

Arteterapia: aspetti espressivi, riabilitativi e terapeutici

di Elena Giordano (© 2003)

Voglio iniziare con una premessa: sono stata tentata di omettere la parola espressione, che è forse quella più usata ed abusata quando si parla di arte, perché troppo spesso sottilmente pervasa da una specie di retaggio romantico, che continua a vedere nell'arte una sorta di protesta individualistica, solitaria e grandiosa contro la società. In questo modo si sottovaluta quanto nell'arte è di costruzione, di organizzazione dell'opera, di ricerca, incontro e scontro con le tecniche e i materiali, di utilizzo di un codice (quello artistico) che ha proprie regole, in modo che i propri contenuti interni assumano forme condivisibili e comprensibili anche agli altri, diventando così veicolo di comunicazione e collegamento con la società, magari per interpretarne la sofferenza e il disagio.

Per di più mi sembrava che utilizzare parole quali "libertà di espressione", possibilità di "evasione nella fantasia", "affermazione di sé", potessero risultare inappropriate e stridenti in un contesto la cui realtà è pesantemente presente a contrastare tutto ciò.

Mi si permetta una considerazione personale: la mia lunga pratica di questi anni prevalentemente con pazienti psichiatrici mi ha portato a sviluppare una analoga sensibilità: ci sono infatti mura interiori, mura della psiche altrettanto oppressive e invalicabili di quelle delle istituzioni, per cui può risultare illusorio e deludente proporre d'emblée una esperienza di "libertà". Parlare di mura interiori mi porta direttamente a introdurre gli aspetti riabilitativo-terapeutici: le mura dei manicomi sono state smantellate, dal carcere si può uscire dopo un certo tempo o in libertà vigilata, ma come può l'individuo essere aiutato a modificare l'immagine negativa, svalutata (o talvolta illusoriamente onnipotente) che egli ha di se stesso?

Il semplice invito ad esprimersi "liberamente" non è certo sufficiente a superare i blocchi interiori, a tenere a bada la distruttività, l'appiattimento al ruolo (il "matto", il "carcerato") e dare quindi luogo a una produzione scadente, priva di investimento, che ribadisca l'autorappresentazione negativa, o viceversa a cose falsamente gradevoli, ma di una piacevolezza superficiale, di maniera, che nulla ha a che fare con l'intimo della persona o che addirittura tendono al "mascheramento" per paura che l'opera venga utilizzata per indagare dentro il suo autore (di nuovo una brutta parola in questo contesto!).

L'arteterapia ha progetti più ambiziosi, ponendosi non come un intrattenimento umanitario, e neppure come una riabilitazione di tipo lavorativo: vuole essere un aiuto a modificare i rapporti che la persona ha con se stessa e con gli altri, ma proprio per questo necessita di due condizioni fondamentali: un percorso nel tempo ed una relazione con l'arteterapeuta che possa guidare e dare un senso a questo percorso.

Garantire una relazione significa assicurare un genuino interesse per ciò che la persona ha da dire (in arteterapia per ciò che viene dipinto o modellato), creando le condizioni favorevoli a che il detto o il prodotto si sottragga alle stereotipie, alle ovvietà o ai mascheramenti; questo clima di fiducia naturalmente non può essere posto d'emblée, ma richiede un certo adattamento reciproco, per raggiungere il quale è necessario prevedere del tempo, e che sarà il primo tratto di un percorso che si svilupperà successivamente in varie tappe.

Assicurato questo clima, o per lo meno poste le premesse perché si possa avverare, (in termini tecnici potremmo dire "messo in piedi un setting") come si può evolvere la situazione?. Si pone in essere una grande sfida, basata su una contraddizione, in cui risiede però tutta la forza e la terapeuticità dell'arteterapia: come se dicessi alla persona che ho davanti: "sono disposto a guardarti

come sei, senza mascheramenti, nella tua negatività, sofferenza, svalutazione, ma nello stesso tempo ho fiducia che tu possa fare qualcosa di bello, accettabile e condivisibile con altri”

Perché questo avvenga ci sono naturalmente delle regole, delle regole da apprendere: l’uso dei materiali, l’impiego dei colori, l’organizzazione dello spazio grafico o lo sviluppo nelle tre dimensioni dei modellati, la conoscenza di come altri, nel passato e nel presente, si sono misurati con quella che può essere definita l’acquisizione di un codice espressivo.

Si tratta certo di misurarsi con la realtà, rappresentata in questo caso dai materiali non sempre docili e immediatamente malleabili a rappresentare le idee e le emozioni, con le rigidità o le incertezze del proprio gesto spesso così distanti dalla presunzione di potersi librare a piacere nel dar corpo alle proprie fantasie, si tratta insomma di conoscere e accettare le regole del fare artistico.

Ma queste regole sono intrinseche e ben più accettabili delle regole imposte dall’esterno dalla realtà rispetto alla quale ci si è posti ai margini, verso cui rappresentano un ponte levatoio: sono infatti regole che mirano prima di tutto alla soddisfazione dell’autore di fronte all’opera compiuta, in un contesto di relazione con gli altri.

Esse fanno sì che ad esempio si possano esprimere in semplici tracciati o in un certo uso di colori i sentimenti più difficilmente esprimibili (rabbia, cupezza, tensione...), facendone una “narrazione” ad altri (diverso è imbrattare un muro con rabbia, altra cosa è esprimere la stessa rabbia con una linea carica di dinamismo e con un intento estetico sulla tela); in questo secondo caso, rispettando le regole dell’arte, riesco a muovere sentimenti anche in chi guarderà l’opera, che avvertirà lo sforzo dell’autore di prendere una certa distanza da quanto comunque ha l’intenzione di narrare di sé, per potersi mettere in comunicazione empatica con gli altri.

