

# L'ARTE TERAPIA COME RELAZIONE DI CURA

## Arte: medicina spirituale

L'arteterapia è una nuova disciplina che sintetizza al suo interno l'arte, nelle sue diverse forme, con la psicologia, la pedagogia e l'antropologia. Essa rappresenta una relazione di cura in cui si ricorre all'espressione artistica per promuovere la salute e il miglioramento della qualità della vita.

Sono davvero tante le situazioni che richiedono un ricorso all'arteterapia perché, attraverso questo approccio terapeutico innovativo, è possibile prevenire, diagnosticare e curare diversi tipi di disagi, da quelli fisici a quelli psicologici o sociali.

### GUARIRE DALLA VIOLENZA SUBITA

In primo luogo, necessitano di questa particolare relazione di cura, coloro che hanno subito traumi profondi in seguito a gravi violenze. Chiunque abbia vissuto degli shock, infatti, può avere difficoltà ad esprimerli perché si tratta di esperienze troppo dolorose per essere raccontate, indicibili.

L'arteterapia si traduce nell'insieme delle tecniche dei linguaggi non verbali. Questi rappresentano lo spazio simbolico in cui potersi esprimere attraverso una meta-comunicazione per portare alla luce, dal buio, quel vissuto inespresso che consuma la vittima.



In termini scientifici, lo stato in cui potrebbe cadere la vittima della violenza è detto *alexithymia*.

Questo termine è stato coniato da Peter Sifneos nella prima metà degli anni '70 per indicare un disturbo affettivo-cognitivo relativo ad una particolare difficoltà di vivere, identificare e comunicare le emozioni (dal greco *alpha* = assenza, *lexis* = linguaggio, *thymos* = emozioni, ossia "assenza di parole per le emozioni").

Spesso la rievocazione della violenza e la sua traduzione in parole risulta difficile perché a livello neuronale l'evento traumatico è registrato in "forma fotografica", vale a dire, come una visualizzazione non integrata con altri ricordi attraverso i normali collegamenti associativi.

L'evento traumatico, quindi, è presente in forma latente nel nostro inconscio, come una sorta di *flash* separato da tutti gli altri nostri ricordi.

Un mezzo visivo come l'arte terapia, allora, permetterà l'emersione dall'inespresso della violenza subita dato che la decodifica di un ricordo di questo tipo può svolgersi tramite un processo visivo "fotografico".

## BREVE STORIA DELL'ARTETERAPIA

Detto ciò non è casuale che, nell'Inghilterra degli anni '40 del Novecento, l'ART THERAPY inizi ad assumere una propria identità definendosi come relazione d'aiuto verso i reduci di guerra.

Negli anni Sessanta fu fondata la Scuola di Arte Terapia con gli obiettivi di favorire lo sviluppo di questa nuova forma di cura. L'impulso provenne dal movimento dell'Antipsichiatria che combatteva le cure tradizionali in quanto violente e lesive della dignità della persona, rivendicando il valore terapeutico di tutte le forme di espressione e di comunicazione.

Del resto, una prima forma di comunicazione pittorica e grafica è nata, nella seconda metà del XIX secolo, proprio nei luoghi della sofferenza nascosta: le carceri e i manicomi.



Col passare degli anni i campi di applicazione dell'arteterapia vanno estendendosi nell'area dell'emarginazione sociale (tossicodipendenti, ammalati di Aids, oncologici, minori a rischio, affetti da Alzheimer).

Questa breve cronologia serve a farci comprendere come l'obiettivo dell'arteterapia sia stato, sin dalla sua nascita, sempre quello di permettere al paziente, attraverso l'attività creativa, di rielaborare esperienze drammatiche e di accedere al linguaggio inconscio.

## LA TEORIA

Già **Sigmund Freud** aveva colto nell'arte lo strumento privilegiato per conoscere ed esprimere il proprio vissuto. Secondo lo scopritore dell'inconscio, il prodotto artistico rappresenta lo specchio del mondo interno del soggetto e la creazione artistica diventa materiale di interpretazione per l'analista.



