora oggetto di dibattito. Alcuni studi hanno suggerito benefici, ma altri non hanno riscontrato miglioramenti significativi in queste aree. Di conseguenza, ulteriori ricerche sono necessarie per determinare in modo più completo l'efficacia della danzaterapia nel trattamento della depressione, dell'apatia e sulla qualità della vita dei pazienti con morbo di Parkinson [25].

6.5. Malattia di Alzheimer

L'Alzheimer's Disease (AD) è un termine collettivo che indica una serie di sindromi cerebrali progressive degenerative che colpiscono la cognizione, il comportamento, l'umore e la funzione sociale delle persone [28].

La danzaterapia è stata oggetto di interesse nelle ricerche sull'AD, e tre revisioni sistematiche su centinaia di pazienti hanno esplorato il suo possibile ruolo nel trattamento di questa malattia. Questi studi hanno valutato sintomi **motori**, **deterioramento cognitivo**, **umore** e qualità della vita nei pazienti con AD. Le conclusioni di queste revisioni indicano che la danzaterapia potrebbe avere effetti positivi potenziali, in particolare nel recupero delle funzioni cognitive e nel miglioramento della qualità della vita dei pazienti con AD. Dal punto di vista neurologico, è noto che l'atrofia cerebrale inizia nella parte mediale del lobo temporale e si estende verso il lobo temporale laterale e la corteccia parietale. Studi di neuroimaging hanno mostrato che la danza coinvolge una rete di regioni cerebrali, tra cui il giro temporale superiore, il lobo parietale superiore, la corteccia frontopolare e il giro temporale medio. Questa attivazione cerebrale potrebbe essere collegata alla danzaterapia, che richiede movimenti corporei **ritmici**, **feedback uditivi** e un elaborato processo cognitivo. Inoltre, l'esercizio fisico associato alla danza può aumentare il flusso sanguigno nell'arteria cerebrale media e mantenere questi effetti nel tempo [25].

Tuttavia, è importante notare che, nonostante alcune indicazioni positive, le evidenze scientifiche sul ruolo della danza come terapia per l'Alzheimer sono ancora deboli, quindi, necessarie ulteriori ricerche per comprendere appieno i suoi effetti e determinare quando e come potrebbe essere utilizzata in modo efficace come parte del trattamento dell'AD.

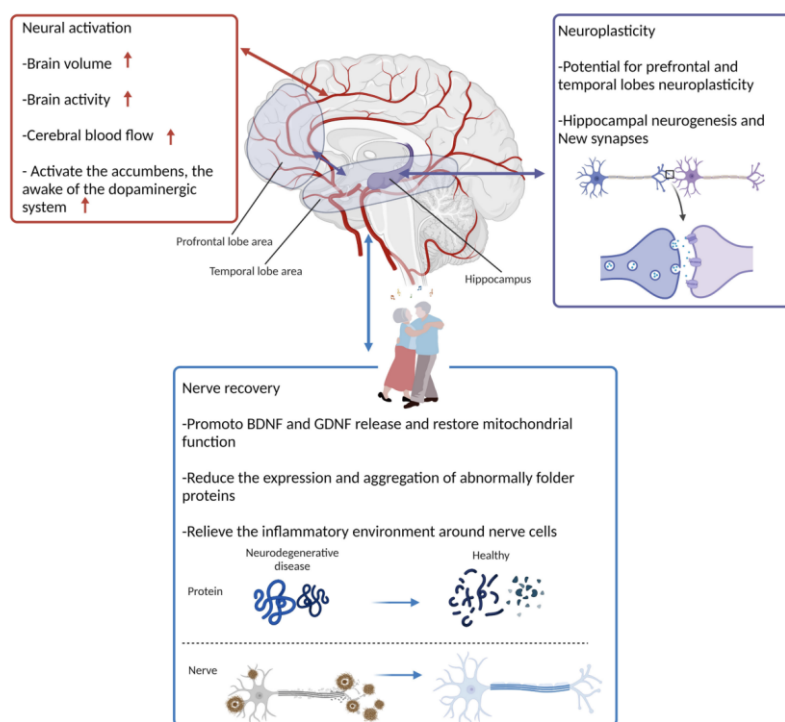


FIGURE 2
Possible neurobiological mechanisms for the rehabilitative effect of DMT. BDNF, Brain-derived neurotrophic factor; GDNF, Glial derived neurotrophic factor. Created with [BioRender.com](https://www.biorender.com).

Figura 16. (Wu C. C., et al. 2022)

6.6. Disabilità fisica e rafforzamento muscolare

L'invecchiamento porta spesso a una progressiva perdita di forza muscolare negli anziani, un fattore che può influire negativamente sulla loro **indipendenza** e sulla qualità della vita. Per affrontare questa sfida, la ricerca si è concentrata su un possibile intervento: l'uso della danzaterapia come forma di esercizio fisico. Uno studio recente, costituito da 110 anziani con condizioni cognitive e prestazioni funzionali comparabili, ha valutato se incorporare elementi della danzaterapia in un programma di esercizio fisico potesse migliorare la **forza** di presa degli arti superiori e le abilità funzionali [29]. Un gruppo di 55 anziani ha partecipato a un programma di esercizio fisico per 12 settimane che comprendeva elementi di danza, mentre un altro gruppo, sempre di 55 anziani, è stato designato come controllo e non ha ricevuto tale intervento. I risultati dello studio hanno dimostrato che le persone che hanno partecipato alle sessioni di esercizio fisico con elementi di danza hanno mostrato miglioramenti nei parametri che valutano la forma fisica degli arti superiori e le prestazioni funzionali complessive [29].

Un altro aspetto importante nella vita degli anziani è la **prevenzione delle cadute**, che possono comportare lesioni gravi e perdita di autonomia. In 10 clinical trial con totale di 680 pazienti di età media di circa 70 anni, si è valutato se la danzaterapia potesse contribuire ad aumentare la forza muscolare negli anziani, riducendo il rischio di cadute [30]. Tuttavia, i risultati sono variabili, con alcune evidenze che suggeriscono una migliore fiducia nella prevenzione delle cadute grazie alla danza, ma senza una chiara riduzione nel numero di cadute [30].

In conclusione, sebbene ci siano alcune evidenze di miglioramento nella forza muscolare e nella fiducia nella prevenzione delle cadute grazie alla danza, il quadro complessivo rimane incerto. È fondamentale sottolineare la necessità di ulteriori ricerche per approfondire la comprensione degli effetti della danza su questi aspetti della salute degli anziani e per confermare i risultati ottenuti fino ad ora [30].

7. Limiti

Sebbene la danzaterapia sia un approccio terapeutico che ha dimostrato molti benefici in diverse aree, presenta anche alcuni **limiti** e considerazioni da tener conto ^[31].

Non è una soluzione a tutti i problemi di salute. Mentre può essere efficace per molte persone, non sempre è l'approccio terapeutico più adatto a tutti i casi. Come con qualsiasi forma di terapia, i **risultati** della danzaterapia possono variare da **persona a persona**, ciò significa che potrebbe non essere efficace per tutti o potrebbe richiedere più tempo per vedere i benefici desiderati. In alcuni casi, la danzaterapia potrebbe non essere sufficiente da sola per affrontare problemi complessi. Può essere **più efficace** quando è integrata con **altri approcci terapeutici**, a seconda delle esigenze individuali. Alcune persone potrebbero avere delle difficoltà fisiche o condizioni mediche non ottimali che renderebbero più complessa la loro partecipazione alle sessioni. In tali casi, deve essere adattata alle esigenze individuali dei partecipanti. Un ulteriore limite è che non può essere praticata ovunque ma ha bisogno di un **setting specifico**, protetto, e abbastanza ampio da garantire la libertà di movimento al paziente, permettendo quindi al partecipante di vivere serenamente l'esperienza.

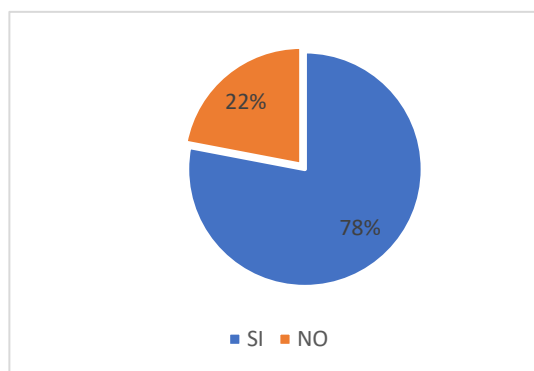


Figura 17. Grafico rappresentativo del sondaggio alla domanda: "Ti piace ballare?"

Da un sondaggio che abbiamo effettuato tramite una **survey** su una popolazione eterogenea di **122** persone è emerso che il **78%** delle persone **balla** poiché la danza li fa sentire **liberi**, li fa divertire e scaricare le tensioni. Ma vi è un **22%** a cui non piace ballare per differenti motivi. In particolare, molte persone hanno manifestato **paura** dei **giudizi** quando balla, che le scoraggia dal ballare anche durante eventi o feste in cui potrebbero essere osservate da altre persone. In molti si preoccupano di **come appaiono**, di come si muovono e di come vengono percepiti dagli altri. Per questi motivi nell'individuo si può generare ansia che impedisce alle persone di godersi appieno il ballo.

Nonostante ci sia la presenza di un qualche tipo di disagio e disturbo ad attivare maggiormente il ricorso alla Danzaterapia come possibile metodo di cura, essa non ne rappresenta il necessario presupposto. Come già accennato, la Danzaterapia si rivolge a tutti senza distinguere categoricamente persone che hanno serie ed evidenti problematiche da persone che non ne hanno. I suoi percorsi e i suoi benefici possono essere sperimentati da chiunque abbia bisogno o semplicemente abbia voglia di intraprendere questa esperienza e di mettersi in gioco attraverso il movimento. Quindi non deve essere proposta e realizzata solo da parte di persone che hanno particolari disagi ma i destinatari possono essere tutti. La Danzaterapia, ma più in generale la danza, non ha confini ed è per tutti. Infatti, emerge chiaramente che la danzaterapia sta guadagnando sempre più riconoscimento come un complemento efficace alle terapie tradizionali. Gli studi sugli effetti benefici della danzaterapia sono promettenti, ma è importante riconoscere che al momento ci sono ancora limitazioni evidenti. Pertanto, è necessario un maggior numero di ricerche e studi approfonditi per consolidare la comprensione degli effetti benefici della danzaterapia.

“Tutto nell’universo è movimento, tutto si manifesta attraverso la danza. La danza è vibrare con la bellezza che ci circonda; è emozionarsi mantenendo la tranquillità del cuore, è il piacere di vivere e di sentire intimamente il filo che unisce tutte le cose.” – Elena Cerruto

8. Come praticarla e consigli utili

Il *trend* attuale tra la popolazione è quello che i “giovani” ballino in contesti festivi, utilizzando i Club come più comune punto di ritrovo; mentre tra gli over 40 si tende a non ballare più ^[32]. Fino a qualche decennio fa il ballo era un aspetto centrale della socializzazione per quasi tutti i ceti sociali e demografici, ma i tempi sono cambiati: al giorno d'oggi i matrimoni sono la rara occasione in cui più generazioni possono ancora riunirsi sulla pista da ballo. È quindi fondamentale integrare quella fascia di popolazione che non sente propria la danza affinché la danza stessa riesca a raggiungerli ed a migliorare la loro qualità della vita come abbiamo cercato di descrivervi finora.

8.1. *Clubbing Sano*

Nel 1996 gli Whirlpool Productions pubblicarono "From: Disco To: Disco", il primo brano *house* che riuscì a stanziarsi in testa alla classifica italiana, e per ben 9 settimane consecutive. La forza del testo, che celebra la gioia e la libertà del ballo rappresentando l'esperienza di spostarsi da una discoteca all'altra, trasmette un senso di unità e condivisione tra le persone che ballano, e tali valori ci hanno ispirato per creare una proposta di pratica attiva per connettere le persone tra loro e provare un senso di amore e comunità. Collegandoci ad un'iniziativa di feste *alcohol-free* per minorenni lanciata nel torinese ^[33], la proposta è quella di creare degli *hub* diurni nel fine settimana in cui le persone sono libere di entrare e ballare, ogni *hub* con una linea musicale diversa, in quei locali normalmente adibiti alla vita notturna. L'orario, accessibile a tutte le fasce di età, permetterebbe agli spazi di essere liberati per la loro attività principale. La sola quota di manutenzione e pulizie del locale la vediamo come un investimento per la salute della collettività, un servizio quindi che può essere di grande impatto se messo a disposizione per il cittadino.

8.2. *Ora prova tu*

Come abbiamo già detto nei capitoli precedenti, la danza non è riducibile all'estetica del movimento, ma è un vero e proprio mezzo di espressione che consente di coordinare anima e corpo. Per cui, caro lettore, anche se non ti piace ballare o sei bloccato dal pregiudizio, prova a seguire questi piccoli passi e potrai provare il senso di libertà e pienezza che solo la danza sa dare.

Vestiti comodo, scegli un luogo che ti fa sentire a tuo agio e una playlist che ti piace, o se preferisci ascolta i rumori intorno a te. Chiudi gli occhi e respira profondamente. Capta le vibrazioni della musica, sintonizzati con il tuo ritmo interiore e prova a muovere il corpo nello spazio. Parti da movimenti piccoli sul posto che ti consentano di entrare sempre di più in armonia con i suoni intorno a te, piano piano ingrandisci i tuoi passi liberando il corpo da tensioni e rigidità. Spazia con la mente provando a immaginare di essere tutto ciò che desideri senza alcun limite o giudizio. Se ti va canta, urla, suona con il corpo. Goditi la gioia che, a ritmo, rimbomba dentro di te ed esce tramite il movimento.

L'esperienza si compone di tre fasi: la prima fase, chiamata anche *warm-up*, pone la sua attenzione sulla respirazione prima addominale e poi toracica e sulla mobilità articolare. Successivamente si passa all'utilizzo della respirazione durante i movimenti che uniscono la mobilità articolare, procedendo gradualmente dalla parte superiore a quella inferiore del corpo o viceversa, a movimenti oscillatori sul piano frontale che possano sfidare il baricentro e lavorare anche sull'equilibrio. La fase centrale è costituita da esercizi per la muscolatura dell'addome, degli arti inferiori e superiori che comprendono equilibrio, coordinazione, flessibilità e ritmo. L'ultima fase o *cool-down* è incentrata sugli esercizi di stretching per aumentare la sensazione di rilassamento di tutto il corpo.

Per accompagnare la pratica ti consigliamo la seguente *playlist*:

https://open.spotify.com/playlist/6WAaGilm5uaV5k7NXPIVub?si=RajMB6rFR0S9FzSebdUB_g

- Jonatan Szer – “Luxury” 2004
- The Beatles – “Twist and Shout” 1963
- The Jackson 5 – “I Want You Back” 1969
- Queen - "Bohemian Rhapsody" 1975
- Earth, Wind & Fire – “September” 1978
- ABBA - "Dancing Queen" 1976
- Bee Gees - "Stayin' Alive" 1977
- Michael Jackson - "Beat It" 1982
- Whitney Houston – “I Wanna Dance with Somebody (Who Loves Me)” 1987
- Daft Punk - "One More Time" 2000
- Spice Girls - "Wannabe" 1996
- Jennifer Lopez - "Waiting for Tonight" 1999
- Shakira feat. Wyclef Jean - "Hips Don't Lie" 2005
- Outkast - "Hey Ya" 2003
- Pharrell Williams– “Happy” 2014
- Calvin Harris feat. Rihanna - "We Found Love" 2011
- Mark Ronson feat. Bruno Mars - " Uptown Funk” 2015

Bibliografia

1. Frederick E., *Dancing chimpanzees may reveal how humans started to boogie*. Science, 2019.
2. Anderson J., *La danza*. Protagonisti e vicende dal Re Sole a B ejart, Arnoldo Mondadori, Milano, 1977.
3. Cfr. Panikkar R., *Il Ritmo dell'Essere*. Jaca Book, Milano, 2012.
4. Lawler L. B., *The Dance in Ancient Greece*. The Classical Journal, vol. 42, no. 6, pp. 344, 1947.
5. Hoppin R.H., *Medieval Music*. New York, W. W. Norton, p. 296, 1978.
6. Mullally R., *The Carole: A Study of a Medieval Dance*. Farnham, Surrey, England: Ashgate. pp. 41–50, 2011.
7. Rossi L., *Dizionario di Balletto*. Edizioni della Danza, Vercelli, 1977.
8. *A Brief History of Ballet – Illustrated by Pittsburgh Ballet Theatre*. Pittsburgh Ballet Theatre, Retrieved 2018.
9. Bentivoglio L., *La danza moderna*. Da Isadora Duncan a Maurice B ejart, Longanesi, Milano, 1977.
10. Ross G., *88% of students believe clubbing helps mental wellbeing*. mixmag.net, 2022.
11. Guenther M. G., *The San Trance Dance: Ritual and Revitalization Among the Farm Bushmen of the Ghanzi District, Republic of Botswana*. Journal, South West Africa Scientific Society, v30, 1975–76.
12. Oesterley W. O. E., *The Sacred Dance: A Study in Comparative Folklore*. Dance Horizons Inc., N.Y., 1923.
13. Macaluso C., Zerbeleni S., *La danzaterapia*. Xenia, Milano, 1999.
14. Cerruto E., *Metodologia e pratica della Danza Terapeutica*. Danzamentoterapia tra Oriente e Occidente, Franco Angeli, Milano, 2008.
15. Cfr. Peserico M. (a cura di), *Danzaterapia*. Il metodo Fux, Carocci, Roma, 2004.
16. Cfr. Assandri A., *La danza che cura*. Danzaterapia fra passato e presente, Araba Fenice, Cuneo, 2013.
17. Cerruto E., *Metodologia e pratica della Danza Terapeutica*. Danzamentoterapia tra Oriente e Occidente, Franco Angeli, Milano, 2008.
18. Carpita A., *Che cos'  la Danzaterapia? Il metodo Maria Fux*. Musica e mente, 2021.
19. Shuper-Engelhard E., Vulcan M., *Dance Movement Therapy with Children: Practical Aspects of Remote Group Work*. Children (Basel), 2022.
20. Owen M.J., Sawa A., Mortensen P.B., *Schizophrenia*. Lancet, 2016.
21. Biondo J., *Dance/movement therapy as a holistic approach to diminish health discrepancies and promote wellness for people with schizophrenia: a review of the literature*. F1000Res, 2023.
22. Cui R., *Editorial: A Systematic Review of Depression*. Curr Neuropharmacol, 2015.
23. Meekums B., Karkou V., Nelson E.A., *Dance movement therapy for depression*. Cochrane Database Syst Rev, 2015.
24. Shuai S., *Intervention Effect Of Dance Therapy Based On The Satir Model On The Mental Health Of Adolescents During The Covid-19 Epidemic*. Psychiatria Danubina, 2021.
25. Wu C.C., Xiong H.Y., Zheng J.J., Wang X.Q., *Dance movement therapy for neurodegenerative diseases: A systematic review*. Front Aging Neurosci, 2022.
26. Beitz J.M., *Parkinson's disease: a review*. Front Biosci (Schol Ed), 2014.
27. Barnish, M. S., and Barran, S. M., *A systematic review of active groupbased dance, singing, music therapy and theatrical interventions for quality of life, functional communication, speech, motor function and cognitive status in people with Parkinson's disease*. BMC Neurol, 2020.
28. Breijyeh Z., Karaman R., *Comprehensive Review on Alzheimer's Disease: Causes and Treatment*. Molecules. 2020.

29. Wołoszyn N., Wiśniowska-Szurlej A., Grzegorzczak J., Kwolek A., *The impact of physical exercises with elements of dance movement therapy on the upper limb grip strength and functional performance of elderly wheelchair users living in nursing homes - a randomized control trial*. BMC Geriatr, 2021.
30. Veronese N., Maggi S., Schofield P., Stubbs B., *Dance movement therapy and falls prevention*. Maturitas, 2017.
31. Karkou V., Aithal S., Richards M., Hiley E., Meekums B., *Dance movement therapy for dementia*. Cochrane Database Syst Rev, 2023.
32. Perrie S., *Study Reveals 37 Is The Age That You Should Stop Clubbing*. ladbible.com, 2018.
33. *A torino i club vogliono aprire al pomeriggio: "feste senza alcol per portare in discoteca gli under 18"*. m2o.it, 2023.

Capitolo 4

THE VOICE OF HEALING

*Nina De Franco, Maria Cristina Di Stefano, Francesca Carmen Curci,
Giuseppe Lombardo, Riccardo Ciminaghi*

Abstract

Object and History: Human vocal production is a complex phenomenon involving anatomical and physiological elements. In this text we will examine the fundamentals of vocal production, focusing on the vocal cords, controlling muscles, and the importance of proper breathing and posture for a quality voice. Subsequently, we will approach the theme of **singing** in relation to human existence and the vastness of its power, focusing on the different musical genres and their respective vocal styles that have evolved throughout **history**, on behalf of the needs, emotions and ideals in the historical and social context in which they were born.

Therapy: our path will lead us into the world of **Singing Therapy**, a branch of music therapy that uses singing to promote physical and psychological well-being and that became a professional discipline only the (twentieth) 20th century thanks to the contributions of several experts and pioneers such as Paul Nordoff, Clive Robbins and Antonio Scarpa with the support associations such as the American Music Therapy Association.

Evidence and Benefits: The examined **research** have shown that the **benefits** of singing are closely related to human physiology, helping to relieve stress and improve the immune system, while reducing the onset of anxiety and depression. As we will see, these benefits can be enjoyed by all age groups and especially by patients with lung diseases, autism spectrum and language disorders, neurological conditions such as Parkinson's and Alzheimer's disease.

Limits: While this therapy has many advantages, it also has some **limitations**, including the social boundaries of singing in shared environments and the risks associated with the transmission of respiratory infections, as well as challenges in access to singing therapy and lack of standardization in this therapeutic practice.

Fields of application: We can conclude that studies on the impact of singing on human health are rapidly increasing, as proof that the **fields of application** of this discipline are several. The text emphasises how the art of chanting can be beneficial in unusual contexts such as operating rooms, elderly nursing home and even in companies through activities such as karaoke, emphasizing that anyone can benefit from it, even without special musical skills. In conclusion, singing and Singing Therapy are a powerful ally to improve physical and mental health, offering an accessible and effective means to express emotions and promote overall well-being.

LA VOCE DELLA GUARIGIONE

Riassunto

Oggetto e Storia: La produzione vocale umana è un complesso fenomeno che coinvolge elementi anatomici e fisiologici. In questo testo esamineremo i fondamenti della produzione vocale, concentrandoci sulle corde vocali, i muscoli di controllo, e l'importanza della respirazione e postura corrette per una voce di qualità. Successivamente, affronteremo il tema del **canto** in relazione all'esistenza umana e alla vastità del suo potere, concentrandoci sui diversi generi musicali e i rispettivi stili vocali che si sono susseguiti durante la **storia**, a rappresentanza delle necessità, emozioni e ideali nel contesto storico e sociale in cui sono nati.

Terapia: Il nostro percorso ci condurrà, poi, nel mondo della ***Singing Therapy***, una branca della musicoterapia che sfrutta il canto per promuovere il benessere fisico e psicologico e che è diventata disciplina professionale solo nel XX secolo grazie al contributo di diversi professionisti e pionieri come Paul Nordoff, Clive Robbins e Antonio Scarpa con l'appoggio di associazioni come l'*American Music Therapy Association*.

Benefici e Evidenze: Le **ricerche** prese in esame hanno dimostrato che i **benefici** della *singing therapy* sono strettamente correlati alla fisiologia dell'essere umano, contribuendo ad allieviare lo stress e a migliorare il sistema immunitario, riducendo al contempo l'insorgere di ansia e depressione. Come vedremo, di questi benefici possono godere tutte le fasce d'età e in particolar modo pazienti con malattie polmonari, disturbi dello spettro autistico e del linguaggio, condizioni neurologiche come il morbo di Parkinson e l'Alzheimer.

Limiti: Questa terapia apporta sì numerosi vantaggi, ma presenta allo stesso tempo alcuni **limiti**, inclusi i confini sociali del canto in ambienti condivisi e i rischi legati alla trasmissione di infezioni respiratorie, nonché sfide nell'accesso alla cantoterapia e la mancanza di standardizzazione in questa pratica terapeutica.

Applicazioni: Possiamo concludere che gli studi sull'impatto del canto sulla salute umana sono in rapida ascesa, a testimonianza del fatto che i **campi di applicazione** di questa disciplina siano molteplici. Nel testo abbiamo analizzato come l'arte del canto possa essere vantaggiosa in contesti insoliti come le sale operatorie, le RSA per anziani e persino in azienda attraverso attività come il *karaoke*, sottolineando che chiunque possa beneficiarne anche senza particolari abilità musicali. In sintesi, il canto e la *Singing Therapy* si configurano come un potente alleato per migliorare la salute fisica e mentale, offrendo un mezzo accessibile ed efficace per esprimere emozioni e promuovere il benessere complessivo.

INTRODUZIONE

“In verità cantare è un altro respiro. È un soffio in nulla. Un calmo alito. Un vento” (Rainer Maria Rilke, “I sonetti a Orfeo”, 1922).

Perché l'**umanità** ha iniziato a cantare? Come sostiene Otto Jespersen *“Gli uomini cantavano i propri sentimenti molto prima che fossero in grado di esprimere i propri pensieri [...]”*.

Il canto è intrinseco all'umanità, ancorato nelle sue radici più antiche, precedendo addirittura lo sviluppo del linguaggio parlato. *“Quando diciamo che la parola ha avuto origine dal canto, intendiamo semplicemente che la nostra lingua parlata [...] e la nostra musica vocale altamente sviluppata sono differenziazioni di espressioni primitive, che contenevano più della seconda che della prima. Inizialmente questi discorsi erano come il canto degli uccelli, il ruggito di molti animali e il canto dei bambini, esclamativi, non comunicativi, cioè provenivano da un desiderio interiore dell'individuo senza alcun pensiero verso gli altri [...]” (Otto Jespersen, *Il linguaggio, la sua natura, sviluppo e origine*).*

L'etimologia della parola canto si riconduce al verbo latino *cānĕre*, ovvero ‘cantare’. Prima ancora, dalla radice sanscrita *kan-* (*kanati* o *kvanati* = risuonare, gridare, lamentarsi).

Un'altra interpretazione, individua l'origine del verbo latino *cānĕre* (o *cāsnĕre*) dal sanscrito *can's-ati* = raccontare, celebrare (da cui anche *can's-a* = inno, preghiera).

Si ritiene che la voce sia stata il primo strumento musicale e che il canto abbia avuto un ruolo importante nelle culture primitive in riti religiosi, celebrazioni e narrazione di storie.

Da sempre quindi è un mezzo di **comunicazione** che si manifesta attraverso la voce umana, producendo suoni melodici e ritmici.

La voce è lo **strumento musicale** nascosto in ognuno di noi, e quando viene usata con cura e controllo, può esprimere la bellezza delle emozioni umane, proprio come uno strumento musicale può trasmettere emozioni attraverso le sue corde, creando un legame profondo tra chi canta e chi ascolta.

Nel corso di questa trattazione, ci immergeremo nelle profondità dell'arte del canto, scrutando con curiosità l'essenza delle sue radici, l'impronta indelebile che ha lasciato sulla tessitura sociale e culturale, i tesori nascosti di guarigione che custodisce la *Singing Therapy* e le opportunità offerte dalle sue applicazioni nel mondo contemporaneo.

1. STUDIO DELL’OGGETTO

1.1 Gli strumenti “segreti” dietro la Voce umana

Il canto è lo strumento più universale e democratico che l'uomo possiede, in quanto per “suonarlo” basta qualcosa che tutti noi abbiamo a disposizione: la **voce**. Ma come viene prodotta la voce? L'emissione vocale avviene attraverso la **vibrazione** di ispessimenti della laringe, detti **corde vocali**. (Fig.1)

Le corde vocali, che possono essere paragonate alle corde di uno strumento musicale come un violino o una chitarra, sono il cuore dell'orchestra della voce umana. Sono i fili tesi che, se correttamente accordati e suonati con maestria, producono una vasta gamma di suoni melodiosi. Le corde vocali sono quattro: due superiori, dette corde vocali false, e due inferiori, dette corde vocali vere. Le prime ricoprono un ruolo quasi puramente protettivo ed influiscono

solo in minima parte sulla produzione sonora. Le seconde, al contrario, sono dotate della capacità di vibrare al passaggio di aria, in quanto costituite da numerose fibre elastiche che le rendono estensibili e retrattili, tale capacità è appunto ciò che permette loro di generare un suono, ovvero la voce.

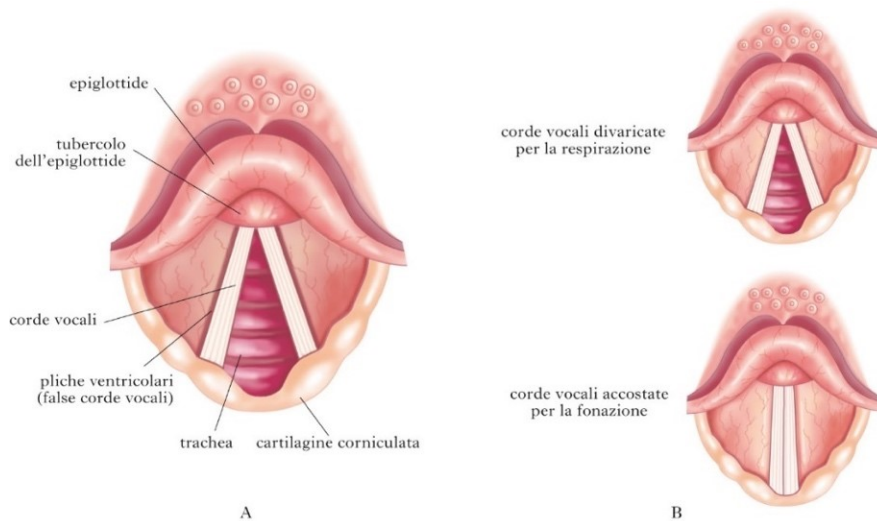


Fig 1. Rappresentazione delle corde vocali.

Le corde vocali vere sono supportate da una serie di muscoli volontari che ne modulano la tensione, il più importante dei quali è il muscolo cricotiroideo. Differenze nella contrazione di tali muscoli alterano la tensione delle corde vocali determinando la capacità di produrre suoni con un'intonazione diversa. Gli esseri umani sono gli unici primati in grado di usare il muscolo cricotiroideo in modo da controllare consapevolmente il tono della voce, così da poter cantare, ma anche, esprimere esclamazioni, affermazioni, domande e tutte le altre sfumature che possono arricchire il discorso, persino cambiandone il significato con una coloritura ironica. Il controllo dell'intonazione è finemente regolato da una piccola zona del lobo frontale.

L'**estensione vocale** invece, viene determinata dalla lunghezza e spessore delle corde vocali e costituisce l'**ambito dei suoni**, dal più grave al più acuto, che la voce umana può produrre.

A seconda della tipologia di suono emesso si possono distinguere **sei tipologie di voce**. In ordine dalla più acuta alla più profonda queste sono: soprano, mezzosoprano, contralto, tenore, baritono e basso. Le prime tre sono tipiche delle voci femminili, mentre le restanti di quelle maschili.

La voce può essere modulata per assumere **quattro tipologie di registri**: laringeo, modale, falsetto e fischio. Tra questi, il registro modale è quello più usato, nonché quello impiegato nella voce parlata (**Tab. 1**).

REGISTRO	CARATTERISTICHE
LARINGEO	<ul style="list-style-type: none"> • VIBRAZIONE CORDE IRREGOLARE • PRODUCE SUONO MOLTO BASSO E SCOPPIETTANTE • RARAMENTE USATO NEL CANTO
MODALE	<ul style="list-style-type: none"> • VIBRA TUTTA LA CORDA • PRODUCE SUONO FLESSIBILE E PIENO • REGISTRO DELLA VOCE PARLATA E DELLA MAGGIOR PARTE DELLA PRODUZIONE CANTATA
FALSETTO	<ul style="list-style-type: none"> • VIBRANO SOLO I MARGINI DELLE CORDE • PRODUCE SUONO ACUTO E LEGGERO • USATO NEL CANTO PER RAGGIUNGERE NOTE PIU' ALTE RISPETTO AL REGISTRO MODALE
FISCHIO	<ul style="list-style-type: none"> • CORDE NON VIBRANO • PRODUCE SUONO ESTREMAMENTE ACUTO E SVUOTATO • USATO SOLO PER ALCUNI VIRTUOSISMI VOCALI RARAMENTE ARTICOLATI

Tab.1: Le quattro tipologie di registri vocali.

Le corde vocali non sono gli unici attori in gioco per la produzione canora, concorrono infatti molti altri fattori che possono avere importanza essenziale per l'emissione di un suono, il più importante tra i quali è la **respirazione**: una corretta respirazione è essenziale al fine di far vibrare le corde in modo regolare alla giusta frequenza.

Per una respirazione ai fini del canto, assume vitale importanza la **postura**. Una buona postura deve essere eretta, senza inarcamenti delle spalle e con le braccia rilassate favorendo un flusso d'aria regolare, sia in entrata che in uscita, necessario ad un'adeguata espansione della gabbia toracica e quindi ad un corretto immagazzinamento dell'aria nei polmoni; potrebbe essere buona norma, prima di cantare, fare esercizi di stretching al fine di distendere la colonna e assumere una postura appropriata.

Altro ruolo essenziale nella respirazione è svolto dal **diaframma**, un muscolo che separa la cavità toracica da quella addominale. Tale muscolo è coinvolto, assieme ai muscoli addominali ed inspiratori, nei meccanismi di contrazione e rilassamento della gabbia toracica. Un uso sapiente della contrazione diaframmatica è fondamentale per un'emissione di aria controllata che risulta quindi in una maggiore qualità e precisione del suono prodotto. ^{[1][2][3][4][5][6]}

1.2 I neuroni del canto

Era già noto che esistessero neuroni sensibili alla musica, ma una scoperta recente ha rivelato l'esistenza di neuroni specifici nella corteccia uditiva umana che si attivano solo quando si ascolta una canzone cantata, ma non rispondono ad altri tipi di musica o linguaggio.

I **neuroni del canto** sembrano reagire solo alla combinazione di voce e musica nelle canzoni, escludendo melodie strumentali o il linguaggio normale.

Uno studio del 2015 di un team di ricerca di neuroscienziati del Massachusetts Institute of Technology, condotto dal dottor McDermott, ha identificato popolazioni neurali con differenti modelli di risposta alla musica e al linguaggio utilizzando la risonanza magnetica funzionale (fMRI). In uno studio del 2022, sono stati combinati i dati dell'elettrocorticografia (ECoG, tecnica che offre una risoluzione più dettagliata rispetto alla fMRI) con quelli dello studio precedente, su 15 volontari per ottenere una comprensione più precisa della posizione di queste popolazioni neurali. È stato individuato che, l'area specifica delle cellule nervose sensibili al canto, si trova nella parte superiore del lobo temporale vicino ad altre regioni selettive per la lingua e la musica. Questo risultato suggerisce una segregazione delle funzioni nella corteccia uditiva.

L'utilizzo della Tomografia ad Emissione di Positroni (PET) ha reso possibile monitorare l'attività cerebrale in risposta al canto. È stato riscontrato che l'**aumento dell'attività** cerebrale è correlato ad un **incremento del flusso sanguigno** in due regioni in particolare: la regione di Wernicke, sede in cui vengono elaborate le informazioni relative al suono e alla struttura delle parole, e l'emisfero destro, in cui si elaborano le melodie.

A partire dai risultati di questi studi, i ricercatori stanno anche cercando di capire come si sviluppano alcune regioni neurali nel corso della crescita, ribadendo l'influenza del canto in questo processo.^{[7][8]}

2. STORIA DEL CANTO

2.1 La Musa del Canto attraversa i secoli



Fig.2: Linea del tempo

Le prime civiltà a riconoscere la musica e il canto come forme d'arte furono le **civiltà mesopotamiche**, con scritti di musica liturgica come l'Inno Sumero alla Creazione che è uno dei più antichi esempi di canzone scritta.



Fig. 3: Cantanti, musiciste e ballerine in un banchetto. Affresco rinvenuto nella tomba del nobile Nebamon (Nuovo regno)

Nell'antico **Egitto**, la musica e il canto avevano un ruolo significativo nella vita sociale e religiosa erano infatti usate per celebrare riti di passaggio e raccontare la storia. Nell'antica **Grecia**, il canto era un modo per condividere storia, radici e conoscenze della comunità, parte fondamentale dell'educazione dei cittadini, utilizzato sia per scopi politici che culturali e religiosi. Ogni città aveva i propri stili musicali e usanze legate al canto, Sparta ad esempio enfatizzava il coraggio e la virtù militare attraverso il canto, mentre ad Atene, il canto era usato come strumento di propaganda politica da Solone. L'antica **Roma** ereditò dalla Grecia il gusto per il canto in eventi religiosi, pubblici e teatrali. È nell'età imperiale greco-romana che troviamo dettagli più approfonditi sulla sua pratica, ciò è dovuto al fatto che una voce ben allenata era essenziale non solo per i cantanti ma anche per gli oratori, professione molto apprezzata e remunerativa in quel periodo.

L'associazione del canto a **miti e leggende** era un elemento comune sia nella cultura greca che in quella romana, e un esempio emblematico di ciò è la personificazione del canto delle Sirene. Queste creature mitologiche sono state narrate da autori come Omero, Ovidio e Catullo, e sono diventate una personificazione di un canto pericoloso e seducente. La loro storia è affascinante poiché rappresenta come per i greci, ancora oggi, una sfida per la volontà umana di resistere alle tentazioni. Nel **Medioevo**, successivo al declino dell'Impero Romano, si verificò un notevole sviluppo ed evoluzione delle pratiche di canto in Europa.

Il **canto gregoriano** divenne un elemento centrale nella vita religiosa e nella liturgia cristiana. La Chiesa Cattolica Romana esercitò un notevole controllo sull'evoluzione della musica occidentale per circa tredici secoli, durante i quali la musica si trasformò da semplice melodia unisona a polifonia corale. Tuttavia, questo periodo di sviluppo musicale non si limitò al contesto liturgico. Il canto era parte integrante della cultura secolare e della vita quotidiana delle persone.

In questo contesto, un notevole contributo fu apportato da **Guido d'Arezzo**, un monaco e musicista italiano dell'XI secolo. Guido d'Arezzo è celebre per aver sviluppato la notazione musicale e il sistema di solfeggio, rendendo più facile la lettura e l'apprendimento della musica. Le sue innovazioni hanno contribuito a diffondere e preservare la tradizione musicale durante questo periodo, consentendo una maggiore comprensione e interpretazione della musica non solo in ambito religioso, ma anche nella cultura secolare.

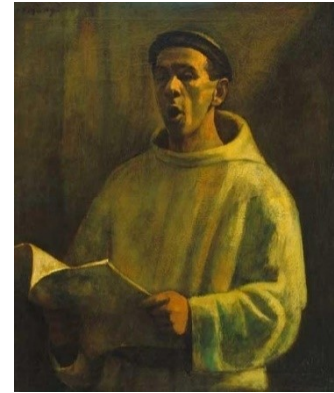


Fig. 4: *The Singing Monk-Czigány*

Durante il periodo del **Rinascimento** in Europa, mentre la scienza e l'arte stavano vivendo una rinascita, si assistette a un notevole sviluppo e distribuzione delle canzoni grazie all'invenzione della stampa. Nel periodo **Barocco**, compositori come Bach e Handel introdussero nuove tecniche vocali e stili in opere liriche e composizioni sacre. Il canto virtuosistico divenne prominente e l'**opera** un genere di musica fondamentale.

Nel periodo **Classico**, grazie a compositori come Mozart e Beethoven, l'opera è rimasta un importante veicolo per il canto, con opere comiche e serie. L'Italia, con compositori come Rossini e Bellini, mantenne una notevole influenza nel mondo del canto grazie all'ideale del "**Bel Canto**" che enfatizzava la bellezza del suono vocale e la tecnica virtuosa. La scuola di canto italiana, ebbe un ruolo cruciale nella formazione dei cantanti durante il periodo classico, influenzando le tecniche vocali dell'epoca. La musica sacra rimase importante nella vita religiosa, ma i compositori si spostarono sempre più dai contesti ecclesiastici verso i salotti, mettendo la poesia in musica nelle canzoni secolari.



Fig. 5: *Il cantante Farinelli con amici, Jacopo Amigoni 1750-52*

Durante il periodo **Romantico**, vi fu una crescente enfasi sull'espressione emotiva nel canto come reazione alla crescente Rivoluzione Industriale che aveva portato al predominio delle

macchine sugli uomini. Gli artisti volevano contrapporsi a questa tendenza disumanizzante e innaturale, cercando di rivelare le emozioni umane e i temi legati alla natura.

Negli **anni '20**, dopo aver sopportato la guerra, il pubblico voleva dimenticare il passato e godersi il presente ed anche i compositori erano orientati verso sperimentazioni ed esplorazioni nuove dell'ancora dominante musica classica. Tuttavia, il pubblico trovò difficile apprezzare questa musica complessa, e così si rivolse al **jazz**, al **blues** e allo **swing** per il suo divertimento musicale.



Fig. 6: Ella Fitzgerald si esibisce sul palco del Savoy Ballroom di Harlem nel 1940. (Gilles Petard) Redferns)

Negli **anni '40**, le “big band” (orchestre jazz) dominavano la scena. Cantanti come Ella Fitzgerald e Sarah Vaughan cantavano facendo improvvisazioni vocali spettacolari grazie alle loro formidabili estensioni vocali e il loro amore per il canto: “*L’unica cosa migliore del canto è cantare ancor di più*” (Ella Fitzgerald).

Negli **anni '50**, il **rock** ha preso il controllo, con artisti come Elvis Presley e Chuck Berry che cantavano canzoni audaci e ribelli. La qualità della voce non era importante quanto l'energia e l'emozione dell'artista in canzoni come *Jailhouse Rock*.

Negli **anni '60**, i Beatles e i Rolling Stones hanno portato il **pop** a nuove vette, mentre Bob Dylan ha scritto famose canzoni di protesta folk come “*Like a rolling stone*”.

Negli **anni '70**, artisti come Freddie Mercury dei Queen, Stevie Wonder, Elton John, Aretha Franklin e molti altri hanno dimostrato la loro straordinaria abilità vocale e hanno contribuito a definire il suono dell'epoca. La **diversità musicale** di questi anni ha aperto la strada a una varietà di stili vocali. Dalle potenti performance rock alle emozionali interpretazioni soul e alle energiche esibizioni disco di cantanti come Donna Summer e Gloria Gaynor. In Italia hanno dominato le classifiche artisti come i Ricchi e Poveri, Umberto Tozzi e Loredana Bertè che hanno dato alla luce brani passati alla storia in tutto il mondo come *Gloria* di Tozzi (1979) che tradotta in lingua inglese ha spopolato a livello planetario.

Negli **anni '80**, cantanti come Whitney Houston, Michael Jackson, Madonna, Prince e George Michael hanno dimostrato abilità vocali eccezionali e sono diventati volti iconici della musica. Questi anni hanno visto l'ascesa della musica **dance e elettronica**, con artisti come Madonna, Duran Duran e Depeche Mode che hanno incorporato, nei loro brani, al canto elementi elettronici dando vita a successi da discoteca e brani dance memorabili.

Negli **anni '90**, artisti come Mariah Carey e Boyz II Men hanno registrato *hit* emotive. Il canto ha continuato a evolversi con la nascita di nuovi generi come il **rap** e l'**hip-hop**, caratterizzati da ritmi incisivi e testi parlanti.

Negli **anni 2000**, la musica pop è rimasta popolare con artisti come Britney Spears. L'*alternative rock* ha visto band come i Coldplay; l'*hip-hop* è cresciuto con Eminem e Kanye West.

Lo sviluppo della tecnologia ad oggi ha modificato il modo di produrre e ascoltare la musica e l'utilizzo del moderno *Auto-Tune* ha cambiato la centralità della voce nelle canzoni trasformando la percezione dell'intonazione vocale, aprendo nuovi effetti vocali creativi come l'effetto “robotico” o “T-Pain” che ha influenzato il *sound* di molte canzoni pop e hip-hop ed innalzando gli standard di perfezione vocale.

Riassumendo, la storia della musica è stata caratterizzata da cambiamenti significativi in generi e stili musicali, ma la voce umana è rimasta un elemento centrale in questa evoluzione che ha accompagnato l'umanità nel corso dei secoli. ^{[9][10][11][12][13]}

2.2 Cantando l'Umanità: il Viaggio attraverso una Vita

L'influenza dei canti nella vita di una persona, dalla **nascita** alla **morte**, è un tema che attraversa l'intera storia dell'umanità. Nei secoli, i canti sono stati da accompagnamento sonoro alla vita di ognuno, tessendo un ricco mosaico di emozioni, tradizioni e memorie.

Fin dai primi istanti di vita, i canti celebrano la nascita, augurando benedizioni e **gioia** al neonato e alla sua famiglia. Durante l'infanzia, le filastrocche e le canzoni per bambini sono compagni nell'apprendimento e nello sviluppo delle capacità linguistiche e cognitive. Crescendo, la musica diventa una forma di espressione personale, un veicolo per comunicare le emozioni tumultuose dell'adolescenza e per definire l'identità individuale attraverso generi musicali e testi che rispecchiano le esperienze personali.

L'**amore** e le relazioni affettive trovano spesso una colonna sonora nelle canzoni d'amore, che si trasformano in inno per le coppie e contribuiscono a definire il legame tra due persone. Tuttavia, la vita è un viaggio che comprende anche momenti di perdita e **dolore**, e qui i canti funebri entrano in gioco, offrendo **conforto**, commemorando la vita del defunto e aiutando nella gestione del lutto. Oltre a influenzare le vicende personali, i canti riflettono anche la **cultura**, la **storia** e l'**eredità** di una persona. I canti tradizionali e folkloristici, tramandati di generazione in generazione, preservano le radici culturali e storiche di una comunità, fungendo da legame tra il **passato** e il **presente**. I canti rappresentano quindi un filo invisibile che unisce le diverse fasi della vita di ogni persona.



Fig. 7: Madonna nella cover dell'album *Like a Virgin*

2.2.1 Le Ninne Nanne: Melodie dei Sogni

Non si sa esattamente quando i genitori abbiano iniziato a cantare ai neonati, ma la pratica è antica e ad oggi universale, e potrebbe essere considerata la primissima forma di musica. È stato suggerito un legame tra “**ninna nanna**” e “**nenia**”, parola che in latino indicava un lamento funebre (‘cantilena’) e aveva lo scopo d’indurre uno **stato ipnotico** per consentire l’accesso ad altre dimensioni. In italiano il vocabolo “**ninna nanna**” appartiene soprattutto al lessico popolare e secondo i dizionari ha un’**origine onomatopeica**.

La ninna nanna domestica è una melodia semplice, a volte tramandata esclusivamente per via orale, che si compone di **versi irregolari**, onomatopee o parole alterate per produrre assonanze, e può essere perfino **improvvisata**. Altro elemento musicale che contribuisce all’effetto rilassante è l’adozione di un **ritmo lento**, che ‘culla’ l’ascoltatore come il dolce dondolio della barca sulle onde. In passato la ninna nanna veniva intonata anche per allontanare un male, per invocare una benedizione divina, per instillare valori culturali, o per incutere bonarie minacce come nella filastrocca “*Ninna nanna ninna-oh, questo bimbo a chi lo do?*”. Nel tempo essa ha comunque mantenuto il suo originario carattere intimo e di solito è destinata alla voce femminile solista della mamma.

Ma come - e perché - gli esseri umani hanno creato canzoni dirette ai bambini?

Lo psicologo evoluzionista Max Krasnow e lo studente Samuel Mehr dell'Università di Harvard hanno pubblicato su *Evolution and Human Behavior* la prima teoria formale sulle origini delle ninne nanne.



Fig. 8: Rappresentazione artistica di una donna Neanderthal con il suo bambino. (Jaroslav A. Polák from Brno, Czech Republic)

“Da un punto di vista genetico, genitori e neonati non hanno gli stessi interessi - I neonati vogliono più risorse di quelle che i genitori sono disposti a dare” - afferma Krasnow.

Immaginate quei lontani giorni in cui i nostri antenati iniziavano a camminare in posizione eretta. I bambini crescevano a un ritmo esponenziale e c'era un momento in cui diventavano troppo pesanti da portare in braccio, tuttavia ancora bisognosi di attenzioni e cure. Le mamme di allora, proprio come quelle di oggi, avevano la necessità di muoversi per provvedere a cibo e acqua, ma come avrebbero potuto farlo senza lasciare i loro piccoli indifesi? Ecco dove entra in gioco il canto. Le **mamme**

preistoriche scoprirono che il potere delle melodie poteva cullare i loro piccoli in un sonno tranquillo e sicuro. Il canto non solo rassicurava i bambini, ma permetteva anche alle mamme di svolgere i compiti necessari per la sopravvivenza, tutto senza attirare l'attenzione di possibili predatori. Altre fonti riportano che nel 2.000 a.C. un **antico babilonese** scrisse, su una piccola tavoletta di argilla, una delle prime ninne nanne di cui si abbia notizia, cantata da una madre al suo bambino. Forse questa madre riuscì a fare addormentare il suo piccolo, ma il messaggio è tutt'altro che rassicurante e questa rimane una caratteristica di molte ninne nanne cantate oggi in tutto il mondo.

“Cercano di dire al bambino che ha fatto molto rumore, che ha svegliato il demone e che se non sta subito zitto, il demone lo mangerà”, afferma Richard Dumbrill, uno dei maggiori esperti di musica antica del British Museum di Londra, dove è conservata oggi la tavoletta.

Altre ninne nanne, invece, possono avere anche una **funzione educativa**, raccontando la storia di un Paese, o dando suggerimenti su come gestire la propria vita a mo' di rubrica di consigli per bambini. Un'altra tipologia di ninna nanna tradizionale di origine irachena è particolarmente triste, spesso cantata ai funerali, che parla del dolore dei parenti scomparsi terminando così: “*Che dolore nel mio cuore. Oh figlio mio, come vorrei avere notizie dei miei cari*”. Infatti, una teoria che oggi molti ricercatori condividono è che gran parte della funzione della ninna nanna sia quella di aiutare la madre a esprimere le sue preoccupazioni e i suoi timori, svolgendo un'**azione terapeutica**. Ricordiamo comunque come nella storia delle ninne nanne ci siano testi anche molto più leggeri come *Twinkle, Twinkle, Little Star*, famosa ninna nanna inglese le cui parole sono tratte da una poesia di Jane Taylor del XIX secolo dal titolo “*The Star*”, universalmente conosciuta. La ninna nanna è cantata sulla melodia francese del brano “*Ah! vous dirai-je, maman*” pubblicato nel 1761 e successivamente arrangiato da diversi compositori, tra cui Mozart. In italiano è nota come *Brilla, brilla la stellina*.

*“Twinkle, twinkle, little star,
How I wonder what you are!
Up above the world so high,
Like a diamond in the sky.
Twinkle, twinkle, little star,
How I wonder what you are!”*

*“Brilla, brilla, una stellina,
Su nel Cielo piccolina.
Brilla, brilla, sopra di noi,
Mi domando di chi sei.
Brilla, brilla, la stellina,
Ora tu sei più vicina.”*

Adesso sappiamo che le ninne nanne sono state ritenute abbastanza importanti da essere documentate dai Babilonesi 4.000 anni fa, ma la domanda che i ricercatori si sono posti è: quanto ancora sopravviveranno? Forse l'abitudine di cantare fa meno parte della vita quotidiana di un tempo, quando le generazioni precedenti, senza televisione, smartphone e computer, si riunivano naturalmente per cantare e condividere storie. Tuttavia, l'archeomusicologo Richard Dumbrill sospetta che ci sia qualcosa di intrinseco nell'esperienza di crescere un bambino che garantirà la sopravvivenza della ninna nanna in futuro, ritenendo che esse appartengano alla **natura istintiva della maternità**.^{[14][15]}



Fig. 9: *The Light of the Home*, 1900 ca. – Harry Roseland

“È il cordone ombelicale... e questo è il potere eccezionale di una ninna nanna: è senza tempo ed è per sempre”.

2.2.2 La Magia delle Filastrocche: Un Viaggio nell'Infanzia

Per scandire la crescita e le giornate dei bambini sono nate le filastrocche che con la loro **ritmicità** e **ripetitività** accompagnano lo sviluppo di molte abilità quali il linguaggio, la socializzazione, la memoria, la coordinazione e la creatività. Alcuni esempi sono:

- *“Ecco l’occhio bello [toccare un occhio del bambino], ecco suo fratello [l’altro] ecco la chiesetta [la bocca] e il suo campanello! [il naso] Drin, drin, drin, drin, drin”*
- *“Trenta giorni ha Novembre, con April, Giugno e Settembre. Di ventotto ce n’è uno, tutti gli altri ne han trentuno”.*

che aiutano i bambini a imparare le parti del viso e i mesi dell’anno.

Un esempio di filastrocche per bambini troviamo quella giapponese *“Sakura Sakura”*, chiamata anche solo *“Sakura”*, che significa ‘fiore di ciliegio’. Il testo della filastrocca celebra uno degli eventi più significativi della tradizione giapponese: quello della fioritura dei ciliegi.^{[16][17][18]}

*“Sakura sakura
Yayoi no sora wa
Mi-watasu kagiri
Kasumi ka kumo ka
Nioi zo izuru
Izaya izaya
Mini yukan”*

*“Fiori di ciliegio, fiori di ciliegio
lungo il cielo di primavera
fin dove la vista si estende.
Nebbia? Nuvole?
Fragranti nell'aria
Vieni, vieni!
Andiamo a vederli”*

2.2.3 Il Canto come Veicolo di Felicità: Pop, Disco e tormentoni estivi

Nell'arco dell'**adolescenza** e per il resto della **vita adulta**, le canzoni diventano un veicolo essenziale per esplorare e comunicare l'identità emergente di ognuno di noi. I diversi momenti della vita sono caratterizzati da un tumulto di emozioni, nuove esperienze e una crescente consapevolezza di sé stessi. Le canzoni svolgono un ruolo straordinario nel tradurre e amplificare queste sensazioni.

Quante volte abbiamo ascoltato una canzone e ci siamo sentiti in sintonia con essa, come se le parole e la melodia riflettessero perfettamente quello che proviamo in un preciso momento?

Queste canzoni si collegano in modo intimo sia alle emozioni degli adolescenti che a quella degli adulti, diventando una sorta di **inno personale** che riflette le esperienze amorose, le amicizie profonde e le sfide affrontate durante la vita. Tra tutte le emozioni che possono essere trasmesse col canto, la più comune è la **felicità**. La voce della felicità vuole far danzare, trasmettere un'allegria che contagi tutti; non è un caso che il pop e la disco music siano i generi d'elezione per questa tipologia di canzoni. Da *Dancing Queen* degli ABBA (1976) a *I Wanna Dance with Somebody* di Whitney Houston (1987) la musica pop incendia le piste da ballo. La voglia di ballare e di divertirsi diventa un tutt'uno con il desiderio di emancipazione femminile. Madonna apre le porte del sesso e abbatte i muri della censura con *Like a Virgin*, e insegna alle donne a non essere più oggetti del desiderio, ma a esprimere i loro desideri.



Fig. 10: Whitney Houston nel video musicale *I Wanna Dance with Somebody (Who Loves Me)*

“Cause we're living in a material world, And I am a material girl” canta la Ciccone nell'omonima canzone dell'84. A lei si unisce ruggente la voce di Cindy Lauper al grido di “Girls just want to have fun.”



Fig. 11: Copertina Album *Abbronzatissima* – Edoardo Vianello (1963)

Menzione speciale in questa categoria di canzoni gioiose va fatta per i **tormentoni estivi** che associano da sempre il pop a spiaggia, tramonti e ritmi latini. Da *La Isla Bonita* di Madonna (1986) a *Despacito* di Luis Fonsi (2017), non c'è artista che nella propria carriera non abbia prodotto una hit estiva.

L'Italia non sfugge a questo fenomeno, basti pensare a titoli celeberrimi come *Abbronzatissima* (1963), *Un'Estate al Mare* (1981), *Vamos a la Playa* (1983), *Vamos a Bailar* (2000), arrivando ai tormentoni estivi di Baby K. Canzoni che hanno accompagnato le estati di tutti, a volte talmente invadenti da renderle fastidiose. Eppure a riascoltarle evocano subito nella nostra mente immagini di mare e

momenti di gioia, regalandoci un momento dolce-amaro in attesa delle prossime vacanze.

[19][20][21][22][23]

2.2.4 Dal Batticuore alla Passione

Quando si parla di canto, viene quasi spontaneo pensare ad una **canzone d'amore**: chi non ha mai ascoltato, anche solo per sbaglio una canzone romantica? Chi non si è emozionato neanche una volta sentendo in cuffia una canzone che associa ad una persona in particolare?

Seppur *Ti amo* e *I Will Always Love You* siano un messaggio lapalissiano, attraverso le canzoni d'amore, chi le canta comunica sentimenti che possono essere difficili da esprimere con parole semplici: “Quando sei qui con me/ Questa stanza non ha più pareti” (Gino Paoli) esplora l'intimità, la tenerezza e l'entusiasmo che caratterizzano le relazioni amorose, sia che si tratti di un amore appena sbocciato, di una passione travolgente o di una malinconia nostalgica per un amore perduto. Le canzoni d'amore usano da sempre e



Fig. 12 Gino paoli *il cielo in una stanza*

useranno per sempre il linguaggio universale dell'affetto e della connessione: “*Se solamente Dio inventasse delle nuove parole / Potrei scrivere per te nuove canzoni d'amore e cantartele qui*” è una frase di Ultimo, un cantautore di 25 anni, che però potrebbe essere stata scritta 50 anni fa, dimostrando che melodie e testi d'amore toccano profondamente il cuore di chi le canta e ascolta, sin dalla notte dei tempi.

Chi non vorrebbe ricevere una dedica d'amore come “*Vivimi senza paura, che sia una vita o che sia un'ora...*” (Laura Pausini) o “*... all of me loves all of you / love your curves and all your edges / All your perfect imperfections...*” (John Legend) o avere il coraggio e la fortuna di poter dire a qualcuno “*Sei nell'Anima / e lì ti lascio per sempre...*”? (Gianna Nannini)

Direttamente connessi all'amore **testi erotici** anche espliciti, ad oggi non destano grande scandalo, ma non è sempre stato così. Sin dagli anni Sessanta i cantautori cantavano di sesso, orgasmi, masturbazione, ménage à trois, libertà sessuale, ecc... Certe canzoni hanno provocato **scandalo**, sfidando perfino la **censura**, specialmente in Italia dove l'influenza cattolica era molto sentita. Il *Pensiero stupendo* di Patty Pravo era carico di passione e sensualità, un intenso desiderio amoroso e con *Una carezza in un pugno* Adriano Celentano cominciava a giocare con l'erotismo in modo scherzoso e provocatorio. Le canzoni erotiche affrontano in modo esplicito i temi dell'amore libero (*il triangolo no'*, non l'aveva considerato neanche Renato Zero), dell'infedeltà e delle relazioni complesse, con testi audaci che sfidavano le convenzioni sociali dell'epoca: immaginiamo una donna che negli anni '70 invitava “*A far l'amore comincia tu...*” (Raffaella Carrà). Gianna Nannini, con un inno all'indipendenza e all'audacia, con un'energia che può essere interpretata in chiave erotica, rappresenta una donna forte e sicura di sé che “*... accarezzo la mia solitudine/ Ed ognuno ha il suo corpo a cui sa cosa chiedere...*” e trova da sola la sua “*America*”, con un non troppo velato richiamo alla masturbazione.

Le canzoni più datate si distinguono per la loro capacità di esprimere in modo audace e provocatorio la sessualità e i desideri umani, spesso utilizzando metafore e immagini suggestive, mentre nell'ultimo trentennio le canzoni esplorano temi sessuali in modo provocatoriamente più diretto includendo anche descrizioni esplicite di esperienze sessuali. Damiano dei Maneskin canta di piacere fisico, desiderio, sottomissione e pratiche d'amore non convenzionali “*... I wanna be your slave / I wanna be your master...*”, che legano il sesso e il piacere al dolore fisico. Rosa Chemical a San Remo, patria del canto, del rigore e dell'amore romantico, canta l'identità fluida, i feticismi, il poliamore, il sesso occasionale, i *sex toys*, le droghe e “*più siamo e meglio è*”, e chi più ne ha più ne metta, gridando al mondo la necessità di libertà “*ti piace che sono perverso e non mi giudichi*” senza il giudizio tipico del “*Made in Italy*”.



Fig. 13: Da Samantha Fox (a sinistra), a Rosa Chemical e Fedez (a destra)

Tuttavia, ci sono ancora molte canzoni che trattano il sesso in modo più sottile e artistico anche nelle canzoni contemporanee, e la varietà di approcci musicali alla sessualità è ampia e diversificata: “*L'Anima Vola*” di Elisa può essere interpretata come un inno all'amore e alla

passione che può far sentire le persone come se stessero "volando" insieme, sperimentando una sorta di estasi emotiva. [24][25][26]

2.2.5 Dalla Fatica alla Libertà: Canti di Lavoro e di Protesta

Non esiste modo migliore di far sentire la propria voce se non cantando.

Le canzoni diventano compagni di viaggio mentre esploriamo il nostro percorso di crescita. Per adolescenti e giovani adulti le canzoni si trasformano spesso in inno per la **ribellione** e l'**affermazione di sé**. Sono un modo per sfidare l'ordine stabilito, esprimere la **rabbia** o la **frustrazione** e cercare di capire chi siamo e chi vogliamo diventare. Possono essere un riflesso delle preoccupazioni sociali e politiche dell'epoca, servendo come mezzo per esprimere dissenso e cercare il **cambiamento**, una fonte di ispirazione e motivazione per coloro che cercano di apportare un impatto positivo sulla società. Non esiste genere musicale che non abbia accolto questi propositi, dal jazz al rap, dal pop al rock, molti artisti hanno voluto farsi portavoce delle cause degli oppressi.



Fig. 14: African American sharecroppers, Library of Congress, Washington, D.C.

Le "Work Songs" sono nate per scandire i ritmi e rendere più sopportabili le dure ore di lavoro nei campi di cotone. Un esempio iconico è "Swing Low, Sweet Chariot", spiritual afroamericano che rifletteva la fede degli **schiafi africani** nella speranza di un futuro migliore.

*"Swing low, sweet chariot, Comin' for to carry me home;
Swing low, sweet chariot, Comin' for to carry me home."*

In molte parti dell'Africa, i canti di lavoro sono ancora una parte integrante delle attività agricole e dell'allevamento. Questi canti spesso incorporano ritmi tradizionali e strumenti musicali come i tamburi. Un esempio è il "Gumboot Dance" del Sudafrica, originariamente sviluppato dagli **operai** delle miniere di carbone durante il periodo dell'apartheid come una forma di comunicazione durante il lavoro sotterraneo. I **minatori** indossavano stivali di gomma alti fino alle ginocchia, noti come "gumboots" e li utilizzavano per creare ritmi sincopati, percussioni corporee e coreografie coinvolgenti che servivano loro come mezzo di comunicazione poiché spesso erano vietate le conversazioni durante il lavoro sotterraneo e in caso di trasgressione erano previste punizioni.

*"Stomp, stomp, stomp, in our gumboots we'll stomp,
Underground in the darkness, where the secrets are kept.
Our boots may be heavy, but our spirits are high,
With the Gumboot Dance, we'll reach for the sky."
"In the depths of the mines, where the world can't see,
We dance to our rhythm, we dance to be free.
Though the work may be hard, and the hours are long,
The Gumboot Dance makes us feel strong."*

In Europa, invece, un esempio molto famoso è "Drunken Sailor", diffuso tra i **marinai** questo canto illustra la monotonia delle attività quotidiane e le dure condizioni di vita a bordo. Le

canzoni di lavoro delle navi servivano anche e soprattutto a coordinare gli sforzi dell'equipaggio durante le manovre, come alzare le vele o issare l'ancora.

“What shall we do with a drunken sailor? What shall we do with a drunken sailor? What shall we do with a drunken sailor? Early in the morning!”

Nate come espressione della fatica del lavoro, le canzoni si sono trasformate in potenti strumenti di denuncia sociale e veicoli di lotta per i diritti e l'uguaglianza, divenendo **canzoni sociali** e di **protesta**.

Nel 1939 la cantante afroamericana Billie Holiday pubblica un brano, *Strange Fruit* in cui cita:

“Southern trees bear strange fruit, Blood on the leaves and blood at the root, Black bodies swinging in the southern breeze, Strange fruit hanging from the poplar trees”

In questi versi strazianti la cantante descrive i corpi degli **afroamericani**, vittime di linciaggi da parte del *Ku Klux Klan* nel sud degli Stati Uniti, come degli strani frutti appesi ai pioppi. Questo brano è uno dei primi in cui viene denunciata la **discriminazione razziale** di cui era vittima la comunità nera. Tuttora la stessa tematica viene affrontata da molti artisti. Esempio emblematico di ciò si può trovare nel brano *I Can't Breathe* della cantante afroamericana H.E.R. (2020) che riporta le ultime parole di George Floyd, ucciso ingiustamente dalla polizia durante un semplice controllo.

Il messaggio che vogliono trasmettere queste canzoni è diventato sempre più forte, fino ad ergersi come icone della **lotta alla guerra**. Ne sono esempio le celeberrime canzoni di John Lennon: *Give Peace a Chance* (1969), inno alla fine dei conflitti in Vietnam, *Imagine* (1971), in cui l'autore sogna un mondo senza conflitti e canzoni come *Sunday Bloody Sunday* degli U2 (1982) e *Zombie* dei Cranberries (1994), brani scritti per denunciare la disumanità dei conflitti interni da cui l'Irlanda è stata straziata nel XX secolo.

L'esempio più noto del canto di protesta italiano è sicuramente **Bella Ciao**, inno alla resistenza partigiana contro il regime fascista durante la Seconda Guerra Mondiale:



Fig. 15: Copertina di *“Bella Ciao – La Resistenza in Italia: Testimonianze Sonore”* (1972)

*“Una mattina mi son svegliato,
O bella ciao, bella ciao, bella ciao, ciao, ciao,
Una mattina mi son svegliato,
E ho trovato l'invasor.”*

La forza di questo brano, identificato come canto simbolo della **Resistenza italiana** e dell'unitarietà contro le truppe naziste come elemento fondante della Repubblica Italiana, consiste nel fatto che il testo lo connota esclusivamente come canto contro "l'invasore" (senza riferimento alla Resistenza come "guerra di classe" o come "guerra civile"), rendendolo un brano adattabile ad altre situazioni ed interpretabile come un generico invito alla lotta e al tenere saldo il coraggio per perseguire i **propri ideali**: in occasione della manifestazione mondiale studentesca **Fridays for future** il cui *slogan* era *“Sing for the Climate. “Do it now”* del marzo 2019, diventata un inno per l'ambiente.

La fine delle guerre e delle oppressioni è la chiave per aprire le porte della libertà in tutte le sue forme. La libertà diventa protagonista delle canzoni, trasformando il caos di idee e cambiamento in parole.

La Musa del canto ha ispirato autori del calibro di Giorgio Gaber che definisce libero un «*uomo più evoluto ... convinto che la forza del pensiero sia la sola libertà*».

Bob Marley canta *Redemption song* ed esorta ‘*Emancipate yourselves from mental slavery/ None but ourselves can free our minds*’ con un grande inno alla libertà di pensiero, libertà spirituale, libertà nel senso più ampio possibile. Freddy Mercury e i Queen “*I want to break free*” cantano della conquista della libertà da una situazione stagnante, insoddisfacente o disonesta, di liberarsi dalle bugie e dall’infelicità, parlando della resilienza e del potere necessari per trovare la libertà ed il *coraggio di farcela da soli*, giocando su argomenti quali la sessualità e la libertà di vivere, svincolati da qualsiasi forma di schiavitù sociale e da qualsiasi censura dell’omosessualità.

In anni più recenti la libertà è stata raccontata anche dal pop più mainstream. Beyoncé in *Freedom* canta la discriminazione e racconta una libertà con carattere **anti-razzista**, un messaggio di uguaglianza fra bianchi e neri, di “*spezzare le catene*” affinché avvenga davvero. Pharrel Williams parla del potere della libertà individuale, personificandola, con nome e cognome e di come sia parte intrinseca dell’umanità, facendo riferimento alla natura e all’**interconnessione** di tutte le cose, trasmettendo il messaggio che “*siamo tutti un tutt’uno*” e che dovremmo vivere liberamente senza le costrizioni della società.

“*Who cares what they see?
Who cares what they know?
Your first name is Free
Last name is Dom
We choose to believe
In where we're from*”

“*Atoms in the air
Organisms in the sea
Sun and yes, night
Are made of the same things*”.

In un mondo ideale la libertà sociale è la norma, le barriere vengono abbattute e le opportunità abbondano. È un mondo in cui ognuno è libero di essere sé stesso e di esprimersi senza essere discriminato o giudicato...ma questo non è il caso del mondo reale. Bisogna perciò denunciare il marcio della società e rivendicare i propri diritti a gran voce.

Tra i brani a tematica sociale che non possono essere dimenticati troviamo *We are the World* (1985), scritta da Michael Jackson e Lionel Richie, con la partecipazione di superstar della musica quali Bruce Springsteen, Tina Turner, Stevie Wonder, Bob Dylan, Ray Charles, Cyndi Lauper e Diana Ross, in sostegno alle popolazioni dell’Etiopia colpite da una terribile carestia. *Respect* di Aretha Franklin (1967), in cui la cantante scandisce la parola ‘*rispetto*’ per chiedere pari trattamento per tutte le donne.

Infine, non si può non citare *Born this Way* di Lady Gaga (2011), brano sull’accettazione e l’**uguaglianza**, divenuto inno della comunità LGBTQ+.

Il canto sociale in Italia si afferma soprattutto nella canzone d’autore, ma non mancano esempi in altri generi musicali, soprattutto negli ultimi anni. Tra i brani simbolo della canzone sociale nel cantautorato italiano troviamo *Dio è Morto* di Francesco Guccini (1967) che denuncia l’indifferenza e l’ipocrisia della società moderna.

Nel 1986 il Festival di Sanremo viene vinto da *Per Elisa*, scritta da Franco Battiato. Questo brano all’epoca suscitò non poco scalpore, in quanto raccontava la dipendenza dalle droghe paragonandola ad una relazione tossica.

Tra le canzoni a tematica sociale negli ultimi anni troviamo *Vieni a Ballare in Puglia* di Caparezza (2008), brano in cui l'autore denuncia le problematiche della sua terra, e *Occidentali's Karma* di Francesco Gabbani (2017), brano che valse a Gabbani la vittoria al Festival di Sanremo, in cui racconta, attraverso un utilizzo arguto di luoghi comuni e frasi fatte, l'ipocrisia dell'era dei social e di internet. [27][28][29][30]



Fig. 16: Video Musicale “Occidentali’s Karma” – Francesco Gabbani (2017)

2.2.6 Canti Religiosi: Sacri Accordi

“*Chi canta prega due volte*” - S. Agostino

In molte religioni vengono usate forme di composizione musicale per elevare lo spirito, guidare la preghiera, celebrare le festività religiose e trasmettere insegnamenti spirituali.

I **canti religiosi** offrono una connessione continua con **spiritualità** e **fede**, contribuendo a dare senso alla vita, a fornire un quadro morale e a promuovere valori etici, tali da influenzare positivamente la crescita. “Cantare a Dio” diventa un tramite tra l'individuo e la sua fede, aiutandolo a navigare attraverso le diverse sfaccettature della vita.

Mentre il canto religioso è solitamente associato a riti formali all'interno di una tradizione specifica, il **canto devozionale** è più orientato alla sfera personale della fede e della spiritualità. Questi canti possono variare notevolmente nelle diverse religioni. Ad esempio, nella **tradizione cristiana**, inni alla Madonna sono comuni canti, mentre nell'**induismo** sono popolari i *bhajans* e i *kirtans*, nell'**islam**, le chiamate alla preghiera *Adhan* sono un altro esempio, e nel **buddhismo**, le *sutre* vengono spesso cantate durante le cerimonie. In alcuni riti religiosi o nella meditazione a volte vi è anche l'usanza di recitare una sequenza di suoni, sillabe o parole ripetute chiamate **mantra**, il cui obiettivo principale è di creare uno stato di mente focalizzata ed elevare la consapevolezza spirituale con effetti calmanti e terapeutici, simili a quelli del canto. [31][32]

2.2.7 I canti funebri: un tributo musicale alla vita e alla morte

I canti funebri sono una forma di espressione artistica e culturale utilizzata in molte società per commemorare e onorare coloro che sono deceduti. Questi canti, spesso caratterizzati da una melodia solenne e testi commoventi, svolgono un ruolo importante nel **processo di lutto** e nel **rito funebre** e rappresentano l'espressione della cultura e della spiritualità legate alla morte.

Tra questi ricordiamo *Amazing Grace* cantata da Andrea Bocelli, spesso utilizzata durante i funerali come canto di speranza e di riappacificazione con Dio.

*“Yea, when this flesh and heart shall fail,
And mortal life shall cease,
I shall possess, within the veil,
A life of joy and peace.
Amazing Grace! How sweet the sound.
That saved a wretch like me!
I once was lost, but now I am found.
Was blind but now I see.”*

*“Sì, quando questa carne e questo cuore
verranno meno,
E la vita mortale cesserà,
io entrerò in possesso, oltre il velo,
di una vita di gioia e di pace.
Meravigliosa Grazia! Che lieta novella
che ha salvato una miserabile come me!
Un tempo ero perduto, ma ora sono
ritrovato.
Ero cieco ma ora ci vedo”.*

Fabrizio De Andrè invece compone *Pregghiera in Gennaio* dedicata al grande amico e cantautore Luigi Tenco, questa canzone dolorosa e struggente è una vera e propria preghiera a Dio per elaborare il lutto. ^{[33][34]}

*“Lascia che sia fiorito,
Signore, il suo sentiero
Quando a te la sua anima
E al mondo la sua pelle
Dovrà riconsegnare
Quando verrà al tuo cielo
Là dove in pieno giorno
Risplendono le stelle*

*Quando attraverserà
L'ultimo vecchio ponte
Ai suicidi dirà
Baciandoli alla fronte
Venite in Paradiso
Là dove vado anch'io
Perché non c'è l'inferno
Nel mondo del buon Dio”*

Scansiona questo QR code per ascoltare tutte le canzoni di cui abbiamo parlato. Buon ascolto!



<https://open.spotify.com/playlist/OTkjoL5vybcMqgNRCwxhWx?si=de743e48b4eb44fe>

3. QUANDO IL CANTO È DIVENTATO TERAPIA?

“Nel canto, trovo la pace. È la mia terapia personale.” - Johnny Mathis

L'uso del canto come forma di terapia, ha radici molto antiche, risalenti al VI secolo a.C. con Pitagora, noto scienziato greco. Egli aveva composto melodie e canti destinati a promuovere la catarsi, l'armonia interiore e il benessere psicofisico, con l'obiettivo di raggiungere l'equilibrio oggi conosciuto anche come omeostasi. Le intuizioni di Pitagora furono successivamente riprese da filosofi come Platone e Aristotele.

La ***Singing Therapy*** diventa disciplina professionale formalizzata nel **XX secolo**, quando diversi professionisti e studiosi hanno contribuito a definirla e svilupparla come pratica terapeutica. Pionieri come Paul Nordoff, compositore e pianista americano, e Clive Robbins, educatore britannico, hanno lavorato con la musica per aiutare i bambini con disabilità, contribuendo così allo sviluppo della musicoterapia, una disciplina correlata alla cantoterapia. Tra questi ricordiamo anche l'italiano Antonio Scarpa, un medico fondatore della etnomedicina, che ha contribuito in modo significativo allo studio scientifico del canto come forma di cura.

Oggi, la cantoterapia ha ottenuto riconoscimento a livello professionale grazie all'istituzione di associazioni e organizzazioni che ne promuovono lo sviluppo e il rispetto degli standard professionali. Per esempio, l'*American Music Therapy Association (AMTA)* ha svolto un ruolo significativo nell'elaborazione delle linee guida per la pratica della cantoterapia negli Stati Uniti. In Italia, negli anni 2000, è nata la Scuola Italiana di Cantoterapia, su iniziativa della artista e vocologa Claudia Pastorino, che ha collaborato anche con il Centro di Neurocanto fondato e diretto da Mirella Di Fonzo.

Con una base scientifica sempre più solida, la cantoterapia continua a offrire benefici tangibili per il benessere emotivo e fisico, sottolineando il potente legame tra l'espressione artistica e la salute.

3.1 I benefici della *Singing Therapy*

“Cantare ha un effetto benefico sul corpo, stimola i centri di vibrazione, migliora la respirazione, rilassa i muscoli e favorisce l'energia vitale. Gli esercizi vocali, se eseguiti correttamente, hanno un effetto massaggiante e armonizzante sull'intero organismo”. (De Fonzo, 2010).

La *Singing Therapy* ha una straordinaria capacità di influenzare positivamente la vita delle persone, apportando un notevole impatto sulla salute e il benessere di individui di **tutte le età**, sia sani che non. Neonati, adolescenti, adulti e anziani possono godere di benefici fisici, emotivi e sociali migliorando la qualità della loro vita. Quali sono questi benefici? (**Tab.2**)

BENEFICI

BAMBINI

- Sviluppo delle abilità linguistiche
- Sviluppo delle capacità cognitive
- Sviluppo dell'udito e della percezione musicale e abilità vocali e canore
- Potenziamiento delle abilità sociali
- Espressione emotiva
- Migliori abilità motorie

ADOLESCENTI

- Maggiore fiducia in sé e autostima
- Potenziamiento delle abilità sociali
- Divertimento, sensazione di felicità e riduzione dello stress
- Espressione emotiva
- Apprezzamento dell'arte e della cultura

ANZIANI

- Mantenimento della voce
- Senso di comunità e l'interazione sociale
- Mantenimento della memoria
- Supporto emotivo
- Migliore qualità della vita
- Migliore funzione respiratoria
- Migliori abilità motorie

GIOVANI E ADULTI

- Riduzione dello stress e miglioramento del benessere generale
- Miglioramento della postura e della respirazione
- Espressione creativa
- Supporto emotivo, specialmente il canto corale
- Migliore qualità della vita.

Tab. 2 I benefici della *Singing Therapy*

4. EVIDENZE SCIENTIFICHE

4.1 La *Singing Therapy* come strumento di benessere: cosa dicono gli studi

Molti dei benefici sopra citati sono supportati da evidenze scientifiche presenti in letteratura. Questo capitolo, in particolare, prende in considerazione gli effetti benefici della *Singing Therapy* sulle malattie polmonari come la **broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO)** e l'**asma**, nonché su altre condizioni mediche neurologiche, tra cui il morbo di **Parkinson** e l'**Alzheimer**. Inoltre sono stati analizzati studi sull'utilizzo della *Singing Therapy* in **gravidanza** e nella **prima infanzia** fino ad accenni su **disturbi del linguaggio** e gli effetti benefici del **canto di gruppo**.

4.1.1 Gli effetti a livello fisiologico

È stato osservato in diversi studi presenti nella letteratura scientifica come il canto, ovvero la cosiddetta *Singing Therapy*, favorisca il sistema immunitario, **diminuisca lo stress**, aiuti la respirazione, il rilassamento muscolare e il sistema circolatorio. Nel canto, l'aria espirata dai polmoni è fondamentale per la produzione del suono. I cantanti professionisti con tecniche corrette sviluppano una migliore "riserva respiratoria", rendendo più efficiente il trasferimento dell'energia cinetica in energia sonora e contemporaneamente alleviando lo stress. Inoltre, il canto può influire sull'aritmia del seno respiratorio, accelerando lo scambio di gas polmonari e portando ad una maggiore variabilità della frequenza cardiaca grazie all'allenamento delle sinergie tra il sistema circolatorio e respiratorio mostrando un miglior vigore di quest'ultimo.

Uno studio di *Sun J. et Buys N. (2016)* condotto su 210 adulti, di cui 108 membri sono stati reclutati per partecipare alle prove di canto della comunità, mentre i restanti membri sono stati reclutati come gruppo di controllo per un periodo di 18 mesi, ha dimostrato che il canto riduce l'ansia, aumenta la resilienza e promuove un senso di appartenenza, riducendo significativamente la percentuale di adulti affetti da **depressione**. Per spiegare questi risultati i ricercatori hanno cercato di esplorare il meccanismo alla base della **chimica neurale**, esaminando la variazione di neuropeptidi e ormoni in seguito all'uso della *Singing Therapy*. Gli **ormoni adrenocorticotropi** (ACTH) e i **glucocorticoidi** sono entrambi componenti importanti dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (asse HPA). L'aumento dell'attività HPA in risposta a situazioni di stress fa parte della naturale risposta "combatti o fuggi" e porta a un'inibizione della risposta immunitaria, a un restringimento delle arterie e a un aumento dell'epinefrina, con conseguente aumento della pressione sanguigna.

Fancourt et al. (2015) hanno esaminato l'impatto del canto in una situazione di basso stress (prove senza pubblico) e in un concerto dal vivo ad alto stress (esibizione di fronte a 610 spettatori) sui livelli di glucocorticoidi (cortisolo e cortisone) in 15 cantanti professionisti. I risultati hanno mostrato una diminuzione significativa sia del cortisolo che del cortisone nella condizione di basso stress, suggerendo che il canto di per sé era un'attività che lo riduceva, mentre c'erano aumenti significativi degli ormoni nella condizione di alto stress.

Gli stessi ricercatori nel 2016 hanno condotto un ulteriore studio preliminare multicentrico per valutare l'impatto del **canto di gruppo** sullo **stress** e sulla **risposta immunitaria** in tre popolazioni affette da cancro: i *caregiver* (n = 72), i *caregiver* in lutto (n = 66) e i pazienti (n = 55), mostrando come, in seguito a *Singing Therapy*, la riduzione del cortisolo abbia ridotto la soppressione del sistema immunitario da parte dei glucocorticoidi, portando a un'attivazione generale della rete di citochine e dell'attività immunitaria.

A tal proposito è stato osservato in uno studio di *Kuhn D. (2002)* su 33 partecipanti (28 donne e 5 uomini) assegnati in modo casuale a tre gruppi, che i livelli di immunoglobulina A secretoria (S-IgA) del gruppo che cantava e suonava gli strumenti aumentavano in modo significativamente maggiore rispetto al gruppo di ascolto e al gruppo di controllo, suggerendo che la *Singing Therapy* produce un **effetto benefico sul sistema immunitario maggiore** in casi di partecipazione attiva all'attività musicale rispetto a quelli di partecipazione passiva.

L'immunoglobulina A secretoria, un tipo di anticorpo di prima linea che protegge dalle infezioni batteriche e virali nelle vie aeree superiori, è infatti considerata un indicatore clinico della capacità immunitaria individuale.

Già nel 1983 i ricercatori *Jemmott JB 3rd et al.* avevano riscontrato che le persone tendono a rimanere positive e rilassate con l'aumento della S-IgA, mentre si sentono stressate e nervose con la sua diminuzione.

Ripetutamente indagato è anche il **neuropeptide ossitocina** (OT), uno tra gli ormoni chiave che aumenta la fiducia, diminuisce l'attivazione dell'amigdala, riducendo i comportamenti negativi e aumentando i comportamenti **pro-sociali**. I risultati dello studio di *Keeler et al. (2015)* hanno mostrato che la concentrazione di OT in 4 cantanti è aumentata dopo il canto improvvisato e anche nello studio di *Grape et al. (2002)* i livelli di OT sono aumentati significativamente sia in 8 cantanti dilettanti sia in 8 cantanti professionisti dopo una lezione di canto, migliorando l'umore e le loro capacità sociali.

Un ulteriore ormone preso in considerazione dai ricercatori è la **beta-endorfina**, un peptide oppioide noto soprattutto per i suoi effetti analgesici, euforici e sedativi. *Weinstein et al. (2016)* hanno reclutato individui di un coro comunitario che si riuniva in contesti di piccolo (n = 20-80) e grande (n = 232) gruppo, dimostrando che il rilascio di endorfine è aumentato durante le prove di canto con una conseguente diminuzione di ansia, rabbia e aggressività, depressione e dipendenze.^[35]

4.1.2 La voce materna: un'armonia che nutre il bambino

“Il segreto del canto risiede tra la vibrazione della voce di chi canta e il battito del cuore di chi ascolta.” (Khalil Gibran)



Figura 17: Mariagrazia Orlandini:
“Ma che musica...in dolce attesa”
Ed. Curci

La **gravidanza** rappresenta un momento cruciale nella vita di una donna in cui si prepara al suo ruolo di madre. Durante questo periodo, si instaura una connessione speciale tra la **madre** e il **feto**, in *ascolto reciproco l'uno per l'altra*, anche se nel feto le abilità uditive e le risposte motorie ai suoni si sviluppano intorno alla 24^a settimana di gravidanza o, in alcuni casi, dopo la 30^a settimana. Tuttavia, la gravidanza può comportare non solo sentimenti positivi, ma anche stress ed emozioni negative. Uno studio condotto da *Verena Wulff et al. (2021)* su 172 donne incinte ha analizzato l'effetto dello **stress materno** sulla madre e sullo **sviluppo del bambino**.

Durante la gravidanza infatti, il feto può essere esposto a livelli elevati di **cortisolo** materno, e in situazioni di stress intenso, una

parte di questo cortisolo può superare la barriera placentare, influenzando lo sviluppo del bambino. Un altro aspetto importante, sia durante la gravidanza che nel periodo **post-natale**, è il **legame madre-bambino**.

Gli studi presenti in letteratura, infatti, hanno dimostrato che l'ormone **ossitocina** favorisce un comportamento materno, promuovendo la gratificazione emotiva e la vicinanza con il neonato dopo il parto. Questo momento è fondamentale perché costituisce la base di un amore reciproco e duraturo tra madre e figlio.

Lo studio condotto da *Carolan et al. (2012)*, ha messo in relazione gli **effetti del canto** attivo rispetto all'ascolto passivo della musica sul **benessere materno** durante la gravidanza. Questi ricercatori hanno investigato, in particolare, gli effetti di ripetute sessioni di canto prenatali su 6 donne incinte ed è stato chiesto alle partecipanti di continuare la terapia quotidianamente a casa per 10-15 minuti al giorno fino alla nascita, cantando canzoni per bambini e ninne nanne, al fine di valutare se i livelli di stress si abbassavano. Interviste approfondite hanno rivelato, infatti, che cantare ninne nanne portava a un maggiore rilassamento e ad un miglioramento della connessione percepita con il bambino non ancora nato.

Michel Odent, chirurgo e ostetrico francese, conferma ciò che emerge dallo studio di *Carolan et al.* affermando: *“Di solito sostengo che le donne incinte non dovrebbero leggere libri sulla gravidanza e il parto. Il loro tempo è troppo prezioso. Esse dovrebbero, piuttosto, guardare la luna e cantare per il loro bambino nel grembo materno.”*

Il **neonato** invece, ricordando le esperienze uditive prenatali, manifesta le primissime capacità discriminative reagendo all'intensità, velocità e melodia dei suoni esterni, successivamente le prime vocalizzazioni dell'infante sembrano imitare il canto della madre e compaiono intorno al 3° mese, mentre il *musical babbling* (lallazione) verso il 7° mese e la vera e propria produzione cantata si manifesta intorno ai 4 anni.

Uno studio condotto nel 2022 dai ricercatori *Fabia Franco et al.* ha indagato più specificatamente il ruolo del canto materno (rispetto alla musica strumentale) sullo **sviluppo dell'attenzione** su 36 neonati sani di 6 mesi (18 M : 18 F) e sullo **sviluppo dei processi cognitivi, emotivi e linguistici** su 26 neonati di 14 mesi. I risultati principali hanno mostrato che i bambini di 6 mesi preferivano ascoltare melodie cantate piuttosto che strumentali, ciò ha inoltre portato a vantaggi significativi sui risultati linguistici nel *follow-up* nel secondo anno.

Anche la linguista *Simone Falk* ha concentrato la sua attenzione sul canto diretto al bambino (anche chiamato ID, **“Infant-Directed”**), tipico, ad esempio, di ninna-nanne e filastrocche. Il canto materno contiene, infatti, tutte le informazioni fonetiche e prosodiche della lingua madre ma, allo stesso tempo, presenta una serie di caratteristiche molto simili al cosiddetto **“baby-talk”**, ovvero il linguaggio parlato rivolto agli infanti. Le sue ricerche hanno mostrato come, rispetto agli stimoli esclusivamente sonori e parlati, il canto materno fosse in grado di mettere insieme **“il meglio dei due mondi”**.

