

## ARTE E PSICOLOGIA: EVOLUZIONE STORICA

### PERCHÉ L'ARTE?

*Dove va la mano là seguono gli occhi  
Dove guardano gli occhi là si dirige la mente  
Dove posa la mente là nasce l'emozione  
Dove palpita l'emozione là si realizza l'essenza dell'arte*

(Abhy Naya Darpana, Trattato Indiano)

La psicologia è la scienza che studia il comportamento e le dinamiche che sono alla base dei nostri pensieri, delle nostre azioni e dei nostri comportamenti. La ricerca e le evidenze scientifiche hanno contribuito ad analizzare i modelli culturali e gli stili di vita che incidono sulla salute e sulla malattia, mentre gli studi sull'attaccamento e la neurobiologia degli affetti studiano i fattori di resilienza funzionali al un sano sviluppo e all'evoluzione del benessere dell'individuo (in famiglia, a scuola, in azienda, in comunità).

Quest'ultimo secolo ha visto affermarsi in modo esponenziale il concetto di inconscio. Vi è stata una maggiore sensibilizzazione della psicologia in vari campi, fino alla conquista della psicoterapia come scienza che ha sviluppato vere e proprie metodologie psicodiagnostiche e di intervento integrato in grado di ristabilire l'unità mente-corpo. E molte manifestazioni di malessere non sono più esclusivamente di pertinenza medica, ma anche territorio della psicologia. Siamo soddisfatti dei vantaggi che la pluri-specializzazione ha comportato, ma ci sembra che la psicologia abbia perso di vista la *relazione profonda con i processi*

*creativo-immaginativi*, nonostante studiosi, artisti e professionisti di diversa formazione abbiano messo *l'arte al centro* della loro attività fino a considerarla una forma di terapia: l'**Arteterapia**.

Angela Presciuttini,<sup>1</sup> quando definisce l'Arteterapia, intende

*l'insieme delle tecniche e delle metodologie che utilizzano le attività artistiche visuali (e con un significato più ampio, anche musica, danza, teatro, marionette, costruzione e narrazione di storie e racconti) come mezzi terapeutici, finalizzati al recupero e alla crescita della persona nella sfera emotiva, affettiva e relazionale.*

La **definizione di psicologia dell'arte** (PdA)<sup>2</sup> riportata da wikipedia recita:

*È una disciplina che si occupa di indagare e spiegare i processi psicologici coinvolti nelle esperienze di produzione e di fruizione di un'opera d'arte.*

In Italia, nella maggior parte delle proposte formative non viene presentata come attività espressiva per lo sviluppo dell'individuo o come mezzo di riabilitazione e trasformazione della personalità, bensì come studio della gestalt visiva, dei significati inconsci dell'opera d'arte, e le funzioni mentali coinvolte nelle produzioni artistiche. Su altri fronti, invece, sono stati in molti a credere che l'arte non fosse solo frutto della capacità dell'artista di rappresentare la realtà o di comunicare aspetti dell'inconscio, ma anche un importante strumento con effetti terapeutici sulla salute della persona. Per comprendere questo aspetto *“bisogna sapersi addentrare nella profondità emotiva e comunicativa del linguaggio artistico”* (Albertini 2012).

Negli anni '70, con la consapevole evidenza che la produzione artistica favoriva l'espressione e la comunicazione di emozioni e sentimenti e aiutava l'individuo ad affrontare la sofferenza e a superare i traumi, viene riconosciuto all'Arteterapia un ruolo nel campo della salute mentale e in medicina generale. Un'indagine approfondita di quanto avvenuto nel campo dell'Arteterapia ha

---

<sup>1</sup> Presciuttini A., *Cos'è l'Arteterapia?* [www.artecometerapia.it/arteterapia/cosa\\_arteterapia.asp](http://www.artecometerapia.it/arteterapia/cosa_arteterapia.asp)

<sup>2</sup> [it.wikipedia.org/wiki/Psicologia\\_dell%27arte](https://it.wikipedia.org/wiki/Psicologia_dell%27arte)

evidenziato contributi importanti, provenienti da ambiti diversi dalle scienze psicologiche, i quali, basandosi “sul fare” anziché “sul pensare”, confermano che *“l'attività artistica è curativa e arricchisce la vita”* (Malchiodi, 2009).