Parlando dell'opera di un artista o di un individuo malato di mente, lo psicoanalista e storico dell'arte **Ernst Kris** (1952) riteneva che entrambi mettessero in atto lo stesso processo psichico e cioè "portare un'esperienza interiore, un'immagine inconscia, nel mondo esterno. Questo "metodo della proiezione" rappresenta la base concettuale per i test di disegno proiettivo che si sono evoluti in psicologia durante il XX secolo.

Sulla stessa linea si pone una delle pioniere dell'arteterapia, la psicoterapeuta **Margaret Naumburg** (1947) che, considerava l'espressione artistica del paziente esclusivamente come strumento diagnostico. Incoraggiando i pazienti a realizzare dei disegni spontanei e a fare delle libere associazioni rispetto a ciò che vedevano nelle proprie creazioni, la Naumburg favoriva l'espressione di contenuti inconsci da utilizzare nel corso della terapia.

Arte, dunque, come strumento *ai fini della* terapia, e non arte *come* terapia.

È, però, a partire da **Edith Kramer** che si può parlare di arteterapia vera e propria. Questa pedagogista-psicoterapeuta, con le sue ricerche e osservazioni sposta l'attenzione dal prodotto artistico come materiale da interpretare, al processo creativo vero e proprio, ritenuto di per sé uno strumento di cura. Verso la fine degli anni '30 la Kramer, insegnando arte ai figli dei profughi della Germania nazista, osservò gli effetti positivi dell'attività artistica su bambini segnati dalle ripetute violenze del regime. Attraverso la creazione artistica il paziente si immerge in un'attività rilassante e piacevole che facilita la risoluzione dei propri conflitti, si mette alla prova, sviluppa un forte senso d'identità, "conosce se stesso". L'arteterapia, in questo contesto, è una forma di cura che integra la psicoterapia, senza però sostituirla.

Arte, dunque, *come* terapia.

## **L'ARTETERAPIA COME RELAZIONE D'AIUTO E I SUOI AMBITI DI APPLICAZIONE**

Con la Kramer si esce da quella psichiatrizzazione che l'arteterapia stava rischiando di subire e l'attività creativa, vista come relazione d'aiuto, inizia ad assumere una propria identità.

Queste nuove tecniche di cura vengono estese anche al campo della riabilitazione.

Esprimersi in attività creative aiuta i *diversamente abili* a sviluppare maggiore autonomia, a scoprire della capacità nascoste, ad avere un approccio positivo nei confronti della vita e, quindi, ad entrare più facilmente in relazione con gli altri.

L'arteterapia è usata anche come strumento di sostegno nel trattamento di malati terminali per permettere loro, attraverso leggere attività ricreative, di scaricare le tensioni ed alleviare quel senso di torpore determinato dall'essere inchiodati al letto di un ospedale.



Una scena tratta dal film Patch Adams

A questo punto possiamo suddividere gli ambiti di applicazione dell'arteterapia in tre grandi aree, e cioè, quella della terapia, quella della riabilitazione e quella dell'educazione.

Abbiamo già esaminato i primi due ambiti; con il terzo si esce completamente da quello medico per indirizzare l'arteterapia nei confronti di persone non affette da alcun disagio in particolare e verso i bambini.

#### **LA RELAZIONE D'AIUTO TRA terapia, riabilitazione sociale eD educazione**

Ci sono, poi, situazioni particolari in cui la terapia, la riabilitazione sociale e l'educazione si intrecciano; è il caso degli individui che devono essere reinseriti in società come, per esempio, i carcerati.

Secondo lo psichiatra Vittorino Andreoli bisogna attivare una «comunicazione silenziosa in carcere (...) Forma e colore come terapia. Una modalità che va privilegiata e alla quale va prestata la massima attenzione in una Società del linguaggio parlato e scritto».



