



# LA VOCE DEL RECENSORE

SCRITTURA VIVA

## D(E)I SEGNI DELL'ANIMA

DI ANNA SCELZO

**GENERE: SAGGIO DI PSICOLOGIA (Esperienza di casi terapeutici)**

La mente umana è qualcosa di affascinante e al contempo meraviglioso, con incredibili potenzialità. Al di là delle diverse definizioni che ad essa sono state date nel corso della storia a partire da Cartesio (dualismo mente-corpo) fino a giungere, finalmente, a considerarla come un tutt'uno "ciò che dà un senso al soggetto che percepisce il mondo", essa è riconosciuta come quel "contenitore" di tutte le esperienze e le emozioni ad esse collegate. All'interno di questo tutto vi sono sia i contenuti consci sia quelli inconsci. Nell'inconscio ristagnano le cosiddette "ombre", causa dei vari disturbi del comportamento. Lo psichiatra Carl Gustav Jung, che più di altri ha dato importanza all'anima e alla spiritualità, sosteneva che per essere liberi, ossia per raggiungere uno stato di benessere o equilibrio psicologico, in cui ogni parte del nostro io è connessa con le altre, fosse necessario risvegliarsi, cioè rendere conscio l'inconscio dove abbiamo ben chiari i nostri obiettivi, rendendoci consapevoli, riconoscendo e affrontando di conseguenza le nostre paure e angosce. Tale premessa mi è sembrata dovuta, prima di introdurre l'interessante e puntuale lavoro della dottoressa **Anna Scelzo**, *D(e)i - segni dell'anima* (Zephyro Edizioni, anno di pubblicazione 2013, pagg. 102) psicologa e psicoterapeuta. Attraverso quest'opera l'autrice consente in particolare a due sue pa-

zienti, Caterina e Isabella, affette da disturbi del comportamento alimentare, di esprimersi attraverso l'uso del mandala – mandala in sanscrito significa cerchio e secondo la tradizione orientale è una rappresentazione dell'universo, e nel momento in cui li realizziamo diventano una rappresentazione del nostro mondo interiore e del nostro stato d'animo – che, mettendo da parte la razionalità, permette loro di attivare risorse, presenti al loro interno, consentendo un dialogo tra coscienza e inconscio (quella che Jung definisce individuazione). Quella del mandala è in realtà un'arte molto antica, e l'applicazione dell'arte nell'ambito psicoterapico ha indiscutibilmente portato a risvolti positivi. L'arte come terapia si sta sempre più diffondendo negli ultimi tempi. Essa nelle sue diverse espressioni continua a dimostrarsi molto utile per risolvere e lenire problematiche che hanno a che fare con il disagio esistenziale, psichico ed emotivo, tanto che si parla propriamente di arteterapia, il cui riferimento, appunto, è quell'insieme delle tecniche e dei metodi che utilizzano le attività artistico-creative come mezzi di aiuto per il recupero e la crescita dell'individuo nella sua sfera emotiva, affettiva e relazionale; arteterapia che viene utilizzata in ambito riabilitativo, pedagogico, psichiatrico e di prevenzione al disagio. Ma perché l'arte risulta così efficace ed addirittura neces-

# LA VOCE DEL RECENSORE



SCRITTURA VIVA

saria? Innanzitutto perché si rivela essere una necessità dell'anima e dello spirito. Il ricorso alla creatività e alla meditazione artistica è utile e necessario per la sopravvivenza stessa. Laddove il linguaggio verbale non permette o si dimostra insufficiente per la comunicazione e l'espressione delle emozioni, l'arte, in ambito terapeutico, poiché connessa con la parte più libera, originaria e "istintiva" dell'essere umano, rappresenta una risorsa nei percorsi di crescita e di conoscenza di sé, verso l'acquisizione di consapevolezza. Il prodotto, il "manufatto", creato è emotivamente significativo, e contiene molti elementi, in forma simbolica (segni) che lo specialista decodifica. Tali segni rappresentano una chiave d'accesso alla comprensione del paziente. L'uso del mandala, per il suo aspetto ludico, consente, inoltre, un ritorno all'infanzia permettendo al paziente di far emergere attraverso forme, colori, disposizioni dei disegni sulle diverse porzioni del foglio, la parte più nascosta di sé. L'utilizzo del mandala in questo libro è finalizzato quindi all'attivazione di quelle risorse che risiedono all'interno del paziente. Nel momento in cui è presente una frammentazione dell'individuo, un disequilibrio, dovuti alla mancanza di dialogo tra conscio ed inconscio – come spiega l'autrice – è necessario ritrovare la connessione. Tale riconnessione è possibile, appunto, attraverso il simbolo – i segni che emergono dal mandala – veicolo di emozioni e sentimento. Ma il lavoro della Scelzo non si limita a questo; un aspetto importante del suo approccio è dato sia dal rendere consapevole il paziente che si può riemergere dalle macerie, e che ogni esperienza, per quanto percepita dal soggetto in difficoltà come traumatica, è

sempre e solo un'esperienza dalla quale ripartire facendo tesoro del già vissuto, sia dalla presa di coscienza dei pazienti che la condivisione dei disegni, l'incontro, l'ascolto, l'osservazione dell'altro da sé – che funge lo specchio – si dimostrano sempre molto utili per affrontare e risolvere la stessa frammentazione. Interessante è il titolo che l'autrice ha voluto dare alla sua opera D(e)i segni dell'anima, che assume un significato polisemico: da una parte la presa d'atto del sintomo, di un disagio, di qualcosa che non funziona all'interno del paziente, e dall'altra il mandala, come archetipo, che parla attraverso le sue forme e i colori. Così come lo definisce Jung: «... Il Mandala è un archetipo – immagine, simbolo, contenuto universale primordiale – molto importante. È l'archetipo dell'ordine interiore che cerca di abbracciare il tutto. È il simbolo della totalità. Perciò, durante una terapia, quando nella psiche del paziente c'è grande disordine e caos, questo simbolo può apparire sotto forma di Mandala di sogno, o nelle fantasie o nei disegni liberi. Il Mandala compare spontaneamente come archetipo compensatorio, portando ordine, mostrando la possibilità dell'ordine...». Un lavoro molto ben curato quello della Scelzo che, dimostrando come il mandala, anche in presenza di disturbi seri come la bulimia e l'anoressia, possa rappresentare uno strumento terapeutico efficace, si rivolge non solo ai professionisti – pur assumendo la forma di saggio (esperienza di casi terapeutici) – ma grazie ad un linguaggio semplice e chiaro anche a chi è fuori dall'ambito psicologico-terapeutico. Un libro della speranza per coloro che hanno sofferto a causa di un disordine alimentare, ma non solo... un'opera per tutti, soprattutto un

# LA VOCE DEL RECENSORE



SCRITTURA VIVA

prezioso punto di riferimento per i professionisti che fanno del benessere psicofisico dei pazienti la loro missione. Più che consigliato.

Alessandra Ferraro