### **La scienza produce conoscenza, l'arte produce piacere**

L'arteterapia considera importante e benefica ogni espressione creativa, ogni attività artistica: dalla costruzione dei castelli di sabbia del bambino all'assemblaggio di materiale vario, dal collage alla lavorazione della creta alla pittura e alla fotografia, dal disegno ai mandala orientali. Ma non solo le arti visive sono attività utili per alleviare lo stress, attivare talenti ed esprimere sentimenti e affetti altrimenti inesprimibili: anche le attività creativo-espressive come la danza, il teatro, la narrazione di fiabe possono costituire uno strumento efficace di autoguarigione ed essere altamente risanatrici per molte forme di sofferenza.

Gli studiosi del mondo psicologico si sono soffermati ad analizzare la poetica dell'arte, la personalità degli artisti, e anche Freud, dopo l'interpretazione dei sogni, aveva prodotto un'analisi dell'opera d'arte e della letteratura (1910-1917) in base alla *“teoria delle pulsioni”* che emergono dall'inconscio e che, seguendo il principio del piacere, mirano alla scarica e attraverso la fantasia e l'attività artistica consentono di modellare desideri e istinti proibiti. Dobbiamo però arrivare agli anni '50 per avere conferma da studiosi del calibro di Jung, Leuner e Kris che strumenti quali l'immaginazione attiva, il disegno, la pittura e la musica possono essere considerati come vie di accesso al mondo psichico interno e l'espressione artistica come possibile mezzo di trasformazione e di guarigione. Con lo sviluppo della **“psicologia dell'io”** – che riconosce all'io un potenziale di sviluppo autonomo rispetto all'inconscio – e grazie a psicoanalisti come Klein, Kout e Winnicott – che parlano di mondo fantasmatico interno che presiede i più evoluti processi di simbolizzazione – emerge il concetto di **“simbolo”**. Questi studiosi affermano che l'essere umano non può fare a meno di immaginare e che questa

facoltà è funzionante fin dalla nascita. Non è una manifestazione psicopatologica: il simbolo permette infatti “la regressione al servizio dell'IO” consentendo di esprimere contenuti emotivi, elaborarli e trasformarli per essere accettati e integrati dal resto della personalità. L'arte non è dunque solo decorazione e passatempo, ma, come testimoniato fin dall'antichità, è servita all'uomo ad adattarsi al proprio contesto socio-ambientale.

Nella psicoterapia con l'immaginazione VIC, la stretta correlazione tra processi creativi-immaginativi e simbolizzazione, che presiede i molti altri processi mentali di elaborazione adattiva delle informazioni, si è dimostrata uno strumento indispensabile per il superamento di conflitti e traumi e per modificare i pattern disfunzionali causa di sofferenza e disturbi psichici (Martinelli, 2009).

Per tutta la prima metà del Novecento l'interesse della psicologia è stato rivolto principalmente all'ambito cognitivo e alla dimensione di “psiche” e di “inconscio”, considerati entrambi elementi “inafferrabili” scientificamente. Questa scuola di pensiero ha ostacolato l'operatività della psicologia limitandone l'azione alla spiegazione dei fenomeni umani e sociali. Ancora oggi ci portiamo appresso tale eredità culturale quando non si considera la rilevanza che ha la funzione creativo-immaginativa quale componente essenziale nei processi dello sviluppo per costruire benessere. Persino nelle Scuole i programmi ministeriali scolastici hanno ridotto le ore dedicate ai laboratori di educazione all'immagine e alle arti applicative a favore dell'informatica e di altre materie tecnico-scientifiche che implicano l'attivazione dell'emisfero sinistro.

La logica dell'evoluzione ha dotato il cervello di sistemi affettivi per favorire i processi di adattamento. Il cervello produce concetti per costruire oggetti materiali, macchine, tecnicismo, ma esiste anche un altro tipo di conoscenza che può essere acquisita e che riguarda le *competenze emotive, affettive, spirituali*. Ma allora ci chiediamo: cosa ha fatto cadere in contraddittorio con la psicologia il potere curativo della

creatività e dell'espressione artistica? Perché le funzioni rappresentative sono state trascurate, nonostante già dall'inizio del secolo scorso siano stati elaborati test di personalità basati sul disegno, sul significato delle immagini e sul gioco?

Finalmente le neuroscienze hanno fatto chiarezza sulla ormai superata suddivisione tra natura e cultura, tra genetica e ambiente, cosicché la visione dell'essere umano e del funzionamento del cervello come un insieme di sistemi (fisiologici, psicologici, istintivi, emozionali, sociali) si apre ora a nuove teorie della mente. Si è scoperto quanto sia stretto il legame tra processi emotivi-affettivi e processi cognitivi e quanto essi coinvolgano tutti gli altri processi corporei.