VERSO LA LUCE - GIOVANNA FRACCAVIERI

Si tratta di trasformare il "tempo di pena" in "tempo di vita", di dare la possibilità al detenuto di sostenere un lavoro introspettivo e di regolazione delle emozioni, di rendere visibile a se stesso e agli altri, attraverso le proprie creazioni, il proprio mondo interiore. L'Arteterapia, quindi, aiuta il carcerato a farsi consapevole e ad accettare, di conseguenza, la relazione d'aiuto.

## ARTETERAPIA E MINORI

Una situazione simile a quella appena descritta la vivono i minori a rischio che vivono all'interno di strutture di accoglienza e che durante le sedute di arteterapia possono disegnare liberamente, elaborando il proprio vissuto e facendo emergere i propri desideri, paure, traumi ecc ...



Si tratta di entrare in relazione con il bambino attraverso una modalità che lo caratterizza, il processo creativo; lo scopo è quello di individuare le sue potenzialità, favorendo la sua crescita emotiva e sociale.

Il ricorso a linguaggi non-verbali inoltre, incoraggiando le capacità espressivo-relazionali, aiuta i minori stranieri ad interagire più facilmente con gli altri, non dovendo più superare l'ostacolo della lingua.

Risulta d'importanza vitale, poi, il ruolo del gruppo perché favorisce la socializzazione e abitua al rispetto delle regole. Il gruppo, in più, può rappresentare per i diversi membri un "guscio protettivo" all'interno del quale ognuno riesce ad esprimersi liberamente. Qui i giovani possono interpretare le sensazioni legate alle loro creazioni e rendersi conto che i propri disagi, turbamenti, sofferenze, non rappresentano nulla di anormale perché si tratta di condizioni che tutti possiamo trovarci a vivere e che possiamo superare confrontandoci e crescendo assieme.

Più in generale ritengo che sia un bene praticare l'arteterapia con i minori in qualsiasi contesto, dalla scuola ad altri luoghi di aggregazione. Questo perché, come si usa dire, è meglio prevenire che curare; è preferibile cioè educare al rispetto, alla cooperazione, al confronto, all'introspezione, all'autocritica ecc ..., piuttosto che intervenire in ritardo su giovani già compromessi.

L'arteterapia, quindi, è un'attività senza sconfitta perché sposta l'attenzione dal disagio alla creazione. Nella dimensione a lui più congeniale, quella ludica, il bambino sviluppa le proprie capacità intellettive facendo ricorso alla fantasia e, proprio grazie all'immaginazione, può *schiodarsi* dalla situazione contingente e imparare a ragionare per possibilità riconoscendosi come soggetto autonomo e libero di scegliere.



Si raggiungono, in tal modo, risultati ottimi sia dal punto di vista psicologico (il minore sviluppa una mentalità elastica, aperta all'alterità e non ingabbiata in schemi precostituiti) che sociale (ci avviamo verso la costruzione di una società non-violenta perché rispettosa di tutti gli individui presi nella loro particolare diversità). Da ciò scaturisce l'alto valore didattico dell'arteterapia. Se, infatti, l'insegnamento privilegiasse la sfera ludica, si troverebbe un modo per rendere davvero interessanti le diverse discipline e si instillerebbe così nei giovani il desiderio della conoscenza e della scoperta e il rispetto verso gli altri.



## CONOSCI TE STESSO

Non solo i bambini necessitano degli apporti benefici dell'arteterapia. Anche gli adulti, soprattutto in una società come la nostra che lascia davvero poco spazio alla creatività e all'introspezione, possono sentire il bisogno di ristabilire un contatto più autentico con se stessi e con gli altri.

Attraverso l'atto creativo, intrinsecamente terapeutico, possiamo esprimere tutte le nostre emozioni, scoprire i nostri aspetti più intimi, affrontare i nostri conflitti, metterci alla prova sperimentando abilità di cui ignoravamo di essere in possesso e, quindi, conoscere le nostre attitudini e incrementare l'autostima affermando la nostra identità.

