



TEAM MAGAZINE Anno 5 - Numero 2 - lug/nov 2006

Medicina non convenzionale – ArteTerapia

Arte Terapia

Una via per riscoprire il gusto della vita e liberarsi da ansie, malumori e stress

della Dott.ssa Caterina Carloni

Psicologa e Psicoterapeuta Ph.D. in Hindo-Vedic Psychology

Con Arteterapia si intende l'uso delle arti [pittura, scultura, musica, danza, teatro, marionette, scrittura e così via] e di altri processi creativi per promuovere la salute psicofisica e favorire un cammino di autoconoscenza e di libertà dai condizionamenti. La memoria delle antiche civiltà e culture è strettamente legata alle testimonianze artistiche degli uomini che tramandarono la loro personale interpretazione degli eventi. Quadri, libri e sculture sono la conferma del potere che risiede in ognuno di noi nel determinare la qualità dell'esperienza vissuta e nel renderla sempre attuale; inoltre, dimostrano la fondamentale dipendenza del mondo fenomenico dai ricordi, dalle abitudini, dai pensieri e dalla fantasia.



Le espressioni artistiche furono oggetto di studio già da parte di Sigmund Freud, che riteneva la creatività una grande via di accesso all'inconscio, esattamente come il sogno e l'associazione verbale. Per C.G.Jung, esiste in ognuno di noi una memoria universale che tramanda la storia dell'uomo attraverso gli archetipi, immagini collettive primordiali come la Nascita, la Morte, il Potere, la Magia, il Demone, il Vecchio saggio, l'Animale. Queste immagini trovano una naturale espressione nelle raffigurazioni artistiche, nelle leggende e nei miti, rivelando la componente sacra e trascendentale della vita.

È proprio questa componente che si rivela spontaneamente in tutte le manifestazioni creative dell'uomo. Ogni essere umano, infatti, è dotato di creatività.

L'ARTETERAPIA aiuta a riscoprire questa grande risorsa interiore e ad utilizzarla per modificare e migliorare il proprio percorso di vita.

È significativo, ma non sorprendente, che questa "tecnica" sia stata sostanzialmente ideata dai pazienti stessi e scoperta in seguito solo casualmente, osservando i benefici che alcune persone traevano dal raccontare o dipingere le proprie esperienze.

Si racconta di un artista inglese, un certo Adrian Hill, ricoverato in un sanatorio durante la seconda guerra mondiale, che, per superare il dolore e l'angoscia, passava il suo tempo distraendosi con la pittura. Alcuni degenti cominciarono a seguire il suo esempio e, visti i risultati positivi, l'ARTETERAPIA venne riconosciuta ufficialmente negli ospedali inglesi già dal 1946, e

successivamente anche negli Stati Uniti.

L'arte può nutrire lo spirito, motivare una persona a voler migliorare, crescere e guarire e, in certi casi, determinare anche dei mutamenti fisiologici nell'organismo. Ne sono esempio gli effetti del buonumore e del riso nel processo di guarigione, tanto palesi che tra le nuove e più fortunate tecniche terapeutiche per risollevare l'animo e apportare contemporaneamente benefici sul piano fisico, vanno ricordate, oltre all'arteterapia, anche la risatototerapia e la clown therapy, che hanno lo scopo comune di promuovere l'autoguarigione, soprattutto nei casi di malattie legate allo stress, al sistema immunitario, cardiopatie e ictus.

I campi di applicazione dell'ARTETERAPIA sono innumerevoli. I più importanti riguardano l'attività teatrale, le maschere, la scrittura, le arti visive, la danza e la musica.

IL DISEGNO E L'ESPRESSIONE GRAFICA permettono di esprimere con maggiore facilità quello che a volte sembra impossibile verbalizzare. Non riuscire ad esprimere i propri sentimenti o scegliere di reprimerli provoca spesso nelle persone uno stato di costante disagio, che in alcuni casi può essere dannoso dal punto di vista sia psicologico che fisico.

Le immagini e i disegni -al contrario- possono aiutare ad esprimere i propri sentimenti e a "vedere" quello che non è possibile verbalizzare, essendo liberi dai vincoli del pensiero logico e del linguaggio sequenziale.

LA SCRITTURA CREATIVA ci permette di scoprire noi stessi, la nostra percezione del mondo e la percezione che il mondo ha di noi. È un viaggio di autoscoperta che ci aiuta a trovare quello che già sappiamo, che ci permette di staccarci dall'esperienza per esaminarla, di esplorare situazioni da altri punti di vista, di formarci delle opinioni, di risolvere problemi, di comunicare intuizioni, di mettere a confronto idee e di sviluppare l'immaginazione.

