

# Arteterapia: l'arte che cura

Alessandra Improta

L'**arteterapia** può essere definita come l'insieme dei trattamenti terapeutici che utilizzano come principale strumento il ricorso all'espressione artistica allo scopo di promuovere la salute e favorire la guarigione, e si propone come una tecnica dai molteplici contesti applicativi, che vanno dalla terapia e la riabilitazione al miglioramento della qualità della vita.

Le risorse utilizzate sono le potenzialità che ognuno di noi possiede, chi più chi meno, di elaborare il proprio vissuto e di esprimerlo creativamente; dove educare sta per *e-ducere*, cioè portar fuori e, nella pratica terapeutica e riabilitativa, portar fuori dal buio verso una maggiore conoscenza e consapevolezza.

Il *focus* dell'arteterapia, più che sul prodotto artistico finale, è sul processo creativo in sé. Ciò che è importante è soprattutto l'esprimersi, il creare. L'atto di produrre un'impronta creativa, infatti, permette all'individuo di accedere agli aspetti più intimi e nascosti di sé, di contattare ed esprimere le emozioni più recondite e spesso inaspettate, e di sperimentare e potenziare abilità spesso ignorate o inutilizzate. In questo senso il processo creativo, al di là del contenuto e del risultato finale, è già terapeutico in sé.

"L'arte ha valore per la sua capacità di perfezionare la mente e la sensibilità più che per i suoi prodotti finali" (Fred Gettings, 1966)

Ciò non toglie che queste impronte creative, e cioè i prodotti finali dell'espressione artistica, possano svolgere altre importanti funzioni. Prima di tutto rappresentano per "il creatore" una traccia di sé, la testimonianza della propria auto-affermazione e il ricordo delle esperienze vissute durante la sua produzione, e dunque un punto di partenza per ulteriori riflessioni. Inoltre, in quanto rappresentazione simbolica del mondo interno del soggetto, rappresenta per il terapeuta uno strumento privilegiato di accesso ai suoi contenuti interni, e dunque un materiale molto ricco ai fini della diagnosi e di una maggior comprensione del paziente.

Come tecnica terapeutica e riabilitativa l'arteterapia si è sviluppata solo di recente (circa una cinquantina di anni fa) in seguito ai successi ottenuti da alcuni specialisti in attività creative nell'ambito dell'assistenza sanitaria, della riabilitazione e dell'educazione speciale.

Il concetto stesso di arteterapia è dunque relativamente nuovo. Le sue **origini**, tuttavia, possono essere rintracciate nell'antico ed eterno rapporto tra cultura, arte, e sviluppo sociale. "Alcuni autori sono arrivati a suggerire che tra arti e società esiste un legame inscindibile: perciò, la salute di una società si riflette nella sua attività artistica, e viceversa. Analogamente, si è detto che l'esercizio del diritto a produrre la propria impronta creativa può essere considerato come indice di salute dell'individuo." (Warren, 1993).

Da sempre l'arte è considerata una forma di comunicazione importante, che riesce ad arrivare dove le parole non riescono ad arrivare. Proprio per questa sua peculiarità l'arte è stata spesso oggetto di interesse per molti studiosi nel campo della psicologia.

Già lo stesso **Freud** si interessò all'arte. Egli definisce l'artista come "uomo che si distacca dalla realtà poiché non riesce ad adattarsi alla rinuncia al soddisfacimento pulsionale che la realtà inizialmente esige, e lascia che i suoi

desideri di amore e di gloria si realizzino nella vita della fantasia” (1911). L'artista, cioè, “trasforma le sue fantasie in una creazione artistica invece che in sintomi” (ibidem). Per cui, il prodotto artistico per Freud si rivela specchio del mondo interno del soggetto, delle sue strutture e dei suoi processi psichici, e la creazione artistica diventa materiale di interpretazione per l'analista.

Anche se appare evidente la concezione patologica dell'arte (Freud coniò anche il termine “patografia”), e l'attenzione sul prodotto più che sul processo artistico, resta però il fatto che già Freud aveva colto la straordinaria peculiarità dell'arte come strumento privilegiato di accesso ed espressione dei propri contenuti interni.

Anche se da un'ottica molto diversa, anche Jung ha parlato di arte come un mezzo per contattare e esprimere le immagini appartenenti all'inconscio. A differenza di Freud, però, **Jung** (1966) porta l'attenzione sul processo creativo, che consiste, a suo parere, nell'attivare le immagini archetipe inconse, rielaborarle e tramutarle in un prodotto finito. L'artista è dunque colui che traduce le immagini archetipe che derivano dal profondo inconscio nel linguaggio del presente, rendendole così comprensibili a tutti. A partire dalla sua teoria degli archetipi e dal concetto di inconscio collettivo - e ben lontano dalla concezione patologica di Freud - Jung attribuisce, dunque, all'arte un valore sociale.