Il suo studio **“Sing for me, Mama! Infants' discrimination of novel vowels in song”** (2020), che ha coinvolto 24 neonati di 4-6 mesi, ha analizzato il livello di attenzione mantenuto dai bambini durante l'ascolto di melodie allegre proposte sia in versione cantata sia in versione strumentale. I risultati hanno evidenziato che, durante l'ascolto dei **brani cantati**, i bambini sono rimasti **attenti** più a lungo rispetto all'ascolto delle versioni solo strumentali, probabilmente perché il canto è caratterizzato da una stabilità dell'intonazione e da un ritmo regolare, elementi che possono aiutare il bambino a concentrarsi e stimolare un'attivazione cerebrale.^{[36][37]}

4.1.3 Cantare per sconfiggere le barriere dell'Autismo

Il **disturbo dello spettro autistico (DSA)** è una complessa condizione neurologica che coinvolge diverse funzioni cognitive, sociali ed emotive. È ampiamente documentato che alcune persone con DSA possono eccellere in attività creative: possiedono spesso una capacità eccezionale di imitare l'intonazione e il timbro della voce, una memoria musicale superiore alla media e una maggiore capacità di elaborare la complessità melodica e ritmica.

Numerosi studi hanno dimostrato che il canto può essere un efficace strumento per migliorare abilità come la **comunicazione** e lo **sviluppo del linguaggio**. Ad esempio, uno studio di *Givona A. Sandiford et al.* condotto su 12 bambini con autismo non verbale per 5 settimane pubblicato sulla rivista **“Journal of Autism and Developmental Disorders”** nel 2013, ha evidenziato come il canto possa agevolare l'**apprendimento** di nuove parole e migliorare la pronuncia.

I pazienti con DSA possono avere difficoltà nell'elaborazione di stimoli emotivi complessi nel contesto sociale. La ricerca di *Jean Xavier et al.* su 19 bambini con autismo non verbale, pubblicata sulla rivista **“Frontiers in Psychology”** nel 2015, ha sottolineato come il canto possa aiutare le persone con DSA a **comprendere meglio le emozioni, esprimersi in modo adeguato e a sviluppare abilità sociali**.

Lo studio di *John A. Carpenle* del 2017, pubblicato sulla rivista **“Music Therapy Perspectives”**, ha proposto il canto come strategia di autoregolazione per affrontare situazioni stressanti o ansiose, molto accentuate in chi soffre di DSA. Nei 4 bambini presi in esame per le 13 settimane dello studio, è stato visto inoltre come il canto possa **migliorare abilità cognitive e motorie** quali la memoria, la concentrazione, la coordinazione e la respirazione, risultando particolarmente efficace nei bambini affetti da autismo.

Questi studi dimostrano che il canto, in un contesto in cui l'autismo presenta molteplici sfide, si offre come una promettente terapia per migliorare la loro qualità di vita.^{[38][39][40]}

4.1.4 Singing Therapy maestra di lingue straniere

Come dimostra lo studio di *Good, Arla et al.* su due classi di studenti d'inglese, per un totale di 38 bambini madrelingua spagnola, il canto rappresenta un prezioso strumento nell'**apprendimento linguistico** poiché i testi delle canzoni, grazie al ritmo e alla melodia, risultano più facili da ricordare. Le lingue stesse presentano ritmi e cadenze distinti, il che rende

il canto un modo naturale per catturare questi aspetti. Inoltre, la vasta gamma di parole ed espressioni all'interno delle canzoni offre agli studenti l'opportunità di arricchire il loro **vocabolario** in contesti significativi, migliorando così la loro comprensione orale e la fluidità nella conversazione. , l'apprendimento attraverso il canto risulta **coinvolgente** e **divertente**, incoraggiando gli studenti a cantare le loro canzoni preferite nella lingua che stanno imparando, incentivandoli a perfezionare la loro competenza linguistica.

L'allenamento uditivo e la migliorata competenza nella **comprensione** e nella **pronuncia** di una lingua straniera possono essere ottenuti attraverso il canto, quando si affronta una lingua tonale, come il mandarino, che rappresenta una sfida per i parlanti di lingue non tonali nel mondo occidentale. Uno studio condotto da *Christiner M. e Renner J.* ha esaminato come, su 109 adulti partecipanti, l'esperienza nel canto, le competenze uditive di base e la memoria a breve termine influenzino la capacità individuale di apprendere il mandarino. I risultati di questa ricerca hanno rivelato che la memoria a breve termine, le abilità canore, le preferenze nell'interpretazione dell'intonazione e la frequenza dei toni (toni alti rispetto a quelli bassi) sono fattori chiave che spiegano le differenze nell'apprendimento del mandarino tra gli adulti che utilizzano il canto come strumento di apprendimento.

Pertanto, nell'ambito dell'educazione per i madrelingua non tonali impegnati nell'apprendimento di lingue tonali come il mandarino, sarebbe vantaggioso integrare una formazione che comprenda competenze uditive di base e un'educazione musicale, compresa la **pratica del canto**.^{[41][42]}

4.1.5 Armonie curative: asma e BPCO

L'**asma** e la **broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO)** sono due diverse malattie polmonari croniche che possono influenzare la capacità respiratoria e la qualità della vita delle persone. L'**asma** è una malattia cronica delle vie respiratorie caratterizzata da infiammazione e restringimento delle vie aeree. Questo porta a sintomi come respiro sibilante, tosse, difficoltà respiratoria e oppressione toracica. Gli episodi asmatici, noti come attacchi d'asma, possono verificarsi in risposta a stimoli specifici, come allergeni, fumo, aria fredda o infezioni respiratorie. La **BPCO**, invece, è una malattia polmonare cronica che include due principali condizioni: bronchite cronica ed enfisema. Queste condizioni comportano una progressiva ostruzione delle vie aeree. La BPCO è spesso causata dal fumo di tabacco, ma l'esposizione a sostanze irritanti ambientali può contribuire allo sviluppo della malattia. I sintomi includono dispnea, tosse cronica e produzione di espettorato. La review condotta da *Rachel B. Goldenberg su 17 studi (2017)* ha concluso che la *Singing Therapy* apporta **miglioramenti** significativi nei parametri fisiologici, quali la forza dei **muscoli respiratori**, la **saturazione di ossigeno** e la **capacità inspiratoria**. Questo trattamento invita i pazienti a concentrarsi attentamente su ogni respiro, cercando di rendere sia l'inspirazione che l'espirazione più efficaci, al fine di ottenere un maggiore **controllo** sulla **funzione respiratoria** complessiva.

Durante il canto, si incoraggia l'uso dell'intero volume polmonare, con respiri profondi e costanti, mantenendo il diaframma basso in una modalità nota come "respirazione orizzontale o costo-diaframmatica". Questo tipo di respirazione corretta implica l'abilità di inalare una grande quantità d'aria nei polmoni, così che l'aria inspirata venga indirizzata verso l'addome, garantendo l'ossigenazione completa di tutte le parti dei polmoni.^{[43][44][45]}

INTERVISTA CANTANTE RAP

• *Nome e cognome, età, città di residenza, tipologia di lavoro:*
Ruggiero Rizzi, in arte Ruja, 29 anni, Barletta, Sviluppatore Web.

• *Che tipo di patologia respiratoria ti hanno diagnosticato?*

Asma bronchiale cronico.

• *Prendi dei farmaci?*

Ho iniziato con il Ventolin solo in caso di crisi asmatica. Negli anni ho provato diverse terapie ma al momento prendo il Relvar quotidianamente. Utilizzo ancora il Ventolin ma solo per placare crisi gravi.

• *Ti capita di avere delle crisi d'asma?*

Non spontaneamente, ci sono diversi fattori che mi causano crisi, però sì, mi succede ancora.

• *Quando hai iniziato a cantare?*

Più o meno a 13 anni. Mi sono sempre ritenuto mediocre nel canto, a dirla tutta, ma da quando ho iniziato a cantare i ritornelli e a rappare le strofe che scrivevo, non ho più smesso. Per me rappare, e in generale cantare, rappresenta, sin da quando ero piccolo, una fonte di divertimento e quindi ho continuato.

• *Hai preso lezioni di canto?*

Mai! Avrei sempre voluto farlo e vorrei ancora, ma non mi è mai servito per il tipo di musica che faccio. Le mie strofe sono rap che hanno bisogno di intonazione, ma in modo diverso rispetto ad altri stili di canto a mio parere. In alcune canzoni ho provato a spingermi al di fuori della mia comfort-zone canora, ma ho ancora molto da migliorare, e per questo vorrei prendere lezioni di canto, per dare più flessibilità alle mie canzoni.

• *Che genere di musica canti?*

Principalmente rap, tendente al pop, ma cerco di non pensare troppo al genere. Non sono un grande fan della connotazione che il termine "rapper" porta con sé, e allo stesso tempo non voglio essere pretenzioso e dire che sono un cantautore, per questo dico che canto rap e pop, è più facile da spiegare senza tradire troppo le aspettative.

• *Ti sei mai esibito in pubblico?*

Molte volte, tuttavia vorrei esibirmi di più.

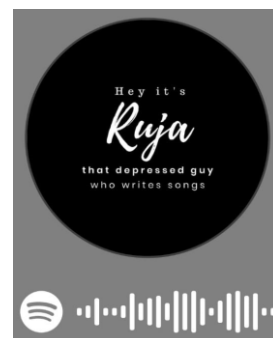
• *Hai notato particolari differenze prima e dopo un'esibizione dal punto di vista psicofisico? Se sì, quali?*

Non saprei trovare le parole esatte per descriverlo, direi semplicemente che sto bene, in pace.

• *Hai mai avuto una crisi asmatica prima, durante o dopo un'esibizione o una "pratica di canto domestica"?*

Mai capitato dopo un'esibizione, ma prima sì. Probabilmente l'ansia da palcoscenico non aiuta, le crisi però non sono mai crisi forti. Più che altro mi è capitato di avere il respiro corto, come se avessi un peso sul petto.

• *Mentre canti fai attenzione alla postura?*



Non molto in realtà. Mi piace interpretare, quando posso, le canzoni che canto. Mi concentro di più nel passare un messaggio e meno sull'averne una postura che mi aiuti con il fiato.

- *Quale/i genere/i di musica, invece, ti piace ascoltare?*

Ascolto molti generi diversi, paradossalmente poco o niente di musica italiana e ancora meno di rap italiano. Non saprei dare dei generi di preferenza, se una canzone mi piace non ci penso, potrebbe essere metal o pop, non influisce molto il genere.

- *Quale attività preferisci tra cantare e ascoltare passivamente musica? Per quale motivo prediligi proprio quella tra le due? Quali pensi ti dia più benefici dal punto di vista psicofisico?*

Sicuramente cantare è un gradino sopra. La sensazione che provo quando finisco di cantare una canzone è insuperabile.

- *In conclusione, credi che cantare ti aiuti nella gestione dell'asma?*

I primi anni in cui iniziai a cantare rap mi accorsi per caso che rappare mi aiutava a calmarmi durante le crisi. Il fatto di avere in mente l'idea di dover dare alle mie parole un ritmo regolare e nel frattempo prendere fiato mi aiutava a stabilizzare la respirazione e quindi calmarmi. Ancora adesso quando mi esibisco, mi sento più tranquillo e soprattutto sento che respiro meglio.

- *La definiresti **Singing Therapy**?*

Nessun dubbio! Personalmente cantare mi aiuta, non so bene il motivo ma non importa, l'importante è che funzioni!

4.1.6 La *Singing Therapy* nelle patologie fonatorie e i disturbi del linguaggio

La **Terapia di Intonazione Melodica (MIT)** si basa sull'osservazione che le persone affette da **afasia non fluente** (condizione in cui i pazienti hanno difficoltà a parlare fluentemente) possono cantare i testi con maggiore facilità rispetto alla pronuncia delle stesse parole. Tuttavia, l'efficacia della MIT non è stata ancora dimostrata in nessuno studio randomizzato e controllato.

La MIT coinvolge due componenti principali: l'**intonazione di parole** e frasi seguendo la prosodia del discorso e l'uso del **battito ritmico della mano** sinistra per migliorare la fluidità. La ricerca di *Schlaug, Norton ed al.* ha dimostrato che entrambi questi componenti coinvolgono le regioni fronto-temporali nell'emisfero destro del cervello, rendendo la MIT adatta per i pazienti con lesioni estese nell'emisfero sinistro e afasia non fluente.

Il recupero dall'afasia può avvenire attraverso il reclutamento delle regioni cerebrali nell'emisfero colpito o attraverso il coinvolgimento di regioni omologhe nell'emisfero non colpito. I cambiamenti neurali associati alla MIT indicano che il coinvolgimento delle strutture dell'emisfero destro e le modifiche nelle connessioni attraverso queste regioni del cervello possono essere responsabili del suo effetto terapeutico.

La terapia del canto rappresenta un approccio interessante anche per affrontare le sfide legate alla **dislessia**, una condizione neurologica che influisce sulla capacità di lettura, scrittura e comprensione del linguaggio scritto.

Abbiamo preso in considerazione 3 studi: un primo studio esplorativo su 1 classe da 28 alunni divisi in 3 gruppi in base al rischio di dislessia, uno studio di "intervento musicale" con 9 ragazzi maschi da due scuole diverse "trattati" per 15 settimane con il canto e le successive 15

settimane senza e uno studio coinvolgente 15 ragazzi dislessici e 11 controlli per paragonare le abilità musicali.

I risultati hanno evidenziato che i bambini dislessici hanno difficoltà nelle abilità di sincronizzazione ma non d'intonazione e che quindi le lezioni di musica possano avere effetto positivo su abilità fonologiche lettura ed ortografia. Quindi, Mentre la dislessia è tradizionalmente affrontata con interventi legati alla lettura e alla scrittura, la terapia del canto offre una prospettiva diversa per migliorare le **abilità fonologiche** e la capacità di **riconoscere e manipolare i suoni** delle parole, che sono spesso difficili per le persone con dislessia.

Cantare implica la memorizzazione delle parole e delle melodie, aiutando a migliorare la **memoria a breve termine**, un'abilità spesso compromessa nella dislessia.

La musica cantata ha una struttura ritmica e temporale, caratteristiche che possono aiutare le persone con dislessia a sviluppare una migliore comprensione del tempo e delle sequenze, competenze importanti per la lettura e la scrittura.

Naturalmente la *Singing Therapy* dovrebbe essere adiuvala da professionisti qualificati che comprendono le sfide specifiche della dislessia e come affrontarle attraverso la musica.^{[46][47][48]}

4.1.7 *Singing Therapy*, alleata nelle malattie neurologiche

Pensare alla voce come a uno strumento potente e curativo ci aiuta a far fronte a molti disturbi psicofisici che a primo impatto ci lasciano senza apparente rimedio. In uno studio di *Jeanette Tamplin et al. (2019)* della durata di 3 mesi si indaga come, in 75 soggetti affetti dal **morbo di Parkinson (PD)**, il canto può contrastare la progressione sintomatologica tipica della malattia. Negli stadi avanzati della patologia circa il 50% delle persone presenta disfagia, ovvero un'alterazione della capacità di deglutire cibi solidi e/o liquidi, e disartria, disturbo motorio del linguaggio causato da un'alterazione a carico della funzionalità dell'apparato fonatorio. La conseguenza di queste due condizioni è la difficoltà nel controllo dell'emissione della voce, condizione chiamata **disfonia** in cui la voce è molto bassa nel volume e flebile. Questa condizione può portare, oltre a limitazioni vocali, anche a difficoltà di comunicazione correlate e disagi di integrazione sociale che possono sfociare in disturbi psicologici tra cui ansia e depressione. I farmaci tradizionalmente utilizzati per il trattamento del Parkinson possono inizialmente avere una risposta positiva per alcuni sintomi della malattia, ma spesso hanno un impatto limitato sui sintomi del linguaggio. La produzione vocale può migliorare con i programmi di logopedia *one to one*, ma questi possono richiedere molto tempo, utilizzare esercizi ripetitivi simili ed essere costosi. Risulta quindi come il canto ben si inserisca come modalità terapeutica promettente perché genera un'**attivazione neurale diffusa** e sfrutta molte delle strutture e dei meccanismi utilizzati per il linguaggio, promuovendo allo stesso tempo maggiore fluenza delle parole e memoria dei testi.

La *Singing Therapy* è stata anche utilizzata per il trattamento dell'**Alzheimer (AD)**, una malattia neurodegenerativa progressiva che provoca una graduale perdita di memoria e un declino delle funzioni cognitive. Sebbene il meccanismo non sia del tutto noto, esistono alcuni studi che dimostrano come varie parti del cervello sono stimulate dal canto, tra cui strutture sottocorticali come i gangli della base, il nucleo accumbens, l'area tegmentale ventrale, l'ipotalamo e il cervelletto e strutture corticali come la corteccia prefrontale mediale e la corteccia orbitofrontale. Poiché queste aree sono meno colpite del lobo temporale mediale nell'AD, la *Singing Therapy* potrebbe migliorare la funzione della **memoria** in modo più efficace rispetto alla logopedia. *Satoh et al. (2015)* hanno condotto uno studio su 20 pazienti, di cui 10 sottoposti ad un intervento non farmaceutico basato sul canto e 10 costituivano il gruppo di controllo. Dopo 6 mesi di sessioni di terapia, una volta a settimana, con l'utilizzo di

scansioni di risonanza magnetica funzionale (fMRI), sono stati evidenziati segni di nuove attività cognitive nel giro angolare destro della regione anterolaterale e nel giro linguale sinistro del lobo occipitale, il che ha permesso di concludere che il canto **stimola il centro del linguaggio e l'area di elaborazione logica del cervello.**^{[49][50][51][52]}

4.1.8 Cantare in gruppo ci cambia

A questo punto è evidente che, mediante la regolazione della produzione di ormoni e neurotrasmettitori, il canto ha il potere di ridurre lo stress e alleviare l'ansia. Questo effetto è particolarmente pronunciato durante il **canto di gruppo**, in cui l'elemento intrinsecamente personale della voce si trasforma in qualcosa di ancora più entusiasmante grazie all'armonia condivisa con altre persone. I ricercatori, in uno studio che coinvolge 15 diciottenni, tentano di confermare che il canto di gruppo riduce i sentimenti di depressione e solitudine e influisce positivamente sul benessere psicologico di chi canta. Nel libro *“Armonia imperfetta: trovare la felicità cantando con gli altri”* (*Imperfect Harmony: Finding Happiness Singing with Others*), Stacy Horn definisce il canto: *“Il tranquillante perfetto, del tipo che calma i nervi ma allo stesso tempo eleva lo spirito”*.

Questo effetto rimanda ai risultati dello studio di *Bjorn Vickhoff et al.* in cui è emerso come la frequenza cardiaca all'interno di un coro cambi durante il canto, dimostrando che i **battiti cardiaci** possono addirittura **sincronizzarsi**, creando un campo magnetico intenso con un profondo effetto rigenerante.

Un recentissimo studio addirittura suggerisce che *“la musica possa essere considerata come un mezzo di evoluzione sociale”*, sostenendo che il piacere derivante dal canto collettivo rappresenti una ricompensa evolutiva per i nostri antenati, i quali si radunavano in caverne e agivano in cooperazione invece di rimanere solitari.

Nel Regno Unito, gli esperti di *Tenovus Cancer Care* in collaborazione con il *Royal College of Music* di Londra hanno condotto uno studio, nel 2016, che metteva in correlazione pazienti malati di **cancro** e il canto di gruppo. Questa ricerca, pubblicata su *ecancermedicalscience*, con 193 partecipanti reclutati, ha dimostrato, per la prima volta, come il canto corale sia in grado di ridurre, dopo solo un'ora, i livelli di cortisolo, e aumentare i livelli delle citochine, speciali proteine del sistema immunitario che svolgono un ruolo chiave nella risposta del corpo alle malattie.

La dottoressa *Julene K. Johnson* ha avviato uno studio quinquennale che coinvolge 307 anziani per esaminare come il canto corale dei 109 partecipanti attivi possa migliorare la salute, il benessere e la socialità negli **anziani**, dimostrando ulteriormente l'importanza del canto di gruppo nell'abbattere la tendenza all'isolamento sociale dei più anziani.

Ad ulteriore riprova, gli studi di *Rong et al.* e *Johnson et al.* hanno rappresentato un primo passo verso lo sviluppo del canto corale intergenerazionale come approccio riabilitativo incentrato sulla comunicazione per la **malattia di Parkinson**. Dopo aver stabilito un quadro teorico per attuare questo approccio, sono state osservate notevoli tendenze di miglioramento nella comunicazione, nonché nella partecipazione alle attività condivise e nella qualità della vita, una settimana dopo aver fatto cantare una paziente in un coro. Il monitoraggio ha evidenziato come alcuni miglioramenti sono stati mantenuti anche per 8 settimane.

La scienza quindi conferma che cantare aiuta a combattere alcune malattie senili, in quanto il paziente è continuamente stimolato a ricordare le parole dei brani e la melodia, ma lo aiuta anche a rimanere socialmente attivo.^{[53][54][55][56][57]}

5. LIMITI DEL CANTO E DELLA CANTOTERAPIA

5.1 Il Canto e gli Spazi Condivisi

In generale, il canto è un'arte sublime che dona gioia e consente l'espressione artistica, tuttavia, esistono situazioni in cui la sua esecuzione potrebbe risultare inopportuna. La voce melodiosa, se esercitata senza discrezione, può intrusivamente occupare gli ambienti altrui, soprattutto in luoghi in cui il silenzio è d'obbligo o dove i presenti potrebbero non desiderare di essere rapiti dall'arte vocale. In circostanze in cui vi è il potenziale di **disturbare** gli altri, come nei luoghi pubblici, sui mezzi di trasporto o persino nella propria abitazione, è consigliabile **richiedere il consenso** delle persone nelle vicinanze prima di concedersi al canto. La considerazione delle esigenze e dei diritti altrui è un imperativo quando si tratta di esibire il proprio talento canoro in ambienti condivisi. L'arte del canto è, per sua natura, un'esperienza armonica, ma preservare l'armonia nelle relazioni sociali richiede un rispetto consapevole per gli spazi e i desideri degli altri.

5.2 Rischi di Infezioni Respiratorie

Il canto può contribuire nella **diffusione di malattie infettive** poiché comporta la dispersione di goccioline di saliva nell'aria. Queste goccioline possono contenere agenti patogeni, come batteri o virus, che potrebbero essere trasmessi ad altre persone presenti nelle vicinanze. Questo **rischio** diventa particolarmente significativo in ambienti chiusi affollati, dove la ventilazione potrebbe essere insufficiente, come è emerso in modo evidente durante la pandemia da COVID-19. Di conseguenza, in situazioni in cui la trasmissione di malattie infettive è una preoccupazione, come durante epidemie o pandemie, è cruciale adottare misure preventive come il distanziamento sociale, l'utilizzo di mascherine e il miglioramento della ventilazione per ridurre il possibile rischio associato al canto e alle attività vocali di gruppo.

5.3 Limiti di accessibilità alla Singing Therapy

Il canto come terapia può presentare alcune limitazioni pratiche, specialmente quando si tratta di **organizzare sessioni di terapia** e garantire che siano efficaci.

Il canto richiede, in primis, una forte propensione dei pazienti nonché una certa padronanza della tecnica vocale e musicale. Infatti, non tutti i pazienti potrebbero sentirsi a proprio agio nel partecipare a sessioni di cantoterapia a causa di eccessiva emotività e timidezza; altri potrebbero non considerare il canto come forma valida di terapia. Inoltre, non tutti i terapeuti possiedono la competenza necessaria per condurre efficacemente sessioni di cantoterapia, spesso trovare un facilitatore qualificato o un musicoterapeuta (nonché gli strumenti e le apparecchiature specializzate) può essere una sfida, a seconda della **posizione geografica** e delle **risorse economiche** disponibili.

Inoltre, anche l'**ambiente** in cui avviene la sessione può influire notevolmente sui risultati: un ambiente confortevole, rispettoso e privo di distrazioni è essenziale, ma non è garantito in tutte le situazioni.

5.4 Mancanza di standardizzazione

La **mancanza di standardizzazione** è un tema rilevante e dibattuto nel campo della musicoterapia, della cantoterapia e altre terapie artistiche. A differenza di molte altre discipline terapeutiche che seguono protocolli e linee guida ben definiti, la *Singing Therapy* spesso manca

di un insieme uniforme di standard e procedure. Questa mancanza di standardizzazione può comportare **variazioni** notevoli **nell'approccio terapeutico** da un professionista all'altro, creando sfide nella valutazione dell'efficacia e nella comparazione dei risultati tra studi e terapisti diversi. Tuttavia, è importante notare che la mancanza di standardizzazione può anche riflettere la **natura** altamente **individualizzata** della terapia del canto, che mira a soddisfare le esigenze specifiche di ciascun paziente. Nonostante queste sfide, gli sforzi sono in corso per sviluppare migliori linee guida e standard per la *Singing Therapy* al fine di garantire un trattamento più coerente, misurabile ed efficace. La difficoltà maggiore sta nel creare dei mezzi di valutazione *gold standard* più oggettivi di quelli attuali.

6. AMBITI DI APPLICAZIONE: *come sfruttare l'arte del canto.*

6.1 Ambito sanitario

- ***Awake surgery: duetto magico in sala operatoria***

La magia della musica e del canto si sta diffondendo anche in un luogo inaspettato: la **sala operatoria**. Questo fenomeno innovativo sta prendendo piede in tutto il mondo, dove sempre più spesso la musica diventa uno strumento prezioso per la mappatura delle funzioni cerebrali durante interventi chirurgici delicati. Nel 2014, presso l'Ospedale Henri Mondor di Parigi, si è verificato un evento straordinario: la cantante professionista guineana Alama Kante è stata invitata a eseguire gorgheggi sotto ipnosi mentre i medici le asportavano una neoplasia dalla gola, al fine di evitare un danneggiamento delle sue corde vocali. Ancora più sorprendente è il caso del 2015 presso la clinica di Nossa Senhora da Conceição a Santa Catarina, in Brasile, quando Anthony Kulkamp Dias, un 33enne bancario con un passato da musicista professionista, ha cantato e suonato con la chitarra dei brani dei *Beatles* durante l'asportazione di un tumore al cervello, tutto ciò sotto anestesia parziale.



Fig.18: *Awake Surgery*

L'Italia non è rimasta indietro in questa avventura musicale in sala operatoria. Nel 2017, nel reparto di neurochirurgia dell'Ospedale S. Anna di Ferrara, un musicista è stato operato mentre suonava il clarinetto, in un procedimento noto come "***Awake Surgery***". Grazie al monitoraggio dei segnali neuroelettrici durante l'esecuzione dei brani musicali, i chirurghi hanno potuto rimuovere un tumore senza danneggiare le aree cerebrali cruciali per il linguaggio, il movimento e le funzioni cognitive.

Un'ulteriore testimonianza di questa straordinaria sinergia tra musica e medicina è giunta nel 2019 presso l'Ospedale Bufalini di Cesena, dove un pianista è stato operato al cervello mentre suonava la tastiera. Questo intervento è stato guidato da un team di neurochirurghi formati dall'eminente Hugues Duffau dell'Università di Montpellier, pioniere di questa tecnica chirurgica. Questi non sono casi isolati. Nella primavera del 2021, all'Ospedale Garibaldi-Centro di Catania, un team di neurochirurghi ha rimosso con successo una lesione vascolare

malformativa nell'area del linguaggio di una paziente di mezza età. Durante l'intervento di *awake surgery*, la paziente si è esibita in diverse canzoni di Mina, dimostrando ancora una volta come il canto possa essere una compagna preziosa anche nel corso di procedure mediche delicate. ^{[58][59]}

- **Canto nelle RSA**

La Singing Therapy riecheggia anche tra le mura delle **Residenze Sanitarie Assistenziali (RSA)**, trasformando le giornate degli anziani residenti in un'affascinante sinfonia. Le melodie cantate creano un'atmosfera di **gioia e condivisione**, contribuendo a dissipare tristezza e ansia. Le sessioni di canto collettivo diventano un'opportunità per condividere esperienze, creando un **senso di comunità**. Da non sottovalutare è l'importanza del canto nelle vite di chi ascolta perché ogni nota trasmette amore e affetto.

Inoltre, il canto ha un impatto positivo sulla salute mentale e fisica degli anziani, mantenendo le loro capacità cognitive e promuovendo la loro **vitalità**. Questa attività aggiunge **varietà** alle routine quotidiane nelle RSA, prevenendo la noia e **migliorando la qualità della vita** degli ospiti, favorendo socializzazione e senso di appartenenza, creando una comunità più felice e coesa all'interno delle strutture di assistenza per anziani. ^{[60][61]}

- **Il canto come fonte di sostegno per i caregiver**

Abbiamo visto precedentemente che la *Singing Therapy* ha contribuito a ridurre i sintomi di molte malattie neurodegenerative che colpiscono persone in età avanzata. La maggior parte di queste persone è assistita dai propri familiari, i **caregiver**, che svolgono un ruolo fondamentale di assistenza. Questo ruolo può avere un notevole impatto negativo sulla salute mentale, fisica e sulla qualità della vita dei familiari che si dedicano attivamente a fornire sostegno e cure assistenziali. Su questi ultimi è stato condotto recentemente lo studio di *Sophie Lee et al.* che esplora i potenziali benefici degli interventi musicali per i **caregiver**. I risultati dimostrano che soprattutto la *Singing Therapy* ha **aiutato** chi si prende cura dei più deboli ad affrontare e **migliorare la relazione di assistenza**. Tuttavia gli studi a riguardo sono esigui e quindi bisognerebbe portare avanti ulteriori ricerche che spingano i **caregiver** ad appoggiarsi alla *Singing Therapy* per giovare dei benefici che essa offre. ^[62]

6.2 Ambito sociale

- **Melodie didattiche: imparare attraverso il canto**

Quante volte avete trovato difficoltà ad acquisire nuovi concetti a scuola quando eravate più piccoli?

Abbiamo visto come cantare possa essere uno strumento efficace nell'apprendimento di lingue straniere. Ma perché fermarsi qui? Le canzoni possono arricchire l'esperienza di apprendimento scolastico aiutando gli studenti a trasformare concetti astratti in forme più concrete e facili da ricordare, stimolando la creatività e migliorando le abilità di ascolto. Questa metodologia può promuovere la partecipazione attiva degli studenti, coinvolgendoli in un modo unico, unendo la potenza della musica alla conoscenza accademica. Dal momento che coinvolge diversi sensi, offre un **approccio multisensoriale all'apprendimento** e fornisce uno spazio per l'espressione personale. Risulta quindi essere una risorsa preziosa per rendere l'educazione più coinvolgente e fruttuosa, preparando gli studenti a un futuro di apprendimento continuo.

- **Karaoke in azienda**

La parola **karaoke** è originaria del Giappone e significa letteralmente “*orchestra vuota, senza strumenti*”. È un'attività nata in **Giappone** e diventata popolare in tutta l'Asia e che ha lentamente raggiunto anche l'Occidente. In Giappone, il **karaoke** è spesso organizzato dopo la giornata lavorativa o per cene/eventi aziendali in stanze riservate e insonorizzate. Le prestazioni durante il **karaoke** giapponese possono riflettere il forte rispetto per la **gerarchia aziendale** infatti, i dipendenti spesso sono coinvolti nel cantare canzoni per onorare i loro superiori o colleghi più anziani. Questa usanza tende a limitare la libertà di espressione del singolo dipendente, tuttavia consente comunque di allentare la tensione di una giornata lavorativa e approfondire i rapporti tra i colleghi.

Nel **mondo occidentale**, invece, il **karaoke** non è ancora molto popolare come attività, soprattutto se pensiamo al contesto aziendale, eppure potrebbe essere applicato in occasioni quali feste aziendali ed eventi annuali per promuovere un'atmosfera divertente e rilassata all'interno dell'azienda. Potrebbero essere organizzate competizioni di **karaoke** tra dipartimenti o all'interno di piccoli **team** per favorire il **team building**. Sicuramente questo sarebbe un modo per scoprire talenti nascosti tra i dipendenti, creando nuovi argomenti di conversazione. Infine, il **karaoke** potrebbe essere utilizzato come **strumento di comunicazione** interna di valori aziendali in modo più divertente e coinvolgente.

Il **karaoke** in azienda potrebbe essere quindi **personalizzato** in base agli obiettivi e alle esigenze specifiche dell'organizzazione, tuttavia è importante assicurarsi che l'attività sia inclusiva e che i partecipanti si sentano a proprio agio, cercando di creare un'atmosfera di divertimento e ricordi duraturi. ^[63]

6.3 Ambito individuale

- **Singing Pilates/Yoga: l'unione di Pilates, Yoga e Canto**

Il Singing Pilates e Singing Yoga, sono il risultato dell'unione di tre discipline: il **pilates**, lo **yoga** e il **canto**. Il primo si concentra sulla costruzione di forza, flessibilità con esercizi mirati al controllo posturale e del diaframma, che ci consentono di controllare la respirazione al fine di stabilizzare la nostra voce. Lo yoga, invece, pratica millenaria spesso considerata erroneamente equivalente al pilates, combina *asana* (pose fisiche), *pranayama* (controllo della respirazione e del diaframma) e meditazione per migliorare la flessibilità, la forza e la calma mentale. Il canto, poi, è l'ultima componente di questa disciplina. Quando cantiamo, il diaframma diventa il nostro maestro d'orchestra, dirigendo il flusso d'aria e modulando il suono. Durante una sessione di *Singing Pilates*, ad ogni esercizio di Pilates è abbinato un vocalizzo adeguato, creando così sinergia tra l'allenamento fisico e il canto e, inoltre, aiuta i partecipanti a **migliorare le proprie abilità vocali**, sfruttando i benefici della stabilità e del controllo acquisiti attraverso il pilates per ottenere una *performance* vocale più solida ed espressiva.

La combinazione di queste tre discipline ci conduce verso un benessere completo. È un viaggio di *autodiscovery* in cui diventiamo musicisti della nostra stessa vita. ^[64]

- **Chiunque può cantare!**

Uno dei più grandi vantaggi del canto è che puoi trarne i benefici anche se non sei bravo. Tania de Jong, cantante e fondatrice di *Creativity Australia*, ha efficacemente sostenuto questa considerazione per far stare bene tutti i membri di un gruppo corale, indipendentemente dalle

loro capacità canore. Lei sostiene che: *“Una delle grandi cose del canto è che ti connette al lato destro del cervello [...]. Nella vita moderna siamo costantemente bombardati da così tante informazioni che elaboriamo e analizziamo. Tendiamo a rimanere bloccati nel lato sinistro del cervello[...] diventa fondamentale coltivare le caratteristiche degli esseri umani che ci distinguono dalle macchine, ed il modo migliore per farlo è cantare”.* (Tania de Jong)

Cantate ovunque e in qualsiasi momento vi sia la possibilità di farlo, questo è il suo messaggio. Non importa se non siete bravi, tutti possiamo cantare, anche se pensiamo di non esserne capaci. Cantare fa bene, i benefici sono gratuiti e accessibili, e farlo ci rende umani. *“C’è stato un tempo in cui tutti erano abituati a cantare. Si cantava in chiesa, attorno ai fuochi dei campi, a scuola [...] (Tania de Jong).*

La cantante inglese e direttrice di coro Sophia Efthimiou suggerisce che il canto è molto personale, continua affermando che essere davvero stonati è relativamente raro ed in realtà significa che si è privi di orecchio musicale e quindi incapaci di tenere la giusta intonazione nel cantare. Se invece si riesce a riconoscere una canzone, non si è stonati, ma semplicemente non si è abituati ad ascoltare e cantare, per cui si scopre che non devi essere nemmeno un bravo cantante per raccoglierne i frutti.

“Quando la nostra voce emette la nota sbagliata possiamo sentirci malissimo, come se fosse un riflesso del nostro valore personale. Ma se puoi parlare, puoi cantare”. (Sophia Efthimiou)

- **Dalla doccia alla fama: il talent show privato**

“Non c’è via di mezzo quando si canta sotto la doccia, o sei una rock star o sei una diva dell’opera.” (Josh Groban)

Vi siete mai domandati **perché ci piace cantare sotto la doccia?** La spiegazione potrebbe avere una base scientifica, oltre che psicologica.

Sotto la doccia abbiamo la percezione di cantare meglio e questo potrebbe dipendere dal comportamento delle **onde sonore**, che varia a seconda delle loro frequenze. Lo descrive molto bene Albert López nel suo libro *Ya está el listo que todo lo sabe: una curiosidad para cada día del año (2017)*, in cui afferma che le onde più taglienti hanno energia sufficiente per essere assorbite e “attraversare” le pareti del bagno, invece le onde più basse rimbalzano, ritornando al nostro orecchio e dandoci la sensazione di avere una voce più potente. D’altra parte, le pareti della doccia hanno anche un’altra funzione, quella di generare riverbero, quindi le note più tremolanti che emettiamo si stabilizzano (scompaiono o si riducono), come accade anche con i microfoni in uno studio di registrazione.

Essendo un’attività piacevole, il cervello rilascia **endorfine** ed automaticamente migliora l’umore e riduce lo stress. Per questi motivi, avendo la percezione di cantare meglio, forse ci motiviamo a continuare a farlo! In fondo sotto la doccia nessuno ci ascolta e possiamo auto incoraggiarci, essere noi stessi senza provare vergogna, avere il nostro momento di distacco, **cura di sé e puro divertimento** attraverso la nostra personale *Singing Therapy*.

Visto che la scienza lo conferma: il tuo corpo ne trae beneficio e allo stesso tempo ti diverti, quindi perché non canti più spesso? ^[65]

7. PRATICA DI CANTO

Cosa puoi fare per poter cantare?

7.1- ATTENZIONA LA POSTURA

Prova ad appoggiarti contro un muro con le **gambe leggermente piegate**, spalle e glutei adesi alla parete e un cuscino sottile dietro la testa. Questo esercizio ti aiuterà ad assumere la giusta postura con una buona **apertura delle spalle** ed un corretto posizionamento



Fig. 19: Esempio di Postura Corretta

del collo che ti aiuti ad avere un apparato fonatorio rilassato. Adesso prova a cantare, probabilmente la prima cosa che succederà andando in alto con le note è che il collo si sposti e il cuscino cada. L'obiettivo dell'esercizio è imparare a mantenere questa posizione al fine di evitare scorretti posizionamenti posturali che possono influire negativamente sulla tua voce.

7.2- RILASSA LA VOCE

Ora prova a posizionarti di fronte ad uno specchio e inizia ad intonare le vocali. Lo specchio ti aiuterà ad assumere una corretta apertura boccale. Uno degli errori più frequenti è non aprire abbastanza la bocca, più si va in alto con l'intonazione e più la bocca si apre. Tuttavia, non devi spalancare in modo incontrollato, ma devi aprire in **modo uniforme** facendo una sorta di sorriso. Questa posizione ti aiuterà a creare lo spazio necessario per far assumere alla voce un suono rotondo e limpido. La mancata articolazione vocale porta ad un **ingolamento della voce** e ad un suono schiacciato. C'è chi questa caratteristica la sfrutta come nota distintiva della propria vocalità, esempio lampante è rappresentato da Shakira, ma tu per il momento cerca di fare questo esercizio di controllo, avrai poi tempo per sperimentare! Allo stesso tempo concentrati sul **controllo della laringe** e cerca di imparare a controllarne i suoi movimenti. Tocca la porzione iniziale della gola mentre canti e noterai uno spostamento verso l'alto, è proprio la tua laringe! Per mantenere la laringe bassa nel momento della vocalizzazione, fai una sorta di sbadiglio, in questo modo scaricherai la tensione sulle corde. Andando più in alto con l'intonazione, la laringe si alzerà e creerà chiusura, in questo caso bisognerebbe girare la voce e spostare il registro vocale verso il falsetto per alleggerire il carico sulle corde.

7.3- RESPIRA CON IL DIAFRAMMA

Per massimizzare l'immissione di aria che ti serve per poter cantare devi ridurre il carico sulla gabbia toracica, per fare ciò, nel momento dell'inspirazione concentrati sul rilassare gli addominali e **gonfiare la pancia**, in questo modo utilizzerai il diaframma per respirare. L'aria che ti servirà entrerà a livello polmonare e gli addominali saranno pronti ad entrare in azione per spingerla fuori nel momento giusto, ad esempio per fare un acuto. Se vuoi vedere come influiscono gli addominali nella tua produzione sonora, prova ad irrigidirli nel momento di un acuto, noterai come l'aria fuoriuscirà in modo più corposo e questo ti aiuterà a non perdere il flusso d'aria per far vibrare le corde. In alternativa potresti provare, nel momento di una nota alta, a fare un inchino improvviso per svuotare i polmoni. Tuttavia imparare a controllare la contrazione addominale e a **respirare con il diaframma** ti sarà necessario quando vorrai cantare una canzone e non potrai sicuramente inchinarti all'improvviso. Ora prova a cantare una canzone che ti piace e sfrutta questi accorgimenti nei punti che ti risultano più difficili. In fondo tutti possono cantare, basta il giusto impegno!

Quando ti sentirai pronto potrai anche provare a seguire questo allenamento vocale:

[10 Minute Daily VOCAL WORKOUT! Vocal Exercise \(subtitles\)](#)

Ed infine ecco un regalo per voi! Scansionando questo QR code potrete ascoltare tutte le canzoni intergenerazionali più amate. Buon Ascolto!



<https://open.spotify.com/playlist/4ihvFsqnGr3nY2ypnMFDxo?si=37a34b22907c429a>

CONCLUSIONI

Il canto è molto più di una semplice espressione artistica; è una forza vitale che permea ogni aspetto della nostra esistenza. Nel nostro viaggio tra le parole e i messaggi delle canzoni, abbiamo visto come la voce rappresenta la forza motrice di tutti gli individui, sin dagli albori della civiltà fino ai giorni nostri è espressione di emozioni e stati d'animo. Che sia rabbia, gioia, amore o piacere, il canto ha da sempre avuto il potere di far emergere le sensazioni più profonde e sradicarle dal nostro subconscio rappresentando una cura inconsapevole per l'animo umano. Cantare ci aiuta a tirare fuori ciò che abbiamo dentro e ad uscire dalla nostra bolla personale, facendo da collante per i legami sociali. È comunità e soggettività allo stesso momento, è un mezzo di connessione umana ma anche uno strumento di trasformazione personale.

Il canto è un linguaggio universale che supera le barriere culturali, linguistiche e generazionali, abbattendo anche i muri generati da condizioni di malattia, promuovendo senso di appartenenza e aiutando a corroborare le relazioni interpersonali. Si pensi a quando cantiamo insieme, i nostri battiti cardiaci si sincronizzano, creando uno stato di benessere condiviso, come se le nostre anime danzassero in armonia.

Abbiamo imparato che il canto costituisce una risorsa inestimabile da recuperare e utilizzare per migliorare la qualità della vita in diversissimi contesti e situazioni.

Ci auguriamo che questa trattazione possa stimolare chi la legge a far sentire la propria voce. Andate in un *karaoke* con amici e colleghi per cantare insieme, cantate sotto la doccia, sfidate la vostra stonatura, unitevi ad un coro, tirate fuori ansie e preoccupazioni e lavatele via in un fiume in piena di note e parole!

BIBLIOGRAFIA e SITOGRAFIA

- [1] Titze and Ingo R., "Principles of Voice Production," *Prentice Hall*, 1994.
- [2] "<https://www.treccani.it/enciclopedia/fonazione/>."
- [3] John Large, *Towards an Integrated Physiologic - Acoustic Theory of Vocal Registers, in The NATS Bulletin*, vol. 28. 1972.
- [4] I. R. Titze and D. W. Martin, "Principles of Voice Production," *J Acoust Soc Am*, vol. 104, no. 3, pp. 1148–1148, Sep. 1998, doi: 10.1121/1.424266.
- [5] D. R. Appelman, *The Science of Vocal Pedagogy: Theory and Application*. 1986.
- [6] "www.viaggioversolavoce.it."
- [7] "<https://www.cronachediscienza.it/2022/02/25/cosi-canta-il-cervello/> ."
- [8] "<https://news.mit.edu/2022/singing-neurons-0222> ."
- [9] "<https://www.profpastori.it/2017/03/26/il-canto-nella-storia-musicale-i-diversi-utilizzi-della-voce-come-mezzo-espressivo-e-comunicativo/>."
- [10] "<https://www.discoveringsinging.co.uk/2013/10/09/a-history-of-music-for-singers-resources-and-more/>."
- [11] "<https://www.musicainopera.com/blogmusica-e-parole/post/110526/la-concezione-della-musica-e-del-canto-nel-mondo-greco-e-romano>."
- [12] A. Rusconi, *Guido d'Arezzo monaco pomposiano. Atti dei Convegni di studio* . Quaderni Rivista italiana di musicologia, 2000.
- [13] "<https://www2.lawrence.edu/fast/KOOPMAJO/brief.html> ."
- [14] "<https://www.discovermagazine.com/planet-earth/the-origins-of-lullabies>."
- [15] "<https://www.bbc.com/news/magazine-21035103> ."
- [16] "https://www.sitly.it/blog/filastrocche-e-canzoncine/#Ecco_l8217occhio_bello."
- [17] "<https://www.chimica-online.it/come-quando-perche/30-giorni-ha-novembre.htm>."
- [18] "<https://www.mamalisa.com/?p=833&t=es&c=85>."
- [19] Ezio Guaitamacchi, *1000 canzoni che ci hanno cambiato la vita*. 2009.
- [20] "<https://www.songtell.com/it/queen/i-want-to-break-free>."
- [21] "<https://www.donnesulweb.it/musica/canzoni/canzoni-sulla-liberta/> ."
- [22] Stan Hugill, *Shanties from the Seven Seas*, vol. ISBN 0-913372-70-6. 1994.
- [23] "<https://ita.coatcolours.com/swing-low-sweet-chariot> ."
- [24] "<https://www.ubiquechic.com/canzoni-damore-le-piu-belle/>."
- [25] "<https://www.gqitalia.it/show/article/canzoni-italiane-che-parlano-di-sesso>."
- [26] "<https://www.rockit.it/articolo/storia-del-sesso-nella-musica-italiana>."
- [27] "<https://www.rollingstone.it/musica/classifiche-liste-musica/fight-the-power-40-grandi-canzoni-di-protesta/527567/>."
- [28] "<https://lespresso.it/plus/articoli/2019/11/12/news/bella-ciao-mondo-netflix-1.340603/>."
- [29] "<https://www.donnesulweb.it/musica/canzoni/canzoni-sulla-liberta/>."
- [30] "<https://www.giorgiogaber.it/discografia-album/la-liberta-testo>."
- [31] "<https://web.archive.org/web/20070812180147/>."
- [32] "<http://machanightmare.com/Chants.html> ."
- [33] Kenneth W. Osbeck, *The Inspiring True Stories Behind 101 Favorite Hymns*, vol. 101 Hymn Stories. 1982.
- [34] "<https://www.taffo.com/canzoni-da-dedicare-a-una-persona-scomparsa/> ."

- [35] J. Kang, A. Scholp, and J. J. Jiang, “A Review of the Physiological Effects and Mechanisms of Singing,” *Journal of Voice*, vol. 32, no. 4, pp. 390–395, Jul. 2018, doi: 10.1016/j.jvoice.2017.07.008.
- [36] F. FRANCO, C. SUTTURA, M. SPINELLI, I. KOZAR, and M. FASOLO, “Singing to infants matters: Early singing interactions affect musical preferences and facilitate vocabulary building,” *J Child Lang*, vol. 49, no. 3, pp. 552–577, May 2022, doi: 10.1017/S0305000921000167.
- [37] V. Wulff *et al.*, “The effects of a music and singing intervention during pregnancy on maternal well-being and mother–infant bonding: a randomised, controlled study,” *Arch Gynecol Obstet*, vol. 303, no. 1, pp. 69–83, Jan. 2021, doi: 10.1007/s00404-020-05727-8.
- [38] J. A. Carpente, “Investigating the Effectiveness of a Developmental, Individual Difference, Relationship-Based (DIR) Improvisational Music Therapy Program on Social Communication for Children with Autism Spectrum Disorder,” *Music Ther Perspect*, p. miw013, Jun. 2016, doi: 10.1093/mtp/miw013.
- [39] J. Xavier, V. Vignaud, R. Ruggiero, N. Bodeau, D. Cohen, and L. Chaby, “A Multidimensional Approach to the Study of Emotion Recognition in Autism Spectrum Disorders,” *Front Psychol*, vol. 6, Dec. 2015, doi: 10.3389/fpsyg.2015.01954.
- [40] G. A. Sandiford, K. J. Mainess, and N. S. Daher, “A Pilot Study on the Efficacy of Melodic Based Communication Therapy for Eliciting Speech in Nonverbal Children with Autism,” *J Autism Dev Disord*, vol. 43, no. 6, pp. 1298–1307, Jun. 2013, doi: 10.1007/s10803-012-1672-z.
- [41] A. J. Good, F. A. Russo, and J. Sullivan, “The efficacy of singing in foreign-language learning,” *Psychol Music*, vol. 43, no. 5, pp. 627–640, Sep. 2015, doi: 10.1177/0305735614528833.
- [42] M. Christiner, J. Renner, C. Groß, A. Seither-Preisler, J. Benner, and P. Schneider, “Singing Mandarin? What Short-Term Memory Capacity, Basic Auditory Skills, and Musical and Singing Abilities Reveal About Learning Mandarin,” *Front Psychol*, vol. 13, Jun. 2022, doi: 10.3389/fpsyg.2022.895063.
- [43] “• <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0892199716304428>”
- [44] M. L. Gick and J. J. Nicol, “Singing for respiratory health: theory, evidence and challenges,” *Health Promot Int*, vol. 31, no. 3, pp. 725–734, Sep. 2016, doi: 10.1093/heapro/dav013.
- [45] “[https://www.nurse24.it/dossier/salute/terapia-del-canto-nella-riabilitazione-patologie-polmonari.html#:~:text=Numerosi%20studi%20hanno%20dimostrato%20l,Ostruttiva%20\(BPCO\)%20e%20Asma.](https://www.nurse24.it/dossier/salute/terapia-del-canto-nella-riabilitazione-patologie-polmonari.html#:~:text=Numerosi%20studi%20hanno%20dimostrato%20l,Ostruttiva%20(BPCO)%20e%20Asma.)”
- [46] G. Schlaug, A. Norton, S. Marchina, L. Zipse, and C. Y. Wan, “From singing to speaking: facilitating recovery from nonfluent aphasia,” *Future Neurol*, vol. 5, no. 5, pp. 657–665, Sep. 2010, doi: 10.2217/fnl.10.44.
- [47] K. OVERY, “Dyslexia and Music,” *Ann N Y Acad Sci*, vol. 999, no. 1, pp. 497–505, Nov. 2003, doi: 10.1196/annals.1284.060.
- [48] M. Christiner *et al.*, “Examining Individual Differences in Singing, Musical and Tone Language Ability in Adolescents and Young Adults with Dyslexia,” *Brain Sci*, vol. 12, no. 6, p. 744, Jun. 2022, doi: 10.3390/brainsci12060744.
- [49] J. Lyu *et al.*, “The Effects of Music Therapy on Cognition, Psychiatric Symptoms, and Activities of Daily Living in Patients with Alzheimer’s Disease,” *Journal of Alzheimer’s Disease*, vol. 64, no. 4, pp. 1347–1358, Jul. 2018, doi: 10.3233/JAD-180183.

- [50] E. Y. Han, J. Y. Yun, H. J. Chong, and K.-G. Choi, “Individual Therapeutic Singing Program for Vocal Quality and Depression in Parkinson’s Disease,” *J Mov Disord*, vol. 11, no. 3, pp. 121–128, Sep. 2018, doi: 10.14802/jmd.17078.
- [51] J. Tamplin, M. E. Morris, C. Marigliani, F. A. Baker, and A. P. Vogel, “ParkinSong: A Controlled Trial of Singing-Based Therapy for Parkinson’s Disease,” *Neurorehabil Neural Repair*, vol. 33, no. 6, pp. 453–463, Jun. 2019, doi: 10.1177/1545968319847948.
- [52] “<https://www.centrorindola.it/blog/logopedia-e-malattia-di-parkinson-le-3-d#:~:text=di%20Parkinson%20ha%20solitamente%20difficolt%C3%A0,balbettamento%2C%20alle%20volte%20molto%20lento> .”
- [53] “<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2013.00334/full#B18> .”
- [54] “<https://www.rcm.ac.uk/about/news/all/2016-04-05rcmresearchshowssingingbenefitscancerpatients.aspx>.”
- [55] “<https://psycnet.apa.org/record/2013-26499-001>.”
- [56] J. K. Johnson, J. Louhivuori, and E. Siljander, “Comparison of well-being of older adult choir singers and the general population in Finland: A case-control study,” *Musicae Scientiae*, vol. 21, no. 2, pp. 178–194, Jun. 2017, doi: 10.1177/1029864916644486.
- [57] P. Rong and J. Benson, “Intergenerational choral singing to improve communication outcomes in Parkinson’s disease: Development of a theoretical framework and an integrated measurement tool,” *Int J Speech Lang Pathol*, vol. 25, no. 5, pp. 722–745, Sep. 2023, doi: 10.1080/17549507.2022.2110281.
- [58] T. Patchana *et al.*, “The Awake Craniotomy: A Patient’s Experience and A Literature Review,” *Cureus*, Jun. 2022, doi: 10.7759/cureus.26441.
- [59] “• <https://www.franzin.org/blog/tumori-patologie-cerebrali/awake-surgery-cos-e-come-funziona-e-per-chi-e-indicata> .”
- [60] “• <https://www.resmusica.it/animazione-musicale-musicoterapia-case-di-riposo.php> .”
- [61] “<https://www.fondazioneanzianilonate.it/ma-che-musica-maestro/> .”
- [62] S. Lee, T. Allison, D. O’Neill, P. Punch, E. Helitzer, and H. Moss, “Integrative review of singing and music interventions for family carers of people living with dementia,” *Health Promot Int*, vol. 37, no. Supplement_1, pp. i49–i61, Jun. 2022, doi: 10.1093/heapro/daac024.
- [63] “<https://skdesu.com/it/karaoke-e-la-popolarita-in-giappone/> .”
- [64] “<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0214460319300336> .”
- [65] “<https://lamenteemeravigliosa.it/cantare-sotto-la-doccia-ecco-perche-ci-piace/> .”

INDICE DELLE IMMAGINI E DELLE TABELLE

Fig.1 Rappresentazione delle corde vocali- <https://vocealtop.com/blog/per-imparare-a-cantare-non-devi-diventare-prima-un-foniatra/>

Fig.2 Linea del tempo

Fig.3 Cantanti, musiciste e ballerine in un banchetto. Affresco rinvenuto nella tomba del nobile Nebamon (Nuovo regno) Foto: Lebrecht - https://www.storicang.it/a/musica-nellantico-egitto_15657

Fig. 4: The Singing Monk- Czigàny - <https://lasacramusica.blogspot.com/2014/08/storia-musicale-della-messa-06.html>

Fig. 5: Il cantante Farinelli con amici, Jacopo Amigoni 1750-52-
<https://diesisebemolle.wordpress.com/2015/07/02/il-belcanto/>

Fig. 6: Ella Fitzgerald si esibisce sul palco del Savoy Ballroom di Harlem nel 1940. (Gilles Petard/ Redferns)- <https://www.corriere.it/spettacoli/cards/ella-fitzgerald-first-lady-of-song-svolta-grandi-song-book-americani/pionieristica.shtml>

Fig. 7: Madonna nella cover dell'album Like a Virgin - <https://www.madonna.com/>

Fig. 8: Rappresentazione artistica di una donna Neanderthal con il suo bambino. (Jaroslav A. Polák from Brno, Czech Republic)-
https://www.ansa.it/canale_scienza/notizie/ragazzi/news/2020/11/03/neanderthal-come-noi-svezzavano-i-neonati-intorno-a-6-mesi_97933c04-910c-4c87-91ce-1397a32b790e.html

Fig.9: The Light of the Home 1900 ca. – Harry Roseland-
<https://americangallery.wordpress.com/category/roseland-harry-h/>

Fig.10: Whitney Houston nel video musicale I Wanna Dance with Somebody (Who Loves Me)- <https://www.hq.vevo.com/press/rewind>

Fig. 11: Copertina Album Abbronzatissima – Edoardo Vianello (1963)-
<https://www.discogs.com/it/release/16205036-Edoardo-Vianello-Abbronzatissima-Guarda-Come-Dondolo>

Fig.12 Gino paoli il cielo in una stanza- <https://themillennial.it/cultura/musica/il-cielo-in-una-stanza-testo-significato/>

Fig.13 Da Samantha Fox (a sinistra), a Rosa Chemical e Fedez (a destra)-
<https://www.discogs.com/it/release/1985919-Samantha-Fox-Touch-Me-I-Want-Your-Body>
<https://video.corriere.it/spettacoli/sanremo/rosa-chemical-show-sanremo-simula-atto-sessuale-fedez-poi-bacia-bocca/acec14b6-aa61-11ed-9a4b-673945879bc9>

Fig. 14: African American sharecroppers, Library of Congress, Washington, D.C.-
<https://kids.britannica.com/students/article/Southern-Homestead-Act-of-1866/632079>

Fig. 15: Copertina di “Bella Ciao – La Resistenza in Italia: Testimonianze Sonore” (1972)-
<https://www.discogs.com/it/release/14283070-Various-Bella-Ciao-La-Resistenza-In-Italia-Testimonianze-Sonore>

Fig. 16: Video Musicale “Occidentali’s Karma” – Francesco Gabbani (2017)-
<https://www.sientamusica.it/2017/02/12/francesco-gabbani-vince-sanremo-2017/>

Fig. 17: Mariagrazia Orlandini: “Ma che musica...in dolce attesa” Ed. Curci-
<http://www.mariagrazia.eu/illustrazioni-per-bambini/>

Fig. 18: Awake Surgery- <http://www.mariagrazia.eu/illustrazioni-per-bambini/>

Fig. 19: Esempio di Postura Corretta- <https://pressmusic.net/la-via-del-canto-3/>

Tab. 1: Le quattro tipologie di registri vocali.

Tab. 2 I benefici della Singing Therapy

Capitolo 5

POETRY, CARE FOR THE SOUL

*Ester Castagnaro, Martina Di Fiore, Elisabetta Giordano,
Aurora Rosetto, Claudia Sperduti*

Abstract

Subject and History. Poetry is an **innate** form of art in the human being, arising from **inspiration**. It emerges when reality deeply touches us and ordinary language is not sufficient. Thus, to articulate our **emotions**, we turn to poetic language. Poetry is an encounter and a **dialogue** between different realities that develops in parallel with the evolution of humankind, with historical **roots** dating back thousands of years, spanning across cultures worldwide. The evolution of poetry in the **East** and the **West** has been a fascinating journey through cultural exchanges, languages, and eras.

Therapy. Poetry assumes a **therapeutic role** from its very beginnings and it is seen as a cure for the soul and body, starting with the ancient **Egyptians**, passing through ancient **Greece**, Japanese **Haiku**, **Romanticism**, and reaching the present day with the birth of "**poetry therapy**." In the 1950s in **America**, the healing power of poetry began to be promoted, leading to the foundation of the Association for Poetry Therapy. In **Italy**, poetry therapy arrived in the 1990s, and there are still associations today that seek to spread and apply the benefits of poetry in society.

Benefits and Evidence. Writing, reading, and reciting poetry allow for greater **self-awareness** and improved **communication** through the power of poetic language. Numerous studies have demonstrated the effectiveness of poetry therapy in enhancing the **well-being** and **health** of those who practice it, with positive effects observed in various age groups, from childhood to end of life, both in therapeutic settings and in daily life.

Limitations. Poetry therapy is still subject to **skepticism**, which is why studies are poorly funded and therefore limited. Furthermore, in Italy, the role of a poet therapist is not well-defined, but initial steps are being taken towards a shared **ethical code** and **specific training**.

Possible Applications. In Italy, the "**Mille Gru**" association has successfully conducted small initiatives using poetry to help children, adolescents, and adults in coping with emotionally complex situations. These might be the foundation for widespread use of poetry in both **healthcare** and **educational environments**. In a **prison** context, poetry could be a supportive tool for convicts; poetry could also help improve interpersonal relationships within **corporate** settings. Finally, the arrangement of public boards and dispensers for poetry could contribute to the spread of this art form in the **community**.

At the end of this work, we propose **practical exercises** to help you discover the pleasure of writing poetry.

POESIA, CURA DELL'ANIMA

Riassunto

Oggetto e storia. La poesia è una forma d'arte **innata** nell'essere umano, frutto dell'**ispirazione**. Essa nasce quando la realtà ci tocca profondamente e il linguaggio quotidiano non è sufficiente. Così, per mettere a fuoco le nostre **emozioni** ricorriamo al linguaggio poetico. La poesia è un incontro, un **dialogo** tra diverse realtà che si sviluppa in parallelo all'evoluzione dell'uomo, con **radici** storiche che risalgono a migliaia di anni fa, attraversando le culture di tutto il mondo. L'evoluzione della poesia in **Oriente** e in **Occidente** è stato un viaggio affascinante attraverso scambi culturali, lingue ed epoche.

Terapia. La poesia assume sin dagli albori un **ruolo terapeutico** e viene vista come cura dell'anima e del corpo già dagli antichi **Egizi**, passando poi per l'antica **Grecia**, l'**Haiku** Giapponese, il **Romanticismo**, per arrivare ai giorni nostri con la nascita della "**poesiaterapia**". Negli anni '50 in **America** si inizia a promuovere il potere curativo della poesia, portando alla fondazione dell'Association for Poetry Therapy. In **Italia** invece la poesiaterapia arriva negli anni '90, e ancora oggi sono presenti alcune associazioni che cercano di diffondere e applicare i benefici della poesia nella società.

Benefici ed evidenze. La scrittura, la lettura e la recitazione di poesie permettono di ottenere una maggiore **consapevolezza di sé** e di migliorare la **comunicazione** grazie al potere del linguaggio poetico. Numerosi studi hanno dimostrato l'efficacia della poesiaterapia nel migliorare il **benessere** e la **salute** di chi la pratica, con effetti positivi riscontrati in diverse fasce d'età, dall'infanzia al fine vita, sia in ambito terapeutico che nella vita quotidiana.

Limiti. La poesiaterapia è ancora oggetto di **scetticismo**, motivo per il quale gli studi sono poco finanziati e dunque limitati. Inoltre, in Italia la figura del poetaterapeuta risulta ancora non ben delineata, ma si stanno muovendo i primi passi verso un **codice etico** condiviso e una **formazione specifica**.

Possibili applicazioni. In Italia, l'associazione "**Mille Gru**" ha condotto con successo piccole iniziative utilizzando la poesia per aiutare bambini, adolescenti e adulti a gestire situazioni emotivamente complesse, ponendo le basi per un utilizzo esteso sia in **campo sanitario** che **scolastico**. In **ambito carcerario**, la poesia potrebbe essere strumento di supporto per i detenuti; inoltre, nei **contesti aziendali**, questa forma d'arte potrebbe aiutare a migliorare le relazioni interpersonali. Infine, l'istituzione di bacheche pubbliche e distributori automatici di poesie potrebbe contribuire a diffondere questa forma d'arte nella **comunità**.
Alla fine di questo lavoro, proponiamo degli **esercizi pratici** per aiutarvi a scoprire il piacere della scrittura poetica.

*Poesia è questo dolce immaginare
 Un timido bambino
 Che si avvicina innocente
 Chiedendo se vogliamo giocare.
 Un fiume in secca la nostra anima
 Un torrente in piena la parola
 Che generosa entra nei nostri cuori
 Lì dove tutto è arido
 E rinfresca, rigenera, rivitalizza.
 Dono immenso di gioia infinita
 In questo eterno istante.
 Instancabile grido dell'anima che vuole uscire
 Stanca di stare dentro le strette mura
 Della nostra mente.
 Libera, sincera, onesta.
 Un'amica fedele che ci portiamo dentro
 Lei che si chiama:
 Poesia*

(Ester Castagnaro, Martina Di Fiore, Elisabetta Giordano, Aurora Rosetto, Claudia Sperduti)

1. ORIGINI E STORIA DELLA POESIA

*Una parola muore quando è detta
 Dice qualcuno.
 Io dico che proprio
 Quel giorno
 Comincia a vivere.*



(Sinistra: "A word is dead", Emily Dickinson; Destra - Figura 1: "Morte e vita", Gustav Klimt)

1.1. La poesia

La parola "poesia" viene dal greco *poieo*, che significa "fare", "inventare", "comporre", "creare". Dunque, la poesia è l'azione che porta **dal non-essere all'essere**. La poesia non è solo il "parlare in versi", ma è ogni esperienza di **creazione**, il dare forma a qualcosa di nuovo, che prima non esisteva. La poesia è anche incontro, infatti non sorge da un monologo ma è sempre frutto di un dialogo tra diverse realtà; quindi la poesia, oltre a creare, è anche **generare**¹.

L'uomo scopre se stesso nel rapporto con la realtà, lì dove la realtà lo mette in crisi. La poesia è un'**intuizione** che, attraverso la **densità** delle parole, cerca di avvicinare la vita in modo semplice, senza pretendere di spiegarla ².

Ma perché nasce la poesia? Secondo il poeta Davide Rondoni, l'uomo ha sempre portato dentro di sé delle cose, tra cui la poesia. Questa non è dunque un'invenzione dell'essere umano, ma qualcosa di **innato**, che fa parte di noi. Così come l'uomo ha sempre amato, odiato, fatto dei riti per mettersi in contatto con il mistero, egli ha sempre fatto anche arte, componendo musiche, suoni, e anche parole. La parola poetica nasce **quando la realtà colpisce**: questo è il momento dell'**ispirazione**. Quando il reale "ci parla", le parole del linguaggio quotidiano non bastano per esprimere le proprie emozioni, e allora ci si serve del **linguaggio poetico per mettere a fuoco** meglio la realtà. La poesia è quindi l'attività del "**soprannominare**": Dante scrive la "*Divina Commedia*" per soprannominare Beatrice.

*«I' mi son un che, quando
Amor mi spira, noto, e a quel modo
ch'e' ditta dentro vo significando».*

(Purgatorio, XXIV, 34-63, "Divina Commedia", Dante Alighieri)

Da questi versi possiamo evincere la necessità del poeta di dare significato alle cose, scrivendo ciò che "Amore", ovvero l'ispirazione, "detta dentro". Il mondo ci parla e noi per comprendere usiamo la poesia, perché la poesia è **conoscenza**. Per conoscere il mondo abbiamo bisogno di parole "strane", inconsuete, che poi si armonizzano, cantano, si mettono in moto. Questo accade in ognuno di noi: **tutti usiamo parole poetiche** anche se non ce ne accorgiamo. Nei poeti questo diventa un'arte ³.

La poesia è una forma di scrittura che si distingue dalla prosa per l'uso di un linguaggio altamente **stilizzato** e spesso **figurativo**. Essa rappresenta un **distillato** della prosa, in quanto riesce a catturare l'essenza della comunicazione umana in una forma compressa e intensamente emotiva. Mentre la prosa offre uno spazio ampio e flessibile per lo sviluppo di narrazioni dettagliate e per l'analisi approfondita delle idee, la poesia è **incisiva**. In un mondo che talvolta sembra affannarsi con l'abbondanza di informazioni e la prolissità del discorso, la poesia funge da balsamo per l'anima, distillando pensieri, sentimenti ed esperienze in poche parole efficaci.

I poeti si concentrano sulla **scelta minuziosa** delle parole e sull'uso di elementi come la **rima** e la **metrica** per creare un'esperienza linguistica unica, rendendo il testo denso e aperto a diverse interpretazioni. La sua struttura può variare notevolmente, da versi liberi a sonetti, ma in ogni caso, **la forma è cruciale**. Invece, la prosa è più lineare, diretta e viene utilizzata per comunicare chiaramente storie, argomenti o informazioni.

Potremmo racchiudere questo concetto nelle parole di Umberto Eco: "**Nella prosa rem tene, verba sequuntur**, possiedi bene quello di cui vuoi parlare e poi troverai le parole adatte. [...] **In poesia** accade invece tutto l'opposto, prima t'innamori delle parole, e il resto verrà da sé, **verba tene, res sequuntur**" ⁴.

Riportiamo a seguito due testi che trattano un tema analogo, al fine di mettere in luce le principali differenze stilistiche:

Prosa	Poesia
<p>Non è bella la vita dei pastori in Aspromonte, d'inverno, quando i torbidi torrenti corrono al mare, e la terra sembra navigare sulle acque. I pastori stanno nelle case costruite di frasche e di fango, e dormono con gli animali. Vanno in giro coi lunghi cappucci attaccati ad una mantelletta triangolare che protegge le spalle, come si vede talvolta raffigurato qualche dio greco pellegrino e invernale. I torrenti hanno una voce assordante. Sugli spiazzati le caldaie fumano al fuoco, le grandi caldaie nere sulla bianca neve, le grandi caldaie dove si coagula il latte tra il siero verdastro rinforzato d'erbe selvatiche. Tutti intorno coi neri cappucci, coi vestiti di lana nera, animano i monti cupi e gli alberi stecchiti, mentre la quercia verde gonfia le ghiande pei porci neri. Intorno alla caldaia, ficcano i lunghi cucchiari di legno inciso, e buttano dentro grandi fette di pane. Le tirano su dal siero, fumanti, screziate di bianco purissimo come è il latte sul pane. I pastori cavano fuori i coltelluzzi e lavorano il legno, incidono di cuori fioriti le stecche da busto delle loro promesse spose, cavano dal legno d'ulivo la figurina da mettere sulla conocchia, e con lo spiedo arroventato fanno buchi al piffero di canna. Stanno accucciati alle soglie delle tane, davanti al bagliore della terra, e aspettano il giorno della discesa al piano, quando appenderanno la giacca e la fiasca all'albero dolce della pianura.</p> <p>(da C. Alvaro, "Gente in Aspromonte")</p>	<p>Settembre, andiamo. È tempo di migrare. Ora in terra d'Abruzzi i miei pastori lascian gli stazzi e vanno verso il mare: scendono all'Adriatico selvaggio che verde è come i pascoli dei monti.</p> <p>Han bevuto profondamente ai fonti alpestri, che sapor d'acqua natia rimanga ne' cuori esuli a conforto, che lungo illuda la lor sete in via. Rinnovato hanno verga d'avellano.</p> <p>E vanno pel tratturo antico al piano, quasi per un erbal fiume silente, su le vestigia degli antichi padri. O voce di colui che primamente conosce il tremolar della marina!</p> <p>Ora lung'esso il litoral cammina La greggia. Senza mutamento è l'aria. Il sole imbionda sì la viva lana che quasi dalla sabbia non divaria. Isciacquio, calpestio, dolci romori.</p> <p>Ah perché non son io cò miei pastori?</p> <p>(da G. D'Annunzio, "I pastori", <i>Alcyone</i>)</p>

Tabella 1: Differenze stilistiche tra prosa e poesia.

Come possiamo osservare, il componimento poetico è prima di tutto caratterizzato dalla presenza di "versì", tipograficamente delimitati dalla discesa a capo, che non occupano tutto lo spazio della pagina a differenza della prosa. Nel verso il **significato** semantico si fonde alla **musicalità** dei fonemi e questa combinazione di significato e suono rende la poesia simile alla **musica** consentendole di comunicare concetti ed **emozioni** in modo più coinvolgente e potente rispetto alla prosa, dove le parole non seguono regole metriche. Le **figure retoriche** sono un elemento fondamentale nella creazione di un testo poetico, in quanto rappresentano gli strumenti usati dal poeta per aggiungere profondità e significato ai versi, creare immagini

suggestive, chiarire concetti e coinvolgere emotivamente i lettori. Alcune figure comuni includono:

- la **metafora**, che stabilisce un parallelo implicito tra due oggetti o concetti;
- la **similitudine**, ovvero un confronto esplicito tra due oggetti o concetti;
- la **personificazione**, che conferisce attributi umani a oggetti, animali o idee astratte;
- l'**analogia**, che stabilisce un rapporto di somiglianza tra due situazioni o oggetti diversi;
- la **sinestesia**, che combina sensazioni o percezioni diverse, creando una nuova immagine sensoriale;
- l'**ossimoro**, ovvero la combinazione di parole che sembrano contraddittorie per creare un paradosso apparente;
- l'**enjambement**, una tecnica poetica in cui una frase si estende oltre il verso, senza una pausa o una punteggiatura che la fermi;
- l'**allitterazione**, ovvero la ripetizione degli stessi suoni all'inizio di due o più parole contigue o anche all'interno di esse ⁵.

1.2. Origini della poesia

La poesia, come forma artistica ed espressione emotiva, ha **radici profonde** nella storia. La nascita della poesia è intrinsecamente legata all'evoluzione della lingua e della cultura, rappresentando un riflesso autentico della condizione umana. Questa forma di espressione ci ha permesso di catturare le sfumature più profonde dell'anima e ha dimostrato di portare con sé una vasta gamma di benefici, che vanno oltre il semplice intrattenimento.

La poesia nacque molto **prima della parola scritta** e quindi della letteratura. Infatti, essa iniziò ad avere un ruolo cruciale già nelle antiche società, in cui il sapere veniva trasmesso oralmente ⁶. In questo contesto l'uso della poesia con il suo **ritmo**, la sua **musicalità** e i suoni ripetuti costituì un espediente per aiutare la **memorizzazione** di miti e leggende, ma anche di leggi e norme morali, religiose e sociali, aiutando così la **trasmissione** nel tempo. Questo fa capire quanto l'organizzazione metrica delle parole fosse parte integrante della vita quotidiana.

La poesia fu utilizzata come un mezzo per facilitare la memorizzazione dei concetti anche in Paesi in cui l'istruzione di base era limitata, come l'**Africa**, dove l'alfabetizzazione si diffuse intorno al XIX secolo. Qui i cantastorie, noti come **Griot**, e gli anziani avevano il compito di tramandare oralmente racconti popolari, leggende, miti, ma anche storia e norme giuridiche. I Griot sono considerati i **custodi** della cultura e della tradizione orale. La loro importanza continua a persistere anche nelle moderne società africane, nonostante i cambiamenti sociali e tecnologici ⁷.

La **metrica** delle parole svolge un ruolo fondamentale anche nella **tradizione orale aborigena australiana**, in cui è utilizzata per tramandare i racconti del **"Tempo del Sogno"** sotto forma di canti. Questi racconti spiegano l'origine della cultura dei popoli aborigeni e l'**origine del mondo**. Infatti, gli aborigeni credono che il mondo sia stato creato durante il Tempo del Sogno e le storie associate seguono spesso uno schema ritmico per facilitare la custodia e la trasmissione da parte degli anziani. Questi racconti, che possono risalire a decine di migliaia

di anni, sono stati interrotti in molte regioni durante la colonizzazione. Gli aborigeni cercano ancora oggi di **preservare** i racconti rimasti. La tradizione aborigena prevede che determinati racconti, particolarmente importanti, siano segreti e conosciuti solo da specifici gruppi o individui. Ad esempio, vi sono alcune storie del Tempo del Sogno che solo le donne (o solo gli uomini) conoscono. A causa della colonizzazione e della segretezza dei miti, solo una piccola parte della mitologia aborigena è nota agli antropologi ^{8,9}.

1.3. Evoluzione della poesia tra Oriente e Occidente

La poesia è stata una forma d'arte praticata in tutto il mondo e nel corso dei secoli ha sviluppato stili e tradizioni uniche sia nell'Oriente che nell'Occidente. L'evoluzione della poesia in queste due parti del mondo è stata influenzata da fattori culturali, linguistici, religiosi e storici, creando così una ricca diversità di espressioni poetiche.

In **Cina** la poesia si inizia a sviluppare nel X secolo a.C., in cui i componimenti erano semplici e con una musicalità spiccata, spesso associati a cerimonie religiose e riti ¹⁰. In seguito, con la dinastia Han si diffusero varie tipologie di componimento poetico, con versi di lunghezza differente, sia rimati che in prosa. Durante questo periodo si perfeziona anche lo **yuefu**, solo in origine accompagnato dalla musica. La parola yuefu vuol dire '**Ufficio della Musica**', una sorta di Ministero della Musica fondato dall'imperatore Han Wudi con lo scopo di raccogliere la musica e i testi delle cerimonie di corte. Uno yuefu famoso tuttora è quello dedicato a Mulan (Magnolia), la leggendaria eroina della storia antica cinese che si arruolò in un esercito di soli uomini. Questo yuefu venne composto però più tardi, in età medievale, forse ad opera del filosofo e scrittore **Liang Tao** ^{11,12}.

*[...] La notte scorsa ho visto le insegne,
il Khan sta arruolando una grande forza,
la lista dei soldati occupa una dozzina di rotoli,
e in ognuno è il nome di mio padre.
Non c'è un figlio adulto per lui,
Mulan non ha un fratello più grande.
«Andrò a comprare un cavallo e una sella
per combattere al posto di mio padre.»
[...]
Mi tolgo l'armatura che portavo in battaglia
e mi metto i vestiti del tempo passato.»
Vicino alla finestra si accomodò i capelli,
davanti allo specchio si adornò con un impasto di fiori gialli.
Lei uscì fuori della porta e vide i suoi camerati
che rimasero tutti stupiti e perplessi:
«Dodici anni siamo stati insieme nell'esercito
e nessuno sapeva che Mulan fosse una ragazza.»
«Le zampe del coniglio maschio saltellano su e giù,
mentre il coniglio femmina ha occhi confusi e sconcertati.
Quando due conigli corrono lungo la terra,
come puoi capire se io sono maschio o femmina?»*

(Tratto da "La ballata di Mulan", traduzione a cura di Danilo Caruso)

Con la **dinastia Tang** la poesia cinese raggiunse l'età dell'oro; in questo periodo si diffuse uno stile più moderno in cui anche i toni fonetici delle sillabe assunsero un ruolo cruciale nella

composizione di poesie. Poeti come **Li Bai** e **Du Fu** hanno lasciato un'impronta indelebile sulla tradizione poetica cinese. Questa epoca è famosa per la sua varietà di forme poetiche e il ricco utilizzo delle immagini naturali.

*Autunno.
Ronzio di insetti impigliati nella zanzariera
presso il bordo dorato del pozzo.
Piccoli aghi di brina tremolano
minacciosi
sulla stuoia colorata.
La lampada solitaria non
manda più luce,
le passioni si smorzano.
Sollevo le tapparelle
e, con un lungo sospiro,
guardo in cielo la luna,*

*circondata dalle
nuvole,
come una bella in mezzo ai fiori.
In alto l'azzurra
profondità del cielo infinito,
in basso l'acqua che turbina in onde verdi
e blu.
Immenso è il cielo, lungo è il cammino,
l'animo vaga
assorto in amari pensieri.
Sogno
di potermi muovere liberamente,
sempre pensando a Chang'An.*

(“*Sempre pensando a Cháng'Ān*”, Li Bai, traduzione di Giovanni Gallo)

In seguito, tra il X e il XIII secolo, con il periodo **Song**, la poesia assume una connotazione più **intima** e **introspettiva**, offrendo una finestra sulla vita quotidiana, le emozioni personali e la natura. L'approccio alla poesia divenne più sofisticato e incentrato sulla ricerca della bellezza nella semplicità. Durante il periodo **Yuan** e **Ming** (XIII-XVII secolo), la poesia rifletteva spesso la **turbolenza politica** e le sfide sociali dell'epoca, descrivendo il malcontento per la perdita di indipendenza e l'oppressione mongola. Successivamente, la poesia cinese vide una rinascita del **confucianesimo** e una maggiore enfasi sulla regolarità e la tradizione. I poeti **Qing** (XVII-XX secolo) erano noti per le loro opere di prosa poetica, spesso incentrate su **temi morali e filosofici** ^{11,12}.

Nell'India antica uno dei più grandi poemi epici fu il "**Mahabharata**" che narra le gelosie, gli intrighi e le lotte dei due rami dell'antica famiglia reale dei Bharata.

*Ma un dì dai suoi ministri intese appieno
Il re Gianamegiaia il triste evento:
Come suo padre morto di veleno
Dal Naga fosse stato a tradimento;
E da quel giorno in poi cocente in seno
Rimorso ebbe, e indicibile tormento,
E spesso, siccome uomo che deliri,
Traea dal petto ognor caldi sospiri.*

(“*Mahābhārata*” canto V-224. Traduzione di Carlo Formichi e Vittore Pisani)

Questo poema è suddiviso in **18 libri**. Alcuni studiosi suggeriscono che il poema abbia avuto origine nel V secolo a.C. e che da allora più autori vi abbiano messo mano; invece, altri sostengono che sia stato scritto da un religioso del II-III secolo a.C. per salvare le tradizioni dell'India in caso di invasione ¹³. La poesia in queste culture spesso serviva a **trasmettere saggezza**, moralità e **conoscenza spirituale**.

In **Giappone** la nascita della poesia è strettamente legata alla **cultura locale** e alla **spiritualità**, con radici nelle tradizioni tribali. Infatti, in principio non esistevano forme poetiche strutturate,

ma le espressioni poetiche erano spesso intrecciate con la musica e la danza. Questi **canti tribali** riflettevano la **connessione con la natura** e con il ciclo delle stagioni. Molte opere letterarie della poesia giapponese nacquero quando i poeti giapponesi incontrarono i poeti cinesi (durante la Dinastia Tang); tuttavia, la poesia giapponese sviluppò rapidamente caratteristiche distintive. A partire dal VII secolo d.C. si sviluppò il **tanka**, letteralmente “**poesia breve**”, costituito da 31 sillabe organizzate in due ku (momenti). Il primo ku è composto da tre versi seguendo lo schema 5-7-5 (cinque sillabe, sette sillabe e cinque sillabe) e un secondo ku con lo schema 7-7. Il tanka era spesso utilizzato per esprimere **sentimenti amorosi, religiosi e di lode alla natura**. Questa tipologia di componimento è stata per molti secoli la forma poetica dominante, giungendo fino ai tempi moderni.

*Colombe
dal tetto della pagoda
i petali dei ciliegi cadono
nel vento di primavera –
scriverò la mia canzone sulle loro ali.*

(Tanka di Akiko Yosano)

In **Giappone**, il Buddhismo Zen ha esercitato una profonda influenza sulla poesia, portando alla nascita dello **haiku** intorno al XVII secolo. Questa forma di componimento poetico deriva dal tanka, in cui i primi tre versi iniziarono ad essere usati come poesia a sé stante. L’haiku è estremamente breve e sintetico, prevede l’utilizzo di **17 sillabe** sullo schema **5-7-5**¹⁴. Grazie alla sua **immediatezza** e all’apparente **semplicità**, l’haiku fu per secoli un’arte poetica “del popolo”, diffondendosi trasversalmente tra le varie classi sociali per poi sbocciare come vera e propria forma d’arte, grazie alle magistrali opere di autori celebri come **Matsuo Bashō**. L’haiku è una poesia semplice, senza titolo e senza retorica, utilizza **pochissime parole** per catturare un momento o un’esperienza fugace, spesso legata alla **natura**, cristallizzando i particolari nell’attimo presente e invitando il lettore a riflettere sulla bellezza e sulla fragilità della vita^{14,15}. La straordinaria brevità e semplicità dei versi lascia spazio ad un vuoto fertile di suggestioni, simile a un **sentiero lasciato al lettore**, che viene quindi invitato ad interpretarlo e completarlo con la propria immaginazione.

<i>La notte di primavera e’ finita. Sui ciliegi sorge l’alba.</i>	<i>Il canto delle cicale non da’ segno del loro vicino morire.</i>	<i>Verrà quest’anno la neve che insieme a te contemplai?</i>
---	--	--

(Vari haiku di Matsuo Bashō. Traduzione di Giuseppe Rigacci)

In **Occidente**, la poesia ha avuto un’evoluzione diversa. Nell’**antica Grecia** la poesia aveva un ruolo fondamentale nella vita culturale e sociale, serviva come **mezzo di comunicazione**, di **espressione** artistica e religiosa ma anche come fonte di **intrattenimento** pubblico. Si narra infatti che gli **aedi**, poeti professionisti, eseguissero poesie epiche davanti ad un pubblico, spesso accompagnati da un liutaio¹⁶. Inoltre, i componimenti poetici erano fondamentali anche per la trasmissione della cultura. Grandi poeti come **Omero** (o chi per lui) hanno dato vita a poemi epici come l’**“Iliade”** e l’**“Odissea”**, presumibilmente intorno all’ VIII secolo a.C., che celebravano eroi e avventure mitiche. Questi poemi erano un’importante forma di intrattenimento, ma anche di conservazione della storia¹⁷. La poesia greca spesso veicolava anche messaggi etici ed educativi, affrontando temi morali e filosofici e offrendo insegnamenti sulla virtù, la giustizia e la condotta appropriata.

*Cantami, o Diva, del pelide Achille
l'ira funesta che infiniti addusse
lutti agli Achei, molte anzi tempo all'Orco
generose travolse alme d'eroi,
e di cani e d'augelli orrido pasto
lor salme abbandonò (così di Giove
l'alto consiglio s'adempì), da quando
primamente disgiunse aspra contesa
il re de' prodi Atride e il divo Achille.*

(Proemio dell'Iliade. Traduzione di Vincenzo Monti)

Il poeta apre il proemio invocando la musa **Calliope** per ispirare il suo canto e dargli la forza per narrare le gesta di Achille. Nella mitologia greca, Calliope (in greco “colei che ha bella voce”), figlia di Zeus e Mnemosine, era la **musa della poesia epica e dell'eloquenza** e viene ricordata come la Musa di Omero, l'ispiratrice dei suoi poemi epici. I simboli della musa Calliope sono lo stilo e le tavolette di cera. Viene sempre rappresentata mentre tiene in mano una tavoletta su cui scrivere, talvolta ha con sé un rotolo di carta oppure un libro e porta una corona d'oro sul capo. Le **Muse** erano considerate delle divinità che ispiravano artisti, poeti, musicisti e filosofi, fornendo loro la creatività necessaria per eccellere nelle loro discipline.

In **Grecia**, intorno al VII secolo a.C., ci fu la nascita di nuove forme poetiche che prendevano il posto dell'epica omerica: le composizioni liriche. La **poesia lirica** era accompagnata da strumenti a corde come la **lira**, ed era più ricca sia dal punto di vista musicale che metrico. Essa veniva eseguita da un **singolo cantore** o da **cori**, durante feste pubbliche o cerimonie religiose. Si diffusero in tutto il territorio greco, dalle coste orientali dell'Asia Minore a quelle occidentali della Magna Grecia, dalla Beozia (Tebe) all'Attica (Atene) al Peloponneso (Sparta)^{18,19}. Uno dei primi poeti lirici fu **Alceo**, le cui composizioni erano progettate per essere eseguite davanti a un uditorio esclusivamente maschile, noto come "**eteria**" (il circolo aristocratico di cui il poeta stesso faceva parte). La maggior parte dei frammenti di poesia rimasti sono di **natura politica**, caratterizzate dalla diretta partecipazione agli eventi che la ispirarono. Il linguaggio è ricco di metafore, allegorie, epiteti. Un tema predominante è quello del **vino**, considerato come un rimedio per resistere e scacciare gli affanni²⁰.

*Beviamo.
Perché aspettare le lucerne?
Breve il tempo.
O amato fanciullo, prendi le grandi tazze variopinte,
perché il figlio di Zeus e di Sèmele
diede agli uomini il vino
per dimenticare i dolori.
Versa due parti d'acqua e una di vino;
e colma le tazze fino all'orlo:
e una segua subito l'altra.*

(Alceo. Traduzione di Salvatore Quasimodo)

Contemporanea di Alceo è la poetessa **Saffo**, le cui liriche sono composte per le allieve che frequentano il **tiaso**, la comunità a sfondo religioso e culturale dove le fanciulle vengono educate per diventare mogli e madri imparando la grazia, il canto e la musica. Nelle liriche di Saffo viene descritta la vita del tiaso, le feste, le danze, le preghiere ad Afrodite e le relazioni che vi si instaurano. La ricca produzione di Saffo è giunta ai giorni nostri attraverso frammenti papiracei e citazioni di diversa lunghezza. L'**Ode ad Afrodite** è l'unico componimento completo ¹⁹.

*O mia Afrodite dal simulacro
colmo di fiori, tu che non hai morte,
figlia di Zeus, tu che intrecci inganni,
o dominatrice, ti supplico,
non forzare l'anima mia
con affanni né con dolore;
[...]
Vieni a me anche ora;
liberami dai tormenti,
avvenga ciò che l'anima mia vuole:
aiutami, Afrodite.*

(“Ode ad Afrodite”, Saffo. Traduzione di Salvatore Quasimodo)

Nel corso dei secoli la poesia europea ha attraversato molteplici fasi. Durante il **Medioevo** si diffuse la poesia lirica sull'**amor cortese**, solitamente accompagnata da uno strumento, e ci fu un'ampia produzione di componimenti con focus su temi religiosi ²¹. In questo periodo si sviluppa la **poesia trobadorica**, da trobar che in provenzale significa poetare. Questa scuola si sviluppò nella Francia del sud, in particolare nell'ambiente laico delle corti presso cui operavano i poeti chiamati '**trovatori**'. Le loro poesie erano accompagnate da strumenti come la viella (strumento simile al violino), dall'arpa o dal liuto. Essi predicavano la **fin'amor**, ossia una legge d'amore che superava vincoli coniugali e relazioni sociali, qui la donna assumeva un'assoluta centralità ²².

