

Movimento Psicoespressivo. Un'intervista.

Abbiamo notato un sito interessante chiamato e dedicato al "Movimento Psicoespressivo" di cui diamo alcune parole chiave e l'intervista concessaci dalla gentile autrice, la psicologa e grafologa Tiziana Capocaccia.

Per accedere al sito basta digitare:

*movimentopsicoespressivo.com oppure:
movimentopsicoespressivo psicopoiesi*

Ci ha colpito in particolare un'affermazione dell'autrice: "Il **Movimento Psicoespressivo**" nasce con l'intento di promuovere il **benessere psicologico** delle persone grazie ad un'adeguata **conoscenza di sé e consapevolezza delle proprie emozioni** conquistata **attraverso il fare**.

Fin dalla sua nascita durante le sue applicazioni alle varie forme di terapia basata su una delle arti (musica, danza, scultura, disegno, pittura, fiaba, teatro, ...), la Psicopoiesi ha sempre affermato che è importante il momento del **fare**, non il risultato finale, statico, dell'opera d'arte. Ciò perché è attraverso il fare che il Sé - per migliorare - modella se stesso manipolandosi nell'oggetto del proprio fare come se fosse davanti a uno specchio: così **il curare diventa un momento estetico** che - quando riesce pienamente - porta all'**estasi**. Estasi che è intimo compiacimento della propria realizzazione, il più delle volte camuffata e creduta ammirazione per l'opera esterna modellata (musicata, danzata, scolpita, ...) una volta fatta!

Questo fraintendimento facilita paradossalmente l'immedesimazione e l'estasi conseguente giacché l'ammirazione è diretta apparentemente verso un oggetto esteriore o comunque esterno che non sembra dare problemi ma soluzioni a se stessi, sebbene il brivido di compiacimento che si prova, dimostri, senza ombre di dubbio, il pieno coinvolgimento del soggetto che ne è il vero fruitore e creatore che nel modello si specchia e s'incarna.

L'intervista all'autrice Tiziana Capocaccia.

Spinti dalla naturale affinità riscontrata tra alcune importanti idee del Movimento Psicoespressivo e alcune idee altrettanto fondamentali della Psicopoiesi, abbiamo voluto rivolgere all'autrice cinque domande.

1 - Cosa è il Movimento Psicoespressivo?

"Movimento Psicoespressivo" indica ogni gesto umano che si caratterizza per le peculiarità di chi lo compie. Qualunque nostra azione ci "assomiglia". Se ci riflettiamo possiamo renderci conto di quanto differenti siano i modi di camminare, scrivere, gesticolare, parlare, ballare, ridere delle persone. Questo dipende da come siamo fatti, quindi da come biologia e ambiente, nel tempo, ci hanno caratterizzati. Quello che scegliamo di fare e come lo facciamo racconta chi siamo.

In senso più esteso ciascuno ha un proprio movimento psicoespressivo, vale a dire un proprio originale modo di essere. Scoprire quale sia il proprio movimento psicoespressivo e vivere in armonia con esso, vale a dire vivere in armonia con se stessi, col vero sé, è da considerare un aspetto fondamentale per il benessere di ciascuno.

Nel nostro sito, tendiamo a comunicare quanto le varie forme di arte siano utili al benessere, quanto ogni forma artistica adempia il nostro fine ultimo di ricongiungerci all'infinito che è dentro ciascuno di noi. Ovviamente ogni persona è un individuo unico e originale e ha un suo movimento psicoespressivo che le attività artistiche, attraverso il processo e i prodotti creativi, aiutano a comprendere.

Vorremmo descrivere le varie forme di arte come attività utili al soggetto per conoscere il proprio Movimento Psicoespressivo. A questo proposito ci piacerebbe coinvolgere ancora di più la Psicopoiesi per divulgare tutte le possibili informazioni utili in proposito.

2 - Da dove il Movimento Psicoespressivo trae la sua origine?

Dal 2009, operando in grafologia abbiamo iniziato a fare analisi di personalità. Cominciammo così a osservare come le **scritture somigliassero ai loro autori**. Incontravamo grafie calme, altre impazienti, alcune chiare altre decisamente confuse. Un studioso di grafologia ci fece inoltre notare come la nostra camminata abbia delle caratteristiche simili alla nostra scrittura. Da quel momento abbiamo iniziato a pensare a come tutte le nostre **azioni** ci assomiglino. Possiamo notare come alcune persone amino cucinare tutto molto croccante, che altri considerano "bruciacchiato", mentre ci sono persone i cui piatti risultano sempre essere soffici, hanno cotture che lasciano morbidi i cibi, al punto che certe persone li considererebbero quasi crudi. Abbiamo potuto osservare quanto le caratteristiche della cucina di ciascuno rispecchino le caratteristiche delle persone stesse. Lo stesso vale per il tipo di abiti e di tessuti che si scelgono da indossare. Abbiamo trovato delle ricerche, di cui parliamo in alcuni post del blog, che abbiamo chiamato "pillole di movimento psicoespressivo". Riportano risultati secondo cui si possono individuare tipologie di personalità in base alle scelte dei libri che leggiamo, il tipo di prodotti artistici che amiamo, i brani musicali che scegliamo di ascoltare. Capire chi siamo attraverso le nostre azioni quotidiane è la nostra idea di **psicologia del benessere**.

3 - Come il Movimento Psicoespressivo interviene sul disagio e quali le principali regole di intervento.

Come accennato in precedenza, Movimento Psicoespressivo è la nostra idea di **psicologia del benessere**. Non nasce per intervenire sul disagio. Ritengo, tuttavia, che affidandosi ad un professionista, sia possibile intraprendere un cammino per approfondire la conoscenza di sé attraverso il proprio movimento psicoespressivo. Soprattutto alcune particolari azioni permettono di capire se stessi e sono di aiuto alla persona perché lasciano un segno in cui guardarsi come in uno specchio: parlo della propria scrittura e di prodotti artistici grafici. Le figure dello psicologo e del grafologo possono offrire il loro prezioso supporto in questo senso. La scrittura in particolare ha valore sia come contenuto - vale a dire riguardo al **significato** di ciò che abbiamo scritto - sia come "contenitore" - vale a dire analizzando la **scrittura come traccia grafica**. Scoprire come veramente siamo, il nostro vero sé, può avere un reale valore terapeutico e suscitare sentimenti di vera gioia, contribuendo al proprio benessere.

4 - Di quali tipi di disagio, il Movimento si è occupato finora?

Abbiamo offerto supporto sulle basi del Movimento Psicoespressivo a persone che vivevano stati vicini alla **depressione**. Laddove la situazione richiedeva un intervento più approfondito e prolungato ci siamo valse anche dell'ausilio di figure specialistiche.

5 - Ci sono categorie di persone che traggono maggiore beneficio dal Movimento Psicoespressivo?

Abbiamo notato con soddisfazione che l'idea di supporto al benessere, è accolta e apprezzata da persone con caratteristiche molto differenti riguardo la condizione sia sociale che culturale.

E' interessante avere trovato maggiore accoglienza in persone nella fascia di età fra i **30 e i 60 anni**.