Gli approcci relazionali, ambientali e interazionali hanno più successo di un semplice intervento farmacologico o del solo intervento basato sul parlato e sono sufficienti per modificare stati affettivi disturbanti quali l'ansia, la depressione o la rabbia.

Queste riflessioni fanno emergere la necessità di ristabilire un nuovo ordine, nuovi confini, realizzare forse nuovi territori di frontiera e nuove linee guida per le varie figure professionali coinvolte. Proviamo a considerare le singole discipline artistico-terapeutiche e i luoghi dove esse si svolgono. Le diverse arti si esprimono nei laboratori di immagine, pittura, fotografia, musica, teatro, danza/movimento: attraverso i loro canali espressivi e sviluppando le singole attitudini, hanno contribuito allo sviluppo delle funzioni creative fino a farle divenire strumenti di cura specifici. Ci chiediamo, a questo punto metaforicamente: possono tutte queste discipline che fanno parte dell'arteterapia costituire un arcipelago e può la psicologia fare da traghetto-ponte tra le varie isole?

### **Oltre l'arteterapia: dalla psicologia dell'arte all'arte in psicologia e psicoterapia**

*L'arte può essere intesa come complemento e arricchimento della scienza della mente?*

Il nostro obiettivo non è studiare la psicologia dell'arte, ma **riunire la psicologia all'arte**. In questo lavoro sarà analizzato il ruolo dello psicologo e dello psicoterapeuta nell'uso dell'arte come strumento di educazione, di cura e di trattamento sistemico della persona nelle varie fasi della vita, nonché dei gruppi e delle comunità. In fondo non è di questo che dovrebbe occuparsi lo psicologo? Come può farlo al meglio? Potrebbe essere l'arte un'attitudine da considerare come risorsa per la salute e la prevenzione dello stress? Non solo, può l'arte contribuire allo sviluppo mentale del bambino e dell'adolescente?

Le recenti numerose acquisizioni in questo campo richiedono, innanzitutto, un doveroso approfondimento per conoscere le potenzialità dell'arte e dell'uso dei processi creativi nello sviluppo dei sistemi di regolazione del cervello. Quindi riteniamo prioritario un reinquadramento della questione tenendo presente il bisogno di creare un "sé organizzativo". Pertanto, in riferimento all'uso dell'arte come strumento di cura, lo psicologo, quale addetto alle dinamiche intersoggettive, potrebbe assumere questo ruolo terapeutico.

Per meglio comprendere le potenzialità di tutte le forme di arte e la loro efficacia nei vari ambiti di applicazione verranno qui riassunti i passaggi concettuali atti a dimostrare il valore dell'attività mentale, dei processi immaginativi, delle sensazioni e delle emozioni che stanno alla base delle attività artistiche. Saranno esposti concetti provenienti da vari ambiti (psicologia dell'arte, neuroestetica, neurobiologia degli affetti di Porges ecc.), senza tralasciare le ricerche sulle teorie evoluzionistiche di Panksepp e la psicoterapia sensomotiva di Ogden.

Panksepp, con la sua teoria dei sistemi neurobiologici, ci aiuta a comprendere il ruolo fondamentale del gioco infantile, della risata e delle emozioni positive nello sviluppo di competenze sociali. Questo studioso ha altresì scoperto che, giocando, gli animali simulano con precisione tutte le azioni che

metteranno in atto nella realtà per provvedere alle loro quotidiane necessità di sopravvivenza.

Gli studi e le ricerche di Ogden evidenziano invece l'associazione tra stati corporei e altri sistemi di regolazione biologica (per esempio, adrenalina e noradrenalina che regolano l'arousal) nel favorire i processi di integrazione e di costruzione di legami sociali, elementi questi di sicurezza e benessere per l'essere umano.

Nei paragrafi che seguono vengono descritte le potenzialità di alcune discipline artistiche, sia nella forma passiva, come l'ascolto di suoni, che nella forma attiva come l'uso di strumenti musicali. Questo vale anche per il teatro, la danza-movimento, e molte altre arti espressive come la fiaba, il disegno, la fotografia, la narrativa.