Il **Rinascimento** segnò una svolta verso una rinascita dell'interesse per l'antichità classica, una riscoperta dell'umanesimo, un cambiamento nei modi di pensare e una maggiore attenzione all'individualità e all'arte. Tematiche amorose e basate sulla ricerca della bellezza ideale vennero affrontate nella **lirica petrarchesca**, che influenzò fortemente la poetica di quel tempo.

*Erano i capei d'oro a l'aura sparsi
che 'n mille dolci nodi gli avvolgea,
e 'l vago lume oltre misura ardea
di quei begli occhi, ch'or ne son sì scarsi;
e 'l viso di pietosi color' farsi,
non so se vero o falso, mi pareva:
i' che l'esca amorosa al petto avea,
qual meraviglia se di subito arsi?
Non era l'andar suo cosa mortale,
ma d'angelica forma; e le parole
sonavan altro, che pur voce humana.
Uno spirto celeste, un vivo sole
fu quel ch' i' vidi: e se non fosse or tale,
piagha per allentar d'arco non sana*

(Erano i capei d'oro a l'aura sparsi, Canzoniere, 90, Francesco Petrarca)

Inoltre, il Rinascimento ha visto la creazione di poemi epici come l' "**Orlando Furioso**" di Ludovico Ariosto e l' "**Orlando Innamorato**" di Matteo Maria Boiardo, poemi che abbracciavano avventure eroiche, romanzi e storie fantastiche.

*Le donne, i cavallier, l'arme, gli amori,
le cortesie, l'audaci imprese io canto,
che furo al tempo che passaro i Mori
d'Africa il mare, e in Francia nocquer tanto,
seguendo l'ire e i giovenil furori
d'Agramante lor re, che si diè vanto
di vendicar la morte di Troiano
sopra re Carlo imperator romano [...].*

(“Orlando furioso”, I, I, Ludovico Ariosto)

Nel XVIII e XIX secolo il **Romanticismo** ha fatto emergere un profondo senso di individualità e un'attenzione alle **emozioni** e alla **natura**. Quest'ultima era un tema centrale nella poesia romantica: i poeti esaltavano la bellezza e la grandezza della natura, spesso utilizzandola come un simbolo per esprimere le loro emozioni e riflessioni spirituali. Poeti come **William Wordsworth** e **Lord Byron** hanno creato opere che esploravano la bellezza e la complessità dell'esperienza umana.

*Il mio cuore esulta al cospetto
dell'arcobaleno nascente:
come nel venire al mondo;
come nel sapersi uomo;
Così', nello scoprirsi vecchio,
o mi sia data la morte!
Il Bambino e' padre dell'Uomo
e siano i miei giorni
l'uno all'altro stretti
dal sentimento della natura.*

(“My Heart Leaps Up”, William Wordsworth)

Con il passare del tempo, sia la poesia orientale che quella occidentale hanno continuato ad evolversi, spesso influenzandosi reciprocamente attraverso scambi culturali. Ad esempio, il poeta statunitense **Ezra Pound** ha introdotto l'haiku giapponese alla scena poetica occidentale, contribuendo a creare un ponte tra le due tradizioni. In conclusione, si evince che l'evoluzione della poesia in Oriente e in Occidente sia stato un viaggio affascinante attraverso le culture, le lingue e le epoche.

1.4. Storia della poesia come terapia

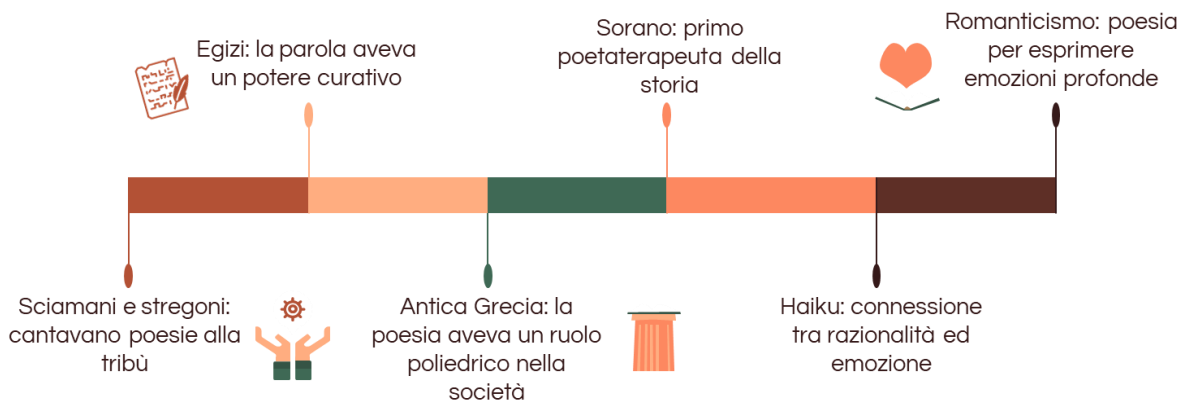


Figura 2: linea del tempo dell'evoluzione della poesia come terapia.

Ufficialmente, la poetry therapy nasce e si sviluppa solo nel XX secolo, ma il concetto di poesia usata per apportare benefici al singolo o alla collettività (sia dal punto di vista fisico che mentale) è ben più antico, risalente a quando **sciamani e stregoni** nel periodo preistorico cantavano poesie durante i riti religiosi per il benessere della loro tribù²³. È documentato che già nel IV millennio a.C. gli **Egizi** attribuirono un **potere curativo** alla parola, infatti alcune **parole** venivano scritte su papiri e poi sciolte in una soluzione, così da poter essere **ingerite fisicamente** dal paziente²⁴. Anche nella **Bibbia** si menziona l'uso di poesia e musica da parte di David per calmare il cuore selvaggio di re Saul.

Nell'**antica Grecia** la poesia svolgeva un ruolo poliedrico, influenzando profondamente la vita culturale, spirituale ed educativa della società greca. Era un mezzo di **comunicazione**, intrattenimento, trasmissione di valori e un pilastro fondamentale per la comprensione dell'identità e della storia greca. Non è un caso che il dio greco della poesia, **Apollo**, sia anche il dio della medicina, poiché **poesia e medicina** sono storicamente intrecciate. Inoltre, **Aristotele** introdusse nella sua Poetica la teoria della "**catarsi**" che verrà ripresa sia in psicoterapia sia in ambito teatrale ed artistico²³. La catarsi era un processo di purificazione e di apprendimento morale che contribuiva al benessere psicologico del pubblico. Le **tragedie** greche, come quelle di **Eschilo**, **Sofocle** ed **Euripide**, affrontavano temi complessi ed emozionali, consentendo al pubblico di esprimere, esplorare ed elaborare le proprie emozioni attraverso l'identificazione con i personaggi e le situazioni presentate sulla scena.

Con il passare dei secoli la poesia continuò ad acquisire un ruolo benefico sia per chi la produceva che per chi la ascoltava e si iniziò a definire sempre meglio il ruolo di poesia come terapia. Storicamente, il primo poetaterapeuta di cui si hanno documenti è il medico **Sorano** (I secolo d.C.), che ad Efeso, Alessandria e a Roma, prescriveva la tragedia per i suoi pazienti maniacali e la commedia per coloro che erano depressi²⁵.

Il concetto di poesia come terapia si diffuse anche in Oriente. In **Giappone**, intorno al XVII secolo si inizia a diffondere l'**haiku**, già citato in precedenza, in cui si trae ispirazione dalle emozioni, creando "una metafora della profondità del vissuto esistenziale" che consente di connettere la parte cognitiva con quella emozionale.

Nel XVIII e XIX secolo, durante il **Romanticismo**, la poesia era vista come un mezzo per esprimere emozioni intense e profonde. Poeti come William Wordsworth, Lord Byron e Samuel Taylor Coleridge scrivevano opere che riflettevano una profonda connessione con la natura, l'individualismo

e le esperienze umane, influenzando il modo in cui la poesia poteva essere utilizzata per esplorare la psiche umana.

*Ondeggia, Oceano nella tua cupa
e azzurra immensità
A migliaia le navi ti percorrono invano;
L'uomo traccia sulla terra i confini,
apportatori di sventure,
Ma il suo potere ha termine sulle coste,
Sulla distesa marina
I naufragi sono tutti opera tua,
è l'uomo da te vinto,
Simile ad una goccia di pioggia,
S'inabissa con un gorgoglio lamentoso,
Senza tomba, senza bara,
senza rintocco funebre, ignoto.
Sui tuoi lidi sorsero imperi,
contesi da tutti a te solo indifferenti
Che cosa resta di Assiria, Grecia, Roma,
Cartagine?
Bagnavi le loro terre quando erano libere
e potenti.*

(“*Apostrophe to the ocean*”, Lord Byron)

*Poi vennero parecchi tiranni stranieri,
La loro rovina ridusse i regni in deserti;
Non così avvenne, per te, immortale e
mutevole solo nel gioco selvaggio delle onde;
Il tempo non lascia traccia
sulla tua fronte azzurra.
Come ti ha visto l'alba della Creazione,
così continui a essere mosso dal vento.
E io ti ho amato, Oceano,
e la gioia dei miei svaghi giovanili,
era di farmi trasportare dalle onde
come la tua schiuma;
fin da ragazzo mi sbizzarrivo con i tuoi flutti,
una vera delizia per me.
E se il mare freddo faceva paura agli altri,
a me dava gioia,
Perché ero come un figlio suo,
E mi fidavo delle sue onde, lontane e vicine,
E giuravo sul suo nome, come ora.*

Nel corso del XX secolo, la poesiaterapia ha iniziato a svilupparsi come una pratica strutturata; è una forma specifica di biblioterapia (indica letteralmente libro o letteratura che serve o aiuta dal punto di vista medico) che fa uso di metafore, immagini e ritmo. Durante questi anni **Eli Greifer**, un poeta, farmacista e avvocato, iniziò a promuovere il potere curativo della poesia. Negli anni '50, Greifer avviò gruppi di poesiaterapia in ospedali psichiatrici. Il suo entusiasmo e il suo spirito pionieristico influenzarono il dottor **Jack Leedy**, che fondò l'**Association for Poetry Therapy (APT)** insieme ad Ann White e Gil Schloss nel 1969. Successivamente l'APT divenne **NAPT**, ovvero **National Association for Poetry Therapy**, un'associazione nazionale senza scopo di lucro, che ebbe un ruolo fondamentale nella standardizzazione degli approcci e nella formazione dei professionisti ²⁶. Se sei particolarmente curioso o interessato a scoprire di più della storia di questa associazione e di cosa si occupa, ti consigliamo di cliccare sul seguente link: <https://poetrytherapy.org/>
Durante gli anni '80 e '90, la poetry therapy ha guadagnato ulteriore riconoscimento come disciplina professionale con la creazione di programmi di formazione specifici e l'istituzione di standard etici.

In **Italia**, la poesia in quegli anni non aveva un vasto pubblico e i poeti non si sforzavano ad averne uno, ritenendo che la poesia fosse personale e per pochi. Questa posizione relegò la poesia nei soli ambienti accademici e il rapporto arte-gente comune venne delegato ad altre arti maggiori, come ad esempio la musica e il teatro, portando la poesia ad essere considerata da molti come l'ultima fra le arti. Questo creò indirettamente un terreno culturale refrattario alla diffusione della poesia anche in ambito terapeutico ²⁶. Negli anni '90, **Antonella Zagaroli** è stata una figura pionieristica della poetry therapy in Italia. In quel periodo, la poesiaterapia era ancora scarsamente diffusa nel Paese e non aveva un termine specifico di definizione, portando a una varietà di terminologie e confusioni riguardo alla sua pratica. Zagaroli è stata una delle prime a introdurre la poetry therapy in Italia, basandosi sulla sua formazione negli Stati Uniti con la **NAPT** e il conseguente ottenimento di un **Master in Poetry Therapy a Washington**. Avviò laboratori e seminari di poetry therapy, fece lavoro

di divulgazione e formazione, diventando una figura chiave nella promozione della poetry therapy americana in Italia, anche se inizialmente ha avuto difficoltà a far riconoscere questa forma di terapia sia dai poeti che dagli psicologi ²⁶. Infatti, l'introduzione della poetry therapy in Italia è avvenuta in modo abbastanza discreto e non ha ricevuto molta attenzione negli anni '90.

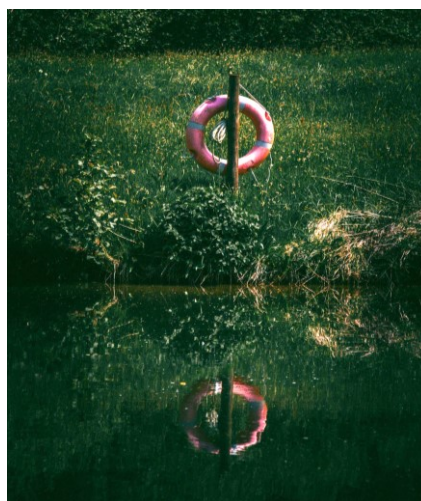
Alcune figure come Marisa Brecciaroli a Bergamo, Carlo Di Bernardino a Pescara, e Gabriele Marciano a Roma hanno iniziato a praticare la poetry therapy, ma spesso in modo isolato e con poca connessione tra loro. La Zagaroli ha enfatizzato l'importanza di avere un ampio repertorio letterario come base per la poetry therapy e ha sottolineato la necessità di una formazione sia nella poesia che nella psicologia per diventare un poetaterapeuta competente ²⁶. Ancora oggi Antonella Zagaroli è attiva nelle scuole e in pubblico, proponendo la lettura di testi poetici e narrativi per favorire un approccio diretto e personalizzato con la parola scritta. La letteratura è **patrimonio comune** a cui chiunque può accedere seguendo la propria sensibilità, senza giudizio e paragoni, attraversando e immergendosi nelle emozioni che sopraggiungono. Lei stessa afferma che “la tecnica della Poetry Therapy permette al paziente di **esprimere se stesso**, prima attraverso le parole dei grandi poeti, poi, lentamente, tramite la composizione di scritti propri [...]. È un sistema che indaga sui personali sentimenti senza il trauma del confronto diretto con il proprio stato emotivo perché ciò che cura è il fatto che la persona abbia un **pretesto per raccontarsi** e per farlo è necessaria la parola giusta.”²⁶

Attualmente, la poetry therapy in Italia non è ancora riconosciuta come un'arteterapia autonoma e il poetaterapeuta non è un profilo professionale ufficialmente delineato.

Alcune associazioni stanno promuovendo la diffusione della poesiaterapia, un esempio è il gruppo di ricerca “**Mille Gru**”, nato nel 2006 a Monza e che dal 2008 è anche casa editrice indipendente. Tra i progetti da loro promossi ci sono la rivista **Poetry Therapy Italia**, la pubblicazione di libri e l'organizzazione di corsi, incontri, seminari, per cercare di creare azioni culturali in grado di donare un senso poetico al vivere quotidiano, permettendo alla poesia di essere più accessibile a chiunque voglia avvicinarvisi ²⁷.

2. POSSIBILI BENEFICI

*La poesia è il salvagente
cui mi aggrappo
quando tutto sembra svanire.
Quando il mio cuore gronda
per lo strazio delle parole che feriscono,
dei silenzi che trascinano verso il precipizio.
Quando sono diventato così impenetrabile
che neanche l'aria
riesce a passare.*



(Sinistra: “La poesia è il salvagente” - Khalil Gibran; Destra: Figura 3)

La poesia è una forma di espressione artistica che va oltre la semplice comunicazione verbale: le parole consentono di **esternare le emozioni e dare sollievo all'anima**. Essa è un'ottima compagna durante il viaggio della nostra vita: ci aiuta a raccontare le varie esperienze e a soffermarci a pensare cosa ci ha insegnato ognuna di loro. Il linguaggio poetico aiuta ad appuntare emozioni che momentaneamente non comprendiamo, ma col tempo impariamo a convivere. Questa è la poesia:

nient'altro che **lo specchio della nostra anima**, ci aiuta a **purificare** e a **ritrovare l'equilibrio** con noi stessi. La bellezza poetica ci consente di creare connessioni con gli altri mediante l'identificazione e la condivisione di esperienze e sensazioni. La poesiaterapia sfrutta il **potere del linguaggio poetico**, permettendo di connettere le varie parti dell'anima e raggiungendo una situazione di benessere psicologico con una **maggiore consapevolezza** di sé.

Lo psichiatra **Jack Leedy** ha avuto una sostanziale importanza nell'affermazione della poesiaterapia. Egli ha identificato dei **principi fondamentali** per poter usare la poesia a scopo terapeutico. Innanzitutto, il fine principale della terapia è superare la resistenza al **cambiamento**, ossia cercare di far esprimere al partecipante le proprie emozioni e, nel caso in cui esse fossero prevalentemente negative, trovare nuovi spiragli di luce. In questo modo, il poetaterapeuta deve **educare** il paziente al percorso terapeutico da intraprendere. Le sedute di poesiaterapia devono essere svolte in un **clima sereno**, in cui le emozioni turbolente vengono contenute. Un ruolo fondamentale è attribuito anche al **gruppo**, che deve essere omogeneo e coeso, creando un **ambiente protetto e stimolante**, dove ciascun membro si senta libero di esprimersi e non giudicato dagli altri membri. La poesia permette la condivisione di esperienze comuni, genera solidarietà ed empatia. L'essere umano non può esistere completamente isolato dagli altri, ma sarà sempre interconnesso con il resto del mondo.

Il concetto di **interdipendenza** è alla base della poesia "*Nessun uomo è un'isola*" di John Donne, opera che sottolinea l'importanza del gruppo e delle relazioni umane, sostenendo come le azioni e le esperienze di un individuo abbiano un impatto su tutto il resto dell'umanità.

*Nessun uomo è un'isola,
completo in sé stesso;
Ogni uomo è un pezzo del continente,
una parte del tutto.
Se anche solo una zolla venisse lavata via dal mare,
la Terra ne sarebbe diminuita,
come se un Promontorio fosse stato al suo posto,
o una magione amica o la tua stessa casa.
Ogni morte d'uomo mi diminuisce,
perché io partecipo all'Umanità.
E così non mandare mai a chiedere per chi suona la campana:
Essa suona per te.*

Il poetaterapeuta sprona ciascun partecipante ad implementare le attitudini alla comunicazione interpersonale; quest'ultima diventa sostanziale sia per analizzare la realtà che per sviluppare il pensiero analogico. La **combinazione di terapia individuale e di gruppo** è da considerarsi un valore aggiunto. Un altro principio per svolgere correttamente la terapia è **enfaticizzare il momento e il luogo** in cui ci si trova per far emergere l'attuale stato d'animo. Questo approccio terapeutico ha come obiettivo primario quello di far maturare e consolidare la **responsabilità personale**^{25,28}. L'analisi del contenuto della poesia e delle relative emozioni che si percepiscono sono uno strumento fondamentale per il partecipante per rivelare il proprio stato d'animo e al tempo stesso aprirsi verso nuove prospettive. Perciò, il poetaterapeuta non deve scegliere la poesia più bella, ma deve incoraggiare il partecipante a leggere oppure scrivere una poesia su un tema che potrebbe essere utile a raggiungere una sensazione di benessere psicologico. Un'altra importante pioniera è stata **Sherry Reiter**, poetaterapeuta e presidente della NAPT dal 1993 al 1995. Reiter sostiene che l'uso della poesia e delle figure retoriche non debba ostacolare la cura. Infatti il percorso da svolgere non è da confondere con un concorso di poesia: qui il focus deve essere sul **benessere della persona** e non sulla bellezza del componimento²⁹.

Reiter ha anche individuato una serie di **obiettivi** della poesiaterapia:

- una migliore **espressione delle emozioni**, infatti la poesia è un utile mezzo per allentare la tensione e migliorare le reazioni emotive suscitate da alcuni temi;
- migliorare la **percezione di sé**: la poesia deve aiutare a comprendere meglio se stessi, ad esprimersi, raggiungendo come risultato finale una maggiore autostima e il rafforzamento dell'integrità psicologica;
- l'aumento della **creatività**: le persone vanno stimolate ed incoraggiate a sperimentare il linguaggio poetico. Questo può essere gratificante e può aumentare l'autostima;
- le **relazioni interpersonali** e l'**ascolto attivo**: la condivisione di poesie favorisce la comunicazione interpersonale, offrendo diverse chiavi di lettura e spunti di riflessione. Tutto ciò getta le basi per una buona connessione emotiva tra i partecipanti;
- lo sviluppo di un **pensiero positivo**, che aiuta il paziente ad orientarsi meglio nella realtà;
- apprezzare il **potere del linguaggio poetico**, a seguito del benessere generato dal percorso di poesiaterapia.

Riepilogando, il poetaterapeuta ha l'obiettivo di aiutare il partecipante a conseguire l'**integrazione dell'aspetto cognitivo, emozionale e sociale del sé** mediante la scrittura, la lettura e la recitazione di poesie ²⁵.

Un contributo importante alla poesiaterapia è stato sicuramente dato da **Nicholas Mazza**, presidente della National Association for Poetry Therapy (NAPT) e direttore del Journal of Poetry Therapy. Nel 1999 Mazza descrive la sua proposta metodologica, nota come **modello RES**. Quest'ultimo comprende tre differenti metodi: ricettivo, espressivo e simbolico.

- Il metodo ricettivo/prescrittivo (**R-receptive**) prevede la lettura o l'ascolto di una poesia per sollecitare una reazione del partecipante. Nello specifico, nel metodo ricettivo la poesia proposta dal poetaterapeuta ha una conclusione aperta. Invece, nel metodo prescrittivo viene applicato l'isoprincipio, ovvero la poesia scelta dal poetaterapeuta si basa sullo stato d'animo del soggetto per spronarlo a riflettere sul significato delle sue emozioni. Si tratta di una fase introduttiva, in cui il partecipante inizia a identificare le emozioni e i pensieri suscitati dalla poesia, creando una connessione emotiva con essa.
- Il metodo espressivo/creativo (**E-expressive**) prevede la scrittura di un testo poetico. In risposta alla fase ricettiva, il partecipante scrive una poesia per descrivere meglio il suo stato d'animo, stimolando la creatività.
- Il metodo simbolico/cerimoniale (**S-symbolic**) prevede la condivisione delle poesie scritte durante la fase espressiva. Questo permette di creare una connessione tra i partecipanti, basata sull'ascolto attivo e l'apprezzamento delle varie poesie composte. In questa fase i feedback ricevuti aiutano il partecipante a riflettere meglio ed ampliare la percezione delle varie esperienze.

Il modello RES è abbastanza **flessibile, comprensivo e integrato**, motivo per cui la poesiaterapia, svolta sulla base di questo modello, è compatibile con la maggior parte dei modelli psicologici e psicoterapici ^{25,30}.

La poesiaterapia può essere adottata come percorso da svolgere **individualmente, in coppia e/o in qualsiasi gruppo**. La modalità più utilizzata è la terapia di gruppo, proprio per i vantaggi che essa determina sia a livello intrapersonale che interpersonale. In qualsiasi situazione la poesia può essere usata per intraprendere un cammino di consapevolezza, risalita e riequilibrio del sé che permetta al partecipante di esplorare sé stesso in profondità tanto da accedere alla parte più nascosta del proprio essere.

3. EVIDENZE SCIENTIFICHE

Radici e ali.

Ma che le ali mettano radici e le radici volino.



(Sinistra: “Diario di poeta e mare”, Juan Ramón Jiménez; Destra: Figura 4)

Prendiamo ora una “lente d’ingrandimento” e andiamo a focalizzarci su quelle che sono le basi scientifiche a sostegno degli effetti benefici della poesiaterapia. Gli effetti terapeutici della poesia sono stati studiati in diverse fasce d’età, a partire dall’infanzia e adolescenza fino ad arrivare all’anzianità e al fine vita.

3.1. La poesia nell’infanzia

La poesia può rivelarsi utile già a partire dalla scuola. Infatti, essa può essere efficace nel supportare lo **sviluppo del linguaggio parlato** nei bambini della scuola elementare, come riportato da Hadaway e colleghi (2016) ³¹. “*La poesia è concepita per essere letta ad alta voce*”, sostengono gli autori. Infatti, la poesia si mostra particolarmente appropriata ed efficace nel promuovere l’apprendimento del linguaggio per la sua **forma breve e concisa**, il **ritmo** e le **rime**, e la **facilità** con cui essa arriva a chi la legge.

Un altro lavoro pubblicato da Delamerced e colleghi (2021) si è focalizzato sullo studio degli effetti della poesiaterapia su 44 bambini tra gli 8 e i 17 anni ricoverati in un **reparto pediatrico**. L’intervento, che si è basato sulla lettura e scrittura di poesie, ha prodotto una **riduzione significativa di paura, tristezza, rabbia, preoccupazione e spossatezza**. Gli autori ipotizzano che uno dei possibili meccanismi alla base di questi effetti sia mediato dall’attivazione del sistema neurale di ricompensa ³².

I bambini affetti da **disturbi dello Spettro dell’Autismo (ASD)** devono affrontare sfide significative nelle relazioni sociali, nei modelli comportamentali e nella comunicazione verbale. I bambini con ASD spesso affrontano **difficoltà nel linguaggio e nelle abilità sociali**, che non sono causate da mancanza di interesse ma dall’incapacità di utilizzare efficacemente le competenze linguistiche, come indicato nel DSM-5 ³³. Due studi preliminari condotti dall’Università di Teheran hanno indagato

l'efficacia dell'uso della poesia come approccio per migliorare le competenze sociali e linguistiche nei bambini con ASD. A tale scopo, i bambini hanno partecipato a **sessioni didattiche**, in cui venivano integrate musica e poesia, e le competenze dei partecipanti sono state valutate prima e dopo le sessioni, utilizzando criteri standard e ampiamente riconosciuti. Entrambi gli studi hanno dimostrato che coloro che avevano partecipato a questa forma di educazione poetica e musicale avevano manifestato **miglioramenti** significativi nelle loro **competenze sociali e linguistiche** ^{34,35}.

3.2. La poesia nell'adolescenza

Uno studio condotto da Hieb nel 1997³⁶ ha evidenziato come la poesiaterapia possa rivelarsi un metodo efficace nell'ambito dei **disturbi dell'apprendimento**. Il progetto si è tenuto in una **scuola superiore** privata per studenti con problematiche afferenti a questo campo. L'obiettivo finale era quello di scrivere un poema narrativo, per questo il progetto è stato diviso in cinque attività intermedie ed è stato condotto in un lasso temporale di diversi mesi. Alla fine, gli studenti hanno accompagnato i loro poemi a dei disegni, con lo scopo di intensificare l'effetto della poesia, e hanno letto le loro poesie alla classe. La poesia si è manifestata utile in questo contesto in quanto **breve e concisa**, dunque alla portata dei ragazzi con disturbi dell'apprendimento, che spesso hanno una soglia di attenzione limitata. Inoltre, scrivere poesia aiuta questa tipologia di persone a **identificare i propri sentimenti**, e dunque a stabilire i loro bisogni e ad esprimerli, diventando così un fondamentale **mezzo di comunicazione**.

In uno studio condotto da Kloser nel 2013 è stato evidenziato come la poesia possa essere benefica durante la **fase adolescenziale**, promuovendo l'**espressione** di se stessi, l'**autostima**, l'**identificazione**, la capacità di **prendere decisioni**, la **coesione** all'interno del gruppo, la **motivazione** e i **processi cognitivi** ³⁷. In questo studio, il modello R.E.S. di Mazza è stato applicato nel contesto di un servizio di consulenza psicologica offerto in una scuola media frequentata da ragazzi con una situazione economica svantaggiata e a basso rendimento scolastico. Benché i risultati fossero solo preliminari, le tecniche e le attività derivanti dal modello R.E.S. si sono rivelate particolarmente utili nel promuovere lo sviluppo di questi ragazzi. Riportiamo di seguito una canzone scritta da una partecipante alla conclusione del programma, esemplificativa del percorso di crescita intrapreso grazie alla poesia.

*I can be anything
If I put my mind to it!
& I know I can do it
I can do everything
If I pay attention
In class and get my education.
If I stop playing
& keep paying
Attention
I can do anything, if I put my mind to it*

Altre evidenze riguardano l'applicabilità della poesiaterapia nell'ambito dei **disturbi alimentari**, che sono sempre più frequenti nella fase adolescenziale. Ramsey-Wade e Devine hanno redatto una revisione della letteratura concernente l'uso della poesiaterapia nell'ambito dell'anoressia nervosa ³⁸. Come evidenziato nell'articolo, diversi studi hanno messo in luce come lo scrivere poesia possa aiutare le persone che soffrono di questo disturbo a **superare l'evitamento**, incoraggiandole ad esprimere i loro pensieri ed emozioni. Inoltre, l'**approccio "esplorativo"** della poesia aiuta indirettamente il paziente a ridurre l'ansia e ad aumentare la fiducia. Infine, si evidenzia come la

poesiaterapia svolta in gruppo sia in grado di incoraggiare l'**espressione** e l'**interazione** tra pari, evitando confronti. Viene anche presentata l'esperienza diretta di una paziente, la quale sostiene che quello che più le è rimasto impresso del suo percorso di guarigione dall'anoressia sono stati proprio i gruppi di poesiaterapia che si tenevano nel centro dove era ricoverata. La poesiaterapia le ha dato modo di imparare a riconoscere, senza però giudicarle, quelle sensazioni che per tanto tempo aveva cercato di reprimere. Afferma inoltre che scrivere poesie in gruppo l'ha aiutata a ritrovare la **connessione** con gli altri.

3.3. Poesia e salute mentale

L'uso interattivo della poesia come mezzo di espressione personale si rende particolarmente utile nella descrizione e nella rielaborazione di esperienze come **psicosi** e allucinazioni, caratteristici di patologie psichiatriche. La più clinicamente rilevante è la **schizofrenia**, una patologia caratterizzata da una combinazione di sintomi quali allucinazioni, deliri, discorsi disorganizzati e disturbi emotivi e comportamentali, ed è spesso associata ad ansia³⁹. Il dottor Tamura ha documentato due casi di terapia del **renku**, una forma di **poesia giapponese collaborativa**, in cui più poeti lavorano insieme per creare una serie di versi collegati in una struttura 5/7/5 - 7/7 - 5/7/5 (...), spesso utilizzato come esercizio poetico oltre che come forma d'arte. Riportiamo un estratto di un renku composto da Yukiko una ragazza di 20 anni, paziente del dottor Tamura:

New Millennium's Day
my father has gone too soon
to the office (Yukiko)

quietly, peacefully
it gets dark (Tamura)

photo of me in a kimono
at the Coming-of-Age Day celebration
looks cool and mature (Yukiko)

Nonostante diagnosi diverse di schizofrenia, entrambi i pazienti hanno ottenuto miglioramenti nei sintomi. Il dottor Tamura sostiene che la scrittura di poesie nel renku avrebbe permesso ai pazienti schizofrenici di comunicare meglio rispetto ad altre forme di espressione come la prosa o l'esposizione. Questa terapia ha favorito una maggiore chiarezza, coerenza e riduzione dell'impairment cognitivo, promuovendo **pensieri organizzati ed emozioni positive**⁴⁰. Questi risultati preliminari sono stati confermati anche da uno studio dell'università di Helsinki nel 2021, che ha documentato il potere della poesiaterapia di gruppo. In particolare, i risultati evidenziano che i fattori terapeutici più rilevanti del processo includono l'**interazione sociale**, la creazione di un **ambiente sicuro** e l'espressione di sé attraverso la scrittura. La scrittura all'interno di un gruppo, specialmente quando avveniva in modo collaborativo, ha avuto un impatto positivo significativo sui partecipanti, permettendo loro di riscoprire il valore della vita e **rinforzare la speranza**. Inoltre, l'uso di **metafore** e la scrittura condivisa hanno facilitato la **discussione di esperienze personali complesse**⁴¹.

Emergono molte analogie tra la poetry therapy e la **terapia cognitivo-comportamentale**, l'approccio alla psicoterapia attualmente più sostenuto dalla comunità clinica e scientifica. In particolare, la terapia cognitiva punta a **liberare** i pazienti dai loro **schemi di pensiero** disfunzionali, mentre la terapia poetica li guida nella creazione di **nuove narrazioni**. Combinare queste due terapie aiuterebbe

i pazienti a comprendere sé stessi e a sviluppare comportamenti più sani ⁴². In uno studio effettuato dall'università di Teheran sull'impiego della poetry therapy, i partecipanti al gruppo di intervento hanno segnalato una **riduzione** graduale dei sintomi di **depressione, ansia e stress** dopo tre, cinque e sette settimane rispetto al momento iniziale. Al contrario, nel gruppo senza intervento, tali sintomi sono rimasti stabili nel medesimo periodo ⁴³. Ampliando lo sguardo, una revisione sistematica della letteratura ha evidenziato che l'**arteterapia** può essere considerata, in generale, uno **strumento sicuro e affidabile** nel trattamento non solo della depressione, ma anche di altri disturbi mentali ⁴⁴.

Per le stesse ragioni precedentemente discusse, è plausibile ipotizzare che l'uso della poesia possa rappresentare un valido supporto nel percorso di recupero per le persone affette da **tossicodipendenza**. Questa teoria è avvalorata dall'osservazione che numerosi poeti nel corso della storia hanno utilizzato la poesia come strumento per narrare e liberarsi delle loro esperienze legate alla dipendenza. Proprio questo approccio è stato adottato dalla professoressa Sameshima nella stesura di "**Climbing the Ladder with Gabriel**" ⁴⁵, un'opera in cui viene descritta l'esperienza della dipendenza dalla metanfetamina e il processo di recupero del paziente, Gabriel, mediante un'approfondita metodologia di **ricerca interdisciplinare** nota come "**poetic inquiry**". Questa metodologia rappresenta una forma di **ricerca qualitativa** che si inserisce nella categoria dell' "art-based research", e in questo caso diventa lo strumento per affrontare la complessità della dipendenza da sostanze e **coniungere** i mondi della **scienza** e dell'**arte**. A seguire riportiamo un componimento creato dal protagonista della vicenda, Gabriel, accompagnato da una foto dell'abitazione del suo migliore amico, nonché spacciatore.

“Enemy house”

*Best friend and business partners
home... my supplier for years.
Now an enemy who tried to have
me killed and almost succeeded.
I learned to 'trust no one'.*



(Sinistra: “Enemy house”, Gabriel; Destra - Figura 5: abitazione dell'amico e spacciatore di Gabriel)

3.4. La poesia nella terza età

Gli effetti della poesia sono stati testati anche nei **reparti geriatrici**. In particolare, Danila e colleghi hanno condotto uno studio pilota su cinquanta pazienti anziani (2018) ⁴⁶. Quest'ultimo ha evidenziato come la narrazione di storie e la recitazione di poesie da parte di un'artista in sede sia stata in grado di produrre uno **score di delirium significativamente più basso** negli individui che avevano beneficiato di tale intervento rispetto ad un gruppo di controllo. Infatti, gli autori sostengono che l'ascolto di storie o poesie agisce sulla **stimolazione cognitiva** e offre **distrazione** dalla monotonia tipica dell'ambiente ospedaliero.

Synnes e colleghi hanno invece condotto un progetto incentrato sulla scrittura di poesia per la cura della **demenza** presso un centro diurno in Norvegia (2021) ⁴⁷. Il progetto ha coinvolto undici pazienti con demenza, di cui cinque affetti da Alzheimer. Durante una seduta di gruppo sono state lette delle

poesie; ciò ha suscitato una conversazione tra i partecipanti, che è stata in seguito trascritta e utilizzata per comporre nuove poesie, poi lette ad alta voce nella seduta successiva. Gli autori si soffermano su come la poesia abbia aiutato a “**dare voce**” a queste persone, e dunque a comprendere meglio le **risorse** insite **nel linguaggio quotidiano** degli individui che convivono con la demenza. Infatti, la poesia può aprire a **nuove forme espressive e rappresentative**, oltre che dare opportunità di **condivisione** e di **connessione** con gli altri. Questo aspetto relazionale è stato messo in luce dalle poesie composte all’interno del gruppo. Riportiamo in seguito una poesia esemplificativa di una dei partecipanti, Jenny. *I have come to respect life*

*Through everything I have experienced
And through what I have learnt
And one important thing:
That we are grateful
That we need each other
Because we do need each other
Each in our own way*

3.5. La poesia nel fine vita

Le **cure palliative** rappresentano un’altra area in cui la poesiaterapia può mostrarsi utile. Infatti, la poesia può aiutare le persone in fin di vita a **recuperare la speranza**, coinvolgerle in piacevoli attività sociali e creare un **senso di comunità**, oltre che apportare loro un beneficio sia spirituale che psicologico ⁴⁸. Inoltre, leggere e scrivere poesia può aiutare i **medici** che curano i malati terminali a diventare **più riflessivi, creativi e compassionevoli**. Infatti, in medicina si usa spesso la metafora della “guerra”, andando ad alimentare il senso di negazione e di distanza davanti alla morte. In questo senso, la poesia può aiutare a capire il **potere curativo della parola**, a sviluppare nei medici la capacità di operare di fronte all’incertezza e a stabilire una **connessione più profonda** con le persone da loro assistite ⁴⁹. In un articolo pubblicato da Segar e colleghi nel 2021, viene messo in luce come l’implementazione di brevi sessioni di **lettura di poesie** per le persone che si trovano nell’ultima fase della loro vita sia non solo fattibile, ma anche in grado di apportare benefici significativi. Infatti, ciò aiuta a creare una connessione e un **rapporto collaborativo** tra il medico e il paziente; inoltre, può aiutare la persona a rivedere la sua vita passata e ad aprirsi, ad **articolare gioia e dolore** e a **distrarsi** dai sintomi della malattia ⁵⁰.

3.6. La poesia per gli operatori sanitari

Diverse sono poi le evidenze a favore dell’applicabilità della poesiaterapia all’interno dei reparti ospedalieri per **ridurre lo stress dei caregiver ed operatori sanitari** e per alleggerire lo stato d’animo dei **pazienti**, promuovendo così un sano e “umano” rapporto tra le due parti. La poesia può essere una “medicina” sia per il paziente che per il medico, da qui il concetto di “**Medicina Poetica**” in crescita negli Stati Uniti negli ultimi anni ⁵¹. L’uso della poesia e di altre forme d’arte nelle cliniche promuove un approccio terapeutico di tipo olistico e centrato sul paziente. La poesia può infatti contribuire a creare un **senso di unione** tra medico e paziente e a migliorare la **soddisfazione** lavorativa dei medici e del personale sanitario ⁵². In uno studio pubblicato nel 2022 da Wietlisbach e colleghi, ad 88 **specializzandi in medicina interna** è stato richiesto di scrivere una poesia sul loro benessere. Dalle poesie scritte è emerso un tono che spesso combinava sentimenti positivi e negativi, enfatizzando il ruolo centrale del **benessere** per i tirocinanti in ambito medico. Riportiamo in seguito due poesie esemplificative scritte durante il programma:

*Taking time to read,
chat, breath[e], and do yoga
always calms me.*

—
*Girl on night float is so tired
Doesn't care if she sleeps in and gets fired
Eyes are red
Missing my bed*

*Girl on night float is so tired*In particolare, i contenuti positivi delle poesie facevano riferimento più spesso ad attività e persone al di fuori dell'ospedale, mentre quelli negativi mettevano in evidenza vari aspetti del sistema formativo che potrebbero necessitare di modifiche ⁵³. Infine, è interessante osservare come la poesia si sia rivelata una sorta di “ancora” nel periodo della pandemia da COVID-19, come evidenzia un articolo del 2020 pubblicato da Barrett e colleghi. Infatti, la poesia ha fornito in questo periodo un importante **punto di contatto**, sia per le persone in isolamento che per quelle in prima linea ⁵⁴.

4. LIMITI

*“E noi viviam come fanciulli inconsci
dell'avvenir, che sostano a scherzare
in un lembo di via fiorita. Oh, forse,
dietro la verde siepe è un campo sparso
di rocce e spine; dietro l'arco puro
dell'orizzonte forse qualche nube veleggia.”*



(Sinistra: “Il presente”, Grazia Deledda; destra: Figura 6)

La poesiaterapia è una pratica ancora in fase di sviluppo, gli **studi** che la riguardano sono **limitati** e spesso presentano notevoli criticità. Questi studi sono spesso suscettibili a **bias**, poiché le pubblicazioni tendono ad essere prevalentemente analisi qualitative di casi studio o coinvolgono **campioni ridotti**, spesso **senza gruppi di controllo adeguati**. Inoltre, la mancanza di una pratica standardizzata rende difficile identificare e chiarire i meccanismi biologici attraverso i quali la poesia potrebbe beneficiare sulle persone. Queste sfide sono fortemente legate allo **scetticismo** diffuso nella comunità scientifica e medica nei confronti della poesia e dell'arteterapia in generale. Ciò **ostacola il reperimento dei fondi** necessari per finanziare studi più strutturati, rendendo complesso raccogliere prove scientifiche solide sull'efficacia della poesia come strumento di cura e prevenzione.

La poesia ha il vantaggio di essere facilmente accessibile e fruibile, ma ciò solleva un **problema etico** significativo quando l'attenzione si sposta dalla qualità artistica del testo poetico alla **responsabilità del benessere della persona**. Il ruolo del poetaterapeuta implica un significativo impatto sull'individuo, rendendo essenziale una formazione dedicata per questa figura professionale. Negli **Stati Uniti**, sono già presenti scuole di **formazione** per poetaterapeuti che strutturano il percorso formativo in **tre livelli** distinti: poeta facilitatore, poetaterapeuta certificato e poetaterapeuta registrato. Il riconoscimento di uno di questi tre titoli avviene grazie al completamento di un programma di formazione approvato dalla **Federazione Internazionale per Biblio/Poesia Terapia (IFBPT)** ⁵⁵. In **Italia**, invece, si stanno muovendo solo ora i primi passi grazie all'associazione **Mille Gru**, che nel 2020 ha aperto “**PoesiaPresente LAB**” a Monza, una scuola che propone corsi e

laboratori di poesiaterapia. Tra questi vi è il “*Corso di poesiaterapia, propedeutico alla pratica*”, che nel 2023 è arrivato alla sua seconda edizione ^{56,57}. A tal proposito, dalla nostra intervista all’associazione è emerso che il corso ha riscosso un interesse via via crescente, a tal punto che verrà proposta anche una terza edizione (vedi **box 1**). Questi potrebbero essere dunque i primi passi verso la costruzione di **corsi più strutturati**, annuali o biennali, per formare professionisti del settore anche in Italia.

Nonostante questi segnali positivi, la figura del poetaterapeuta non ha una definizione chiara e non ha ancora ottenuto un riconoscimento dal punto di vista istituzionale. L'**assenza di un codice** condiviso che definisca in modo univoco lo scopo, le competenze necessarie e la **deontologia** di un poetaterapeuta porta a una notevole **variabilità nella pratica** ed espone la persona a **potenziali rischi**, soprattutto nel caso di soggetti fragili. Vorremmo quindi porre l’accento sulla necessità della creazione di un “**albo**” dei poetiterapeuti in Italia, così da poter regolamentare e standardizzare la professione. Anche qui troviamo dei primi segnali incoraggianti, che si intravedono con la nascita nel 2023 dell’**Associazione Italiana Biblioterapia Poesiaterapia (BIPO)** ⁵⁸. Al momento, sul sito dell’associazione non c’è ancora né un albo degli iscritti né un codice etico, ma confidiamo che ciò avverrà a breve. Se sei particolarmente curioso o interessato a scoprire di più su questa associazione e di cosa si occupa, ti consigliamo di cliccare sul seguente link: <https://www.associazionebipo.it/>

Infine, è importante notare che alcune persone potrebbero avere difficoltà nell’approcciarsi alla poesiaterapia a causa della sua natura letteraria. Ad esempio, individui con **disturbi del linguaggio o bassa istruzione** potrebbero percepire l’uso delle parole come un ostacolo piuttosto che come un beneficio. Allo stesso tempo, coloro che hanno ambizioni letterarie potrebbero concentrarsi maggiormente sulla critica dell’opera, propria o altrui, invece che sul messaggio profondo che il poetaterapeuta cerca di trasmettere.

5. POSSIBILI AMBITI DI APPLICAZIONE

*“In questo giorno
che tramonta
sono caduti i fiori di ciliegio.”*



(Sinistra: poesia di Miura Chora Toba; Destra: Figura 7)

Il linguaggio rappresenta uno dei metodi principali per l’espressione di sé e crea un ponte tra la **poesia ed il benessere personale**. L’uso di metafore, immagini, rimandi percettivi e sensoriali permette una comprensione più onesta e profonda di vissuti che, se affrontati da un piano esclusivamente razionale, rischierebbero di rimanere sfuggenti.

5.1. Ambito sanitario

In Italia l’associazione culturale **Mille Gru** dal 2009 svolge percorsi di poesiaterapia, tra cui il progetto “**Leggere, con cura**”. Quest’ultimo è stato svolto nell’ospedale “Alessandro Manzoni” di

Lecco, e negli anni successivi è stato riproposto anche nell'Ospedale Maggiore di Milano e in tutti gli enti ospedalieri di Lugano. Per capire più a fondo il progetto e il suo impatto sui partecipanti, abbiamo intervistato l'associazione *Mille Gru* (box 1), che ci ha riferito come questo strumento si sia rivelato estremamente utile. L'associazione ha pubblicato un libro chiamato "*Lo Scacciapensieri*," la **prima raccolta di poesie terapeutiche in Italia per bambini** da otto anni in su, progettato per aiutarli ad affrontare temi difficili come la malattia. Il libro è stato utile anche per genitori, operatori sanitari e insegnanti. È stato ben accolto nelle scuole, con insegnanti che lo hanno integrato nei programmi didattici e laboratori tematici attivati nelle scuole primarie e biblioteche. A tal proposito, riportiamo di seguito una poesia di Bruno Tognolini intitolata "*Filastrocca per la morte del nonno*", che un bambino, dopo aver letto "*Lo Scacciapensieri*", ha voluto recitare per il nonno durante la funzione funebre.

*Caro nonno, son passati tanti giorni
ho aspettato e ho capito che non torni
ti hanno messo come un seme in un bell'orto
ho guardato e ho capito che sei morto
vorrei farti ritornare, ma non posso
nel mio cuore il dolore ha fatto un fosso
in quel fosso come un seme ti ho sepolto
e per innaffiarti bene ho pianto molto
è venuta primavera e sei fiorito
quando il pianto dei miei occhi era finito
ora è maggio e oramai non piango più
nel giardino son fioriti i gigli blu
e io ancora non ti vedo, però ora so perché
non ti vedo perché sei dentro di me.*

5.2. Ambito scolastico

Nella **scuola**, il ruolo dello psicologo è fondamentale. Immaginiamo un luogo dove il cuore degli studenti è la priorità, dove le sfide che ogni giovane affronta vengono ascoltate con gentilezza e comprensione. Tutto ciò serve a creare un ambiente dove ogni studente si senta accettato, valorizzato e amato. Grazie a questo legame speciale tra il cuore e la mente, gli studenti scoprono che non sono mai soli nella loro crescita. Uno psicologo scolastico può valutare le esigenze individuali degli studenti e identificare eventuali **difficoltà emotive**, comportamentali o di apprendimento. Questo consente di intervenire precocemente per fornire il supporto necessario e prevenire problemi più gravi. E così, attraverso le parole gentili e l'**empatia profonda**, lo psicologo scolastico è lì per guidare, sostenere e ispirare. La poesia può giocare un ruolo fondamentale nel sostegno psicologico negli istituti scolastici.

Nell'anno scolastico 2018/2019, in una **scuola primaria di Lecco**, si è dato il via ad un laboratorio di poesiaterapia ideato e condotto da Dome Bulfaro dell'associazione *Mille Gru*⁵⁹. Durante il laboratorio è stato chiesto ai bambini di scrivere poesie, disegnare il significato di quella poesia e anche di indirizzarla a qualcuno. Sono emersi piccoli e grandi dispiaceri, ma anche i desideri. I bambini hanno condiviso un **modo diverso di affrontare la realtà** e di **superare** quelli che comunemente vengono definiti "**gli ostacoli**" della vita, per vederne la **bellezza** anche quando è un po' nascosta, anche quando tanto bella non ci pare. Sempre nel 2021, Bulfaro ha reso possibile un laboratorio simile **in un liceo**, affiancato dallo psicologo scolastico, come supporto agli studenti nelle fasi adolescenziali. La poesiaterapia per gli adolescenti può apportare benefici in diverse aree, tra cui: la **gestione delle emozioni**; la **risoluzione dei conflitti familiari** attraverso una migliore

comunicazione; il **trattamento di problemi di salute mentale**, grazie alla facoltà della poesia di facilitare l'espressione delle emozioni più nascoste senza la paura del giudizio altrui; e il **potenziamento delle abilità sociali**, promuovendo la comunicazione efficace.

5.3. Ambito penitenziario

Un altro ambito in cui la poesiaterapia può essere applicata è nell'**assistenza ai detenuti**, offrendo un'occasione di espressione artistica e uno spazio di benessere anche alle persone che vivono nei luoghi di confinamento. Purtroppo, questa pratica, essendo quasi sempre volontaria nelle carceri italiane, non trova una diffusione sufficiente. In alcune carceri però, come ad esempio in quello di Milano, vengono portati avanti alcuni laboratori in cui l'obiettivo è quello di stimolare la capacità di ascolto, di scavare per **ritrovare le emozioni** profonde, che tendono a scomparire durante il periodo di detenzione. C'è chi afferma di aver trascorso ore di libertà scrivendo o ascoltando poesie nei laboratori, chi dice di essersi trovato come in un altro pianeta, finalmente occupato da qualcosa di diverso. Altri si sono **sentiti liberi dentro**, riuscendo a pensare ad un futuro migliore. Nelle carceri spesso, la poesia nasce dalla sofferenza, dai sensi di colpa e dal senso di privazione della libertà, avvolto in un silenzio e in un tempo che sembra non scorrere mai; ma è in questi casi che la poesia aiuta, facendo nascere una speranza di un futuro e di una vita migliore. Per concludere, una poesia di **Giuseppe Carnovale**, un detenuto semianalfabeta che, mentre scontava la sua pena in carcere, ha scoperto il potere della poesia, si è impegnato per imparare ed è riuscito a pubblicare i suoi testi in una raccolta dal titolo "**Nessuna pagina rimanga bianca**"⁶⁰.

*Tardi ho conosciuto la scrittura
Tanto antica, eppure tanto nuova.
La sua voce ha vinto sulla mia sordità.
La sua voce ha illuminato la mia cecità.
Ma sei apparsa, ti ho gustato e ora
Non posso fare a meno di te.*

5.4. Ambito aziendale

La poesiaterapia potrebbe trovare spazio anche all'interno delle **realtà aziendali**. Abbiamo visto, infatti, come la poesia possa essere un vero e proprio mezzo di **condivisione e comunicazione**, in grado di stabilire una **connessione profonda** tra le persone. In quest'ottica, sarebbe utile usare questo strumento all'interno di attività di **teambuilding** aziendale, offrendo un modo semplice ed economico per costruire delle **sane relazioni** tra le persone che si trovano a lavorare insieme. Ad esempio, un'attività che si potrebbe facilmente realizzare è quella di far scrivere ad ogni membro del gruppo una poesia che parli di sé fornendo un template base da cui partire, o fargli realizzare un breve componimento acrostico prendendo le iniziali del proprio nome e trovando per ognuna di esse un aggettivo o una caratteristica personale. Ancora, si potrebbe partire da una poesia già nota, per poi andare a chiedere ai partecipanti di trovare all'interno di essa delle parole che li descrivano. Questi sono solo alcuni esempi di come la poesia possa aiutare ogni singolo membro del gruppo a presentarsi e a **farsi conoscere** dagli altri **in modo autentico**. Inoltre, si potrebbe considerare l'uso di sedute di poesiaterapia per **risolvere conflitti** all'interno del gruppo di lavoro. Attraverso la lettura e la scrittura di poesie, e grazie alla condivisione delle stesse, è possibile far **emergere il non detto**, consentendo così l'espressione dei propri bisogni e sentimenti. Possiamo dunque notare come la poesia sia uno strumento estremamente **flessibile** che, con un po' di creatività, offre applicazioni estremamente **ampie e a costo zero**.

5.5. Poesia per la comunità

Ma come potremmo creare una via d'accesso per far entrare la poesia nella vita di tutti noi, per renderne la pratica **accessibile a tutti i cittadini**? Si potrebbero istituire delle **bachecche pubbliche** di quartiere in cui ogni persona, adulto, bambino o anziano che sia, possa esporre anonimamente i propri **versi originali** o selezionare una poesia di altri autori di proprio gradimento. In questo modo si creerebbe un ambiente sicuro di espressione, ma anche di introspezione, dando ai cittadini l'opportunità di trarre i benefici di questa forma d'arte in maniera **trasversale**.

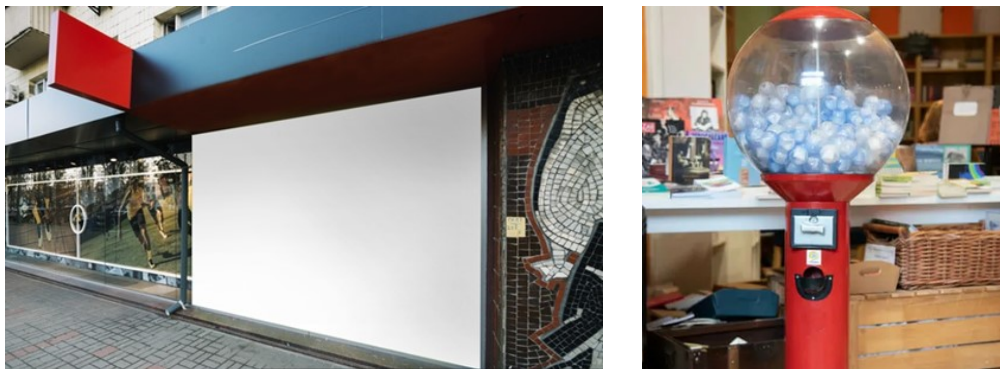


Figura 8 (sinistra): esempio di location in cui questa iniziativa potrebbe essere introdotta.

Figura 9 (destra): D.A.P.1, il primo Distributore Automatico di Poesia.

Un altro approccio efficace potrebbe essere quello di rendere l'attività di riscoperta della poesia un momento **giocoso**, ad esempio diffondendo nei luoghi di interesse dei veri e propri dispenser di poesie da mettere a disposizione della comunità. L'ispirazione per questa idea nasce da "**D.A.P.1, il primo Distributore Automatico di Poesia**", un'opera di Daniela Calisi (*figura 9*) esposta per la prima volta nel 1994 all'Università di Torino, con lo scopo di offrire "*uno strumento efficace di promozione della poesia, di facile utilizzo, accessibile a tutti, nonché un metodo di pubblicazione alternativa*"⁶¹. Questo divertente gioco, se portato in **ambienti quotidiani** come parchi, sale d'attesa, centri commerciali, ecc., potrebbe anche rappresentare un modo per **avvicinare i più giovani** alla poesia con leggerezza.

*Il tetto si è bruciato:
ora
posso vedere la luna.*

(Poesia di Mizuta Masahide)

È solo quando “il tetto si brucia”, quando le nostre certezze e sicurezze si annientano, che possiamo vedere la bellezza della “luna”. La luna, pur compiendo la sua ciclicità, è capace di mostrarsi sempre “nuova” ai nostri occhi, felice di farsi scoprire ancora e ancora. Così, la nostra “luna nuova” è la “**pittopoesia**”, una forma d'arte che unisce il potere espressivo della **parola** con la potenza delle **arti figurative** per dar voce all'anima e curare. A tal proposito, abbiamo intervistato **Federica Gaetani**, un'insegnante di inglese che nel suo tempo libero dipinge quadri e compone poesie (per leggere l'intervista completa vai al **box 2**). Di seguito riportiamo la sua poesia “*Desiderio mattutino*” e il dipinto ad essa associato.



*Stamattina ho desiderato immensamente
che il cielo puro ed intenso mi rapisse,
prestandomi anche solo per un breve istante
un briciolo di quell'essenza che lo rende così perfetto.
Ed ho immaginato che se solo si accendesse nello stesso attimo
in ogni individuo una scintilla di puro amore,
brucerebbero all'improvviso tutte le deformità del male
e verrebbero strappate le radici di tutte quelle umane paure
che ci inducono ad evitare di donarci.*

*(Sopra - Figura 10: "Desiderio mattutino", smalti e gessetti su tela;
Sotto: poesia "Desiderio mattutino" associata al quadro. Artista: Federica Gaetani).*

Questo è un esempio eccellente di come due forme d'arte possano intersecarsi tra di loro per dar luce a qualcosa in grado di **connetterci con la nostra più intima essenza**. La pittopoesia combina **parole ed immagini**, e per l'artista non è un processo razionale ma un **flusso creativo**. Gli effetti benefici della pittopoesia si potrebbero riscontrare sia osservando e leggendo opere fatte da altri, come in questo caso, ma anche e soprattutto **diventando noi stessi pittori e scrittori**. Federica Gaetani ha notato l'interesse e l'empatia del pubblico verso questa forma di comunicazione, il che l'ha portata a riflettere su come **possa influenzare la società**. Le applicazioni, infatti, potrebbero essere moltissime nella vita quotidiana: dalle **scuole**, per stimolare e facilitare l'apprendimento, a diverse realtà sociali, come **carceri, istituti per minori, hospice, case di riposo**, e così via. Il nostro auspicio è che questa forma artistica trovi terreno fertile all'interno delle più disparate realtà sociali, arrivando ad essere fruita da un numero sempre maggiore di persone.

E adesso, caro lettore, vorremmo regalarti un piccolo “dizionario” di poesie preparato da noi. Questa è solo una “traccia”, che potrai espandere a tuo piacimento aggiungendo le poesie che più ti piacciono quando ne sentirai la necessità.

Poesie per ...	Titoli
Accettare i cambiamenti	<ul style="list-style-type: none"> - <i>I figli</i> (Kablin Gibran) - <i>Il fiume e l’oceano</i> (Kablin Gibran) - <i>Gabbiani</i> (Vincenzo Cardarelli)
Esprimere gioia	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Quanto è felice la piccola pietra</i> (Emily Dickinson) - <i>La Felicità</i> (Giovanni Pascoli)
Superare la solitudine e la nostalgia	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Sola non posso essere</i> (Emily Dickinson) - <i>La ginestra, o fiore del deserto</i> (Giacomo Leopardi)
Meditare e contemplare	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Vedere un mondo in un granello di sabbia</i> (William Blake) - <i>Natura è ciò che vediamo</i> (Emily Dickinson) - <i>L’infinito</i> (Giacomo Leopardi)
Esprimere amore	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Ultimo frammento</i> (Raymond Carver) - <i>Ho sceso, dandoti il braccio, almeno un milione di scale</i> (Eugenio Montale) - <i>Sonetto XVII</i> (Pablo Neruda) - <i>Segui l’amore</i> (Khalil Gibran)
Esprimere dolore	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Credo</i> (Carlo Bramanti) - <i>A un cuore in pezzi</i> (Emily Dickinson)

Tabella 2: poesie che ti consigliamo in base al tuo stato d’animo.

BOX 1: INTERVISTA A “MILLE GRU”

1) Quale seguito ha avuto il Corso di Poesiaterapia che si svolge a PoesiaPresente LAB, arrivato nel 2023 alla sua seconda edizione? Pensate che questo possa essere un inizio per l’istituzione di corsi più strutturati, in grado di formare poetaterapeuti certificati (ad esempio come previsto dalla IFBPT negli Stati Uniti)?

Il corso di poesiaterapia, propedeutico alla pratica, che abbiamo proposto per due edizioni ha riscosso un interesse via via crescente, tanto che abbiamo già richieste e prenotazioni per la terza edizione che è in fase di programmazione. L’obiettivo è sempre stato, fin dall’inizio, strutturare un cammino per arrivare a un percorso per formare poetaterapeuti certificati, come accade negli Stati Uniti ma anche in altri Paesi (ad esempio Irlanda, Inghilterra o Ungheria) dove il ruolo del poetaterapeuta è riconosciuto. Per questo siamo i promotori di laboratori e corsi di formazione e, con altre associazioni e Istituzioni, anche di linee guida e codici etici per arrivare alla certificazione di coloro che vogliono utilizzare la poesiaterapia nella loro professione. Il nostro impegno sulla formazione è completato dal lavoro che facciamo con la rivista online Poetry Therapy Italia (www.poetrytherapy.it) che raccoglie e divulga le teorie e le pratiche più significative, italiane e internazionali.

2) Come potrebbero aiutare i vostri progetti a portare la poesia nella vita quotidiana? Ad esempio, che riscontro ha avuto il vostro progetto “Leggere, con cura”?

“Leggere, con cura” è stato uno dei primi progetti di poesiaterapia che abbiamo introdotto negli ospedali (era il 2009) grazie alla disponibilità di alcune strutture e di alcune figure operanti all’interno. Uno strumento semplice, come una cartolina con un messaggio poetico di cura, è stato in grado di attivare processi di dialogo e confronto all’interno della struttura ospedaliera, non solo tra familiare e paziente ricoverato ma anche tra le figure professionali operanti in quel contesto: familiari/volontari, infermieri/familiari, volontari/medici, OSS/volontari... ecc. in un processo circolare di apertura e condivisione delle emozioni e delle problematiche.

3) Riguardo il libro “Scacciapensieri” da voi pubblicato, ci sono stati dei riscontri da parte dei genitori e degli insegnanti?

Il libro Scacciapensieri. Poesia che colora i giorni neri è un’antologia di poesie di vari autori nata come strumento pensato per genitori, insegnanti, educatori, conduttori di laboratori per “trovare le parole (poetiche) per dirlo”, cioè per avere a disposizione poesie/medicina per affrontare tematiche di piccolo/grande disagio con i bambini. Molte scuole ci hanno accolto per la presentazione del libro e molte insegnanti lo hanno adottato nel loro percorso, molti laboratori a tema “Scacciapensieri” sono stati attivati nelle scuole primarie e nelle biblioteche, molti genitori lo utilizzano per parlare di alcuni tipi di emozioni con i loro bambini. Un esempio forse può chiarire meglio: un bambino di 8 anni, in occasione della morte del nonno, lo ha voluto salutare pubblicamente durante la funzione funebre leggendo a tutti la poesia di Bruno Tognolini “Filastrocca per la morte del nonno”, che l’autore ha messo gentilmente a disposizione per il libro. Il libro naturalmente offre delle poesie che possono essere d’aiuto per veicolare certe tematiche, che devono essere utilizzate consapevolmente da chi usa questo strumento (come spiegano i “bugiardini” a introduzione di ogni capitolo del libro).

Se sei particolarmente curioso o interessato a scoprire di più sulla storia dell’associazione *Mille Gru* e su ciò di cui si occupa, ti consigliamo questo link: <https://millegru.org/>.

Se vuoi avere una panoramica sulla poesiaterapia e rimanere sempre aggiornato, ti invitiamo a consultare la rivista "Poetry Therapy Italia" al seguente link: <https://www.poetrytherapy.it/>.

BOX 2: LA "PITTOPOESIA" - INTERVISTA A FEDERICA GAETANI

1) Come realizzi le tue opere? Vengono prima i quadri o le poesie? Oppure è un mix di entrambi?

La pittopoesia corrisponde in questa fase della mia vita ad uno stadio evolutivo non cercato, del tutto inatteso e dirompente. Fino ad una ventina di anni fa realizzare quadri e scrivere poesie erano due attività che procedevano parallelamente nell'ambito di frammenti di tempo in cui interrompevo le mie attività quotidiane per esprimere un'urgenza creativa che si manifestava [...]. La combinazione delle due forme espressive si è manifestata la prima volta quando mi sono accorta che, mentre fluivano nella mia mente espressioni poetiche, contemporaneamente si incarnavano in immagini che diventavano insieme così pregnanti da costringermi a fermare le mie attività per poter subito tradurle in pratica [...]. In definitiva non saprei dire se in tale processo viene prima la poesia o prima l'immagine. Non è una questione di sequenza temporale. Si tratta di un linguaggio diverso, bidimensionale, complesso, non dissociabile a livello di parola e di immagine.

2) Cosa provi quando dipingi i tuoi quadri a partire dalle tue poesie, quando dai un colore e una forma alle parole che vengono dall'anima. O viceversa, che emozioni provi quando da un tuo quadro scaturiscono delle parole, che poi prendono forma e diventano poesia?

Ricollegandomi a quanto appena specificato, non si tratta di un processo razionale di traduzione [...]. Si tratta piuttosto di un processo molto articolato tramite il quale cominciano a manifestarsi nella mia mente immagini che evocano parole o, viceversa, parole che evocano immagini e l'urgenza che avverto è solo quella di manifestarle, tradurle in realtà. Inutile dire che, quando avviene tutto questo, mi sento animata da un'energia e da una carica straordinariamente forti, pervasa da una sensazione di pace, di bellezza, di fiducia, di serenità. Mi sento in perfetta sintonia con tutto ciò che mi circonda, sento profondamente che il mondo intero è la mia vera dimora, mi percepisco come realmente amata. L'esperienza emotiva è particolarmente intensa e quando ritorno al ritmo quotidiano mi sento rigenerata [...].

3) Come è stato mostrare agli altri le tue opere di pittopoesia durante la mostra? Cosa hai provato?

Inizialmente sono stata un po' restia a presentare le mie realizzazioni di pitto-poesia in una mostra, poiché temevo che l'inevitabilità di dover presentare ogni quadro affiancato al suo testo di riferimento potesse costituire una sorta di imposizione interpretativa in chi si trovava ad osservare le varie produzioni. Poi, dopo la prima esposizione, mi sono invece resa conto che questo doppio canale comunicativo suscitava molto interesse e stimolava il desiderio di porre domande e di condividere stati d'animo ed emozioni. Sono stata molto felice di questo, dal momento che il mio intento non è mai stato quello di mostrare le mie opere per verificarne l'impatto sugli altri, ma di proporle come spunti di dialogo e di riflessione ad un livello umano universalmente condiviso. Superfluo dire che mai come in questi momenti sperimento pienamente la completezza dell'incontro con l'Altro, scevro da contaminazioni troppo personali ed individualistiche visto che il terreno d'incontro è ad un livello totalmente diverso.

4) Come pensi che tutto questo possa declinarsi nella società (sia in contesti terapeutici che non, ad esempio nelle scuole, o nelle biblioteche, etc.)?

Ognuno di noi è un contenitore ambulante di pensieri, emozioni, poesie, immagini e, nei momenti in cui riesce ad entrare in connessione con la sua essenza più intima, che poi corrisponde esattamente a quella universale che ci accomuna, soddisfa il bisogno primario dell'essere umano di sentirsi felice, sereno, appagato, soddisfatto [...]. La pittopoesia può manifestare i suoi benefici sia praticandola personalmente sia esperendola tramite la riflessione su produzioni realizzate da altri. Ovviamente essa può esplicare maggiormente effetti terapeutici se praticata in prima persona poiché quando un essere umano, che è istintivamente incline a comunicare con altri simili, usa un linguaggio espressivo potenziato come quello combinato di immagini e parole, conferisce piena sostanza e forma a quanto si agita nella sua mente rendendolo materia concreta da poter condividere [...]. Nella mia attività di insegnante in un istituto tecnico superiore, mi accade spesso di assecondare il desiderio degli studenti più ipercinetici di fare disegni spontanei mentre seguono delle spiegazioni o delle interrogazioni e devo riconoscere che la loro soglia di attenzione è decisamente più alta in questi casi. Quando poi mi fanno osservare le loro produzioni sorpresi di aver realizzato creazioni inaspettate, sono soddisfattissima di constatare che in quei momenti hanno attinto inconsapevolmente alle loro risorse più celate. La medesima cosa accade quando faccio comporre loro poesie in rima in lingua per consolidare strutture morfologiche o lessico trattati nelle varie lezioni. I risultati sono sempre molto sorprendenti. Non ho ancora avuto modo, invece, di combinare le due forme poiché, considerata la burocrazia sottesa all'attivazione di una simile pratica, sarebbe necessario coinvolgere più docenti (Italiano, Arte, Lingua) e programmare attività di tipo CLIL (Content Language Integrated Learning). Sarebbe tuttavia una pratica molto interessante e produttiva da poter mettere in atto e sono certa che potrebbe essere di grande aiuto per studenti adolescenti [...].

6. PRATICA DI POESIATERAPIA

E adesso, proponiamo a tutti voi due brevi esercizi di poesiaterapia, così che possiate sperimentare in prima persona gli effetti benefici di questa pratica.

Esercizio 1. L'esercizio che vi proponiamo qui è tratto dal libro "Poetry Therapy" di Nicholas Mazza⁶². Procuratevi carta e penna e mettetevi in un luogo tranquillo. Connettetevi con voi stessi. Come vi sentite? **Afferrate la sensazione che meglio vi descrive in questo momento, dategli un nome e un colore**, seguendo lo schema qui riportato:

(La tua sensazione) è di colore _____

Per ognuno dei cinque sensi, andate poi a definire questa sensazione, e infine scrivete cosa vi fa venire voglia di fare. Seguite questo schema:

- Appare come (vista) _____
- Suona come (udito) _____
- Sembra (tatto) _____
- Ha un sapore di (gusto) _____
- Odora di (odorato) _____
- Ti fa venire voglia di _____

Alla fine di questa pratica provate a leggere ciò che avete scritto ad alta voce, dandogli il giusto tono. Avrete così portato alla luce qualcosa che prima era nascosto dentro di voi. Come vi sentite ora?

Esercizio 2. Il secondo esercizio che vi proponiamo è cimentarvi nella **composizione di un haiku**. Riassumiamo brevemente le sue caratteristiche:

- Tre versi;
- Primo verso: 5 sillabe
- Secondo verso: 7 sillabe
- Terzo verso: 5 sillabe
- Tema privilegiato: la Natura.
- Mira ad un'espressività semplice, intensa e diretta.

I nostri compagni si sono immersi totalmente nell'esercizio da noi proposto, regalandoci degli haiku stupendi che hanno suscitato in noi

*Onde danzanti
Sull'orizzonte s'inaspra
Calma notturna*

*In cielo vola
Sulla terra si riposa
Natura viva*

*Gelida quiete
Vento canta tra i rami
L'inverno sussurra*

*Il sole caldo
Riscalda le anime
Il mare culla*

*Tra le foglie verdi
Sussurri di boschi
Natura in riposo*

*Cade la foglia
In un autunno tetro
Sul lago nero*

*Rosse le foglie
Gialli i bei paesaggi
Fresco autunno*

*Ogni silenzio
Un tocco delicato
Scende la neve*

*Le foglie gialle
Cadono nel mondo
Come stelle brillanti*

E ora tocca a voi: prendete carta e penna e immergetevi in questa pratica!

7. CONCLUSIONI

Nel corso di questo **viaggio** all'insegna della poesia, ci siamo guardati dentro e abbiamo ri-scoperto l'immenso valore della parola che è parte della nostra **essenza**. Questa avventura ci ha fatto esplorare il linguaggio poetico, una frontiera tra il nostro mondo interiore e la società. In questo senso, la poesia diventa uno strumento di condivisione e di comunicazione, che reputiamo essere estremamente utile nella realtà di tutti i giorni. Ciò ci ha portato anche a riflettere su quanto **la poesia dovrebbe essere rivalutata e diventare alla portata di tutti**. La vita stessa è intrinsecamente poesia, sta a noi riconoscerla nei pensieri, nelle azioni e nelle parole di ogni giorno. Solo così la poesia potrà svincolarsi dai libri di letteratura per poter diventare "**cura dell'anima**" a disposizione di tutti.

8. BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

1. Cooperativa Poiesis. *Poiesis Torino* <https://www.poiesistorino.it/cooperativa-poiesis/>.
2. Alessandro D'Avenia. Il potere della parola tra poesia e filosofia - Filosofia. *Rai Cultura* <https://www.raicultura.it/filosofia/articoli/2020/02/Alessandro-DAvenia-Il-potere-della-parola-tra-poesia-e-filosofia-b22bf655-1491-4d38-9d25-0e492041024d.html>.
3. Poesia che mi parli - Che cos'è la poesia - Letteratura. *Rai Cultura* <https://www.raicultura.it/letteratura/articoli/2018/12/Poesia-che-mi-parli-Che-cos232-la-poesia-fec2e7ea-89df-452c-a2cd-d656f372ee74.html>.
4. La differenza tra la poesia e la prosa, articolo di Umberto Eco [Articolo, Letteratura] :: LaRecherche.it. https://www.larecherche.it/testo.asp?Tabella=proposta_articolo&Id=261.
5. Figure retoriche - Le principali: elenco ed esempi. *Scuola e cultura* <https://www.scuola-e-cultura.it/scuola/figure-retoriche/figure-retoriche.htm>.
6. poesia-di-margherita-zizi-: documenti, foto e citazioni nell'Enciclopedia Treccani. <https://www.treccani.it/enciclopedia/ricerca/poesia-di-margherita-zizi-/>.
7. Griots and Griottes. *Indiana University Press* <https://iupress.org/9780253219619/griots-and-griottes/>.
8. Reed, A. W. *Racconti del tempo del sogno*. (Besa, 2003).
9. Isaacs, J. *Australian Dreaming: 40,000 Years of Aboriginal History*. (Lansdowne Press, 1980).
10. Shijing. *Wikipedia* (2023).
11. Idema, W. & Haft, L. *Letteratura cinese*. (Libreria Editrice Cafoscarina, 2008).
12. Bertuccioli, G. *Storia della letteratura cinese*. (Nuova Accademia Editrice, 1959).
13. Di che cosa parla il libro del Mahabharata? *Focus.it* <https://www.focus.it/cultura/storia/di-che-cosa-parla-il-libro-del-mahabharata>.
14. haiku nell'Enciclopedia Treccani. <https://www.treccani.it/enciclopedia/haiku>.
15. Pra, E. D. *Haiku. Il fiore della poesia giapponese da Basho all'ottocento*. (Mondadori, 1998).
16. aedo nell'Enciclopedia Treccani. <https://www.treccani.it/enciclopedia/aedo>.
17. Latacz, J. *Omero. Il primo poeta dell'Occidente*. (Laterza, 1998).
18. Neri, C. *La lirica greca: temi e testi*. (Carocci, 2004).
19. La poesia lirica. *Treccani* https://www.treccani.it/enciclopedia/la-poesia-lirica_%28Storia-della-civilt%C3%A0-europea-a-cura-di-Umberto-Eco%29/, https://www.treccani.it/enciclopedia/la-poesia-lirica_%28Storia-della-civilt%C3%A0-europea-a-cura-di-Umberto-Eco%29/.
20. Canfora, L. *Storia della letteratura greca*. (Laterza, 2001).
21. Bolano, R. La poesia medioevale. *Roberto Bolaño* <https://www.archiviobolano.it/la-poesia-medioevale> (2019).
22. Letteratura medievale: storia, caratteristiche, opere e generi | Studenti.it. <https://www.studenti.it/letteratura-medievale-storia-caratteristiche-opere-e-generi.html>.
23. Crisostomidis, P. G. La Poesia terapia dell'anima. *lafrecciaweb.it* <https://www.lafrecciaweb.it/2018/12/19/la-poesia-terapia-dellanima/> (2018).
24. Rojcewicz, S. Medicine and poetry: The state of the art of poetry therapy. *Int. J. Arts Med.* **6**, 4–9 (1999).
25. Buonaguidi, L. Introduzione alla Poetry Therapy. *Poetry Therapy Italia* <https://www.poetrytherapy.it/i-numeri-della-rivista/numero-000/introduzione-alla-poetry-therapy> (2020).
26. Bulfaro, D. Breve storia della poetry therapy in Italia (parte 1). *Poetry Therapy Italia* <https://www.poetrytherapy.it/i-numeri-della-rivista/numero-001/breve-storia-della-poetry-therapy-in-italia-parte-1> (2020).

27. Chi siamo – Mille Gru. <https://millegru.org/about/>.
28. Leedy, J. J. *Poetry Therapy; The Use of Poetry in the Treatment of Emotional Disorders*. (1969).
29. Olson-McBride, L. Examining the influence of popular music and poetry therapy on the development of therapeutic factors in groups with at-risk adolescents. (Louisiana State University and Agricultural and Mechanical College, 2009).
doi:10.31390/gradschool_dissertations.634.
30. Bizzotto, N. La poetry therapy in USA. Intervista a Nicholas Mazza. *Poetry Therapy Italia* <https://www.poetrytherapy.it/i-numeri-della-rivista/numero-000/la-poetry-therapy-in-usa-intervista-a-nicholas-mazza> (2020).
31. Hadaway, N. L., Vardell, S. M. & Young, T. A. Scaffolding Oral Language Development through Poetry for Students Learning English. *Read. Teach.* **54**, 796–806 (2001).
32. Delamerced, A., Panicker, C., Monteiro, K. & Chung, E. Y. Effects of a Poetry Intervention on Emotional Wellbeing in Hospitalized Pediatric Patients. *Hosp. Pediatr.* **11**, 263–269 (2021).
33. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. (American psychiatric association, 2013).
34. Department of Linguistics, Payam-e-Noor University, Tehran, Iran., Shabani Minaabad, M., Dorani Lomar, S., & Department of Linguistics, Payam-e-Noor University, Tehran, Iran. The Effects of Children’s Pedagogical Songs on Social, Linguistic, and Written Skills Development in Children With Autism Spectrum Disorders. *J. Client-Centered Nurs. Care* **6**, 175–186 (2020).
35. Magiran | The Effect of Poetry Therapy on the Development of Language and Social Skills in Children with ASD. *Health Educ. Health Promot.* **8**, 79–86.
36. Hieb, A. Poetry Therapy and Adolescents with Learning Disabilities: New Directions in Special Education. *J. Poet. Ther.* **10**, 201–214 (1997).
37. Kloser, K. Positive youth development through the use of poetry therapy: The contributing effects of language arts in mental health counseling with middle school-age children. *J. Poet. Ther.* **26**, 237–253 (2013).
38. Ramsey-Wade, C. E. & Devine, E. Is poetry therapy an appropriate intervention for clients recovering from anorexia? A critical review of the literature and client report. *Br. J. Guid. Couns.* **46**, 282–292 (2018).
39. Shafi, N. Poetry therapy and schizophrenia: Clinical and neurological perspectives. *J. Poet. Ther.* **23**, 87–99 (2010).
40. Tamura, H. Poetry therapy for schizophrenia: a linguistic psychotherapeutic model of renku (linked poetry). *Arts Psychother.* **28**, 319–328 (2001).
41. Maanmieli, K. & Ihanus, J. Therapeutic metaphors and personal meanings in group poetry therapy for people with schizophrenia. *J. Poet. Ther.* **34**, 213–222 (2021).
42. Collins, K. S., Furman, R. & Langer, C. L. Poetry therapy as a tool of cognitively based practice. *Arts Psychother.* **33**, 180–187 (2006).
43. Mohammadian, Y. *et al.* Evaluating the use of poetry to reduce signs of depression, anxiety and stress in Iranian female students. *Arts Psychother.* **38**, 59–63 (2011).
44. Brandão, F. M. V., Silva, C. V., Da Silva Gonçalves De Oliveira, K. R. & Da Silva Pedroso, J. Art as a Therapeutic Tool in Depressive Disorders: a Systematic Review of the Literature. *Psychiatr. Q.* **90**, 871–882 (2019).
45. Sameshima, P., Vandermause, R. & Chalmers, S. *Climbing the Ladder with Gabriel: Poetic Inquiry of a Methamphetamine Addict in Recovery*. (BRILL, 2009).
46. Danila, M. I. *et al.* A Performing Arts Intervention Improves Cognitive Dysfunction in 50 Hospitalized Older Adults. *Innov. Aging* **2**, (2018).
47. Synnes, O., Råheim, M., Lykkeslet, E. & Gjengedal, E. A complex reminding: The ethics of

- poetry writing in dementia care. *Dementia* **20**, 1025–1043 (2021).
48. Davies, E. A. Why we need more poetry in palliative care. *BMJ Support. Palliat. Care* **8**, 266–270 (2018).
 49. Coulehan, J. & Clary, P. Healing the Healer: Poetry in Palliative Care. *J. Palliat. Med.* **8**, 382–389 (2005).
 50. Segar, N., Sullivan, J., Litwin, K. & Hauser, J. Poetry for Veterans: Using Poetry to Help Care for Patients in Palliative Care—A Case Series. *J. Palliat. Med.* **24**, 464–467 (2021).
 51. Kwok, I. *et al.* Poetry as a Healing Modality in Medicine: Current State and Common Structures for Implementation and Research. *J. Pain Symptom Manage.* **64**, e91–e100 (2022).
 52. Nguyen, T. Q. & Shapiro, J. Arts and Poetry in the Clinic: A Novel Approach to Enhancing Patient Care and Job Satisfaction. *Ann. Fam. Med.* **21**, 284–284 (2023).
 53. Wietlisbach, L. E. *et al.* Using poetry to elicit internal medicine residents’ perspectives on wellness. *Postgrad. Med. J.* **99**, 428–432 (2023).
 54. Barrett, E., Dickson, M., Hayes-Brady, C. & Wheelock, H. Storytelling and poetry in the time of coronavirus. *Ir. J. Psychol. Med.* **37**, 278–282 (2020).
 55. Overview of Training. *International Federation for Biblio Poetry Therapy* <https://ifbpt.org/overview-of-training/>.
 56. Archivio corsi Archives. *PoesiaPresente* <https://www.poesiapresente.it/argomenti/corsi-e-lab-conclusi/>.
 57. Cesana, S. CORSO DI POESIATERAPIA, propedeutico alla pratica. *PoesiaPresente* <https://www.poesiapresente.it/corsi-e-lab-conclusi/corso-di-poesiaterapia-propedeutico-alla-pratica/> (2022).
 58. Home. *BIPO* <https://www.associazionebipo.it/>.
 59. Donatis, A. B. e S. D. Poesia e racconto kintsugi alla scuola primaria. *Poetry Therapy Italia* <https://www.poetrytherapy.it/i-numeri-della-rivista/numero-004/poesia-e-racconto-kintsugi-alla-scuola-primaria> (2021).
 60. Rosa, S. Scrivere poesie in prigione. *Poetry Therapy Italia* <https://www.poetrytherapy.it/i-numeri-della-rivista/numero-004/scrivere-poesie-in-prigione> (2021).
 61. Arriva a Milano il DAP1, il primo Distributore Automatico di Poesie. <https://libreriamo.it/libri/arriva-a-milano-il-dap1-primo-distributore-automatico-poesie/> (2018).
 62. Mazza, N. *Poetry Therapy: Theory and Practice*. (Routledge, 2021).

VISUAL ART THERAPY: GIVING COLOR AND SHAPE TO WELL-BEING

Rosa Arianna, Arianna Colcerasa, Fabrizia Del Prete, Riccardo Golia, Anù Vegetti, X.N. Oriana Zhou

Abstract

History: Visual arts have served as a primal and universal language over the centuries, employed for expressing emotions, conveying messages, and chronicling human evolution. While the historical roots of using art as a means of expression and healing run deep, its evolution as a therapeutic modality is closely linked to the development of psychotherapy. The relationship between art and psychology, influenced by the philosophy of Carl Gustav Jung, paved the way for Visual Art Therapy (VAT), a form of therapy that has grown and formalized with the establishment of the American Art Therapy Association (AATA) in the 1960s and 1970s, contributing to its recognition as a professional discipline and promoting its efficacy in mental health.

Benefits and Evidence: Only recently has the scientific community begun to conduct more in-depth research confirming the role of art therapy in promoting individual and collective well-being in various contexts, including health, education, employment, and social rehabilitation. Dr. Legari's project at the Montreal Museum of Fine Arts and Professor Fancourt's research have highlighted how art therapy can alleviate symptoms of mental disorders and enhance emotional and social well-being. Art therapies are also being experimented with in the corporate world to improve employee well-being and cohesion. Finally, art can play a crucial role in social rehabilitation, aiding in addressing feelings of loneliness and depression.

Limitations: One of the primary limitations of Visual Art Therapy is the tendency to publish only positive results, creating a lack of information about negative outcomes. Additionally, the mechanism underpinning the beneficial effects of visual arts is not yet entirely clear. Clinical studies should be designed more rigorously, with clear methods for evaluating and quantifying effects, and long-term monitoring. Doubts also arise about the applicability of Visual Art Therapy in specific contexts like hospitals, due to logistical and hygiene issues. Lastly, the lack of funding constitutes the most significant obstacle to research, program development, and the dissemination of this therapy.

Applications: The promotion of Visual Art Therapy can encompass various strategic areas, such as through the promotion of private studios and collaborations with companies, schools, and educational institutions. It would be advantageous to engage art materials manufacturers in promoting awareness of the therapeutic use of art by creating art collections inspired by artworks produced during art therapy sessions. The goal is to spread awareness of the benefits of art therapy and promote it as an integration into traditional care, ensuring democratic access to these art forms worldwide.

VISUAL ART THERAPY: DARE COLORE E FORMA AL BENESSERE

Riassunto

Storia: Le arti visive sono un linguaggio primordiale e universale, utilizzato attraverso i secoli per esprimere emozioni, comunicare messaggi e documentare l'evoluzione dell'umanità. L'uso dell'arte come mezzo di espressione e guarigione ha una radice storica molto solida, ma la sua evoluzione come forma di terapia è legata allo sviluppo della psicoterapia. La relazione tra arte e psicologia, influenzata dalla filosofia di Carl Gustav Jung, ha aperto la strada alla Visual Art Therapy (VAT), una forma di terapia che è cresciuta e si è formalizzata con la fondazione dell'American Art Therapy Association (AATA) negli anni '60 e '70, contribuendo a riconoscerla come disciplina professionale e promuovendone l'efficacia nella salute mentale.

Benefici ed Evidenze: Solo di recente la comunità scientifica ha iniziato a condurre ricerche più approfondite, che confermano il ruolo dell'arteterapia nel promuovere il benessere individuale e collettivo in vari contesti, tra cui salute, istruzione, lavoro e riabilitazione sociale. Progetti come quello del Dr. Legari con il Montreal Museum of Fine Arts e la ricerca della Professoressa Fancourt hanno evidenziato come l'arteterapia possa alleviare sintomi di disturbi mentali e migliorare il benessere emotivo e sociale. Anche nel mondo aziendale si stanno sperimentando terapie artistiche per migliorare il benessere dei dipendenti e promuovere la coesione. Infine, l'arte può svolgere un ruolo chiave nella riabilitazione sociale, aiutando ad affrontare stati di solitudine e depressione.

Limiti: Uno dei principali limiti della Visual Art Therapy è la tendenza a pubblicare principalmente risultati positivi, creando una mancanza di informazioni sui risultati negativi. Inoltre, il meccanismo alla base degli effetti benefici delle arti visive non è ancora del tutto chiaro. Gli studi clinici dovrebbero essere progettati in modo più rigoroso, con metodi di valutazione e quantificazione degli effetti chiari e monitorati nel lungo termine. Sorgono, inoltre, dubbi sull'applicabilità della Visual Art Therapy in specifici contesti come gli ospedali, a causa di questioni logistiche ed igieniche. Infine, la mancanza di finanziamenti costituisce l'ostacolo più significativo per la ricerca, lo sviluppo di programmi e la diffusione di questa terapia.

Applicazioni: La promozione della Visual Art Therapy può abbracciare diverse aree strategiche, ad esempio, attraverso l'investimento personale o collaborazioni con aziende tramite workshop, o con scuole ed istituti educativi. Sarebbe interessante anche un coinvolgimento delle industrie produttrici di materiali artistici nell'investimento di campagne di sensibilizzazione dell'uso terapeutico dell'arte. L'obiettivo è di diffondere la consapevolezza dei benefici dell'arteterapia e promuoverla come supplemento alle cure tradizionali garantendo, al contempo, un accesso libero a quante più possibili forme d'arte in tutto il mondo.

1. Studio dell'oggetto: la Pittura

"C'è un mondo di emozioni nascosto dietro ogni pennellata, un universo di significati nel colore e una vita intera di esperienze sulla tela." - Vincent van Gogh

Pennellate di Emozioni: Il Linguaggio Universale della Pittura

La pittura è l'arte di creare immagini mediante l'applicazione di colori su una superficie, come tela, carta, legno o muratura, per creare immagini o rappresentazioni visive. Attraverso l'uso creativo di pigmenti, olio, acrilico o acquerelli, la pittura si manifesta come una forma d'**espressione** senza confini, dove ogni pennellata è una dichiarazione audace di **creatività**.

La pittura è un gioco di tonalità e sfumature che si fondono per raccontare **storie senza parole**, rendendo **tangibile l'intangibile**; un modo unico per esprimere pensieri, sentimenti e visioni, trasformando il bianco in un viaggio caleidoscopico.

La Pittura come Specchio dell'Evolgere Umano: Un Viaggio attraverso i Secoli di Creatività ed Espressività

La **storia** della pittura è un affascinante racconto dell'evoluzione umana, una narrazione di creatività e espressività che supera le barriere di tempo e spazio.

Ogni periodo artistico riflette le sfide e le aspirazioni delle **società** in cui è emerso, dalla profonda connessione con la natura dell'arte rupestre all'energia dinamica dell'arte contemporanea.

La **pittura** continua ad agire come uno **specchio** che riflette le culture e le visioni del mondo dell'umanità, celebrando la nostra capacità innata di esprimere l'essenza delle nostre esperienze e la nostra connessione con il mondo circostante.

