

La relazione che cura

di Valeria Gestivo (© 2006)

L'evento creativo è un processo ove concorrono esperienze emotive, immagini inconsce, scelta cosciente e struttura logica. Il momento creativo è l'atto dell'esprimere, è un'emozione che viene alla luce. In questa dinamica relazione fra anima e corpo si crea lo spazio per la relazione terapeutica, riabilitativa ed educativa. Grazie al generalizzato aumento del tempo libero a disposizione, all'innalzarsi del livello della qualità di vita e ad uno sviluppo culturale generalizzato, si va sempre più diffondendo la consapevolezza dell'azione terapeutica insita nella possibilità di esprimere la propria soggettività psichica.

‘Arteterapia, infatti, almeno per quanto concerne l’area educativa, consiste nella ricerca del benessere psichico, fisico e sociale attraverso un percorso terapeutico che fa appello alla creatività e alla capacità di comunicazione, per ottenere un positivo sviluppo personale.

Non è il trattamento di una malattia, dunque, ma un processo che persegue l’obiettivo di “trasformare” l’uomo per mezzo dell’arte (A. De Gregorio).

L’arteterapeuta deve saper accogliere, legittimare, amplificare i messaggi dell’altro con parole, disegni, proposte. Per farlo deve avere una sensibilità estetica capace di raccogliere non il bello o il gradevole allo sguardo, ma il comunicativo, il significativo.

L’arteterapeuta deve quindi avere un senso estetico diverso da quello classico: la sua lettura dell’opera è affidata alla relazione con il paziente, e l’uso dei materiali è più libero che tecnico.(A. De Gregorio)

L’arte, perchè’?

La grande arte, quella di artisti celebri di ogni campo e corrente (pittura,scultura, ma anche fotografia, video, pubblicità, ecc) è sicuramente portatrice di messaggi e di significati, riesce a far condividere emozioni fertili ad un pubblico sensibile e recettivo. Lo stesso fenomeno si riproduce in ognuno di noi, anche se artisti con la A maiuscola non siamo, nel momento in cui mettiamo in comunicazione il nostro mondo interiore con il mondo esterno.

Spesso non ce ne rendiamo conto oppure sottovalutiamo tale momento, eppure è una scintilla in qualche modo magica, un istante prezioso in cui la nostra creatività dà vita a un qualche cosa che parla per noi in un modo unico e solo nostro; l’immagine interna con l’azione creatrice diventa immagine esterna, visibile, si espone per essere condivisa, per comunicare una nostra intuizione, un colpo d’ala nell’affrontare un problema, una maniera speciale di fare, dire, o percepire la realtà. Su cosa sia Arte si è detto, scritto e discusso molto ma ciò che interessa rispetto alle arti-terapie è un aspetto specifico di questo vastissimo argomento e cioè il momento o fenomeno creativo e le dinamiche che si pongono in atto quando il mondo emotivo, ma anche cognitivo, interno di ciascuno di noi trabocca, lievita, scorre con energia e talora con sofferenza, per farsi manifesto e tangibile al mondo esterno, all’altro da noi, all’ambiente.

Un Atelier d’arte-terapia

Lo studio di arteterapia è quindi un luogo che privilegia la creatività, un ritorno al gioco e all’infanzia. C’è qualcosa che però rende la stanza diversa da altri luoghi come i laboratori espressivi o gli atelier delle scuole a formazione artistica ed è la sua funzione, l’uso che ne viene fatto. Non è solo un posto ove giocare, esprimersi, sperimentare, ma è un setting terapeutico, ossia uno spazio e un tempo definito in cui tutto ciò che avviene ha un significato e viene utilizzato per facilitare l’autoconsapevolezza, lo sviluppo emotivo, e/o per curare. (A. De Gregorio)

Nell'arte-terapia gli utenti fanno, toccano, guardano, e già questo è molto importante. Inoltre creano con i loro disegni una storia che rimane, con la quale confrontarsi al momento e/o in seguito; un'immagine infatti non ha sempre lo stesso significato nel tempo nemmeno per chi la fa. "Ciò che conta, per l'arte-terapeuta, è capire se è possibile decifrare il significato del simbolo che appare nei quadri e nelle sculture dei pazienti. Non è invece necessario discuterlo con loro. Bisogna anzi comprendere l'importanza delle difese e rispettarle" (Wilson).

L'arte-terapia si propone infatti di lavorare sulla persona in senso olistico (cioè intesa come un insieme di corpo e psiche), integrandone le parti, e proprio per questo motivo gli arte-terapeuti devono loro per primi saper mettere in comunicazione parole e immagini, cosicché l'utente alla fine della terapia sarà stato aiutato a vedere le cose belle che ha prodotto come qualcosa di profondamente suo, di interiore, che è dunque uscito da lui e con cui può aprire la propria "finestra sul mondo".

L'arteterapia favorisce l'integrazione sociale attraverso la produzione di oggetti che permettano di valorizzare la diversità e permettere l'accesso ad una comunicazione sociale altrimenti impensabile. Quando si parla di arti terapie, la parola arte intende, non tanto la produzione artistica originale ed eccezionale, ma l'utilizzo di mezzi di espressione e di comunicazione differenti dal linguaggio verbale quotidiano, che sono propri del linguaggio analogico (non verbale).