## Processi creativi, affettivi ed evoluzione

*A che cosa serve immaginare? Come possono le immagini modificare il nostro comportamento fino a diventare magicamente benefiche e curative?*

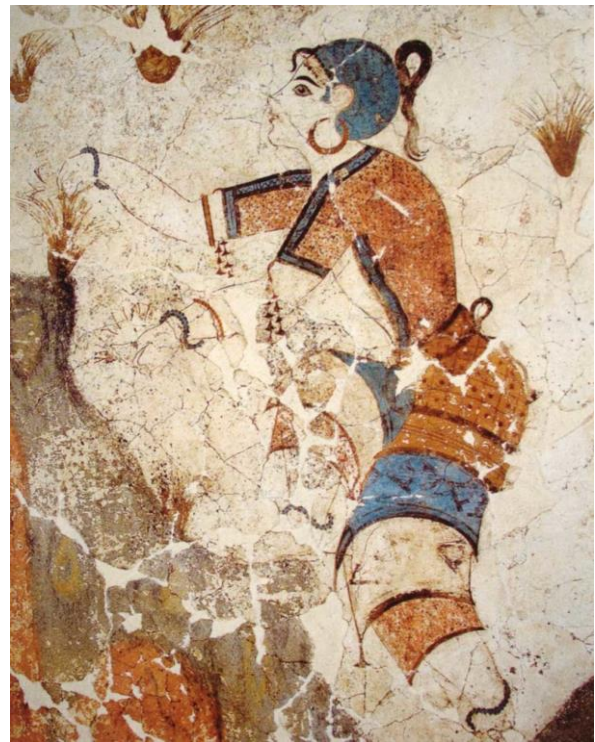
La spinta a creare forme figurative ha fatto nascere l'arte sacra, magica e religiosa. L'esigenza artistica è nata con l'uomo stesso; frutto dell'istinto epistemofilico. Partendo dall'*homo faber* con i suoi riti propiziatori, magici e apotropaici, l'evoluzione ha forgiato l'artista moderno dei nostri giorni. "Il potere delle immagini e della fantasia scaturisce dall'inesauribile fonte della mente umana che ha origini nella storia dell'umanità. Da sempre l'uomo ha sentito il bisogno di esprimere le sue visioni, di raffigurare la realtà percepita, ovvero di rappresentarla e vederla rappresentata in pitture, oggetti, ornamenti, graffiti." E questo è di per sé un atto curativo. Molti artisti si sono serviti della pittura per esprimere la loro sofferenza durante un percorso di malattia: ne sono un esempio Van Gogh e, in tempi più recenti, Niki de Saint Faillè, che ha rappresentato la sua storia di violenza nelle sorprendenti statue del Giardino dei Tarocchi di Capalbio, in Toscana.

L'uomo racchiude in sé un innato istinto epistemofilico, il misterioso processo di evoluzione che viene accompagnato da un altrettanto forte bisogno di portare fuori di sé i contenuti della vita intrapsichica. Ne consegue che il nostro cervello si è strutturato in modo tale da soddisfare questo profondo bisogno di interscambio e di comunicazione con il mondo esterno. Per un ulteriore approfondimento su questo argomento si segnala il testo di Siegel (2001) il primo studioso a parlare di "mente relazionale".



Fin dai tempi antichi greci e romani hanno riservato ampio spazio alla narrazione poetica, mettendo in scena tragedie e dando importanza ai sogni. Il potere curativo e il fascino delle immagini sono vivamente rappresentati anche nei miti e nelle leggende, come raccontato nel libro arabo “Le mille e una notte” dove la protagonista, grazie alla sua inventiva fiabesca, si salva la vita.

Le foto qui riportate sono state scattate al museo preistorico di Fira a Santorini, dove ho potuto ammirare gli splendidi reperti del XVII secolo a.C., un periodo storico remotissimo. Qui sono rimasta affascinata dagli affreschi, dai dipinti e vasi che appartenevano a tombe e che raffigurano suggestive scene mitologiche, della natura, animali (sole, scene di caccia, giochi, battaglie... e molto altro ancora): una chiara testimonianza di tutto ciò che per quella cultura aveva un valore significativo.