Rivelazioni nelle Rocce: L'Enigma dell'Arte Rupestre e le Radici dell'Umanità



Figura 1: Graffiti Grotte di Altamira.^{1,2}

Le **prime pennellate** dell'umanità possono essere rintracciate nelle pitture rupestri, testimonianze di vita preistorica e di miti arcaici.

Questi dipinti mostrano l'istinto umano di **catturare il mondo** che lo circonda attraverso l'arte. Esiste un profondo significato culturale che fornisce importanti informazioni sulle credenze e la vita delle società antiche.

Si ritiene che queste opere primitive servissero durante i **riti propiziatori** per intervenire e **modificare gli eventi**: allontanare il male e propiziare l'esito positivo della caccia e della raccolta e che ad ogni animale raffigurato, ferito o abbattuto corrispondesse realmente un animale catturato e ucciso, fondamentale fonte di cibo e di pelli per coprirsi.

Dalle grotte di Altamira ai graffiti di Lascaux, queste pitture ci trasportano indietro nel tempo, rivelando il **legame** ancestrale tra l'uomo e il mistero della **natura**. Questi antichi capolavori, nascosti

nelle profondità delle grotte, sfidano da millenni la comprensione degli studiosi, presentando immagini enigmatiche di cavalli, animali e scene misteriose risalenti a migliaia di anni fa.

L'archeologo francese **Jean Clottes**, esperto nel campo, ha cercato di risolvere questo affascinante enigma artistico e culturale attraverso un approccio interculturale, esaminando **pitture rupestri in tutto il mondo** e ipotizzando che molte grotte potessero essere state luoghi di riti sciamanici, con le immagini che fungono da ponte tra mondi umani e ultraterreni. Le impronte di mani e altri segni di devozione rivestono un ruolo importante, rappresentando tentativi di attingere al potere spirituale del luogo. Queste antiche opere d'arte forniscono un profondo sguardo nelle menti dei nostri antenati, rivelando come cercassero di comunicare, rappresentare la loro visione del mondo e connettersi con il divino attraverso l'arte, contribuendo così a comprendere il percorso evolutivo dell'arte nel corso dei millenni e la sua importanza continua nell'essenza stessa dell'umanità.³

"Nelle profondità delle grotte, l'arte rupestre rivela il primo battito del cuore dell'umanità." - Jean-Michel Basquiat

Il Bagliore dell'Antichità: La Pittura nell'Antica Grecia e Roma



Figura 3: Particolare di una Necropoli Etrusca (Tarquinia, Italia).⁴

Nell'antica Grecia e Roma, la pittura era spesso utilizzata per decorare **edifici, ceramiche e mosaici**. Fu in questo contesto culturale in cui l'umanità per la prima volta ha iniziato a osservare la natura, con il desiderio di comprenderla a fondo e scoprirne i principi. Di fatto, è evidente come l'arte sia strettamente connessa anche alla **filosofia** e alle **scienze naturali**.

I Greci danzarono tra le sfumature della luce, scolpirono le dimensioni dello spazio e miscelarono le essenze dei colori sulla loro tavolozza. La loro arte era una **ricetta di tonalità e tecniche**. Sfortunatamente, il tempo come un ladro implacabile, ha rubato la maggior parte di questi tesori, lasciando solo frammenti del loro antico incantesimo.⁵ Tuttavia, ritroviamo l'eredità della pittura greca nella ceramica figurata e nella decorazione parietale di età romane, come possiamo ritrovare nelle tombe etrusche. La pittura romana ne imita i modelli e le tecniche, permettendo in questo modo di conoscere con una certa approssimazione gli originali perduti.

Grazie alla preservazione nelle città vesuviane di **Pompei, Ercolano e Stabia** abbiamo una ricchissima testimonianza della pittura romana. Si tratta di una pittura utilizzata a **scopo celebrativo e sacrale**, in quanto sono evidenti i forti legami con la religione e la **devozione** verso i **defunti**.⁶

L'Epica Medievale: Ritratti di Fede e Devozione



Figura 4: La Maestà - Duccio Di Buoninsegna.⁷

L'arte medievale ha introdotto un nuovo vocabolario per tradurre la vita, le idee, i pensieri e i sentimenti dei popoli in un capitolo distintivo della storia.

In Occidente dominava il **Cristianesimo**, influenzando fortemente lo stile di vita, l'ideologia sociale e inevitabilmente l'arte, divenuta poi strumento potente di esaltazione di Dio e della Chiesa. Le pennellate degli artisti diventano **preghiere dipinte**, che tendono verso il divino; questa centralità del Divino fu il motivo principale per cui non vi era interesse per il ritratto dei privati.

Nella pittura medievale i **colori** non erano casuali ma **saturni**, senza sfumature, rivelando il loro potere espressivo. La ricerca della luce, dell'oro e delle gemme simboleggiava il **valore** artistico e la "**metafisica della luce**" vedeva il mondo come emanazione divina. Il colore rivelava la presenza di Dio, mentre il blu incarnava spiritualità e trascendenza.⁸

Il Risveglio Rinascimentale: Bellezza, Umanesimo e Chiaroscuro



*Figura 5: La Creazione di Adamo – Michelangelo.*⁹

Il Rinascimento italiano emerge come un'epoca di trasformazione nell'arte, un'epoca che inneggia alla **bellezza classica** e all'umanesimo, ponendo l'individuo al centro dell'ispirazione artistica.

In questo periodo, la pittura svolge un ruolo cruciale, donando agli altri campi artistici nuovi strumenti come il disegno e la **prospettiva**, che si fondono in intricati schemi di creazione.

Nella pittura rinascimentale, si erge all'orizzonte un elemento chiave: la ricerca incessante di una naturalezza nelle rappresentazioni, un'attenzione particolare dedicata all'uso sapiente della luce e delle ombre, che dona profondità e vita alle opere d'arte, creando un vero e proprio mondo tridimensionale sulla tela. Questa tecnica, battezzata come "chiaroscuro," si trasforma nel cuore palpitante dell'arte rinascimentale.

Come un **melodioso duetto tra l'ombra e la luce**, l'arte diviene il veicolo per celebrare la **dualità intrinseca** dell'esistenza umana. Le pennellate magiche del chiaroscuro rivelano la natura umana come un misterioso bosco, in cui l'oscurità e la luce danzano in perpetuo equilibrio.

L'arte rinascimentale celebra l'essenza profonda dell'umanità attraverso i giochi di ombre e luci: è come se ogni pennellata rivelasse la **bestia interiore** e l'intelletto in un abbraccio eterno, dove la selvaggia passione si fonde con la **ragione imperturbabile**.

In questo affascinante duello tra chiaro e scuro, l'arte rinascimentale incarna la stessa essenza dell'uomo, un'eterna oscillazione tra l'oscurità delle sue ombre interiori e la luminosa sapienza del suo spirito.¹⁰

Tra Lusso e Passione: L'Arte Barocca e la Sua Esuberanza

Il periodo Barocco è stato caratterizzato da un profondo cambiamento culturale e sociale: l'arte diventa un labirinto di emozioni, una cornice sfavillante per l'esplorazione dell'anima umana. Le tele sono come un viaggio nell'abisso dell'umanità, un viaggio affascinante e travolgente attraverso le tenebre e la luce, una danza senza fine tra il sogno e la realtà.

Nel Barocco, le pennellate diventano espressione di **passione e fervore**.

L'arte diventa una "**tempesta di colori**", in cui le figure si librano nell'aria, come note musicali impetuose su uno spartito infinito. Le ombre, come i misteri dell'anima umana, si allungano e si restringono e la pittura si trasforma in una sinfonia di emozioni e drammaticità.

Le opere barocche sono come un racconto di destini incrociati, con scene cariche di tensione e **pathos**. I dipinti sono come specchi riflettenti dell'animo umano, con le loro composizioni intricate. È come se ogni pennellata fosse un sussurro di segreti, un'invocazione alle passioni più oscure e alle gioie più intense.

Nel periodo Barocco, gli artisti sentirono la necessità di dipingere in uno stile intenso e drammatico per diverse ragioni. La **Controriforma della Chiesa cattolica** promosse l'uso dell'arte per rafforzare la **fede** e coinvolgere emotivamente i fedeli. Gli artisti cercarono di stupire il pubblico e suscitare emozioni intense, superando i limiti tecnici e creativi. Inoltre, si concentrarono sulla rappresentazione realistica delle emozioni umane, cercando di catturare l'intensità delle passioni.¹²



*Figura 6: Il Giudizio Universale – Michelangelo.*¹¹

La Rinascita dell'Antico e l'Esaltazione del Sentimento: Neoclassicismo e Romanticismo in Pittura



*Figura 7: Il Giuramento degli Orazi – Jacques Louis David.*¹³

L'epoca barocca si distingueva per la sua ricchezza e l'eccessiva ornamentazione, ma col passare del tempo questo stile intricato iniziò a sembrare incontrollato e caotico.

Il **Neoclassicismo** emerse come una reazione a questa profusione di dettagli, cercando invece la chiarezza, la simmetria e la purezza delle forme ispirate all'arte classica dell'**antica Grecia e Roma**. Questo periodo neoclassico fu testimone di profondi cambiamenti politici e sociali, come la **Rivoluzione francese**, e l'arte rifletteva spesso ideali di **ordine, stabilità e virtù civica**, rispondendo così alle esigenze di una società in transizione, alla ricerca di una nuova identità.

Inoltre, sotto l'influenza **dell'Illuminismo**, un movimento che promuoveva la **ragione**, la **scienza** e il **pensiero critico**, gli artisti neoclassici abbracciarono l'idea di razionalità e ordine come espressione dell'intelletto umano, contrastando così con l'emozionalità eccessiva del periodo barocco.

Il Neoclassicismo vide anche una rinascita dell'interesse per la cultura e l'arte dell'antichità classica, con gli artisti che cercavano di emulare l'estetica greca e romana, come un ideale di perfezione estetica e morale.

Le loro opere ritraevano **scene epiche** e **figure nobili**, con una perfezione anatomica che andava oltre la mera rappresentazione visiva, toccando l'anima degli osservatori.¹⁴



Figura 8: Naufragio della nave – William Turner.¹⁵

"La pittura è una cosa meravigliosa. Quand'è ben fatta, è piena di vita. Ciò che ho cercato di fare è il mio meglio per metterci dentro il mio cuore." - John Constable

Successivamente, giunse l'era del **Romanticismo**, raggiungendo il suo apice nel XIX secolo.

Gli artisti romantici si immergono nell'oceano delle emozioni umane, sfidando la razionalità neoclassica e abbracciando il **caos** e la **passione**.

Le loro tele erano paesaggi travolgenti di emozioni, con la **natura selvaggia** e cieli tempestosi che riflettevano l'**animo tormentato** degli artisti romantici.

Le sculture, allo stesso modo, catturavano l'intensità delle passioni umane, dalle espressioni struggenti dell'amore e della perdita alle **ribellioni** contro le restrizioni sociali.

In questo contrasto tra Neoclassicismo e Romanticismo, l'arte diventò uno specchio delle complesse sfumature dell'anima umana, con entrambi i movimenti che raccontavano la storia dell'umanità attraverso la bellezza e l'emozione.¹⁶

L'Arte in Movimento: Un'Esplorazione dell'Impressionismo



Figura 9: Lo Stagno delle Ninfee, Armonia verde – Claude Monet.¹⁷

Nell'arte dell'Impressionismo, l'artista si trasforma in un narratore delle emozioni umane, maestri come **Monet, Renoir e Degas**, trasformano il loro studio in un laboratorio dell'anima, dove ogni traccia di colore diventa una parola in un poema visivo. Con i loro tratti morbidi catturano momenti fugaci e atmosfere in evoluzione.

La realtà si dissolve e si apre un mondo di **sensazioni e percezioni**, dove il tempo perde il suo significato e il presente si allunga all'**infinito**. I colori si mescolano in modo armonioso, creando una sinfonia di tonalità e sfumature. Il blu dell'acqua si fonde con il verde della natura, mentre la luce del sole abbraccia le forme con calore. Non ci sono confini definiti, solo la **fluidità** trasmessa attraverso il colore e la luce.

L'arte dell'Impressionismo invita a guardare oltre la superficie delle cose. È come un **viaggio** nell'intimo dell'anima, dove il mondo materiale si dissolve.

Gli Impressionisti abbracciarono questa tecnica con un desiderio ardente di rompere le catene della tradizione artistica del loro tempo.

Dipingevano all'aperto, affrontando il vento e il sole, per catturare la luce in tutta la sua naturalezza. In sostanza, la tecnica impressionista era la loro chiave per aprire la porta a un mondo di sensazioni, emozioni e momenti **effimeri** che sfuggivano alla rigidità delle tecniche artistiche precedenti, in una forma di ribellione contro la staticità.¹⁸

La Danza dell'Espressione, la Geometria dell'Avanguardia e i Sogni Surreali: Un Viaggio nell'Arte Contemporanea

L'**arte** è il riflesso più puro dell'essenza umana e della sua continua evoluzione, in essa ritroviamo il nostro **specchio collettivo**, dove la nostra crescita, i nostri conflitti e la nostra evoluzione vengono immortalati in opere che parlano al cuore e all'anima. Le correnti artistiche fungono da cronache visive delle nostre vite, dalle forme eleganti e regolate del Neoclassicismo all'ardente passione del Romanticismo. In ogni pennellata, scultura o nota musicale, troviamo la testimonianza della nostra identità in costante mutamento.

Attraverso le epoche e le correnti artistiche, possiamo osservare la complessa esistenza dell'umanità, espressa in forme, colori e concetti. Ogni movimento artistico, dal Paleolitico alle avanguardie contemporanee, è una tappa nel **viaggio dell'umanità**, catturando le sfide, le aspirazioni, le paure e le speranze di ogni periodo storico.

La **Pittura Contemporanea** è un affascinante e mutevole mondo dell'arte visiva, caratterizzata da una diversità straordinaria di stili, tecniche e concetti, che riflette la capacità degli artisti di adattarsi ai **cambiamenti** e di rispondere alle **sfide del loro tempo**.



Figura 10: L'Urlo - Edvard Munch.¹⁹

Caratterizzato da un'esplosione di emozioni, l'**Espressionismo** ebbe il suo apice nel periodo compreso tra la fine del XIX secolo e l'inizio del XX secolo principalmente in Europa.

Tale movimento si concentra sulla rappresentazione delle emozioni umane e interiori attraverso l'arte. Gli espressionisti cercano di comunicare sentimenti profondi e intensi, come **ansia**, **alienazione**, **paura** e **gioia**, attraverso l'uso libero e a tratti estremo di colori, linee e forme. Questo approccio ha contribuito a creare opere d'arte altamente coinvolgenti e personali sfidando le convenzioni artistiche dell'epoca.²⁰

Allo stesso modo ma con espressività differenti troviamo il **Cubismo**, che scompone la realtà in **forme geometriche**, il **Dadaismo**, che sfida le **convenzioni artistiche** e il **Surrealismo**, che esplora **mondi onirici**. L'arte contemporanea è dunque un caleidoscopio di stili e concetti in costante evoluzione, condizionando ampiamente non solo la pittura ma anche altri campi artistici come la moda, la musica e il cinema.²¹



Figura 11: Guernica - Pablo Picasso.²²



Figura 12: Fontana - Marcel Duchamp.²³

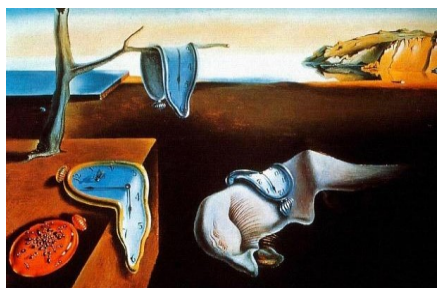


Figura 13: La persistenza della memoria – Salvador Dalì.²⁴

La Bellezza Orientale: Una Prospettiva Artistica Differente

“Finché il pennello è nelle mie mani e mi sono seduto di fronte a una tela vuota, tutto il resto scompare, e il mio unico scopo è creare.”- Katsushika Hokusai

In **Oriente**, la pittura ha una lunga e affascinante storia che riflette le profonde radici culturali e spirituali di questa regione del mondo.

La Maestria Cinese: L'Arte come Connessione Spirituale



Figura 14: Hán Jiāng Qiān Lǐ Xuě - Wang Hui.²⁵

In Cina, l'arte ha una profonda connessione con la **percezione** della **realtà** e il tessuto sottostante dell'universo. Gli artisti intraprendono un percorso di apprendimento dalle **sfumature della natura** e poi, quando creano, l'arte emerge attraverso un **fluire ritmico**.

Questa espressione artistica è un'esperienza di **libertà** che mira a raggiungere **l'invisibile**. Chiunque contempli un'opera d'arte partecipa a questo movimento segreto in cui l'artista, ispirato dallo spirito, condivide il proprio mondo interiore e contribuisce al significato della **creazione**.

Nonostante non abbia necessariamente un contenuto religioso, l'arte cinese è **intrinsecamente spirituale**, poiché il suo scopo è animare uno spazio con il respiro vitale che si manifesta in oggetti, pensieri e melodie create dall'artista, riconducendo tutto al filo invisibile che tiene insieme il **cosmo**. Al centro di questa arte troviamo principi culturali come il Cielo e la Terra, il Vuoto e il Pieno, lo **Yin** e lo **Yang**, che sono parte della cosmologia cinese. Questi riflettono il legame sottile tra l'arte e l'intero universo volto alla continua ricerca di **equilibrio** e **armonia**.²⁶

La Bellezza Giapponese: Dai Dettagli della Vita Quotidiana all'Estetica Fluttuante



Figura 15: La grande onda – Kanagawa.²⁷

La pittura giapponese abbraccia una vasta gamma di generi e stili. La sua storia è un affascinante intreccio tra l'estetica nativa giapponese e l'influenza delle **idee importate**, principalmente dalla pittura cinese e a partire dal tardo XVI secolo anche da quella occidentale.

Nel cuore della pittura giapponese c'è una storia di **connessione** profonda con la **natura**, di riflessione spirituale e di una bellezza che trova la sua massima espressione nel concetto di "**wabi-sabi**", ovvero la celebrazione della bellezza nella sua semplicità, imperfezione e fugacità. È la bellezza di un fiore caduto, di una tazza di tè sbeccata o di un vecchio edificio che mostra i segni del tempo. Questa estetica si riflette in modo straordinario nella pittura giapponese, che cattura **momenti effimeri** e **imperfetti**, trasmettendo una profonda emozione.

Il **Buddhismo** e lo **Shintoismo**, le principali religioni del Giappone, hanno plasmato profondamente l'arte giapponese.

Il Buddhismo ha portato una filosofia di **contemplazione** e **meditazione**, che si riverbera nella pittura **zen** giapponese, caratterizzata da pennellate fluide e un senso di calma.

Lo Shintoismo, d'altra parte, conferisce un significato sacro alla natura e agli spiriti che la abitano, ispirando opere d'arte che rendono omaggio a **Kami (divinità)**.

Inoltre, molte opere d'arte giapponesi raccontano storie o momenti della vita quotidiana. Questo stile narrativo è un riflesso della ricca tradizione letteraria giapponese, in cui testi e immagini si fondono in un'unica narrazione.

In sintesi, la pittura giapponese è una forma d'arte che incarna la cultura, la spiritualità e l'estetica di una nazione.

Ancora oggi essa continua a ispirare artisti giapponesi e internazionali, creando un ponte tra le culture artistiche orientali e occidentali.²⁸

2. La Scultura: dall'Alba dell'Umanità all'Espressione Contemporanea

«Allora il Signore Dio plasmò l'uomo con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l'uomo divenne un essere vivente.» (Genesi 1,1 – 2,4 a).

L'uomo, nel corso della sua storia, ha sempre sentito una profonda necessità di plasmare il mondo che lo circonda. È come se la capacità di modellare la realtà fosse l'espressione del desiderio intrinseco di **dare forma** ai propri **sogni** e alle proprie **aspirazioni**. In ogni gesto di plasmare, l'uomo cerca di definire la propria **identità**, di lasciare un'impronta indelebile sulla trama della vita.

Nella lotta cosmica contro l'incertezza, l'uomo cerca di dare forma al proprio destino, di forgiare un mondo che risponda ai suoi ideali e alle sue visioni.

La Mitologia latina, attraverso la favola de "La Cura" (dalle "Fabulae" del mitologo latino Igino) e le Sacre scritture, tramite la "Genesi" (il primo libro della Bibbia), raccontano come l'uomo sia nato dall'atto di plasmare la terra.

Nella materia inanimata vibra un'anima che va liberata attraverso l'atto del plasmare! **La scultura è vita!**

Nell'incantevole favola di Igino il tema dominante è la potente connessione tra la necessità di **plasmare**, di dare la Vita, e il delicato atto di **guarire**. In questa storia intrecciata tra il divino e l'umano, Igino ci guida attraverso paesaggi mitici, mostrandoci come la "Cura" sia una forza che plasma destini e ne lenisce le ferite. Con un tocco poetico, la favola ci invita a riflettere su come la creazione e la cura siano due forze potenti che guidano l'uomo nella sua faticosa esistenza.

La Fabula di Igino, dalla mitologia romana (I sec. a.C.- I sec. d.C.):

Mentre stava attraversando un fiume, scorse del fango cretoso; pensierosa ne raccolse un po' e incominciò a dargli forma. Mentre è intenta a stabilire che cosa abbia fatto, interviene Giove. La "Cura" lo prega di infondere lo spirito a ciò che essa aveva fatto. Giove acconsente volentieri. Ma quando la "Cura" pretese di imporre il suo nome a ciò che aveva fatto, Giove glielo proibì e volle fosse imposto il proprio. Mentre la "Cura" e Giove disputavano sul nome, intervenne anche la Terra, reclamando che a ciò che era stato fatto fosse imposto il proprio nome, perché aveva dato ad esso una parte del proprio corpo. I disputanti elessero Saturno a giudice. Il quale comunicò ai contendenti la seguente giusta decisione: "Tu, Giove, che hai dato lo spirito, al momento della morte riceverai lo spirito; tu, Terra, che hai dato il corpo, riceverai il corpo. Ma poiché fu la Cura che per prima diede forma a questo essere, fin che esso vive lo possiede la "Cura". Per quanto concerne la controversia sul nome, si chiami homo poiché è fatto di humus (Terra). (La "cura" da Le Fabulae di Igino, mitologia romana).

La nascita "storica" della scultura

La *scultura* è l'arte dell'incanto, in cui la materia prende vita attraverso la manipolazione magistrale, creando forme tridimensionali che catturano l'immaginazione e l'emozione.

Sul piano storico i primi oggetti creati/scolpiti per mano dell'uomo sono strettamente legati all'esigenza primaria della **sopravvivenza**; sono infatti punte di lancia e raschiatoi utilizzati per cacciare e tagliare le pelli con cui proteggersi dal freddo. È legata alla sopravvivenza anche l'esigenza della prosecuzione della specie; infatti, tra le prime sculture in senso stretto spiccano le "**Veneri**". Queste sono enigmatiche statuette antropomorfe dagli attributi femminili fortemente accentuati, probabilmente utilizzate come strumenti **propiziatori** per la fecondità della donna e la fertilità della Terra, se sepolte nei campi circostanti. Questi primordiali oggetti scultorei svelano le antiche radici dell'arte come veicolo di connessione tra l'umanità e il Divino.



Figura 16: Venere di Willendorf.²⁹

L'Era Egizia: Una Celebrazione del Potere e dell'Eternità

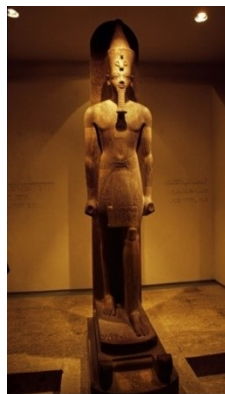


Figura 17: Faraone Amenofi III.³⁰

Nel corso della storia la scultura assume diversi significati; nell'antico Egitto, era il mezzo di celebrazione della **potenza** dei faraoni, questi venivano rappresentati con statue enormi, magnifiche e grandiose, metafora del regno terreno su cui governavano.

Le statue dei faraoni, con tratti eterei e maestosità regale, incarnavano l'essenza dei sovrani divinizzati, profusi di sacralità, ponti viventi tra la terra e il firmamento.

La scultura era anche strumento di connessione con l'Aldilà. Venivano infatti scolpiti sarcofagi in cui venivano poi poste piccole statuette ("ushabt") raffiguranti familiari e animali car i che avrebbero accompagnato in eterno il defunto. Queste monumentali creazioni servivano come archi sacri, collegando il potere nel mondo terreno a un'**immortalità** spazio-temporale.

L'Età dell'Oro Greca: La Ricerca dell'Ideale di Bellezza

Cuore pulsante della cultura dell'antica Grecia, l'arte non era solo un linguaggio visivo, ma impeccabile artefice di canoni estetici destinati a riecheggiare nei secoli. I **canoni classici** di questo periodo storico verranno poi ripresi nel Rinascimento e nel Neoclassicismo.

I blocchi di pietra attendevano di essere scolpiti dalla mano sapiente degli artisti, come i fogli bianchi aspettavano la mano del poeta per parlare all'umanità. Plasmare la materia era un rituale che portava

le divinità dall'incertezza dell'astratto alla concretezza di forme perfette. Le figure, con le loro pieghe e i loro muscoli, erano poemi visivi che parlavano di forza, coraggio e bellezza.

L'umanità, sotto il mantra di "*Kalòs kai agathòs*", era rappresentata come connubio di bellezza fisica e morale, le raffigurazioni umane incanalavano gli ideali divini con una grazia senza tempo

Soltanto l'uomo delle polis greche era dotato di bellezza fisica e morale, ed è per questo che lo straniero, in quanto forestiero, veniva rappresentato sproporzionato e sgraziato.

Nell'età classica, le statue hanno corpi armoniosi e volti sereni, perché incarnano l'essenza stessa dell'**equilibrio**.

Nell'evolversi dell'**ellenismo**, questa estetica ideale si trasformò in un **realismo** più incisivo, dove l'attenzione ai dettagli e ai movimenti delle vesti divenne una nuova forma di eloquenza artistica. In questo contesto di metamorfosi artistica, l'arte greca ellenica abbracciò una rappresentazione più intensa e realistica della vita umana.

Le sculture greche non erano solo pietra, ma erano la materializzazione della saggezza e della storia, avrebbero tramandato lo splendore dell'Antica Grecia agli dèi e agli uomini di un futuro lontano.

Nel silenzio di un tempio o nell'ombra di un Ulivo, la scultura greca sussurrava la sublime bellezza al vento del tempo che la avrebbe fatta vivere in eterno.



*Figura 18: Hermes con Dioniso – Prassitele.*³¹

Roma Antica: L'Arte narra le valorose gesta

La caratteristica più distintiva della scultura romana era il suo potere di catturare la realtà, come uno specchio magico in cui il mondo prendeva vita dal freddo e inanimato marmo. Mentre l'arte greca classica tendeva all'idealizzazione, la scultura romana, invece, abbracciava l'**umanità autentica**, diffondendo nel vento la voce delle persone incise nella pietra.

Ogni statua e ogni busto diventava un tassello prezioso nel mosaico caotico della storia.

Nel periodo dell'Impero Romano che conquista giorno dopo giorno territori e potere urge celebrare la supremazia dei valorosi condottieri romani, le cui gesta vengono narrate nei bassorilievi di opere monumentali come la colonna traiana. Questa, infatti, rievoca tutti i momenti salienti delle guerre vinte dall'imperatore Traiano.

Tali opere monumentali erano anche strumenti di persuasione e propaganda politica poiché plasmavano la percezione pubblica e incanalavano il **fervore nazionale**. Assicurarono la conservazione delle gesta e delle memorie storiche. Le sculture e i monumenti erano testimoni materiali della supremazia dell'**Impero Romano**, la cui grandezza era scolpita nel cuore dei suoi cittadini e nella pietra, che la avrebbe fatta vivere per sempre.



Figura 19: Colonna Traiana.³²

Il Medioevo: Arte Sacra e Metafore Cristiane

La scultura è, invece veicolo di indottrinamento religioso nel Medioevo; l'arte ruotava intorno alla Chiesa e ai monasteri, intessendo una trama ricca di **simbolismo** e profondità trascendentale nelle proprie opere.

Gli artisti medievali, nel loro fervore spirituale, si dedicavano alla creazione di opere intrise di **sacralità**, che fungevano da strumenti **educativi** per la moralità e la religione dei fedeli.

Le sculture gotiche, con le loro maestose altezze, si innalzavano come colonne verso il Cielo, mentre i bassorilievi ritraevano figure quotidiane cariche di significati allegorici, spiegando all'uomo cristiano il valore delle virtù e la "pesantezza" dei vizi.

Nell'arte medievale, il sapiente utilizzo dei simboli e dei dettagli intricati nelle sculture e nelle opere d'arte non solo trasmetteva insegnamenti religiosi, ma infondeva anche un profondo senso di spiritualità e devozione. È un'epoca dominata dalla **fede** e dalla **contemplazione**.



A



B

Figura 20: San Zeno, la creazione degli animali – Niccolò(A).^{33a} Tempio di Kailash a Ellora, India(B).^{33b}

Come in Italia **Cristo** e **i santi** sono i protagonisti dei bassorilievi delle chiese cristiane così la **Trimurti**, ossia la triade sacra composta da Brahma, Vishnu e Siva, è la protagonista dei bassorilievi dei templi sacri indiani, come il suggestivo tempio di Ellora, in India... sulle cui mura le divinità danzano creando il mondo passo dopo passo.

Gli artisti medievali si sentivano moralmente investiti del dovere di creare opere d'arte che trasmettessero messaggi **religiosi** e **morali**, servissero come strumenti educativi, superassero le barriere culturali e linguistiche attraverso **simboli** e **allegorie**, e ispirassero una connessione spirituale con il divino.

La loro arte rappresentava un ponte tra il terreno e il sacro, una forma di comunicazione universale e una rappresentazione visiva della fede e della devozione che definivano l'epoca medievale.

Il Rinascimento: Il Risveglio dell'Arte

Il XIV secolo segna l'inizio del Rinascimento, un'epoca di straordinario equilibrio, perfezione e realismo nell'arte.

Le opere scultoree rinascimentali si ispirano ai **modelli classici dell'antica Grecia**, ma vanno oltre, conferendo loro un'**intensità espressiva** e una **profondità emotiva** senza precedenti. Capolavori come il "David" di Michelangelo incarnano un ideale di bellezza e perfezione che ha lasciato un'impronta indelebile nella storia dell'arte.

In questo contesto, nel XIV secolo, Firenze brilla come un faro di creatività e innovazione nel cuore del Rinascimento. La città diventa il rifugio intellettuale dei Medici, una straordinaria famiglia che non solo si dedica a preservare il ricco patrimonio della cultura classica, ma sostiene anche coraggiosi esperimenti nell'arte e nella ricerca scientifica. Questo **mecenatismo** illuminato dei Medici alimenta un'esplosione di genialità artistica e culturale senza precedenti, che si diffonde come una luce brillante attraverso le arti e la cultura dell'epoca, contribuendo in modo significativo alla **rinascita dell'umanità** attraverso la conoscenza, la creatività e l'arte.

Il Barocco: Ribellione nell'Arte

La tematica religiosa pervade anche tutto il periodo Barocco, con un'intensa rappresentazione dei sentimenti profondi suscitati dalla Religione nei volti e nei corpi, che si torcono vibrando sotto la luce e il buio del Cristianesimo. Si ergeva come una **ribellione** audace contro la serenità e l'ordine dell'arte rinascimentale. In questo periodo tumultuoso, l'arte abbracciava una lingua viscerale e potente, un grido che proclamava l'**eternità** e l'**invincibilità** di due poteri sovrani: il **regno spirituale** e quello **temporale**. L'arte barocca era uno specchio che rifletteva la **piccolezza dell'uomo** di fronte a Dio. Tuttavia, questa fervente creatività era soggetta al rigoroso controllo della Chiesa cattolica, che richiedeva all'arte di essere una guida nell'educazione religiosa dei fedeli.

Il Romanticismo: Emozione e Individualità nella Scultura

Nel Romanticismo, la vibrazione interiore del periodo barocco raggiunge l'apice, ma si libera dall'ingombro pesante della fede religiosa. La scultura si presenta come un fuoco ribelle, un'ardente fiamma che sfida l'ordine razionale e il culto della bellezza classica. La **Spiritualità**, l'**emotività** e l'**immaginazione** dell'artista finalmente danzano liberamente. L'uomo esprime il suo lato bestiale e oscuro tramite la raffigurazione di animali selvaggi e quel senso di piccolezza e impotenza attraverso la raffigurazione di **paesaggi infiniti**. Emozioni profonde ed istintive diventano i protagonisti del balletto **tumultuoso** dell'anima. La **natura**, con il suo mistero insondabile, diventa il fulcro della creazione.

Gli scultori romantici abbracciano l'azione e la passione, spingendo le loro opere verso il realismo e una profonda espressione delle emozioni umane, anche a costo della perfezione formale.

La scultura in questo movimento artistico diventa un ponte tra il tangibile e il sublime, un veicolo per esplorare l'animo umano e il suo connubio con la natura **selvaggia** e **indomabile**.³⁶

“Scolpire è arrestare l'energia per contemplarla, catturare la vitalità per domarla e nutrirsene.”
Michel Onfray

L'Epoca del Modernismo: Sfida alle Convenzioni Artistiche

Nell'epoca del Modernismo, l'arte si trasformò in un vortice rivoluzionario, un turbine che cercava di levigare l'estetica dei semplici **oggetti industriali** immersi nella **vita quotidiana**.

Questa corrente ribelle spezzò le catene della tradizione, sospingendo via principi come proporzione, ordine e simmetria, abbracciando una fuga audace verso l'**arte senza freni**. Gli artisti si lanciarono in esperimenti con materiali nuovi e inesplorati, come alchimisti moderni alla ricerca di una formula segreta.

Nel frattempo, l'arte divenne un riflesso delle **complesse trame sociali** in un'era di industrializzazione frenetica. Gli scultori, scettici nei confronti del monumentalismo del passato, abbracciarono una visione contemporanea e innovativa. Boccioni, con "*Forme uniche della continuità nello spazio*" scolpì il **dinamismo** e la **frenesia** del mondo **industriale** in un'opera emblematica, come una tempesta catturata in uno scatto. La scultura si "scioglie" nello spazio e nel tempo.

Dopo la drammatica parentesi delle due **Guerre** mondiali l'uomo è pervaso da un profondo senso di alienazione e solitudine; Gauguin e Giacometti rispondono con le correnti artistiche del **Primitivismo** e l'**Esistenzialismo**, con le quali vogliono ritornare a ciò che essenziale e importante per l'Esistenza umana. Gauguin scolpì piccole statuine in ceramica e legno, ispirandosi al mondo tribale africano per riconnettere l'uomo al suo Io primitivo. Giacometti, invece, spogliò la figura umana **fino all'osso**, rivelando la tragedia e la piccolezza dell'Esistenza umana.³⁸

Questo ritorno al "primitivo" non significava un regresso, ma una ricerca di autenticità in un mondo sempre più complesso. Gli artisti cercavano di esplorare l'interiorità umana, esprimendo emozioni profonde e di critica sociale attraverso la scultura.



L'Arte Contemporanea: Rivoluzione e Sperimentazione in Scultura

“Il grande nemico dell’arte è il buon gusto.” (Marcel Duchamp)

Con queste parole provocatorie Duchamp scardina totalmente il concetto di quello che l’Arte aveva osannato per secoli.

Marcel Duchamp è un’artista famoso per aver sfidato le convenzioni artistiche tradizionali e introdotto concetti rivoluzionari. Il suo gesto audace di esporre **oggetti insignificanti** in un museo ha rivoluzionato la scultura e l'arte stessa. Oggi, la scultura non è più legata a forme tradizionali ma abbraccia installazioni ed esibizioni dal vivo, spesso sfumando il confine tra arte e **performance**.

Gli artisti moderni arricchiscono la tradizione scultorea con significati contemporanei, fondendo passato e presente in un abbraccio creativo. Emergono opere che sfidano la solennità del formato classico, come quelle di Schütte, che mescola forme scultoree classiche con soggetti contemporanei, creando opere **grottesche** e **drammatiche** che narrano temi profondi dell'esistenza umana, come l'amore, la solitudine, l'alienazione e la morte.⁴⁰



Figura 25: *United Enemies I-II* – Thomas Schütte.⁴¹

Nel corso dei secoli, pittura e scultura hanno agito come ardenti cronisti del vasto spettro delle emozioni umane, esplorando con fervore l'**amore**, l'**erotismo**, la **bellezza**. Addentrandosi nelle profondità dell'anima umana, hanno suscitato interrogativi di natura **esistenziale** e celebrato l'aspetto **spirituale** e **religioso** dell'umanità. Queste forme d'arte hanno altresì funto da specchi riflettenti per le **vicende politiche**, il **potere** e la **guerra**, trasmettendo messaggi di **propaganda** e osando sfidare l'autorità costituita.

Nel corso dell'ultimo secolo, abbiamo assistito all'ascesa di varie forme di espressione artistica, soprattutto con l'avvento dei **social media**, grazie ai quali si è amplificato il dialogo sulle opere d'arte, generando una vigorosa reazione contro idee considerate dannose o antiquate, ma, al tempo stesso, ponendo interrogativi in merito alla libertà di espressione e alla diversità di opinione. Assistiamo così, ad esempio, alla comparsa della cosiddetta "*Cancel Culture*".

3. L'avvento della "*Cancel Culture*"

Ogni anno, il **Macquarie Dictionary**, un'autorevole risorsa per l'evoluzione della lingua inglese in Australia, seleziona la "parola dell'anno" per riflettere le dinamiche sociali e culturali contemporanee. Nel 2019, la parola scelta è stata "*Cancel culture*". Questa rappresenta una tempesta inesorabile che colpisce persone o idee, eliminando ogni traccia di queste lungo il suo percorso. Il passaggio travolgente si accompagna ad un'intensa pressione sociale e un giudizio pubblico potente, con conseguenti cambiamenti nel panorama culturale.⁴²

La "*cancel culture*" è una forma moderna di **rifiuto** in cui individui o concetti vengono fatti oggetto di proteste accese e successivamente emarginati da qualunque contesto sociale, compreso il web e i social media. Questo fenomeno mira spesso a cancellare un passato percepito come **anacronistico**, come la cultura patriarcale e l'odio razziale. Diverse vicende sono emerse soprattutto nel 2020 in seguito alla morte di George Floyd, scatenando il movimento di protesta noto come "**Black Lives Matter**", che ha portato alla rimozione di memoriali e statue legati al razzismo e al colonialismo.⁴³

Inevitabilmente si è sviluppato un **dibattito globale** che ha coinvolto gruppi spontanei, musei, artisti, ricercatori, organizzazioni artistiche e autorità. Commissioni in città e paesi di tutto il mondo stanno cercando di analizzare le narrazioni sul passato, e ciò solleva domande importanti, come per esempio, cosa fare con le statue abbattute? Verranno rimosse, sostituite o esposte nei musei?⁴⁴

Un evento più recente coinvolge l'Università di Leida, in Olanda, in cui era esposto un quadro che generato indignazione e denuncia per la presunta esaltazione del patriarcato e del tabagismo. Il quadro rappresentava sei uomini del direttivo tutti bianchi e di una certa età, intenti a fumare sigari.

Il quadro, giudicato maschilista e di gusto discutibile, era stato dipinto dall'artista **Rein Dool** nel 1978. A 89 anni, Dool è ancora in piena forma e si dichiara divertito e sorpreso riguardo

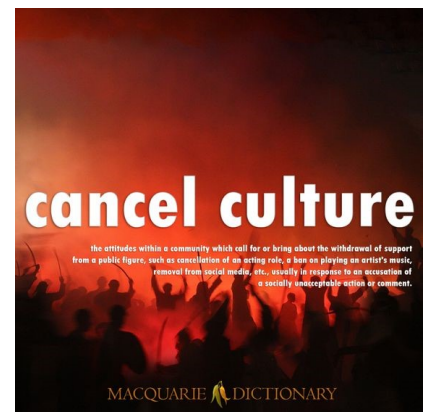


Figura X. *Cancel Culture*
<https://www.macquariedictionary.com.au/resources/view/word/of/the/year/2019>

all'accadimento, spiegando che "all'epoca" tutti fumavano e i dirigenti universitari erano principalmente uomini.⁴⁵

La "**cultura della cancellazione**" è molto controversa poiché, può certamente contribuire ad eliminare idee che possono essere ritenute offensive per alcune persone, ma al tempo stesso potrebbe intrappolare le persone in una **bolla di pensiero unico e uniforme**.

In questo contesto si sviluppano inevitabilmente preoccupazioni, specialmente nell'ambito dell'arteterapia, dove l'eccessiva prudenza potrebbe limitare la libertà creativa degli artisti, in un campo in cui l'espressione creativa è fondamentale per il benessere mentale. In particolare, artisti che lavorano con la pittura e la scultura potrebbero evitare temi controversi per timore di essere "cancellati".

Trovare un **equilibrio** tra affrontare questioni sensibili e rispettare la libertà creativa è cruciale per evitare eccessi di "*politically correct*". L'arte deve essere **contestualizzata** sempre ed in ogni epoca, senza cadere in semplificazioni eccessive e in forzature del politicamente corretto, ma avendo ben chiaro il principio di non discriminazione nei confronti di alcun individuo, o di gruppi di individui.

È una sfida collettiva bilanciare la necessità di progresso con il rispetto per la storia e il diritto di esprimere le proprie idee.

Il dibattito che circonda la "*cancel culture*" richiede un approccio ponderato, in cui la società cerca di affrontare le ingiustizie del passato senza però soffocare la diversità di pensiero e la libertà creativa.⁴⁶

4. Tradizione e Folklore

Il mondo della pittura e della scultura è intriso di ricche tradizioni e di folklore, le quali hanno plasmato l'arte attraverso i secoli.

Queste forme d'arte si sono nutrite di tradizioni come i mandala dei nativi americani, le icone religiose e profane, le maschere rituali, gli arazzi e i dipinti murali, diventando custodi delle storie, dei simboli e delle usanze culturali.

Sono **finestre aperte sul passato**, attraverso le quali l'arte si collega alle sue **radici**, rivelando un mondo intriso di significato, sacralità e mito.

Nel prossimo paragrafo, esploreremo in dettaglio queste tradizioni artistiche, svelando i loro segreti e la loro influenza su generazioni di artisti. Dalle icone che canalizzano la spiritualità alla profondità simbolica dei mandala, queste forme d'arte rappresentano un ponte tangibile tra l'umanità e il suo prezioso patrimonio culturale e spirituale.

Sabbia, Salute e Spirali: I Mandala Nativi Americani come Fonte di Guarigione e Armonia

All'interno del ricco panorama delle tradizioni artistiche dei Nativi Americani, i **mandala** di sabbia emergono come una forma d'arte straordinaria e terapeutica. Queste opere, praticate con devozione da tribù come i Navajo e i Pueblo, non sono solo espressioni artistiche, ma rappresentano anche l'arte della guarigione e della connessione con la natura e il divino.

Gli **sciamani**, figure centrali in questo rituale, si immergono nelle profondità delle malattie, vedendo la salute come un equilibrio e la malattia come uno squilibrio emotivo e spirituale. I **rituali di guarigione** variano tra tribù e guaritori, coinvolgendo aspetti fisici ed emotivi.



Figura X. Università di Leida - Rein Dool

<https://www.ilprimatonazionale.it/esteri/femminismo-universitario-a-leida-rimosso-quadro-patriarcale-e-tabagista-252533/>

Alla fine del percorso, il mandala viene deliberatamente distrutto, simboleggiando la **liberazione dalla malattia**, sebbene talvolta si conservino frammenti come amuleti di guarigione. Gli artisti Navajo contemporanei continuano a tramandare queste antiche tradizioni, evidenziando il potere straordinario dell'arte e della spiritualità nella promozione del benessere umano.⁴⁷



*Figura 26: Tipico mandala.*⁴⁸

Icone: Finestre Magiche verso la Spiritualità e il Simbolismo dei Colori

Le **icone** nell'arte molto spesso sono come finestre magiche verso il divino, chiavi per aprire le porte della spiritualità e della fede. Sono **rappresentazioni visive di sacralità**, figure divine e concetti religiosi che hanno attraversato le epoche e le culture, trasmettendo profonde verità spirituali attraverso il potere delle immagini. Il termine icona significa letteralmente immagine (dal greco “**Eikon**”: immagine) e identifica qualcuno o qualcosa che simboleggia o rappresenta l'immagine di qualcosa. Oggi ha assunto anche altri significati ed il termine viene usato in diversi campi di applicazione. Le Icone, ci ricordano in genere, le immagini sacre nella chiesa Cristiano-Ortodossa, presso i Cristiani di Oriente ed anche per i cattolici di rito bizantino.

Sempre in considerazione di un forte **simbolismo**, anche i **colori** assumono un'importanza fondamentale. Il **blu** è il colore del cielo, della trascendenza; per questo Gesù e Maria indossano spesso un mantello blu scuro. Il **rosso**, tono regale per eccellenza, è anche il colore del sangue e richiama il martirio di Cristo e dei primi cristiani. Rimanda simbolicamente al sacrificio; La **porpora** è un colore sacerdotale e imperiale, e indica sovranità. Il **bianco** è il colore della purezza e dell'armonia. Il **verde**, colore dell'erba e delle foglie, quindi della natura, simboleggia la crescita e la fertilità. Infine, il **marrone**, richiamando la terra e la materia, è associato alla densità e alla concretezza. Questo colore può rappresentare l'umanità e l'incarnazione di principi spirituali nel mondo materiale.⁴⁹

Icone della Natura e della Bellezza: Un Viaggio attraverso Opere d'Arte Celebri.

Nel vasto mondo dell'arte, anche le **icone non sacre** hanno da sempre avuto una particolare rilevanza. Questi simboli e rappresentazioni, sebbene non siano necessariamente legati a temi religiosi o spirituali, sono stati fondamentali nella creazione di opere d'arte che esplorano la bellezza, la cultura e la storia umana.⁵⁰ Ne citiamo di seguito alcuni esempi:

1. **"Natura Morta con Girasoli" di Vincent van Gogh:** Questo celebre dipinto rappresenta una natura morta con un vaso di girasoli. Questi fiori sono raffigurati in modo dettagliato, catturando la vivacità dei petali gialli. Tale opera è un esempio classico di celebrazione della **bellezza della natura** attraverso la pittura.⁵¹
2. **"Water Lilies" di Claude Monet:** Monet è noto per i suoi dipinti di ninfee galleggianti sulla superficie di uno stagno. Queste opere rappresentano la **bellezza serena** della natura e sono considerate icone dell'Impressionismo.¹⁷
3. **"La Primavera" di Sandro Botticelli:** Questo capolavoro rinascimentale raffigura una scena mitologica con fiori primaverili in abbondanza. I fiori simboleggiano la **rinascita** e la bellezza della primavera.⁵²

4. **"Natura Morta con Mele" di Paul Cézanne:** Cézanne è noto per le sue opere raffiguranti la natura morta che esplorano la forma geometrica e la struttura essenziale degli oggetti. In questo dipinto, le mele sono rappresentate con dettagli minuziosi, creando un'opera che celebra la **semplice bellezza** dei frutti.⁵³
5. **"Rosa dei Venti" su antiche mappe marinaresche:** Le antiche mappe marinaresche spesso includono la rosa dei venti come icona pittorica. Questa rappresentazione stilizzata aiuta i navigatori a orientarsi e simboleggia la **connessione tra l'uomo e il mare**.⁵⁴
6. **"Albero della Vita" in arte folklorica:** L'albero della vita è una rappresentazione comune nell'arte folklorica di molte culture. Questo albero stilizzato è spesso decorato con fiori, uccelli e altre creature, simboleggiando la **connessione** tra gli esseri viventi e la **natura**.
7. **"Farfalle" di Salvador Dalí:** Le farfalle surrealiste di Dalí rappresentano la **metamorfosi** e la trasformazione, temi comuni nel suo lavoro.⁵⁵

Questi esempi dimostrano la diversità e la ricchezza delle icone pittoriche legate alla natura e ai suoi elementi, evidenziando come gli artisti abbiano interpretato e celebrato la bellezza e il significato di questi elementi attraverso la loro arte.

Tra Leggenda e Realismo: Il Folklore nell'Arte Visiva

Attraverso l'arco dei millenni e tra le diverse civiltà, l'arte e la scultura sono state la chiave per aprire le porte dell'incomprensibile, dando forma a pensieri e sentimenti che altrimenti sarebbero rimasti intrappolati nella nebbia dell'inesprimibile. Queste forme d'arte, quali antiche storie scritte in pietra e pigmenti, si sono evolute come le lingue universali dell'anima umana.

Sono simboli di tradizione, di **eredità**, e di continuità culturale. Come architetti del tempo, gli artisti sono riusciti a incanalare le saghe di eroi e dee, i racconti di amori eterni e conflitti epici, in immagini di straordinaria bellezza. Attraverso la lente dell'arte, queste leggende diventano una parte vivente della nostra realtà quotidiana.

Vi è poi il folklore, un tesoro di narrazioni tramandate di **generazione in generazione**. Sono le calamite che ci tengono incollati intorno al fuoco durante le notti stellate, che ci **riuniscono** per ballare in **cerchio** sotto la luna, che ci tengono compagnia mentre il vento ulula fuori dalla finestra. Queste storie, ricche di significati simbolici, sono le chiavi per comprendere **chi siamo e da dove veniamo**. L'arte e la scultura diventano ponti, connettori tra il mondo visibile e l'invisibile, il tangibile e l'astratto.

Prendiamo il simbolo dello **Yin e Yang** nella tradizione cinese: è come una finestra sull'armonia dell'universo, una danza armoniosa ed eterna tra opposti. Questo simbolismo va oltre l'arte cinese, penetra nel tessuto della filosofia, della medicina e persino della cucina insegnandoci che l'equilibrio è la chiave, che nella dualità c'è armonia, che nelle sfumature degli opposti c'è bellezza.^{56,57}

Maschere e Mistero: Le Storie Segrete dietro ai Volti

Le maschere, sottili veli tra il viso dell'anima e il mondo esterno, sono i custodi dei segreti dell'umanità. Come attori sul palcoscenico della vita, indossiamo queste maschere con maestria, rivelando o nascondendo parti di noi stessi al pubblico.

Nel dramma greco, le maschere divenivano il **secondo volto**, consentendo agli attori di dipingere con forza le emozioni dell'anima, mentre il pubblico scopriva chi si nascondesse dietro. Queste maschere servivano da ponte tra l'emozione nuda e l'esagerazione, un modo di esplorare i confini dell'umanità. Nelle **commedie greche**, le maschere diventavano specchi deformanti, distorcendo le caratteristiche per farci ridere delle **eccentricità umane**. Eppure, dietro la risata, c'era spesso un commento critico sulla società.

Le **maschere funerarie**, simboli dell'antico Egitto e di altre civiltà antiche, diventavano la lanterna guida per lo spirito nel regno dell'ignoto. Preservavano l'**identità**, proteggevano la **memoria** e sussurravano antiche litanie al defunto nel suo viaggio oltre il velo della morte.

E poi c'è il **Carnevale**, un mondo di mistero e trasformazione, in cui le maschere viventi si riuniscono per danzare nell'ombra. Qui, **l'identità si sgretola**, il gioco di ruolo diventa realtà, e le divisioni sociali si dissolvono nell'anonimato. Nel Carnevale, tutti sono uguali dietro le loro maschere.

Così, queste maschere da semplici decorazioni, diventano il nostro linguaggio segreto per esplorare le profondità dell'essere umano, svelando misteri, ridendo delle stranezze, guidando gli spiriti e celebrando la diversità. Sono i volti nascosti che rivelano chi siamo veramente.^{58,59,60,61}



Figura 27: Filottete e Paride: maschere della perduta tragedia di Sofocle Filottete a Troia.⁶²

Trame dell'Arte: Arazzi e Dipinti Murali

La narrativa visiva è un linguaggio universale, considerabile come una sinfonia di immagini che danzano sulla tela della percezione umana, un linguaggio universale che attraversa il tempo e la cultura, un mezzo potente che ci permette di viaggiare attraverso mondi immaginari e affrontare temi profondi e complessi. Tra forme straordinarie di questa **narrativa** spiccano gli arazzi e i dipinti murali, che raccontano storie avvincenti attraverso immagini e colori.

Arazzi: Gli **arazzi rinascimentali**, creati tra il XIV e il XVII secolo soprattutto in Europa, sono opere maestose che narrano storie epiche e scene storiche. Realizzati da abili tessitori e artisti in collaborazione con rinomati pittori dell'epoca, gli arazzi venivano utilizzati per decorare **castelli, palazzi e chiese**, sia per scopi estetici che funzionali. Ancora oggi, questi capolavori dell'arte rinascimentale affascinano gli spettatori con la loro bellezza e abilità artigianale, trasportandoli in un mondo lontano attraverso la narrazione visiva. Sono un prezioso tesoro culturale ammirato in tutto il mondo.



Figura 28: I mesi dell'anno – Gonzaga.⁶³

Dipinti Murali: I dipinti murali sono un'antica forma d'arte che trasforma le pareti degli edifici in enormi tele.

Questa pratica ha radici antiche risalenti ai tempi di Pompei e alle grandiose civiltà Maya e Azteca dell'antica Mesoamerica.

Solitamente si trovano in luoghi di grande importanza come **chiese, templi** o spazi pubblici emblematici. Il loro ruolo va oltre la mera decorazione.

I murales svolgono una **funzione educativa** e d'**ispirazione**, raccontando vicende mitologiche, religiose e storiche per trasmettere valori culturali e spirituali. Ad esempio, nelle chiese medievali

europee, gli affreschi narrano le storie sacre della Bibbia, servendo da strumenti di insegnamento per i fedeli. Inoltre, permettono anche di esplorare e celebrare la bellezza della quotidianità e **trasformare gli spazi pubblici** in opere d'arte coinvolgenti, con colori vivaci e motivi elaborati. In questo modo, i dipinti murali incarnano la creatività umana attraverso le epoche, testimoniando il profondo significato delle culture passate e presenti.

L'arte Come Mezzo Di Espressione E Guarigione: La Filosofia Di Carl Jung

La relazione tra arte e psicologia ha una storia ricca e complessa. Una delle figure più influenti che ha contribuito a definirla è stata Carl Gustav Jung. Egli credeva che l'arte fosse intrinsecamente connessa all'inconscio e alla psiche umana. L'atto creativo, sia esso pittura, scultura, o qualsiasi forma di espressione artistica, offriva alle persone un **mezzo** attraverso il quale potevano **esplorare e comunicare i pensieri**, le emozioni e le esperienze più profonde e spesso inaccessibili attraverso il linguaggio verbale.

Jung credeva che l'arte potesse essere una forma di **terapia** per migliorare il benessere psicologico. Questo approccio non era limitato ai pazienti, ma riconosceva l'arte come un mezzo per esplorare il mondo interiore, affrontare sfide esistenziali e promuovere una maggiore comprensione di sé stessi. L'espressione artistica permetteva alle persone di liberare emozioni dall'inconscio, contribuendo al loro benessere complessivo. Questa visione olistica dell'arte come terapia apriva nuove possibilità creative per il miglioramento del benessere e la crescita personale.⁶⁴

I Pionieri della Terapia dell'Arte Visiva: Adrian Hill, Margaret Naumburg, Edith Kramer

Attraverso le ere, l'arte ha svolto il ruolo di un inesauribile mezzo di espressione umana, un linguaggio senza confini che sa **superare le barriere culturali e linguistiche**.

Quando all'arte si spalanca il regno della terapia, abbraccia la sua vocazione di guarigione e **auto-scoperta**. La **Visual Art Therapy (VAT)** va oltre la concezione dell'arte come mera estetica, sviluppando un approccio interdisciplinare che coniuga psicologia, arte e processo terapeutico che permette alle persone di affrontare le sfide emotive, psicologiche e fisiche.

Questo approccio ha origini in Europa nella metà del XX secolo, con il termine "arteterapia" coniato da **Adrian Hill**, un artista e giornalista britannico che attraverso la sua esperienza di guarigione dalle ferite di guerra, ha iniziato a utilizzare l'arte come **mezzo terapeutico**.

Un capitolo significativo della storia della terapia dell'arte visiva è scritto dalla psicologa e artista **Margaret Naumburg** negli Stati Uniti. Il suo approccio profondamente radicato nella psicologia si concentra sull'espressione dei **pensieri inconsci** attraverso forme d'arte di **libera associazione**. Naumburg ha sviluppato una teoria che considera l'arte come linguaggio espressivo per l'inconscio, permettendo alle persone di esplorare e dare forma ai loro pensieri e sentimenti in modo non verbale. Questo approccio incoraggia la spontaneità nell'espressione artistica, senza eccessiva pianificazione o autocensura. Inoltre, Naumburg è stata fondamentale nella nascita **dell'American Art Therapy Association (AATA)**, rappresentando un passo significativo nella crescita e nell'evoluzione della terapia dell'arte come disciplina professionale negli Stati Uniti.

Un'altra figura di spicco nella genesi della Visual Art Therapy e tra le prime sostenitrici dell'arteterapia negli Stati Uniti è stata l'artista americana **Edith Kramer**. Il suo approccio, basato sulla psicoanalisi freudiana, considera l'arte come una forma di espressione non verbale per **esplorare i conflitti inconsci** e le dinamiche psicologiche. Kramer incoraggiava i pazienti a lavorare su temi specifici o a utilizzare **simbolismo** per esplorare i loro problemi, credendo che fosse la chiave per comprendere i processi psicologici.

Negli anni '60 e '70, la **Visual Art Therapy** finalmente viene riconosciuta come una disciplina distinta. La fondazione dell'AATA nel 1969 e la sua formalizzazione nel 1971 sono stati motivati dal crescente interesse per la terapia dell'arte come **approccio alternativo** alla cura della salute mentale. L'associazione ha agevolato la collaborazione tra professionisti, promosso standard di formazione e

certificazione, e ha giocato un ruolo fondamentale nella sensibilizzazione sull'efficacia della terapia dell'arte.

Le ragioni alla base della formazione dell'AATA includono lo sviluppo della terapia dell'arte come strumento terapeutico valido, il bisogno di riconoscimento accademico e professionale con standard di formazione, la necessità di collaborazione tra professionisti e l'advocacy per educare il pubblico sull'importanza della terapia dell'arte. In questo modo, l'AATA ha contribuito a creare una comunità di sostegno per i terapisti dell'arte e ha giocato un ruolo fondamentale nella crescita e nell'affermazione della terapia dell'arte visiva.

5. Le Principali Aree Del Cervello Coinvolte Nella VAT

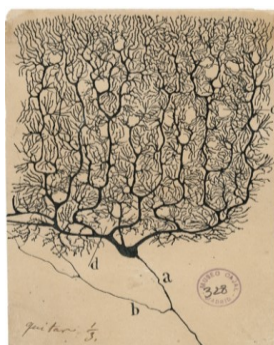


Figura 29. Neurone piramidale nella corteccia cerebrale – Ramón y Cajal. Ramón y Cajal è stato un pioniere nella neuroscienza, che ha unito con maestria la scienza e l'arte attraverso le sue straordinarie illustrazioni dei neuroni, dimostrando che la bellezza della natura può essere catturata sia attraverso il microscopio che attraverso il pennello. Il suo lavoro è un esempio di come scienza e arte possano convergere per esplorare la meraviglia della vita e della mente.⁷⁰

È ormai evidente da diversi studi come l'atto di creare arte possa avere un impatto profondo sul cervello e sull'architettura cerebrale. L'espressione di sentimenti e stati d'animo si trasforma in un'opera d'arte che intreccia emozioni, cognizione e addirittura la **neuroplasticità**.

L'arteterapia rappresenta un ponte tra la superficie della coscienza, la nostra "conscious mind", e la profondità dell'inconscio. In questo viaggio nell'espressione artistica, le persone possono immergersi, esplorando e affrontando le loro emozioni e i traumi nascosti in modi e luoghi difficili da raggiungere attraverso il solo linguaggio verbale.

Le complesse connessioni cerebrali che sottendono all'arte terapeutica sono state indagate sfruttando strumenti avanzati di **neuroimaging**, tra i quali la risonanza magnetica funzionale (**fMRI**) e l'elettroencefalografia (**EEG**). In questo modo si dipana un racconto avvincente sul modo in cui il cervello si dipinge di emozioni quando le persone si dedicano all'espressione artistica durante le sessioni di arteterapia. L'attività sinergica nelle regioni cerebrali dedicate alla creatività, alla memoria, all'espressione di sé e al controllo delle emozioni, svelano che la visual art therapy non è solo uno spettacolo visivo, ma un'esperienza che risuona profondamente nella nostra fisiologia cerebrale.

Questa indagine non solo getta nuova luce sulla scienza che sta dietro all'arteterapia, ma apre una finestra sull'importanza di questa pratica come una preziosa opportunità di crescita personale e di miglioramento del proprio stato di salute psico-fisica.

I benefici del pennello e della tavolozza sono, dunque, sostenuti da una base scientifica solida, che mostra come l'arteterapia non sia solo un rifugio per affrontare ansia, depressione, disturbi post-traumatici e altri tipi di stati più o meno patologici, ma piuttosto un tesoro di benessere per gli individui e per l'intera società.⁷¹

La Sinfonia Cerebrale Della Percezione: Il Balletto Invisibile Degli Emisferi

Gli arteterapeuti sono profondamente consapevoli delle funzioni principali dei due **emisferi cerebrali** e di come, nel vasto teatro dell'esperienza umana, emisfero destro e sinistro interpretino due ruoli opposti, comunicando, però, costantemente tra di loro. In questo magnifico spettacolo cerebrale, entrambi gli emisferi esibiscono il loro talento unico, integrandosi e completandosi incessantemente l'uno con l'altro.

L'**emisfero destro**, il visionario, si distingue nell'integrazione di informazioni tra diverse modalità, mentre il meticoloso **emisfero sinistro** si occupa di dettagli e movimenti metodici. L'emisfero destro, intuitivo, intreccia processi sincretici come un abile artista, mentre dipinge con colori vivaci le informazioni visuo-spaziali, tessendo nitide memorie visive. Nel suo processo di intuizione, si orienta tra le sfumature di colore e distingue le tonalità, creando un mosaico unico di percezione. Dall'altra parte del palcoscenico, l'emisfero sinistro, analitico, si esibisce nella precisione di un direttore d'orchestra, coordinando processi sequenziali e dominando la scena delle informazioni verbali. Guida con maestria i movimenti seriali, orchestrando un balletto di logica e struttura. Avanzando sul filo sottile della coscienza, la trama sensoriale si snoda attraverso il **corpo calloso**, un regista abile che dirige il trasferimento di informazioni tra gli emisferi. Canali differenziati fungono da ponti, permettendo a pensieri e percezioni di danzare in un delicato equilibrio tra l'emisfero destro e sinistro.

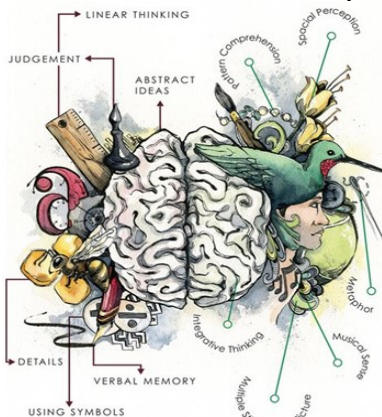


Figura 30: Suddivisione degli emisferi del cervello e le loro funzioni.⁷²

La sinfonia cerebrale della percezione: la coreografia delle informazioni visive

Nel palcoscenico del cervello, la coreografia delle informazioni visive si svolge attraverso due flussi distinti: il **ventrale** e il **dorsale**.

Il flusso ventrale, guidato dalla maestria dell'emisfero destro, esprime la bellezza delle forme e dei colori, mentre il dorsale, sotto il dominio dell'emisfero sinistro, definisce le posizioni spaziali. A testimonianza di questa perfetta alternanza, le **scansioni fPET** hanno rivelato un aumento del flusso sanguigno nei flussi visivi ventrali e dorsali, rispettivamente, in risposta alla presentazione di stimoli che si manifestano come oggetti o posizioni spaziali.

Il **colore** trova la sua dimora nel flusso ventrale⁷³. La sua interpretazione dipende dall'essenza **astratta** o **iconica** degli stimoli, con i colori astratti che risuonano nelle cortecce striate ed extrastriate, mentre i colori iconici aprono le porte a regioni cerebrali più profonde, come l'**ippocampo** e il **lobo temporale inferiore destro**.

All'aumentare della complessità degli stimoli visivi, l'attivazione cerebrale si trasforma in un duetto coinvolgente entrambi gli emisferi anziché confinarsi in uno solo. Nuove melodie si aggiungono, nuove armonie si raggiungono, in un crescendo che dipende dalla natura e dalla rappresentazione degli stimoli cromatici. L'affascinante coreografia si svela gradualmente, con la **corteccia frontale** che si unisce all'orchestra cerebrale in risposta agli stimoli più ricchi di significato visivo.

La sinfonia cerebrale della percezione: odissea sensoriale

L'avventuroso viaggio delle informazioni somatosensoriali si snoda attraverso il corpo, tracciando una mappa dalla **spina dorsale** al **talamo**, fino alla **corteccia somatosensoriale primaria** e, da qui, verso **corteccia somatosensoriale secondaria** (associativa).

Gli arteterapeuti, affascinati dalle sfumature del **tatto** e del **senso aptico**, esplorano un mondo di pressioni, vibrazioni e temperature, rivelando la magia intrinseca di oggetti che hanno forma, peso e durezza. In questo percorso tra percezione e manipolazione, il tatto suscita risposte alla pressione, alle vibrazioni, al fresco e al calore, mentre il senso aptico agisce attraverso le articolazioni e i muscoli⁷⁴, aprendo le porte alla percezione della forma, del peso e della durezza di un oggetto. Ma c'è di più: questo intricato intreccio sensoriale si fonde con le emozioni, poiché l'**amigdala** attinge alle informazioni della corteccia somatosensoriale primaria⁷³.

In un affascinante studio di **fMRI**, James e il suo team hanno svelato che l'esplorazione aptica di oggetti tridimensionali non risveglia solo la corteccia somatosensoriale, ma anche quella **occipitale**.⁷⁵ È come se il tocco si trasformasse in visione, e le emozioni procedono al ritmo delle sensazioni, creando un'epopea sensoriale che va oltre la percezione ordinaria.

La sinfonia neuronale del sistema motorio

Nel complesso delle funzioni cerebrali, il sistema motorio si esprime come una sinfonia neuronale. La **corteccia motoria primaria**, la **premotoria** e la **prefrontale** si integrano con destrezza insieme ai **gangli della base** e al **talamo**, tessendo un intreccio di segnali e informazioni. I gangli della base dirigono i segnali alla corteccia premotoria attraverso il talamo, integrando anche le preziose informazioni provenienti dalle aree somatosensoriali. Due strade principali si dipanano: una traccia un intricato percorso tra i gangli della base e il talamo, mentre l'altra segue una connessione transcorticale diretta.

Per gli arteterapeuti comprendere questa sinfonia è essenziale. L'arteterapia può farsi strada tra le vie nascoste attraverso i gangli della base, per **intrecciare nuovamente fili che si sono interrotti**.

Nel faticoso percorso della riabilitazione per chi ha affrontato ictus e Alzheimer, questa consapevolezza è la chiave per riscrivere il finale con note di rinascita⁷⁶.

Il paesaggio neurale delle emozioni: il palcoscenico dell'amigdala

Immaginate un centro teatrale cerebrale dove si svolge il dramma delle emozioni umane, benvenuti nell'**amigdala**.

L'amigdala dirige la scena: qui, infatti, convergono e si fondono input di vario genere. Si crea così un intreccio, in cui la **neocorteccia** dialoga con il **talamo**⁷⁷ e la corteccia orbitofrontale (**OFC**) e prefrontale (**PFC**) si esibiscono in un complesso scambio. L'OFC è protagonista nella regolazione delle emozioni, mentre il PFC è il custode della memoria emotiva, anticipando le conseguenze di emozioni positive e negative^{78,79}.

Ancora una volta gli emisferi destro e sinistro si rendono protagonisti di un'alternanza magistrale: l'amigdala sinistra dirige l'elaborazione delle emozioni coscienti, mentre la destra improvvisa nell'oscurità dell'inconscio. L'emisfero destro emerge come l'attore principale nell'espressione e nel riconoscimento delle emozioni, in particolare di quelle negative come tristezza e paura. L'attivazione della regione frontale destra è collegata a emozioni che coinvolgono consapevolezza riflessiva, depressione e ritiro. Al contrario, la regione frontale sinistra è associata ad uno stato di allerta e a comportamenti di avvicinamento^{80,81}.

6. Benefici della Visual Art Therapy

Andare al museo per ammirare **opere d'arte**, che siano dipinti o sculture, è un'esperienza che nutre l'anima e la mente in modi profondi. Questo avviene attraverso una serie di meccanismi complessi che ci coinvolgono sia emotivamente che fisicamente.

Prima di tutto, l'arte visiva ha il potere di evocare **emozioni e connessioni** profonde. Quando osserviamo un dipinto o una scultura, ci immergiamo in un mondo di colori, forme e narrazioni visive. Questi elementi possono suscitare sentimenti di gioia, tristezza, meraviglia o riflessione. Inoltre, spesso le opere d'arte rappresentano momenti storici, culture lontane o esperienze umane universali, portandoci a riflettere su aspetti della nostra stessa **esistenza**.

Inoltre, l'arte spesso contiene messaggi nascosti o simbolici che stimolano la nostra **immaginazione**. La sfida di interpretare un'opera d'arte inizialmente oscura o misteriosa, ci spinge a guardare oltre la superficie e a mettere in discussione le nostre prospettive. Questo atto di scavo mentale ci aiuta a crescere, a vedere il mondo da angolazioni diverse e ad allargare i nostri orizzonti.

Quando si tratta di praticare le arti visive, come la pittura o la scultura, entriamo in un mondo di attività fisiche e manuali. Il nostro corpo diventa uno strumento creativo mentre mescoliamo i colori, plasmiamo materiali o tracciamo linee e forme. Questo ritorno all'**azione fisica** risveglia il nostro lato creativo, spesso sopito nella frenesia della vita quotidiana. Abbandonando il rigido razionalismo, ci permettiamo di connetterci con il nostro istinto e le emozioni, ristabilendo un equilibrio interiore e riscoprendo l'importanza di esplorare il nostro mondo interiore.

Andare al museo o praticare le arti visive è dunque un atto di nutrimento per la mente e l'anima. Ci permette di connetterci con emozioni profonde, esplorare nuovi orizzonti mentali e riscoprire la gioia della creatività e dell'equilibrio interiore.

7. Evidenze Scientifiche nella Visual Art Therapy

È fondamentale inizialmente chiarire il concetto di **salute**, andando oltre la mera definizione dello stato fisico e mentale dell'individuo, per includere la dimensione sociale, che riguarda l'integrazione, il riconoscimento e il contributo all'interno della comunità.

Le **attività artistiche**, grazie alle loro componenti fisiche, cognitive ed emotive, unite alla potenziale interazione sociale, sono state correlate al benessere sia individuale che collettivo. Si pone quindi l'interrogativo sull'**effetto benefico** aggiuntivo derivante dalla pratica delle arti, che può essere di natura primaria o secondaria.

Le risposte osservate riguardano una vasta gamma di aspetti, tra cui quelli fisiologici, psicologici, comportamentali e sociali. **Daisy Fancourt** è una figura di spicco nel campo delle arti e della salute, attualmente ricopre la posizione di Professoressa di Psicobiologia della Salute presso l'University College London (UCL) nel Regno Unito. È riconosciuta per il suo contributo alla ricerca sulla terapia artistica e sulla promozione della salute attraverso le arti. Il suo lavoro comprende numerose indagini sull'interazione tra l'arte e la salute mentale, la qualità della vita e il benessere, focalizzandosi sulla riduzione dello stress e il miglioramento dell'equilibrio emotivo. Le ricerche di Daisy Fancourt forniscono una solida base di **prove scientifiche** sulle possibili applicazioni terapeutiche delle attività artistiche, sostenendo l'ipotesi che l'arte e la cultura possano avere un impatto positivo sulla salute complessiva delle persone.⁸²

Sanità: L'arteterapia, come **terapia medica non farmacologica**, ha dimostrato buoni effetti clinici nei disturbi mentali.

Una revisione sistematica della letteratura effettuata⁸³ ha identificato **413 lavori**, concentrati soprattutto su pittura e disegno. I risultati indicano che l'arte terapia è efficace nella riduzione dei

sintomi dei disturbi mentali in pazienti con **depressione, ansia, demenza, Alzheimer, schizofrenia e autismo**.

La Visual Art Therapy non solo facilita l'espressione emotiva, ma può anche fornire informazioni complementari utili per la diagnosi, suggerendo un notevole potenziale nell'ambito clinico dei disturbi mentali.

Nell'ambito sanitario, la Visual Art Therapy (VAT) è sempre più considerata come terapia complementare al trattamento farmacologico, dimostrando benefici significativi nelle malattie mentali. Ad esempio, uno studio pubblicato nel **Journal of Mental Health** nel 2007 (Richardson 2007) ha coinvolto pazienti affetti da schizofrenia. Il gruppo sottoposto a 12 sessioni di Arte Terapia (AT) in aggiunta alle cure psichiatriche standard è stato confrontato con un gruppo di controllo che ha ricevuto solo le cure standard.⁸⁴ I risultati sono stati valutati prima, dopo il trattamento e con un follow-up a sei mesi.

Tra le malattie neurodegenerative come l'Alzheimer, tra gli studi più rilevanti è possibile citare quello di **E. Pongan et al.** del 2017, uno studio multicentrico che ha esaminato l'efficacia della terapia basata sulla musica (SI) rispetto alla terapia basata sulla pittura (PI) in pazienti con malattia di Alzheimer in fase iniziale o moderata.⁸⁵ Entrambi i gruppi hanno mostrato miglioramenti significativi nei sintomi, nella qualità della vita, nell'autostima e nella cognizione. La riduzione del dolore è stata osservata in entrambi i gruppi, senza differenze significative tra di loro. Tuttavia, il gruppo PI ha dimostrato una maggiore riduzione dei sintomi depressivi rispetto al gruppo SI.

Le arti visive risultano anche un'opportunità di espressione non verbale ed emotiva e di miglioramento delle capacità comunicative e delle interazioni sociali per pazienti affetti da autismo, come evidenziato da uno **studio condotto su bambini autistici in Iran nel 2020**.⁸⁶ Dopo 12 sessioni di terapia basata sulla pittura, il gruppo sperimentale ha mostrato significativi miglioramenti nelle interazioni sociali rispetto al gruppo di controllo. Questo intervento, che fa leva sul pensiero visuale di molti bambini autistici, può essere un modo efficace di comunicare e migliorare le loro abilità, nonché di miglioramento dell'intelligibilità del linguaggio e delle abilità sociali.

Oltre a favorire l'**apertura e la comunicazione** dei pazienti, la VAT può rappresentare anche un utile strumento di **diagnosi** per i terapeuti e facilitare la comprensione delle condizioni psicologiche degli assistiti, e più in generale migliorare le capacità cliniche delle figure professionali.

Educazione: La visual art therapy, utilizzata nell'educazione, offre numerosi benefici. Lo studio "**The role of the Visual Arts in Enhancing the learning process**" di Tyler e Likova del 2012 investiga, attraverso un'analisi quantitativa, la possibilità che il coinvolgimento nelle arti possa influenzare positivamente l'**apprendimento** scientifico. Il lavoro sottolinea che l'apprendimento attraverso le arti visive implica un sistema complesso di funzioni percettive, cognitive superiori e motorie, suggerendo la presenza di un substrato neurale condiviso. Viene enfatizzata l'interessante connessione tra l'imitazione precoce nei neonati e i **neuroni specchio**, che traducono l'input visivo in output motori, evidenziando un legame tra le arti visive e il movimento.

Inoltre, l'articolo discute l'importanza di sviluppare la capacità di tollerare l'ambiguità e l'incertezza durante il processo creativo. Questa tolleranza per l'ambiguità è cruciale non solo nell'ambito artistico, ma anche nell'apprendimento scientifico, dove la gestione delle complessità e delle ambiguità è essenziale.

Esistono diverse evidenze scientifiche a sostegno dei vantaggi derivanti dall'integrazione delle arti visive per gli studenti delle scuole elementari. Tra questi lo studio di **Conway** del 2019 e quello di **McDonald et al.** del 2017. In particolare, quest'ultimo propone di esaminare criticamente gli studi controllati riguardanti l'arteterapia nelle **scuole elementari**. Attraverso una revisione sistematica, l'analisi si concentra sull'efficacia di questa modalità terapeutica nel contesto educativo primario.

Gli studi inclusi nella revisione forniscono evidenze scientifiche sulla potenziale utilità dell'arteterapia nel migliorare il **benessere emotivo**, le **competenze socio-emotive** e l'**apprendimento** degli studenti.^{87,88,89}

Impresa: Secondo l'esperienza ventennale di Michelle L. Dean, un'arteterapeuta co-fondatrice del "Center for Psyche & the Arts" di Philadelphia, l'arte, come il disegno e la pittura, può ridurre lo stress, promuovere il rilassamento e contribuire alla risoluzione dei problemi.

L'arteterapia di **gruppo** può aiutare a comprendere e apprezzare i colleghi, migliorando le relazioni interpersonali e la morale nel luogo di lavoro.

La creatività e l'arte diventano mezzi per costruire un ambiente più coeso, promuovendo la **soddisfazione** lavorativa e la fidelizzazione dei dipendenti.

Proprio per questa ragione, diverse **aziende** hanno esplorato il ruolo dei workshop e della terapia artistica nel migliorare la salute mentale e il benessere dei dipendenti sul luogo di lavoro. I workshop, attraverso attività artistiche, trasmettono il messaggio che l'azienda valorizza i dipendenti, promuovendo la coesione di gruppo e aumentando la **produttività**.

È possibile utilizzare diverse forme d'arte, come le arti visive e la scultura per esprimere ed affrontare emozioni, migliorare la comunicazione, la **consapevolezza di sé** e la concentrazione, promuovendo così il benessere mentale e fisico.^{90,91}

Reintegrazione e Resilienza: L'arte, con i suoi elementi di interazione sociale, emerge come una potentissima alleata contro la solitudine e la mancanza di sostegno nelle comunità carcerarie, promuovendo un clima di equità e contribuendo attivamente alla lotta contro le **discriminazioni**.

Questo è particolarmente rilevante in considerazione del notevole impatto di queste sfide sulla salute mentale, compresa la suscettibilità a disturbi come la depressione. Inoltre, le arti visive, grazie alla loro natura interattiva, assumono un ruolo preventivo nella salvaguardia della salute mentale degli individui. **D. Gussak** (2007) ha condotto uno studio sperimentale sulla potenziale efficacia dell'arte terapia come approccio terapeutico per ridurre i sintomi depressivi nella **popolazione carceraria**.⁹²

Nonostante le notevoli sfide dovute alla diffidenza verbale e alle difese rigide dei detenuti, due studi quantitativi condotti in una prigione della Florida settentrionale hanno dimostrato una significativa riduzione dei sintomi depressivi nei partecipanti. Sebbene uno studio pilota abbia suggerito che il "Florida's Effective Alternative to Sentencing" (FEATS) fosse più efficace, entrambi gli studi indicano il potenziale benefico dell'arte terapia all'interno delle strutture carcerarie.

Un altro studio controllato randomizzato condotto da **E. C. Ciasca et al.** (2019) ha valutato l'efficacia dell'arte terapia come coadiuvante nel trattamento della depressione nelle donne anziane affette da disturbo depressivo maggiore (**DDM**). Il gruppo sperimentale ha partecipato a 20 sessioni settimanali di arte terapia, mentre il gruppo di controllo non ha ricevuto interventi aggiuntivi. I risultati, analizzati attraverso regressione logistica, hanno dimostrato un miglioramento significativo dei sintomi depressivi e dell'ansia nel gruppo sperimentale, anche tenendo conto dell'età.⁹³

In uno studio clinico randomizzato⁹⁴ coinvolgente 172 bambini di età compresa tra 3 e 12 anni sottoposti a intervento chirurgico elettivo, l'obiettivo era valutare l'impatto dei giochi interattivi e della pittura sull'ansia preoperatoria nei bambini iraniani. I partecipanti sono stati divisi in tre gruppi: giochi interattivi, pittura e un gruppo di controllo. I livelli di ansia sono stati misurati utilizzando la scala di ansia preoperatoria modificata di Yale (mYPAS). Sono emerse differenze significative tra i gruppi ($P < 0,001$), con il gruppo di pittura che ha mostrato un punteggio di ansia medio significativamente più basso. Questi risultati sottolineano il potenziale delle terapie non farmacologiche, come la pittura, in collaborazione con i team medici, per mitigare efficacemente **l'ansia preoperatoria nei bambini**, sottolineando un approccio olistico alla cura pediatrica.

Nel caso di pazienti ospedalizzati, affetti da patologie croniche degenerative, le arti visive sono state applicate con successo. Ad esempio, nel campo della **psico-oncologia**⁹⁵ favoriscono infatti una

miglior gestione della malattia, aumentando la loro vitalità e partecipazione alle attività sociali⁹⁶. L'attività fisica in sé dovuta alla pratica delle arti visive o le discussioni in merito alla salute emergenti dalle attività artistiche di gruppo possono risultare incoraggianti e trainanti l'individuo nel condurre uno stile di vita più sano⁸³.

Come già presente inconsciamente nelle tradizioni passate, le arti visive presentano effetti benefici anche nell'elaborazione del **lutto**, riducendo lo stress e sintomi di depressione e ansia.

8. Limiti delle evidenze scientifiche

Come descritto precedentemente, l'analisi di diverse tipologie di studio (ad esempio studi pilota non controllati o studi controllati randomizzati) ha quindi portato ad una serie di risultati che si raggruppano in due macrocategorie.

Nell'ambito della prevenzione e promozione, la pratica delle arti visive tramite l'interazione sociale favorisce la promozione di uno **stile di vita salutare**, dello sviluppo nell'infanzia, favorisce la riduzione di disuguaglianze sociali, e in modo secondario previene lo sviluppo di patologie mentali come la depressione.

Una seconda categoria è invece associata alla gestione o trattamento di varie **condizioni patologiche** fino all'assistenza nel fine vita e all'elaborazione del lutto, grazie allo svolgimento di attività artistiche di tipo visivo.

Tuttavia, alcuni limiti di tali studi e delle rispettive evidenze vanno altrettanto considerati. Finora si è riscontrata una propensione a pubblicare pressoché esclusivamente i risultati positivi di questi studi, creando così una lacuna di informazioni altrettanto rilevante, per giungere a conclusioni definitive sul potenziale impatto clinico delle arti visive.

Il **meccanismo** sottostante l'effetto generalmente **benefico** osservato **non è ancora chiarito**. Gli studi clinici andrebbero disegnati in modo più rigoroso e dettagliato e i metodi di valutazione e quantificazione di eventuali effetti andrebbero più chiaramente e universalmente definiti e monitorati a lungo termine. Questo rappresenta un limite soprattutto al fine di un confronto tra i vari studi o con la medicina tradizionale di tipo farmacologico. Sarebbe poi necessaria l'estensione su più larga scala di questi studi per poter consolidare le eventuali evidenze. Inoltre, sorgono dubbi sull'effettiva applicabilità della VAT in specifici contesti come gli ospedali, per ragioni logistiche ed igieniche.^{82,83}

9. Investire nell'Arte: La Chiave Segreta per un Mondo più Sano

Abbiamo imparato che l'arte è molto più di una semplice forma di espressione; essa si erge come un potente alleato nella **promozione** della **salute**, nella **prevenzione** delle **malattie** e nel **miglioramento** della **qualità della vita**. C'è di più: l'arte non è solo terapia, è anche **cura**. Questa parola rimanda alla persona, alla sua **vitalità**, il suo **benessere** e la sua **energia**. Potrebbe trattarsi di un disagio, non necessariamente di una malattia a tutti gli effetti. Forse è solo un momento di crisi, la perdita di punti di riferimento familiari o l'esperienza connessa a una condizione fisica più seria. In ogni caso, la cura si concentra in un percorso volto al raggiungimento di un nuovo **equilibrio**.

Ci sono diverse aree strategiche in cui si è già investito in piccola misura o si potrebbe investire con la Visual Art Therapy, ciascuna con un potenziale impatto sul **collettivo**.

Nella sfera personale, essendo una terapia molto sostenibile, chiunque, dopo aver preso adeguate certificazioni, può aprirsi uno studio di arteterapia.

Anche promuovere le collaborazioni con aziende al fine di organizzare workshop e corsi di arteterapia con il pubblico e incrementare le collaborazioni con scuole e istituti educativi per offrire sessioni terapeutiche a studenti e dipendenti può essere un modo per rinforzare la consapevolezza dei benefici della VAT.

L'ampia portata di interesse dell'arte terapia come strumento per il benessere generale potrebbe costituire un forte incentivo per le industrie produttrici di colori, strumenti artistici, come la Fabbrica Italiana Lapis ed Affini, a promuovere **campagne pubblicitarie** mediante influencer e sui social media. Queste campagne potrebbero sensibilizzare il pubblico riguardo ai vantaggi dell'arte terapia e spingere le persone a partecipare a corsi d'arte o a iscrivere i propri figli a tali programmi.

Nella sfera sociale, un'opzione interessante potrebbe consistere nell'acquistare e collezionare opere d'arte realizzate da individui che hanno partecipato a sessioni di arte terapia. Queste opere potrebbero essere esposte in gallerie o messe in vendita. Gli individui con un profondo interesse sia per la salute mentale che per l'arte possono supportare l'arte terapia tramite **donazioni** o **mecenatismo**. I proventi derivanti dalle donazioni potrebbero essere reinvestiti nell'arte terapia, creando così un ciclo di sostentamento autosufficiente.

Nel settore sanitario, è possibile intraprendere collaborazioni con ospedali, cliniche, centri di riabilitazione e case di cura per offrire servizi di arte terapia. Questi enti potrebbero essere disposti a finanziare tali prestazioni. Un interessante sinergia tra arte e salute lo possiamo osservare nel programma canadese chiamato **Museum Prescription Program**. Questa iniziativa al **Montral Museum of Fine Arts** è in corso ormai da 5 anni e il Dott. Stephen Legari, coordinatore dell'Art Hive presso il museo, ci racconta come hanno sperimentato la VAT come supporto alle cure tradizionali.

Provenendo da una formazione medico-scientifica, come ha riconosciuto il potenziale delle arti visive? Quali sono state le motivazioni che hanno spinto lei a intraprendere questo progetto?

In realtà, il mio primo diploma è stato in belle arti, ma all'epoca si parlava poco delle applicazioni terapeutiche dell'arte. Quindi, sebbene fossi sensibile al suo potere come mezzo di espressione personale ed esternalizzazione, sarebbero passati molti anni prima che la vedessi applicata nel lavoro con persone con diversi problemi di salute mentale e fisica. Quando lavoravo in psichiatria ambulatoriale con adolescenti e giovani adulti, non utilizzavo l'arte. Ora, guardando indietro a quell'esperienza, posso vedere come la terapia avrebbe potuto evolvere in nuove direzioni con l'inclusione dell'arte.

Sono stato motivato ad avviare il progetto presso il museo perché, in quanto terapeuta artistico, sembrava una nuova frontiera di lavoro. Mi chiedevo come sarebbe stato portare la terapia fuori dalla clinica e offrirla in un museo d'arte. Volevo capire come l'ambiente avrebbe influenzato la terapia, comprese le opere alle pareti, l'architettura, la luce e la sensazione di trovarsi in un museo.

Abbiamo notato che è stato intervistato in precedenza nel 2018. Dopo 5 anni, qual è lo stato attuale del progetto? Ha affrontato sfide specifiche?

Dopo 5 anni, il progetto sta ancora procedendo bene. Ci sono ancora gruppi che provengono da contesti clinici o comunitari che beneficiano del nostro programma. Attualmente, ci sono altri 3 terapisti artistici con contratti che lavorano nel nostro studio d'arte comunitario con il pubblico in generale. C'è anche un progetto di ricerca in corso, che si concentra sui benefici per i giovani adulti con problemi di comunicazione come la sordità. Inoltre, al momento stiamo lavorando a un nuovo programma rivolto agli operatori sanitari.

La pandemia è stata una sfida significativa che ha influenzato i budget e ha mostrato un aumento dello stress e dell'isolamento nelle persone vulnerabili. La formazione degli studenti è stata anch'essa una sfida in quel periodo perché doveva svolgersi online.

In base ai dati raccolti, qual è la sua prospettiva sull'impatto delle arti visive sul benessere individuale e sulla società nel suo complesso? Giocano un ruolo fattori come l'età?