Si tratta, quindi, di un vero e proprio processo di crescita se consideriamo che l'arteterapia permette all'adulto di riscoprire il proprio "io bambino". Nell'attività ludico-creativa si riscopre la magia del gioco in quanto si è completamente immersi nel piacere del fare artistico e tale coinvolgimento è divertente e rilassante al tempo stesso. Creare significa re-imparare a scegliere soluzioni sempre nuove, esattamente come avviene nel gioco infantile e uscire dagli schematismi a cui il "mondo dei grandi" ci ha abituati.

Con l'arteterapia si esce dal dirigismo del pensiero logico-formale che la nostra tradizione culturale ha sempre prediletto a discapito del pensiero creativo. Fare arteterapia significa riscoprire il cosiddetto pensiero analogico, quello che presiede all'immaginazione, alle emozioni e all'intuizione; significa renderci delle persone più complete, capaci di cercare modalità sempre nuove di guardare ed operare sulla realtà.

Una di queste consiste nel ricorso al linguaggio dei simboli. Le emozioni si riflettono nella produzione artistica che diventa uno specchio del nostro mondo interiore. L'uso di determinati colori e tonalità, la predilezione di alcuni segni e tratti piuttosto che di altri, il ricorso ricorrente a specifiche immagini ... possono essere indicativi, simboleggiare appunto, un nostro stato d'animo.

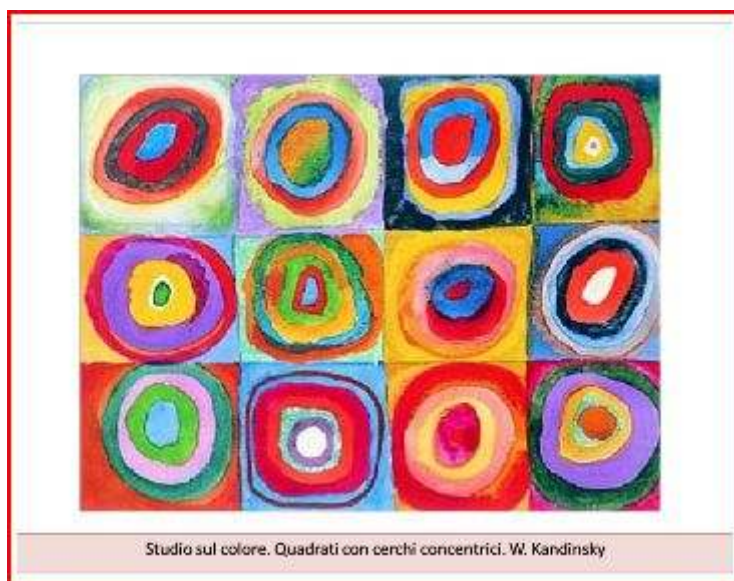
In questo contesto l'attività artistica, sotto lo sguardo attento del terapeuta, rappresenta una sorta di mediatrice tra la sfera conscia e quella inconscia dell'individuo, permettendo a quest'ultimo di entrare in contatto con il proprio io in modo più autentico, di "conoscere se stesso".

## **BENESSERE EMOTIVO**

Alla luce di tutto quello che è stato detto comprendiamo che *fare arte* è un'attività intrinsecamente terapeutica. La guida attenta dell'arteterapeuta, poi, serve ad adattare alla situazione di ogni singolo individuo gli interventi necessari.

Modellare l'argilla, per esempio, è un'attività rilassante ma, contemporaneamente, richiede riflessione. Nel modellaggio, infatti, bisogna trovare un certo equilibrio per la forma che si vuole andare a creare. Un'attività di questo tipo, quindi, potrebbe essere indicata per persone inquiete, desiderose di trovare stabilità nella propria esistenza.

Anche l'esperienza col colore può essere utile per curare diversi tipi di disagi. Una persona irrequieta, per esempio, potrebbe trarre giovamento dalla pittura con le velature che consiste nel dipingere su una superficie asciutta e nell'applicare sottili e tenui strati di colore, che si asciugano tra un'applicazione e l'altra. Si tratta di un processo molto lento che porta la persona a rilassarsi e a stupirsi di fronte agli infiniti effetti di colore che si possono ottenere. Viceversa, dipingere acquarelli richiede una certa velocità nella esecuzione per evitare che l'acqua aggrinzisca il foglio. Questo tipo di tecnica, di conseguenza, potrebbe essere utile per persone in cui si vuole stimolare la spontaneità e la fantasia.