Oggi tutto questo non è più solo storia o leggenda, non si tratta solo di reperti un tempo utili o semplicemente di decorazioni, ma una conferma della genialità dell'uomo che ha sempre cercato di trovare in se stesso, per mezzo dell'arte e della bellezza, gli strumenti per affrontare l'idea della morte e le difficoltà quotidiane: sfrutta le risorse della mente per creare consapevolmente strumenti di guarigione, per costruire salute e felicità. Mentre sto scrivendo questo lavoro, mi viene segnalato un filmato<sup>3</sup> reperibile su You Tube:

*È la storia di un cammello nato da un parto difficile con l'aiuto dei pastori. La madre rifiuta di prendersene cura perché è bianco e inutili sono tutti i tentativi della tribù per convincerla a riprenderlo con sé. Il cucciolo soffre e sta per lasciarsi morire rifiutando ogni altro sostegno. Il pastore decide allora di chiedere aiuto a un nomade della Mongolia e lo prega di suonare una musica che veniva usata in un "rituale somalo". La cammella ascolta e, a questo punto, scorrono le commoventi scene di riavvicinamento della madre al cucciolo!*

Questo filmato mi è stato proposto come testimonianza del fatto che gli animali provano delle emozioni. Sì, è vero, si vedono le lacrime che scendono dagli occhi umidi della cammella quando il cucciolo si attacca alle sue mammelle per succhiare il latte. Ma, oltre a tutto ciò, la mia considerazione personale è che in questa storia, che proviene da un contesto culturale in cui non ci sono psicologia né tecnologia, *l'arte è servita a sopravvivere*. Questo video è una conferma che **l'arte, con il suo linguaggio transmodale (archetipico)**, penetra in sentieri della mente che non sono percorribili dalle medicine tradizionali e ha il magico potere di ottenere risultati impensabili e in tempi veloci.

Le neuroscienze hanno scoperto quanto sia stretto il legame tra processi emotivi-affettivi e processi cognitivi e quanto essi coinvolgano tutti gli altri processi corporei. Lo studio dei tutti i processi coinvolti nella produzione artistica

---

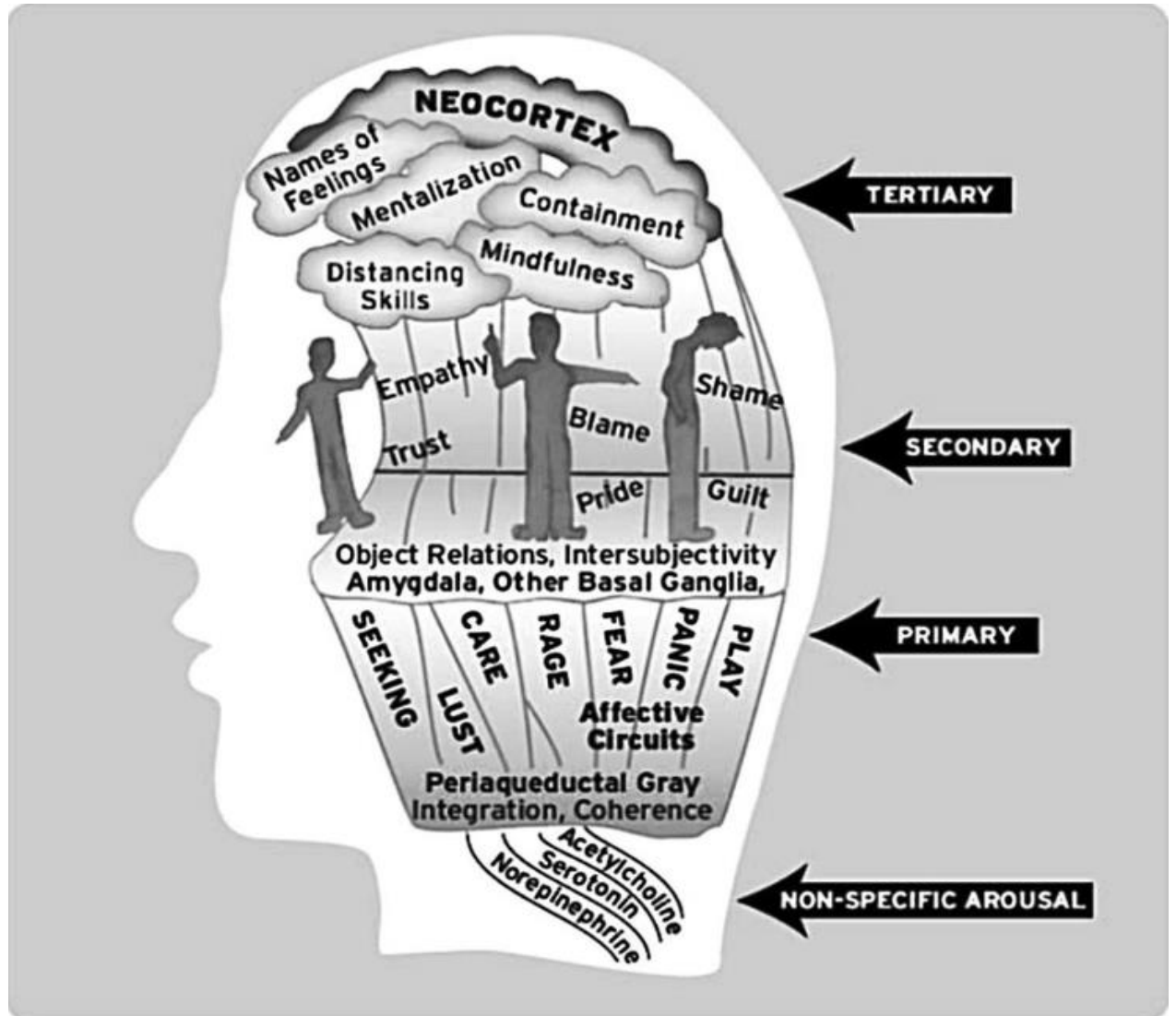
<sup>3</sup> [www.youtube.com/embed/tVUE5PZfJLE](http://www.youtube.com/embed/tVUE5PZfJLE)