La mia prospettiva è che le arti siano una dimensione importante del benessere. Sia che si tratti di un'esperienza più passiva, come andare all'opera, sia di un'esperienza più attiva, come fare ceramica, le arti attivano, stimolano e incoraggiano la vitalità. Possono essere utilizzate per aiutare a guarire traumi, lenire, distrarre e, forse ancora più importante, connettere. Le arti sono benefiche lungo tutto l'arco della vita, indipendentemente dall'età. Tuttavia, gli adulti più anziani sono più a rischio di isolamento, quindi le arti possono rappresentare un modo importante e a basso costo per mantenere connessioni sociali salutari contribuendo alla salute cognitiva.

È previsto raccogliere feedback dai partecipanti e dai professionisti coinvolti nel progetto? In caso affermativo, quale strumento verrà utilizzato?

Abbiamo raccolto feedback utilizzando diversi strumenti, tra cui focus group, questionari, interviste e collaborazioni di ricerca. Questi progetti di ricerca hanno utilizzato una varietà di misurazioni, tra cui la Scala della Qualità della Vita, la Scala della Depressione e la Scala del Benessere Psicologico. Attualmente stiamo sviluppando una serie di attività che verranno valutate utilizzando uno strumento di benessere museale sviluppato da Helen Chaterjee e dai suoi colleghi: https://www.ucl.ac.uk/culture/sites/culture/files/ucl_museum_wellbeing_measures_toolkit_sept2013.pdf

Abbiamo letto che i medici si trovano di fronte a limiti nelle prescrizioni. In questo contesto, ci chiedevamo le ragioni dietro a questa limitazione. Ci sono criteri predefiniti per la selezione dei partecipanti a questa iniziativa?

Se ti riferisci specificamente alla prescrizione museale, gli unici limiti sono legati ai candidati per un progetto di ricerca finalizzato a valutare la prescrizione. I partecipanti dovevano soddisfare determinati criteri (ad esempio, assenza di demenza) per poter partecipare alla valutazione. Poiché la prescrizione non è ancora finanziata dal governo, ci sono anche limitazioni al numero di prescrizioni che il museo può gestire, poiché i costi sono a nostro carico. L'auspicio è di poter espandere questo progetto in futuro e che altri musei possano offrirlo.

Nel corso degli anni, il progetto si è esteso ad altri musei e/o ospedali o strutture sanitarie? Se sì, in che modo? Se la risposta è no, secondo lei, perché ciò non è avvenuto?

Il progetto si è esteso ad altri musei. Ho notato un aumento del numero di musei che offrono programmi di benessere e terapia artistica. Ci sono anche alcuni terapisti artistici in più che lavorano nei musei. Il nostro studio d'arte comunitario, l'Art Hive, ha ispirato altri musei a creare spazi simili. Abbiamo anche due facoltà di medicina interessate a collaborare con noi in modo che i loro studenti possano beneficiare dei nostri programmi. Non posso dire direttamente quanto abbiamo influenzato o meno, ma sento che il movimento all'interno dei musei sta procedendo nella giusta direzione.

È soddisfatto dei progressi del progetto finora? Le aspettative del 2018 sono state rispettate? Quali sono le prospettive e le speranze future?

Sono sia soddisfatto dei progressi che ambizioso nel voler portare questo progetto a più persone. Inoltre, vorrei sviluppare un programma che beneficia operatori sanitari, assistenti sociali e caregiver.

In un contesto segnato dalla pandemia di COVID-19, l'accessibilità all'arte in queste diverse sfere può contribuire in modo significativo al benessere individuale e della comunità, rendendo l'investimento in questa terapia una scelta fondamentale per un futuro più resiliente e sano.

10. Consigli per la pratica

Il Giardino delle Emozioni: Espressione Artistica e Sensoriale

Immaginatevi in piedi, formando un cerchio, preferibilmente in un luogo ampio e aperto (ad esempio un giardino). L'obiettivo è esplorare il vostro mondo interiore attraverso i sensi e la connessione con la natura circostante. Cominciate ascoltando il vostro **corpo**. Iniziate dai piedi e lentamente sollevatevi fino alla testa, prestando attenzione alle sensazioni fisiche e alle tensioni che percepite. Ora concentratevi sui **cinque sensi**, osservate attentamente chi e cosa vi circonda e immergetevi nella tranquillità della natura.

E adesso, **immaginate** il sapore di questo istante. Le risposte possono riportarci ai gusti dell'infanzia o dell'adolescenza, o possono essere legate a sensazioni nuove che vivete in questo momento. Prima di rientrare in studio, ognuno di voi è invitato a **raccogliere un elemento naturale** che lo ispiri. Potrebbe essere un ramo, una foglia, un po' d'erba o un piccolo sasso. Questi elementi saranno utilizzati successivamente nell'arte creativa, e avrete l'opzione di sostituire i materiali artistici tradizionali con questi doni della natura, per trasformarsi in una **scultura** o in una **installazione** creata nel verde o in uno spazio dedicato in studio.

Questo gesto di "raccogliere" simboleggia il recupero, la cura e la reintegrazione di una parte di voi che sentite in sintonia con la natura.

Infine, quando sarete di nuovo in studio sarà il momento di condividere con il gruppo una parola che descrive il vostro stato psicofisico.

Sentirsi con l'Arte: Osservazione ed Espressione Personale

Iniziate con la **scelta di un'opera d'arte** che vi affascina profondamente. Questa scelta è fondamentale, dovrete selezionare un'opera che vi ispiri, susciti emozioni o domande. Potreste sceglierla visitando un museo, una galleria d'arte oppure semplicemente online. Iniziate osservando l'opera in silenzio, senza fretta.

Cercate di dedicare almeno 3 minuti all'**osservazione** per immergervi profondamente nell'opera e cogliere tutti i dettagli. Concentratevi su ogni aspetto dell'opera: dai colori alla composizione, dalle forme agli elementi visivi. Mentre osservate, tenete un quaderno o un foglio a portata di mano. Annotate i pensieri, i sentimenti e le domande che sorgono nella vostra mente in risposta all'opera. Queste **annotazioni** rappresentano il vostro dialogo personale con l'arte, scrivete tutto ciò che attraversa la vostra mente.

Ora, potete utilizzare queste annotazioni come base per **creare** un disegno o un collage.

Scegliete i **materiali artistici** che vi ispirano di più, come matite colorate, pennarelli, ritagli di giornale. Cercate di esprimere visivamente ciò che avete scritto e sentito durante l'osservazione dell'opera d'arte.

Questo approccio vi consente di esplorare in modo profondo il rapporto tra voi e l'arte, di riflettere sulle vostre reazioni e di esprimere ciò che avete catturato in modo visuale.

Immergersi nell'Arte: Riflessione e Creatività Individuale

In gruppo, in un **ambiente tranquillo** e confortevole, **scegliete un'opera d'arte** che cattura la vostra attenzione e vi ispira profondamente. Una volta scelta l'opera, sedetevi in un luogo comodo, senza distrazioni.

L'idea è di immergervi completamente nel quadro. Mentre osservate, cercate di connettervi con le emozioni e le sensazioni che l'opera suscita in voi.

Scegliete un punto di **ingresso** ed entrate dentro al quadro, assumendo il punto di vista del vostro punto di accesso. Che emozioni provate? Cosa sentite mentre esplorate questo mondo artistico? Cercate di identificare queste emozioni e prendete nota di ciò che emerge. Poi, immaginate la **storia** che potrebbe celarsi dietro l'opera d'arte. Cosa potrebbe essere successo in questo quadro? Chi sono i personaggi, se ci sono, e come si relazionano tra loro? Chiedetevi anche con quale personaggio o

elemento dell'opera riuscite a empatizzare di più. Quali aspetti vi attraggono di più? In che modo vi sentite in connessione con l'opera stessa?

Se vi sentite ispirati, potete esprimere la vostra reazione all'opera attraverso un **mezzo creativo**, come un disegno, una poesia o qualsiasi altra forma d'espressione che preferite.

11. Conclusioni

Nella trama intricata della storia, la Visual Art Therapy si rivela come una **mappa** per indagare le profondità dell'anima umana. Come antichi esploratori di mondi nascosti, abbiamo scoperto come le arti visive possano rappresentare un **faro** capace di illuminare nel buio della sofferenza. In questo viaggio l'arte diventa la **bussola** che orienta l'individuo verso la riscoperta del proprio **io**.

Come un'antica pozione magica di forme e colori, la Visual Art Therapy agisce delicatamente, risvegliando emozioni e ispirando riflessioni profonde. Nell'arte, troviamo un compagno di **viaggio** silente, pronto a offrire conforto quando i sentieri si fanno aspri.

L'OMS nel 2019 ha, infatti, esortato la comunità scientifica a riconoscere l'importanza delle arti visive come opportunità per migliorare lo stato di salute del singolo **individuo** e della **collettività**. Questo obiettivo può essere raggiunto solo investendo maggiormente nella ricerca, sensibilizzando le persone alla pratica delle arti visive e promuovendo iniziative accessibili a tutti.

Questa visione dovrebbe tradursi nell'adozione di politiche sanitarie mirate, che non solo puntino alla **prevenzione** dei disturbi mentali ma si estendano anche ad altri ambiti attraverso un approccio **interdisciplinare**. Queste politiche devono essere sostenute da finanziamenti adeguati, che fungano da incentivo per organizzazioni sanitarie e culturali. Queste risorse potrebbero, ad esempio, alimentare strategie per il miglioramento delle condizioni di **lavoro** e programmi di **formazione** del personale, giungendo possibilmente alla creazione di **linee guida** definite.^{82,83}

Inoltre, dovremmo mettere a disposizione servizi di arteterapia sia per i **giovani** in fase di apprendimento, che per gli adulti in fase di sviluppo professionale. Allo stesso tempo, sarebbe necessario promuovere iniziative che coinvolgano l'intera società nel mondo delle arti, magari attraverso l'accesso gratuito ai **musei**. Tali azioni rappresenterebbero un fondamento cruciale per una **rivoluzione** nella percezione del concetto di salute e del reale stato di benessere del nostro pianeta.

Il concetto della "**Art Prescription**" sta guadagnando sempre più rilevanza nel campo della salute e del benessere. Si tratta di una pratica in cui i medici o operatori sanitari raccomandano o prescrivono l'arte, come parte integrante del percorso di cura dei pazienti. Questo approccio innovativo riconosce il potenziale dell'arte nel promuovere la salute e offre nuove opportunità ai pazienti.

In conclusione, questo entusiasmante mondo della Visual Art Therapy emerge come strumento di inestimabile valore. Come un faro brillante che guida i marinai notturni attraverso le tempeste dell'incertezza, la Visual Art Therapy intreccia il **passato** e il **presente**, narrando storie silenziose attraverso i suoi raggi di speranza, guidando le anime alla ricerca di porti sicuri e nuovi orizzonti. Abbiamo una ferma convinzione: l'arte può divenire un **modello terapeutico** a tutto tondo, integrandosi con la medicina convenzionale. L'aspetto affascinante sta nel fatto che la Visual Art Therapy non solleva questioni di sovradosaggio, interazioni o fastidiosi effetti collaterali. L'arte ha il potere di agire come una valvola di sfogo per le emozioni, una tela dove le ansie si trasformano in pennellate di colore e le preoccupazioni si dissolvono nel ritmo di una melodia. Questa espressione apre spazi di rilassamento e di riscoperta del sé. In certi casi, questa connessione con l'arte potrebbe ridurre la necessità di ricorrere a farmaci, come ansiolitici o antidepressivi, di cui nella nostra società spesso si rischia di abusare.

Auspichiamo, quindi, un approccio che abbracci le anime di ogni ceto sociale, indipendentemente dalla loro condizione di salute, perché l'arte è la chiave per aprire il cancello verso la **bellezza** che "*salverà il mondo*", come profetizzato da Dostoevskij nelle pagine di un romanzo ormai eterno.

12. Bibliografia

- (1) Sorpresa in Spagna: le pitture rupestri più antiche al mondo sono opera dei Neanderthal. La Stampa. <https://www.lastampa.it/viaggi/mondo/2018/02/23/news/sorpresa-in-spagna-le-pitture-rupestri-piu-antiche-al-mondo-sono-opera-dei-neanderthal-1.33983995/> (accessed 2023-10-13).
- (2) Grotta di Altamira, la Cappella Sistina della Preistoria. ELLE Decor. <https://www.elledecor.com/it/viaggi/a42800925/grotta-di-altamira-la-cappella-sistina-della-preistoria/> (accessed 2023-10-13).
- (3) Unesco, P. Grotte di Altamira. Patrimoni UNESCO in Europa. <https://patrimoniunesco.home.blog/2019/12/13/grotte-di-altamira/> (accessed 2023-10-13).
- (4) Necropoli Etrusca di Tarquinia. Cavallino Matto. <http://anticalocandacavallinobianco.com/necropoli-etrusca-tarquinia/> (accessed 2023-10-13).
- (5) Arte greca: stile, periodi, caratteristiche e opere | Studenti.it. <https://www.studenti.it/arte-greca-stile-periodi-caratteristiche-opere.html> (accessed 2023-10-13).
- (6) Pittura romana: stili e caratteristiche | Studenti.it. <https://www.studenti.it/pittura-romana-stili-e-caratteristiche.html> (accessed 2023-10-13).
- (7) Come e perché veniva usato l'oro nella pittura italiana dal Medioevo al Rinascimento. Keylight. <https://www.keylight.it/2019/08/12/come-e-perche-veniva-usato-loro-nella-pittura-italiana-dal-medioevo-al-rinascimento/> (accessed 2023-10-13).
- (8) Caratteristiche peculiari dell'arte figurativa medievale: la rappresentazione non realistica dell'immagine umana e l'assenza del genere del ritratto. Caratteristiche peculiari dell'arte figurativa medievale. <https://apidimandeville.blogspot.com/2017/07/caratteristiche-peculiari-dellarte.html> (accessed 2023-10-13).
- (9) La Cappella Sistina, il capolavoro di Michelangelo. www.storicang.it. https://www.storicang.it/a/cappella-sistina-il-capolavoro-di-michelangelo_15813 (accessed 2023-10-13).
- (10) Pittura e scultura nel Rinascimento | Studenti.it. <https://www.studenti.it/pittura-scultura-rinascimento.html> (accessed 2023-10-13).
- (11) Giudizio Universale di Michelangelo: analisi. <https://www.arteworld.it/giudizio-universale-michelangelo-analisi/> (accessed 2023-10-13).
- (12) L'arte barocca - Storiadellarte.com. <https://www.storiadellarte.com/periodi/barocco/barocco.htm> (accessed 2023-10-13).
- (13) Il giuramento degli Orazi di Jacques-Louis David: analisi. <https://www.arteworld.it/il-giuramento-degli-orazi-jacques-louis-david-analisi/> (accessed 2023-10-13).
- (14) Neoclassicismo, caratteristiche, opere ed esponenti. ELLE Decor. <https://www.elledecor.com/it/arte/a39670995/neoclassicismo-caratteristiche-opere-esponenti/> (accessed 2023-10-13).
- (15) Joseph Mallord William Turner Naufragio della nave, 1810, 241×173 cm: Descrizione dell'opera. Arthive. https://arthive.com/it/williamturner/works/403908~Naufragio_della_nave (accessed 2023-10-13).
- (16) Romanticismo: caratteristiche e maggiori esponenti della corrente ottocentesca. ELLE Decor. <https://www.elledecor.com/it/arte/a39914865/romanticismo-caratteristiche-periodo-artisti/> (accessed 2023-10-13).
- (17) Lo stagno delle ninfee, armonia verde - Claude Monet come stampa d'arte o dipinto. <https://www.copia-di-arte.com/a/monet-claude/stagno-ninfee-armonia-ver.html> (accessed 2023-10-14).
- (18) La storia dell'impressionismo e dei suoi maestri. ELLE Decor. <https://www.elledecor.com/it/arte/a39659546/impressionismo-storia-opere-caratteristiche/> (accessed 2023-10-14).

- (19) Edvard Munch - il Grido. <https://it.WahooArt.com/@@/8XXU48-Edvard-Munch-il-Grido-> (accessed 2023-10-14).
- (20) Espressionismo, caratteristiche e opere. ELLE Decor. <https://www.elledecor.com/it/arte/a39670091/espressionismo-caratteristiche-e-opere/> (accessed 2023-10-14).
- (21) RIFLESSO - Arte contemporanea: definizione, storia e stili. <http://www.riflesso.info/arte/item/arte-contemporanea-definizione-storia-e-stili> (accessed 2023-10-14).
- (22) Nifosì, G. Guernica di Picasso - Arte Svelata | Blog di Giuseppe Nifosì. Arte Svelata. <https://www.artesvelata.it/guernica-picasso/> (accessed 2023-10-14).
- (23) Cristian. Fontana, Marcel Duchamp < Artesplorando. Artesplorando. <https://www.artesplorando.it/2018/06/fontana-marcel-duchamp.html> (accessed 2023-10-14).
- (24) La persistenza della memoria. Arte - Opere - Artisti. <https://www.arteopereartisti.it/la-persistenza-della-memoria/> (accessed 2023-10-14).
- (25) 柳宗元《江雪》：比孤独更孤独的是什么？_腾讯新闻. <https://new.qq.com/rain/a/20221207A09YXZ00> (accessed 2023-10-14).
- (26) L'“arte come cura in Cina”: calligrafia, pittura, musica, danza alla ricerca della salute* - OLOS E LOGOS. <http://www.oloselogos.it/articolo-scrittura/larte-come-cura-in-cina-calligrafia-pittura-musica-danza-alla-ricerca-della-salute/?print=print> (accessed 2023-10-14).
- (27) Katsushika Hokusai | Under the Wave off Kanagawa (Kanagawa oki nami ura), also known as The Great Wave, from the series Thirty-six Views of Mount Fuji (Fugaku sanjūrokkei) | Japan | Edo period (1615–1868). The Metropolitan Museum of Art. <https://www.metmuseum.org/art/collection/search/45434> (accessed 2023-10-14).
- (28) Japanese painting – HiSoUR – Hi So You Are. <https://www.hisour.com/japanese-painting-36321/> (accessed 2023-10-14).
- (29) Venere di Willendorf: analisi. <https://www.arteworld.it/venere-di-willendorf-analisi/> (accessed 2023-10-15).
- (30) Egizia, L. C. IL FARAONE AMENHOTEP III “IL MAGNIFICO.” LA CIVILTÀ’ EGIZIA. <https://laciviltaegizia.org/2023/07/27/il-faraone-amenhotep-iii-il-magnifico/> (accessed 2023-10-15).
- (31) Statuetta di faraone. <https://shop.museoegizio.it/statuetta-faraone.html> (accessed 2023-10-15).
- (32) <https://www.harpersbazaar.com/it/lifestyle/arte/a44140037/colonna-traiana-storia-curiosita/>
- (33a) Nifosì, G. L’Hermes e Dioniso di Prassitele (350-340 a.C.). Arte Svelata. <https://www.artesvelata.it/hermes-dioniso-prassitele/> (accessed 2023-10-15).
- (33b) <https://www.storicang.it/a/i-templi-rupestri-di-ellora-meraviglia-dellindia-medievale-16315/>
- (34) Scultura romana in sintesi | Studenti.it. <https://www.studenti.it/scultura-romana-sintesi.html> (accessed 2023-10-15).
- (35) Hoffmann. Ara Pacis. RomaSegreta. <https://www.romasegreta.it/campo-marzio/ara-pacis.html> (accessed 2023-10-14).
- (36) San Zeno Verona, maestro Niccolò. <http://www.arte-argomenti.org/saggi/nicolo.html> (accessed 2023-10-14).
- (37) Allegoria e simbolismo nel Medioevo | Studenti.it. <https://www.studenti.it/simbolismo-allegoria-medioevo.html> (accessed 2023-10-15).
- (38) Firenze, i Medici e il Rinascimento. Tra storia e meraviglia - Mirarte. Mirarte - Guide Turistiche. https://mirartecoop.it/portfolio_page/firenze-i-medici-e-il-rinascimento-tra-storia-e-meraviglia/ (accessed 2023-10-15).

- (39) Rapido, S. Il David di Michelangelo - Lettura d'opera. Studia Rapido. <https://www.studiarapido.it/david-di-michelangelo-lettura-dopera/> (accessed 2023-10-15).
- (40) Roma, restaurata la Cappella Cornaro di Gian Lorenzo Bernini. <https://www.artribune.com/arti-visive/archeologia-arte-antica/2021/10/restauro-cappella-cornaro-estasi-santa-teresa-bernini/> (accessed 2023-10-14).
- (41) La scultura romantica in Francia e in Italia. https://mydbook.giuntitvp.it/app/books/GIAC89_G8970105L/html/71 (accessed 2023-10-14).
- (42) Antoine-Louis BARYE (1795-1875) Giaguaro che divora un ... | Drouot.com. <https://drouot.com/it/1/20592058-antoine-louis-barye-1795-1875-jaguar-devorant-un-crocodile> (accessed 2023-10-14).
- (43) GIACOMETTI. LA SCULTURA. Galleria Borghese. <https://galleriaborghese.beniculturali.it/exhibition/giacometti-la-scultura/> (accessed 2023-10-11).
- (44) Thinglink. Boccioni, Forme Uniche della continuita' nello spazio. <https://www.thinglink.com/scene/1033668375085056002> (accessed 2023-10-14).
- (45) Eduflix Italia. 12 - NUOVA SCULTURA - L'evoluzione Della Forma Nello Spazio - Anna Mattiolo; 2015. <https://www.youtube.com/watch?v=R3VcOhsb1do> (accessed 2023-10-14).
- (46) Tutte le donne di Thomas Schütte | Artribune. <https://www.artribune.com/attualita/2012/05/tutte-le-donne-di-thomas-schutte/> (accessed 2023-10-14).
- (47) Macquarie Dictionary. <https://www.macquariedictionary.com.au/resources/view/word/of/the/year/2019> (accessed 2023-10-14).
- (48) Cotton Takes on Cancel Culture | U.S. Senator Cotton of Arkansas. <https://www.cotton.senate.gov/news/speeches/cotton-takes-on-cancel-culture> (accessed 2023-10-14).
- (49) CANCEL CULTURE. La cultura della cancellazione delle sculture (quinta parte) - Pagine Esteri. <https://pagineesteri.it/2022/05/05/cultura/cancel-culture-la-cultura-della-cancellazione-delle-sculture-quinta-parte/> (accessed 2023-10-14).
- (50) Cancel culture, il caso della rimozione di un quadro in Olanda. <https://www.elle.com/it/magazine/women-in-society/a42345432/cancel-culture-cos-e/> (accessed 2023-10-14).
- (51) Anche la finanza scende in campo per promuovere l'arte. <https://www.pianetasaluteonline.com/2022/07/26/anche-la-finanza-scende-in-campo-per-promuovere-larte/> (accessed 2023-10-14).
- (52) Significato simboli Indiani Pitture di Sabbia. <https://runelore.it/sciamanesimo/simboli-indiani.html> (accessed 2023-10-11).
- (53) Coladarci, L. Il Mandala. Luca Coladarci Psicologo Frosinone. <https://www.lucacoladarci.it/mandala-ed-immagini-archetipiche/> (accessed 2023-10-14).
- (54) Le icone, manifestazioni del divino - Arte Svelata | Blog di Giuseppe Nifosì. <https://www.artesvelata.it/icone-divino/> (accessed 2023-10-11).
- (55) icona in "Enciclopedia dei ragazzi." https://www.treccani.it/enciclopedia/icona_%28Enciclopedia-dei-ragazzi%29/ (accessed 2023-10-11).
- (56) I girasoli di Van Gogh - Arte Svelata. <https://www.artesvelata.it/girasoli-van-gogh/> (accessed 2023-10-11).
- (57) Primavera (Botticelli). Wikipedia; 2023.
- (58) Natura morta con mele. Wikipedia; 2020.

- (59) rosa dei venti mappe marinaresche - Cerca con Google. <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=rosa+dei+venti+mappe+marinaresche&bsh=rimc/1> (accessed 2023-10-14).
- (60) farfalle salvador dali - Cerca con Google. <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=farfalle+salvador+dali%20C3%AC&bsh=rimc/1> (accessed 2023-10-14).
- (61) yin e yang in “Dizionario di filosofia.” https://www.treccani.it/enciclopedia/yin-e-yang_%28Dizionario-di-filosofia%29/ (accessed 2023-10-11).
- (62) Il significato di Yin e Yang: la filosofia cinese del giorno e della notte. <https://cinainitalia.com/2018/12/19/yin-e-yang/> (accessed 2023-10-11).
- (63) Una maschera per ogni stagione – la maschera greca - Niente Da Dire. <https://nientedadire.it/2022/02/15/la-maschera-greca/> (accessed 2023-10-11).
- (64) Quale origine hanno le maschere di Carnevale? - Focus.it. <https://www.focus.it/cultura/storia/che-origine-hanno-le-maschere-di-carnevale> (accessed 2023-10-11).
- (65) Maschere funebri, a cosa servivano, come venivano fatte. Ecco quella di Modigliani - Stile Arte. <https://www.stilearte.it/maschere-funebri-a-cosa-servivano-come-venivano-fatte-ecco-quella-di-modigliani/> (accessed 2023-10-11).
- (66) MASCHERA in “Enciclopedia Italiana.” https://www.treccani.it/enciclopedia/maschera_%28Enciclopedia-Italiana%29/ (accessed 2023-10-11).
- (67) Bernabò Brea, L. Parte I. Inquadramento storico-archeologico. In *Le maschere ellenistiche della tragedia greca*; Cahiers du Centre Jean Bérard; Publications du Centre Jean Bérard: Naples, 2015; pp 9–39. <https://doi.org/10.4000/books.pcbj.270>.
- (68) Arazzi dei Gonzaga. Wikipedia; 2023.
- (69) L'Arte nel Pensiero e nella Vita di Carl Gustav Jung Dottor Luca Zucconi Psicologo Frosinone. <https://www.psicologofrosinone.it/arte-nel-pensiero-e-nella-vita-di-carl-gustav-jung.html> (accessed 2023-10-11).
- (70) Santiago Ramón y Cajal, el hombre que dibujó los secretos del cerebro - The New York Times. <https://www.nytimes.com/es/2017/02/21/espanol/cultura/santiago-ramon-y-cajal-el-hombre-que-dibujo-los-secretos-del-cerebro.html> (accessed 2023-10-14).
- (71) Art Therapy and the Brain: An Attempt to Understand the Underlying Processes of Art Expression in Therapy: Art Therapy: Vol 21, No 3. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07421656.2004.10129496> (accessed 2023-10-11).
- (72) mnartists.org | Danielle Feliciano | Unlocking the Right Brain | Brain art, Neuroscience art, Brain art drawing. Pinterest. <https://www.pinterest.com/pin/cerveau--690739661591493038/> (accessed 2023-10-14).
- (73) Carlson, N. R. (2001). *Physiology of behavior* (7th ed.). Boston: Allyn & Bacon. - Cerca con Google. <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=Carlson%2C+N.+R.+%282001%29.+Physiology+of+behavior+%287th+ed.%29.+Boston%3A+Allyn+%26+Bacon.&bsh=rimc/1> (accessed 2023-10-15).
- (74) Gibson, G. (1966). *The senses considered as perceptual systems*. Boston: Houghton-Mifflin. - Cerca con Google. <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=Gibson%2C+G.+%281966%29.+The+senses+considered+as+perceptual+systems.+Boston%3A+Houghton-Mifflin.&bsh=rimc/1> (accessed 2023-10-15).
- (75) James, T. W.; Humphrey, G. K.; Gati, J. S.; Servos, P.; Menon, R. S.; Goodale, M. A. Haptic Study of Three-Dimensional Objects Activates Extrastriate Visual Areas. *Neuropsychologia* 2002, 40 (10), 1706–1714. [https://doi.org/10.1016/S0028-3932\(02\)00017-9](https://doi.org/10.1016/S0028-3932(02)00017-9).
- (76) Grundlagen der Kunsttherapie. https://www.reinhardt-verlag.de/55551_menzen_grundlagen_der_kunsttherapie/ (accessed 2023-10-15).

- (77) Fuster, J. M. *Cortex and Mind: Unifying Cognition*; Oxford University Press, 2005.
- (78) Davidson, R. J. *Affective Style, Psychopathology, and Resilience: Brain Mechanisms and Plasticity*. *Am. Psychol.* 2000, 55 (11), 1196–1214. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.11.1196>.
- (79) Davidson, R. J.; Putnam, K. M.; Larson, C. L. *Dysfunction in the Neural Circuitry of Emotion Regulation--a Possible Prelude to Violence*. *Science* 2000, 289 (5479), 591–594. <https://doi.org/10.1126/science.289.5479.591>.
- (80) Heller, W.; Koven, N. S.; Miller, G. A. *Regional Brain Activity in Anxiety and Depression, Cognition/Emotion Interaction, and Emotion Regulation*. In *The asymmetrical brain*; Boston Review: Cambridge, MA, US, 2003; pp 533–564.
- (81) Tucker, D. M. *Lateral Brain Function, Emotion, and Conceptualization*. *Psychol. Bull.* 1981, 89 (1), 19–46. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.89.1.19>.
- (82) *Quali sono le evidenze sul ruolo delle arti nel miglioramento della salute e del benessere? Una scoping review (Rapporto completo)*. Cultural Welfare Center. <https://culturalwelfare.center/3496-2/> (accessed 2023-10-03).
- (83) Hu, J.; Zhang, J.; Hu, L.; Yu, H.; Xu, J. *Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders*. *Front. Psychol.* 2021, 12.
- (84) Richardson, P.; Jones, K.; Evans, C.; Stevens, P.; Rowe, A. *Exploratory RCT of Art Therapy as an Adjunctive Treatment in Schizophrenia*. 2007. <https://doi.org/10.1080/09638230701483111>.
- (85) Pongan, E.; Tillmann, B.; Leveque, Y.; Trombert, B.; Getenet, J. C.; Auguste, N.; Dauphinot, V.; El Haouari, H.; Navez, M.; Dorey, J.-M.; Krolak-Salmon, P.; Laurent, B.; Rouch, I.; LACMé Group. *Can Musical or Painting Interventions Improve Chronic Pain, Mood, Quality of Life, and Cognition in Patients with Mild Alzheimer’s Disease? Evidence from a Randomized Controlled Trial*. *J. Alzheimers Dis. JAD* 2017, 60 (2), 663–677. <https://doi.org/10.3233/JAD-170410>.
- (86) Jalambadani, Z. *Art Therapy Based on Painting Therapy on the Improvement of Autistic Children’s Social Interactions in Iran*. *Indian J. Psychiatry* 2020, 62 (2), 218–219. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_215_18.
- (87) Tyler, C.; Likova, L. *The Role of the Visual Arts in Enhancing the Learning Process*. *Front. Hum. Neurosci.* 2012, 6, 8. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00008>.
- (88) McDonald, A.; Drey, N. *Primary-School-Based Art Therapy: A Review of Controlled Studies*. *Int. J. Art Ther.* 2017, 1–12. <https://doi.org/10.1080/17454832.2017.1338741>.
- (89) Conway, D. *Benefits of Implementing Visual Arts for Elementary School Students*. Capstone Proj. Masters Theses 2019.
- (90) *Corporate Art Therapy*. <https://www.therapyforlife.co.uk/Therapyforlife/corporate-art-therapy> (accessed 2023-10-14).
- (91) *Art Therapy in the Workplace: Art Benefits Workers*. The Center for Psyche & the Arts. <https://psychearts.org/2017/05/art-therapy-in-the-workplace/> (accessed 2023-10-14).
- (92) Gussak, D. *The Effectiveness of Art Therapy in Reducing Depression in Prison Populations*. *Int. J. Offender Ther. Comp. Criminol.* 2007, 51 (4), 444–460. <https://doi.org/10.1177/0306624X06294137>.
- (93) Ciasca, E. C.; Ferreira, R. C.; Santana, C. L. A.; Forlenza, O. V.; Dos Santos, G. D.; Brum, P. S.; Nunes, P. V. *Art Therapy as an Adjuvant Treatment for Depression in Elderly Women: A Randomized Controlled Trial*. *Rev. Bras. Psiquiatr. Sao Paulo Braz.* 1999 2018, 40 (3), 256–263. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2250>.
- (94) Forouzandeh, N.; Drees, F.; Forouzandeh, M.; Darakhshandeh, S. *The Effect of Interactive Games Compared to Painting on Preoperative Anxiety in Iranian Children: A Randomized Clinical Trial*. *Complement. Ther. Clin. Pract.* 2020, 40, 101211. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101211>.
- (95) Geue, K.; Richter, R.; Buttstädt, M.; Brähler, E.; Singer, S. *An Art Therapy Intervention for Cancer Patients in the Ambulant Aftercare - Results from a Non-Randomised Controlled Study*. *Eur. J. Cancer Care (Engl.)* 2013, 22 (3), 345–352. <https://doi.org/10.1111/ecc.12037>.

(96) Art therapy based on appreciation of famous paintings and its effect on distress among cancer patients - PubMed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27928697/> (accessed 2023-10-14).

THE TRAGEDY OF LOST THEATRE AND ITS REDISCOVERY IN DRAMA THERAPY

*Caciolli Elisabetta, Carlini Ilaria, Ferraiuolo Sonia,
Niosi Elena, Oliva Martina*

Abstract

History: Theater is a place where the minds of writers and directors come together to revive past worlds and create new ones that come to life through the acting of actors. Their *voices resonate* on the stage, their *gestures amaze*, their *emotions vibrate* in the air and merge with those of the audience, who is invited on an introspective journey from scene to scene. The roots of theater are deep and ancient and its therapeutic potential has been known since the time of *Aristotle*, one of the most influential philosophers in history. In his *Poetics*, he defined theater as the ability to *free from trauma, discomfort and internal conflicts*, and to *purify emotions* through a process called "*catharsis*".

Therapy: Unfortunately, its therapeutic potential has been lost over the years and only recently is being *rediscovered* through theatre therapy. This fusion between psychology and drama was introduced in Vienna in the 1920s by the romanian psychiatrist Jacob Levi Moreno, with the name of psychodrama which emerged as a new healing muse for anxiety, stress and daily discomforts. Robert Landy's therapeutic model of dramatherapy (1999) also subsequently appeared, which aims to promote awareness, personal growth and emotional well-being.

Benefits and evidence: Drama-therapy is a *journey* into the human psyche and allows you to get to *know yourself*, *explore* your emotions and *transform* painful experiences into stories of *strength* and *resilience*. Several studies have documented how theatrical practices have a beneficial impact on people's mental health, even in patients with Parkinson's, Alzheimer's and epilepsy.

Limitations: However, the poor valorization of theater as therapy and the lack of funds to investigate the effects of this art has led to the *absence of solid scientific evidence* which limits the acceptance of theater therapy in some medical and academic fields.

New applications: Given the benefits known so far, drama therapy is taking hold in hospitals, companies and community contexts. We consider that the introduction of this practice in unusual places, such as parks, museums or streets, or even reception centres could make this art more accessible and engaging and at the same time be used as a powerful tool of *welcome, inclusiveness, integration* and also raising *awareness* on crucial social issues.

By *respecting* and *listening* to ourselves and others, working together towards a *common goal*, through *play* and *imagination*, everyone can embark on this adventure of self-discovery and healing, proving that sometimes the stage is the best place to start a new chapter of our personal history.

IL DRAMMA DEL TEATRO PERDUTO E LA SUA RISCOPERTA NELLA TEATROTERAPIA

*Caciolli Elisabetta, Carlini Ilaria, Ferraiuolo Sonia,
Niosi Elena, Oliva Martina*

Riassunto

Storia: Il teatro è un luogo in cui le menti di scrittori e registi si uniscono per far rivivere mondi passati e crearne di nuovi che prendono vita attraverso la recitazione degli attori. Le loro *voci risuonano* sul palco, i loro *gesti stupiscono*, le loro *emozioni* vibrano nell'aria e si fondono con quelle del pubblico, che è invitato ad un viaggio introspettivo di scena in scena. Le radici del teatro sono profonde ed antiche ed il suo potenziale terapeutico è noto fin dai tempi di *Aristotele*, uno dei filosofi più influenti della storia. Nella sua *Poetica*, ha definito il teatro come la capacità di *liberare da traumi, disagi e conflitti interni*, e di *purificare le emozioni* attraverso un processo chiamato “*catarsi*”.

Terapia: Purtroppo, il suo potenziale terapeutico è andato perduto negli anni e solo recentemente si sta *riscoprendo* attraverso la teatroterapia. Questa fusione tra psicologia e teatro fu introdotta a Vienna negli anni venti del XX secolo dallo psichiatra romeno Jacob Levi Moreno, con il nome di psicodramma che emerse come nuova musa curativa per ansia, stress e disagi quotidiani. Successivamente comparse anche il modello terapeutico della drammaterapia di Robert Landy (1999), che mira a promuovere la consapevolezza, la crescita personale e il benessere emotivo.

Benefici ed evidenze: La teatroterapia è un *viaggio nella psiche umana* e permette di *conoscere se stessi, esplorare* le proprie emozioni e *trasformare* esperienze dolorose in storie di *forza e resilienza*. Diversi studi hanno documentato come le pratiche teatrali abbiano un impatto benefico sulla salute mentale delle persone, addirittura in pazienti con *Parkinson* ed *Alzheimer* ed *epilessia*.

Limiti: Tuttavia, la scarsa valorizzazione del teatro come terapia e la mancanza di fondi per approfondire gli effetti di quest'arte ha portato all'*assenza di prove scientifiche solide* che limita l'accettazione della teatroterapia in alcuni ambiti medici ed accademici.

Nuove applicazioni: Dati i benefici finora noti, la teatroterapia prende piede negli ospedali, nelle aziende e in contesti comunitari. Noi consideriamo che l'introduzione di questa pratica in luoghi insoliti, come parchi, musei o strade, o anche centri d'accoglienza potrebbe rendere più accessibile e coinvolgente quest'arte ed essere al contempo utilizzata come potente strumento di *accoglienza, inclusività, integrazione* ed anche *sensibilizzazione* su questioni sociali cruciali.

Rispettando e ascoltando noi stessi e gli altri, lavorando insieme verso un *obiettivo comune*, attraverso il *gioco e l'immaginazione*, tutti possono intraprendere questa avventura di scoperta di sé e guarigione, dimostrando che a volte il palco è il posto migliore per iniziare un nuovo capitolo della nostra storia personale.

Il teatro occupa un posto speciale nel mondo dell'arte. È un luogo in cui le menti di scrittori e registi si uniscono per far rivivere mondi passati e crearne di nuovi che prendono vita attraverso la recitazione degli attori. Le loro voci risuonano sul palco, i loro gesti stupiscono, le loro emozioni vibrano nell'aria e si fondono con quelle del pubblico, che è invitato ad un viaggio introspettivo di scena in scena. Il teatro è creatività, immaginazione, riflessione, brividi, stupore, meraviglia, cura. Il suo potenziale terapeutico è noto fin dai tempi di Aristotele, uno dei filosofi più influenti della storia. Nella sua Poetica, ha definito il teatro come la capacità di liberare da traumi, disagi e conflitti interni, e di purificare le emozioni degli uomini attraverso un processo chiamato "catarsi". Il teatro continua ad essere un'arte che ispira ed emoziona da millenni, ma purtroppo il suo potenziale terapeutico è andato perduto negli anni e solo recentemente si sta riscoprendo attraverso la teatroterapia. Quest'ultima è una fusione tra arte e psicologia, è un viaggio nella psiche umana e permette di conoscere se stessi, esplorare le proprie emozioni e trasformare esperienze dolorose in storie di forza e resilienza. Rispettando e ascoltando noi stessi e gli altri, lavorando insieme verso un obiettivo comune, attraverso il gioco, l'immaginazione e la creatività, tutti possono intraprendere questa avventura di scoperta di sé e guarigione, dimostrando che a volte il palco è il posto migliore per iniziare un nuovo capitolo della nostra storia personale.

Benvenuti nel magico mondo della teatroterapia, dove la terapia diventa un'opera d'arte!

Studio dell'oggetto: il teatro

La parola teatro deriva dalla parola greca *theàomai*, che significa «guardare, osservare». È un rituale antico, nato dalla necessità umana di esprimersi, comunicare e comprendere la vita. Le sue radici affondano nella natura stessa dell'essere umano, in un misto di istinto, bisogno sociale e desiderio di esplorare le molteplici sfaccettature dell'esistenza. Risponde anche al bisogno di narrazione degli esseri umani e di impersonificare "l'altro da sé". Basta pensare ai bambini, che quando giocano istintivamente ricoprono dei ruoli che frequentemente riflettono quelli degli adulti nella vita reale (a chi non è mai capitato di sentir dire da un bambino "facciamo che io ero il dottore, la mamma, il pompiere"...). Così, attraverso il gioco, i bambini sperimentano diverse identità, situazioni ed emozioni, sviluppando la comprensione del mondo che li circonda ed imparando a crescere, con leggerezza.¹



Illustrazione 1: Teatro di Colon

*“Nell'uomo, fin dall'infanzia, è innato l'imitare: in questo differisce dagli altri animali, perché è il più imitativo e mediante l'imitazione opera le prime conoscenze.”
Poetica, Aristotele*

In effetti, il gioco dei bambini altro non è che una forma primordiale di teatro. Il termine *recitare*, in Italiano, è tradotto come *giocare* in altre lingue europee come l'Inglese "to play" o il Francese "jouer", che assumono anche il significato di rappresentare o eseguire un ruolo in un contesto teatrale. Il gioco teatrale, al contrario della competizione, non prevede vincitori o perdenti. È un processo in evoluzione continua, un veicolo attraverso il quale è possibile manifestare, esprimere, scoprire e apprendere l'arte del racconto.

A tal proposito, il teatro è da sempre collegato alla **pedagogia**, come strumento per insegnare, condividere storie ed esperienze. Tramite il teatro, le comunità potevano tramandare la loro cultura, valori e saggezza, creando un legame tra le generazioni.

Nel teatro quindi esiste anche intrinsecamente un senso di **collettività**. "L'altro" si configura come

un valore, ed il confronto, la collaborazione e l'integrazione diventano necessarie per ricreare sul palcoscenico scene in cui rispecchiarsi. Il teatro, infatti, è come uno specchio che riflette tutte le sfaccettature della vita, raccontata da chiunque voglia, attraverso una vasta gamma di modalità e diversi canali espressivi.¹

Attraverso la finzione della recita, gli attori trasmettono alla platea un'esperienza autentica e potente.

"Benvenuti a teatro. Dove tutto è finto ma niente è falso"
Gigi Proietti

Il teatro costituisce la più autentica delle bugie, un luogo in cui la realtà si fa reversibile. Attraverso l'arte del "*far finta*", i partecipanti hanno l'opportunità di rielaborare e plasmare un mondo parallelo, indipendente e permeabile, aderente ai loro bisogni e desideri più intimi. Si indossano infatti le maschere che più coprono e scoprono allo stesso tempo, svelano e nascondono simultaneamente, presentandosi come un vestito che non si limita a essere esposto in vetrina. Se ci soffermiamo ad osservare la vita di tutti i giorni, ci rendiamo conto che stiamo assistendo ad uno spettacolo: c'è chi agisce, chi osserva, chi pensa... siamo tutti attori e spettatori sulla scena della vita quotidiana.

Per questo nel teatro si trovano *commedia* e *tragedia*, due facce della stessa medaglia, che rappresentano la gioia e il dolore dell'esistenza umana.

Quindi, il teatro raffigura una piccola società, che vive in un ambiente protetto, dove crescere come individui, rispettando e apprezzando le diversità che si manifestano all'interno del gruppo. Possiamo immaginare ogni componente della microsocietà teatrale come una nota musicale. Per evitare che la sinfonia finale sia monotona, composta da poche note, il teatro diventa un luogo di integrazione, privo di giudizi e aperto alla vulnerabilità. Grazie a questi ingredienti, scrittori, registi ed operatori teatrali riescono a comporre sinfonie articolate dietro le quali si cela la ricchezza intrinseca della diversità.

"Tramite il teatro si può arrivare ad essere uguali nella diversità e diversi nell'uguaglianza"
Elsa Morelli

Perché le opere finali siano bilanciate e melodiose, durante i percorsi teatrali sono richiesti costanti prove, allenamenti, sforzi. L'impegno sostenuto però, trasforma la fatica in bellezza e gioia, che riempiono la vita degli uomini, sia da attori che da spettatori.

Il teatro si può descrivere dunque come un'arena di confronto, sperimentazione e ridefinizione del proprio essere, immersi in un avvolgente contesto di gruppo. Può essere intrattenimento, gioco, divertimento, empatia, costruzione di connessioni, rapporti, legami, fiducia. È uno strumento che permette l'auto esplorazione e l'espressione delle emozioni, e per questo può essere anche terapeutico. In definitiva, è un riflesso della nostra umanità, un modo per esplorare, condividere e celebrare la complessità della vita.

2. Tradizioni e folklore associato al teatro

2.1 Teatro primitivo

Fin dall'antichità i popoli primitivi allestivano manifestazioni teatrali spesso strettamente legate al sacro, utilizzando il linguaggio della mimica e della danza per rappresentare miti, leggende e rituali legati al mistero della vita, della morte e della natura.

Le rappresentazioni teatrali si integravano profondamente con la vita quotidiana e con le credenze spirituali delle società ancestrali: si svolgevano in luoghi sacri, e svolgevano un ruolo cruciale nel plasmare l'identità culturale e spirituale, trasmettendo valori, insegnamenti e tradizioni.

2.2 Dal mito alla tragedia: il catartico teatro greco

Nel vasto palcoscenico dell'esistenza umana, la **commedia** e la **tragedia** sorgono come due forme teatrali intrinsecamente differenti ma interconnesse. Insieme, queste rappresentazioni delineano l'interezza della vita umana, con la sua ricchezza di esperienze, emozioni e sfumature.

Se da un lato la tragedia ci porta a confrontarci con le verità amare e crude dell'esistenza umana, la commedia, con il suo spirito giocoso e il sorriso beffardo, ci invita a danzare nella farsa della vita.

La tragedia greca, secondo Nietzsche, uno dei filosofi più importanti del XX secolo, nasce dall'eterno conflitto di due elementi presenti nella cultura classica e ben rappresentati attraverso la mitologia. Il primo è lo spirito **dionisiaco** ovvero lo slancio mistico e irrazionale, il desiderio di infinito, l'ambizione all'assoluto. Il secondo elemento è l'**apollineo**, inteso come razionalità, equilibrio, serenità teoretica, senso di finitezza. Questi due aspetti convivono in ogni individuo: l'impulso irrazionale porta l'uomo verso l'infinito e la riflessione razionale gli fa capire i propri limiti e lo spinge a superarli.³

Mentre nel mito il protagonista è un burattino mosso dagli dèi, nella tragedia emergono le sue contraddizioni, e lo sguardo della narrazione, da esterno si proietta in una lotta interna, che coglie la vita umana nella sua tragicità, con conflitti tra forza e ragione, caos e ordine, libertà e destino. Si parla di vita incastonata nel conflitto, nel pathos.

Nella mitologia greca, **Melpomene** è una delle nove Muse, ed è associata alla tragedia. Era considerata la figlia di Zeus, il re degli dèi, e Mnemosine, la dea della memoria. Il suo nome deriva dal verbo greco "μέλπομαι" (melpomai), che significa "festeggiare con danze e canti". Questo riflette la sua connessione con le rappresentazioni teatrali tragiche, che spesso includevano canti e danze rituali in onore di Dioniso, il dio del vino e del teatro.⁴

Non a caso le tragedie si svolgevano durante le cosiddette **feste dionisiache**. Dionisio, che nella filosofia di Nietzsche rappresenta lo spirito irrazionale e mistico, l'impulso vitale e creativo che cerca l'ebbrezza e l'estasi, è una figura della mitologia greca associata al vino, al teatro, alla festa. Nei riti dionisiaci, le persone celebravano in modo frenetico e perdevano il senso della realtà, entrando in un **processo catartico** di purificazione e consapevolezza dell'io.⁵

Questo aspetto è mostrato nel docufilm "Cesare deve morire" dei fratelli Taviani, in cui i detenuti del carcere di massima sicurezza di Rebibbia a Roma lavorano alla rappresentazione della tragedia "Giulio Cesare" di William Shakespeare. Mentre si preparano per la performance, i detenuti esplorano i loro sentimenti, le loro storie personali e le sfide che affrontano nel contesto della vita carceraria, redimendosi e trasformandosi in persone nuove attraverso l'arte e la creatività. In questo senso, la tragedia consapevolizza e **riduce il senso di colpa**.⁶

La storia di **Edipo**, personaggio della mitologia greca del V secolo a.c., è una tragedia classica che affronta questo tipo di temi. Il protagonista della tragedia cresce ignaro della sua vera identità e compie azioni tragiche senza rendersi conto delle conseguenze. Nel corso della tragedia, Edipo scopre gradualmente la verità sulla sua identità e sulle sue azioni e diventa consapevole dei suoi errori. Scoprire di aver ucciso suo padre e sposato sua madre, anche involontariamente, lo porta a confrontarsi con il peso del destino e della tragedia. Questa consapevolezza, sebbene dolorosa, porta anche ad una forma di purificazione emotiva, una catarsi.⁷

“Edipo: Eccomi finalmente disvelato: un miserabile, figlio di miserabili. (...) O nozze! O nozze! Mi avete generato e poi, dopo avermi generato, rigermogliate lo stesso seme e recaste alla luce un grumo incestuoso di padri, fratelli, figli e spose e madri e quanto di più turpe esiste al mondo.

Basta. Non è bello dire quel che non è bello fare. Avanti, in nome degli dei, nascondetemi da qualche parte, lontano da qui, e uccidetemi o gettandomi in mare, dove non possiate vedermi più.

Avvicinatemi: non vi ripugni toccare questo sventurato. Coraggio, non abbiate paura. Nessun altro, se non io, può portare questi miei mali.
Edipo Re, Sofocle

La **catarsi**, un concetto introdotto da Aristotele nella sua “*Poetica*”, si riferisce al processo attraverso il quale lo spettatore di una tragedia, identificandosi con il protagonista, sperimenta una purificazione delle emozioni, in particolare pietà e terrore. Infatti questo termine deriva dal verbo greco “*katháirein*”, che significa “*purificare*”, da un carico emozionale potenzialmente dannoso.⁶



Illustrazione 2: Teatro greco di Taormina

“Contemplando le passioni altrui nella tragedia, blocchiamo le nostre passioni, le rendiamo più misurate, e le purifichiamo”
Poetica, Aristotele

Dunque, il potenziale terapeutico della poesia era noto già dai tempi dell’antica Grecia. Basti pensare che Ippocrate, considerato uno dei più grandi medici della storia antica e spesso citato come il “*padre della medicina*”, prescriveva il teatro ai suoi pazienti come parte del processo terapeutico per migliorare il loro benessere.

Non è un caso infatti, che i primi teatri siano nati nelle immediate vicinanze di templi e santuari, che sono le prime istituzioni che si impegnarono nella cura dei malati, permettendo la cura simultanea di corpo ed anima.⁸

Ma le tragedie greche non sono solo di beneficio per l'individuo, ma si rivelano utili per l'intera comunità. Un esempio di narrazione che affronta il tema della **rivalta sociale** è rappresentato dalla storia di Antigone, figura emblematica della drammaturgia greca classica, emerge dall'opera tragica di Sofocle come un faro di **forza morale**.

Antigone rappresenta una donna assurda a modello di ribellione individuale in nome del diritto del sangue, del diritto familiare, parentale e sociale contro la sopraffazione dello Stato. Si oppone con fermezza all'ordine di Creonte, il re di Tebe, che proibisce la sepoltura di suo fratello Polinice, considerato traditore. Antigone, guidata da una moralità interiore irremovibile, decide di disobbedire a questa legge e compiere il rito funebre per suo fratello, in modo che la sua anima possa trovare riposo nell'aldilà. Dovunque vi siano discriminazioni razziali, conflitti, intolleranze religiose, Antigone torna ad assumere il ruolo dell'eroina che sfida i regimi totalitari in nome di una pietas universale che si estende a tutti gli uomini sentiti come fratelli. Emblematici questi versi, tratti dal primo stasimo.⁹

“Infatti per me non era affatto Zeus che mi vietava queste cose, né la Giustizia che dimora con gli dei Inferi fissò tali leggi tra gli uomini, né io pensavo che i tuoi decreti avessero tanto potere che un mortale potesse trasgredire le leggi non scritte e immutabili degli dei. Infatti queste leggi non sono affatto di oggi né di ieri ma di sempre e nessuno sa da quando apparvero. Io non dovevo, temendo la volontà di nessun uomo, scontare la pena al cospetto degli dei di queste (leggi). Infatti sapevo che sarei morta, perché no? Anche se tu non lo avessi bandito. E se morirò prima del tempo, questo lo chiamo un guadagno. Chi infatti come me vive in molte sventure, come non riporta un guadagno se muore? Così per me avere questa sorte non è dolore per nulla, ma se io avessi lasciato il figlio di mia madre cadavere insepolto, di tale cosa avrei sofferto; di questo invece non soffro. E se ti

sembra che io ora per caso agisca da folle forse devo a un folle la mia follia".
Antigone, Sofocle

La visione dell'opera "*Antigone*" continua a risplendere, poiché invita lo spettatore a interrogarsi sulle leggi della società, sulle leggi della coscienza e sulla costante ricerca della giustizia e della moralità in un mondo complesso e in continua evoluzione, permettendo di riconoscersi nei personaggi e nei conflitti morali, aprendo la porta a una profonda introspezione sulla loro stessa natura e sulla società in cui vivono.

La lettura de "*La banalità del male*" della filosofa ebrea tedesca Hannah Arendt, offre in tal senso una preziosa contestualizzazione del contrasto che permea la tragedia greca: il totale ribaltamento dei valori operato da Adolf Hitler. L'obbedienza "per un ordine superiore", assimilabile al *nomos creonteo*, si sostituì totalmente alle esigenze dettate dall'*ethos*, dalla morale insita in ognuno, dando luogo a un codice di "disvalori" divenuti *leggi* durante il regime. È stupefacente come un testo teatrale di epoca classica possa fornire una chiave di lettura di vicende a noi quasi contemporanee.¹⁰

Mentre l'*Antigone*, attraverso la tragedia, offre un esempio eloquente di come il teatro possa rappresentare la lotta di una minoranza contro la tirannia del potere costituito, la "*Lisistrata*" di Aristofane utilizza la commedia e la satira per mettere in ridicolo le dinamiche di potere e politica nella Grecia antica.

In particolare, in questa commedia, le donne di Atene e Sparta, tradizionalmente escluse dalla politica, si uniscono sotto la guida di Lisistrata per promuovere la pace ricattando soldati e leader politici attraverso la negazione del loro corpo, e sfidando l'autorità maschile.¹¹

"Le donne stanno pianificando una ribellione. Hanno rifiutato di far sesso con i loro mariti."
Lisistrata, Aristofane

Entrambe queste opere dimostrano il potere del teatro nell'offrire una voce alle minoranze, nella critica delle ingiustizie sociali e politiche e nell'invitare il pubblico a riflettere sulle questioni etiche e morali del loro tempo. In questo modo, il teatro diventa una forma d'arte potente e coinvolgente che può ispirare la riflessione critica e l'azione. "*Le nuvole*" di Aristofane, un'opera classica della commedia greca antica condivide con "*Lisistrata*" l'impronta di satira sociale e politica.

"Io sono Socrate, il parlar troppo, il pensatore, il vagabondo delle nuvole!"
Le Nuvole, Aristofane

In particolare, la commedia prende di mira Socrate insieme ai sofisti, rappresentando un atteggiamento tradizionalista contrario alle nuove filosofie emergenti. L'entrata in scena di Socrate è resa straordinariamente bizzarra, con il filosofo sospeso in aria in una cesta. Questa posizione simbolica gli permette di "*librare la mente e il pensiero verso l'alto*", ma le sue scoperte si rivelano deludenti: Socrate e i suoi allievi appaiono come ciarlatani pericolosi che si occupano di questioni insensate e prive di importanza.¹²

"Socrate: Sono Nuvole del cielo, divinità potenti per chi non ha voglia di fare niente: sono loro che ci rendono capaci di pensare, di parlare, di riflettere, e di incantare e raggirare."
Le Nuvole, Aristofane

La commedia ci invita a ridere delle idee filosofiche e ci ricorda che è importante rimanere con i piedi per terra senza cadere nella trappola del pensiero astratto, mostrando ancora una volta come il teatro funga da mezzo potentissimo di educazione e stimolazione del pensiero critico su temi sociali.

2.3 Il teatro nell'antica Roma

"Homo sum: humani nihil a me alienum puto."
Asinaria, Plauto

La citazione *"Sono un uomo: nulla di ciò che è umano mi è estraneo"* riflette l'essenza del teatro latino, sottolineando come la comprensione e l'accettazione delle varie sfaccettature dell'umanità, comprese quelle presentate sul palcoscenico, sono elementi chiave presenti nelle opere teatrali latine. L'**umorismo** e la **satira** presenti nelle commedie romane, specialmente nelle opere di Plauto e Terenzio, spesso servivano a mettere in luce le ipocrisie, le contraddizioni e le debolezze umane, incoraggiando il pubblico a esaminare criticamente se stessi e la società circostante. Questo approccio crea pathos attraverso la **risata** che rappresenta un mezzo per stimolare consapevolezza nello spettatore.¹³



Illustrazione 3: Scena dell'opera "Anfitrione" di Plauto



Illustrazione 4: Illustrazione teatro romano

"Homo homini lupus."
Asinaria, Plauto

"Amor omnia vincit."
Eunuchus, Terenzio

Plauto, il cui stile era caratterizzato da un linguaggio vivace e colloquiale, con giochi di parole e situazioni comiche, fu spesso criticato per i toni volgari. Nonostante questo ebbe un enorme successo durante la sua vita e rimane uno dei commediografi più letti e rappresentati nell'antichità. Questa citazione riflette sia l'umorismo tipico delle commedie di Plauto, che la sua abilità nell'affrontare tematiche sociali e comportamentali attraverso il **gioco delle parole** e delle **situazioni comiche**. La combinazione di temi come l'amore, l'ebbrezza e la critica sociale è caratteristica delle opere di Plauto, che riesce a mescolare il leggero e il profondo con maestria.¹³

"Euclione: Sfrontatissimo essere! Aver osato presentarti a me con un simile discorso! Impudente! Se esiste un diritto che ti permette di scusare una simile azione, non ci resta che andare a rubare pubblicamente gioielli alle matrone, in pieno giorno; e se poi dovessimo essere arrestati, ci scuseremmo dicendo che l'abbiamo fatto in istato d'ebbrezza, per amore! Varrebbero troppo poco, il vino e l'amore, se l'ubriaco e l'innamorato avessero il diritto di soddisfare impunemente i loro capricci [...]"
Aulularia, Plauto

Mentre le opere di Plauto contengono critiche verso l'avidità, l'ipocrisia, la vanità e altre debolezze umane, Terenzio dimostra una sorta di **compassione** per i suoi personaggi, anche quando cadono nell'errore o abbracciano comportamenti moralmente discutibili. Questo suggerisce una comprensione profonda dell'umanità, riconoscendo che le persone possono sbagliare ma che meritano anche una seconda possibilità. Opere come "Andria" e "Eunuchus" di Terenzio esplorano temi come l'amore, la famiglia, la virtù e l'onestà, che l'autore propone infatti come valori fondamentali per la felicità individuale e la stabilità sociale. In questo senso, il teatro latino ci ricorda che le preoccupazioni e le aspirazioni umane sono costanti e universali, e che la commedia può essere un mezzo potente per esplorarle e condividerle con il pubblico. Questa dimensione filosofica ci invita a riflettere sulla natura umana e sulla nostra continua ricerca di comprensione e connessione con gli altri, attraverso l'**empatia che il teatro stesso scatena**.¹⁴

Con l'espansione dell'Impero Romano, però, i cambiamenti sociali e politici che portarono conflitti interni e instabilità ebbero un impatto negativo sul sostegno delle arti e la cultura. Questi eventi contribuirono al declino dell'interesse per il teatro come forma di espressione culturale.

2.4 Teatro Medievale: tra fede e riso

Dopo la caduta dell'Impero Romano d'Occidente, sembrava che il teatro fosse destinato a scomparire. Contrariamente alle previsioni, tuttavia, il teatro conobbe nuova vita. Inizialmente non approvato da parte della Chiesa cattolica, che lo considerava spesso immorale, il teatro trovò la forza di reinventarsi, cambiando forma e trasformandosi in dramma religioso. La stretta connessione tra il teatro medievale e la Chiesa cattolica è evidente nelle **rappresentazioni sacre dei misteri e dei miracoli**, che educavano il pubblico sulla fede cristiana e sulla vita di Cristo. Queste opere trasmettevano importanti insegnamenti religiosi, rafforzando così la fede e l'identità religiosa delle persone. I protagonisti delle storie incarnavano virtù e vizi, bene e male, e il protagonista spesso era l'anima umana stessa, in balia delle tentazioni del mondo terreno, alla ricerca di redenzione nell'eterno.¹⁵

"Nel buio della mia anima, ho vagato per le strade del peccato, ma ora sollevo gli occhi al cielo e chiedo pietà. La mia ricerca è quella della redenzione nell'eterno, dove spero di trovare la misericordia divina per le mie colpe."
Anonimo

E che dire dei giullari, narratori erranti che portavano la gioia e il riso nelle corti dei signori feudali?

"Ridi quando puoi, perché tutto il mondo è folle."
Canterbury Tales, Geoffrey Chaucer

Il teatro medievale non si ferma alla sfera religiosa. I **giullari** con il loro talento per il canto, la danza e la recitazione, facevano dimenticare le preoccupazioni quotidiane e trascinavano in mondi di magia e sorrisi, rappresentando una **"boccata d'aria"**, un momento di leggerezza e svago in una società caratterizzata da austerità e restrizioni. Nel Medioevo, la vita quotidiana era spesso dura e la società era influenzata da un forte senso di dovere religioso, rigide gerarchie sociali e una serie di norme e regole culturali. I giullari erano spesso in grado di prendere in giro le convenzioni sociali, le istituzioni religiose o i comportamenti ipocriti. Le rappresentazioni epiche e cavalleresche potevano trasportare il pubblico in mondi fantastici e romantici, offrendo una via di fuga.¹⁶



Illustrazione 5: Illustrazione giullari medievali

"Nelle epiche avventure della Tavola Rotonda, le lance risplendono, i draghi vengono sconfitti e l'amore cortese fiorisce tra nobili cavalieri e dame affascinanti"

Anonimo

In questo contesto si evidenzia ancora una volta la magia del teatro che perdura nei secoli, creando dimensioni terze che trasportano lo spettatore in un mondo di fantasia, facendogli dimenticare, seppure per un breve istante, delle ansie e delle preoccupazioni della vita.

2.5 Il Rinascimento

Il teatro Rinascimentale rappresenta un periodo di censura, inventiva artistica e innovazioni tecniche ed architettoniche. Con Shakespeare il teatro rinascimentale inglese è insieme rappresentazione e allegoria dell'esistenza. Il celebre drammaturgo rimane un nostro contemporaneo: se provi gelosia sei Otello, se vuoi a tutti i costi il potere sei Macbeth e così via.¹⁷

"Shakespeare non ti aiuta, non ti salva. Non ci sono precetti morali, vie da seguire, speranze a cui credere nel suo teatro. Però può essere confortante, illuminante, meraviglioso capire che, quando si ha un problema grave o ridicolo esso sia, William Shakespeare ne ha scritto in un modo che ti riguarda personalmente, trasformando quel problema in qualcosa di sublime".

Cesare Catà



Illustrazione 6: Macbeth, Teatro Verdi di Trieste

Il suo teatro ci dona la consolazione di sapere che i nostri conflitti e le nostre sfide sono stati affrontati in passato in modo straordinario. Le sue opere ci ricordano che, anche se il contesto storico può cambiare, le emozioni, i dilemmi morali e le **sfide umane restano costanti**. È una testimonianza della nostra continuità con il passato e del potere dell'arte di connetterci alle esperienze di chi ci ha preceduto.¹⁸

*"Noi tre ci rivediamo quando?
Con tuoni, pioggia, o lampi?
A baraonda finita, a guerra persa e vinta.
Prima di notte allora.
Dove?
Sopra la steppa. Per incontrarvi Macbeth.*

*Brutto è il bello e bello il brutto.”
Su, per la nebbia e l’aria unta.”
Macbeth, Shakespeare*

Ecco come inizia l’opera di Macbeth: tre streghe profetizzano che Macbeth diventerà re di Scozia. Incoraggiato da sua moglie, Lady Macbeth, Macbeth uccide il re Duncan e prende il trono. Tuttavia, il senso di colpa e la paranoia iniziano a tormentarlo. Per garantire il futuro della sua discendenza, Macbeth ordina di uccidere suo figlio Fleance. Il suo regno diventa oppressivo e tirannico. Lady Macbeth, che inizialmente aveva spinto Macbeth all’omicidio di Duncan, cede alla follia e si suicida. Nel frattempo, Macbeth affronta una rivolta guidata da Macduff e Malcolm. Nella battaglia finale, viene ucciso da Macduff e Malcolm diventa il nuovo re di Scozia, riportando la stabilità e la giustizia nel regno.

L’opera esplora temi come l’**ambizione**, la colpa, la follia e la **corruzione del potere**, riflettendo sulla fragilità umana e le conseguenze di scelte immorali. La caduta di Macbeth da valoroso generale a tiranno spietato è una testimonianza delle sfide morali e psicologiche che affrontano i personaggi principali.¹⁹

Cosa succede quando l’ambizione e il potere si sovrappongono al dovere morale? Quale ruolo giocano le leggi divine o i principi morali nella nostra etica personale?

Mentre l’Antigone di Sofocle difende la legge divina e la moralità contro le leggi dello stato, Macbeth viola la legge umana per raggiungere il potere. Antigone rappresenta l’archetipo della ribelle morale che difende i valori della famiglia e della religione contro l’autorità statale. Macbeth, invece, incarna la corruzione morale scaturita dalla sete di potere.

Così come in Macbeth, anche in Otello si assiste ad un profondo declino morale e psicologico del protagonista. Entrambi iniziano come individui nobili e finiscono per essere consumati da paure, gelosie e paranoia.

*“Oh, sono stato un uomo felice! Ora il mio affetto per la desolazione è come il mio cuore.”
Otello, Shakespeare*

Otello ha sposato Desdemona, una giovane donna di nobili origini. Il perfido Iago nutre un profondo risentimento nei confronti di Otello, e finge di essere un suo amico fidato mentre complotta segretamente contro di lui, convincendolo che Desdemona lo sta tradendo con Cassio, un altro ufficiale. Attraverso una serie di manipolazioni e inganni, Iago semina dubbi nella mente di Otello, che inizia a dubitare della fedeltà della moglie. La sua gelosia lo consuma progressivamente, portandolo alla follia e all’uccisione dell’amata. Quando la verità emerge Otello, devastato dalla scoperta della sua gelosia infondata e dall’innocenza di Desdemona, si suicida.

Il declino morale del personaggio è dato dalla gelosia profonda che, però nasce da sentimento ansioso, derivato da un’insicurezza da cui scaturisce la violenza.

Ma Otello non è solo un dramma della gelosia, ma un modo per mostrare come l’uso distorto del linguaggio può provocare nella società danni irreversibili. L’opera mette in luce il potere dell’inganno e della manipolazione verbale, rappresentato in modo emblematico dal personaggio di Iago. Iago è un maestro nell’uso distorto del linguaggio, ed è in grado di plagiare le menti degli altri personaggi attraverso la sua abilità retorica. La gelosia è solo uno strumento nelle mani di Iago, e il suo vero obiettivo è il potere e il controllo sulle vite degli altri. In questo contesto, la gelosia diventa una metafora della vulnerabilità umana all’inganno e all’uso manipolatorio del linguaggio.^{20 21}

2.6 Il Teatro Contemporaneo: una voce in cerca di personaggi

Tra l'800 ed il '900, il pensiero psicoanalitico di Sigmund Freud, con la sua profonda esplorazione dell'animo umano, divenne un punto di partenza per una riflessione sul rapporto tra "io" ed individuo. In questo contesto Luigi Pirandello si affermò come uno dei massimi esponenti della letteratura e del teatro che esplorarono le complesse dinamiche dell'io individuale.²²

Chi siamo veramente? Qual è il nostro ruolo nel grande dramma della vita? Cosa significa essere autentici in un mondo in cui spesso indossiamo maschere per adattarci alle aspettative sociali?

*"L'io è questo mostro che cresce dentro di noi. La vita è un grande teatro, un teatro di maschere."
Pirandello*

La "**maschera**" è quell'espedito che permette di celare allo sguardo estraneo e al proprio io la propria natura più intima e profonda. Pertanto, l'individuo può essere *Uno, nessuno e centomila*.



Illustrazione 7: Illustrazione di maschere

Nelle opere di Pirandello, ci troviamo di fronte a personaggi che cercano la verità, non solo sulla realtà che li circonda, ma anche su se stessi. Attraverso il "**teatro nel teatro**", Pirandello ci mette di fronte al paradosso della nostra esistenza, alla natura sfuggente e mutevole della realtà stessa. Il confine tra la vita reale e il mondo immaginario dell'opera sembra dissolversi in una zona liminale, in cui gli attori vivono la propria vita e recitano nello stesso tempo le parti di una commedia. Il genio di Pirandello risiede nel far divenire il palcoscenico il luogo in cui assistere allo smascheramento e in cui conoscere se stessi, la propria individualità, la propria anima, confrontandosi con la propria maschera e scoprendo il

proprio volto. Il teatro diventa il luogo della possibilità: nell'atto stesso in cui un attore interpreta un personaggio, abita attraverso quel ruolo parti di sé che nella vita di tutti i giorni esplora raramente.¹⁰

Il paradosso pirandelliano rivive nel film "**La stranezza**" di Andò nella storia all'apparenza semplice. Nel film Pirandello in crisi creativa torna nell'Agrigento natia e, grazie all'incontro con due becchini Bastiano e Onofrio, rispettivamente attore e autore di teatro dilettantistico, si sblocca e scrive Sei personaggi in cerca di autore. Questa rappresentazione fu inizialmente criticata perché sfondava la "**quarta parete**", ovvero la *barriera* tra gli spettatori e gli attori, mescolando le linee tra realtà e finzione. Ci volle del tempo per comprendere la rivoluzione "copernicana" nel teatro di Pirandello. L'antefatto di Sei personaggi in cerca d'autore descrive l'arrivo di sei personaggi (il Padre, la Madre, la Figliastro, il Figlio, il Giovinetto e la Bambina) i quali irrompendo sul palcoscenico, già popolato dagli Attori, chiedono al Capocomico di dare loro vita artistica e di mettere in scena il loro dramma. Dopo molte resistenze la compagnia acconsente alla richiesta e i personaggi raccontano agli attori la loro storia perché possano rappresentarla. Tra gli attori e i Personaggi si apre ben presto un contrasto insanabile. Gli attori, nonostante gli sforzi, non riescono a rappresentare il dramma reale dei Personaggi, i loro sentimenti fondamentali, il vero essere di ciascuno e sulla scena tutto appare falso.²³

"Siamo così fortemente appigliati alla nostra realtà da non ammettere che in noi la realtà potrebbe essere soltanto una delle tante."

Il dubbio che Pirandello pone è: *i Sei personaggi sono persone reali che interrompono con petulanza lo spettacolo, a sua volta contenitore di uno spettacolo in preparazione o personaggi previsti dal copione? Cos'è vero e che cos'è falso? Dove inizia la persona e dove il personaggio? Dove il previsto fittizio e dove l'imprevisto proveniente dalla realtà?* Pirandello, con la sua opera narrativa e drammatica, ci ha mostrato che viviamo solo attraverso le forme che assumiamo, viviamo solo in quanto personaggi, ma, facendoci forme e facendoci personaggi, perdiamo la nostra vita perché la costringiamo, ne ritagliamo i confini, la imbrighiamo soffocando le altre possibilità.

È il **continuo gioco di finzione e realtà**, l'interscambio dei ruoli, il volgersi della tragedia in commedia, che rende il teatro pirandelliano un affascinante paradigma della vita umana.²⁴

2.7 Il Teatro dell'assurdo

*"Oggi non verrà, ma verrà domani"
Aspettando Godot, Beckett*

Ecco come esordisce uno dei personaggi di "Aspettando Godot" di Beckett che viene mandato ad avvisare Vladimir ed Estragon, due uomini seduti su una panchina che aspettano un certo "Signor Godot". Nell'**attesa** che ogni giorno si rivela delusa, i due uomini si lamentano del freddo, della fame, della vita. Arrivano perfino a pensare di suicidarsi, ma alla fine non riescono a fare a meno di restare lì, ancorati alla panchina e l'uno all'altro, in attesa che Godot si faccia finalmente vedere.

*Estragon: "Aspetta, che cosa facciamo ora, ora che aspettiamo?"
Vladimir: "Aspettiamo."*

Con *Aspettando Godot*, nel 1952 Beckett costruisce una riflessione sull'**insensatezza della vita umana** e sulla frustrazione data dal continuo e fallimentare tentativo di muoversi, cambiare se stessi e quello che ci circonda. Samuel Beckett fu influenzato dalle opere psicologiche di Pirandello e stregato dalla psicanalisi di Freud, la sua celeberrima opera teatrale è fra le più emblematiche del teatro dell'assurdo: in essa il dramma costruito intorno alle condizioni dell'attesa viene messo a nudo e analizzato in tutte le sue forme e collocato in un'atmosfera in cui il tempo si dilata fino all'inverosimile e il linguaggio perde qualunque efficacia comunicativa. Il collegamento principale tra *Sei personaggi in cerca d'autore* e *Aspettando Godot* è l'assurdità dell'esistenza umana. Qui, si assiste a una continua ripetizione di frasi stereotipate e a una vita che si riempie di vuoti, culminando in un vuoto esistenziale che non riesce a cogliere il senso della realtà.²⁵



Illustrazione 8: *Aspettando Godot*, Beckett

È proprio nel periodo storico di Beckett, in cui le convenzioni e le certezze tradizionali stavano crollando, che emerge una forma di teatro che tenta di superare l'alienazione esistenziale dell'individuo attraverso una nuova forma artistica, che ricordava il teatro catartico di Aristotele: lo **psicodramma**. Ideato a Vienna negli anni venti del XX secolo dallo psichiatra romeno **Jacob Levi Moreno**, e sviluppatosi dal 1925 negli Stati Uniti, dal territorio d'oltreoceano si diffuse poi in tutto il mondo, grazie all'attività di studio di psicologi, sociologi e psichiatri al Moreno Institute di Beacon nello Stato di New York. Lo psicodramma viene generalmente condotto in un setting gruppale, dove un partecipante assume il ruolo di protagonista, e accetta di lavorare su vissuti e conflitti personali con l'aiuto del gruppo. La recitazione con Jacob Levy Moreno evolve così in arteterapia:

l'integrazione tra teatro e psicologia emerge come nuova musa curativa per ansia, stress e disagi quotidiani.²⁶

Successivamente comparirà anche il modello terapeutico della **drammaterapia** di **Robert Landy**, il “modello del ruolo” (1999), che vede l'individuo interpretare una serie di ruoli, sia familiari che sociali, tratti dalla propria esperienza di vita. La drammaterapia mira a promuovere la consapevolezza, la crescita personale e il benessere emotivo. Durante il lavoro teatrale, l'attore si muove continuamente dentro e fuori dal ruolo, navigando tra tempo reale e tempo immaginario, dalla realtà ordinaria a quella teatrale. Secondo Landy, l'attore non diventa i personaggi che sta interpretando, ma la loro interpretazione diventa un mezzo per esplorare le proprie esperienze e drammi personali e la propria identità.²⁷

Moreno e Landy sono coloro che hanno portato alla fusione tra psicologia ed arte teatrale, pratica che in generale prende il nome di teatroterapia. Questo è uno strumento di cura e crescita personale basato sul teatro, in particolare sulla messa in scena del Sé e dei propri vissuti. Questo approccio trova applicazione in contesti clinici, sociali ed educativi, dati i benefici che apporta, che si possono trovare elencati nel paragrafo successivo.

3. Comprensioni dei possibili benefici

3.1 Il teatro



Illustrazione 9: Rappresentazione teatrale di “Sense and Sensibility”

Andare a teatro è un'esperienza che va ben **oltre** la semplice visione di uno *spettacolo*: è un *viaggio coinvolgente* nei meandri dell'arte e della cultura, con *benefici tangibili* che non si limitano al momento della rappresentazione. Il teatro è una forma di **intrattenimento** senza pari: la magia delle luci, la potenza delle performance dal vivo e la bellezza della scenografia creano un'atmosfera unica.

In primo luogo, sedersi in un auditorium, condividendo la stessa esperienza emotiva con gli altri spettatori, tra i silenzi, l'ascolto, le risate e le lacrime, crea un senso di *connessione umana, comunità e appartenenza*.

Inoltre, le storie rappresentate sul palco affrontano **temi universali**, e attraverso l'incanto della recitazione, la platea è invitata a camminare nei panni di personaggi che potrebbero essere anche molto diversi tra loro e distanti dagli spettatori, aprendo le porte a nuove prospettive e stimolando la capacità di *pensiero critico e riflessione profonda* negli ultimi. Gli spettacoli spesso presentano situazioni complesse, moralmente ambigue o controversi, sfidando l'audience a interrogarsi sulle proprie convinzioni e ad affrontare questioni importanti.

In conclusione, andare a teatro è un'esperienza arricchente che nutre la nostra **anima**, connette le nostre storie e ci invita a contemplare il vasto spettro dell'esperienza umana.^{28 29}

"Il teatro è un'esperienza totale che coinvolge mente, corpo e anima. Ti lascia pensieroso, ispirato e con una nuova prospettiva sulla vita."
Arthur Miller

3.2 La teatro terapia

Nel contesto dello **psicodramma** Moreniano, il paziente recita, guidato da uno psicoterapeuta, un'azione scenica con particolare riferimento alla sua storia personale, con l'obiettivo di esplorare e risolvere conflitti emotivi attraverso l'azione e l'espressione creativa.

Drammatizzare vuol dire dar vita a una scena, ad un'emozione sul palco, ma questo serve in realtà per *sdrammatizzare*, affrontare ciò che una persona vive e tirarlo fuori da sé in modo giocoso. Trasformando le esperienze in qualcosa di diverso da sé, si ridimensionano, contestualizzano e la vita viene resa più leggera e gestibile.

Nella **teatroterapia**, al contrario, l'attore si prepara al lavoro attoriale attraverso esercizi pre-espressivi derivati dall'antropologia teatrale, distanti dalla sua vita reale. Nel contesto dello psicodramma, si affronta immediatamente e in modo deciso il nucleo della nevrosi o psicosi, mentre nella teatroterapia, la mediazione artistica consente un percorso più graduale, più dolce. La teatroterapia è una nuova **musa** della cura ispirata all'arte del teatro, che trova applicazione in contesti clinici, sociali ed educativi.^{30 31 32}

"Il teatro, grazie alla tecnica dell'attore, quest'arte in cui un organismo vivo lotta per motivi superiori, presenta una occasione di quel che potremmo definire integrazione, il rifiuto delle maschere, il palesamento della vera essenza: una totalità di reazioni fisico-mentali. Questa possibilità deve essere utilizzata in maniera disciplinata, con una piena consapevolezza delle responsabilità che essa implica. È in questo che possiamo scorgere la funzione terapeutica del teatro per l'umanità nella civiltà attuale"
Grotowski

All'interno del gruppo di teatroterapia, i partecipanti sono **guidati** nell'interpretazione principalmente **improvvisata** di personaggi, che agisce come fonte inesauribile di *stranezze inconsce*.



Illustrazione 10: Sessione di teatroterapia

Durante il percorso terapeutico, l'attore si dedica a **liberarsi delle proprie resistenze**, impegnandosi in esercizi espressivi, tecniche artistiche e sviluppando gradualmente una **presenza consapevole** del proprio **corpo** nello spazio, della propria **voce** e delle proprie **emozioni**. Gli esercizi *espressivi* culminano in una fase *post-espressiva* che coinvolge l'**analisi dei vissuti emersi**. Un ruolo chiave è giocato proprio dalla fase di analisi emotiva, in cui la dimensione di gruppo consente la **riflessione** sulle esperienze condivise, agevolando il **riconoscimento** delle

proprie emozioni e il **confronto** reciproco.^{31 33}

Durante i percorsi di teatro spesso oltre che esercizi di *improvvisazione*, vengono anche assegnati dei **ruoli**. Ci si può quindi trovare ad affrontare la sfida di dover interpretare personaggi con valori distanti dai propri. Anche in questo senso gli attori si trovano a dover combattere con i propri **limiti**, a lavorare sull'accettazione, sull'ampliamento dei propri orizzonti e sull'equilibrio. Possiamo infatti pensare alla nostra vita come un'insieme di **ombre e luci**. Nelle ombre releghiamo tutto ciò che è ostile, i disvalori. Ci sono alcuni momenti nella vita di ognuno in cui le ombre possono superare le luci in dimensioni, periodi in cui i disvalori sono più che i valori che contraddistinguono il singolo.

Il teatro, con il supporto di registi e teatroterapeuti, può agire come una fonte di luce, illuminando quegli aspetti oscuri e contribuendo a riequilibrare **valori e disvalori**.

Il teatroterapeuta assume il ruolo di guida del singolo e del gruppo, guidandolo e indirizzandolo costantemente in processi di crescita personale attraverso narrative collettive.

Tipicamente, gli impatti delle sessioni di gruppo continuano a generare un **dialogo interiore** sul singolo, anche oltre la sessione stessa. Questo perché gli stimoli ricevuti diventano parte di un'esperienza profonda che la persona può parzialmente incorporare nella sua quotidianità.

"Fare teatro è come entrare in una palestra per l'anima. Ti allena a esplorare emozioni, a comprendere gli altri e a scoprire parti di te che non conoscevi."

Peter Brook

Secondo Eugenio Barba, uno dei più importanti registi-pedagoghi del Novecento, il teatro è *"Il Luogo Dei Possibili"*. Infatti, il teatro offre un ampio ventaglio di scelte, di **possibilità**: sul palcoscenico, si può diventare un *re*, una *regina*, *mutare sesso*, trasformarsi in uno straccione o in un principe, rappresentare un'idea. All'interno dell'arte teatrale inoltre, sono racchiuse tutte le altre arti: danza, musica, scrittura, arti figurative... in un contesto laboratoriale ben strutturato gli attori sono inseriti in tutte queste attività. La libertà di scelta offerta dal teatro è terapeutica, inserita in un contesto sicuro e protetto, guidato da esperti operatori teatrali: non esiste un unico modo per rappresentare un personaggio, ridere, piangere o manifestare un'emozione. Tramite il teatro ognuno può farlo scegliendo liberamente il proprio canale d'espressione preferito.³⁴

Infatti, noi siamo esseri diversi e poliedrici: **la nostra identità è indefinita e multipla**, proprio come avviene nello spazio d'azione teatrale. L'io si viene a formare soprattutto nei processi d'identificazione ed assomiglia ad un gran teatro con tanti copioni e tantissimi personaggi che, a volte, si parlano addosso, a volte litigano, a volte si capiscono.

Nel contesto della teatroterapia, questi personaggi hanno l'opportunità di essere espressi e interpretati attraverso il gioco del *"facciamo finta che"*.

Questo offre un'inestimabile riflessione sull'uomo concreto e sulla sua sfida nel conciliare mente e corpo, fenomeni percettivi e processi creativi, spontaneità e controllo, originalità creativa e convenzioni culturali, molteplicità di copioni e unicità di personalità.³⁵

3.3 I benefici della teatroterapia nel corso della vita

L'innovativa musa curativa del teatro può accompagnare la crescita personale dall'infanzia, all'adolescenza, all'età adulta e nell'anzianità, offrendo benefici adatti per ogni età.

Ogni **bambino** ha bisogno di essere guidato nella scoperta del proprio valore personale. La Teatroterapia, insieme alla pedagogia condividono obiettivi simili, concentrandosi entrambe sulla persona e sullo sviluppo delle sue potenzialità. La principale differenza sta nel fatto che la Teatroterapia cerca di raggiungere questo obiettivo attraverso lo sviluppo della *creatività personale*, evitando l'assunzione di comportamenti standardizzati o imitativi, e cercando di contrastare la tendenza alla passività.

I bambini agiscono come attori senza rendersene conto, poiché il loro **gioco di finzione** è spontaneo: si immergono facilmente nei ruoli di personaggi diversi da loro stessi e gli danno vita con *autenticità*. Nelle scuole, i bambini diventano veri artisti del palcoscenico durante le recite, rappresentazioni teatrali che si svolgono in diverse occasioni durante l'anno, come a Natale o alla fine dell'anno scolastico. Le insegnanti, trasformate in talentuose registe, orchestrano l'intero spettacolo, assegnando ruoli, creando scenografie e guidando i giovani attori nel loro percorso teatrale. I bambini, avvolti

nella magia dell'arte scenica, si immergono nei loro personaggi assegnati, mentre famiglie e genitori diventano l'entusiasta pubblico di questa performance.



Illustrazione 11: Prove di una recita teatrale

Dietro le quinte, prove, costanza e disciplina alimentano la magia, regalando ai bambini non solo spettacoli da ricordare, ma anche **lezioni preziose** sul *lavoro di squadra*, le *interazioni sociali* e il *coraggio* di esporsi con *fieratezza e sicurezza* davanti a un pubblico. Inoltre, tramite l'attività teatrale i bambini imparano a riconoscere e distinguere le emozioni. Ciò permette loro di *gestirle* in modo più efficace. Tutte queste sono preziose gemme per illuminare il futuro dei bambini che abbracciano l'arte del teatro, da adulti.^{31 36}

Negli **adolescenti** la teatroterapia può anche essere considerata uno strumento per affrontare *crisi personali, ansie* e le inevitabili *contraddizioni* tipiche della fase di crescita.^{31 37}

In fase **adulta**, questa forma di terapia è aperta a chiunque desideri esplorare se stesso all'interno di un contesto di gruppo basato su improvvisazione, giochi, danza, musica e creatività. La teatroterapia aiuta chiunque la abbracci ad affrontare ostacoli come la *timidezza* e la *resistenza ad esprimersi* e a migliorare *l'adattabilità mentale*, la *consapevolezza del proprio corpo* e le *abilità sociali*. Recitare inoltre aumenta senza dubbio *l'empatia*. Infatti, impersonare qualcun altro richiede di studiare e comprendere la personalità dell'altro individuo, vedere il mondo attraverso i suoi occhi, immergendosi nella sua mentalità e comprendendo i suoi pensieri.^{38 39 40 31}

Inoltre, anche se si impersona un personaggio del passato remoto o del futuro lontano, l'azione si svolge nel momento presente e nel luogo in cui ci si trova, nel **“qui ed ora”**. In questo senso il teatro favorisce la concentrazione aiutando a focalizzarsi completamente sull'attività in corso, e tiene allenata la *memoria*.

Dunque, la Teatroterapia consente di raggiungere un maggiore **benessere e rilassatezza**, attraverso la liberazione delle *tensioni emotive*, la gestione delle *tensioni personali e relazionali* e lo sviluppo dell'*autostima*, portando ad un **generale miglioramento della qualità della vita**.³¹

Negli **anziani** la partecipazione a sessioni di teatroterapia può promuovere il *benessere emotivo* e offre loro un senso di *realizzazione personale*. Le attività teatrali di gruppo favoriscono inoltre l'interazione sociale, aiutando gli anziani a costruire legami con gli altri partecipanti e a *combattere l'isolamento*. Gli esercizi teatrali possono coinvolgere *movimento fisico*, contribuendo alla *salute* e alla *flessibilità del corpo*, e memoria, attenzione e concentrazione, contribuendo a preservare queste funzioni negli anziani.

Infine, la componente ludica della teatroterapia può portare a *risate e momenti di gioia*, migliorando *l'umore e la prospettiva di vita*.^{31 41}

4. Ricerca evidenze scientifiche

Empatia e Pro-socialità. Alcuni studi pubblicati sul “*Journal of Experimental Social Psychology*” indicano che la partecipazione ad uno spettacolo teatrale possa svolgere una funzione che supera l'ambito del mero intrattenimento, influenzando sull'empatia e sul comportamento pro-sociale. I ricercatori hanno condotto tre ricerche sul campo, somministrando sondaggi a membri del pubblico (1622) scelti casualmente prima e dopo la visione degli spettacoli. Dopo aver assistito agli spettacoli,

le persone hanno riferito di aver sviluppato una maggiore empatia nei confronti dei gruppi rappresentati nelle opere teatrali. Inoltre, le loro opinioni si sono allineate maggiormente con le tematiche socio-politiche presentate negli spettacoli, e hanno dimostrato una maggiore propensione a effettuare donazioni a enti di beneficenza, sia correlati agli spettacoli che esterni.^{42 43}

Salute mentale. Numerosi sono gli studi presenti in letteratura che trattano l'effetto benefico della teatro-terapia nel campo della salute mentale, coprendo una vasta gamma di disturbi psichici, tipologie di pazienti e contesti sanitari.