Se questo processo si innesca avrà come primo risultato positivo quello di tenere a bada la distruttività col piacere della creazione, accettando delle regole non tanto in senso normativo, comportamentale, ma viste nel loro aspetto positivo di favorire, organizzare e rendere compiuto tale aspetto creativo, mirando alla soddisfazione personale in un contesto di relazione con gli altri.

E’ questo un aspetto più ricco e complesso della parola riabilitazione, cui di solito si annette il significato un pò riduttivo di accettazione, più o meno subita, del lavoro o delle regole sociali, di una realtà necessitante e imposta dall’esterno, mentre nel caso dell’arteterapia può diventare una rieducazione più profonda al piacere costruttivo e del rapporto con gli altri attraverso ciò che si fa.

Cosa ci assicura che l’aver prodotto qualcosa di bello ed accettabile abbia delle ripercussioni profonde sull’esecutore? Quello che in arteterapia si chiama il processo di identificazione dell’autore con l’oggetto creato, e che si pone in atto quando si sia creato un setting (cioè un clima emotivamente coinvolgente, con qualcuno che ci ascolti e ci inviti a deporre le stereotipie e le ovvietà).

Del resto, anche al di fuori del setting, questa possibile identificazione è provata dal fatto che tutti noi, posti di fronte a un foglio bianco, proviamo una certa ansia, sentendo che quello che ci metteremo sopra sarà fortemente legato a noi e in qualche modo ci rappresenterà)....

Tale meccanismo di identificazione farà sì che, se nel corso del processo e con il sostegno della relazione terapeutica, la serie dei prodotti si è evoluta nel senso del bello e della soddisfazione del suo autore, attraverso l’apprendimento di un codice, di un linguaggio e l’accettazione di regole intrinseche al fare artistico, l’autore stesso non potrà non risentirne anche al suo interno,

modificando in qualche modo l'immagine di sé: “anche da me può uscire qualcosa di buono... anch'io non sono poi così interamente negativo..., posso trovare un contatto con gli altri...”

L'esperienza fatta in questo caso riesce a toccare più profondamente l'intimo della persona, rispetto ad altre esperienze riabilitative per le quali può permanere una frattura, un distacco: “faccio queste cose perché me lo impongono o perché devo lavorare per guadagnare qualcosa, ma non mi riguardano da vicino, non mi toccano più di tanto....”

L'opera creata, proprio per il legame di identificazione stabilito col suo autore, non può essere lasciata cadere o allontanata da sé come un qualsivoglia altro manufatto e può a sua volta operare delle modificazioni positive dentro di lui.

Concepiti in questo modo gli aspetti riabilitativi già trapassano e sfumano in quelli terapeutici: si può auspicare che un processo di durata variabile e diversa per ciascuno giunga al suo più alto livello quando l'individuo, modificata la propria immagine svalorizzata, aperta una breccia nei propri muri interiori, rinforzata la relazione con l'arteterapeuta, possa permettersi di narrare di sé attingendo i temi e le emozioni più personali, anche magari le più negative (aggressività, paura, disperazione...), ma in una forma artistica; accettando cioè che divengano patrimonio comune e che, per la forza dell'estetica (cioè della tendenza al bello) possano attrarre anziché respingere lo sguardo degli altri.

Diversa è infatti la cronaca dalla narrazione: esporre i fatti bruti, vorrei dire vomitarli nella loro immediatezza, è un modo per allontanare gli altri da sé una volta di più; narrarli in una forma artistica, pur nella loro crudezza e sofferenza e carico di sentimenti negativi, è invece un primo tentativo di elaborarli: occorre cercare in qualche modo di organizzare il proprio pensiero, trovare delle forme adatte per poter fare un'opera compiuta, usare dei materiali e delle tecniche in maniera appropriata.

Tutto ciò comporta la necessità di una qualche presa di distanza, una prima forma di padroneggiamento, prima di tutto per sé e poi anche perché gli altri non ne siano respinti, ma possano trovare una qualche empatia, una qualche condivisione, possano almeno tollerare di guardare le opere e così facendo guardare i loro autori come persone ancora appartenenti al consorzio civile.

Se questo è possibile con la parola, col racconto e la scrittura, lo è ancor prima e di più con l'espressione figurativa, dove le linee e i colori possono cominciare a fornire una qualche struttura e a dare visibilità a certe emozioni o a certi contenuti, prima ancora che questi possano trovare la forma compiuta del discorso.

L'esperienza che qui viene presentata è certamente un inizio di percorso, che non ha avuto ancora modo di svilupparsi in tutta la sua ricchezza, ma mi è sembrato importante poterne delineare le possibili linee di evoluzione, certamente ben presenti in tutti quelli che così generosamente si sono lanciati in questo progetto.

Come ho cercato di dimostrare l'arteterapia richiede tempo, affinché si crei dapprima un rapporto di fiducia con l'arteterapeuta e un clima favorevole all'espressione artistica, si attui un qualche apprendimento preliminare del codice artistico, e si possa prima o poi giungere ad una “narrazione” (il che non significa necessariamente raccontare la propria storia, ma mostrare qualcosa di sé e della propria visione del mondo) in modo da ritrovar un canale di comunicazione effettiva, ed affettiva, con gli altri.

In questo modo si rende possibile un rimaneggiamento della propria immagine, tenendo a bada gli aspetti distruttivi e autosvalutativi attraverso l'identificazione con l'oggetto creato con intenzione estetica, facilitandone così l'aspetto di mediatore di comunicazione con gli altri.