e creativa, dal sogno all'immaginazione, dal suono dalla musicoterapia, dal movimento all'espressione attraverso il corpo di emozioni, sentimenti, paure che caratterizzano l'essere umano, dovrebbe essere oggetto della *psicologia dell'arte* per consentire lo sviluppo delle facoltà umane che possono essere coltivate, allenate ed educate al servizio del benessere dell'individuo. La neurobiologia degli affetti, la psicologia della gestalt e la moderna neuroestetica (la scienza che cerca di spiegare il rapporto fra cervello, psiche e opera d'arte) ci consentono di dimostrare che mondo esterno e quello interno comunicano attraverso i nostri sensi. L'attività artistica favorisce il dialogo tra le proprie rappresentazioni interiori e la realtà esterna grazie alla capacità creativa della mente umana.

Cito come esempio le rappresentazioni teatrali che offrono esperienze in cui si forgia la capacità umana di riflettere e di agire. Ciò che accade realmente in teatro non avviene solo sul palcoscenico o tra il pubblico. I movimenti usati nelle opere sceniche sono quelli del corpo, degli organi fonatori e, potremmo aggiungere, anche quelli dei musicisti dell'orchestra. Dice Laban: *“Il movimento umano, con tutte le sue implicazioni fisiche, mentali ed emozionali è il comune denominatore dell'arte dinamica del teatro”*, ma anche delle forze vitali che iniziano a manifestarsi ancora prima dello sviluppo della corteccia.

### **Immaginazione e attività artistica in psicoterapia**

*Il VIC (Vissuto Immaginario Catatimico) è una metodica che utilizza temi simbolici e vede terapeuta e paziente “sognare insieme”. Si chiama anche “sogno da svegli guidato” perché il terapeuta partecipa alla narrazione offrendo stimoli e suggerimenti. Dopo il sogno la persona è invitata a disegnare, o meglio a rappresentare con un disegno il sogno. Seguono la discussione e l'elaborazione dei contenuti emersi, ma al di là di questo specifico momento di riflessione guidata, è durante l'azione congiunta - esperienza narrativa e atto creativo della rappresentazione pittorica - che si attivano i processi autocurativi. (Martinelli 2009)*



1 Schema dei "Grandi 7 sistemi affettivi" di base in Panksepp, pag. 38.

Il cervello per funzionare costruisce degli schemi mentali che sappiamo provenire anche dalle generazioni precedenti, ma in virtù della sua neuroplasticità i modelli acquisiti consci o inconsci possono essere modificati, trasformati e cambiati.

Sappiamo che, fin dalla nascita, il cervello crea degli schemi nell'elaborare gli stimoli e le azioni e che i nostri comportamenti sono la conseguenza di queste esperienze somatosensoriali, psicofisiologiche, affettive e relazionali. Un altro elemento molto significativo a supporto delle risorse delle terapie basate sull'uso dell'immaginazione proviene dalle ricerche scientifiche di Panksepp (2014) che afferma: *“La generazione affettiva del processo primario è una caratteristica della funzione sottocorticale, e non corticale, del cervello... Tali rappresentazioni neurosimboliche dell'organismo sono presumibilmente disposte in primitive coordinate viscero-somatiche, concentrate nelle regioni centrali del mesencefalo, come il PAG”*.