In uno studio pubblicato su "*Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*" e nato dalla collaborazione delle *Università di New York, Haifa ed Amsterdam*, è stato analizzato l'effetto medio complessivo delle terapie basate sul teatro (in particolare psicodramma e drammaterapia) sulla salute mentale, sia in termini psicologici che comportamentali. È stata quindi eseguita una meta-analisi multilivello contenente 30 studi controllati e 1.567 partecipanti. I risultati suggeriscono che lo psicodramma di gruppo e la drammaterapia sono efficaci nel contribuire alla salute mentale dei pazienti, con effetti complessivi simili a quelli mostrati in altre psicoterapie. Non è stata inoltre riscontrata alcuna differenza statisticamente significativa tra lo psicodramma e la drammaterapia per quanto riguarda l'efficacia del trattamento.⁴⁴

La *University of Malaya e la Shandong University* hanno eseguito una meta-analisi per valutare un eventuale impatto positivo del teatro sulla salute mentale durante e dopo la pandemia di COVID-19, che ha provocato un incremento dei disturbi da ansia, depressione, stress post-traumatico e difficoltà cognitivo-funzionali nella popolazione mondiale. Nell'analisi finale sono stati inclusi 25 studi che hanno coinvolto 797 partecipanti di vari continenti quali Asia, Medio Oriente, Europa e America. Lo studio ha rivelato che gli interventi basati sul teatro hanno il potenziale per migliorare la salute mentale, come per i disturbi legati al trauma e per la depressione, ed il benessere psicologico, riducendo i livelli di ansia, aumentando l'autostima e le capacità comunicative.⁴⁵

Epilessia. Molti interventi non farmacologici possono essere utilizzati per alleviare i sintomi psichiatrici, come paura, ansia e depressione nelle persone con epilessia. La *University of Thrace* ha reclutato 15 pazienti affetti da epilessia provenienti dalla regione della Tracia, in Grecia, in un programma di terapia occupazionale con attività teatrali (OTDA) di 3 mesi, incentrato sul sollievo dei sintomi dell'ansia e sull'autoregolazione. La qualità della vita di ciascun paziente è stata misurata utilizzando i punteggi medi del Quality of Life in Epilepsy Inventory. Sono stati osservati miglioramenti statisticamente significativi nella paura di avere una crisi epilettica, nel benessere emotivo e nella qualità generale, nelle energie ed infine nel punteggio QOLIE totale.⁴⁶

Parkinson. Un gruppo di ricerca sperimentale tutto italiano, nato dalla collaborazione dell'Istituto Neurologico Mediterraneo "*Neuromed*" di Pozzilli, dell'*Università La Sapienza* di Roma e di PARKIN-ZONE onlus di Roma, dal 2004 ad oggi si è occupato di studiare gli effetti del teatro attivo come valido intervento complementare ai farmaci per il trattamento del Parkinson, dimostrando un significativo miglioramento del benessere dei pazienti-teatranti (12) rispetto a quelli sottoposti a fisioterapia convenzionale (12). Anche se i disagi fisici non riscontrano un miglioramento, i soggetti dell'esperimento hanno dichiarato che i loro sentimenti riguardo alla loro malattia e alla sua evoluzione erano così positivi che non avrebbero più potuto fermare la loro formazione teatrale.⁴⁷

Alzheimer. Nel *Centro Diurno Italian Hospital Group* di Guidonia a Roma è in corso ormai da anni un percorso riabilitativo di tipo teatrale per pazienti affetti da malattia di Alzheimer ed altre forme di demenza. Il risultato emerso dall'esperienza del progetto "*Teatro Dimenticato*" conferma che l'intervento non farmacologico può rappresentare davvero un'arma vincente e promettente nel

migliorare, o quantomeno nello stabilizzare, il quadro cognitivo comportamentale, motorio e l'aspetto socio-emotivo nelle persone con Demenza di Alzheimer di grado lieve e moderato.⁴⁸

La *University of Western Sydney* ha condotto uno studio pilota di quattro mesi su un gruppo di 13 anziani, principalmente affetti da malattia di Alzheimer, che vivevano in una comunità della costa orientale australiana. Il gruppo di drammaturgia è stato confrontato con un gruppo di controllo che si era limitato alla visione di un film. Tutti i partecipanti sono stati valutati per la QoL utilizzando la scala quantitativa Quality of Life Alzheimer's Disease (QoL-AD), prima e dopo i 16 incontri di gruppo. Sebbene non fosse statisticamente significativo, il punteggio medio QoL-AD è aumentato per il gruppo di drammaturgia mentre è diminuito per il gruppo di controllo (film). I risultati qualitativi hanno stabilito un'inequivocabile capacità dei partecipanti di esprimere idee e sentimenti attraverso la drammaterapia, nonché una scoperta della consapevolezza cosciente del proprio benessere e quindi un aumento della qualità di vita.⁴⁹

5. Limiti delle evidenze scientifiche

Sebbene il suo potenziale curativo fu intuito già dai tempi dell'Antica Grecia e negli anni siano state elaborate numerose evidenze a sostegno dei benefici indotti dalla teatroterapia, ci sono aspetti che non possono essere trascurati e che ne costituiscono dei limiti.

Un limite è rappresentato dal fatto che la terapia si mostra efficace se c'è partecipazione attiva e collaborazione da parte del paziente, diversamente non si riesce a trarne lo stesso beneficio.

Altro aspetto da considerare è la compatibilità del paziente con il teatroterapeuta che lo segue.

Va anche posta particolare attenzione al rischio di interpretazione personale dei dati oggi disponibili. Infatti, nella maggior parte degli studi effettuati su pazienti trattati con teatroterapia i dati vengono raccolti per mezzo di interviste registrate e poi trascritte, e sottoposte a giudizio soggettivo degli intervistatori.

La scarsa presenza di prove scientifiche solide e revisioni sistematiche ampie, limita l'accettazione della teatroterapia in alcuni ambiti medici ed accademici.

Ulteriori ricerche sarebbero dunque auspicabili per valutarne i benefici in termini di salute pubblica, ma anche sotto l'aspetto sociale ed economico che l'utilizzo di pratiche teatrali potrebbe apportare alla popolazione.

Affinché si possa godere dei benefici dell'arte teatrale è necessario essere predisposti a riceverli attivamente, non concentrandosi sulla propria apparenza ma su ciò che lo spettacolo ha da offrire.

La predisposizione a godersi un'esperienza teatrale, infatti, può influenzare notevolmente la percezione e l'apprezzamento dello spettacolo. Essere aperti all'arte e alla narrativa può arricchire l'esperienza teatrale, consentendo di cogliere meglio le sfumature e le emozioni che gli attori cercano di comunicare.

L'attenzione rivolta all'abito scelto per andare a teatro può essere considerata parte dell'esperienza complessiva, poiché molte persone lo vedono come un'occasione per presentarsi in modo elegante e rispettoso, tuttavia, è importante ricordare che l'essenza della visita al teatro risiede nell'esperienza artistica e narrativa, e non solo nell'aspetto esteriore.

A volte, invece, l'attenzione sproporzionata sulle questioni esteriori può oscurare l'essenza stessa dello spettacolo teatrale. È importante, però, ricordare che l'arte e la narrativa sono il fulcro di queste esperienze, e dovrebbero essere il punto focale nella discussione pubblica. Concentrarsi sulle prestazioni e sui messaggi dell'opera può aiutare a mantenere viva l'integrità artistica della produzione teatrale.

Ma allora perché oggi solo un ristretto numero di persone praticano teatroterapia? E perché il teatro non fa più parte della nostra vita quotidiana?

Le ragioni sono da ricercare in una serie di cambiamenti storici, culturali, tecnologici e sociali.

Nel sedicesimo secolo, durante il rinascimento, maturarono nuove idee filosofiche che portarono l'uomo ad un radicale mutamento del suo modo di ragionare. Vennero soppiantati i dogmi aristotelici a favore di nuove correnti di pensiero. Nacque la rivoluzione scientifica.⁵⁰

A partire da questo momento si lasciò sempre meno spazio all'emotività a favore di una visione scientifica, segnando una trasformazione significativa nella concezione della cura. In questo contesto, anche le iniziali intuizioni di illustri personaggi storici come Ippocrate o Aristotele sul potere curativo del teatro hanno progressivamente perso rilevanza a favore di una visione più razionale del modo di intendere la cura, la quale divenne quasi esclusivamente "cura farmacologica". Ideologia sempre più sostenuta dalle nascenti case farmaceutiche.

Oggi giorno però, stiamo assistendo ad una rinnovata attenzione della collettività sulla naturalità dei farmaci, e la ricerca di trattamenti alternativi a questi ultimi. È importante sottolineare che, da sola, la teatroterapia potrebbe non essere sufficiente per affrontare disturbi mentali o problemi emotivi complessi, e in questi casi dovrebbe essere integrata con altre forme di psicoterapia, o talvolta farmacologiche. Tuttavia, escludendo i casi più gravi, è evidente un eccessivo ricorso ai farmaci, anche per trattare disturbi ansiolitici o periodi depressivi più lievi. In queste situazioni, spesso potrebbe bastare una semplice sessione teatrale per alleviare lo stato d'ansia, migliorare l'umore e promuovere il benessere generale.

È per questo motivo che bisognerebbe investire maggiormente su tale pratica.

Anche nel suo ruolo d'intrattenimento, non possiamo dire che il teatro sia stato completamente sostituito dal cinema, ma quest'ultimo ha sicuramente assunto un ruolo predominante nella narrazione visiva. Il motivo è da ricercare nel fatto che il cinema abbia reso l'esperienza visiva e narrativa più accessibile a un pubblico più ampio, tramite la possibilità di replicarla quando e dove lo si desidera, senza la necessità di rappresentazioni dal vivo.

Inoltre, gli sviluppi dell'immagine e del suono, gli effetti speciali, e altri progressi tecnologici hanno contribuito a creare esperienze visive più immersive rispetto al teatro.

Nonostante il successo del cinema però, l'arte teatrale continua ad avere il suo posto e la sua importanza. L'esperienza dal vivo che offre il teatro infatti, il contatto diretto con gli attori, la magia dell'emozione tangibile che voltegga tra palcoscenico e platea, è insostituibile ed immortale. Continua quindi ad essere una forma d'arte irripetibile e vitale che merita di essere preservata e promossa per le sue molteplici qualità ed effetti positivi sulla salute mentale e il benessere emotivo.

"Il Teatro è in 3D da sempre."

Fabrizio Caruso

6. Individuazione ambiti di applicazione e nuove proposte

6.1 Applicazioni esistenti

Oggi giorno la teatroterapia trova applicazione in diversi ambiti, offrendo un approccio terapeutico creativo e coinvolgente. In questo capitolo si trovano alcuni dei principali ambiti di applicazione di questa speciale tecnica teatrale.³¹ Il teatro, seppur in diverse forme, sta acquistando popolarità negli **ospedali**, attraverso i cosplayer: individui che impersonificano personaggi reali o immaginari come Cenerentola o Batman. Si recano nei reparti di pediatria ed intrattengono i bambini, realizzando il



Illustrazione 12: Cosplay

loro sogno nell'incontro con il proprio eroe o la propria eroina, dando sollievo a loro e alle famiglie. Anche la clownterapia, che utilizza giochi di prestigio, recite e canti, dona un sorriso ai bambini ricoverati.

Questa terapia è estesa anche alle case di riposo, dimostrando il potere del teatro nell'apportare gioia e conforto in diverse situazioni.

Vestirsi da un personaggio o da qualcosa di completamente diverso lo ritroviamo anche in feste quali Halloween e Carnevale che permettono alle persone di sfuggire alla loro routine quotidiana e alla realtà per un po'. Questo può essere liberatorio e divertente, offrendo l'opportunità di esprimere la creatività e l'immaginazione attraverso il travestimento. Queste festività inoltre spesso coinvolgono la partecipazione di intere comunità, e attraverso il **costume** si sviluppa un senso di appartenenza e di condivisione tra le persone, specialmente quando partecipano a parate o a feste di gruppo, permettendo nel contempo di rivivere epoche e tradizioni passate.

In contesti di **riabilitazione**, la teatroterapia è ampiamente utilizzata con gruppi come detenuti, tossicodipendenti, persone affette da disturbi psichici e individui con disabilità fisiche o cognitive. In queste situazioni, il teatro terapeutico supporta l'*accettazione di sé* e la *reintegrazione sociale*, riportando il soggetto in contatto con la *spontaneità*.

Nelle **carceri**, l'obiettivo dell'attività è far *riflettere sulle azioni* e sulle motivazioni che hanno portato i detenuti a compiere commettere reato. La teatroterapia in questo contesto mira a trasformare l'esperienza drammatica della reclusione in un'opportunità di *crescita personale*, con l'obiettivo di preparare l'individuo per un ritorno positivo nella società dopo il periodo di detenzione. Questo intervento è fondamentale nel ridurre la probabilità di recidiva comportamentale.

Nel contesto delle **dipendenze**, che possono riguardare una vasta gamma di comportamenti d'assuefazione a sostanze come droghe, alcool, cibo, gioco, relazioni, lavoro e altro, la teatroterapia si presenta come un valido strumento per *facilitare la condivisione* delle proprie esperienze all'interno di un gruppo ed elaborarle. Inoltre questa attività diventa un elemento di *gratificazione alternativa* all'oggetto della dipendenza. In questo modo, la teatroterapia può svolgere un ruolo significativo nel supportare il percorso di recupero dalle dipendenze.

Nell'ambito della **salute mentale** la teatroterapia è spesso utilizzata per affrontare disturbi mentali come l'ansia, la depressione, il disturbo da stress post-traumatico ed è utile anche per i soggetti schizofrenici. Attraverso la pratica delle attività teatrali i partecipanti migliorano la loro espressività e le loro interazioni sociali, aumentano la *comprensione della realtà* e la *consapevolezza delle proprie risorse e resilienza*.⁵¹

"Un manicomio è una rappresentazione totale del male nel mondo."

Con questa citazione, Franco Basaglia, noto per la sua lotta per la riforma della salute mentale e il suo lavoro per chiudere i manicomi in Italia, pone l'accento sull'importanza di trovare soluzioni alternative ai manicomi. Nella riforma della salute mentale, Basaglia ha promosso il concetto di deistituzionalizzazione, spostando l'attenzione dal ricovero in manicomio alla cura e al supporto comunitario. Questo approccio ha favorito l'integrazione sociale dei pazienti affetti da disturbi

mentali, contribuendo a ridurre lo stigma associato alla malattia mentale e a promuovere un trattamento più umano.

“Di fronte a una persona disturbata ci si chiede: di che tipo di follia soffre? Di una nevrosi o di una psicosi? Nel caso di una psicosi, quale tipo? Se è schizofrenia, quale sottospecie? Indaghiamo per capire se i sintomi psichiatrici sono legati a qualche anomalia cerebrale. In realtà non esistono criteri diagnostici inoppugnabili. Ma evidentemente non basta che il cervello funzioni perché gli atti delle persone siano sensati ed adeguati. Con la teatroterapia, come con la musicoterapia e l'arteterapia, cerchiamo di intervenire sulla parte sana della persona. Il nostro compito è di rafforzare ritualità soggettive, rendendole patrimonio condivisibile nel gruppo, anche nel caso siano sintomi psicotici, nella convinzione che il sintomo è quasi sempre positivo in quanto manifestazione di vitalità e quindi di possibile scambio performativo”.
Intervista a Walter Orioli, teatroterapeuta

Per individui affetti da **disabilità fisiche o cognitive** (come chi soffre di condizioni neurodegenerative -principalmente Parkinson e demenza- e chi soffre di condizioni neuroevolutive -per lo più autismo e disabilità intellettiva-), la teatroterapia *valorizza le abilità* di ciascun individuo e può rappresentare un prezioso canale espressivo e di interazione con gli altri.

Francesco è un ragazzo nello spettro dell'autismo che da anni partecipa a laboratori teatrali. Questa risorsa così speciale per noi, si è offerta volentieri di essere intervistata per raccontarci cosa sia per lui la Teatroterapia:

Intervista a Francesco, ragazzo di 19 anni che pratica teatro.

Ciao Francesco, come stai? Ti va di rispondere a qualche domanda sul teatro?

Sto bene e tu? Certamente!

Stiamo bene anche noi, grazie! Iniziamo con qualche domanda per rompere il ghiaccio..quanti anni hai?

Ne ho 19

Da quanti anni fai teatro?

Da quando sono alle medie

Chi partecipa alle attività di teatro?

Io, i miei compagni, i volontari e i registi

Qual è il tuo esercizio preferito?

Mi piace quando balliamo e **improvvisiamo tutti insieme**

Come ti senti quando fai teatro?

Per me il teatro è felicità, amore, stare in compagnia, e state con gli amici. Mi rende una persona felice, mi rende un attore importante, anzi importantissimo, e mi piace stare con i miei compagni.

Questa preziosa testimonianza ci mostra come una persona nello spettro dell'autismo, che tende normalmente a seguire schemi prestabiliti, possa attraverso il teatro scoprire il lato inaspettato dell'improvvisazione e spezzare le catene dei comportamenti ripetitivi, aprendo le porte alla creatività e all'interazione, godendosi un'esperienza creativa e spontanea. In un mondo in cui le barriere sociali possono sembrare insormontabili, le persone con questa o altre disabilità, possono sentirsi spesso emarginate o avere difficoltà a comprendere e partecipare alle dinamiche sociali tradizionali. Il teatro può creare un senso di **comunità e appartenenza** che respinge l'isolamento sociale.

Tuttavia, non è necessario essere affetti da patologie, disabilità o difficoltà relazionali per intraprendere un percorso di Teatroterapia. Per questo sempre più spesso questa pratica sta prendendo piede per trattare ansia, stress e disagi quotidiani, anche nel mondo delle aziende. Il *Teatro Aziendale*, ampiamente praticato in Francia e Inghilterra, sta guadagnando popolarità anche in Italia. In questo contesto, la Teatroterapia mira a *potenziare l'autostima* dei singoli individui e a *liberarsi dai pensieri negativi* che causano ansia e stress. Inoltre, favorisce la socializzazione e perfeziona le abilità di comunicazione e collaborazione tra i membri del team, creando un *ambiente di lavoro più positivo*.

In *contesti comunitari* anche diversi dal mondo aziendale, composti da persone differenti in termini di età, professione, stile di vita e gusti personali, la Teatroterapia fornisce metodi efficaci per *rafforzare i legami* all'interno di esse, e per promuovere la consapevolezza tra i partecipanti riguardo *questioni sociali*, come il bullismo, la discriminazione o la consapevolezza sui problemi di salute mentale.

Quale luogo migliore delle scuole per affrontare tematiche del genere?

"Il teatro non solo riflette la società, ma la partecipa e la plasma. Attraverso la pratica teatrale, possiamo diventare attori consapevoli del cambiamento."
Augusto Boal

Nell'ambito *dell'istruzione e della formazione*, come ben descritto sopra, la teatroterapia è utilizzata con bambini e adolescenti per *migliorare la fiducia in sé stessi*, le abilità comunicative, sociali e relazionali, per *rimuovere eventuali barriere psicologiche* ed esplorare e sviluppare le loro attuali competenze e quelle in fase di sviluppo attraverso l'uso del gioco e dell'improvvisazione. In questo senso la teatroterapia può evolversi in pedagogia teatrale.

La scuola, rinnovata da un approccio psico-pedagogico, si trasforma in un ambiente "partecipato", dove si abbandona la ripetizione meccanica di conoscenze per abbracciare un mondo in cui l'insegnante assume il ruolo di animatore e gli studenti stessi guidano il percorso della conoscenza.

Intervista a Paola Bua, teatroterapeuta

Paola Bua è una teatroterapeuta sarda che da anni porta la sua arte in svariati contesti. Ha lavorato con ragazzi di scuole elementari, superiori, con adulti, persone affette da vari tipi di disabilità, persone con disagi mentali, case di cura, centri di comunità per ex tossicodipendenti e carcerati, anziani affetti dal morbo di Alzheimer.

Ci racconti la sua esperienza. Come si lavora nei diversi ambiti? L'approccio è diverso tra bambini, adulti, disabili, ex-tossicodipendenti...

Più che raccontarti delle differenze io credo che il denominatore comune sia il **rispetto** ed il **non giudizio** per le storie ed i vissuti delle persone con cui si ha a che fare. Questo è fondamentale perché spesso le persone che iniziano questi percorsi sono state giudicate in precedenza. Noi viviamo in una società molto giudicante, quindi far partire la regola fondamentale del teatro, il *qui ed ora* è di cruciale importanza. Nel momento in cui entri in un gruppo si entra in un gruppo di teatro è come se la storia iniziasse da quel momento. In questo modo si dà alle persone la possibilità di rivivere una seconda volta. Solitamente all'inizio i diversi gruppi devono *Li si fa*, quindi, abituare abituarci al nuovo ambiente del teatro, alle luci, al palcoscenico... poi le lezioni si modulano in base ai componenti del gruppo e alla tipologia di problema da affrontare, chiedendo anche aiuto a diverse figure specializzate

come assistenti sociali, educatori, psicologi e psichiatri qualora ce ne sia bisogno. Ciò che però porto sempre con me in ogni laboratorio sono appunto il rispetto ed il non giudizio.

Cosa l'ha spinto ad occuparsi di teatroterapia?

Credo l'unione tra l'amore che nutro nei confronti del prossimo e la mia passione per l'arte. Penso che attraverso l'arte ciascuno di noi possa esprimere se stesso. Che sia con il teatro, attraverso il suo canale d'espressione preferito, che sia la pura recitazione, la musica, il canto, la danza, o le arti figurative. Nei miei laboratori infatti cerco sempre di coinvolgere i ragazzi in tutte le attività che stanno anche dietro la messa in scena di uno spettacolo, in modo che ognuno possa scegliere liberamente quello che gli piace fare di più, e al contempo impegnarsi per la riuscita dello spettacolo finale, perchè come dico sempre io, al di là di tutte le difficoltà delle persone che fanno parte dei vari gruppi di teatro, l'applauso del pubblico deve essere **meritato!**

Ho conosciuto, per esempio, alunni ripetenti che prendevano 2 a scuola ma a teatro erano bravissimi. Questo perché ognuno deve coltivare ciò che lo fa stare bene, che sia il teatro, il basilico o il punto croce. Per questo, secondo me, nel sistema scolastico che ora come ora richiede grande concentrazione e serietà, potrebbero inserire questo tipo di percorsi artistici, per garantire che nella quotidianità ci sia della gioia e della soddisfazione anche per chi non riesce ad essere tra i primi della classe.

Come ci si approccia a soggetti che non sono partecipativi? Succede di frequente?

Sì, può succedere. In questo caso mostro molto rispetto ed invito alla partecipazione, ma liberamente. Se una persona non se la sente, va benissimo. Le persone possono dare 10 o 50 o 100, ma non danno mai 0. Anche se restano seduti a guardare stanno partecipando, d'altronde il teatro non esiste senza spettatori. È fondamentale, però, far capire loro che sono in ambiente protetto. Ci sono ragazzi che fisicamente si allontanano e poi, nel tempo, si avvicinano al cerchio dove si svolgono le attività. Ho avuto un ragazzo, per esempio, che in 10 anni è passato da non interagire ad essere attore protagonista.

I risultati del lavoro svolto sono duraturi nel tempo?

Sì, assolutamente. Le persone ne escono più forti e consapevoli delle loro capacità. Durante i laboratori si gettano semi che poi germogliano. Questo è successo anche a me quando da alunna ho fatto le mie prime esperienze di teatro: hanno piantato in me dei semi che ora germogliano nella mia quotidianità. Vedo continuamente persone che si avvicinano all'arte del teatro e attraverso questa disciplina, anche fuori dal palcoscenico affrontano le sfide quotidiane con più consapevolezza e grinta. Ci vuole sicuramente tempo, però, per raccogliere i frutti del lavoro svolto durante i laboratori bisogna dare il giusto respiro, ma il risultato è assicurato. Certamente però c'è bisogno di tempo per vederli. Quindi **tempo e continuità** sono due fattori cruciali.

A tal proposito ricordo con tristezza che a me è capitato di seguire un laboratorio in un centro di salute mentale del mio paese con ragazzi che erano usciti dalle loro case e stavano imparando ad interagire e a socializzare. Purtroppo dopo poco il progetto è finito e non essendoci stata continuità queste persone sono rientrate nelle loro case, nella loro solitudine, nella loro malattia. A dire il vero mi è capitato spesso che progetti iniziati per persone bisognose finissero per mancanza di fondi, ma poi a rimetterci sono proprio le persone per cui i laboratori sono stati ideati e creati. Purtroppo non sempre gli ultimi saranno i primi, a volte gli ultimi restano ultimi, ma queste persone non possono essere lasciate da sole. Per questo credo ci vogliono istituzioni che credono nel potere dell'arte e soldi da investire nel sociale, nella cultura e nel pubblico, perché l'effetto boomerang è tremendo.

I pazienti continuano anche dopo aver raggiunto l'obiettivo che vi eravate prefissati?

Solitamente sì. Chi si avvicina a questa pratica, che sia per necessità o piacere, tende a non abbandonarla più. Infatti è un'esperienza estremamente arricchente, coinvolgente, di apertura su se stessi e sul mondo.

Consiglia di affiancarlo alla psicoterapia?

Dipende dal gruppo. Io lavoro sempre in equipe, con volontari, talvolta educatori e anche psicologi e psichiatri, con cui ci si aggiorna frequentemente sul necessario per il benessere dei pazienti.

Secondo voi ciascuno di noi può essere un attore?

Io faccio teatro tra la gente e per la gente. Mi piace che le persone si mettano in gioco e ci provino. Mi piace quando il sipario si apre e sopra c'è la casalinga, il meccanico, l'infermiera, persone che nella vita reale ricoprono un ruolo, ma che sul palcoscenico si immedesimano in altri. Se nelle foreste cantassero soltanto gli uccelli che hanno il canto più melodioso ci sarebbe un gran silenzio. Quindi di certo per me quello dell'attore è un mestiere, ed è un mestiere serio, e penso che non tutti possano fare gli attori come mestiere, ma tutti possono provare il gioco del teatro, anche temporaneamente, portandosi a casa tutti i benefici che ne derivano. Io per esempio non penso di essere una brava attrice, penso di essere una persona che cerca ogni giorno di fare bene il suo mestiere, studiare e aggiornarsi per poterlo fare al meglio e credo che la cosa più importante in quello che faccio non sia essere un'attrice o una regista coi fiocchi, ma di riuscire a comunicare ai miei alunni che credo in loro e che li amo. Io incoraggio sempre tutti a trovare l'attore che c'è in loro e a fare teatro, perché so quanto è importante a volte poter rendere la realtà reversibile, per sfuggire da situazioni spiacevoli nella vita reale, e so anche quanta soddisfazione e gioia derivi da un percorso di crescita all'interno di un laboratorio teatrale. Spero che sempre più persone abbraccino l'arte del teatro e che ci siano sempre nuovi attori per applaudirli ed emozionarmi con le loro storie.

6.2 Nuove proposte

Nuovi ambiti di applicazione che sfruttano la teatroterapia come supporto, potrebbero essere legati alle **dinamiche familiari** che possono essere migliorate attraverso il gioco dei ruoli. Ad esempio, nella vita di coppia, il partner si immedesima nell'altro per comprendere meglio i suoi bisogni e stati d'animo. Una madre può recitare il ruolo del figlio adolescente e viceversa per comprendere punti di vista distanti. Questi esercizi possono aiutare a creare un *ponte di comunicazione* tra persone, avvicinandole attraverso l'impersonificazione nell'altro.

La mancanza di questo elemento solleva barriere, che portano all'isolamento delle persone che percepiamo diverse da noi. Gli extracomunitari, per esempio, si ritrovano isolati da **barriere linguistiche** e pregiudizi. In questo caso, l'implementazione di laboratori di teatroterapia in centri di accoglienza potrebbe favorire la creazione di una *comunità più accogliente, inclusiva e aperta all'integrazione*.

Dati i benefici del teatro, consideriamo che l'introduzione di questa pratica in luoghi insoliti, come **parchi, musei o strade**, potrebbe ampliare la portata dell'arte teatrale ed essere al contempo utilizzato come potente strumento di sensibilizzazione su questioni sociali cruciali, come la sostenibilità ambientale, l'uguaglianza di genere o la salute mentale. Questo avvicinamento al pubblico renderebbe più accessibile e coinvolgente quest'arte che via via sta scomparendo.

Infatti, con l'avvento della tecnologia abbiamo perso il contatto con le radici teatrali, quelle radici che attingono al cuore stesso della nostra umanità. Il teatro dal vivo è stato sopraffatto da una cultura dell'istantaneità. La comodità dell'ingresso virtuale ha oscurato l'esperienza del teatro, il calore dell'applauso dal vivo e il respiro degli spettatori condivisi. La profondità dell'interpretazione, il

sudore degli attori e il cuore del dramma sono stati trasformati in immagini pixelate e frammenti digitali, privandoci della carne e del sangue dell'arte teatrale.

Tuttavia, possiamo chiederci se, in mezzo a questa innovazione digitale, il teatro non possa trovare una nuova forma di espressione. Forse la tecnologia può essere vista come sfida che ci spinge a esplorare nuove possibilità di fusione tra il mondo virtuale e il mondo reale, tra l'antico e il moderno. Il teatro può reinventarsi, utilizzando la tecnologia per raggiungere nuovi pubblici, essere un ponte tra il passato e il futuro, una via per riscoprire la sua essenza in un mondo in costante mutamento.

"*Sei pezzi facili*" opera teatrale di Mattia Torre ad esempio, è stata mandata in onda su Rai Tre con la regia di Paolo Sorrentino. Il punto di forza è dato dall'ibridazione tra teatro, cinema e intrattenimento.



Illustrazione 13: "*Sei pezzi facili*" di Mattia Torre

"Quel famoso 'teatro in televisione' aveva bisogno proprio di questo per essere fruibile, cioè che la grande macchina cinematografica entrasse dentro lo spazio dello spettacolo insieme agli attori. È stata un'assenza-presenza, uomini e donne di cinema ci sono stati accanto come ombre silenziose"

Paola Calabresi

Sei pezzi facili esamina la realtà contemporanea con osservazioni acute e con luoghi comuni della vita. Questo tipo di cinema si basa principalmente sulla parola ed è caratterizzato da un susseguirsi di dialoghi, psicoanalisi teatrali, delusioni e critica acuta verso la realtà. Si nutre del linguaggio cinematografico e riflette l'ipocrisia delle nostre vite e la difficoltà di rivelare una verità che rimane come un grido solitario nell'attuale contesto sociale.

Sulla scia di Sorrentino, si potrebbe dunque sfruttare l'arte cinematografica come mezzo potentissimo per far rivivere il teatro, "portandolo direttamente a casa" e consentendo una conoscenza più profonda, soprattutto tra i giovani, dei grandi colossi teatrali che hanno accompagnato l'umanità nei secoli.⁵² Quindi si potrebbe incrementare l'uso di piattaforme **streaming online**, per rendere disponibili opere teatrali autentiche, andando oltre le comuni trasposizioni cinematografiche, come accade per l'opera teatrale "E Fuori Nevica" con attori del calibro di Vincenzo Salemme, Maurizio Casagrande, Carlo Buccirosso e Nando Paone, disponibile in streaming su YouTube.

"[...] e basta con questo mandolino! Il signore sta mangiando, non lo disturbare! È finito il teatrino! Scemo! [...]"

E fuori nevica, Salemme

Per noi, al contrario di quanto accade guardando gli stessi film diverse volte comodamente dal divano di casa propria, ogni performance teatrale è unica. La condivisione di uno spazio fisico durante una performance instaura un senso di comunità ed esperienza condivisa tra la platea, e crea una connessione diretta e spesso interattiva tra il pubblico e gli attori, che esibendosi dal vivo trasmettono uno speciale senso di autenticità.

In sintesi, il teatro offre un'esperienza umana unica che arricchisce e migliora la nostra vita, come altri mezzi di intrattenimento non riescono a fare. Conservare e valorizzare il teatro è preservare una forma d'arte che ci connette profondamente con la nostra storia e i nostri valori umani.

Noi reputiamo quindi che sarebbe utile diffondere maggiormente la conoscenza di questa pratica e incoraggiare tutti a sperimentarla il più possibile.

E voi che ne pensate?

Se siete curiosi di come potrebbe essere iniziare a fare teatro, abbiamo pensato di descrivervi come si svolgono i laboratori di teatroterapia, e suggerirvi qualche esercizio che potete tranquillamente sperimentare anche a casa, da soli o in compagnia!

7. Pratiche di teatro

Abbiamo visto quanto praticare teatro possa essere utile per raggiungere uno stato di benessere generale, praticarlo offre infatti un'opportunità unica di esprimere liberamente la creatività, sviluppare abilità comunicative, esplorare e gestire le proprie emozioni.

In questo paragrafo vorremmo fornirvi qualche spunto per esercizi teatrali che ognuno può svolgere in autonomia per trarne beneficio.

Come illustra Alessandro Cecchini sul suo canale YouTube "Il Teatro in casa" (<https://www.youtube.com/c/AlessandroCecchiniCompagniaLaDivinaToscana>), un punto di partenza consigliato per gli esercizi espressivi è davanti ad uno specchio. Si può iniziare con *respirazioni* profonde e controllate per rilassarsi e migliorare il controllo della voce.

Si passa poi al movimento libero del viso con velocità crescente per rilassare i muscoli.

Successivamente, ci si concentra sulla voce: si può iniziare con esercizi di *torsione della lingua* utili per l'articolazione delle parole e per migliorare il ritmo del linguaggio.

Si possono *enfaticizzare le singole parole* pronunciandole con emozioni diverse, declinandole tra rabbia, gioia, tristezza, paura, disgusto e sorpresa, abbinare con le corrispondenti espressioni facciali.

Una volta allenata la voce, si possono scegliere dei *monologhi* da un'opera teatrale o un film, e interpretarli concentrandosi sulle espressioni facciali, i gesti e l'intonazione della voce. Lo stesso esercizio può essere fatto con frammenti di libri, poesie o sceneggiature.

Il testo teatrale, concepito per essere rappresentato da attori dinanzi a un pubblico di spettatori, presenta delle caratteristiche che lo differenziano notevolmente da qualunque altro tipo di testo. È destinato a una rappresentazione, non prevede un narratore e ricostruisce le vicende per mezzo delle parole, gesti e movimenti dei personaggi che agiscono sulla scena.

La lettura di opere teatrali, quindi, è un modo eccellente per apprendere le modalità di messa in scena ma anche in cui perdersi attraverso l'immaginazione.

Dopo aver scaldato il corpo, si possono sperimentare *movimenti e posture* diverse, anche senza usare le parole, avvicinandosi all'arte della mimica.

I più audaci si possono lanciare in scenari improvvisati e giocare con le situazioni, favorendo velocità di pensiero, fantasia e creatività.

Familiari ed amici possono essere coinvolti in questi esercizi tramite giochi di ruolo, per un divertimento assicurato.

Proposta gioco in classe: "Espressioni Emozionali"

L'obiettivo di questo gioco è esplorare e rappresentare diverse emozioni (gioia, rabbia, paura, vergogna, tristezza) attraverso espressioni facciali e parole.

Il gioco inizia invitando ognuno dei partecipanti a mettersi in piedi. Una volta in piedi si invita ciascun partecipante a sedersi, rappresentando contemporaneamente l'emozione assegnata attraverso un'espressione facciale e una parola o una frase che rappresenti quell'emozione. Si ripete il processo con tutte le emozioni.

L'obiettivo di questo gioco è incoraggiare gli spettatori a prendere consapevolezza delle emozioni e della comunicazione non verbale.

8. Conclusioni e considerazioni personali: si chiude il sipario

In questa esplorazione affascinante e coinvolgente del mondo del teatro e della teatroterapia, ci siamo immersi in un viaggio attraverso le profondità dell'espressione umana e della trasformazione personale. Il teatro si è rivelato un potente veicolo per l'autoesplorazione, la connessione emotiva e la guarigione, offrendo esperienze di creatività e autenticità. In particolare, il seguente elaborato ha messo in evidenza la forza ed il potere e l'efficacia delle pratiche teatrali sulla salute ed il benessere di chiunque si avvicini ad esse. In particolare, ha evidenziato come i suoi benefici fossero già stati intuiti fin dall'antichità e di come, in tempi più moderni, essi si stiano gradualmente riscoprendo.

L'analisi della letteratura suggerisce che il teatro possa contribuire a fronteggiare il manifestarsi di disturbi psichici come ansia e depressione, e che possa migliorare, o quantomeno stabilizzare, il quadro cognitivo comportamentale e l'aspetto socio-emotivo nelle persone che soffrono di malattie neurodegenerative quali Alzheimer e Parkinson. In ambito sanitario tali pratiche possono offrire sostegno nella gestione e cura di condizioni difficili e dolorose. A livello comunitario, il teatro emerge come un ottimo strumento per instaurare relazioni interpersonali positive, promuovere la connessione tra i diversi enti della comunità e costituire un mezzo particolarmente efficace per la comunicazione su temi sensibili.

In conclusione, il teatro non è solo un'arte scenica, ma un'esperienza di condivisione, un portale per la comprensione più profonda di noi stessi e degli altri, che apre le porte a nuovi orizzonti di consapevolezza e di possibilità di cambiamento.

In base ai dati raccolti, risulta auspicabile lo sviluppo di programmi teatrali, sia come supporto e complemento alle terapie farmacologiche, sia all'interno della collettività, con l'obiettivo di promuovere uno stato di salute e benessere generalizzato.

Che il sipario cada su questo capitolo, con la speranza di avervi dato degli spunti di riflessione su di esso e di aver suscitato in voi la voglia di sperimentarlo di persona.

"La vita è un teatro che non ha prove iniziali. Canta, ride, balla, piangi, ama, vivi ogni momento prima che cali il sipario e il tuo spettacolo finisca senza applausi."

Charles Chaplin

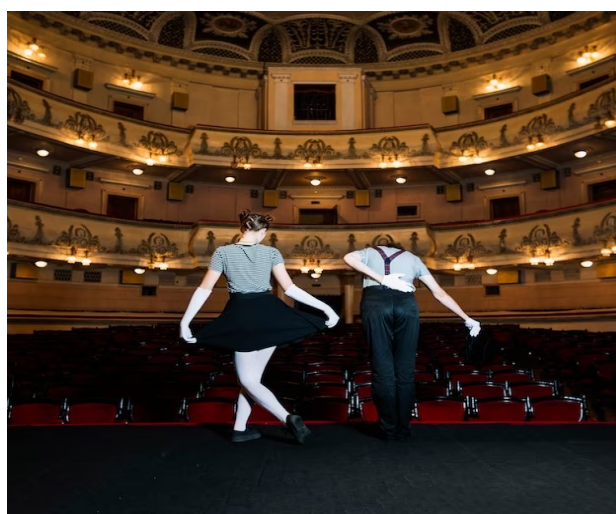


Illustrazione 14: Sipario

BIBLIOGRAFIA

1. Orioli, W. *Teatroterapia: prevenzione, educazione e riabilitazione*. (Erickson, 2007).
2. Odoardi, C. TEATRO | Alle origini del teatro: il mito e il rito. *ArcheoMe*
<https://www.archeome.it/teatro-alle-origini-del-teatro-il-mito-ed-il-rito/> (2020).
3. wp_4817549. Nietzsche e le origini della tragedia -.
<https://www.democraziapura.it/2018/11/24/nietzsche-e-le-origini-della-tragedia/> (2018).
4. Melpomene. *Wikipedia* (2023).
5. Cartwright, M. Il teatro dell'antica Grecia. *Enciclopedia della storia del mondo*
<https://www.worldhistory.org/trans/it/1-14956/il-teatro-dellantica-grecia/>.
6. CESARE DEVE MORIRE. *Spietati - Recensioni e Novità sui Film*
<https://www.spietati.it/cesare-deve-morire/> (2012).
7. Sofocle, "Edipo re": riassunto e commento. *WeSchool*
<https://library.weschool.com/lezione/edipo-re-riassunto-trama-analisi-sofocle-18809.html>.
8. Emanuela. Epidauro e la cura terapeutica del Teatro. *tourgreclaclassica.it*
<https://tourgreclaclassica.it/epidauro-e-la-cura-terapeutica-del-teatro/> (2020).
9. 12. Antigone, fra diritto naturale e diritto positivo. <https://www.centrostudiliviatino.it/12-antigone-fra-diritto-naturale-e-diritto-positivo/> (2022).
10. Filippo - Il teatro come squarcio sull'animo umano.pdf.
11. Lisistrata: Analisi - Altro di Letteratura Greca gratis Studenti.it. *Studenti.it*
<https://doc.studenti.it/altro/letteratura-greca/lisistrata-aristofane.html>.
12. Aristofane - Le nuvole (3). *Skuola.net - Portale per Studenti: Materiali, Appunti e Notizie*
<https://www.skuola.net/letteratura-greca/aristofane-nuvole.html>.
13. Nasti, A. Il teatro latino: origine, sviluppo e caratteristiche. *Eroica Fenice*
<https://www.eroicafenice.com/salotto-culturale/il-teatro-latino-origine-sviluppo-e-caratteristiche/> (2023).
14. Tema Su Plauto E Terenzio: Analogie E Differenze - Tema di Letteratura Latina gratis Studenti.it. *Studenti.it* <https://doc.studenti.it/tema/letteratura-latina/10/plauto-terenzio.html>.
15. La chiesa nel Medioevo: riassunto | Studenti.it. <https://www.studenti.it/chiesa-medioevo.html> (2023).
16. Puccini, E. Andare a teatro nel Medioevo. *Teatro per Tutti*
<https://teatropertutti.it/approfondimenti/teatro-nella-storia/teatro-medioevo/> (2020).
17. root. Il teatro di Shakespeare. Amleto un eroe moderno. *Lettere dalla Facoltà*
<https://letteredallafacolta.univpm.it/il-teatro-di-shakespeare-amleto-un-eroe-moderno/> (2019).
18. Liparoti, A. & Liparoti, A. Cesare Catà: 'Shakespeare parla di noi, al di là del tempo e della morale'. *Casa editrice Ponte alle Grazie* <https://www.illibraio.it/news/dautore/cesare-cata-chiedilo-a-shakespeare-1403203/> (2021).
19. Shakespeare, "Macbeth": riassunto della trama. *WeSchool*
<https://library.weschool.com/lezione/riassunto-macbeth-shakespeare-trama-teatro-elisabettiano-12561.html>.
20. Otello - William Shakespeare - Recensioni di QLibri.
21. Il messaggio di Shakespeare nella trama dell'Otello – CheekyMag.
<https://cheekymag.it/otello-shakespeare/>.
22. Sei personaggi in cerca d'autore: Riassunto, analisi e trama dell'opera di Pirandello. *Skuola.net - Portale per Studenti: Materiali, Appunti e Notizie*
<https://www.skuola.net/libri/pirandello-cerca-dautore.html>.

23. La Stranezza: spiegazione e analisi di un film dal successo inaspettato. *Cinematographe.it* <https://www.cinematographe.it/rubriche-cinema/focus/la-stranezza-film-spiegazione-finale/> (2022).
24. Commento: Sei Personaggi in Cerca D'Autore, Pirandello. <https://www.scuolissima.com/2013/05/commento-sei-personaggi-in-cerca-dautore-pirandello.html>.
25. Daniel, E. Aspettando Godot: dall'opera teatrale al modo di dire. *SoloLibri.net* <https://www.sololibri.net/Aspettando-Godot-opera-teatrale-modo-di-dire.html>.
26. Boria, G. *Lo psicodramma classico*. (Franco Angeli, 2007).
27. m4r14nn4p4l3rm0. La drammaterapia: in cosa consiste e quali sono i suoi aspetti terapeutici e riabilitativi. *State of Mind* <https://www.stateofmind.it/2016/04/drammaterapia-effetti-terapeutici/> (2016).
28. TeatroTerapia: La funzione terapeutica del teatro. <http://www.psicologia-psicoterapia.it/articoli-psicoterapia/igart-teatroterapia-funzione-terapeutica-teatro.html>.
29. AA, V. 'Psiche e teatro', *Informazione in psicoterapia, counselling, fenomenologia n. 2*. (2003).
30. Cavallo, M. *Teatro e psicologia: un incontro necessario*. (1997).
31. Orioli, W. *Teatro come terapia*. (Macro, 2001).
32. Orioli, W. *Teoria e pratica della teatroterapia. Fare teatro per conoscersi, crescere e cambiare la propria vita*. (Red Edizioni, 2019).
33. Barba, E. & Savarese, N. *L'arte segreta dell'attore: un dizionario di antropologia teatrale*. (Edizioni di Pagina, 2011).
34. Foulkes, S. H. *La psicoterapia gruppoanalitica: metodo e principi*. (Astrolabio, 1975).
35. Pitruzzella, S. *Manuale di teatro creativo*.
36. Allasia, C. & Ponchione, F. *Manuale aperto di animazione teatrale*. (Musolini Editore).
37. Sudres, L. S. *L'arte-terapia con gli adolescenti*. (Edizioni scientifiche Magi, 2000).
38. Stanislavskij, K. S. *Il lavoro dell'attore sul personaggio*. (Laterza, 1993).
39. Stanislavskij, K. S. *Il lavoro dell'attore su se stesso*. (Laterza, 1982).
40. Brook, P. *Lo spazio vuoto*. (Bulzoni editore, 1998).
41. Warren, B. *Arteterapia in educazione e riabilitazione*. (Erickson).
42. Rathje, S., Hackel, L. & Zaki, J. Attending live theatre improves empathy, changes attitudes, and leads to pro-social behavior. *J. Exp. Soc. Psychol.* **95**, 104138 (2021).
43. Kou, X., Konrath, S. & Goldstein, T. R. The relationship among different types of arts engagement, empathy, and prosocial behavior. *Psychol. Aesthet. Creat. Arts* **14**, 481–492 (2020).
44. Orkibi, H., Keisari, S., Sajnani, N. L. & de Witte, M. Effectiveness of Drama-Based Therapies on Mental Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Studies. *Psychol. Aesthet. Creat. Arts* (2023) doi:10.1037/aca0000582.
45. Jiang, L., Alizadeh, F. & Cui, W. Effectiveness of Drama-Based Intervention in Improving Mental Health and Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis during the COVID-19 Pandemic and Post-Pandemic Period. *Healthcare* **11**, 839 (2023).
46. Pinelopi, V. *et al.* Changes in the quality of life of persons with epilepsy, after the implementation of an occupational therapy intervention with drama activities. *Epilepsy Behav. EB* **130**, 108694 (2022).
47. Mirabella, G. *et al.* Theatre Is a Valid Add-On Therapeutic Intervention for Emotional Rehabilitation of Parkinson's Disease Patients. *Park. Dis.* **2017**, 7436725 (2017).
48. Stefano. I benefici della Teatro-Terapia | Korian. *Korian residenze per anziani* <https://www.korian.it/il-teatro-dimenticato-e-i-benefici-della-teatro-terapia/> (2022).

49. Jaaniste, J., Linnell, S., Ollerton, R. L. & Slewa-Younan, S. Drama therapy with older people with dementia : does it improve quality of life? *Arts Psychother.* 40–48 (2015)
doi:10.1016/j.aip.2014.12.010.
50. La rivoluzione scientifica. ~ *gabriella giudici* <https://gabriellagiudici.it/la-rivoluzione-scientifica/> (2022).
51. Ricognizione_Unafotografia.pdf.
52. Sei pezzi facili: Sorrentino, “Mattia Torre? Un classico come Eduardo De Filippo”.
Movieplayer.it https://movieplayer.it/articoli/sei-pezzi-facili-incontro-paolo-sorrentino-cast-serie-tv_28201/.

PAGES OF OUR LIFE

A journey through History, Health and Empathy

*Silvia Gironi, Barbara De Filippo, Lucrezia Uva, Dario Sasso del Verme,
Filippo Andreini e Massimiliano Tartaglia.*

Abstract

History and Folklore: Writing originated in Mesopotamia between 3500 and 3300 BC as a tool to be used in accounting, marking the transition from prehistory to history. It took a long evolution to give it its present-day function, i.e., the graphic representation of an object or concept.

Writing & Bibliotherapy: It was only in the 20th century that research groups dedicated to the study of their potential benefits emerged. This period marked the origin of Writing & Bibliotherapy. Pioneer of writing applied to therapy was Sigmund Freud who, in his studies, encouraged patients to put their thoughts and feelings on paper. Similarly, James W. Pennebaker demonstrated that freely writing down one's experiences helps the individual to observe them from a new perspective, enabling him to embrace a state of well-being. Bibliotherapy is a practice that can be used to stimulate the individual's creativity and imagination, the ability to apply problem solving, and the ability to meet one's positive emotions by assigning books to them. These activities, therefore, relieve pain and offer a glimpse of openness towards new horizons.

Scientific Evidence and Limitations: Several scientific studies have demonstrated the beneficial effects of Writing Therapy in the early stages of cognitive therapy for anxiety and depression, in processing traumatic events and in coping with situations such as detoxification from substances of abuse, post-traumatic stress disorder (PTSD) and post-natal depression. Other beneficial effects have been found in the areas of Logotherapy and Acceptance and Commitment Therapy. Bibliotherapy has proven useful - alone or in combination with standard therapies - in the treatment of mild to moderate depression as well as in the prevention and management of mental health problems that emerged - or were already present - during the COVID-19 pandemic. In paediatric settings, it represents a weapon against anxieties and fears related to illness, hospitalisation and diagnostic and therapeutic practices. Unfortunately, studies are still few in number and have their own complications: they are methodologies influenced by the individual's perception of events, and they also require a lengthy procedure. Nevertheless, they represent a very powerful tool for achieving and maintaining a state of harmony.

Other fields of application possible:

Writing & bibliotherapy have many fields of application, including bookcrossing, a worldwide book-sharing phenomenon; book clubs for discussion, analysis of texts that share a desire to grow socially and culturally. Finally, at corporate level, book clubs are promoted to manage stressful situations and improve communication.

LE PAGINE DELLA NOSTRA ESISTENZA

Un viaggio tra Storia, Salute ed Empatia

Riassunto

Storia e Folklore: La scrittura nacque in Mesopotamia tra il 3500 e il 3300 a.C. come strumento da utilizzare in contabilità, segnando il passaggio dalla preistoria alla storia. È stata necessaria una lunga evoluzione per attribuirle la funzione odierna, ovvero la rappresentazione grafica di un oggetto o concetto.

Writing & Bibliotherapy: Fu solo nel XX secolo che emersero gruppi di ricerca dedicati allo studio dei loro potenziali **benefici**. Questo periodo segnò l'origine di *Writing & Bibliotherapy*. Pioniere della scrittura applicata alla terapia fu Sigmund Freud il quale, nei suoi studi, incoraggiò i pazienti a mettere su carta i loro pensieri e sentimenti. Allo stesso modo, James W. Pennebaker dimostrò che scrivere liberamente le proprie esperienze aiuta l'individuo ad osservarle da una prospettiva nuova, permettendogli di abbracciare uno stato di benessere. La biblioterapia è una pratica che, tramite l'assegnazione di libri ad hoc, può essere utilizzata per stimolare la creatività e l'immaginazione dell'individuo, la capacità di applicare il problem solving e la possibilità di venire a contatto con le proprie emozioni positive. Queste attività, quindi, alleggeriscono dal dolore e offrono uno sguardo di apertura verso nuovi orizzonti.

Evidenze Scientifiche e limiti: Diversi studi scientifici hanno dimostrato gli effetti benefici della *Writing Therapy* nelle prime fasi della terapia cognitiva per l'ansia e la depressione, nella rielaborazione di eventi traumatici e nell'affrontare situazioni come disintossicazione da sostanze d'abuso, disturbo da stress post-traumatico (PSTD) e depressione post-parto. Altri effetti benefici sono stati riscontrati nell'ambito di Logoterapia e Terapia di Accettazione e Impegno. La *Bibliotherapy* si è dimostrata utile -da sola o in associazione alle terapie standard- nel trattamento della depressione, da lieve a moderata, nonché nella prevenzione e gestione dei problemi della salute mentale emersi - o già presenti - durante la pandemia da COVID-19. In ambito pediatrico rappresenta un'arma contro le ansie e le paure legate alla malattia, al ricovero e alle pratiche diagnostiche e terapeutiche. Purtroppo, gli studi risultano ancora in numero esiguo e possiedono delle complicazioni: si tratta, infatti, di metodologie influenzate dalla percezione degli eventi da parte del singolo, ed inoltre richiedono una procedura di lunga durata. Nonostante ciò, queste rappresentano uno strumento molto potente per il raggiungimento e mantenimento di uno stato di armonia.

Possibili altri campi di applicazione:

Writing & bibliotherapy presentano molti campi di applicazione, tra cui il bookcrossing, un fenomeno di condivisione di libri in tutto il mondo; i book club per la discussione, analisi di testi accomunati dalla volontà di far crescere il proprio bagaglio sociale e culturale. Infine, a livello aziendale i book club vengono promossi per gestire situazioni di stress e migliorare la comunicazione.

Invitiamo, quindi, ad esplorare le meraviglie di questi due universi; lasciatevi affascinare da un mondo di parole che, una volta scritte o lette, possono diventare un potente mezzo di trasformazione personale.

1. INTRODUZIONE

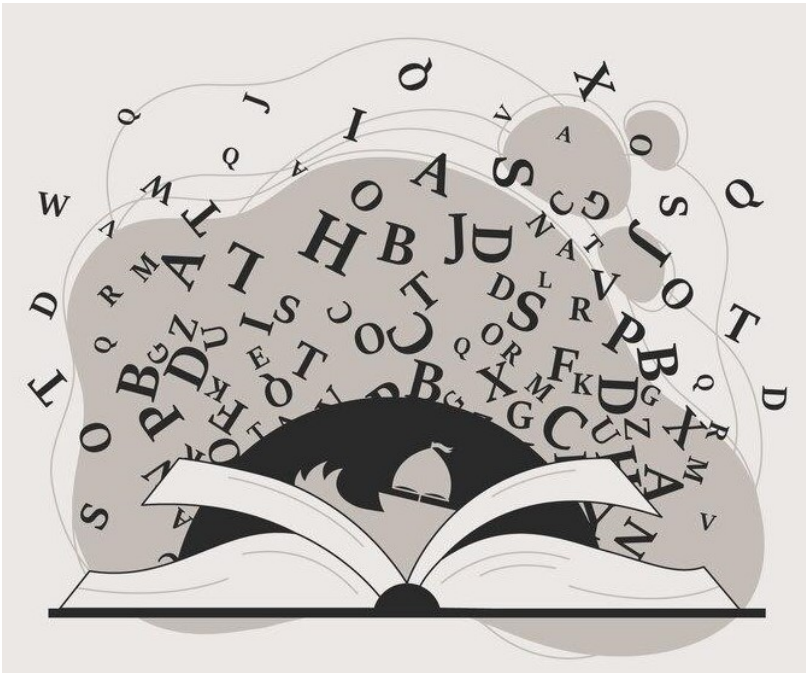


Figura 2

La lettura è una delle attività più longeve della storia umana e continua ancora a diffondersi. Può venire spontaneo chiedersi “perché si legge”, ma visto che si tratta di un’abitudine generalmente considerata in modo positivo dalla società ci siamo chiesti:

Perché leggere fa bene?

Sono davvero moltissime le ricerche scientifiche che negli anni si sono dedicate a trovare risposte a queste domande, dimostrando nei vari contesti quali potessero essere i numerosi vantaggi dati dalla lettura e dalla scrittura

I risultati mostrano che queste attività apportano benefici in contesti molto diversi tra loro: dalla salute alla socialità, passando per il benessere psicologico.

Non tutti danno lo stesso valore alla pratica di lettura; Per alcuni può significare immergersi in brevi e veloci libri gialli in spiaggia appena arriva l’estate, per altri sbirciare tutti i giorni paragrafi di volumi di economia o di crescita professionale, divorando ogni saggio appena uscito sull’argomento; per altri ancora, potrebbe voler dire cullare i propri figli nel sonno con una favola.

C’è chi vuole dedicarsi solo a romanzi che mettono di buonumore durante i propri viaggi da pendolare, e chi riempie la libreria di casa con nuove uscite, pieno di buoni propositi ma poi finisce sempre per ricadere sulle chicche del passato.

Leggere può portare a conoscere, stando fermi in un luogo, nuovi orizzonti, non solo immaginari, che per diverse ragioni alcune persone potrebbero non avere mai la possibilità di raggiungere.

I libri offrono quindi un’alternativa per conoscere nuovi paesi e culture, sia attraverso le ambientazioni in luoghi ed epoche lontane, sia attraverso i saggi e i racconti documentaristici che li descrivono con dovizia di particolari.

Questi sono una scintilla perfetta da cui far partire conversazioni con persone che si vuole conoscere meglio: permettono infatti di aprirsi in modo profondo e personale, raccontando il proprio punto di vista sulle storie, senza rivelare troppo (o troppo poco) di sé. Ed è proprio da questo genere di conversazione che possono nascere nuovi legami: al contrario dello stereotipo del lettore solitario, diverse ricerche scientifiche mostrano che **leggere rende le persone più socievoli**.

Infine, lettura e scrittura alimentano l’empatia, facendo immedesimare i lettori nelle gioie e nei dolori di personaggi immaginari.

Come emerso sono quindi colme di benefici, ma possiamo affermare che queste rechino giovamenti effettivi alla nostra salute?

La risposta la possiamo trovare ripercorrendo il corso della storia, in quanto l'ipotesi che la lettura potesse portare sollievo risale all' Antica Grecia: Apollo, figlio di Zeus, era il Dio della scrittura e della medicina, due elementi strettamente correlati

Un'altra testimonianza risale all'età ellenistica, dove possiamo ritrovare un'iscrizione all'entrata della famosa biblioteca di Alessandria D'Egitto, su cui era inciso: **“Ospedale dell'anima.**

Questa considerazione è arrivata fino ai tempi moderni, quando all'inizio del XX secolo sono nate la Biblioterapia (libroterapia) e la Terapia della Scrittura. Queste sono oggi strumenti a disposizione degli specialisti per migliorare il benessere della sfera psicologica, dal momento che la totale immersione in un libro permette di divergere l'attenzione dai pensieri allarmanti, e che possono essere fonte di ansia e pressione.

Inoltre, sembra che la lettura possa dare dei risultati tangibili anche a livello fisiologico: in primis è un'attività correlata ad una diminuzione della tensione muscolare e ad un rallentamento del battito cardiaco, in seguito è un'attività che stimola la mente. Leggere e scrivere possono contribuire a rallentare il naturale processo di invecchiamento, mantenendo il cervello sempre attivo; altri studi hanno mostrato come la lettura di testi riguardanti dei movimenti attivi le aree del cervello deputate all'attività motoria, olfattiva, fungendo da vero e proprio allenamento e da potenziale strumento di prevenzione per problematiche neurologiche.

In queste due nuove forme di terapia, uno dei principi è quello riconducibile all'assimilazione tramite la lettura e la scrittura di alcuni aspetti negativi delle esperienze di vita, allenandoci contemporaneamente a rivalutare momenti in cui questi non ci toccano. Si tratta dello stesso principio per cui genitori ed educatori delle volte scelgono di affrontare argomenti difficili e dolorosi con i bambini tramite la lettura di un libro a tema, che consente di spostare l'attenzione sull'esperienza del personaggio della storia invece di concentrarsi su quella personale ^[1].

2. STORIA E FOLKLORE

Salto nel passato con un occhio al futuro.

Le prime tavolette incise risalgono al terzo millennio a.C., e da quel momento, la storia del libro si è evoluta passando da papiri, manoscritti, stampe a caratteri mobili, per poi diramarsi nelle varianti contemporanee come gli e-book.

La parola italiana “libro” deriva dal latino “*liber*” e rappresenta un insieme di fogli, stampati oppure scritti a mano, delle stesse dimensioni, rilegati insieme in un certo ordine, racchiusi da una copertina e costituisce il veicolo più diffuso del sapere. ^[2]

La scrittura compare a partire da circa 5500 anni fa, in quattro continenti, nel corso di tre millenni: in Medio Oriente, in Egitto, in Cina e nell'America, segnano il passaggio dalla preistoria alla storia.

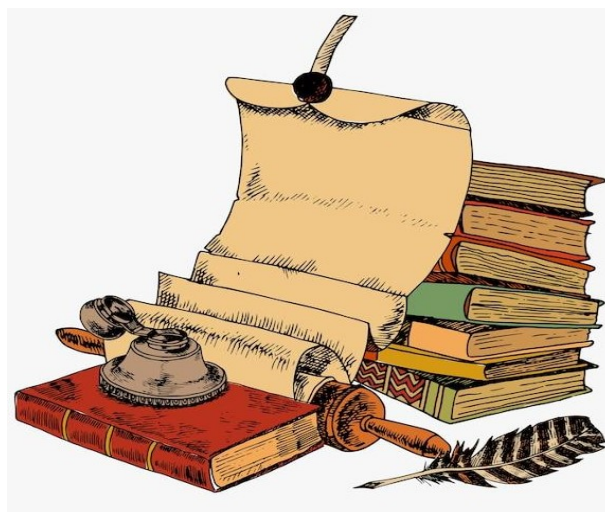


Figura 3

In Mesopotamia tra il 3500 e il 3300 a.C; Le esigenze fondamentali a cui questa risponde sono le seguenti:

- (i) contare o misurare i beni posseduti;
- (ii) rendere conto delle transazioni eseguite;
- (iii) predire il futuro
- (iv) simbologia magica.^[3]

I primi grandi **maghi** furono i sacerdoti di Babilonia ed Egitto, custodi della conoscenza segreta donata dagli Dei all'umanità, i quali incidevano sigilli magici su amuleti e talismani di metallo, legno e di argilla. Questo accresceva il potere della magia e della scrittura, considerate di altissimo pregio e tenute lontane dal popolo dall'élite religiosa e dalle fasce sociali più elevate; infatti, le collezioni private di simboli magici e incantesimi erano beni preziosissimi, da conservare gelosamente.

La magia babilonese, o caldea, è stata anche il primo sistema ad associare corrispondenze divine, planetarie, celesti e numeriche alle lettere dell'alfabeto e a predire il futuro mediante la numerologia e l'astrologia.

Scorrendo nel tempo e nello spazio arriviamo alla **Cabala**, forse il più noto alfabeto fatto di antichi simboli esoterici, secondo cui il creatore dell'alfabeto celeste è **Dio**. Questo racconto è contenuto nello **Zohar**, uno dei libri sacri del misticismo ebraico; Dio insegnò la sapienza dell'alfabeto agli angeli per poi ordinare loro di insegnare l'alfabeto ad Adamo, affinché potesse risorgere dalla sua caduta.

“Mentre Dio camminava nel giardino dell’Eden, ingiunse al patriarca ebreo Enoch di essere suo scriba e di prendere nota della frequentazione del giardino stesso da parte di dei e uomini. In ricompensa del suo lavoro Enoch fu divinizzato, ed è ritenuto l’archetipo del dio Nabu nella mitologia babilonese, di Thoth nel misticismo egizio e di Ermete e Mercurio nella tradizione greco-romana.”
[2]

In Egitto, si sviluppò un alfabeto ideografico composto da simboli, detti geroglifici, che possedevano una connessione con ciò che volevano rappresentare.

Questi furono sostituiti dall'alfabeto copto tra il IV e il V secolo d.C. e rimasero indecifrabili fino al 1799, quando le forze Napoleoniche guidate da Bouchard ritrovarono **“La stele di Rosetta”**.

È una lastra di pietra che contiene tre versioni della proclamazione del culto del re Tolomeo V la prima in geroglifico, la seconda in demotico e la terza in greco.

Nel XIX secolo Champollion decifrò completamente il testo in lingua egizia la cui importanza e valore vennero riportati alla luce.^[4]

Verba volant, scripta manent

Ad oggi la scrittura possiede una funzione molto diversa, ovvero la rappresentazione grafica di un oggetto o un concetto.

A questa ci si è giunti tramite una lunga evoluzione nel corso del tempo, passando per i pittogrammi e gli ideogrammi.

Nel V secolo a.C. nel bacino del mediterraneo si trovavano differenti tipologie di alfabeto che coesistevano tra di loro e diverse testimonianze sono arrivate fino ai nostri giorni, permettendo tramite gli scritti di storici e filosofi di comprendere a pieno quali fossero i principali eventi che scuotevano la vita pubblica ma anche usi e costumi dei nostri antenati, nonché la loro religione.

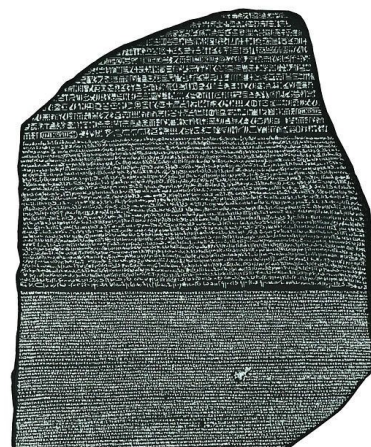


Figura 4

Miti e muse

Tanti anni sono passati dalla comparsa dell'uomo sulla Terra, ma la natura interrogativa umana non è cambiata. Oggi ci troviamo in un mondo in cui Galileo ha affermato che la terra è sferica, la teoria del Big Bang rappresenta il modello predominante all'interno della comunità scientifica e quotidianamente possiamo controllare le condizioni meteo sul nostro cellulare.

Ma come facevano i nostri antenati a darsi spiegazioni su ciò che li circondava?

Anche loro si facevano domande sull'origine del mondo, sui fenomeni che accadevano, nutrivano profondi bisogni religiosi e si davano una risposta attraverso i **miti**.

Questi sono delle narrazioni investite di sacralità che rispondono ai misteri del cosmo e della vita, incarnando anche avvenimenti storici e personaggi soprannaturali aventi le stesse caratteristiche e passioni umane.

Inizialmente venivano tramandati oralmente tra i popoli e si sono perpetrati nella loro tradizione; grazie alla stesura in forma scritta, però, sono giunti fino ai giorni nostri, dove con piacere possiamo notare come diverse civiltà si ponessero gli stessi quesiti dando origine a una spiegazione simile.

Per esempio, quante versioni esistono del diluvio universale? Questo parla di una grande inondazione mandata da una o più divinità per distruggere la civiltà come atto di punizione. La ritroviamo in moltissime culture, tra cui il racconto biblico dell'arca di Noè, il mito babilonese di Gilgamesh e quello greco del Deucalione. ^{[5][6]}

L'insieme dei miti e delle storie prende il nome di **mitologia**; in particolare quella greca è vastissima, non composta solo da racconti cosmologici ma anche da eroi, ninfe e muse.

Anche la scrittura ne possedeva una, la **musa Calliope** il cui nome significa *“dalla bella voce”*.

Figlia di Zeus e madre di Orfeo, viene considerata la leader delle Muse; riveste anche il ruolo di “Dea dell'eloquenza”, in quanto dava il suo dono agli eroi, visitandoli nella culla quando erano neonati e coprendo le loro labbra con il miele.

Nell'arte più antica viene raffigurata spesso con in mano una lira mentre nell'era classica, fu eletta Musa della poesia epica e perciò spesso ritratta con in mano una tavoletta cerata ed uno stilo oppure una pergamena.

Nel corso della storia è stata d'ispirazione per tanti scrittori, non solo di Omero nella scrittura dell'Illiade e dell'Odissea ma anche di uno dei più grandi autori del 1200, Dante Alighieri, il quale la invocò nel II canto dell'Inferno e nel I canto del purgatorio de *“La Divina Commedia”*



Figura 5

*Per correr miglior acque alza le vele
Ormai la navicella del mio ingegno,
che lascia dietro di sé mar sì crudele;
e canterò di quel secondo regno
dove l'umano spirito si purga
e di salire al ciel diventa degno.
Ma qui la morta poesia resurga,
o sante Muse, poi che vostro sono;
e qui Calliope alquanto surga,
seguitando il mio canto con quel suono
di cui le Piche misere sentiro
lo colpo tal, che disperar perdono.
—Dante Alighieri
Canto I del Purgatorio*

Ad oggi i testi degli antichi rappresentano un inestimabile patrimonio culturale, ma tutti i grandi padri del passato erano d'accordo sull'importanza della scrittura?

Se chiedessimo a Socrate cosa ci direbbe nel V secolo a.C.?

La questione socratica

Socrate di suo pugno non scrisse mai nulla, convinto che la parola scritta fosse come il bronzo, che quando percosso dà sempre lo stesso suono; secondo il noto filosofo, infatti, una stesura non stimola domande e obiezioni nel lettore. Nella sua visione si arriva alla verità solo tramite il dialogo, il quale spesso sembra “inconcludente” in quanto non si giunge ad una chiusura, questa resta aperta per poter essere messa di nuovo in discussione. [7][8]

Questo è citato nel Fedro di Platone, nelle parole che il re egiziano Thamus rivolge all'inventore della scrittura Theuth:

“tu offri ai discendenti l'apparenza, non la verità della sapienza; perché quando essi, mercè tua, avranno letto tante cose senza nessun insegnamento, si crederanno in possesso di molte cognizioni, pur non essendo fondamentalmente rimasti ignoranti e saranno insopportabili agli altri perché avranno non La Sapienza, ma la presunzione della sapienza”. [9]

Immaginiamo però come sarebbe stata diversa la cultura occidentale se Platone non avesse trascritto la teoria del maestro attraverso i suoi dialoghi; pur ritenendo anch'esso la parola orale superiore a quella scritta ci tramandò numerose opere, che hanno permesso di studiare il pensiero greco metafisico e la maieutica nel corso dei tempi, influenzando innumerevoli pensatori che li hanno succeduti.

Forse Socrate si sbagliava a considerare ***sterile la parola scritta***, contando che ancora ad oggi il pensiero del “sapere di non sapere” è molto conosciuto e i libri scritti i suoi alunni si stampano, si leggono e si vendono in grandi quantità.

LE BIBLIOTECHE

“Scrinio dei libri”

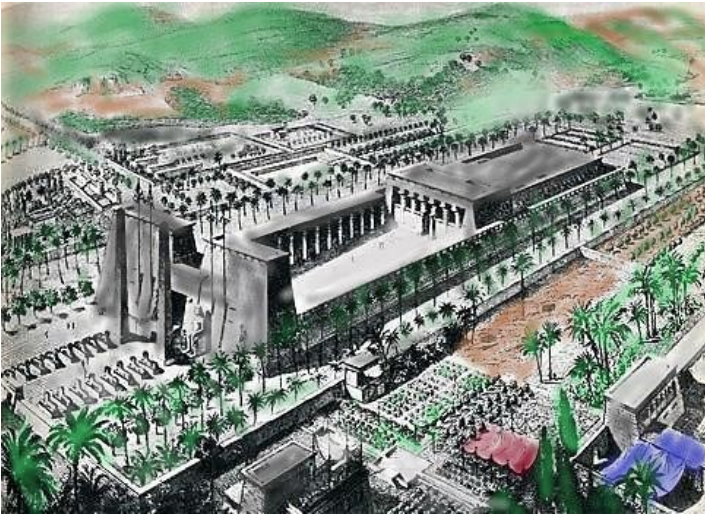


Figura 6

Uno tra i più noti discepoli di Platone fu senza dubbio **Aristotele**; il celebre filosofo fu uno dei maggiori collezionisti di libri dell'antichità ed è considerato *l'inventore della biblioteca* come oggi la conosciamo, suddivisa per autori e argomenti.

Fondò un liceo contenente centinaia di volumi e frequentato da molti alunni; tra questi si trovava Demetrio del Falero, il quale rivestì un importante ruolo nella fondazione della **biblioteca di Alessandria**.

^[10] Questa fu costruita sulle sponde egizie per ordine di Re Tolomeo I nel 305 a. C, il quale realizzò anche l'annesso tempo delle muse.

Il monarca affidò a Demetrio il compito di organizzare la biblioteca seguendo il

modello di quella greca fondata dal suo maestro.

Tolomeo II diede impulso all'acquisizione delle opere dell'archivio con il cosiddetto *“fondo delle navi”*, editto faraonico secondo cui tutti i libri che si trovavano sulle navi che sostavano nel porto di Alessandria dovevano essere lasciati nella città in cambio di copie dei manoscritti.

La biblioteca e il museo furono più volte distrutti nel corso dei secoli; la prima notizia di un incendio risale alla spedizione di Giulio Cesare in Egitto nel 48 a.C. a che compromise parte del patrimonio. Tuttavia, le fonti sono contraddittorie ed incomplete e rendono difficile la ricostruzione dell'episodio. Altre attribuiscono a Teodosio I la distruzione della biblioteca in seguito all'editto dell'omonimo nel 391 d.C., in quanto egli era ostile alla *“saggezza pagana”*. ^[11]

Alcune, invece, riportano di altri incendi anche nei secoli successivi, ma non si individua con chiarezza un momento che segnò la distruzione della biblioteca; una delle ipotesi più accreditate ad oggi è che non venne distrutta da un incendio ma semplicemente attraversò un lungo periodo di decadenza e crisi economica che portarono alla sua scomparsa. ^[12]

Ma nel resto del continente in questo periodo cosa succedeva?

Biblioteche a Roma

Nel mentre anche nell'antica Roma cominciarono a diffondersi le biblioteche, sia private che pubbliche. Questa espansione non si limitò solamente alla capitale, ma si diffuse anche in altre città dell'Impero. Ne furono fondate altre anche nelle province, tra cui la celebre *Biblioteca di Celso a Efeso*, insieme a due altre biblioteche ad Atene e una a Cartagine.

Con l'ascesa del Cristianesimo nella Tarda Antichità, vennero create biblioteche specificamente dedicate alla letteratura cristiana. Tra queste istituzioni, la più rinomata fu il Didaskalaeion di Cesarea. Tuttavia, con la conquista araba della città nel 638, anche questa chiuse le sue porte. ^[13]



Figura 7

MEDIOEVO

“Dal buio al nuovo splendore”

La crisi che colpì il mondo occidentale dopo la caduta dell'Impero Romano ebbe un impatto significativo anche sulle biblioteche.

La formazione di ampie collezioni di libri riprese in Occidente solo alla fine del VI e VII secolo con la fondazione dei **monasteri**.

All'interno di questi, i monaci non si dedicavano solo alla preghiera e all'agricoltura, ma svolgevano anche un importante ruolo nei laboratori di copiatura. Gli *amanuensi* trascorrevano la maggior parte della giornata nello *scriptorium*, una stanza speciale all'interno di queste strutture religiose dedicata alla raccolta e alla riproduzione dei manoscritti. Questi venivano poi abbelliti attraverso l'arte della miniatura, con le lettere iniziali dei capitoli decorate in rosso.

Durante il XIV e XV secolo, quest' arte raggiunse il suo apice. L'industria della copiatura crebbe notevolmente, in risposta alla crescente domanda di libri. Mentre nascevano le accademie e gli studiosi del Rinascimento iniziavano a riscoprire gli antichi manoscritti, l'*otium* dedicato alla lettura si spargeva a macchia d'olio.

Questo fenomeno non era più ristretto agli ambienti ecclesiastici, ma coinvolgeva anche nobili e borghesi, che si interessavano sempre di più a questa attività. Venivano studiati e approfonditi non solo testi di devozione, ma anche romanzi e manuali professionali. ^{[14][15]}

Gutenberg e l'invenzione della stampa

Una prima svolta che accelerò la diffusione dei libri ci fu nel 1455, anno della pubblicazione della *Bibbia di Gutenberg* e con il quale si identifica l'**invenzione della stampa**.

Si tratta del primo volume ad essere stampato con la *tecnica dei caratteri mobili*, la quale poi si diffonderà in tutta Europa. Questo permise di diminuire i costi e i tempi di produzione dei testi, favorendone la circolazione, insieme a quella della cultura.

Inoltre, per la prima volta fu possibile avere numerose copie *identiche* di un testo, limitando gli errori umani che potevano essere introdotti nell'attività della copiatura.

L'industria della stampa inizierà a decollare a partire dal 1470 dalla Germania, poi in Italia e poi gradualmente in tutta Europa.

Inizialmente questa si concentrò sulle Bibbie; solo in seguito si cominciarono a commercializzare gli antichi testi greci e latini; tuttavia, la produzione e vendita di nuovi scritti rimase per molto tempo limitata ... ^[16]

I libri proibiti

Il principale avversario alla diffusione dei libri in questo periodo fu la *censura*; Nel 1487, Papa Innocenzo VIII emise l'"*Inter multiplices*", in cui delineò la necessità di regolare l'industria della stampa e la circolazione di idee che potessero mettere in discussione la fede o risultare scandalose.

Il Papa stabilì l'obbligo per la Chiesa di esaminare attentamente tutte le opere destinate alla pubblicazione, richiedendo un permesso specifico chiamato "**Imprimatur**". Inoltre, prevedeva la *distruzione dei libri non autorizzati* e sanzioni per autori, editori e lettori.

Nel 1559 Papa Paolo IV pubblicò il primo "*Index librorum prohibitorum*" (*Indice dei libri proibiti*). Il decreto dell'Inquisizione romana prescriveva, pena la scomunica:



«Che nessuno osi ancora scrivere, pubblicare, stampare o far stampare, vendere, comperare, dare in prestito, in dono o con qualsiasi altro pretesto, ricevere, tenere con sé, conservare o far conservare qualsiasi dei libri scritti e elencati in questo Indice del Sant'Uffizio».

Figura 8

Tra i libri inizialmente proibiti vi erano opere che ad oggi sono pilastri della lettura italiana, quali, "*Il Principe*" di Niccolò Machiavelli, il "*Decameron*" di Giovanni Boccaccio e il "*De Monarchia*" di Dante Alighieri. ^[17]

La censura nel tempo

I libri sono sempre stati considerati una fonte di conoscenza, un calderone di saperi ma soprattutto uno strumento di diffusione ideologie.

La stesura dell'indice dei libri proibiti, infatti, non è stato l'unico evento che ha limitato la diffusione della conoscenza scritta nel corso della storia. Facendo un salto in avanti, nell'età dei regimi totalitari come Fascismo e Nazismo, *la censura era un'arma di controllo sulla società* ^[18]. Entrambi limitavano rigorosamente la libertà di espressione, soffocando ogni forma di critica o di dissenso. In questo

contesto anche la stampa, la cultura, l'arte e l'istruzione erano controllate e soppresse se necessario. L'oppressione culturale attuata in epoca nazista è accuratamente descritta nel libro di Markus Zusak *"Storia di una ladra di libri"*. Nonostante si tratti di un libro di fantasia, l'autore illustra fedelmente il terrore nazista. Questo racconto è incentrato sulla celebrazione del potere dei libri, che permette di trovare speranza anche nei momenti più bui. Episodio fondamentale è la descrizione di una forma di censura dalla natura distruttiva: il rogo dei libri. Nella Germania nazista tutti i testi ritenuti "non tedeschi" o "anti-nazisti" venivano bruciati nelle piazze. Il rogo, nel contesto del romanzo, sottolinea l'oppressione intellettuale del regime e, mostra come, anche in tempi di estrema oscurità, la forza delle parole e della letteratura può resistere e offrire consolazione. ^[19]

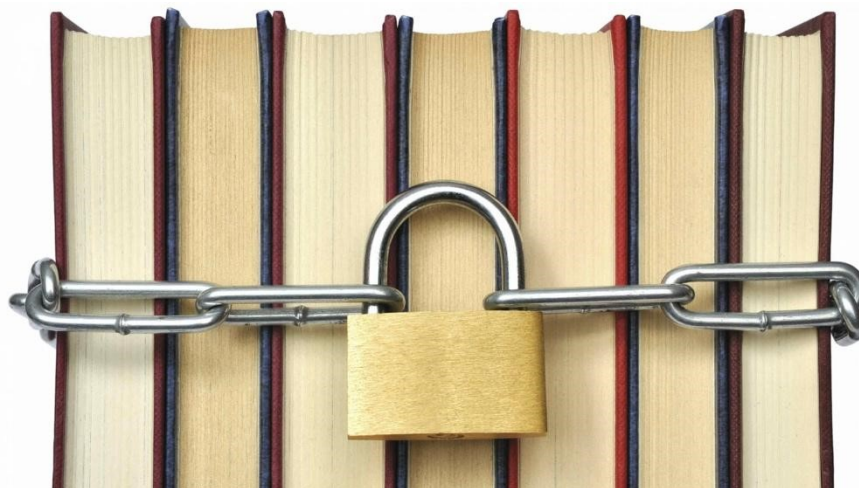


Figura 9

Spostandoci in Russia sia durante il regime zarista che in epoca moderna passando per l'era sovietica non si è molto distinta rispetto ai regimi totalitari europei. Anche in questo caso è stata applicata una rigorosa politica di oppressione culturale ^[20]. Il governo ha sempre controllato ciò che veniva pubblicato, censurando tutti quei libri che erano considerati una minaccia per l'ideologia comunista. Anche in epoca contemporanea, la censura dei libri è una questione importante. Leggi restrittive, come quella contro la "propaganda gay", hanno portato alla censura di libri che trattano temi LGBTQ+. Inoltre, le autorità russe hanno vietato e confiscato libri che ritengono inappropriati per i giovani lettori o che possono essere considerati una minaccia per l'ordine pubblico.

Talvolta anche dei *best seller* mondiali possono essere vittima di questo fenomeno. Lo possiamo ritrovare nel 1931 quando il governatore cinese Ho Chien ritenne che il celebre libro *"Alice nel paese delle meraviglie"* fosse fuorviante e pericoloso per i bambini, in quanto gli animali nella storia presentano troppe caratteristiche simili all'essere umano. Negli Emirati Arabi, invece, la famosissima opera di J.K. Rowling "Harry Potter" è rientrata nel mirino in quanto ritenuta promotrice della stregoneria. ^[21]

Rivoluzione industriale

L'accessibilità alla lettura si ampliò notevolmente in seguito alla rivoluzione industriale.

Fin a questo momento la materia prima per la *produzione della carta era costituita da stracci* (di **lino, canapa e cotone**). Questi in primis venivano accuratamente cerniti e sminuzzati, ed in seguito messi a macerare in grandi vasche di pietra con acqua e calce viva. Successivamente grazie al lavoro di magli di legno questi venivano ridotti a poltiglia e con questa il mastro cartaiolo produceva i fogli utilizzando un'apposita forma.

In seguito, questi venivano torchiati e messi ad asciugare su appositi stenditoi posizionati ai piani più alti della cartiera. Una volta asciutti venivano collati, per ottenere la giusta impermeabilità e infine liscati. Questo processo richiedeva circa dieci giorni e la carta così realizzata prendeva il nome di “carta bambagina”. [22]

Nel 1797 Louis Nicolas Robert realizzò la prima macchina continua, in grado di produrre fogli di una lunghezza di 60 centimetri. Inizialmente, la materia prima utilizzata era costituita sempre da stracci ma, con il tempo, questi divennero sempre più rari. Questa situazione spinse gli innovatori a cercare alternative, e una delle soluzioni fu l'utilizzo di una pasta derivante dal legno.

Con il perfezionamento delle tecniche di lavorazione delle fibre vegetali provenienti dagli alberi, i costi di produzione della carta diminuirono notevolmente. In pochi anni, infatti, divenne un prodotto di largo consumo.

Ancora una volta, la storia della carta si intreccia con la storia umana.

L'avvento della carta economica rese i libri e i giornali accessibili ad un pubblico più ampio, contribuendo notevolmente **all'alfabetizzazione delle classi medie**. Questo cambiamento rappresentò un passo significativo nella diffusione della conoscenza e della cultura. [23]

Alfabetizzazione: una porta aperta al successo.

Sebbene di fondamentale importanza nella quotidianità, in politica, in economia e in ogni altro contesto della nostra vita, la scrittura perde ogni forma di utilizzo se il popolo che dovrebbe utilizzarla è per la maggior parte analfabeta.

È proprio questo lo scenario in cui si presenta l'Europa agli inizi del Risorgimento.

Durante l'età Moderna il numero di alfabetizzati è generalmente cresciuto sul territorio europeo, anche se in maniera discontinua e disomogenea. Probabilmente, questo è dipeso dalle *diseguaglianze culturali, economiche e sociali* delle varie nazioni [24]. Si ritiene che la Riforma protestante abbia dato una grossa spinta all'alfabetizzazione popolare; il Protestantesimo mette da parte la mediazione del sacerdote per dare maggiore importanza al contatto diretto del fedele con le Sacre Scritture. La distinzione tra Protestanti e Cattolici, insieme alle differenze tra ricchi e poveri, uomini e donne, Nord e Sud, ha contribuito all'eterogeneità dell'alfabetizzazione in Italia e, in generale, nei Paesi europei [25].

Nel 1861 l'Italia fu unificata sotto il Re Vittorio Emanuele II. L'ottica di uno Stato unitario e moderno, però, esige un linguaggio uniforme, insegnato, compreso e parlato su tutto il territorio nazionale. *L'unificazione della lingua e l'alfabetizzazione* popolare sono stati dei processi lunghi e travagliati che hanno raggiunto il compimento specialmente grazie all'attuazione di diverse riforme e politiche di scolarizzazione che prevedevano lo studio e la diffusione di specifici testi [26].

Furono diverse le opere che diedero un forte contributo ai processi sopra citati e tra questi ne ricordiamo tre:

Dante Alighieri con la stesura de “**La Divina Commedia**” è stato soprannominato *padre della lingua italiana* per il suo



Figura 10

ruolo nel consolidamento del dialetto toscano come lingua nazionale. L'importanza di questo testo è dimostrata anche dalle numerose citazioni dei termini danteschi riportati nel primo Vocabolario degli Accademici della Crusca ^[27].

Il giornalista e scrittore Edmondo De Amicis scrisse il libro “**Cuore**”. L'impatto di quest'opera fu tale da rendere la sua lettura quasi obbligatoria nelle scuole fino agli anni Cinquanta del Novecento. I bisogni e le necessità che hanno guidato il processo di unificazione dell'Italia trovano ampio spazio nel libro “Cuore”. Il maestro, nella sua opera, diffonde valori patriottici di sentimento nazionale e amore verso un Paese che necessita di essere costruito e protetto ^[28].

Un altro pilastro dell'alfabetizzazione del popolo italiano fu Alessandro Manzoni. Compose il celebre romanzo “**I Promessi Sposi**” e identificò il fiorentino come la lingua migliore, da un punto di vista stilistico, per comporre la sua opera. Manzoni propose poi esplicitamente al Ministro dell'istruzione del tempo la sua idea di applicare il fiorentino all'uso quotidiano, dai ceti più elevati a quelli meno abbienti. Si tratta di un modello che è stato esteso su tutto il territorio nazionale e che poi è stato studiato in tutte le scuole fino a giorni nostri ^[29].

Seppur in maniera discontinua nel tempo, anche gli altri Stati europei hanno tratto beneficio dallo studio e dalla lettura dei grandi classici nazionali ^[30]. La poesia di William Shakespeare, i valori di Jane Austen o il verismo di Charles Dickens sono tuttora presenti nei curricula letterari delle scuole inglesi. La semplicità linguistica de “**Le Petit Prince**”, e i grandi classici di Victor Hugo e Molière spopolano nello scenario francese, mentre in Germania, ad esempio, ritroviamo le opere di Goethe e la fantasia dei fratelli Grimm.

Sarà quindi un caso che nazioni diverse adottino la stessa strategia di alfabetizzazione? Oppure sono proprio la scrittura e la lettura a promuovere questo processo?

A partire dagli anni Cinquanta del Novecento, la crisi delle grandi Guerre viene sostituita da un periodo di boom economico che si è dimostrato essere un flusso di progressi sul piano economico e sociale e specialmente sulla scolarizzazione ^[31]. Il benessere generale incentivò la frequenza scolastica avviando così un processo di alfabetizzazione di massa.

La diffusione dei mass-media, come radio e televisione, hanno pian piano conquistato le case di tutti portando nei loro salotti i più svariati programmi di intrattenimento. In un contesto florido in cui il benessere collettivo spinge le persone a dedicarsi ai propri hobby e alle proprie passioni, *la scrittura e la lettura acquistano sempre più fama.*

Digitalizzazione

Nella seconda metà del XX secolo, la crescita delle conoscenze scientifiche e lo sviluppo di tecnologie sempre più all'avanguardia, nei paesi industrializzati, sono stati gli artefici della “*rivoluzione digitale*”, proseguita fino ai giorni nostri. Si tratta di un processo di trasformazione del mondo e dello stile di vita di ogni individuo, dovuta anche allo sviluppo di nuovi dispositivi interattivi, world wide web, digitale terrestre e smartphone.

Un'era che ha fortemente ampliato l'accesso all'informazione.

La diffusione dei blog personali prima, e dei social network poi, hanno sempre più trasferito la vita delle persone in una realtà virtuale.

In questo processo di trasformazione sono state coinvolte anche la scrittura e la lettura.

Pian piano in rete si è assistito ad una progressiva diffusione di testi creati e letti dai navigatori ^[32]. Nascono quindi i primi siti web e app dedicati alla scrittura come watterpad, Scrivener, Efp fanfiction e molti altri in cui chiunque può improvvisarsi autore o semplicemente riscoprire una dote nascosta. Diversi utenti hanno infatti utilizzato le piattaforme come una vetrina riuscendo addirittura a pubblicare un proprio libro.



Figura 11

È in corso un processo di digitalizzazione che sta gradualmente sostituendo il formato cartaceo con quelli che conosciamo come e-book, acquistabili su pc, smartphone o su e-reader, nuovi dispositivi nati esclusivamente per la lettura di testi digitali ^[33]. Gli e-book permettono ad ogni possessore di potersi dedicare alla lettura in qualsiasi luogo e momento senza aggiungere un altro peso nella propria borsa. Tuttavia, molti ancora preferiscono il gusto di sfogliare le pagine sentendone l'odore e il ruvido della carta sotto i polpastrelli.