LA MUSICOTERAPIA rappresenta una tecnica terapeutica particolarmente antica, collaudata ed efficace. Basti pensare al suo impiego nei riti religiosi di numerose culture e al potere da sempre ad essa attribuito di risanare e guarire. La musica è una grande stimolatrice di immagini e di emozioni, capace di produrre influenze fisiologiche evidenti sul ritmo cardiaco, sul respiro, sulla pressione arteriosa; può essere sia rilassante che eccitante, riprodurre i suoni della natura e accompagnarci nella meditazione.

LA DANZATERAPIA aiuta a comunicare col corpo al di là delle barriere del linguaggio e delle convenzioni, risvegliando desideri, sentimenti. La danza libera le tensioni e facilita il contatto interpersonale, suggerendo, al pari della musica e del canto, una forma di dialogo diretto, universale e transculturale.

IL TEATROTERAPIA consente di utilizzare la finzione per mostrare ciò che c'è di più vero in ognuno di noi. È una forma di comunicazione tra voce, gesti, espressioni, parole e immagini che crea una nuova realtà in cui poter giocare, sognare e sperimentare nuove dimensioni emotive e relazionali. L'identificazione con i personaggi interpretati può rivelare aspetti di sé non sempre visibili, aumentando la comprensione dell'esperienza vissuta.

Queste tecniche possono essere usate per svago e divertimento, per ridurre l'ansia, per aumentare l'autostima o sviluppare una migliore consapevolezza di sé.

Tutti possono utilizzarle. Non occorre un particolare grado di abilità. Tutti disponiamo di fantasia e immaginazione in grande quantità. Quel che conta è la spontaneità e la disponibilità a rappresentare la propria esperienza dandole una forma personale e libera da schemi.

Benché gli ambiti di intervento dell'ARTETERAPIA siano essenzialmente quelli dell'educazione, della riabilitazione e della psicoterapia, in realtà essi spesso sfumano e si sovrappongono l'uno all'altro. In comune hanno gli strumenti e l'evidenza scientifica della fondamentale interdipendenza tra corpo e psiche.

Goethe, il grande artista, ha scritto: «Dentro di noi vivono due spiriti».

La neurofisiologia concorda con questa affermazione, sostenendo la differente funzione svolta nell'uomo dai due emisferi cerebrali: quello destro che sovrintende alla fantasia, alla creatività e all'intuizione, sede del linguaggio analogico; quello sinistro che regola invece le funzioni cognitive e razionali e che utilizza un linguaggio digitale.

Integrare queste due parti e riconoscerne la pari importanza nella crescita di un individuo sano favorirebbe senza dubbio anche lo sviluppo di una società sana.

L'arte può motivare più di qualunque altra cosa. È solo producendo un'impronta che nessun altro potrebbe lasciare che esprimiamo la scintilla individuale della nostra umanità.

PER APPROFONDIRE L'ARGOMENTO



Per approfondire l'argomento e conoscere meglio alcune tra le più diffuse tecniche di arteterapia, ecco alcuni testi, editi da Erickson: R. Sicurelli, *Tecniche per la creatività artistica visiva*. Il testo presenta un panorama estremamente variegato delle principali tecniche artistiche utilizzate nella storia dell'arte. Gli esercizi contenuti sollecitano soprattutto l'educazione ai sentimenti.

F. Bianchi, P. Farello, *Lavorare sul fumetto*. Il fumetto, con la pluralità dei suoi linguaggi, realizza una narrazione su più piani che continua ad affascinare da più di un secolo milioni di lettori.

H. Payne, *Danzaterapia e movimento creativo*. L'esperienza della danza può essere preziosa per le persone che sentono il bisogno di migliorare il proprio autocontrollo, imparare a rapportarsi con gli altri o, semplicemente, acquisire fiducia in se stesse.

J. Zipes, *Inventare e raccontare storie*. La narrazione creativa aiuta a mettere in discussione le contraddizioni del nostro mondo stimolando l'originalità di pensiero.

E infine, per ricordarci che «l'essenziale è invisibile agli occhi e non si può capire bene che col cuore», non dimentichiamo un classico della letteratura per grandi e bambini: *Il piccolo principe* di Antoine de Saint-Exupéry.