Anche Bottaccioli (2006) scrive: *“Nell'immagine c'è un'informazione sintetica capace di attivare vari circuiti, ma in modo particolare i circuiti che collegano il sistema limbico (amigdala, ippocampo e ipotalamo) con le aree corticali cognitive ed elaborative (corteccia prefrontale)”*.

Concordo con Stern (2011) quando scrive che *“alle terapie basate sulla parola, sul linguaggio è stato assegnato un ruolo elevato e prestigioso, invece le forme non-verbali, basate sull'azione e sul movimento, sono state relegate a terapie di second'ordine a disposizione di pazienti autistici, handicappati”*. Poiché la pratica psicologica deriva dalla psicoanalisi, probabilmente Freud temeva “gli agiti” dei terapeuti e quindi bisognava assolutamente rispettare la “regola dell'astinenza” per mantenere la neutralità del setting ed essere accettati dalla cultura universitaria.

Serve quindi un nuovo atteggiamento volto a considerare l'individuo un insieme di sistemi che interagiscono tra di loro e a riconoscere che i processi creativi favoriscono l'integrazione di queste funzioni necessarie a un sano adattamento all'ambiente. Alla luce delle recenti teorie sul ruolo attivo del terapeuta in quanto *regolatore psicobiologico*, si sta dando un valore aggiunto allo *scambio relazionale implicito* che può avvenire “maneggiando” insieme la



materia, disegnando in studio, “sognando insieme” (VIC), mettendo in scena drammi, emozioni e sentimenti che vengono condivisi nella relazione terapeutica.

### La chiave per aprire le porte della mente è l'immaginazione

La Teoria polivagale di Porges (Fosha, Siegel, Salomon 2011) stabilisce che l'evoluzione del sistema nervoso autonomo dei mammiferi fornisce il substrato neurofisiologico per i processi affettivi e per le risposte da stress. Evolvendo, il sistema nervoso dei mammiferi ha sviluppato la caratteristica di cervello sociale, e conseguentemente la comunicazione psicosociale può influenzare direttamente le reazioni viscerali.

Riporto alcune brevi note su riscontri provenienti dalle neuroscienze a sostegno della psicoterapia e in particolare delle psicoterapie che usano l'immaginario, l'attività artistica e di quelle a focalizzazione corporea:

- **neuroni specchio:** sono gruppi di neuroni che si attivano quando facciamo un'esperienza e quando immaginiamo quella stessa esperienza o la vediamo espressa da altri. La meditazione e la visualizzazione di certe azioni influenzano alcune aree del cervello –i famosi “neuroni specchio” scoperti dall'équipe di Galles-Rizzolati– che rispecchiano le intenzioni e gli stati d'animo altrui. Ecco perché la visione di un quadro, di un film o la narrazione di un racconto evocano le emozioni, gli stati d'animo e i sentimenti o le intenzioni espresse nella scena;
- **elaborazione top-down:** anche la semplice osservazione di un quadro attiva i processi creativi della mente. Nell'elaborazione top-down l'osservazione di un quadro implica l'attivazione delle aree prefrontali, ovvero il lavoro di immaginazione del pittore stimola l'immaginazione dell'osservatore. L'attenzione e la memoria che si coordinano per dare

significato all'immagine visiva sono gli stessi circuiti neurali che stanno alla base dei processi riflessivi e di integrazione delle sensazioni e delle emozioni nell'interazione con gli altri.

La nostra psiche può ammalarsi a causa di immagini negative, ma può anche guarire grazie all'ausilio di immagini positive! Lavorare in un ambiente con pareti spoglie non è forse più stressante che svolgere la propria attività in un contesto dal quale ammirare un bel panorama? Quanto si tiene conto di questo aspetto nell'organizzazione dei programmi nella scuola, nel tempo libero dei nostri bambini e degli adolescenti o nell'organizzazione delle postazioni negli uffici? Quale il ruolo dello psicologo nella formulazione di progetti che tengono conto delle potenzialità dell'arte, dei processi creativi nelle varie fasi di età? È possibile pensare a interventi multidisciplinari tra arteterapia-psicologia-psicoterapia?

Nella pratica con le visualizzazioni è possibile un'azione autoindotta o autoprodotta che attiva il circuito STG (giro temporale superiore) sinistro e destro. L'STG sembra giocare un ruolo importante nel creare rappresentazioni di Sé, degli altri e degli stati intenzionali. La corteccia temporale superiore (STS, solco temporale superiore) e l'STG sono neuroni che hanno proprietà visive, uditive e multisensoriali, prive di attività motoria. Non serve, dunque, compiere determinate azioni per attivare queste aree, ma è sufficiente immaginarle. Questi e altri circuiti mentali dell'emisfero frontale destro risultano essere la base neurofisiologica della nostra capacità di sintonizzarci con gli altri, cioè di entrare in sintonia con gli stati d'animo altrui.