3. WRITING & BIBLIOTHERAPY

Nel corso del XX secolo, numerose innovazioni nel campo terapeutico hanno contribuito all'evoluzione di un approccio differente alla medicina, integrando in modo sempre più sistematico la lettura e la scrittura. L'inserimento di tali pratiche all'interno della comunità terapeutica e scientifica è stato graduale, passando da un approccio inizialmente informale ad uno più strettamente basato sulla ricerca.

Nascita della Writing Therapy

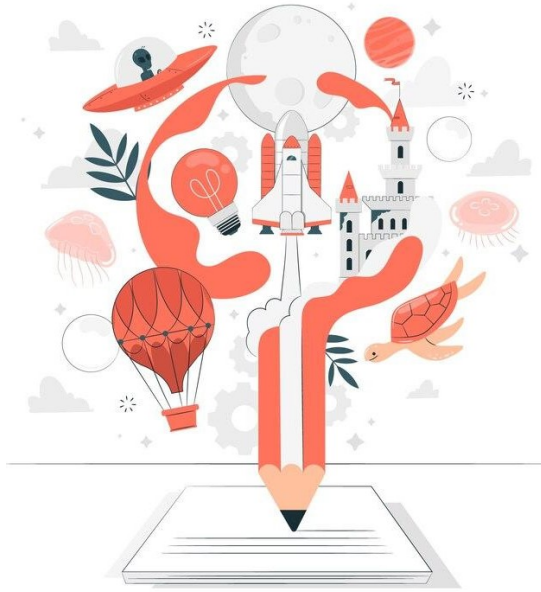


Figura 12

Promotore dell'utilizzo della scrittura come strumento terapeutico è stato lo psicoanalista Sigmund Freud che ha incoraggiato i suoi pazienti a *mettere su carta* i loro pensieri e sentimenti, accompagnandoli in un percorso di autoriflessione ed elaborazione delle emozioni represses.^[34]

Si inizia a parlare di *scrittura espressiva* verso la fine degli anni '80, principalmente grazie agli studi condotti da James W. Pennebaker, psicologo americano le cui ricerche si sono focalizzate sulle connessioni tra l'uso del linguaggio, la salute mentale e le dinamiche sociali che influenzano quotidianamente la nostra vita. In particolare, è stato dimostrato che *scrivere liberamente* su esperienze traumatiche o disagi esistenziali consente all'individuo di osservarli da una prospettiva nuova, senza distacco, ma con una certa obiettività, permettendogli di abbracciare uno stato di benessere.^[35]

Quando e come si applica?

La possibilità di scrivere ovunque e in qualsiasi momento consente un processo continuo di esplorazione e riflessione.

La scrittura terapeutica si distingue per la sua accessibilità universale: non è necessario essere abili scrittori o possedere particolari competenze linguistiche per abbracciarla. Mediante questa pratica è possibile scrutare il proprio lato "ombra", l'io interiore ed individuare blocchi e schemi mentali ricorrenti, in questo modo diventa plausibile affrontarli con maggiore consapevolezza e adottare nuovi approcci di fronte alle sfide della vita.

Il campo della WT è incredibilmente diversificato, trovando applicazione in vari contesti, con la psicologia e il counseling che ne rappresentano gli ambiti primari. Tuttavia, il suo utilizzo non si limita all'ambito professionale, estendendosi anche ad esperienze di scrittura creativa condotte nelle carceri ^[36] e in altre strutture in cui il disagio e la sofferenza delle persone è tangibile. Sorprendentemente, tali esperienze spesso risultano tra le più efficaci, poiché sono libere da condizionamenti e teorie preconette riguardanti la mente delle persone e l'ego. In queste situazioni, la scrittura offre uno spazio in cui le persone possono esprimere liberamente le proprie emozioni e riflessioni. ^[37]

Inoltre, molte scuole e università hanno integrato la scrittura espressiva come uno strumento educativo. Questa pratica viene utilizzata per aiutare gli studenti a comprendere le barriere che possono ostacolare il loro apprendimento e lo sviluppo del proprio potenziale. Attraverso la scrittura,

possono esplorare le proprie sfide e aspirazioni in modo profondo, consentendo loro di massimizzare le proprie capacità latenti. ^[38]

Come nasce la Bibliotherapy

Sempre nel corso del XX secolo, psicologi e professionisti del settore hanno iniziato a prescrivere specifici libri e materiale di lettura a pazienti andando a formalizzare la pratica della **biblioterapia**. Il termine è stato coniato ufficialmente nel 1916 da Samuel Crothers con il libro "Bibliotherapy", che rappresenta uno dei primi tentativi di formalizzare questa pratica come un approccio terapeutico. ^[39]

Ad oggi, la biblioterapia o *shared reading* (al fine di evitare un'accezione prettamente sanitaria) è una metodologia basata sull'utilizzo ragionato e guidato dei libri. Può essere suddivisa in due categorie principali: **dello sviluppo** e **clinica**. Nel primo caso sono coinvolti professionisti non medici che utilizzano questo approccio per stimolare l'individuo sano, favorendone la creatività, la capacità di applicare il problem solving e la possibilità di venire a contatto con le proprie emozioni positive. ^[40]

Nella seconda categoria rientra la *biblioterapia prescrittiva* che prevede la raccomandazione, da parte di un terapeuta, di libri ad hoc che aiutino il paziente ad affrontare i diversi problemi emotivi e psicologici, ad elaborare costruttivamente il proprio rapporto con la malattia e a modificare eventualmente uno stile di vita inadeguato. ^[41]



Figura 13

Anche per la lettura è stata evidenziata la capacità di rafforzare le connessioni cerebrali influenzando vari aspetti del nostro benessere. In particolare, leggere romanzi sembra incrementare sia il potere terapeutico del linguaggio che le capacità di percezione tattile e le simulazioni motorie interne del nostro cervello ^[42]. Quando immergiamo noi stessi nella lettura, ci mettiamo nei panni dei personaggi del libro e siamo in grado di sperimentare le loro emozioni, sensazioni e azioni, che sono già parte integrante dei nostri modelli di realtà interna. Questo fenomeno ha una risonanza profonda sul piano psicosomatico poiché il nostro corpo e la mente agiscono in sincronia, accogliendo sensazioni così intense da coinvolgere anche il nostro mondo immaginario. In altre parole, la lettura risveglia in noi dei "*marcatori somatici*" specifici, che, secondo le teorie del neurologo Antonio Damasio, riflettono le reazioni fisiologiche associate a esperienze realmente vissute. ^[43]

Quando e come si applica?

La biblioterapia può essere utilizzata in sessioni “face to face” o in gruppi, in cui il terapeuta o il “conduttore” del gruppo agisce come facilitatore e guida l’uso del materiale narrativo: stabilisce gli obiettivi, i testi da utilizzare, pone domande per stimolare la discussione ed è responsabile del coinvolgimento dei partecipanti più timidi. ^[44] Alla fine, è suo compito valutare se gli obiettivi terapeutici sono stati raggiunti. Una delle sfide principali è la selezione di testi e materiale di lettura appropriati da prescrivere, adatti alle esigenze specifiche del paziente. ^[45]

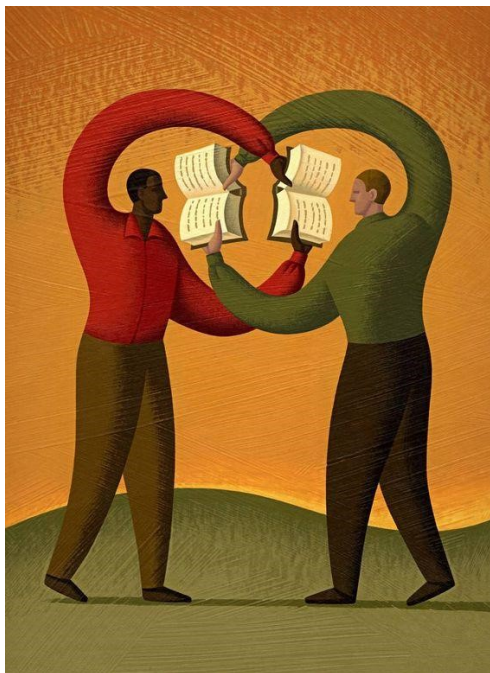


Figura 14

Questo concetto rappresenta il cuore del libro “*Le parole degli altri*” dello scrittore francese Michaël Uras: Alex, il protagonista, ha deciso di sfruttare la sua immensa passione per i libri e il suo talento nell'interpretare il cuore delle persone dando vita ad un mestiere innovativo: il **biblioterapeuta**. Al posto di farmaci, Alex offre ai suoi pazienti consigli di lettura personalizzati e li accompagna alla scoperta del potere delle parole. Ad esempio, suggerisce "Aspettando Godot" a chi è afflitto dalla frenesia, "Il giovane Holden" a chi ha paura di ribellarsi e "L'Odissea" a chi cerca il proprio posto nel mondo. Grazie a queste consulenze letterarie, le persone migliorano: Yann, il ragazzo timido innamorato, guadagna fiducia; Anthony, il calciatore sopraffatto dal successo, trova equilibrio; e Robert, l'uomo d'affari smarrito, ritrova sé stesso. Tutto sembra procedere per il meglio, finché Alex non si rende conto che nella sua vita c'è qualcosa che non va. Anche lui ha bisogno di cambiare e "guarire", ma non sa da quale libro cominciare.

In questo scenario esemplificativo si configura la biblioterapia come strumento di cura universale. L’atto di leggere assume un ruolo significativo in una vasta gamma di ambiti, quali depressione, ansia e declino cognitivo. Inoltre, numerose ricerche scientifiche ne confermano l'efficacia nel supportare il benessere psicologico e persino nell'accelerare il processo di guarigione; questo ha portato ad una sua significativa espansione , tanto che oggi la si ritrova sempre più spesso nei reparti ospedalieri, compresi quelli di rianimazione, oncologia e pediatria dove il suo contributo nell'aiutare i pazienti a superare difficoltà emotive e a ritrovare una connessione con il mondo esterno è riconosciuto come un elemento integrante dei programmi di cura e recupero.

4. BENEFICI

“Ogni lettore, quando legge, legge sé stesso. L’opera dello scrittore è soltanto una specie di strumento ottico che egli offre al lettore per permettergli di discernere quello che, senza libro, non avrebbe forse visto in sé stesso”.

Scrittura e lettura danzano insieme sulle parole di Marel Proust nella sua opera “Il tempo ritrovato”; l’individuo sia nelle vesti di “lettore” che di “scrittore” si rifugia in un mondo dove ha la possibilità di stare bene. Leggere significa lasciar viaggiare i pensieri tra le parole che scorrono ed immergersi in una realtà dalle molteplici sfaccettature dove è possibile *scoprire* e *scoprirsi*.

La lettura *alleggerisce* dal dolore e offre uno sguardo di *apertura verso nuovi orizzonti*, diventando uno strumento di cura per le persone sane oltre che per quelle affette da malattia.

Sulla stessa scia, anche la scrittura si configura come uno spazio di *infinite possibilità*, un rimedio per corpi e anime. L’uomo scrivendo costruisce una dimensione intima, di sicurezza e di conoscenza di sé, nel bene e nel male. Sin da bambini istintivamente prendiamo un pennarello, una matita e diamo voce ai nostri pensieri esprimendo noi stessi, dapprima attraverso scarabocchi e disegni, poi, attraverso le parole.

Quanto può essere forte *la voce di una lettera*? Scrivere ci permette di esplorare le emozioni, dando colore ai nostri sentimenti, e ci rende più resilienti attraverso una pratica continua. Inoltre, aiuta chi scrive ad integrarsi con sé stesso, con gli altri e con il mondo circostante, migliorando la qualità delle relazioni.

Abbandoniamo il caos della società odierna passando *dal visivo all’uditivo*, come un tempo, per incontrare il benessere. Difendiamo l’arte della lettura e della scrittura che mediano una vera e propria *“catarsi emotiva”*, un mezzo per “togliersi un peso dal petto”, cogliamo e viviamo il tempo dilatato che offrono per non perdere la possibilità di pensare e immaginare.

La Writing Therapy (WT), con il semplice utilizzo di carta e penna, si rivela ancor più potente alla luce dei principi di neuroplasticità. Si fa riferimento alla capacità del cervello di adattarsi e cambiare nel corso della vita in risposta a nuove esperienze, apprendimento e sfide. Quando scriviamo a mano, coinvolgiamo molteplici aree cerebrali, tra cui quelle associate all’elaborazione sensoriale e motoria, favorendo la formazione di nuove connessioni sinaptiche e la ristrutturazione dei circuiti neurali. Di conseguenza, la scrittura manuale stimola la mente in modo più profondo rispetto alla digitazione su tastiera, contribuendo a modellare il nostro cervello, promuovendo la crescita cognitiva, emotiva e persino la guarigione da traumi o esperienze negative ^[46].

Di seguito, sono riportate evidenze scientifiche che supportano l’efficacia della *writing & biblio therapy* nel migliorare l’apprendimento sia a livello cognitivo che emotivo.

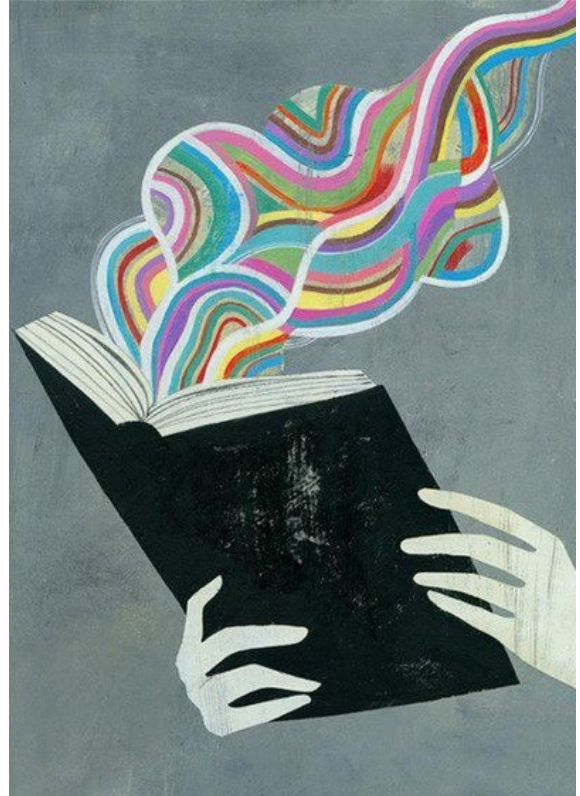


Figura 15

5. EVIDENZE SCIENTIFICHE

Writing Therapy

Nell'ambito della salute mentale e del benessere psicologico, la Writing Therapy è emersa come una pratica terapeutica intrigante e promettente. Questo approccio, definito come il processo di esplorazione dei pensieri e dei sentimenti personali mediante la scrittura, si è radicato nelle terapie tradizionali e, più recentemente, è stato oggetto di interesse all'interno della psicologia positiva. L'attenzione è stata alimentata da un corpo crescente di prove scientifiche che suggerisce l'efficacia della WT nell'affrontare una varietà di sfide psicologiche. Tuttavia, l'ascesa della scrittura terapeutica non è solo un ritorno alle origini della terapia, ma soprattutto un'evoluzione radicata in scoperte scientifiche e cliniche che stanno ridefinendo il modo in cui affrontiamo e comprendiamo le necessità della salute mentale. ^[47] In questa panoramica, esamineremo le evidenze che sottendono la WT, esploreremo il suo ruolo nelle terapie tradizionali, ma anche le nuove applicazioni all'interno della psicologia positiva.

Partendo dalle radici, James Pennebaker, padre della scrittura espressiva, nel suo primo studio sugli effetti della scrittura, chiese a 50 studenti universitari di scrivere per 15 minuti al giorno per 4 giorni consecutivi, in maniera randomica, su argomenti traumatici o meno impegnativi. I risultati hanno mostrato che scrivere riguardo episodi toccanti era associato ad un minor numero di visite al centro sanitario e a miglioramenti nella salute fisica e mentale. L'esperimento è stato ripetuto diverse volte con campioni differenti: persone affette da malattie come l'artrite e l'asma, e da patologie mentali come la depressione. ^[48] La scrittura espressiva ha dimostrato di influenzare il modo in cui i pazienti raccontano gli eventi della loro vita, come, ad esempio, scrivere in prima o terza persona sembra avere un impatto sul tono emotivo della narrazione. ^[49] Questo fenomeno si verifica, poiché scrivere in terza persona consente allo scrittore di provare una sensazione di sicurezza e di distacco dall'esperienza. Tuttavia, l'utilizzo della prima persona risulta essere più efficace nel processo di elaborazione. ^[50] Un altro aspetto esaminato da Pennebaker ed Evans ^[51] riguarda la differenza tra scrivere e parlare di un trauma. Nel primo caso, un elemento fondamentale è la sensazione di poter essere completamente sinceri e liberi di esprimere qualsiasi cosa, in un contesto sicuro e privato, senza la necessità di condividere necessariamente il contenuto con un ascoltatore o un terapeuta. Al contrario, parlare di un trauma presuppone la presenza di un interlocutore che può possedere o meno la capacità di ascolto, di comprensione e di accettazione della narrazione del paziente. L'interazione con un professionista potrebbe risultare particolarmente stressante per i soggetti con elevati livelli di inibizioni sociali e ansia di tratto. ^[52]

In uno studio condotto su individui con **disturbo da stress post-traumatico (PTSD)** sono state analizzate le condizioni limite dell'intervento di scrittura espressiva, tra cui fattibilità, sicurezza ed efficacia. È stata condotta una sperimentazione randomizzata con misurazioni, all'inizio e al follow-up a tre mesi, della gravità e dei sintomi del PTSD, degli stati d'animo, della crescita post-traumatica e della reattività del cortisolo (misurata solo a seguito del trauma). Sono stati reclutati 25 individui con una diagnosi verificata di PTSD e assegnati in modo casuale ad un gruppo sperimentale (che ha scritto sulla propria esperienza traumatica) o a un gruppo di controllo (che ha scritto sulla gestione del tempo). I risultati hanno mostrato che la scrittura espressiva era ben accettata dai pazienti con PTSD e sembrava essere un approccio sicuro. Il gruppo della scrittura espressiva ha mostrato miglioramenti significativi nell'umore e nella crescita post-traumatica. In aggiunta, nel braccio sperimentale è emersa una notevole diminuzione delle risposte neuroendocrine (cortisolo) ai ricordi correlati al trauma e, quindi, un'influenza positiva sull'umore e sulla crescita personale. ^[53]

Un altro studio, condotto nel 2015, ha indagato gli effetti di un intervento di scrittura espressiva sui sintomi di **depressione e disturbo da stress post-traumatico dopo il parto**. Sono state coinvolte 113 donne (età media 31 anni) valutate nei primi giorni dopo il parto (tempo 1) per la depressione (utilizzando il Beck Depression Inventory) e per il disturbo da stress post-traumatico (utilizzando il Perinatal PTSD Questionnaire). Successivamente, le pazienti sono state suddivise in modo casuale in gruppi che avrebbero svolto la scrittura espressiva o la scrittura neutra, e sono state rivalutate tre mesi dopo (tempo 2). I risultati hanno mostrato che i sintomi depressivi e post-traumatici erano inferiori nelle donne che avevano praticato la scrittura espressiva rispetto a quelle appartenenti al gruppo controllo. Inoltre, l'intervento è stato significativamente associato a una riduzione della depressione sia nei casi iniziali di depressione elevata che nei casi con livelli medi di depressione al tempo 1. Per quanto riguarda il disturbo da stress post-traumatico, i risultati hanno mostrato che l'approccio della scrittura espressiva era significativamente associato a una riduzione dei sintomi a tutti i livelli iniziali di PTSD. ^[54]

A tal proposito è stata condotta un'analisi su donne con **Disturbi da Uso di Sostanze (SUD)** che spesso presentano traumi e stress post-traumatico con l'obiettivo di valutare l'efficacia della scrittura espressiva. Sono state eseguite sessioni quotidiane di 20 minuti per favorire la divulgazione di esperienze stressanti; le 149 donne reclutate sono suddivise in modo casuale in due gruppi: uno ha partecipato alla scrittura espressiva, mentre l'altro ha svolto scrittura neutra (di controllo). Sono state utilizzate analisi statistiche per esaminare i cambiamenti nel disagio psicologico e fisico al tempo zero, a due settimane ed a un mese. Le partecipanti al gruppo di scrittura espressiva hanno mostrato una maggiore riduzione della gravità dei sintomi post-traumatici, di depressione e ansia rispetto al gruppo di scrittura di controllo. Inoltre, alla fine del percorso di scrittura le pazienti erano in grado di scrivere su eventi traumatici o stressanti senza provare un aumento di disagio negativo. ^[55]

L'atto di scrivere si rivela utile anche nella ricerca della propria identità: in un caso studio del 2008, Cooper P. ha esplorato i benefici dell'uso terapeutico della scrittura in una donna affetta da depressione e schizofrenia, dimostrando come la WT sia in grado di generare cambiamenti cognitivi e di creare "contenitori" attraverso cui esplorare le esperienze di vita e migliorare la comprensione di sé stessi. ^[56] Sulla stessa scia, anche la stesura di un diario rappresenta un prezioso strumento di auto-osservazione in cui i pazienti registrano quando e dove si verificano situazioni stressanti, annotando i pensieri, le emozioni correlate e i comportamenti conseguenti. Questa tecnica, sviluppata da Aaron Beck nelle prime fasi della **terapia cognitiva per l'ansia e la depressione** ^[57], aiuta i pazienti ad essere più consapevoli di sé stessi e dei loro problemi. ^[58]

La scrittura e le parole svolgono un ruolo essenziale anche nella **Logoterapia**, approccio focalizzato sulla ricerca di significato nella vita delle persone ^[59], e nella **Terapia di Accettazione e Impegno** (Acceptance and Commitment Therapy, ACT), che aiuta le persone a vedere le proprie difficoltà da una prospettiva più distante, riducendo il loro attaccamento emotivo. Questo distacco permette l'accettazione dei problemi e la ricerca di soluzioni per convivere con essi, ridimensionando il livello di sofferenza. ^[60] La WT è, dunque, applicata al fine di promuovere il benessere psicologico come trattamento autonomo o, più spesso, affiancata ad altre terapie. ^[61] Tuttavia, è importante notare che questa pratica non si limita alla psicoterapia, ma ha un impatto più ampio sulla salute mentale e sul benessere generale delle persone: l'uso della scrittura espressiva, del journaling o di altre tecniche similari è descritto come un mezzo per promuovere la crescita individuale, la gratitudine e l'ottimismo. Si può parlare, in tal caso, di **Psicoterapia Positiva** che, a differenza dell'approccio tradizionale orientato ai deficit, mira a considerare con uguale importanza i sintomi e le potenzialità. Questa disciplina integra la scrittura in diverse fasi del trattamento. Inizialmente, i pazienti sono incoraggiati a scrivere una presentazione personale soffermandosi sui propri pregi; successivamente, i terapeuti li guidano nell'attività di "Valutazione Positiva", che consiste nel ri-considerare eventi

negativi del passato alla ricerca di significati o di sviluppo personale. Nella fase finale, l'attenzione si sposta sul potenziamento delle qualità individuali. Esercizi di scrittura come "Il Dono del Tempo" ed "Eredità Positiva" chiedono ai pazienti di immaginare come vorrebbero essere ricordati da persone care e dalle generazioni future. Questo processo enfatizza gli aspetti ottimistici individuali e della vita, promuovendo l'autostima, il significato e il rafforzamento delle qualità nei pazienti. [62]

Al fine di esaminare l'effetto di un compito di scrittura espressiva sull'auto-rassicurazione e l'auto-critica, sono stati reclutati 46 partecipanti, successivamente divisi in due gruppi: uno ha scritto riguardo agli obiettivi di vita, mentre l'altro ha scritto su un argomento di controllo. Entrambi i gruppi hanno lavorato per 15 minuti, tre volte in un'ora. Sono state condotte valutazioni iniziali e un follow-up a due settimane per misurare l'auto-rassicurazione, l'auto-critica, lo stress e le emozioni positive. È emerso che i partecipanti nel gruppo che ha scritto sugli obiettivi di vita hanno ridotto i livelli di auto-critica rispetto a quelli nel gruppo di controllo. Inoltre, un'analisi del testo ha rivelato che l'uso di parole che suggeriscono dubbi o fallimenti era associato a una minore riduzione dell'auto-critica. [63]

In una review pubblicata sul British Journal of General Practice, vengono analizzati diversi studi che esplorano i benefici della scrittura, non solo in ambito strettamente psicologico, ma anche in medicina generale. [64] Le prove riguardanti l'efficacia di questo approccio, seppur eterogenee, incoraggiano nel complesso il suo utilizzo nella pratica medica, in particolare, in condizioni caratterizzate da elementi psicologici significativi.

Bibliotherapy

Similmente, la biblioterapia si è evoluta in un approccio curativo riconosciuto, utilizzato da professionisti della salute per aiutare le persone a migliorare il loro benessere psicofisico attraverso la lettura e la discussione di testi scritti. Questa strategia innovativa ha dimostrato di avere un impatto significativo su un'ampia gamma di questioni: dalla gestione dello stress e dell'ansia alla promozione dell'autostima e della resilienza. [65] È stato comprovato che la biblioterapia può essere utilizzata nel trattamento della depressione, da lieve a moderata, da sola o come trattamento supplementare: i pazienti lavorano attraverso un libro strutturato e il ruolo del medico è quello di supportarli, motivarli e chiarire ogni dubbio riguardante il percorso. È consigliato che il soggetto abbia, in linea di massima, più di 12 anni e un'attitudine propensa all'auto-aiuto. È importante, infatti, spiegare all'interessato il ruolo di questa pratica, coinvolgendolo attivamente nella sua scelta come opzione di trattamento. Dopo un primo consulto è fondamentale un attento follow up della persona in cura, al fine di verificarne la compliance e la motivazione e di monitorare costantemente l'andamento della terapia. Non c'è una lunghezza predefinita ma il periodo del trattamento è stabilito tra medico e paziente, ad esempio, molti studi prevedono una lettura di almeno quattro settimane. Ai medici, ovviamente, è richiesta familiarità con i libri prescritti ed una attenzione particolare nel selezionare quelli adeguati alle conoscenze linguistiche e al livello di lettura della persona in cura. [66]

Attraverso una metanalisi, pubblicata nel 2018, sono stati esaminati 8 studi randomizzati su 979 pazienti con età compresa tra 12 e 18 anni, per misurare l'utilità della biblioterapia rispetto a condizioni di controllo per la **depressione** e l'**ansia**. L'efficacia è stata misurata come la differenza media standardizzata nei punteggi di depressione e ansia, mentre l'accettabilità è stata valutata come la proporzione di partecipanti che hanno interrotto il trattamento. Alla fine del trattamento, la biblioterapia ha dimostrato di essere significativamente più efficace rispetto alle condizioni di controllo nel ridurre i sintomi, con una differenza media standardizzata di -0,52 (intervallo di confidenza al 95%: -0,89 a -0,15). [67]

Questa strategia terapeutica si è dimostrata utile anche come supporto nel trattamento di persone affette da **schizofrenia cronica**, in quanto la letteratura fornisce una varietà di materiali ricchi di esperienze e della conoscenza dell'autore e riesce, quindi, ad avviare percorsi emozionali che aiutano i lettori a costruire ed ordinare la conoscenza generale e di sé. In questo modo i pazienti schizofrenici possono imparare a regolare i propri processi cognitivi, a focalizzare l'attenzione sul testo, a correlare il contenuto a sé stessi, migliorando l'espressione dei propri pensieri. In particolare, la biblioterapia è stata inclusa in un programma di riabilitazione presso l'*Institute of Psychiatry and Neurology* (Warsaw, Poland) che ha coinvolto gruppi di volontari di 15/20 persone. Gli incontri, di durata pari a 60 minuti, si sono svolti in forma di discussione aperta con frequenza di una volta a settimana; i principi base stabiliti per le sessioni sono stati la confidenzialità e il rispetto per gli altri e per le loro osservazioni. Le classi hanno iniziato con una selezione dal libro "The Secret Diary" di Hendrik Groen, che sottolinea come sia possibile godersi la vita indipendentemente da una specifica situazione, affrontandola senza ansie e con un'attitudine proattiva. Nelle sessioni più avanzate è stato scelto il testo "Becoming myself" di Irvin Yalom, che sottolinea l'importanza di rimanere fedeli sé stessi, mostrando come le esperienze possono essere utilizzate per costruire e stabilire la propria identità, indipendentemente dalla loro positività o negatività. La maggior parte dei partecipanti hanno focalizzato l'attenzione al contenuto letterario collegandolo alle proprie vite e sono diventati sempre più aperti nei confronti degli altri, scambiandosi domande e dimostrando comprensione reciproca. [68]

In aggiunta, il potenziale della biblioterapia è stato sfruttato nella prevenzione e gestione dei **problemi della salute mentale** emersi - o già presenti - durante la pandemia da **COVID-19**; la sua efficacia è stata oggetto di più di 700 studi, 13 dei quali sono stati esaminati in una metanalisi pubblicata nel marzo 2021. È stato dimostrato che attraverso questo approccio i pazienti hanno sviluppato varie capacità, inclusa la risignificazione delle proprie attività attraverso una nuova prospettiva morale. In conclusione, questo tipo di trattamento, quando condotto con cautela, ha mostrato effetti positivi, rappresentando un'alternativa a basso costo che ha incontrato le esigenze di coloro che non hanno avuto accesso a trattamenti psicologici durante il periodo pandemico [69].

In **ambito pediatrico** la biblioterapia si rivela un prezioso strumento poiché è in questo contesto che il potenziale dei libri può essere pienamente sfruttato.

Leggere in ospedale, alla luce di quanto emerso dai dati raccolti in uno studio condotto presso il *Reparto di Pediatria degli Ospedali Riuniti di Foggia*, può rappresentare per un bambino ospedalizzato la possibilità di sperimentare il potere "terapeutico" della fantasia e della creatività, come arma contro le ansie e le paure legate alla malattia, al ricovero e alle pratiche diagnostiche e terapeutiche. «L'ospedalizzazione è per i bambini ancor più dirompente che per l'adulto» [70], tenendo conto della diversa consapevolezza rispetto agli adulti e del maggior rischio che la malattia e il ricovero possano rappresentare eventi traumatici ed influenzare profondamente la vita del "piccolo" paziente. Si verifica un improvviso distacco dalla routine quotidiana: il bambino si ritrova in un ambiente a lui completamente estraneo ed enigmatico, lontano da affetti, abitudini e oggetti a lui cari [71]. È stato dimostrato che la biblioterapia permette ai bambini ricoverati di attivare la **resilienza**, ovvero la capacità di superare le avversità della vita uscendone rafforzati. In questo modo la lettura permette di trarre il massimo profitto dal tempo trascorso in ospedale [72]. Inoltre, i libri possono agevolare la comprensione e l'accettazione della malattia da parte dei bambini e delle loro famiglie in modo delicato e sensibile. Il libretto "Il mare in testa" realizzato dalla *Lega Italiana Contro l'Epilessia* (LICE) è una valida evidenza di quanto suddetto: con il suo linguaggio semplice, a misura di bambino, e le illustrazioni vivaci e creative spiega una patologia così complessa come l'epilessia attraverso una favola a lieto fine. I piccoli pazienti si identificano nel protagonista, il Re del mare, e come lui attraverso la cura, riescono a domare la tempesta che si scatena nelle loro "testoline".

Ciò che emerge chiaramente dagli studi analizzati è che la lettura e la scrittura offrono un rifugio di guarigione e scoperta attraverso pagine e storie condivise, dimostrando che le parole possono diventare una medicina per l'anima e non solo.

6. LIMITI DI WRITING & BIBLIOTHERAPY

Nonostante i numerosi benefici elencati relativi a *Writing Therapy & Bibliotherapy*, questi approcci non rappresentano una panacea per tutti i mali né sono esenti da **aspetti limitanti**. C'è da sottolineare, infatti, che si tratta di metodologie con un certo grado di **soggettività**, influenzate dalla percezione che il singolo paziente ha degli eventi, che possono dare, quindi, risultati non sempre riproducibili. [73] Partendo dalla scrittura, ci sono situazioni in cui questa può dimostrarsi inutile o addirittura causa di effetti negativi. Un caso può essere quello in cui l'individuo si interfaccia con argomenti che evocano **intense emozioni** dolorose che possono sfociare in pianto, umore negativo fino ad arrivare un vero e proprio crollo emotivo; si può verificare, inoltre, un processo di ruminazione cognitiva, sintomo specifico di PTSD (Disturbo post traumatico da stress). [51]

Riguardo la biblioterapia, non sono stati evidenziati eventi avversi in seguito al suo utilizzo ma, occasionalmente, i pazienti hanno confessato di sentirsi come “**rifiutati**” quando gli è stato chiesto di lavorare da soli sul libro. Infatti, molti di essi trovano l'**auto-aiuto** difficile soprattutto in fase iniziale e riscontrano ostacoli come: mancanza di **tempo**, difficoltà nella **comprensione** dei materiali prescritti e sensazione che il libro non li stia aiutando. La perdita di **motivazione** è uno dei principali rischi e può sfociare nell'abbandono della pratica da parte del paziente. [74]

La differente esperienza di ciascuno può ridurre la possibilità di seguire un protocollo standard rigido e ben definito, con il rischio di ottenere **differenti outcomes**. Anche negli studi clinici, che generalmente coinvolgono numeri non elevatissimi di pazienti, non sempre possono essere utilizzati metodi rigorosi nel valutare i risultati. [75]

Altri aspetti da considerare, in biblioterapia, riguardano la necessità di una giusta guida, ovvero medici formati e competenti in grado di “**prescrivere**” il libro corretto: una decisione sbagliata potrebbe infatti incidere negativamente sulla salute dei pazienti. [76]

Biblio & Writing Therapy rappresentano indiscutibilmente strumenti dal grande potenziale, tuttavia, è necessario utilizzarle con criterio, affiancate, se necessario, ad altre terapie e sotto la guida di professionisti esperti.

7. POSSIBILI ALTRI CAMPI DI APPLICAZIONI

I libri sono ricchi di conoscenza, ma sempre meno persone sono interessate a cercarla ^[77].

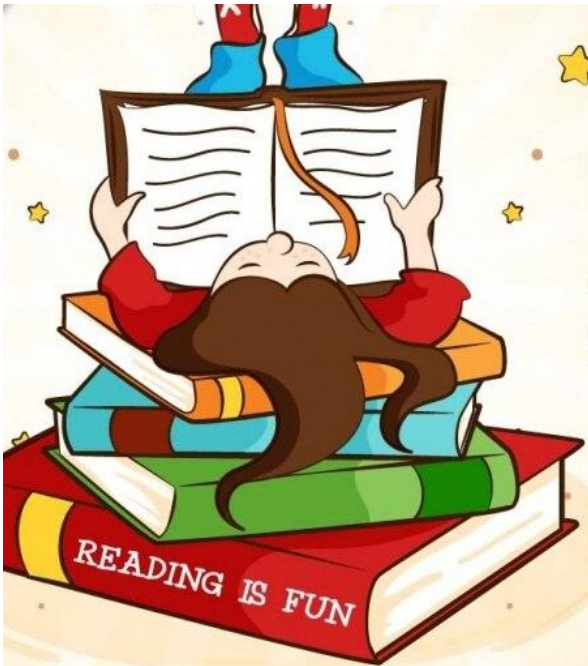


Figura 16

Recenti studi confermano che il numero dei lettori è diminuito drasticamente e solamente le persone che già leggevano, leggono di più. Stiamo affrontando un periodo di forte declino intellettuale, soprattutto nella fascia di età 15-30 vi è cresciuto un importante disinteresse nello scoprire quello che la lettura ha da offrire.

Questo può essere riconducibile anche ad un approccio non propriamente opportuno che vige nella scuola dell'obbligo: l'assegnazione di libri come “*dovere*” e non “*piacere*”. Quando la lettura diventa un imperativo, piuttosto che un invito alla cultura e al piacere, può influire negativamente sul rapporto degli studenti con i libri e sulla loro motivazione a leggere. La lettura può diventare qualcosa da fare solo perché richiesto, non perché stimolante. Gli alunni potrebbero non avere l'opportunità di esplorare i propri interessi senza

poter fare scelte personali riguardo ai libri per il ristrettissimo margine di manovra imposto ^[78].

È fondamentale, ovviamente, l'imposizione della lettura dei “grandi pilastri” ... perché è cultura, è bagaglio, ma è altrettanto doveroso consentire agli studenti di scegliere ciò che desiderano leggere, entro certi limiti, così da approfondire i generi e gli argomenti preferiti. In questo modo è possibile mitigare il declino della lettura e promuovere un amore duraturo come fonte di cultura e piacere.

Libri che danno coraggio

Quante volte ci siamo sentiti “fuor d'acqua”?

Il **senso di esclusione** può essere molto difficile da sopportare per un genitore, un amico, un insegnante ^[79].

Quante volte i bambini tornano a casa dall'asilo e piangono perché un compagno non li ha lasciati partecipare ad un gioco di gruppo?! Quante volte si sono venuti ad instaurare rapporti ostili nelle aule, basati solamente su “diversità” che potevano confluire in legami solidi attraverso dialoghi e confronti?!

Spesso i libri aiutano a guardarsi da fuori. Leggiamo una storia per certi aspetti simile alla nostra, ma non così uguale da toccarci sul tasto dolente. Con tutto il beneficio che il finale della storia ha sempre sul nostro umore, ci viene in mente come superare i nostri problemi, condividendolo anche con gli altri.

“Viaggio verso il benessere”

Questa è un’iniziativa scolastica incentrata sulla lettura di libri a scelta dagli studenti (opportunamente guidati) per il trattamento di problematiche comuni e incentrata sull’educazione personale. L’obiettivo di questa è promuovere la lettura come strumento per l’educazione personale, incoraggiando gli studenti a esplorare libri che affrontano temi legati alla crescita personale, alla resilienza e al benessere emotivo. Si inizia selezionando una lista di opere (discusse precedentemente tra gli studenti e il docente) che trattano argomenti come autostima, gestione dello stress, intelligenza emotiva e risoluzione dei conflitti.

La *“lettura condivisa”* può far uscire parti nascoste dell’anima, favorendo una visione più ampia della realtà sociale e scolastica, facendosi immedesimare l’uno nell’altro, condividendo dolori, passioni, ansie ma anche **benessere** e felicità. Tutto ciò agevola la creazione di uno spazio sicuro per poter discutere e affrontare sfide personali, riducendo potenzialmente conflitti e bullismo nelle aule e promuovendo (grazie a libri come *“Wonder”* R.J. Palacio) l’inclusione del *“diverso”*.



Figura 17

La scelta del libro, la possibilità di condividerlo, di essere ascoltati ed ascoltare favorisce sicuramente la propensione alla lettura, abbattendo quel *“compito obbligatorio”* da dover svolgere senza una motivazione veramente sentita da parte dello studente, ma solamente il *“dovere”* di farlo.

I libri per questo non dovrebbero essere utilizzati solo nel processo di alfabetizzazione, ma devono poter promuovere riflessioni e sviluppi di pensieri critici, contribuendo nel tempo, ad un significativo arricchimento intellettuale e personale.

“Non leggo perché...”

Stiamo vivendo un’epoca dove è tutto veloce. La tecnologia e la comunicazione istantanea hanno reso le vite più frenetiche e molto spesso le persone vengono inglobate da questo sistema, privandosi di pochi, ma buoni, momenti di pura intimità come una lettura prima di coricarsi. Si prediligono serie Tv perché *“meno impegnative”* o perché *“intrattengono di più”*, senza nemmeno provare ad approcciarsi a questo mondo. Dovremmo essere in grado di trovare un equilibrio tra le due attività per poter soddisfare i propri interessi e i propri bisogni personali.

La lettura, una delle attività culturali più importanti dovrebbe essere custodita ed alimentata da tutti, non dovrebbe tornare ad essere un intrattenimento di pochi.

Tra i lettori si continua a ritrovare questo forte bisogno di evadere, di fare viaggi dentro sé stessi e gli altri, di unire più mondi, di riuscire ad aprire la mente verso nuovi scenari consapevoli del proprio punto di partenza. Dall’altro lato, non vi è questo desiderio di ricerca. Ci si accontenta sempre di più di ciò che vediamo/ascoltiamo e non di cosa potremmo immaginarci. La lettura rimane sempre un

mezzo straordinario di esplorazione e di apertura mentale. Può essere capace di far viaggiare senza muoversi fisicamente, di imparare e crescere attraverso le parole scritte e di connettersi con tutto ciò che fino a quel momento era sconosciuto.

Abbiamo infiniti strumenti che potrebbero essere costantemente utilizzati in sincronia per poter avere una visione più completa del mondo intero, passato, presente e futuro. ***Perché limitarci?***

I progetti per far crescere l'interesse per i libri e la cultura sono tanti e continuano ad aumentare; gli eventi, le presentazioni dei libri, sono un tesoro che dobbiamo continuare a diffondere. È proprio grazie a questi **momenti di socialità**, che i libri non restano più rinchiusi nelle nostre case, ma entrano a far parte delle vite altrui.

BookCrossing, un vero e proprio incrocio di vite.

Un fenomeno ormai internazionale nato negli USA per poter permettere di ampliare i confini delle biblioteche, è il BookCrossing ^[75]. Nato dall'idea Ron Hornbaker, con l'aiuto di sua moglie Kaori, e i co-fondatori Bruce & Heather Pedersen, il sito internet è stato lanciato nel lontano 21 aprile 2001 e ormai è un fenomeno che coinvolge più 132 paesi.



Figura 18

Book e crossing, letteralmente *libro e incrocio*, è un modo per poterli scambiare e distribuire gratuitamente basato su un elenco di libri identificati da un codice unico. Grazie a quest'ultimo, i libri messi in circolazione possono essere rintracciati nei loro spostamenti, facendo una semplice ricerca sul sito web ufficiale dell'iniziativa.

Come si fa a dotare un libro di un codice univoco? Basta andare sul sito www.crossbooking.com e registrare il libro che si vuole condividere, ottenendo così un codice ID BookCrossing. Un "passaporto" che permette di seguire il libro nei suoi spostamenti grazie all'applicazione di una semplice etichetta.

Si passa alla **condivisione** che può avvenire in diverse modalità: tramite il cosiddetto “rilascio controllato”, ovvero spedendo il libro, ad esempio, direttamente a qualcuno che ne è interessato, oppure tramite il “rilascio in libertà”, ossia collocandolo in un qualunque luogo pubblico affinché venga trovato, e per ultimo, si può invece lasciarlo in una “Zona ufficiale BookCrossing”, luogo dove i libri vanno e vengono in totale libertà ^[80]. I punti di rilascio dei libri sono di vario genere: dai **pub** ai **ristoranti** ma anche **Little free libraries**, ossia piccole cassette che spuntano nei quartieri dove ognuno può prendere e lasciare i libri preferiti. Tutto ciò permette di creare **biblioteche a cielo aperto** che sempre più spesso deliziano posti inaspettati, incluse le spiagge, trasformate in luoghi di cultura ^[75].

È un’iniziativa che maggiormente è cresciuta all’estero, mentre in Italia non ha ancora raggiunto la popolarità che ha altrove. Secondo una classifica ufficiale ^[81], **le nazioni più attive** sono le seguenti:

1. Stati Uniti 29%
2. Germania 16%
3. Regno Unito 13%
4. Paesi Bassi 11%
5. Finlandia 10%
6. Canada 8%
7. Australia 5%
8. Francia 4%
9. Portogallo 3%
10. Spagna 1%

Tabella 1

Nonostante ciò, però, il fenomeno è in grande espansione e dobbiamo far sì che continui il suo sviluppo al fine di poter arrivare ad avere un lunghissimo filo conduttore: la lettura amata e condivisa. È imprescindibile tornare agli albori del piacere della lettura, riscoprirla e coltivarla e amarla. Sarà l’amante di tutta la vostra vita e nel tempo, capiremo meglio che, proprio grazie alla lettura, non avremo mai sprecato tempo, gioia, talento e relazioni umane, ma ci sentiremo anche più forti rispetto alle curve pericolose della vita.

"Un libro non solo è un amico, ma vi trova nuovi amici. Possedendo un libro con la mente e con lo spirito ci si arricchisce, ma quando lo si passa a qualcun altro si triplica la propria ricchezza".

— Henry Miller

I libri della mia vita (1969)

Questo è il principio cardine, poter ampliare le proprie conoscenze culturali, date dalla scoperta di nuovi libri e soprattutto nuove persone ^[82-83]. Riuscire a creare una biblioteca a cielo aperto, senza limiti di tempo e di spazio.

BookClub

Sharing culture, sharing love.

Quale stimolo migliore per poter espandere le proprie conoscenze culturali e sociali, se non aderire ad un club del libro?

Un book club è un **gruppo di lettura** che discute e si confronta sui temi trattati in un libro che hanno letto tutti i membri del gruppo. In base alle scelte di quest'ultimo, ogni mese oppure ogni settimana, viene deciso insieme quale libro leggere, a seconda anche del tema da trattare o dalle esigenze dei singoli. Alla scadenza prestabilita il gruppo si riunisce e **si discutono insieme gli argomenti del libro**, i pensieri personali che ognuno ha avuto, gli aspetti più interessanti e si condividono gli insegnamenti ottenuti.



Figura 19

Il confronto con i membri del gruppo di lettura ha un grande vantaggio: ti permette di osservare ogni aspetto del libro da **punti di vista diversi**. Imparare a guardare tutto ciò che ci circonda da molteplici punti di vista è un fattore fondamentale per la crescita personale.

*La nostra mente non deve avere dei paraocchi che ci limitano a guardare in una sola direzione, al contrario dobbiamo imparare ad **esplorare diverse possibilità** e valutare quale è quella più corretta rispetto alle altre.*

Non bisogna essere dei grandi “divoratori di libri” per avvicinarsi a questo mondo, anche quelle persone che non hanno mai pensato di sedersi a leggere un libro possono scoprire **il piacere della lettura** se trovano il giusto stimolo, questo può essere proprio l’adesione ad un bookclub ^[78]. Può essere costruito in situazioni più comode per chi non si è mai approcciato a questo mondo, nel proprio gruppo di amici, di familiari per poi poter espandere la propria visione a sconosciuti, al fine di creare connessioni e confronti sempre più ramificati. Può offrire un vero e proprio terreno fertile per chi si sta appena approcciando alla lettura condivisa e allo stesso tempo continuare a coltivare l’amore per lei. È una vera e propria forma di “*arte condivisa*”, che trova sempre la strada per rinascere, anche se attraverso nuovi modi, nuovi strumenti, che forse non avevamo previsto.

Anche nelle realtà aziendali statunitensi stanno spopolando i book club. questo è frequentato non solo dai dirigenti ma da tutti i dipendenti e offre diversi vantaggi; aiuta a migliorare il rapporto con il team in quanto crea dei momenti di condivisione con il gruppo, aiuta le capacità espositive di tutti i partecipanti in quanto ogni membro deve confrontarsi con i propri colleghi creando un dialogo sano.

NAVIGANDO NELLE STELLE

Pratica per il lettore



Figura 20

“Mi domando, – disse, – se le stelle sono illuminate perché ognuno possa un giorno trovare la sua”.

— Antoine de Saint-Exupéry
Il piccolo principe

Con il naso in sù il piccolo principe ammira il cielo perdendosi nell’infinita meraviglia del firmamento, pronunciando queste parole. Si esprime così, uno dei sogni più ricorrenti dei grandi e dei piccoli: perdersi nell’immensità dell’universo, esplorando pianeti, galassie e satelliti. Ognuno di noi ha la possibilità di trovare il proprio cammino, il proprio significato nella vita e realizzare i propri sogni, anche se può sembrare difficile e misterioso, come le stelle nel cielo.

“Buona notte “, disse il piccolo principe a caso.

“Buona notte”, disse il serpente.

“Su quale pianeta sono sceso?” domandò il piccolo principe.

“Sulla Terra, in Africa”, rispose il serpente.

“Ah!... ma non c’è nessuno sulla terra?”

“Qui il deserto. Non c’è nessuno nei deserti. La Terra è grande”, disse il serpente.

Il piccolo principe sedette su una pietra e alzò gli occhi verso il cielo:

“Mi domando”, disse, “se le stelle sono illuminate perché ognuno possa un giorno trovare la sua.”

Guarda il mio pianeta, è proprio sopra di noi...Ma come è lontano!”

“È bello”, disse il serpente, “ma che cosa sei venuto a fare qui?”

“Ho avuto delle difficoltà con un fiore”, disse il piccolo principe.

“Ah!”, fece il serpente.

E rimasero in silenzio.

“Dove sono gli uomini?” riprese dopo un po’ il piccolo principe. “Si è un po’ soli nel deserto...”

“Si è soli anche con gli uomini “, disse il serpente.

Il piccolo principe lo guardò a lungo.

“Sei un buffo animale”, gli disse alla fine, “sottile come un dito! ... ”

“Ma sono più potente di un dito di un re”, disse il serpente.

Il piccolo principe sorride:

“Non mi sembri molto potente... non hai neppure delle zampe...e non puoi neppure camminare...”

“Posso trasportarti più lontano che un bastimento”, disse il serpente.

Si arrotolò attorno alla caviglia del piccolo principe come un braccialetto d'oro:

“Colui che tocco, lo restituisco alla terra da dove è venuto. Ma tu sei puro e vieni da una stella...”

Il piccolo principe non rispose.

“Mi fai pena, tu così debole, su questa Terra di granito. Potrò aiutarti un giorno se rimpiangerai troppo il tuo pianeta. Posso...”

“Oh! Ho capito benissimo”, disse il piccolo principe, “ma perché parli sempre per enigmi?”

“li risolvo tutti”, disse il serpente.

E rimasero in silenzio.

A seguito della lettura e dell'ascolto di questo piccolo frammento di libro, vi chiediamo di riportare 3 parole che questa pratica vi ha trasmesso, che vi ha segnato e che ci auguriamo porterete sempre con voi, come noi abbiamo fatto.

Il piccolo principe è un vero e proprio concentrato di insegnamenti...ci ricorda l'importanza di mantenere viva la meraviglia degli occhi innocenti di un bambino, la profondità e la bellezza nascosta in ogni individuo e situazione, ricordandoci che la gentilezza, la cura degli altri e la continua ricerca di significato nella vita, sono principi che dovremmo sempre abbracciare, ricordandoli nei momenti difficili, per continuare a mantenere accesa la luce che ci guiderà verso l'infinito.

8. CONCLUSIONI

Nel corso di questo progetto dedicato alla lettura e alla scrittura, abbiamo affrontato l'importanza di queste due attività fondamentali nella vita delle persone. Si sono esplorati i molteplici benefici che ne derivano tra cui l'espansione della conoscenza, lo sviluppo della creatività e dell'immaginazione, nonché la possibilità di scoprire nuovi mondi e prospettive.

Siamo incoraggiati a continuare a coltivare queste abilità, esplorare nuovi testi e a condividere le nostre storie e idee con gli altri, poiché la lettura e la scrittura sono chiavi per aprire porte verso un mondo di conoscenza, immaginazione e comprensione.

BIBLIOGRAFIA

1. <https://www.illibraio.it/news/storie/perche-leggere-fa-bene-1421137/#:~:text=Leggere%20quindi%20significa%20poter%20imparare,diverse%20da%20quelle%20del%20lettore;>
2. Marck B. Jackson “La Scrittura Magica”; Hermes (2022);
3. [https://www.treccani.it/enciclopedia/la-nascita-e-l-evoluzione-della-scrittura_%28Storia-della-civiltà-europea-a-cura-di-Umberto-Eco%29/;](https://www.treccani.it/enciclopedia/la-nascita-e-l-evoluzione-della-scrittura_%28Storia-della-civiltà-europea-a-cura-di-Umberto-Eco%29/)
4. <https://www.worldhistory.org/trans/it/1-12408/la-stele-di-rosetta>
5. [http://www.comune.bologna.it/iperbole/llgalv/iperte/ mito/scopo/scopi.htm;](http://www.comune.bologna.it/iperbole/llgalv/iperte/ mito/scopo/scopi.htm)
6. [https://www.treccani.it/enciclopedia/diluvio-universale/;](https://www.treccani.it/enciclopedia/diluvio-universale/)
7. [https://www.sapere.it/sapere/strumenti/studiafacile/filosofia/La-filosofia-antica/Socrate-e-le-scuole-socratiche/La-vita-e-la--questione-socratica-.html;](https://www.sapere.it/sapere/strumenti/studiafacile/filosofia/La-filosofia-antica/Socrate-e-le-scuole-socratiche/La-vita-e-la--questione-socratica-.html)
8. [https://biblio.toscana.it/argomento/Questione%20socratica/;](https://biblio.toscana.it/argomento/Questione%20socratica;)
9. Platone "Fedro", trad. it. di C. Mazzarelli in "Tutti gli scritti" a cura di Giovanni Reale, Milano, 1991;
10. [http://vocidallagora.blogspot.com/2016/04/la-biblioteca-di-aristotele.html;](http://vocidallagora.blogspot.com/2016/04/la-biblioteca-di-aristotele.html)
11. <https://www.bibliomilanoest.it/2018/05/04/la-storia-della-biblioteca-di-alessandria/>
12. [https://www.ilpost.it/2023/01/25/incendio-biblioteca-di-alessandria/;](https://www.ilpost.it/2023/01/25/incendio-biblioteca-di-alessandria/)
13. Lionell Casson, Libraries in the Ancient World, Yale University Press (2001), passim e s.v. ISBN 978-0300097214; consultato anche in trad. ital., Biblioteche del mondo antico, Sylvestre Bonnard (2003). ISBN 978-8886842563;
14. [https://www.treccani.it/enciclopedia/biblioteca#:~:text=Raccolta%20di%20libri%20per%20uso,fig.\);](https://www.treccani.it/enciclopedia/biblioteca#:~:text=Raccolta%20di%20libri%20per%20uso,fig.);)
15. [https://www.treccani.it/enciclopedia/amanuense_%28Enciclopedia-Italiana%29/;](https://www.treccani.it/enciclopedia/amanuense_%28Enciclopedia-Italiana%29/)
16. [https://www.treccani.it/vocabolario/stampa/;](https://www.treccani.it/vocabolario/stampa/)
17. [https://www.treccani.it/enciclopedia/indice-dei-libri-proibiti_%28Dizionario-di-Storia%29/;](https://www.treccani.it/enciclopedia/indice-dei-libri-proibiti_%28Dizionario-di-Storia%29/)
18. Murialdi P., "La stampa del regime fascista", Roma, Laterza, 1986;
19. Markus Zusak, Storia di una ladra di libri, , 2009, p.;
20. M. GELLER – A. NEKRIČ, Storia dell'URSS, trad. it. di Maria Novella Pierini, Milano, Rizzoli, 1984, p. 304;
21. [https://www.mondadoristore.it/libri-proibiti-censurati;](https://www.mondadoristore.it/libri-proibiti-censurati)
22. [https://www.valledellecartiere.it/it/Il-percorso-museal;](https://www.valledellecartiere.it/it/Il-percorso-museal)
23. [https://www.pixartprinting.it/blog/storia-della-carta/;](https://www.pixartprinting.it/blog/storia-della-carta/)
24. Sveva Avveduto, Italia 150 anni: popolazione, welfare, scienza e società, Gangemi, p. 121;
25. Umberto Eco, Il Seicento - Storia: Storia della Civiltà Europea. Milano, EncycloMedia Publishers, 2014;
26. Ascoli, Graziadio Isaia, and Corrado Grassi. Scritti Sulla Questione Della Lingua. Torino: Einaudi, 1975. Print. Piccola Biblioteca Einaudi 7;
27. [https://www.focus.it/cultura/storia/dante-alighieri-padre-lingua-italiana;](https://www.focus.it/cultura/storia/dante-alighieri-padre-lingua-italiana)
28. [https://www.treccani.it/magazine/lingua_italiana/articoli/percorsi/percorsi_30.html;](https://www.treccani.it/magazine/lingua_italiana/articoli/percorsi/percorsi_30.html)
29. [https://www.treccani.it/enciclopedia/manzonismi_%28Enciclopedia-dell%27Italiano%29/;](https://www.treccani.it/enciclopedia/manzonismi_%28Enciclopedia-dell%27Italiano%29/)

30. Procacci, Giuliano. "Nazionalismi e Questione Della Lingua." *Studi Storici* 48, no. 3 (2007): 589–634;
31. https://www.treccani.it/enciclopedia/il-miracolo-economico-italiano_%28Il-Contributo-italiano-alla-storia-del-Pensiero:-Tecnica%29/#:~:text=Il%20ventennio%201950%2D70%20rappresent%C3%B2,fu%20del%205%2C5%25;
32. Ferri, P., *Nativi digitali*, Bruno Mondadori, Milano 2001;
33. Gino Roncaglia, *La quarta rivoluzione. Sei lezioni sul futuro del libro*, Laterza, 2010;
34. Grotjahn M. Sigmund Freud and the Art of Letter Writing. *JAMA*. 1967;200(1):13–18. doi:10.1001/jama.1967.03120140071009;
35. Pennebaker J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8, 162-166;
36. Stino, Z. Writing as Therapy in a County Jail. *J Poetry Ther* 9, 13–23 (1995). <https://doi.org/10.1007/BF03391464>;
37. Pennebaker, JW, and Smyth, JM (2016) 'Opening up by writing it down: how expressive writing improves health and eases emotional pain', Third edition, New York: Guilford Press;
38. Martinec, Renata & Šimunović, Dubravka & Jerković, Vanda. (2022). Various Aspects of Using Bibliotherapy in the Field of Education and Rehabilitation. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*. 58. 10.31299/hrri.58.1.5;
39. Crothers, S. McC. "A Literary Clinic," *Atlantic Monthly*, 118:291-301, Aug. 1916;
40. Esiste davvero la Biblioterapia? Marco Dalla Valle DOI: <http://dx.doi.org/10.3302/0392-8586-201408-043-1>;
41. Chamberlain D, Heaps D, Robert I. Bibliotherapy and information prescriptions: a summary of the published evidence-base and recommendations from past and ongoing Books on Prescription projects. *J Psychiatr Ment Health Nurs*. 2008 Jan;15(1):24-36. doi: 10.1111/j.1365-2850.2007.01201.x. PMID: 18186826;
42. (Gregory, B., 2013. Short and long Term Effects of a Novel on Connectivity in The Brain. *Brain Connection*, Vol.3, p. 590.);
43. Damasio, A., 2016. In *Mente e Cervello*, n. 135, p. 95;
44. Moody, M. T, & Limper, H. K. (1971). *Bibliotherapy: Methods and materials*. Chicago: American Library Association;
45. Carty S, Thompson L, Berger S, Jahnke K, Llewellyn R. Books on Prescription - community-based health initiative to increase access to mental health treatment: an evaluation. *Aust N Z J Public Health*. 2016 Jun;40(3):276-8. doi: 10.1111/1753-6405.12507. Epub 2016 Mar 30. PMID: 27027774;
46. DiMenichi BC, Ceceli AO, Bhanji JP, Tricomi E. Effects of Expressive Writing on Neural Processing During Learning. *Front Hum Neurosci*. 2019 Nov 6;13:389. doi: 10.3389/fnhum.2019.00389. PMID: 31803032; PMCID: PMC6869814;
47. Ruini C, Mortara CC. Writing Technique Across Psychotherapies-From Traditional Expressive Writing to New Positive Psychology Interventions: A Narrative Review. *J Contemp Psychother*. 2022;52(1):23-34. doi: 10.1007/s10879-021-09520-9. Epub 2021 Sep 14. PMID: 34538888; PMCID: PMC8438907;

48. (Gortner EM, Rude SS, Pennebaker JW. Benefits of expressive writing in lowering rumination and depressive symptoms. *Behav Ther.* 2006 Sep;37(3):292-303. doi: 10.1016/j.beth.2006.01.004. Epub 2006 May 30. PMID: 16942980.).
49. (Seih Y. T., Chung C. K., Pennebaker J. W. (2011). Experimental manipulations of perspective taking and perspective switching in expressive writing. *Cogn. Emot.* 25, 926–938. 10.1080/02699931.2010.512123);
50. Slatcher RB, Pennebaker JW. How do I love thee? Let me count the words: the social effects of expressive writing. *Psychol Sci.* 2006 Aug;17(8):660-4. doi: 10.1111/j.1467-9280.2006.01762.x. PMID: 16913946.);
51. Pennebaker J., Evans J. (2014). *Expressive Writing: Words that Heal*. Enumclaw: Idyll Arbor;
52. Smyth JM, Hockemeyer JR, Tulloch H. Expressive writing and post-traumatic stress disorder: effects on trauma symptoms, mood states, and cortisol reactivity. *Br J Health Psychol.* 2008 Feb;13(Pt 1):85-93. doi: 10.1348/135910707X250866. PMID: 18230238.
53. Blasio PD, Camisasca E, Caravita SC, Ionio C, Milani L, Valtolina GG. THE EFFECTS OF EXPRESSIVE WRITING ON POSTPARTUM DEPRESSION AND POSTTRAUMATIC STRESS SYMPTOMS. *Psychol Rep.* 2015 Dec;117(3):856-82. doi: 10.2466/02.13.PR0.117c29z3. Epub 2015 Nov 23. PMID: 26595300.
54. (Allen, S. F., Wetherell, M. A., & Smith, M. A. (2020). Online writing about positive life experiences reduces depression and perceived stress reactivity in socially inhibited individuals. *Psychiatry Research*, 284, 112697. doi:https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112697);
55. Meshberg-Cohen S, Svikis D, McMahon TJ. Expressive writing as a therapeutic process for drug-dependent women. *Subst Abus.* 2014;35(1):80-8. doi: 10.1080/08897077.2013.805181. PMID: 24588298; PMCID: PMC3942795.
56. Cooper P. *Using Writing as Therapy: Finding Identity*. *British Journal of Occupational Therapy.* 2014;
57. (King R. *Cognitive therapy of depression*. Aaon Beck, John Rush, Brian Shaw, Gary Emery. New York: Guilford, 1979. *Aust N Z J Psychiatry.* 2002 Apr;36(2):272-5. doi: 10.1046/j.1440-1614.2002.t01-4-01015.x. PMID: 11982560.);
58. Meshberg-Cohen S, Svikis D, McMahon TJ. Expressive writing as a therapeutic process for drug-dependent women. *Subst Abus.* 2014;35(1):80-8. doi: 10.1080/08897077.2013.805181. PMID: 24588298; PMCID: PMC3942795.
58. (King BR, Boswell JF. Therapeutic strategies and techniques in early cognitive-behavioral therapy. *Psychotherapy (Chic).* 2019 Mar;56(1):35-40. doi: 10.1037/pst0000202. Epub 2019 Jan 24. PMID: 30676048.);
59. (Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.);
60. (Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy and the New Behavior Therapies: Mindfulness, Acceptance, and Relationship. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 1–29). The Guilford Press;
61. Troop NA, Chilcot J, Hutchings L, Varnaite G. Expressive writing, self-criticism, and self-reassurance. *Psychol Psychother.* 2013 Dec;86(4):374-86. doi: 10.1111/j.2044-8341.2012.02065.x. Epub 2012 Apr 17. PMID: 24217863.

62. Writing Technique Across Psychotherapies—From Traditional Expressive Writing to New Positive Psychology Interventions: A Narrative Review Chiara Ruini · Cristina C. Mortara;
63. Rashid, Tayyab, and Martin P. Seligman, *Positive Psychotherapy: Clinician Manual* (New York, 2018; online edn, Oxford Academic, 1 July 2018), <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780195325386.001.0001>, accessed 2 Oct. 2023;
64. Mugerwa S, Holden JD. Writing therapy: a new tool for general practice? *Br J Gen Pract.* 2012 Dec;62(605):661-3. doi: 10.3399/bjgp12X659457. PMID: 23211255; PMCID: PMC3505408;
65. Yuan S, Zhou X, Zhang Y, Zhang H, Pu J, Yang L, Liu L, Jiang X, Xie P. Comparative efficacy and acceptability of bibliotherapy for depression and anxiety disorders in children and adolescents: a meta-analysis of randomized clinical trials. *Neuropsychiatr Dis Treat.* 2018 Jan 24;14:353-365. doi: 10.2147/NDT.S152747. PMID: 29416337; PMCID: PMC5788928.
66. Centonze V, Palmieri VO, Addabbo F, Palmiotti GP, Albano MG, Ribatti D, Portincasa P. Le nuove frontiere della terapia: la biblioterapia. *Recenti Prog Med* 2018;109(7):384-387. doi 10.1701/2955.29707;
67. HANDI Project Team; Usher T. Bibliotherapy for depression. *Aust Fam Physician.* 2013 Apr;42(4):199-200. PMID: 23550243;
68. Kasperek-Zimowska BJ, Bednarek A, Giguere M, Orłowski W, Sawicka M. The specificity of the use of bibliotherapy as an element of psychiatric rehabilitation in a group of patients suffering from schizophrenia. *Postep Psychiatr Neurol.* 2021 Dec;30(4):278-286. doi: 10.5114/ppn.2021.111946. Epub 2021 Dec 21. PMID: 37082560; PMCID: PMC9881641;
69. Monroy-Fraustro D, Maldonado-Castellanos I, Aboites-Molina M, Rodríguez S, Sueiras P, Altamirano-Bustamante NF, de Hoyos-Bermea A, Altamirano-Bustamante MM. Bibliotherapy as a Non-pharmaceutical Intervention to Enhance Mental Health in Response to the COVID-19 Pandemic: A Mixed-Methods Systematic Review and Bioethical Meta-Analysis. *Front Public Health.* 2021 Mar 15;9:629872. doi: 10.3389/fpubh.2021.629872. PMID: 33796496; PMCID: PMC8007779;
70. La paura del lupo cattivo - Silvia Kanizsa, 1990, p. 62;
71. *Formazione & Insegnamento IX – 2 – 2011* ISSN 1973-4778 print – 2279-7505 on line © Pensa MultiMedia Editore;
72. Matthews DA, Lonsdale R. Children in hospital: I. Survey of library and book provision. *Health Libr Rev.* 1991 Dec;8(4):210-9. doi: 10.1046/j.1365-2532.1991.840210.x. PMID: 10120028;
73. Gladding, S. T., & Gladding, C. (1991). The ABCs of Bibliotherapy for School Counselors. *The School Counselor*, 39(1), 7–13. <http://www.jstor.org/stable/23901529>;
74. HANDI Project Team; Usher T. Bibliotherapy for depression. *Aust Fam Physician.* 2013 Apr;42(4):199-200. PMID: 23550243;
75. Writing Therapy for the Bereaved: Evaluation of an Intervention Moira O'Connor, S. Nikoletti, L.J. Kristjanson, R. Loh, and B. Willcock *Journal of Palliative Medicine* 2003 6:2, 195-204;
76. Eich, Carla Marie, "Bibliotherapy : background, application and research" (1999). Graduate Research Papers. 589. <https://scholarworks.uni.edu/grp/589>;

77. <https://www.eurobull.it/i-libri-sono-ricchi-di-conoscenza-ma-sempre-meno-persone-sono-interessate?lang=fr>;
78. <https://www.ilsole24ore.com/art/per-tre-studenti-quattro-letture-forzate-grandi-classici-sotto-l-ombrellone-AFwIx0P>;
79. <https://scuolainsoffitta.com/2017/03/06/libri-che-danno-coraggio-a-chi-si-sente-escluso/>;
80. <https://www.nonsprecare.it/bookcrossing-cosa-come-funziona>;
81. <https://www.bookcrossing.com/about>;
82. <https://www.start2impact.it/blog/mindset/book-club/#:~:text=Cos%27%20un%20Book%20Club,decide%20insieme20quale%20libro%20leggere>;
83. https://www.ilsole24ore.com/art/incontriamoci-book-club-passione-i-libri-diventa-social-ma-realta-AEXaajEH?refresh_ce=1;
84. <https://hbr.org/2016/02/why-businesspeople-should-join-book-clubs>

CINEMA: A MIRROR BETWEEN REALITY AND IMAGINATION

“Although for some people cinema means something superficial and glamorous, it is something else. I think it is the mirror of the world”

Jeanne Moreau

*Cecilia Ceccherini, Daniele Ferraro, Manuela Morra,
Vincenzo Palombella, Miriam Perone*

Abstract

A modern-day coping mechanism: movies and TV shows help us deal with the stress and anxiety of life, inspire us, and help make us feel part of a community. Taking time to enjoy a good film, or a good TV Show, helps us unplug from the frenzy of life, our mind stops, and we let the colors, the music flow, muffling our thoughts. It's like a comforting hug that we desperately need, movies help us heal, grow, connect with our deepest emotions and people. It can be considered a form of “self-help”. This paper has as its **object** the practice of Cinematherapy, starting from the history of cinema, analyzing its theoretical foundations, clinical applications and empirical results, and when and how it is applied to different fields. It underlines how this has various **benefits** and how these find validation in various **scientific evidence**. Also, analyzes some challenges and open questions in practice, including the appropriate selection of films, the evaluation of long-term effectiveness and the importance of competent clinical guidance, highlighting its possible **limitations**. In conclusion, considering cinema as a source of well-being, we suggest some areas where cinema therapy could find **application** considering that it represents a significant innovation in the field of therapy and mental health, offering a unique way to explore and address psychological problems. Finally, we showed some cinema **practices** that readers can, if they want, take as a starting point to explore the world of Cinematherapy.

Research continues to support the study of the effectiveness of this approach, but further investigations are needed to refine clinical practices and ensure positive and long-lasting results for patients.

IL CINEMA: SPECCHIO TRA REALTÀ E IMMAGINAZIONE

Riassunto

Film e programmi TV ci aiutano ad affrontare lo stress e l'ansia della vita, ci ispirano e ci aiutano a farci sentire parte di una comunità. Prenderci del tempo per godere di un bel film, o un bel programma televisivo, ci aiuta a staccare la spina dalla frenesia della vita, la nostra mente si ferma e lasciamo che i colori e la musica scorrano attutendo i nostri pensieri. È come un abbraccio confortante di cui abbiamo un disperato bisogno. I film ci aiutano a guarire, a crescere, a connetterci con le nostre emozioni più profonde e con le persone. Può essere considerata una forma di “*self-help*”. Questo paper ha come **oggetto** la pratica della Cinematerapia, partendo dalla storia del cinema, analizzandone i fondamenti teorici, le applicazioni cliniche e i risultati empirici, e di quando e come questa venga applicata a diversi ambiti. Sottolinea come abbia diversi **benefici** e come questi trovino validità in diverse **evidenze scientifiche**. Analizza, poi, anche alcune sfide e questioni aperte nella pratica, tra cui la selezione appropriata dei film, la valutazione dell'efficacia a lungo termine e l'importanza di una guida clinica competente, evidenziandone i possibili **limiti**. In conclusione, considerando il cinema come fonte di benessere, si suggeriscono alcuni ambiti in cui la cinematerapia potrebbe trovare **applicazione** considerando che rappresenta un'innovazione significativa nel campo della terapia e della salute mentale, offrendo un modo unico per esplorare ed affrontare i problemi psicologici. Il tutto accompagnato da vere e proprie **pratiche** di cinema che i lettori potranno, volendo, prendere come punto di partenza per esplorare il mondo della Cinematerapia.

La ricerca continua a supportare lo studio dell'efficacia di questo approccio, ma sono necessarie ulteriori indagini per raffinare le pratiche cliniche e garantire risultati positivi e duraturi per i pazienti.

1. ORIGINI E STORIA DEL CINEMA

1.1 L'origine del cinema: da Platone al kinetografo

Cinema, dal greco antico *κίνημα*: movimento o, meglio, immagini in movimento.

La storia del cinema è un racconto di ingegno umano, creatività e progresso tecnologico. Dalle sue umili origini alla fine del XIX secolo fino agli abbaglianti successi di oggi, il cinema si è evoluto in un potente mezzo che modella la nostra cultura, ci intrattiene e cattura l'essenza dell'esperienza umana. L'idea cinematografica ha sempre accompagnato l'uomo, basta pensare che fin da bambino l'uomo sogna, e percepisce le immagini muoversi da sole come fossero realtà. Il mito della caverna di Platone può essere considerato uno dei precursori del concetto di cinema. Nel VII libro della Repubblica, il filosofo descrive una sorta di primitiva sala cinematografica e immagina alcuni prigionieri incatenati sino dall'infanzia in un antro sotterraneo e costretti a vedere solo il fondo della caverna, sul quale vengono proiettate le ombre di statuette. I prigionieri, che non hanno mai conosciuto le cose della natura, vedono le ombre e credono che esse siano la realtà. La risonanza dell'allegoria con il cinema è sorprendente. In un cinema, il pubblico è immerso in uno spazio buio, la sua attenzione è catturata dalla luminosità dello schermo. Le immagini proiettate davanti a loro costituiscono una realtà costruita, proprio come le ombre sulla parete della caverna di Platone. Il cinema, come mezzo, incarna i principi fondamentali dell'allegoria, immergendo gli spettatori in realtà costruite che possono provocare introspezione ed espandere la nostra comprensione del mondo.^[1]

“Il cinema è una scrittura con la luce”

Federico Fellini

Oltre al mito di Platone, è evidente che nella storia dell'umanità si è sempre cercato di riprodurre l'immagine e soprattutto il movimento di essa. Potremmo citare a testimonianza di questo le scene di caccia dipinte nelle Grotte di Altamir, i bassorilievi che avvolgono il fusto della Colonna Traiana,



Figura 21 - Fenachistoscopia

disposti in sequenza come dei fotogrammi su una pellicola o ancora la lanterna magica. Quest'ultima è uno strumento in grado di proiettare immagini dipinte sopra lastre di vetro, su una parete, tramite una scatola chiusa contenente una candela e una lente. Fin dalla sua nascita lo spettatore può viaggiare ovunque grazie alla fantasia, nell'800 le proiezioni diventano ancora più suggestive generando un mondo immaginario popolato da scheletri danzanti, mostri accovacciati, demoni, ma anche da racconti di favole, come “Genoveffa di Brabante” e romanzi. Seduto comodamente in poltrona, nel buio della sala, chiunque può intraprendere un insolito viaggio visivo in realtà lontane e trovare una risposta a quell'irresistibile desiderio di vedere, ecco che **la lanterna magica** assume il ruolo che il cinema erediterà da lì a poco.

Il periodo storico che va dalla fine del XVIII secolo fino ai primi anni del XX secolo viene definito *pre-cinema* ed è caratterizzato da fervida attività di inventori, scienziati e artisti che sperimentavano con l'idea di catturare e riprodurre il movimento tramite una serie di invenzioni, tecniche e dispositivi che hanno anticipato e preparato il terreno per lo sviluppo del cinema come lo conosciamo oggi. Uno dei primi precursori del *pre-cinema* fu Joseph Plateau con il **fenachistoscopia**, un dispositivo inventato nel 1832, caratterizzato da un disco rotante con delle immagini disegnate su di esso, che,

quando fatto girare rapidamente davanti a uno specchio, creava l'illusione del movimento. Un'altra svolta fondamentale fu l'invenzione dello **zootropio**, ideato nel 1834 da William Horner. Si trattava di un cilindro con fessure lungo il bordo, all'interno del quale si trovavano delle immagini disegnate su strisce di carta. Quando il cilindro veniva fatto girare e osservato attraverso le fessure, le immagini sembravano animate. Quando nel 1839 venne inventata la fotografia, questa nuova tecnologia rivoluzionò la percezione e la rappresentazione visiva del mondo. Prima della fotografia, la riproduzione dell'immagine era affidata a disegni, incisioni e pitture, che richiedevano una mano esperta e un considerevole impegno temporale. La fotografia, invece, consentiva di catturare istantaneamente una scena, offrendo una fedeltà sorprendente alla realtà. Questa capacità di fissare l'immagine in modo permanente ha aperto nuove prospettive e ha contribuito in modo significativo allo sviluppo del cinema.



Figura 22 - Zootropio

“Ciò che rende la fotografia una strana invenzione è che le sue materie prime principali sono la luce e il tempo”

John Berger

Il vero punto di svolta arrivò con l'invenzione della pellicola fotografica flessibile da parte di George Eastman, fondatore della Kodak, alla fine del XIX secolo, questa innovazione consente di creare lunghe strisce di pellicola su cui scattare fotografie in successione. Un'altra figura fondamentale nella storia del cinema fu Eadweard Muybridge noto principalmente per i suoi esperimenti pionieristici nel campo della fotografia in movimento. Il suo lavoro più celebre fu commissionato da Leland Stanford, un magnate delle ferrovie e appassionato di cavalli. Stanford aveva scommesso che durante la corsa, tutti i cavalli in un momento preciso sollevassero tutte e quattro le zampe da terra. Muybridge accettò la sfida e utilizzò una serie di fotocamere disposte lungo la pista da corsa per catturare una sequenza di immagini in rapida successione. Nel 1878, riuscì a dimostrare che Stanford aveva ragione: durante la corsa, i cavalli sollevavano effettivamente tutte e quattro le zampe da terra in un certo momento. Questo esperimento fu un punto di svolta nella comprensione del movimento, e dimostrò che attraverso la fotografia potevano essere catturati dettagli e dinamiche altrimenti invisibili all'occhio umano. Le sue tecniche di registrazione del movimento attraverso una sequenza di fotogrammi furono fondamentali per lo sviluppo del cinema come mezzo di narrazione visiva. Un'altra figura cardine fu il francese Marey che costruì, nel 1882, il fucile fotografico, uno strumento capace di impressionare dodici fotogrammi in un secondo sfruttando un meccanismo del tutto simile a quello di una comune



Figura 23

rivoltella, fu il primo a usare un meccanismo ad intermittenza per impressionare la pellicola fotografica. A Marey si deve il più antico filmato della storia del cinema: *“La Vague”* (1891), realizzato con questa sua invenzione. Nel 1891, Thomas Edison introdusse il **kinetografo**, un dispositivo che svolse un ruolo cruciale nel passaggio dalla semplice registrazione di immagini in movimento alla proiezione di film. Il kinetografo era essenzialmente una macchina da presa, progettata per registrare sequenze di immagini in movimento su un nastro di pellicola. Questo

permetteva la riproduzione del movimento in maniera fedele e coerente, aprendo la strada alla produzione e distribuzione di film a un pubblico più ampio. Come? Fu creato il kinetoscopio, una grande cassa all'interno della quale erano posizionati dei rulli che permettevano il trascinarsi della pellicola, lo spettatore, inserendo una monetina nell'apposita fessura, poteva azionarlo con una manovella e veder scorrere le immagini attraverso un piccolo foro posto su in cima.^[2]

1.2 L'Invenzione che Illuminò lo Schermo: La Nascita del Cinematografo

Una sera del 1894, rientrando da Parigi dove aveva assistito ad una dimostrazione del kinetoscopio di Edison, Antoine Lumière, padre di Auguste e Louis, si lamentò con i figli che tale portentoso apparecchio consentisse la visione ad un solo spettatore per volta. Suggerì, pertanto, ai suoi figli di



Figura 4 - Prima proiezione fratelli Lumière

lavorare ad un apparecchio simile a quello di Edison, ma le cui immagini potessero essere proiettate in pubblico. Nacque così il **cinematografo**, un dispositivo che consentiva la proiezione di film su uno schermo per una visione collettiva, segnando così l'inizio dell'era cinematografica moderna. Il Cinematografo era una combinazione di macchina da presa e proiettore, il che significava che poteva registrare sequenze di immagini in movimento e riprodurle per un pubblico. Il 28 dicembre del 1895, i Fratelli Lumière tennero la loro prima proiezione pubblica al Salon Indien del Grand Café a Parigi. La presentazione comprendeva una serie di cortometraggi, tra cui "L'arrivée d'un train en gare de La

Ciotat" (L'arrivo di un treno alla stazione di La Ciotat) e "La Sortie de l'Usine Lumière à Lyon" (L'uscita dalla fabbrica Lumière a Lione), che mostravano scene quotidiane di vita e movimenti semplici. L'effetto che queste proiezioni ebbero sul pubblico fu straordinario, si dice che la scena del treno in arrivo sulla stazione abbia fatto urlare la folla, poiché sembrava loro che il treno stesse veramente arrivando verso di loro. Questo aneddoto, che potrebbe essere più leggendario che storicamente accurato, simboleggia l'impatto rivoluzionario del cinema sulla percezione visiva. Da questo momento in poi, i film divennero una forma di intrattenimento di massa, e i Fratelli Lumière iniziarono a proiettarli in tutto il mondo.^[3]

1.3 Dal Cinematografo Lumière al Sonoro



Figura 5 - Viaggio sulla Luna Méliès

Dalla fondamentale invenzione dei Fratelli Lumière, il cinema ha subito un incredibile sviluppo e ha attraversato molte fasi cruciali che hanno contribuito a definire l'arte cinematografica così come la conosciamo oggi. Méliès fu uno dei primi a creare effetti speciali, sviluppò molte tecniche innovative, come l'uso di stop-motion, dissolvenze incrociate, mascherature e sovrapposizioni, che gli hanno permesso di creare illusioni visive e trucchi straordinari nei suoi film. Inoltre, è stato uno dei primi registi a sviluppare e sfruttare la narrazione attraverso il mezzo cinematografico, i suoi film

raccontavano storie fantastiche e surreali, spesso ispirate ai suoi interessi teatrali e alla magia, e contribuirono a stabilire le basi per lo sviluppo di una grammatica cinematografica narrativa. Il suo film più celebre, **“Viaggio sulla Luna”** (1902), narra l'epica avventura di un gruppo di audaci astronauti che, a bordo di un'enorme capsula, raggiungono la luna, abitata da creature straordinarie. Dopo avventure surreali i coraggiosi esploratori fanno ritorno sulla Terra, portando con sé non solo incredibili ricordi, ma anche una visione avveniristica del futuro dello spazio e dell'esplorazione umana. Questo film è un esempio straordinario di come Méliès abbia utilizzato la sua creatività e gli effetti speciali per portare lo spettatore in mondi fantastici. All'autore si deve anche la nascita del genere horror, grazie a **“Le Manoir du Diable”** (1896), uno dei primi film a essere identificato come un'opera di suddetto genere. Il film racconta la storia di un mago che crea il caos in un castello infestato. Questi primi anni del cinema sono definiti come “era del cinema muto”, che culmineranno sul finire degli anni Venti con uno dei film più importanti della storia: **“La Passione di Giovanna D'Arco”** (1928) di Carl Theodor Dreyer. Quest'opera magistrale ci trasporta attraverso l'epico processo e martirio della giovane eroina, catturando con maestria la sua lotta interiore contro l'oppressione. Questo film è stato l'ultimo grande capolavoro del cinema muto europeo, un'opera che ha rielaborato in modo straordinario il potenziale narrativo ed emotivo del cinema senza parole, lasciando un'impronta indelebile nella storia dell'arte cinematografica. L'introduzione del sonoro aprì nuove possibilità creative e portò all'evoluzione del linguaggio cinematografico. Il primo film che segna l'inizio di questa nuova era è: **“Il cantante di jazz”** (1927), la cui trama segue la vita di Jakie Rabinowitz, il figlio di un cantore ebreo, che si trova in un conflitto interiore tra la sua ardente passione per il jazz e le tradizioni profonde della sua famiglia. L'incredibile performance musicale di Jakie è una dichiarazione di libertà artistica e una testimonianza di come la musica possa unire mondi apparentemente distanti. Il cinema sonoro da questo momento in poi divenne la norma.

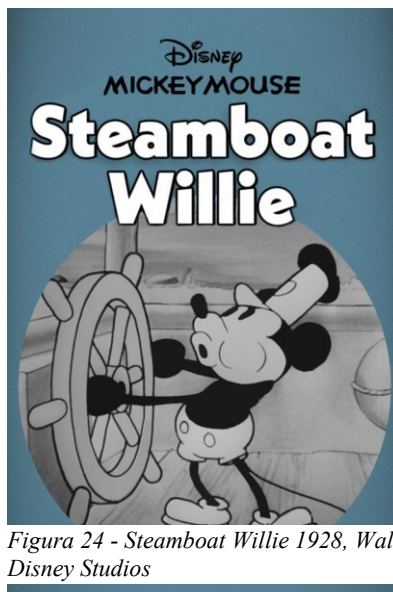


Figura 24 - Steamboat Willie 1928, Walt Disney Studios

A trarre giovamento dall'avvento del sonoro, oltre al genere del musical, fu il cinema di animazione. Nel 1928 usciva nelle sale **“Dinner Time”**, prodotto dalla Van Beuren Studios, primo cartone animato interamente sonoro. L'esperienza fu prontamente imitata da Walt Disney con **“Steamboat Willie”**, ([Qui il video](#)) film che segnò il debutto sugli schermi del celebre personaggio di Mickey Mouse, ed ottenne uno straordinario successo. La Disney utilizzò una particolare tecnica di composizione musicale ottenuta sincronizzando le azioni sullo schermo con gli effetti sonori e una musica di accompagnamento, questa tecnica è oggi nota come *Mickey Mousing* proprio dal personaggio che la rese celebre. Gli anni successivi vengono riconosciuti come “l'era d'oro di Hollywood”, che si

estende approssimativamente dagli anni '30 agli anni '50. Durante questo periodo, gli studios di Hollywood dominarono l'industria cinematografica mondiale producendo una straordinaria quantità di film che hanno contribuito a definire la cultura popolare e l'arte cinematografica. Tra i registi più influenti spicca Alfred Hitchcock, un maestro visionario che ha rivoluzionato il modo in cui gli spettatori interagiscono con il grande schermo. Le sue opere sono una sinfonia di emozioni e adrenalina, confezionate in trame avvincenti che catturano l'attenzione dall'inizio alla fine. Attraverso tecniche innovative, come l'uso rivoluzionario della suspense e il punto di vista del protagonista, Hitchcock ha gettato le basi per un nuovo modo di narrare storie nel cinema. Ogni inquadratura, ogni nota della colonna sonora, è stata orchestrata con maestria per far battere il cuore degli spettatori all'unisono con le vicende sullo schermo. Nell'era d'oro di Hollywood vengono prodotti capolavori senza tempo come *“Via col Vento”* (1939), un epico dramma romantico ambientato durante la Guerra Civile Americana, che segue la determinata e affascinante Scarlett O'Hara nella sua lotta per la sopravvivenza e l'amore in una Georgia devastata dalla guerra.