L'attività artistica, quindi, arreca diversi benefici. Come diceva il filosofo Rudolf Steiner «La terapia artistica ha un effetto profondo e diretto sull'anima. Questo può portare, gradualmente, a migliorare la vitalità del paziente, la salute fisica e il benessere emotivo».

## **Bibliografia**

Alleva F. - Ruffinengo C. Il linguaggio della coscienza. Pratiche vibrazionali e arte terapia: percorsi per lo sviluppo della personalità. Con CD-ROM (Libro) Psiche 2, Torino 2002.

Crotti E., Magni A., Ecco la mia famiglia! RED EDIZIONI, Milano 2009.

Crotti E., Scarabocchiamo insieme! RED EDIZIONI, Milano 2008.

Esercizi di creatività. 80 attività tratte dalle artiterapie per sviluppare le potenzialità creative, Franco Angeli, Milano 2009.

Freud S., Formulation regarding the two principles in mental functioning, trad. it. Precisazioni sui due principi dell'accadere psichico, OSF, vol.6, Boringhieri, Torino 1911.

Giorgio A.M., Il colore come strumento di conoscenza del sé. Un percorso di art counseling , Mugliari, Padova 2009.

Giusti E., Passalacqua L., Guarire con le arti drammatiche, Sovera Multimedia, Roma 2008.

Giusti E., Tecniche immaginative. Il teatro interiore nelle relazioni d'aiuto. Sovera Multimedia, Roma 2007.

Giusti E., Arte, terapie e counseling espressivo, Sovera Multimedia, Roma 2003.

Improta A., Arteterapia – L'arte che cura, [www.slowmind.net](http://www.slowmind.net)

Kramer E., Arte come terapia nell'infanzia, La Nuova Italia, Firenze 1977.

Kramer, E., Che cos'è l'Arte Terapia?, II° Giornata di Studio ADEG - AISCNV 1985, Brescia, ADEG Torino 1985.

Malchiodi Cathy A., Arteterapia. L'arte che cura, Giunti Editore, Firenze 2009.

Malchiodi Cathy A., Capire i disegni infantili, Centro Scientifico, Torino 2000.

Manna G., Como M. R., Le Tecniche grafiche come strumento di valutazione del trauma infantile, Franco Angeli, Milano 2010.

Manzelli P., Cervello e Pensiero Creativo, in [www.neuroscienze.net](http://www.neuroscienze.net)

Naumburg, M. (1966), Dynamically Oriented Art Therapy: Its Principles and Practice, Grune and Stratton, New York and London

Pasanisi R., Una nuova scuola psicoterapeutica in Italia: l'Arteterapia, in Psychomedia telematic review, n. luglio 2001.

Petter G., Ragione, fantasia, creatività nel bambino e nell'adolescente, Giunti Editore, Firenze 2010

Plummer D., Esprimere la rabbia. Esercizi e attività per gestire positivamente collera e aggressività, Centro Studi Erickson, Trento 2010

Scarponi D., Pession A., La valigia del dottor Acchiappalaura, CLUEB, Bologna 2009

Sicurelli R., Arteterapia – La creatività che cura, Edizioni Sapere, Padova 1997.

Stupire/stupirsi. Cinema e riabilitazione psichiatrica, Franco Angeli, Milano 2010

Trani G., Dalla creta alla cretazione. L'argilla in arte terapia, EdUP Nuova biblioteca di arti terapie, Roma 2002 .

Trucchi L., Dubuffet – Insetto Art Dossier, Giunti Gruppo Editoriale, Firenze 2001.

Warren B., Arteterapia in educazione e riabilitazione, Erickson Edizioni, Trento 1995.