Le esperienze immaginative e corporee si ramificano attraverso il nucleo del tronco encefalico superiore, alle regioni mediali cingolate/frontali. Ecco quindi come queste neurodinamiche sottocorticali influenzano l'intero apparato cognitivo e i sistemi di regolazione neurofisiologici.

Quindi interventi che migliorano l'espressività affettiva, la prosodia, l'interazione facciale sono in grado di stimolare le aree del coinvolgimento sociale che producono segnali di sicurezza e di calma sociale.

Le narrazioni poetiche, i racconti di fiabe e le rappresentazioni immaginative stimolano la nostra capacità di sintonizzarci con gli altri, ci aiutano a trasferire alla mente informazioni provenienti dalla nostra sensibilità e sensorialità, possono in sostanza migliorare le abilità sociali funzionando da "simulatori" per il cervello.

- *Il movimento immaginato non è slegato dal corpo, ma possiede la sostanza di una forma vitale potenzialmente espressa attraverso il corpo.* (Stern 2011)

- *Ai disturbi psichiatrici corrispondono specifici deficit nella regolazione autonoma somato-sensoria e visceromotoria del sistema di ingaggio sociale.* (Porges 2014)

- *La neurocezione rappresenta un processo neurale che permette agli esseri umani di ingaggiarsi gli uni con gli altri distinguendo sicurezza da pericolo ed è da considerarsi un meccanismo plausibile che media l'espressione e l'interruzione delle interazioni, della regolazione emotiva e dell'omeostasi dei visceri.* (Porges 2014)

**Marisa Martinelli** - Psicologa psicoterapeuta  
[info@marisamartinelli.it](mailto:info@marisamartinelli.it)



## Bibliografia

Albertini C., *Arteterapia nel trattamento delle Psiconevrosi. Fobie e situazioni traumatiche trattate in un contesto terapeutico e psicoterapeutico*, Cleup Ed., Padova, 2012.

Bottaccioli F., *Psiconeuroendocrinoimmunologia*, RED, Milano. 2006.

Di Quirico A., *Art Therapy Italiana (Istituto di Ortofonologia). Lasciar parlare il corpo. Linguaggi e percorsi clinici della Danza Movimento Terapia*, Magi Ed., Roma, 2012.

Fosha D., Siegel D.J., Salomon M.F., *Attraversare le emozioni*, 2 voll. Mimesis, Milano, 2011.

Grecchi V., *Psicoterapia e neuroscienze. Gli stati modificati di coscienza nella terapia generativa e delle emozioni*, Guerini Ed., Milano, 2007.

Kandel E.R., *L'età dell'inconscio. Arte, mente e cervello dalla grande Vienna ai giorni nostri*, Raffaello Cortina Ed., Milano, 2012.

Laban R., *L'arte del movimento*, Edizioni Ephemera, Macerata, 1999.

Lazzari D., *Mente e salute. Evidenze, ricerche e modelli per l'integrazione*, Franco Angeli Ed., Milano, 2007.

Malchiodi C.A., *Arteterapia. L'arte che cura*, Giunti Ed., Firenze, 2009.

Martinelli M., *La psicoterapia con il Vissuto Immaginario Catatimico*, Librerie Progetto Ed., Padova, 2009.

Panksepp J. Biven L. *Archeologia della mente. Origini neuroevolutive delle emozioni umane*, Raffaello Cortina Ed., Milano, 2014

Porges S.W. *La teoria polivagale. Fondamenti delle emozioni, dell'attaccamento, della comunicazione e dell'autoregolazione*, Giovanni Fioriti Ed., Roma, 2014.

Rizzolati G., Sinigaglia C., *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*, Raffaello Cortina Ed., Milano, 2006,

Siegel D.J., *La mente relazionale. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale*, Raffaello Cortina Ed., Milano, 2001.

Simeti F., *La raffigurazione pittorica*.

Stern D.N., *Le forme vitali*, Raffaello Cortina Ed., Milano, 2011.

Zeki S., Lumer L., *La bella e la bestia: arte e neuroscienze*, Laterza Ed., Roma-Bari, 2011.