“Francamente me ne infischio”
Rhett Butler

Allo stesso tempo viene prodotto *“Cantando Sotto la Pioggia”* (1952), una deliziosa commedia musicale che ci catapulta nell'effervescente Hollywood degli anni '20, quest'ultimo film incanta gli spettatori con la sua allegria e con il suo turbinio di spettacolari coreografie e irresistibili melodie. Sebbene l'industria cinematografica si sia evoluta, quest'epoca continua a ispirare e a influenzare il cinema contemporaneo, dimostrando che le radici del grande cinema sono profondamente ancorate in quei gloriosi anni.^[4]

1.4 Caleidoscopio Cinematografico: Esplorando i Generi del Cinema

Cos'è il genere cinematografico? Il genere cinematografico è una categoria o classificazione utilizzata nell'ambito del cinema per raggruppare film che condividono caratteristiche simili o temi comuni. Queste similitudini possono riguardare lo stile visivo, gli elementi narrativi, le convenzioni formali o le tecniche specifiche impiegate nella produzione cinematografica. Queste convenzioni e caratteristiche sono spesso riconoscibili dal pubblico, rendendo il genere una sorta di linguaggio condiviso tra gli spettatori e gli autori. Ad esempio, il fatto che nei musical, i personaggi spesso passano senza problemi dal parlare, al canto e al ballo, con una musica che sembra improvvisamente nascere dal nulla, viene accettato dagli spettatori come "parte del gioco". È proprio in questo periodo (era d'oro di Hollywood) che iniziano a svilupparsi i diversi generi cinematografici, come ad esempio il cinema noir che è caratterizzato da atmosfere cupe, storie spesso ambientate in contesti urbani decadenti e personaggi con sfumature morali ambigue. Le trame di solito coinvolgono crimini, tradimenti e situazioni complesse, creando un'atmosfera di suspense e mistero. Un altro genere che emerge durante questi anni fu il western, di cui *“Ombre rosse”* (1939) di John Ford è il massimo esponente. La trama segue la missione guidata dal capitano Nathan Brittles, un veterano dell'esercito, nell'ultimo giorno di servizio prima del suo pensionamento. Incaricato di proteggere una postazione militare, Brittles si trova a dover gestire tensioni con tribù indigene e risolvere conflitti tra i suoi uomini, mentre si confronta con la fine di un'era. Questo genere è caratterizzato da storie ambientate nella frontiera americana ed esplora temi di coraggio, giustizia e sopravvivenza, presentando spesso conflitti tra legge e antieroi. I paesaggi iconici e i duelli epici sono elementi distintivi di questo genere intramontabile. Nel secondo dopoguerra (1945-1951) nasce il neorealismo, i cui film spesso esploravano le sfide e le difficoltà affrontate dalle persone comuni, offrendo una prospettiva onesta e non idealizzata della vita. Tra le opere più celebri del cinema neorealista italiano vi è *“Ladri di Biciclette”* (1948) di Vittorio De Sica, che segue la struggente storia di Antonio Ricci, un disoccupato a cui viene rubata la sua unica fonte di sostentamento: la bicicletta. Insieme a suo figlio, Antonio

intraprende un'odissea attraverso le strade di Roma per recuperarla, offrendo una potente riflessione sulla lotta per la dignità umana e la sopravvivenza in un'Italia postbellica. Sempre successivamente alla Seconda Guerra Mondiale nasce il movimento del cinema d'autore, principalmente in Europa. Quest'ultimo si contrappone al cinema di massa, focalizzandosi sulla visione personale e sperimentale dei registi che cercano di esprimere idee artistiche e narrative in modo distintivo e non convenzionale. Il movimento del cinema d'autore è stato guidato da registi come Federico Fellini in Italia, Ingmar Bergman in Svezia, François Truffaut e Jean-Luc Godard in Francia, e Akira Kurosawa in Giappone. Questi autori hanno introdotto nuove tecniche narrative e visive, esplorato tematiche complesse e spesso sfidato le convenzioni di genere. Il cinema d'autore ha influenzato profondamente l'industria cinematografica, portando una nuova prospettiva artistica e sperimentale. Anche oggi, questo genere continua a prosperare, con registi contemporanei come Quentin Tarantino, Paul Thomas Anderson e Pedro Almodóvar che portano avanti la tradizione di esplorazione creativa e personale nel cinema.^[5]

“Felliniano... Avevo sempre sognato, da grande, di fare l'aggettivo”
Federico Fellini

Nel corso degli anni, il cinema ha visto l'emergere e lo sviluppo di una vasta gamma di generi che riflettono la diversità delle esperienze umane e delle preferenze artistiche. Il cinema come forma d'arte si concentra sulla creatività e sull'espressione artistica del regista, questo può assumere molte forme, tra cui film sperimentali, opere d'autore, documentari d'arte e cortometraggi artistici. Tale genere si contrappone alla nuova tendenza degli ultimi anni rappresentata dal cinema trash, noto per la produzione di film di bassa qualità, spesso con budget limitati, recitazione dilettantistica, effetti speciali scadenti e trame non realistiche o eccessivamente violente. Tutti i generi sopra citati si sono evoluti nel tempo, dando vita a molteplici sottocategorie e nuove interpretazioni. Gli anni '70 hanno portato all'ascesa del "blockbuster", un termine originariamente utilizzato per descrivere film di grande successo commerciale. Questo periodo ha visto la produzione di film ad alto budget con ampie campagne di marketing, che cercavano di attirare il pubblico in massa. Film come ***“Lo Squalo”*** (1975) di Steven Spielberg e ***“Star Wars”*** (1977) di George Lucas hanno stabilito nuovi standard per il successo finanziario e hanno ridefinito il modo in cui i film venivano prodotti e distribuiti. Tra le citazioni iconiche troviamo:

“Chi è più pazzo, il pazzo o il pazzo che lo segue?”
Obi-Wan Kenobi

L'era dei blockbuster ha continuato a crescere negli anni '80 e '90 con franchigie come ***“Indiana Jones”*** (1981), ***“Jurassic Park”*** (1993) e ***“Titanic”*** (1997). Questo ha portato a un'accentuazione della produzione di film spettacolari e di alto budget, con una crescente enfasi su effetti speciali e visivi straordinari. Oggi, il panorama cinematografico è estremamente diversificato, con generi che vanno dall'horror all'animazione, dal thriller al documentario, questo incrocio di generi, noto come *“genere blending”* ed è diventato sempre più comune, portando alla creazione di film che sfidano le convenzioni tradizionali. Il cinema ha attraversato un viaggio di costante evoluzione, con i generi che si sono adattati e trasformati per rispecchiare le tendenze culturali, sociali e tecnologiche del loro tempo, offrendo al pubblico una vasta gamma di esperienze e storie che continuano a ispirare e coinvolgere le persone di tutto il mondo. Nel corso degli anni, il modo in cui viviamo e consumiamo il cinema ha subito una trasformazione radicale, passando dall'esperienza collettiva e condivisa delle sale cinematografiche all'intimità del nostro salotto. Questa metamorfosi, tuttavia, non è semplicemente un passaggio dalla luce delle proiezioni sul grande schermo al riflesso dei monitor casalinghi, è piuttosto una nuova prospettiva, una reinterpretazione del concetto stesso di "andare al cinema". Un tempo, le sale oscure erano come templi sacri, ove gli spettatori si riunivano in un rito collettivo di immersione nell'arte cinematografica. L'odore di popcorn e l'ansia eccitante del buio che

precede lo schiarire delle luci, tutto faceva parte di un'esperienza che coinvolgeva non solo la vista e l'udito, ma anche l'olfatto e persino il tatto. Era un'esperienza sensoriale totale, in cui il pubblico sprofondava nelle storie insieme, condividendo risate, lacrime e sospiri. Oggi, invece, il cinema si è trasferito nelle nostre case, in un contesto più personale e intimo. La nascita delle serie tv ha giocato un ruolo cruciale in questa trasformazione, queste sono in grado di esplorare temi complessi e toccare corde emotive profonde in modo più dettagliato e prolungato rispetto ai film.^[6]



Figura 25 - Friends 2012 NBC Universal, Inc.

Ma come sono nate le serie tv? Di certo dobbiamo andare a ripescare molto nel passato: i primordi vanno cercati nei feuilletons (romanzi pubblicati a puntate, periodicamente) dell'800, passando per i radiodrammi, i fumetti e le saghe cinematografiche. Tutto questo per dire che a livello narrativo non c'era nulla di nuovo. La novità rivoluzionaria era nel mezzo scelto per la diffusione, cioè quello televisivo, che permetteva di raggiungere il grande pubblico popolare. Nel cuore delle case, il piccolo schermo diventò il palcoscenico per storie più lunghe, più intricate, che affondavano le radici nella psicologia dei personaggi e nella complessità delle trame. Negli anni '90 e 2000, le serie TV hanno raggiunto nuove vette di popolarità e qualità, grazie a produzioni come **“Friends”** (1994-2004), con le sue risate condivise in un appartamento di New York; **“Breaking Bad”** (2008-2013), che ci ha catapultato nel cuore oscuro di un professore diventato chimico di metanfetamine; **“Game of Thrones”** (2011-2019), che ci ha trascinato in un'epica saga di intrighi e battaglie per il dominio di un mondo fantastico. Ma le serie sono molto più di intrattenimento, sono un riflesso della nostra società, uno specchio che ci mostra chi siamo e chi possiamo diventare. **“Black Mirror”** (2011-in corso) ci ha spaventosamente svelato i risvolti oscuri della tecnologia, mentre **“The Handmaid's Tale”** (2017-in corso) ci ha fatto riflettere sui diritti, libertà e oppressione. In questo nuovo scenario, il cinema non è più solo un luogo, ma una sensazione. Non è più solo un evento, ma una scelta. Che si tratti di un'epica avventura su uno schermo gigante o di un'intima riflessione sul divano di casa, l'importante è ancora il potere che ha di connetterci, di farci sentire parte di qualcosa di più grande, di toccare corde profonde della nostra umanità. Così, mentre il cinema si è trasformato, ha anche ampliato i suoi confini, offrendoci un mondo di possibilità. Che si tratti di godersi un capolavoro con gli amici in una sala buia o di scoprire una gemma nascosta in solitudine, l'essenza del cinema rimane immutata: è una finestra sulle vite e le storie degli altri, un invito ad empatizzare, a condividere e a esplorare mondi altrui, attraverso il potere straordinario delle immagini in movimento.^[7]

1.5 Note che Parlano: Il Potere delle Colonne Sonore nel Cinema.

Bisogna tener presente che oltre alla trama, ci sono i dialoghi, le immagini, gli effetti speciali e le colonne sonore, che sono tutti elementi che contribuiscono a suscitare reazioni nello spettatore. Le soundtrack, molto usate nel cinema e nelle serie televisive, sono in grado di influenzare il cervello

umano. Tutti noi sicuramente ricordiamo con piacere le colonne sonore che più ci hanno conquistato e certamente le colleghiamo ad un determinato film. Molte serie tv e film sono diventati immortali grazie alla loro musica.^[8] Pensiamo a *“Star Wars”* o *“Game of Thrones”* ad esempio, le cui colonne sonore sono un tratto caratteristico e distintivo del cortometraggio.

“Ci sono alcuni registi che hanno paura del possibile successo della musica. Hanno timore che l'audience o la critica penserà che il film ha funzionato perché c'era una bella colonna sonora”

Così diceva Ennio Morricone, compositore, direttore d'orchestra e arrangiatore italiano, esplicitando una grande realtà, ovvero di come l'esito finale del film dipenda particolarmente dalle colonne sonore. La musica, da sola, può cambiare l'atmosfera di un film. Questo ci fa capire come la scelta delle musiche e soundtrack sia di primaria importanza per fare breccia nello spettatore. L'introduzione del suono e delle colonne sonore vere e proprie all'interno della creazione di un film ha cambiato totalmente il modo di far cinema e di fruire del prodotto cinematografico. La possibilità di registrare e riprodurre il suono in sincrono con le immagini, infatti, ha permesso ai registi di utilizzare la musica come commento ad esse, anzi meglio, come accompagnamento, creando così atmosfere e sottolineando emozioni che prima sarebbero state di minor impatto.



Figura 26 – Manifesto del film *Love Actually*

“Love Actually” (2003) è un esempio di pellicola che viene accompagnata da colonne sonore che accentuano le emozioni e si inseriscono perfettamente nella trama della commedia. Il film è un racconto di storie intrecciate, incentrate sull'amore in tutte le sue sfaccettature. La colonna sonora del film è una compilation perfetta per gli animi romantici che spazia dai The Beatles ai The Calling, passando per Mariah Carey e i Beach Boys. È innegabile che il successo del film sia dovuto anche alla scelta della colonna sonora, che sembra cucita perfettamente sulla pellicola.

La coerenza tra la musica e l'immagine che lo spettatore sta osservando ha un effetto sinergico nella generazione di emozioni, arricchendo l'esperienza dello spettatore, risvegliando ricordi e guidando il flusso della storia.

1.6 Schermi Universali: viaggio nel Cinema Globale

In un mondo in cui il cinema incanta e coinvolge milioni di spettatori, l'esperienza cinematografica può variare notevolmente a seconda della parte del globo in cui ci si trova. Tra le due sponde dell'Oceano Atlantico, il cinema europeo e quello americano sembrano quasi appartenere a mondi paralleli. Nonostante la ricchezza e la diversità dell'offerta cinematografica europea, è innegabile che la produzione di Hollywood tenda a dominare le sale di proiezione in tutto il mondo.

Il cinema europeo e quello americano sembrano condurre esistenze quasi separate. Spesso, i film europei vengono categorizzati come opere d'arte in America e raggiungono solo una platea limitata nelle grandi aree metropolitane. Quando si cerca in rete, i film Europei sono di solito catalogati sotto la sezione “*Arte e Cultura*”, mentre in America rientrano nell’area “*intrattenimento*”.

Nonostante il cinema in Europa sia prevalentemente considerato come una forma d’arte, Hollywood mantiene la sua influenza, infatti, l'80% dei film proiettati nei cinema di tutto il continente proviene dal sistema di produzione di Hollywood. La ragione di tale predominio non è un mistero: Hollywood si distingue nell'arte dell'intrattenimento.

Ciò nonostante, i film europei mantengono una forte influenza nella storia del cinema. Come? Innanzitutto, nel corso degli anni è stata affinata una struttura drammaturgica che, nel complesso, si dimostra efficace nella sua narrazione. Possiamo ad esempio citare il film francese “*La Règle du jeu*” (1939) di Jean Renoir per comprendere l’influenza che l’opera renoiriana ebbe sul cinema moderno ed in particolare sul neorealismo e la *nouvelle vague*. La trama del film mescola dramma e commedia, humour e tragedia: ruota attorno alle complesse relazioni tra un gruppo di personaggi durante un fine settimana in una casa di campagna. Il film esplora temi come l'amore, il tradimento, la gelosia e la classe sociale in modo satirico e profondo: “... *Siamo in un’epoca in cui tutti mentono: le ricette dei farmacisti, i governi, la radio, il cinema, i giornali... Perché dunque vorresti che noi, semplici individui, non si menta anche noi?*” una delle tante celebri battute del film.

Un altro grande successo internazionale che ha conquistato il pubblico di tutto il mondo per la sua toccante storia sulla diversità e l'importanza dell'empatia e dell'amicizia è “*Quasi amici*” (2011). Il film segue la straordinaria amicizia tra Philippe, un ricco tetraplegico, e Driss, un giovane senza fissa dimora. Insieme, sfidano le convenzioni sociali, dimostrando che l'amicizia può nascere nei posti più improbabili e trasformare le vite in modi inaspettati.

Questi esempi evidenziano come il cinema europeo affronta temi sociali e culturali importanti, tra cui l'immigrazione, l'identità nazionale, la guerra, la politica e le questioni di genere. Ciò avviene perché il continente europeo comprende una vasta gamma di paesi con culture, lingue e tradizioni cinematografiche diverse.

Facciamo un salto dall’altro lato del globo per trovare l'industria cinematografica **giapponese**. Questa, strutturata in case di produzione maggiori, ha avuto una prima età dell'oro negli anni Venti e Trenta, e ha raggiunto il proprio apogeo negli anni Cinquanta, con oltre cinquecento film all'anno. Si distingue per opere di eccezionale qualità artistica di alcuni autori, come Akira Kurosawa e Kenji Mizoguchi, che hanno fatto scoprire il cinema nipponico in Occidente, attraverso i festival, a partire dal film “*Rashomon*” (1950), vincitore del Leone d'oro alla Mostra Internazionale d’arte cinematografica di Venezia e dell’Oscar per il miglior film straniero. Il film è ambientato nel Giappone medievale e ruota attorno a un crimine atroce: lo stupro di una donna e l'omicidio di suo marito. La storia è narrata da molteplici punti di vista, tra cui il bandito, la moglie, il marito defunto e un taglialegna che ha assistito agli eventi. Ogni rivisitazione dell'incidente è diversa, mettendo in dubbio l'affidabilità della memoria e della percezione. “*Rashomon*” è celebrato per i suoi temi profondi, i personaggi complessi e la cinematografia eccezionale. Il titolo del film è diventato anche sinonimo del concetto di prospettive contrastanti e dell'affidabilità delle testimonianze oculari. Tra la fine degli anni Cinquanta e l'inizio dei Sessanta il cinema giapponese è stato influenzato dal fenomeno internazionale delle *nouvelles vague* (movimento cinematografico francese) ed emersero nuovi autori di rilevanza internazionale come Nagisa Ōshima e Shōhei Imamura. Nel corso degli anni Sessanta il sistema produttivo cinematografico ha però subito l'insuperabile concorrenza della televisione ed ha imboccato la via del declino, con la progressiva discesa del numero dei film prodotti, delle sale cinematografiche e degli spettatori.

Nel continente asiatico, rilevante è anche il **cinema sudcoreano**, noto come Hollywood asiatica, che ha guadagnato popolarità a livello internazionale negli ultimi anni grazie alla sua narrativa avvincente, ai personaggi ben sviluppati e alle tecniche cinematografiche innovative. Il cinema

sudcoreano è noto per la sua capacità di mescolare elementi di diversi generi, come dramma, azione, commedia, thriller e romance, creando così un'esperienza cinematografica unica. Ha una lunga storia che risale agli anni '20, ma ha attraversato periodi di repressione politica e censura durante il regime autoritario fino agli anni '80. Negli anni '90 e 2000, ha sperimentato una rinascita grazie all'emergere di registi talentuosi come Park Chan-wook e Bong Joon-ho, che hanno guadagnato riconoscimenti internazionali. Possiamo citare, ad esempio, *“Parasite”* (2019) diretto da Bong Joon-ho, che ha ottenuto un successo straordinario a livello mondiale. Il film è stato acclamato dalla critica per la sua trama intelligente e la sua abilità nel mescolare diversi generi, inclusi il thriller, la commedia nera e il dramma sociale. La storia segue la vita di una famiglia povera che si infiltra nella vita di una ricca famiglia, svelando profonde disparità sociali. Il successo globale del film ha contribuito a gettare luce sul cinema sudcoreano e a dimostrare che i film stranieri possono avere un impatto significativo nelle sale cinematografiche di tutto il mondo. *“Parasite”* ha stimolato conversazioni importanti sulle disuguaglianze sociali e sulla classe, rendendolo un lavoro cinematografico culturalmente significativo.

1.7 Il favoloso mondo del folklore cinematografico

«*Se volete essere creativi, fatelo! Non è una perdita di tempo. Fatelo e basta!*» Il pluripremiato compositore Michael Giacchino quando ha vinto l'Oscar per la Miglior Colonna Sonora nel 2010 per *“Up”*.

Questi poli geografici si incastrano in un mosaico unico durante i festival del cinema, che rappresentano un'occasione straordinaria per celebrare l'arte cinematografica e per rendere omaggio



Figura 27 - Statuette Oscar

al culto degli attori. Attraverso i **festival** si celebra l'arte dell'interpretazione che contribuisce in modo significativo alla magia del cinema. Il folklore che avvolge i festival è una parte affascinante e distintiva di questi eventi culturali, ognuno ha le sue tradizioni, leggende e rituali che si sono sviluppati nel corso degli anni. Inoltre, le leggende intorno a incontri casuali con attori e registi famosi, storie di film maledetti o di set di produzione bizzarri, contribuiscono a creare un tessuto unico di folklore cinematografico. Queste tradizioni e storie danno ai festival del cinema un'aura di mistero e magia, che aggiunge un ulteriore strato di fascino a questi eventi dedicati alla settima arte, contribuendo a creare un'atmosfera di eccitazione, apprezzamento del cinema e comunità tra gli appassionati e non solo.

Questi eventi annuali riuniscono cineasti, attori, critici e appassionati di cinema da tutto il mondo per condividere e apprezzare film di ogni genere e provenienza. Gli attori diventano vere e proprie icone, al centro dell'attenzione mediatica e dell'ammirazione dei fan ma non solo, diventano anche veri e propri ambasciatori dell'arte cinematografica, ispirando e incantando il pubblico con il loro talento e la loro dedizione all'arte della recitazione. Da qui nasce anche il vero e proprio **“culto degli attori”** che si nutre della loro abilità nel trasformarsi in personaggi, emozionando il pubblico con le loro interpretazioni e dando vita a storie indimenticabili sul grande schermo.

Durante un festival del cinema, vengono solitamente proiettati film provenienti da diverse parti del mondo, offrendo al pubblico l'opportunità di scoprire nuovi talenti, tendenze cinematografiche e opere d'arte uniche. La selezione di film da presentare durante l'evento può comprendere diversi generi, possono essere produzioni provenienti da vari paesi e in anteprima mondiale o nazionale. In generale, sono un'opportunità unica per celebrare il cinema e apprezzarlo in un ambiente stimolante e appassionante.

Si prenda come esempio eclatante e caratterizzante il culto che gira intorno agli Oscar, ufficialmente noti come Academy Awards, sono uno dei premi più prestigiosi e riconosciuti nel mondo del cinema, creati come un modo per onorare l'eccellenza nell'industria cinematografica, la cui storia risale al

1929 quando furono consegnati per la prima volta. La cerimonia è diventata uno degli eventi televisivi più seguiti in tutto il mondo, con milioni di spettatori che si sintonizzano ogni anno per onorare i miti legati alle *nominations* e alle vittorie degli Oscar e per scoprire chi vincerà i premi. Pensando agli Oscar non può che venirci in mente il famoso **tappeto rosso**: una parte iconica dei festival del cinema, dove le celebrità sfilano in abiti glamour e sfarzosi acclamati dalla folla, rito che è ormai diventato una parte integrante dell'immagine del festival e che attira l'attenzione dei media e del pubblico.

Oltre agli Oscar ci sono numerosi altri festival del cinema in tutto il mondo, ciascuno con le sue caratteristiche uniche, focus e stili.

In Europa possiamo citare il Festival di Cannes, considerato uno dei più prestigiosi al mondo, famoso per la sua selezione di film di alto profilo, il red carpet glamour e la Palma d'oro, uno dei premi più ambiti nel cinema. Oppure il Festival di Venezia, il più antico in Europa, fondato nel 1932, che presenta una vasta gamma di film, compresi sia quelli di registi emergenti che consolidati. Inoltre, è noto per abbracciare la sperimentazione cinematografica e l'innovazione, e attirare molte celebrità internazionali, tra cui attori, registi, produttori e altre personalità. Si può citare il Festival Internazionale del Film di Berlino, conosciuto anche come la Berlinale, è uno dei festival più grandi e importanti in Europa, presentando una varietà di film, da quelli d'arte a quelli commerciali.

Spostandosi in Asia, rilevanti sono il Festival Internazionale del Cinema di Busan, in Corea del Sud, uno dei più grandi in Asia, che si concentra sulla promozione del cinema asiatico ma include anche film da tutto il mondo; e il Festival Internazionale del Cinema di Shanghai, in Cina, diventato uno dei più importanti, attirando star internazionali e presentando una vasta selezione di film.^[11]

Ogni festival ha il suo stile, la sua missione e il suo impatto unici sull'industria cinematografica globale e contribuisce alla promozione della diversità del cinema e alla celebrazione dell'arte cinematografica.

“Il cinema è una finestra aperta su nuovi mondi, nuove culture e nuove storie che possono ispirare e guarire l'anima”

Hayao Miyazaki

I luoghi in cui si svolgono i più famosi festival del cinema, ma non solo, possiamo dire che diventino veri e propri **“santuari del cinema”**, termine colloquiale che viene spesso utilizzato per riferirsi a quei posti particolarmente significativi per gli amanti del cinema e per l'industria cinematografica stessa. Possono avere un'importanza storica, culturale o simbolica nel mondo del cinema, basti pensare ad Hollywood, forse il più iconico, luogo in cui molte star hanno iniziato le loro carriere ed è spesso visitato da turisti e appassionati da tutto il mondo. Questo quartiere di Los Angeles è noto per essere il cuore dell'industria cinematografica, con i suoi famosi studi cinematografici, la *Walk of Fame*, l'edificio della Capitol Records ma anche il Teatro “El Capitan”. Questo è noto per essere stato costruito come uno dei primi cinema degli Stati Uniti, restaurato nel corso degli anni per preservarne il fascino originale, ora è spesso utilizzato per le anteprime cinematografiche di film Disney e come destinazione popolare per i fan del cinema.

Spostandosi in Europa troviamo La Cinémathèque Française, a Parigi, il famoso museo del cinema dedicato alla conservazione e alla promozione della storia del cinema, un importante luogo di riferimento per gli appassionati che ospita spesso retrospettive e mostre su registi e periodi cinematografici.

In Italia, il Museo Nazionale del Cinema di Torino è dedicato alla storia e all'evoluzione del cinema e ospita una vasta collezione di oggetti cinematografici, dai primi strumenti di proiezione alle moderne tecnologie cinematografiche.

Molto spesso anche le città natali di registi e attori celebri diventano dei veri e propri santuari, luoghi di pellegrinaggio per i fan del cinema. Ad esempio, Stratford-upon-Avon in Inghilterra è la città natale di William Shakespeare e attrae visitatori interessati al teatro e al cinema.

Questi sono solo alcuni esempi, ogni luogo ha la sua importanza e il suo significato unici nel mondo del cinema.

Vi siete mai chiesti perché il cinema è così influente in ogni parte del mondo? Perché la sua capacità di catturare emozioni e narrare storie, attraversando epoche e generazioni è evidente. Nei paragrafi successivi esploreremo le ragioni e i motivi che rendono il cinema così coinvolgente dal punto di vista emotivo, e vedremo come questo principio trova applicazione nella terapia, nota come **Movie Therapy**.

2. POSSIBILI BENEFICI

2.1 Guardarsi allo specchio tramite il cinema

Per comprendere al meglio la **Movie Therapy**, bisogna prima fare un salto virtuale all'interno del nostro cervello, proprio come il cartone "**Siamo fatti così**" (1987-1988) quando per studiare un organo o un apparato si entrava direttamente dentro il distretto interessato. Se ci trovassimo all'interno della corteccia motoria vedremmo dei neuroni, chiamati **neuroni specchio**. Questi ultimi sono stati scoperti da un gruppo di ricercatori nel 1992, guidati da un neuroscienziato italiano, il professor Giacomo Rizzolatti. Secondo la teoria della "simulazione incarnata", quando guardiamo le azioni altrui, i neuroni specchio si attivano, proprio come se fossimo noi spettatori a compiere quello stesso gesto.^[12]



Figura 1 - Siamo fatti così

Il sistema dei neuroni *mirror* si attiva sia quando si esegue un atto motorio come afferrare un oggetto o produrre gesti comunicativi con la bocca, sia quando si osserva un altro individuo compiere lo stesso atto o gesto. Le ricerche hanno evidenziato come la nostra attività neuronale nelle regioni frontale premotoria e parietale inferiore, nel momento in cui osserviamo un individuo fare una determinata azione, sia identica all'attività neuronale necessaria per svolgere quella determinata azione.^[13] Ossia in un soggetto che osserva un altro individuo che esegue un'azione, si attivano i neuroni delle stesse aree, in maniera speculare (a specchio appunto) a quelle attivate dal soggetto che compie l'azione realmente. Pertanto, non solo ci permettono di imparare esclusivamente dall'osservazione, ma "riflettono" anche le emozioni; infatti, quando osserviamo negli altri una manifestazione di tristezza (o di un altro sentimento) si attivano, per un meccanismo empatico, circuiti neurali simili a quelli che modulano le espressioni delle emozioni. Così comprendiamo le emozioni degli altri e ci **immedesimiamo**. Ecco perché i film ci coinvolgono: il nostro cervello reagisce come se stesse osservando la realtà!^[14] Se un attore si emoziona, noi attiviamo gli stessi neuroni cerebrali, le stesse reti neurali. Si tratta di capire lo stato in cui si trova l'altro, comprendere l'altro. I registi sanno benissimo come creare delle scene tali da capire l'emotività dei personaggi e rendere il riconoscimento dello stato emotivo altrui immediato e automatico. La capacità di "far entrare" lo spettatore nel film è data anche dalle scelte dello sceneggiatore e dai movimenti di macchina, che consentono un coinvolgimento emotivo e motorio maggiore, definito partecipazione empatica.^[15] Un esempio è il film "**Shining**" (1980), del regista Stanley Kubrick, dove diverse riprese sono state effettuate con la Steadicam, un sistema che riduce notevolmente l'effetto di vibrazione e movimento durante le riprese, che catapulta lo spettatore all'interno della scena e consente di viverla più intensamente,

incrementando l'attività dei neuroni specchio e quindi aumentando il grado di immedesimazione. Il cinema è un'opportunità di intervento autogestibile che, da un lato, ci consente di imparare da un'esperienza vissuta in terza persona, d'altro lato possiamo riconoscerci e rispecchiarci in una determinata situazione drammatica o in un personaggio che ha colpito la nostra attenzione.

Le **neuroscienze** sono quindi la base che consente di capire il legame tra il nostro cervello e il cinema. Esiste un parallelismo tra il grado di immedesimazione con la scena e la "risonanza motoria", ovvero l'attivazione del meccanismo dei neuroni specchio: maggiore è l'empatia con le vicende dei personaggi, più alto sarà il numero di neuroni della corteccia motoria attivati. Di conseguenza i neuroni specchio sono il ponte che collega empatia e immedesimazione e il cinema, e sono quindi indispensabili per vivere al meglio la magia del grande schermo. Il sistema dei neuroni specchio risulta fondamentale nel riconoscimento del personaggio principale come persona uguale a noi (consonanza intenzionale) e nella comprensione delle sue emozioni come fossero le nostre (empatia), ponendoci all'interno di quello che viene definito spazio di senso interpersonale condiviso.^[16]

2.2 Il cinema come strumento riabilitativo

Che l'uso delle arti come strumento terapeutico abbia preceduto la medicina vera e propria, è opinione ormai largamente diffusa e condivisa. Che più tardi, la medicina vera e propria divenuta scienza, accademia, cattedra, abbia preso le distanze dalle arti terapie considerandole forme improprie di metodologia sanitaria, è opinione altrettanto diffusa e condivisa. Ad oggi però le arti terapie, come la **Cinematerapia**, a integrazione e complemento della medicina tradizionale hanno preso nuovamente piede. La Cinematerapia è la più giovane tra le "art therapy", viene introdotta e diffusa per la prima volta dal dottor Gary Solomon, anche chiamato *The Movie Doctor*, il primo che suggerì l'utilizzo di film con scopo terapeutico. Il dottor Solomon, psicanalista americano, iniziò a prescrivere film ai suoi pazienti nel 1995 e in base a ciò che voleva raggiungere con ognuno di essi e al loro stato d'animo, dipendeva la scelta del film. Di conseguenza anticipava un concetto che si sta via via sviluppando oggi, ossia la terapia personalizzata, infatti la scelta del film, come vedremo più avanti, è essenziale per il raggiungimento dell'effetto desiderato.^[17] La realtà però è che già dalla prima metà degli anni '80, in alcuni centri di psicoterapia in Italia si faceva uso dei film nella terapia di gruppo. Altri primordi di questa applicazione sono individuabili nel lavoro di Max Beluffi nell'ospedale psichiatrico "G. Antonini" di Limbiate nella seconda metà degli anni Sessanta, e nel metodo psicoterapeutico del "Cinedebate" che Carlos Acosta Nodal ha sperimentato a partire dal 1967 a Cuba, nel 1° ospedale "General Calixto García". Solomon però fu il primo che definì esattamente il concetto di Cinema Terapia con il suo libro "*The Motion Picture Prescription: Watch This Movie and Call Me in the Morning: 200 Movies to Help You Heal Life's Problems*", spiegando che numerosi disturbi della sfera psichica possono se non guarire, almeno essere controllati e attenuati grazie alla visione di uno o di vari film, da vedere sia al cinema che a casa. Nel suo libro Solomon afferma che "**Un film al giorno leva il medico di turno!**", sostenendo che le pellicole possono far emergere un vissuto emotivo in grado di modificare lo stato psicofisico dell'osservatore, comportando un potenziale beneficio. La Cinematerapia però, non deve essere considerata solamente come una disciplina terapeutica o medica, ma può essere rappresentata come un'opportunità e uno strumento che consente la visione introspettiva di noi stessi, specialmente per coloro che fanno più fatica ad aprirsi e condividere le proprie emozioni e sentimenti. L'utilizzo di film come metafore per realizzare interventi terapeutici di forte impatto e potere è una tecnica aggiuntiva eccellente nei trattamenti brevi, in quanto facilita sia l'*insight* terapeutico, sia la connessione tra il paziente e lo psicoterapeuta. Attraverso la Cinematerapia, il paziente ha la possibilità di esplorare le situazioni e le diverse tipologie di personalità per una maggiore comprensione dei rapporti umani, di esaminare temi che riguardano la sua vita interiore e di riconoscere tecniche di *problem solving* e di *coping*. La Cinematerapia viene utilizzata principalmente in ambito psicoterapeutico e per malattie legate al deterioramento cognitivo, ma non si limita a queste; infatti, la sua efficacia è notevole in tante

patologie e situazioni di malessere come traumi, dinamiche familiari, ansia, dipendenze, depressione, violenza domestica, lutti, attacchi di panico, disturbi alimentari e disturbi post traumatici.

2.3 Perché i film generano benessere nello spettatore?

La Movie Therapy non utilizza solo film, ma anche video, animazioni, show televisivi e serie tv come strumento terapeutico e viene impiegata individualmente, o collettivamente, seguita solitamente da un momento di analisi e condivisione. Probabilmente la ragione per cui questa terapia funziona è la possibilità di farci dimenticare per un attimo di noi stessi, per entrare nella storia e nella vita di un'altra persona. I film, differentemente dalle terapie tradizionali, ci coinvolgono su tanti livelli, quello percettivo, cognitivo ed emozionale, inducendo la riflessione, l'empatia e i processi emozionali. La scelta corretta del film diventa quindi di vitale importanza, ed è un passaggio fondamentale se si vuole raggiungere l'effetto desiderato. I film, infatti, devono essere accuratamente selezionati, prestando particolare attenzione ai contenuti. Bisogna tenere in considerazione l'età, il livello di sviluppo dei pazienti e la relazione degli stessi con il cinema, in modo da selezionare quello più appropriato. La terapia consiste in quattro passaggi, il primo è l'identificazione e l'immedesimazione del paziente in uno dei personaggi; il secondo è la catarsi, proprio per analogia con un personaggio con cui condivide una problematica o uno stato d'animo. Il terzo è la comprensione e internalizzazione delle difficoltà del personaggio e lo sviluppo di una connessione con quest'ultimo per via dell'esperienza comune. Infine, il quarto è un processo di analisi che consente al paziente di non sentirsi solo e interiorizzare la problematica, poiché ha visto dall'esterno, con una prospettiva diversa, quello che lui stesso sta vivendo. ^[18]

“Sono salito sulla cattedra per ricordare a me stesso che dobbiamo sempre guardare le cose da angolazioni diverse. E il mondo appare diverso da quassù”

Così diceva Robin Williams nel film *“L'attimo fuggente”* (1989), quando spiegava ai suoi alunni di cercare sempre di guardare le cose da prospettive diverse, per capirne appieno il significato. Lo stesso concetto, contestualizzato nella Cinematerapia, può essere incisivo per alcuni pazienti, che possono trovare ispirazione e fare autoanalisi, proprio vedendo sé stessi da un'ottica differente.

Pensiamo al cinema come momento di riflessione, a quanti è mai capitato di cambiare punto di vista rispetto ad un problema dopo aver visto un film o una serie tv? Oppure aver preso spunto per affrontare situazioni nuove? Oppure, semplicemente, in un momento difficile servirsi di un film per prendere le distanze da tutto ciò che ci circonda? Per tutti questi motivi, il cinema viene sempre più utilizzato come strumento terapeutico dai professionisti della salute.

“Try Laughing. Then Whatever Scares You Will Go Away”
My Neighbour Totoro

Questa citazione ripresa dal film *“Il mio vicino Totoro”* (1988) di Miyazaki può sembrare semplice eppure racchiude, nella sua semplicità, la potenza di incoraggiare gli spettatori a guardare alle proprie paure ed insicurezze con umorismo e leggerezza. Fa riflettere sull'essenziale ruolo della forza emotiva nell'affrontare le sfide e sull'adattabilità, suggerendo che la nostra capacità di rispondere a situazioni difficili con umorismo e positività, può essere un fattore chiave per il nostro benessere, ricorda agli spettatori di avvicinarsi alla vita con un senso di giocosità e creatività e di non sottovalutare mai il potere di trasformazione della risata. La capacità di comprendere i nostri personali processi emotivi e di capire e riflettere sui sentimenti che proviamo è merito tutto della magia che il cinema sa creare con le sue sequenze di immagini riempite da dialoghi e musiche evocative. È positivo usare l'immaginazione per identificarsi con qualche personaggio del film. Tra gli studiosi di questi nuovi approcci possiamo citare Birgit Wolz che scrive di cinematerapia ed ha individuato cinque linee guida per la scelta di un film per il cliente:

- La risata come medicina
- Piangere per la catarsi emotiva
- Guadagnare speranza e incoraggiamento
- Mettere in discussione le convinzioni negative e riscoprire i propri punti di forza
- Migliorare la comunicazione

I quattro modi in cui utilizza i film nel suo lavoro sono i seguenti:

The Evocative Way: utilizza i film in modo terapeutico e stimolante per la crescita, prendendo in prestito dal lavoro sui sogni. Poiché è possibile ottenere informazioni da qualsiasi sogno, le risposte emotive, a quasi ogni tipo di scena o personaggio di un film, possono aiutare chi guarda a comprendere meglio se stessi.

The Prescriptive Way: vengono prescritti film per modellare specifici comportamenti di risoluzione dei problemi. Ascoltare storie e guardare film in modo mirato crea una forma di stato di trance, simile allo stato spesso raggiunto tramite visualizzazioni guidate.

The Cathartic Way: Le tecniche terapeutiche catartiche consentono ai terapeuti di aiutare i clienti ad accedere a queste emozioni immagazzinate e a rilasciarle. Poiché le emozioni sono immagazzinate nel corpo così come nella mente, molti film possono neutralizzare l'istinto di sopprimere i sentimenti e innescare il rilascio emotivo. Guardare film può aprire porte che altrimenti rimarrebbero chiuse, suscitando emozioni. Ci si sente più "al sicuro" ed è, dunque, più facile abbandonare le proprie difese guardando un film piuttosto che confrontandosi con persone reali. Identificandosi con certi personaggi e con le loro situazioni difficili, possono sperimentare emozioni che restano nascoste alla loro consapevolezza. Ad esempio, l'energia prosciugata in patologie come la depressione può riemergere, almeno temporaneamente. Spesso questa "pausa" consente a una persona depressa di iniziare a esplorare e curare i problemi di fondo che originariamente hanno causato la depressione. O in caso di forti traumi il dolore può essere elaborato più facilmente. La psicoterapia catartica ci dice che anche la risata libera le emozioni. La risata può alleviare l'ansia e ridurre l'aggressività e la paura. Spesso i pazienti sono in grado di affrontare la soluzione di un problema che li preoccupava con un minore coinvolgimento emotivo e una prospettiva fresca e creativa dopo aver visto un film divertente.

Cinema Therapy with Groups: L'impatto dei film come catalizzatori dei processi psicologici si sposa bene con gli effetti terapeutici delle dinamiche di gruppo. Le riflessioni dei membri del gruppo sulla loro risposta emotiva a un film sono una componente aggiuntiva che arricchisce la terapia di gruppo, comprendendo e condividendo ciò che li ha mossi riguardo ad alcune scene o personaggi del film. I partecipanti acquisiscono uno strumento efficace per conoscere sé stessi e gli altri.

Wolz spiega, in un'intervista, che il cinema come strumento psicoterapeutico permette allo psicologo di trovare un supporto nelle immagini, nella musica, nel tono, nei personaggi, negli ambienti e negli elementi teatrali. Inoltre, ha il potere di facilitare la comprensione di sé stessi e realizzare ciò che definisce "scarica emotiva". In ultima istanza, quest'arte, dice «aiuta a cambiare le nostre abitudini e a evolvere».^[19] Pertanto, la Cinematerapia consente la discussione di temi difficili diminuendo la resistenza, favorendo l'espressione delle emozioni e aiutando i pazienti a guardare i problemi da diverse angolazioni. L'ambito psicoterapeutico è il settore nel quale la Cinematerapia è maggiormente utilizzata, perché permette al paziente di osservare una problematica a lui vicina da un altro punto di vista, come a vedere sé stessi dal di fuori, entrando in contatto in modo diverso con le proprie emozioni,

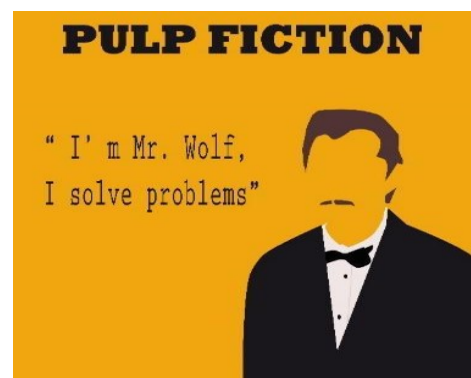


Figura 2 - Pulp fiction

ed è perciò uno strumento di introspezione che induce il paziente a riflettere e ascoltarsi più apertamente.^[20] L'elemento principale del trattamento con cinema e sensorialità dimostra come la condivisione anche di uno stato di disagio, accelera il processo di superamento del medesimo. Inoltre, permette di comprendere meglio non solo i propri stati mentali ma anche quelli altrui, altresì fornendo la possibilità di compiere operazioni cognitive su di essi. Non dimentichiamoci inoltre che, diversamente da altre terapie, gode di un'altissima fruibilità, accessibilità e una somministrazione immediata, fattori che rendono la "cura" molto apprezzata dagli utenti. Il film è un po' come il personaggio di Mr. Wolf che arriva direttamente a casa nostra, ci bussa alla porta e risolve i problemi, come accade nel celebre film *"Pulp Fiction"* (1994), scritto e diretto da Quentin Tarantino, che intreccia le storie di diversi personaggi nel sottobosco criminale di Los Angeles.

2.4 I film come fonte di idee e Input

"So being a therapist is exactly like being a filmmaker, you just trick people into feeling things"

Questo è ciò che dicono Jonathan Decker, psicologo, e Alan Seawright, regista e produttore cinematografico, che tramite il loro canale YouTube condividono contenuti e cercano di spiegare quanto possiamo imparare guardando i film. Loro trovano un punto in comune tra i loro lavori, ben distanti apparentemente, ma in realtà con lo stesso obiettivo, ovvero "ingannare" o, meglio, coinvolgere le persone in questioni emotive. Nel loro canale YouTube, chiamato *"Cinema Therapy"*, sfruttano i film come mezzo per esplorare tematiche relazionali e di salute mentale. Un esempio è la puntata nella quale trattano dinamiche familiari usando come spunto la famiglia Weasley, della saga *"Harry Potter"* (2001-2011). Il format consiste nel mandare in onda brevi sequenze del film e analizzarle subito dopo, di modo da consentire allo spettatore la visione e poi metabolizzare i contenuti tramite le riflessioni dei due conduttori. In questa puntata mostrano cinque chiavi per "creare" una famiglia felice e lo fanno analizzando, per ogni punto, diverse scene di tutti i film della saga. Apparentemente potrebbe sembrare banale, ma è un approccio molto interessante, perché è chiaro, comprensibile e diretto, ma allo stesso modo tratta temi spigolosi, che sarebbe difficile da tirar fuori senza un esempio concreto a fare da sfondo. In questo modo invece, è possibile usare il film come aggancio ed esempio per facilitare l'apprendimento del paziente, che successivamente viene finalizzato con il dialogo tra i due presentatori.^[21]

Se sei interessato a vedere il video completo di cui parliamo, clicca qui: [Video di Cinematerapia tramite Harry Potter](#)

2.5 Dalla teoria alla pratica

Di seguito sono riportati tre film, acclamati dalla critica, ma famosi soprattutto per aver portato sul grande schermo tematiche pesanti e ruvide da trattare, che si tende a nascondere ed è proprio per questo che sarebbe importante parlarne. Renderli accessibili e sfatare il tabù legato a questi temi potrebbe sostenere e incoraggiare persone che stanno vivendo o hanno vissuto la stessa problematica.

- Abusi infantili → *"Mystic River"* (2003)
"Mystic River" inizia inscenando tre ragazzini che giocano in cortile, uno dei quali viene rapito e abusato per alcuni giorni. La storia riprende 25 anni dopo quando per una disgrazia i tre ragazzini, ormai adulti, s'incontrano nuovamente e dovranno far fronte a ciò che era successo tantissimi anni prima.
- Dipendenza e recupero → *"A Star is Born"* (2018)

Il film è incentrato sul rapporto tra Bradley Cooper, nei panni di Jackson Maine, una rockstar con problemi di alcolismo, e Lady Gaga che interpreta una cantante che sta acquisendo sempre più successo e fama.

- Relazioni → *“Story of Marriage”* (2019)

“Storia di un matrimonio” è il racconto di una coppia che sta attraversando problemi coniugali e il film ci mostra le due prospettive differenti e di come viene affrontata la separazione.

Questi sono film già usati in terapia su pazienti che avevano vissuto situazioni analoghe a quelle dei protagonisti, e si è visto un miglioramento del loro stato di salute e una maggiore apertura nella discussione della tematica. Ha inoltre favorito quel meccanismo di catarsi indispensabile per il superamento dei traumi.

Un progetto molto interessante su cui ci siamo imbattuti, e che abbiamo voluto riportare, è quello condotto da una collaborazione tra l’ospedale Niguarda, la fondazione Cineteca Italiana e **MediCinema Italia Aps**. Quest’ultima è un’associazione non Profit APS (Associazione di promozione sociale) fondata nel 2013. L’unione dei tre enti è riuscita a creare nell’ospedale di Milano una sala cinema dove fare della scienza utilizzando l’arte e quindi mettere il film al servizio della sperimentazione scientifica. MediCinema Italia propone l’utilizzo del cinema a scopo curativo e riabilitativo all’interno di strutture ospedaliere e case di cura. Il team di esperti ha utilizzato il cinema come strumento e ha indotto una stimolazione emozionale mediante immagini e suoni per cercare di risolvere alcune patologie. I risultati sono sorprendenti, in quanto dimostrano che la Cinematerapia non solo migliora la qualità della vita del malato, ma può avere un ruolo rilevante sui tempi di guarigione, attraverso una duplice funzione di stimolo e produzione del benessere.^[22] La Movie Therapy indica come la visione di un film crei sotto il profilo psicologico un “effetto pausa”, aiutando a ridurre la percezione del dolore e creando uno stato di benessere. La visione dei film sviluppa nei pazienti, attraverso un meccanismo emozionale e psicologico, un processo di normalizzazione della propria condizione, fungendo da strumento riabilitativo. Si tratta pertanto di un’innovazione nella cura, nel welfare di comunità e nei percorsi di medicina complementare atti al miglioramento della qualità della vita e del benessere, e di conseguenza, si dovrebbe esplorare maggiormente la sua applicabilità in diversi ambiti e contesti.^[23]

“Il cinema non ci distrae solamente, non è puro intrattenimento (anche se già questo sarebbe utile), ma ha il potere di proiettare su uno schermo ciò che c’è dentro di noi e soprattutto di farci dimenticare per un attimo di noi stessi per entrare nella storia e nella vita di un’altra persona”

Gabriele Salvatores, regista premio Oscar italiano

3. EVIDENZE SCIENTIFICHE

3.1 Un nuovo servizio di cura attraverso l’esperienza del cinema

L’arte del cinema si fonde con il mondo della scienza e della medicina, proponendosi di esplorare come esso possa essere un potente veicolo per comunicare scoperte scientifiche e approfondire la comprensione delle sfide legate alla salute e alla cura. Attraverso la proiezione di film che affrontano temi medici e scientifici, questo progetto mira a ispirare il dibattito, promuovere la consapevolezza e creare un ponte tra il mondo accademico e il grande pubblico, dimostrando come il cinema possa essere un mezzo coinvolgente per curare e stimolare la riflessione sulla salute e il benessere.

In Italia i film sono stati usati ai fini della sperimentazione scientifica portata avanti da MediCinema, dalla Fondazione Cineteca Italiana in collaborazione con l’Ospedale Niguarda di Milano con il progetto “CIAK: Curarsi insieme attraverso il cinema creativo”. Questo progetto mette l’audiovisivo

al servizio della sperimentazione per il trattamento delle malattie neurologiche, creando un percorso emotivo e tematico, ponendo l'accento sull'importanza della cinematerapia nella gestione del "burden". La prof. Gabriella Bottini afferma che, con la consapevolezza che il cinema «fa bene al cuore e all'anima», è stato usato un approccio più metodologico facendo una scommessa sul se l'utilizzo del cinema potesse rientrare in un metodo riabilitativo vero e proprio, usando questo principio come base per l'esperimento. Questo è stato portato avanti da ricercatori nell'ambito delle neuroscienze cognitive uniti ai collaboratori della cineteca italiana, che hanno selezionato i vari video in modo da poter essere somministrati come una vera e propria terapia riabilitativa e in modo da essere comparabili per poterne poi valutare l'efficacia con degli indici propri della scienza e della clinica. Già dai dati preliminari di questo studio sono stati visti ottimi risultati, statisticamente c'è stata una significativa riduzione della sintomatologia ansiosa, confrontati con i risultati raccolti dopo la somministrazione di video neutri ai quali non ci sono reazioni. Questo è uno strumento metodologico importante che fa capire come questi video possono agire su sintomi come l'ansia.^[24]

Un altro studio è stato effettuato su diversi soggetti affetti da cancro, che sperimentano anche un livello significativo di malattia multidimensionale. Questo studio longitudinale si propone di valutare l'efficacia del supporto psico-oncologico utilizzando il cinema come mediatore emotivo e di promuovere il benessere percepito attraverso un trattamento psicologico personalizzato. Trenta donne con diagnosi di cancro ginecologico hanno guardato 12 film e partecipato a un gruppo di psicoterapia co-condotto da due psicoterapeuti. I pazienti hanno completato nove questionari in un arco temporale di sei mesi e i risultati hanno dimostrato miglioramenti significativi nel benessere psicologico. Hanno, inoltre, mostrato differenze statisticamente significative, anche in diverse altre dimensioni, come ansia, empatia, coping, ecc. I dati mostrano che il cinema, in quanto approccio psicologico innovativo, potrebbe essere un valido strumento per supportare i pazienti nei percorsi oncologici, oltre a facilitare il processo di riconoscimento di sé negli altri pazienti e di comunicazione dei propri sentimenti.^[25]

Presso l'Associazione Valdelsa donna, in collaborazione con la USL Toscana Sud Est Campostaggia Siena, diretta dall'oncologo dott. Angelo Martignetti, negli anni 2012-2013 è stato realizzato un progetto di "Cinematerapia con il Metodo Psycofilm". L'iniziativa nasce con l'obiettivo di infondere vitalità negli anni di coloro che affrontano la malattia oncologica e di supportare coloro che hanno perso i loro cari, attraverso un approccio definito "estetico-sperimentale" (*experimental aesthetics*). Si è proposto di valutare l'importanza del lavoro attraverso il cinema al fine di evidenziare le trasformazioni emozionali e le modifiche dei sentimenti provati verso sé stesso e verso l'altro, all'interno delle relazioni familiari o delle relazioni significative. L'espressione creativa ha agito come uno specchio delle esperienze. Questo ha permesso ai partecipanti di affrontare, superare e trasformare esperienze dolorose in opere d'arte grazie all'incrocio tra studi sulla percezione e neurofisiologia, in particolare la scoperta dei Neuroni Specchio, nell'affrontare e superare queste esperienze dolorose. Al termine del lavoro tutti i partecipanti hanno evidenziato un miglioramento della qualità della vita, un'accettazione della malattia ed una maggiore comprensione sul senso dell'esistere, oltre ad aver acquisito strumenti utili per decodificare i propri bisogni e le proprie emozioni, riuscendo ad esprimerle. Dai risultati ottenuti con tutti i partecipanti se ne deduce che il lavoro attraverso il Metodo Psycofilm ha mostrato la sua efficacia in un contesto dove una malattia invalidante, come il cancro, condiziona la vita fisica e psicologica e sconvolge il normale assetto della quotidianità. I risultati maggiori sono stati ottenuti con i pazienti con un livello superiore di stress.^[26]

La Cinematerapia è stata utilizzata poi anche nel trattamento day-hospital di pazienti con disturbi alimentari (ED). Nello studio *C. Gramaglia* si descrive l'applicazione della cinematerapia nel contesto di un programma di trattamento intensivo diurno per pazienti con disturbi alimentari (ED) per una donna di 40 anni. Il trattamento degli ED è complesso e non ancora del tutto definito. Da un

lato è necessario trattare i sintomi e dall'altro l'utilizzo di tecniche creative, in aggiunta alla psicoterapia, potrebbe essere utile per migliorare le competenze relative al vissuto, al riconoscimento e alla descrizione delle emozioni dei pazienti. Inoltre, potrebbe essere migliorata anche la loro capacità di pensare utilizzando metafore e di dare un significato sia alla malattia che alla cura.^[27]

Uno studio condotto dal dipartimento di Psicologia dell'Università di Teheran, su ragazze adolescenti in lutto, ha valutato l'efficacia della Cinematerapia di Gruppo (GMT) nel ridurre l'intensità dell'esperienza del dolore. Sono state coinvolte 24 studentesse universitarie di Teheran, di età compresa tra 17 e 19 anni, divise casualmente in due gruppi: uno di controllo e uno sperimentale. Il gruppo sperimentale ha partecipato a sessioni settimanali di filmterapia di gruppo per otto settimane, in cui è stato proiettato il film "Elina", che tratta la storia di una bambina durante il processo di elaborazione di un lutto. L'utilità di questo film nel trattamento del dolore era stata approvata per la prima volta da quattro psicologi clinici che hanno poi guidato discussioni sul dolore e la perdita. I risultati dello studio hanno dimostrato che la GMT è efficace nel ridurre l'intensità dell'esperienza del dolore, evidenziando i benefici a lungo termine della cinematerapia di gruppo sulla salute mentale e fisica dei giovani in lutto. Questo successo potrebbe essere dovuto al fatto che i film generano emozioni che aiutano a modulare le risposte emotive, ridurre lo stress e aumentare le neuroendorfine, contribuendo così a ridurre le reazioni somatiche. Tuttavia, è importante notare che i risultati dovrebbero essere applicati con cautela ad altre popolazioni, considerando le specifiche caratteristiche demografiche degli adolescenti coinvolte nella ricerca.^[28]

La Kansas State University ha esaminato, invece, l'uso del cinema nella terapia individuale, di coppia e familiare. I film forniscono un linguaggio condiviso sia per i clienti che per i terapeuti, permettendo un modo sicuro di affrontare problemi e condividere idee alternative. Gli autori dell'articolo hanno raccolto suggerimenti di film da terapisti e hanno creato un elenco di film utili per la terapia di coppie e familiare, raggruppando i film in base ai problemi trattati. Il campione era composto da 33 partecipanti caucasici, due partecipanti afroamericani e un partecipante euroamericano. L'età media dei partecipanti era di 43 anni. Come ogni intervento di successo, la cinematerapia è un'aggiunta a una buona terapia, pertanto, gli autori hanno fornito linee guida e suggerimenti per integrare sistematicamente gli interventi cinematografici nella terapia. I film possono essere utilizzati per educare, riformulare, creare metafore e sviluppare soluzioni alternative e forniscono un trampolino di lancio per la comunicazione metaforica e letterale.^[29]

3.2 Malattie ed Emozioni: Un'affascinante Connessione

I “*disease centered movies*” (film incentrati sulle malattie) sono pellicole cinematografiche che pongono le malattie o le condizioni mediche al centro della trama, esplorano spesso l'impatto fisico, emotivo e sociale delle malattie sulle persone, le loro famiglie e la società nel complesso. Questi film possono essere potenti mezzi per sensibilizzare l'opinione pubblica sui problemi di salute, promuovere l'empatia e mettere in luce le sfide affrontate da coloro che sono affetti da diverse condizioni mediche. Questi film risalgono ai primi albori del cinema e, con la loro capacità di toccare le corde più profonde dell'umanità, riescono a coinvolgere il pubblico in modo straordinario. È una combinazione di emozioni e narrazione così potente che l'empatia trascende lo schermo. Ci imbattiamo in storie di personaggi che affrontano malattie, le sfide quotidiane, le lotte interiori e la forza che questi individui dimostrano ci spingono a riflettere sulle nostre stesse vite. Ciò che rende questi film così coinvolgenti è la loro capacità di trasmettere emozioni autentiche e universali che toccano il cuore di ogni spettatore. Un elemento cruciale di questi film è la trasformazione dei personaggi, vedere un individuo affrontare una malattia e superare le avversità, o accettarle con dignità, è un viaggio potente e ispiratore. Questi personaggi ci insegnano che, nonostante le sfide, c'è una forza interiore che può emergere quando si è chiamati ad affrontare l'inaspettato. Questi film ci

ricordano che la vita è preziosa e che dobbiamo apprezzarla e viverla pienamente, vanno oltre il mero intrattenimento. Ci offrono insegnamenti preziosi sulla resilienza, la compassione e la forza dell'animo umano ispirandoci ad essere migliori, a lottare per ciò in cui crediamo e a trovare la forza per affrontare le difficoltà che la vita ci presenta. In molti casi, fungono da veicolo per la sensibilizzazione e l'attivismo, portano all'attenzione del pubblico questioni di salute spesso trascurate e spingono a sostenere la ricerca e a promuovere il cambiamento sociale. Alcuni di questi film hanno ottenuto un grande successo critico e hanno ricevuto premi prestigiosi:

- **“Philadelphia”** (1993), film che tratta dell'AIDS e della discriminazione legale e sociale che affrontano le persone con la malattia, ha guadagnato due premi Oscar.
- **“Still Alice”** (2014), Julianne Moore ha vinto un Oscar per la sua interpretazione di una professoressa di linguistica affetta da Alzheimer a esordio precoce.
- **“As good as it gets”** (1988), un film commovente e divertente che racconta la storia di un ossessivo-compulsivo, interpretato da Jack Nicholson, che impara ad amare e ad aprirsi agli altri grazie a una serie di incontri imprevisti. Le interpretazioni eccezionali e la trama toccante lo rendono un capolavoro del cinema vincitore di due premi Oscar.
- **“Wonder”** (2017), racconta la storia di un ragazzo con difformità facciale che affronta le sfide dell'inclusione sociale mentre inizia la scuola. Il film ha ricevuto elogi per le sue interpretazioni.
- **“The Theory of Everything”** (2014), un film biografico che racconta la vita di Stephen Hawking, famoso fisico teorico, e la sua relazione con Jane Wilde. Il film esplora la lotta di Hawking con la SLA e le sue scoperte scientifiche. Vincitore di un Oscar e di altri riconoscimenti per la sceneggiatura.
- **“Quasi amici - Intouchable”** (2011), basato sulla storia vera dell'amicizia tra Philippe, un uomo paraplegico, e Driss, il suo assistente personale proveniente da un background molto diverso. Il film affronta temi di diversità e inclusione in modo commovente e divertente.

È importante riconoscere che il cinema, pur avendo il potenziale per trasmettere informazioni e sensibilizzare il pubblico, può anche presentare dei limiti. Pertanto, è essenziale adottare un approccio critico nell'interpretare le rappresentazioni cinematografiche, riconoscendo i confini tra la finzione e la realtà.

4. LIMITI

Essendo un'Arte terapia, è facile che la cinematerapia venga **frintesa** e scambiata con pratiche e “pseudo cure” che invece hanno ben poco in comune con essa. Non si tratta, infatti, di un modo per evitare un percorso psicoterapeutico strutturato e seguito da un esperto, ma bensì di un **aiuto terapeutico** basato su studi neuroscientifici e benefici evidenti provati dai pazienti sottoposti a tale metodologia. Sicuramente, una terapia tale va ragionata e attuata con **coscienza**.

Ci sono stati dei casi in cui dei film hanno ispirato delle azioni negative, come per esempio nel caso del film **“Natural Born Killers”** (1994) di Oliver Stone. Il film ha accidentalmente “ispirato” alcuni delitti atroci, come il massacro della Columbine High School, una strage in ambito scolastico avvenuta il 20 aprile 1999 negli Stati Uniti d'America, che coinvolse alunni e insegnanti di una scuola superiore del distretto amministrativo di Columbine, non lontano da Denver (Colorado). Due studenti della *Columbine High School* si introdussero nell'edificio armati e aprirono il fuoco su numerosi compagni di scuola e insegnanti. Un altro episodio atroce fu il caso Edmondson e Darras, i quali videro il film prima di fare una rapina che si è trasformata in omicidio. Per maggiori informazioni su come si svolse la tragedia della Columbine High School ecco il link dell'articolo del giornale [il Post](#).

Possiamo ancora citare il terribile *massacro di Aurora*, quando James Holmes, ex dottorando di neuroscienze ventiquattrenne, sparò e uccise 12 persone e ferendone 70. La strage avvenne in un cinema del Colorado (USA) durante la proiezione della prima del film **“Il cavaliere oscuro - Il ritorno”** (2012), gridando: «*I'm Joker, I'm Joker!*». Questi episodi evidenziano come individui, forse con disturbi psichiatrici latenti o non ancora identificati, potrebbero non essere in grado di filtrare adeguatamente ciò che vedono, portando a una **interpretazione distorta** delle scene e talvolta persino a tentare di emularle. ^[30]

Un altro aspetto da non trascurare è che alcune persone possono sviluppare una **dipendenza** comportamentale dal cinema, che è simile ad altre dipendenze comportamentali come il gioco d'azzardo o l'uso eccessivo di internet. Tale dipendenza potrebbe manifestarsi come un desiderio incontrollabile di guardare film in modo eccessivo e compulsivo, ignorando responsabilità quotidiane, relazioni interpersonali o altri aspetti importanti della vita.

Ci sono diverse modalità in cui una persona potrebbe sviluppare una dipendenza comportamentale dal cinema, ad esempio alcune persone utilizzano i film come mezzo per sfuggire alla realtà. Questo può diventare problematico se la persona inizia ad evitare le proprie responsabilità quotidiane per passare ore a guardare film. Alcuni individui possono sviluppare un attaccamento eccessivo ai personaggi o alle storie dei film, identificandosi fortemente con essi, portando ad una perdita di connessione con la realtà. Potrebbero inoltre sorgere problemi finanziari a causa di una spesa eccessiva per acquistare film, andare al cinema o collezionare oggetti legati ai film.

Questa dipendenza può portare anche all'isolamento sociale, poiché la persona può preferire trascorrere il tempo guardando film piuttosto che partecipare alle attività sociali, inficiando anche sulle relazioni personali che possono essere influenzate negativamente. ^[31]

Quali sono i casi in cui è **sconsigliata** la somministrazione della Cinematerapia?

1. L'efficacia si riduce fortemente con i clienti che sono incapaci di trarre intuizioni dalla metafora.
2. La prescrizione di film spesso non è efficace con i bambini piccoli, tranne che nella terapia familiare, solitamente a causa del lasso di tempo che intercorre tra la visione del film a casa e la discussione in seduta. Ciò è diverso quando la discussione segue immediatamente dopo la proiezione di un filmato durante la seduta, o quando le famiglie guardano insieme film a casa nel contesto della terapia familiare.
3. Quando un cliente ha recentemente vissuto un'esperienza traumatica simile a quella del personaggio di un film, l'esperienza del film può potenzialmente essere nuovamente traumatizzante.
4. È possibile che un cliente possa attribuire motivazioni sbagliate nell'incarico cinematografico quando il film mostra un certo personaggio poco attraente, che si adatta al cliente in modi che potrebbero essere offensivi.
5. I film a volte introducono argomenti che i clienti potrebbero aver evitato in terapia. Ad esempio, quando c'è violenza in casa, il rischio di un'assegnazione di film non monitorata e di una reazione imprevedibile è elevato.
6. Nel corso degli anni, la cinematerapia ha guadagnato popolarità, ma è importante notare che, nonostante la sua diffusione, l'approccio non è diventato una pratica standardizzata nel campo della salute mentale.

Poiché la cinematerapia non è stata ampiamente studiata come altre forme di terapia, come la terapia cognitivo-comportamentale o la terapia psicodinamica, le prove scientifiche a sostegno di questa pratica possono essere limitate. È importante notare che il campo della terapia è in continua evoluzione, e nuove ricerche e approcci terapeutici vengono esplorati costantemente.

Guardare l'argomento con uno sguardo critico risulta importante per comprendere le sfide e le possibili carenze nell'approccio terapeutico attraverso il cinema. Questa analisi può servire come trampolino di lancio per le future applicazioni, incoraggiando lo sviluppo di approcci più raffinati e mirati. Le lezioni apprese dai limiti possono guidare la ricerca e l'innovazione verso modalità di utilizzo più efficaci e adattabili della cinematerapia in contesti terapeutici futuri.

5. POSSIBILI AMBITI DI APPLICAZIONE

CIAK: AZIONE!

“Non c'è nessuna forma d'arte come il cinema per colpire la coscienza, scuotere le emozioni e raggiungere le stanze segrete dell'anima” Ingmar Bergman

“Come sono vuote le chiese! Solo i cinematografi sono pieni: è lì che la gente oggi va a confessarsi” Vittorio Gassman

“Fare un film significa migliorare la vita, sistamarla a modo proprio, significa prolungare i giochi dell'infanzia” François Truffaut

Grandi affermazioni per grandi artisti del mondo del cinema, tutti diversi per storie e modalità di girare le scene, ma cosa hanno questi personaggi in comune? RAGIONE, perché *“Il cinema fa bene a tutti, fa bene in una giornata piovosa molto più di una ragazza”*, per citare Fellini, fa bene quando siamo tristi o felici, quando siamo innamorati, quando siamo stanchi o delusi, quando vogliamo cambiare la nostra vita.

5.1 Per sé stessi

La cinematerapia è per chiunque desideri **arricchire la propria vita**, acquisire saggezza e crescere personalmente attraverso la potenza trasformativa di quest'arte.

Rende possibile osservare la propria vita con lo sguardo dell'altro, di molti altri, che intervengono nella vicenda sentendosi personalmente toccati da ciò che accade. È come un caleidoscopio che ruotando velocemente mostra una stessa realtà alla luce di tante interpretazioni diverse, ognuna delle quali contiene un diverso frammento di verità e merita il rispetto degli altri.

La sua capacità di ispirare, educare ed elevare l'anima lo rende dunque un'esperienza preziosa per chiunque cerchi arricchimento e trasformazione nella propria vita. Per cui guardare film in modo consapevole può fungere da **viaggio emozionale**, offrendo spunti di riflessione e prospettive uniche sulla vita. Può incanalare le energie creative, essere uno specchio per le esperienze personali e offrire un momento di evasione, consentendo di dimenticare le preoccupazioni quotidiane e immergersi completamente in mondi fantastici o realistici.

Una persona può guardare *“This is Us”* (2016-2022), immedesimarsi nelle vicende della famiglia Pearson, i cui componenti si barcamenano tra le piccole e grandi difficoltà della vita, e sperimentare una gamma di emozioni, dalla gioia all'angoscia, imparando così a valorizzare le relazioni familiari e a trovare speranza anche nelle situazioni più difficili, perché, come dice un po' il motto di *This is us*, *“Non esiste nessun limone tanto aspro da non poterci fare qualcosa di vagamente simile a una limonata”*.

“Il diritto di Contare” (2017) è un film che parla del **potere della determinazione** e dell'auto-miglioramento, e lo spettatore guardandolo può incanalare l'energia positiva; in modo particolare questo film evidenzia la determinazione e la tenacia delle tre donne protagoniste nell'ottica del raggiungimento dei loro obiettivi, ognuna nel proprio campo. È uno stupendo esempio di come tutto sia realmente nelle nostre mani. Quando desideriamo fortemente qualcosa e ci impegniamo seriamente per ottenerla! Un film come *“Into the Wild”* (2008) può far riflettere sul significato della libertà e dell'autenticità nella propria vita. Questo tipo di esperienze cinematografiche stimola la

crescita personale, incoraggiando la riflessione su valori fondamentali e obiettivi di vita. Inoltre, la cinematerapia può favorire la consapevolezza emotiva. Film come **“Her”** (2013) possono far riflettere sulla natura delle relazioni umane nell’era digitale, incoraggiando la consapevolezza di come le tecnologie moderne influenzano le nostre interazioni quotidiane. Questo processo di riflessione può portare a una maggiore empatia e comprensione delle emozioni, migliorando così le relazioni interpersonali.

Ognuno di noi quando è triste o ha bisogno di sicurezza ricerca nei film o nelle serie una risposta, una consolazione, una carezza, un po’ di magia o qualche insegnamento ed ogni persona ha una percezione diversa dei film. Quello che per uno può essere rilassante, per un altro può essere snervante ed infatti non sorprende il risultato del sondaggio che abbiamo realizzato.

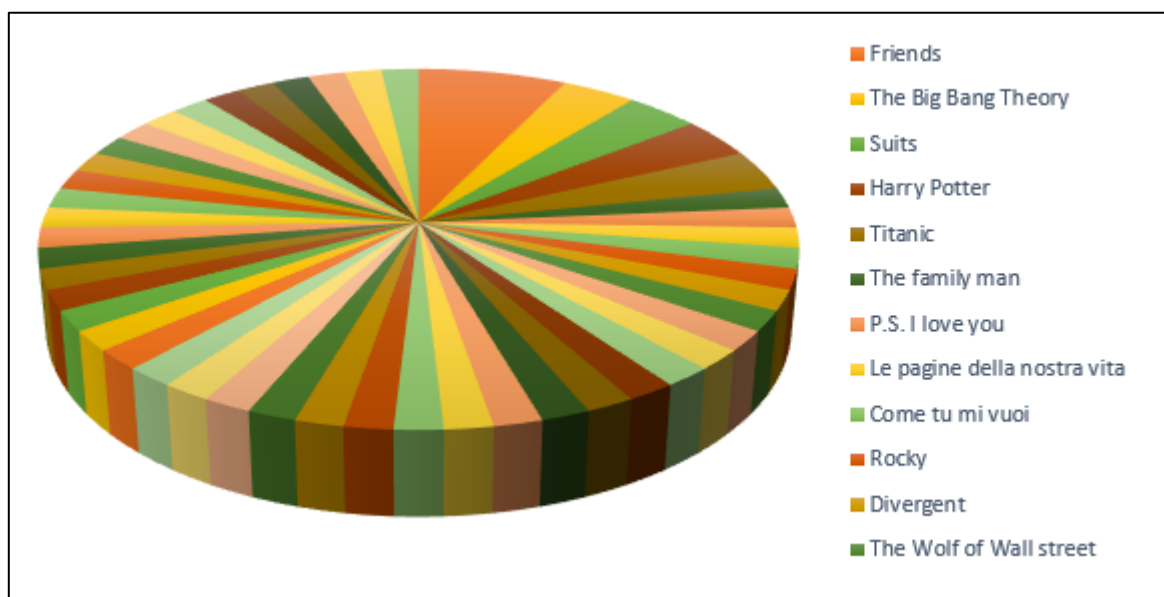


Grafico 1 - Sondaggio

Domandando alle persone di elencare 3 film o serie TV che li fanno stare bene quando sono tristi si ottengono sempre, o quasi, risposte diverse. Pare infatti che dei 58 intervistati, il 7% guardi **“Friends”**, il 4% **“The Big Bang Theory”** (2007-2019) a parità con **“Suits”** (2011-2019), seguiti da **“Harry Potter”** e **“Titanic”** con il 2%. Film romantici adolescenziali, film magici, serie TV che parlano di avventure, di crescita di giovani adulti e di intraprendenza pare facciano stare bene le persone. Il motivo può essere facilmente individuato nel fatto che questo film o serie TV ci danno speranza, ci fanno sentire dentro un caldo abbraccio e ci dicono: **“Ce la puoi fare!”**. È quindi necessario sottolineare come il cinema possa essere usato da noi stessi per noi stessi e curare le ferite che abbiamo, renderci sereni o semplicemente farci dimenticare le fatiche di tutti i giorni.

5.2 Per gli anziani

La **cinematerapia**, di cui tanto abbiamo parlato fino ad ora, viene anche utilizzata come potente ancora di gioia e connessione emotiva per gli anziani. Nelle case di riposo questo approccio non solo intrattiene, ma offre anche benefici terapeutici significativi. Nonostante il cinema venga già utilizzato in questi ambienti sarebbe necessario approfondire ulteriormente la sua applicazione e le conseguenze di queste. I film possono creare **connessioni** emotive, favorendo la socializzazione e apportando cambiamenti positivi nella loro vita. Ad esempio, proiettare film come **“Il Discorso del Re”** (2011), può incoraggiare a parlare delle proprie esperienze personali legate alla comunicazione e all'autostima, favorendo così un ambiente aperto e di sostegno. Guardare inoltre **“La Teoria del**

Tutto” (2014), basato sulla vita di Stephen Hawking, in un programma di cinematerapia può far ritrovare ispirazione nel coraggio e nella determinazione del protagonista, e portare la conversazione sul **superamento delle sfide**, con un’approfondita riflessione sul tema dei disagi psicomotori. Questi incontri, dunque, possono non solo offrire uno spazio sicuro per esprimere emozioni, ma anche **incoraggiare** gli anziani a mantenere un atteggiamento positivo di fronte alle difficoltà, offrendo loro una nuova prospettiva sulla situazione in cui si trovano. Inoltre, eventi speciali come serate di cinema all’aperto nel giardino della casa di riposo potrebbero creare un’atmosfera festosa e coinvolgente.

5.3 Per le aziende

Perché non usare di più il cinema nelle aziende? La cinema-terapia può offrire non solo un momento di pausa dai ritmi frenetici del lavoro, ma anche numerosi benefici in termini di benessere e **coesione di squadra**. Le aziende potrebbero organizzare eventi di cinema in cui proiettare film che possono stimolare discussioni sulle dinamiche delle relazioni interpersonali, la leadership e l’innovazione, come per esempio **“The social Network”** (2010). Dopo la proiezione, i dipendenti potrebbero partecipare a sessioni di discussione guidate, incoraggiando un dialogo aperto e costruttivo tra colleghi che altrimenti potrebbero non avere modo di interagire così profondamente nel contesto aziendale. I film in azienda potrebbero essere utilizzati anche come programma di sviluppo della **leadership**; proiettando film come **“Coach Carter”** (2005), che affronta tematiche di comunicazione efficace e motivazione. I partecipanti possono lavorare insieme per analizzare le decisioni prese dai personaggi principali, trarre insegnamenti e applicare queste lezioni nella gestione quotidiana delle loro squadre. Questo approccio potrebbe creare un **senso di solidarietà** tra i dirigenti, rafforzando così la coesione e la collaborazione all’interno dell’azienda. Inoltre, la Cinematerapia può essere utilizzata come mezzo per affrontare questioni delicate come lo stress e il burnout.

La Cinematerapia nel contesto aziendale non solo offre un’opportunità di intrattenimento, ma si trasforma in un potente strumento di formazione, sviluppo personale e costruzione del team. Attraverso discussioni guidate e riflessioni sulle storie cinematografiche, i dipendenti possono acquisire nuove prospettive, migliorare le loro competenze e, allo stesso tempo, rafforzare i legami interpersonali all’interno dell’azienda.

5.4 Per la collettività

Il cinema, da come abbiamo capito, è importante per tutti ma potrebbe diventare un forte strumento a **livello sociale**, per veicolare messaggi di educazione importanti. Sviluppare progetti centrati sul cinema aiuterebbe i giovani all’interno di scuole e centri sociali coinvolti a parlare ed analizzare temi importanti come il **bullismo, l’integrazione, la lotta alla parità di genere**.

Potrebbero essere sviluppati dei programmi specifici all’interno delle scuole, inserire una vera e propria materia che parli di cinema e come fare il cinema, potrebbero essere creati dei workshop per insegnare a sviluppare cortometraggi, in modo da insegnare ai giovani come sviluppare le loro idee e implementare le loro **capacità comunicative e creative**. Portare il cinema nelle scuole aiuterebbe il dialogo tra i giovani: analizzare un film permetterebbe loro di imparare a immedesimarsi, sviluppare l’empatia, esprimere cosa sentono, comunicare le loro esperienze. Dai film possono nascere spunti di riflessione su temi educativi importanti, aprire alla diversità e promuovere il dialogo.

Il cinema potrebbe essere usato come potente mezzo di integrazione sociale. Sarebbe infatti importante riuscire a sviluppare dei programmi di cinematerapia per la comunità: proiettare film di culture diverse ed in lingue diverse. Vedere film su culture diverse dalla propria potrebbe avere un duplice risultato: da una parte far **conoscere culture straniere** e la storia di persone provenienti da Nazioni diverse dalla propria potrebbe aiutare ad avere meno “paura del diverso”, d’altra potrebbe anche **aiutare le minoranze** a sentirsi parte della società- nuova- in cui si trovano. Vedersi infatti **rappresentati** nel film e riuscire a identificarsi in personaggi è molto importante per sentirsi accettati e parte della società: lo hanno dimostrato sui social i genitori di Mila, una bambina che,

riconoscendosi in un personaggio di un cartone, ha tenuto la sua cuffia per non rovinare i capelli ricicissimi per tutta la notte. Proiettare nei paesi e nelle scuole film provenienti da tutto il mondo, potrebbe dunque aiutare nel processo di integrazione ed aiutare quindi a creare un mondo più armonioso evidenziando che ci sono tante culture diverse ma paritarie.

Ad oggi la cinematerapia potrebbe essere usata come supporto per numerose patologie non solo per i traumi psicologici e neurologici ma anche per le persone affette da malattie cardiovascolari, per supportare le persone con disabilità, le donne affette da depressione post-partum. La cinema terapia potrebbe avere molte declinazioni ed applicazioni e tanta è ancora la strada da fare per poter utilizzare quest'arte a pieno per il benessere e la cura delle persone.

“Il cinema è come una terapia di gruppo, in cui le persone si riuniscono per condividere emozioni, ridere, piangere e imparare insieme”

Steven Spielberg

6. PRATICHE DI CINEMATERAPIA

Ti invitiamo a dedicare del tempo a guardare film, sia quelli che ami già, che quelli che non hai ancora avuto l'opportunità di scoprire. Puoi farlo da solo per un momento di intima riflessione o in compagnia di amici e familiari per condividere emozioni e dialoghi. Ricorda che i film non sono solo intrattenimento, ma anche una forma d'arte che può ispirare, educare e cambiare la tua visione del mondo. Ogni film elencato è come una pillola di emozioni, scegli il tuo in base alla necessità che hai, prepara la stanza in maniera accogliente per te e per i tuoi eventuali ospiti, goditi il film con del buon cibo e la bibita che preferisci, sistema le luci e l'audio in modo da godere appieno dell'esperienza!

FILM PER AVERE CORAGGIO	
<p>IL GLADIATORE</p> <p>IL GENERALE ROMANO MASSIMO DECIMO MERIDIO, COMANDANTE DELL'ESERCITO DEL NORD, HA CONDOTTO ANCORA UNA VOLTA I SUOI LEGIONARI ALLA VITTORIA, ED ORA SPERA DI POTER TORNARE ALLA SUA FAMIGLIA.</p>	SEAT : C30
<p>FOREST GUMP</p> <p>SEDUTO SULLA PANCHINA ALLA FERMATA DELL'AUTOBUS DI SAVANNAH, FORREST GUMP RACCONTA CON VOCE LENTA DELLA PROPRIA INCREDIBILE VITA E DEI PROBLEMI MENTALI E FISICI CHE SI PORTA DIETRO DALLA NASCITA.</p>	ROW : A10
<p>SOUL</p> <p>SOUL FA RIFLETTERE SU COME A VOLTE SIAMO CAPACI DI STRAVOLGERE I NOSTRI PIANI ED ESSERE FELICI LO STESSO.</p>	GATE : 04
	 123-456-789
FILM PER I GIORNI DI PIOGGIA	
<p>MIDNIGHT IN PARIS</p> <p>IL FILM, AMBIENTATO A PARIGI, RACCONTA LE VICENDE DI UNA FAMIGLIA, IN FRANCIA PER AFFARI, E DI DUE GIOVANI FIDANZATI PROSSIMI ALLE NOZZE; TUTTI ALLE PRESE CON ESPERIENZE CHE CAMBIERANNO PER SEMPRE LE LORO VITE.</p>	SEAT : C30
<p>TRONO DI SPADE</p> <p>FUORI PIOVE, IL WE DA AFFRONTARE E FA PURE FREDDO. QUESTA SERIE FA AL CASO TUO PER AVVENTURA E FANTASIA</p>	ROW : A10
<p>IL GRANDE GATBY</p> <p>LE COSE BELLE ESISTONO E, SE NON CI SI PRENDE CURA DI LORO, SVANISCONO PRESTO PER NON TORNARE PIÙ</p>	GATE : 04
	 123-456-789
FILM PER VIAGGIARE CON LA FANTASIA	
<p>MANGIA, PREGA AMA</p> <p>LIZ GILBERT DECISA A SCOPRIRE IL VERO SIGNIFICATO DELL'ESISTENZA, LASCIA NEW YORK PER PERCORRERE UN VIAGGIO DELLA DURATA DI UN ANNO ATTRAVERSO L'ITALIA, L'INDIA E BALI MEDITANDO, MANGIANDO E CON L'INTENZIONE DI SCOPRIRE L'AMORE AUTENTICO.</p>	SEAT : C30
<p>IL SIGNORE DEGLI ANELLI</p> <p>UN GIOVANE HOBBIT E UN VARIEGATO GRUPPO, COMPOSTO DA UMANI, UN NANO, UN ELFO E ALTRI HOBBIT, PARTONO PER UN DELICATA MISSIONE, GUIDATI DAL POTENTE MAGO GANDALF. DEVONO DISTRUGGERE UN ANELLO MAGICO E SCONFIGGERE COSÌ IL MALVAGIO SAURON.</p>	ROW : A10
<p>IL CASTELLO ERRANTE DI HOWL</p> <p>UNA RAGAZZA DI 18 ANNI CHE GESTISCE IL NEGOZIO DI CAPPELLI DEL DEFUNTO PADRE, VIENE IMPORTUNATA DA DUE GENDARMI PRESENTI A CAUSA DELLA GUERRA, MA È PRONTAMENTE SALVATA DAL BELLISSIMO MAGO HOWL</p>	GATE : 04
	 123-456-789

Figura 1 - Pillole di Cinematerapia

Volete immergervi a pieno nel mondo del cinema?

Vi consigliamo di vedere il Museo Nazionale del Cinema a Torino, all'interno della Mole Antonelliana, che permette di immergersi nel mondo del cinema partendo dalle sue origini e tradizioni arrivando fino ai giorni d'oggi, potendo ammirare l'evoluzione degli strumenti che hanno permesso di realizzare le opere d'arte che ammiriamo sul grande schermo. Una delle più emozionanti esposizioni, in una cornice di scenografie, proiezioni e giochi di luce dando vita ad una presentazione capace di farti immergere nella magia del cinema proprio come capita quando si assiste alla proiezione di un film.

Il caso ha voluto che abbiamo visitato il Museo proprio nel periodo durante il quale veniva esposta la mostra di **Tim Burton**. Si è trattata di un'esperienza immersiva e un viaggio esclusivo nella mente di un genio creativo. La mostra ripercorre l'evoluzione della singolare immaginazione visiva dell'artista, in una sorta di autobiografia raccontata attraverso il suo processo creativo senza limiti. Tim Burton è un regista, sceneggiatore, scrittore, animatore, disegnatore statunitense e produttore cinematografico, che si contraddistingue per il suo stile peculiare contornato da un'aura gotica e atmosfere tenebre, chiamato *Burtonesque*. Tratta in modo apparentemente contraddittorio il rapporto tra commedia e horror tramite i suoi



Figura 3 - Disegno Tim Burton



Figura 2 - Disegno Tim Burton

personaggi, vividi e grotteschi che, pur avendo lingue che si attorcigliano, bulbi oculari mancanti o maschere, mantengono l'umorismo grazie a giochi di parole, evocando il concetto di *Carnevalesco*.

Ricordiamo tra le sue opere *"Nightmare before Christmas"* (1993) e *"Charlie and the Chocolate Factory"* (2005) che contengono personaggi e ambientazioni surreali che riprendono il suo modo di ritrarre la realtà fisica non come appare, ma come lui la percepisce, attraverso una distorsione della prospettiva e della figura umana. Tim Burton è un genio controverso, noto per le sue tecniche e tendenze originali e singolari, che possono essere più o meno apprezzate, nonostante il suo talento e la sua creatività siano oggettive.

Il consiglio che vogliamo dare, quindi, è quello di spaziare il più possibile, non limitarci a ciò che conosciamo e che ci piace, ma cercare di scoprire nuovi registi, nuovi generi o attori e allontanare tutti i preconcetti che abbiamo. Potremmo renderci conto di ammirare e stimare qualcosa che pensavamo lontano da noi.

Quindi lasciamoci andare, spalanchiamo le porte al cinema e immergiamoci nel suo mondo, ne usciremo più consapevoli e arricchiti.

Se sei interessato alla mostra o alla storia del cinema ecco il [Sito ufficiale del museo](#).

"La gente vede la follia nella mia colorata vivacità e non riesce a vedere la pazzia nella loro noiosa normalità!"

Il Cappellaio Matto, Alice in Wonderland

7. CONCLUSIONI

Il potere del cinema è innegabile! Ci permette di esplorare mondi diversi, di vivere emozioni intense e di acquisire nuove prospettive sulla vita. A proposito di questo, una scena esemplificativa la ritroviamo nel film ["L'attimo fuggente"](#) (1989), quando Robin Williams sale sulla cattedra e ricorda a tutti gli studenti di quanto sia importante vedere le cose da prospettive diverse.

Ogni film è un'opportunità di apprendimento e di crescita personale e ci offre la possibilità di riflettere sulle nostre esperienze e sul mondo che ci circonda. Dal nostro viaggio abbiamo capito come, attraverso le vite di innumerevoli personaggi, ognuno può portare con sé una storia unica e profonda. Abbiamo scoperto che il cinema non è solo uno schermo su cui proiettare immagini in movimento; è uno specchio in cui possiamo vedere riflessi i nostri sogni, le paure, le speranze e le lotte. Ci permette di camminare nei panni degli altri e, attraverso l'empatia, di trovare una connessione più profonda con noi stessi e con il mondo che ci circonda. Grazie a quest'arte possiamo imparare a plasmare il nostro futuro, a superare le sfide ed abbracciare le opportunità, ispirati dai protagonisti coraggiosi dei film che abbiamo visto.



Figura 1

8. BIBLIOGRAFIA, SITOGRAFIA E FILMOGRAFIA

- (1) *Storia del cinema*, Di Fernaldo Di Giammatteo, Marsilio (2019)
- (2) <https://www.brevestoriadelcinema.org/>
- (3) *Explorations in New Cinema History: Approaches and Case Studies*, Richard Maltby (2011)
- (4) <https://ritirifilosofici.it/cinema-filosofia-storia/>
- (5) S. Bernardi, *Il cinema prima del cinema. Il mondo come spettacolo, in L'avventura del cinematografo. Storia di un'arte e di un linguaggio*, Marsilio Editori, Venezia 2007.
- (6) D. Bordwell e K. Thompson, *L'invenzione e i primi anni del cinema 1880-1904, in Storia del cinema e dei film. Dalle origini al 1945*, Editrice Il Castoro, Milano 1998.
- (7) <https://www.cinescuola.it/storia/storia-della-fiction-seriale/le-serie-usa/>
- (8) <https://vasodipandora.online/la-musica-nel-cinema/>
- (9) <https://lamenteemeravigliosa.it/colonne-sonore-influenza-cervello/>
- (10) <https://www.filmpost.it/curiosita/cinema-importanza-colonna-sonora/>
- (11) <https://www.griffithduemila.com/art/festival-cinematografici-internazionali.html>
- (12) <https://www.stateofmind.it/2016/03/simulazione-incarnata-cinema-neuroscienze/>
- (13) <https://www.ospedaleniguarda.it/news/leggi/sai-cosa-sono-i-neuroni-specchio>
- (14) <https://www.focus.it/scienza/scienze/cinema-emozioni-cervello-neuroscienze>
- (15) https://www.ansa.it/canale_saluteebenessere/notizie/medicina/2017/06/15/cervello-e-cinema-la-chiave-del-legame-nei-neuroni-specchio_3f083c91-4b76-42cd-a2f8-f3d1f952dc25.html
- (16) <https://www.analisi-reichiana.it/psicoterapiaanaliticareichiana/index.php/28-rivista/numero-1-2018/252-neuroni-specchio-arte-e-cinema>
- (17) <https://filmandvideobasedtherapy.com/dr-solomon/>
- (18) <https://positivepsychology.com/movie-cinema-therapy/>
- (19), (31) <https://psych2go.net/movies-matter-interview-birgit-wolz-cinema-therapy/>
- (20) <https://www.centroclinicoalma.it/blog/film-therapy.htm>
- (21) <https://www.youtube.com/@CinemaTherapyShow/featured>
- (22) <file:///C:/Users/danie/Downloads/Presentazione%20ufficiale%20di%20MEDICINEMA%202022%20CHI%20E%20E%20COSA%20FA.PDF>
- (23) <https://www.youtube.com/watch?v=q-YkyRHhJKI>

- (24) Sacilotto E, Salvato G, Villa F, Salvi F and Bottini G (2022), Through the Looking Glass: A Scoping Review of Cinema and Video Therapy, *Frontiers in Psychology* 12:732246. doi: 10.3389/fpsyg.2021.732246
- (25) Chieffo, D.P.R.; Lafuenti, L.; Mastrilli, L.; De Paola, R.; Vannuccini, S.; Morra, M.; Salvi, F.; Boškosi, I.; Salutari, V.; Ferrandina, G.; et al., Medi-Cinema: A Pilot Study on Cinematherapy and Cancer as A New Psychological Approach on 30 Gynecological Oncological Patients, *Cancers* (2022),14,3067. [https:// doi.org/10.3390/cancers14133067](https://doi.org/10.3390/cancers14133067)
- (26) Dei P., Il Metodo Psycofilm. Cinema e Psico-Oncologia, *Phenomena Journal* (2020), 2, 110-120. <https://doi.org/10.32069/pj.2020.2.33>
- (27) C. Gramaglia et al., Cinematherapy in the day hospital treatment of patients with eating disorders. Case study and clinical considerations, *The Arts in Psychotherapy* 38 (2011) 261–266
- (28) Molaie A, Abedin AR. Effectiveness of Group movie therapy (GMT) on reduction of grief experience intensity in bereaved adolescent girls, *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences* (2011); 5(1): 25-32
- (29) Shannon B. Dermer & Jennifer B. Hutchings (2000) Utilizing Movies in Family Therapy: Applications for Individuals, Couples, and Families, *The American Journal of Family Therapy*, 28:2, 163-180
- (30) *Emulazioni pericolose* - Luca Mastrantonio, Passaggi Einaudi, (2018)