La produzione artistica è vista come mediatore tra l'individuo e l'inconscio. Infatti, attraverso la regressione (controllata e temporanea) l'individuo riesce a far emergere i suoi bisogni pulsionali e a renderli fruibili con la raffigurazione, poiché il carattere della sua fantasticheria espressa direttamente potrebbe risultare perturbante. La Chassiguët-Smargell, non a caso, definisce l'arte, al pari del sogno, una via maestra dell'inconscio. Afferma, inoltre, che per formulare una corretta lettura dell'immagine bisogna integrare il contenuto con la forma, o meglio integrare lo studio dei contenuti inconsci con quello dell'io e delle realtà oggettuali, cioè con il modo di relazionarsi del soggetto con il mondo.

Attivare il processo creativo, offrendo all'individuo strumenti di espressione e di realizzazione plastica, significa incrementare le possibilità dell'individuo di accedere ai contenuti inconsci, alle modalità del pensiero di natura primaria e alle sue relazioni oggettuali, nel quadro di una maggiore integrazione dei vari piani del soggetto. Questo processo offre la possibilità di avvalersi delle immagini, delle metafore, delle somiglianze, delle rappresentazioni parziali, della verbalizzazione; inoltre attraverso determinate tecniche e metodiche, che hanno la funzione di porre in contatto soma e psiche, corpo e mente, permette di trasformare questo materiale in comunicazione, (cioè di conferirgli una potenzialità di condivisione collettiva delle emozioni, esperienza alla base del riconoscersi in una realtà sociale.)

Quindi l'arte, attraverso attività che implicano un particolare impegno sensoriale si configura come mezzo per "liberarsi" da disagi e angosce: arte come espressione di potenzialità e realtà umana, ma arte anche come strumento per comprendere, se non risolvere certe difficoltà.

Secondo lo psicologo L. Vygotski; la creatività è un momento integrante, assolutamente indispensabile del pensiero realistico, giacché la corretta conoscenza della realtà non è possibile senza un certo elemento d'immaginazione. L'attività creativa stimola, con l'immaginazione, la possibilità di nuove soluzioni di cambiamento.

Ciò che conta per le arti terapie, inoltre, è la relazione, quindi insegnare alle persone come diventare artisti è secondario, rispetto all'aiutarle a sviluppare delle capacità creative per migliorare l'immagine di sé e, di conseguenza, la loro qualità di vita.

Attraverso la strutturazione di un contesto ludico espressivo di forte carica emotiva e l'uso di strumenti analogici, le arti terapie prevedono interventi sul piano della riabilitazione corporea e

sociale. All'interno di un atelier di arteterapia, infatti, la costruzione condivisa di oggetti riconosciuti dal gruppo aiuta a superare l'isolamento individuale, sviluppa nel singolo il sentimento di appartenenza, l'identità sociale.

Le arti terapie dunque operano affinché l'individuo non reprima le sue emozioni ma, attingendo alle proprie risorse (cognitive, mentali, psichiche), le moduli anche attraverso il piano verbale (che rappresenta un'ulteriore condivisione del piano emotivo) ed immaginativo, per poter rappresentare e narrare un piano interno emozionale.

L'attività artistica permette la rielaborazione, la compensazione e la comprensione della propria esperienza, delle emozioni, delle paure che sono espresse a livello fantastico e che sfruttano principalmente un codice simbolico.

Secondo Blos l'arteterapia di gruppo consente di discernere le proiezioni dai fatti oggettivi. Tutto ciò avviene nell'ambito circoscritto del gruppo, in cui i soggetti possono, in un ambiente protetto possono affrontare una serie di problematiche che in condizioni normali sarebbe difficile affrontare. Attraverso il gruppo e la realizzazione artistica si vuole offrire un contenitore sicuro per le loro emozioni, rivestendo ognuno un ruolo particolare all'interno delle relazioni.

Creando un contesto rassicurante e protetto all'interno di un atelier di arteterapia ognuno si sente libero di esprimersi e di gestire i propri vissuti, facendo dell'opera prodotta il fulcro della comunicazione di sé.

All'interno dell'atelier si offre l'opportunità di sperimentare il piacere manuale che il materiale artistico produce. L'atelier, infatti, favorisce la propria esperienza figurativa e lo sviluppo cognitivo ed affettivo, incrementa la creatività mettendo in gioco abilità diverse e nuove strategie d'azione. Attraverso il gruppo in atelier inoltre si cerca di stimolare l'autostima e l'autogrificazione per il prodotto creato, attivando e rinforzando sentimenti positivi ed aspetti soddisfacenti riferiti alla propria persona; all'interno di un clima empatico che permette ai pazienti l'integrazione all'interno del gruppo in un contesto non competitivo e senza aspettative di produzione.

I contenuti espressi nelle opere diventano così l'elemento centrale del lavoro di arteterapia.