Del valore sociale dell'arte, in quanto mezzo fondamentale di comunicazione in cui le emozioni individuali diventano generali e collettive, ha parlato anche **Vygotskij**. Egli ha inoltre trattato del concetto di creatività e di immaginazione, ritenuti due momenti integranti e indispensabili ad una corretta conoscenza della realtà. La creatività stimola alla ricerca di nuove soluzioni e al cambiamento, dunque l'espressione artistica non è più una fuga dalla realtà, bensì ne diventa uno strumento di conoscenza fondamentale.

Comunque, quelle che sono considerate le vere **fondatrici dell'arteterapia** sono Margaret Naumburg e Edith Kramer.

**Margaret Naumburg** (1947), di stretta derivazione psicodinamica, ha una visione molto vicina a quella di Freud e considera il prodotto artistico del paziente come uno strumento d'accesso ai suoi contenuti inconsci, da utilizzare nel corso della terapia come materiale da interpretare e favorire così l'insight e la risoluzione dei conflitti interni. L'espressione artistica del paziente è dunque vista ed utilizzata esclusivamente come strumento diagnostico. L'arte, dunque, come strumento *ai fini della* terapia, e non arte *come* terapia.

**Edith Kramer** (1958), invece, si muove da un'ottica completamente diversa e concentra l'attenzione sul processo creativo, ritenuto di per sé uno strumento terapeutico. L'espressione artistica del paziente non è vista solo come mezzo per l'espressione dei conflitti inconsci, ma come strumento per la loro risoluzione e come risorsa per la crescita e la maturazione personale. Arte, dunque, finalmente, *come* terapia.

È dunque dalla Kramer in poi, a mio avviso, che si può parlare di arteterapia vera è propria, e cioè, come si è già detto, con lo spostamento dell'attenzione dal prodotto artistico come materiale da interpretare, al processo creativo vero e proprio, che, avvalendosi di simboli e metafore, coinvolgendo il soggetto in attività che implicano un impegno sensoriale e cinestesico, si propone come un mezzo per identificare ed esprimere le proprie emozioni, e per comprendere e risolvere certe difficoltà.

L'arteterapia come disciplina attinge da una varietà di **approcci teorici**, come quello psicoanalitico, quello psicodinamico, quello cognitivista, quello gestaltico e

quello dell'analisi transizionale, e, in generale, da tutti quegli approcci terapeutici che mirano a contattare e riconciliare i conflitti emotivi, alla promozione dell'autoconsapevolezza e dell'accettazione di sé, e allo sviluppo di abilità relazionali e comunicative.

Ma veniamo a rispondere alla domanda cruciale per poter comprendere le **potenzialità** di questo strumento terapeutico, e cioè in che modo l'arteterapia, e cioè il *fare arte* (e non il rapportarsi ad un prodotto artistico), può diventare momento di cura e terapia.

Ci sono una serie di **caratteristiche intrinseche** al *fare arte* che rendono l'impegnarsi in questa attività di per sé terapeutica. È stato dimostrato che quando una persona è immersa in un'attività creativa riceve una serie di sollecitazioni a livello fisico, intellettuale ed emozionale che portano a mutamenti organici e psicologici che favoriscono i processi di guarigione.

A queste proprietà benefiche del *fare arte*, l'arteterapia unisce la guida competente dell'arte-terapeuta, che deve saper utilizzare al meglio questi strumenti, adattandoli via via alle persone e alle situazioni, e amplificando determinati aspetti piuttosto che altri a seconda degli obiettivi prefissati.

*Fare arte* riprende le modalità di conoscenza e azione sul mondo tipiche del bambino. Vi è infatti, come nel gioco infantile, una totale presenza e coinvolgimento verso ciò che si sta vivendo; vi è la possibilità, e lo stimolo, a prendere confidenza e sperimentarsi in tutte le ipotesi che la realtà e le proprie potenzialità presentano, e per di più divertendosi, e non con la fatica, e spesso l'ansia, che invece di solito presenta l'adulto nel momento in cui deve ricercare soluzioni o prendere decisioni, e che spesso lo porta a rinchiudersi in automatismi e comportamenti fissi e ripetitivi, sicuramente più comodi e rassicuranti ma anche, appunto, fissi, stabili, non in evoluzione.

In questo senso l'arteterapia, oltre a costituire un mezzo elettivo per "lavorare" con i bambini, favorisce un allargamento degli schemi abituali con i quali l'adulto vede e si relaziona alla realtà, sia interna che esterna, e lo stimola a prendersi la libertà di individuare, contattare e sperimentare tutte le potenzialità inespresse, sia dentro che fuori di lui.

*Fare arte* coinvolge l'individuo nella sua totalità mente-corpo. L'attività creativa richiede infatti non solo un impegno intellettuale e cognitivo - legato all'immaginazione e all'ideazione del 'prodotto artistico' - ma anche un impegno percettivo, sensoriale, e motorio, legato alla produzione artistica in senso stretto. Le tecniche legate all'arteterapia hanno dunque la funzione di porre in miglior comunicazione soma e psiche, mente e corpo, e di far in modo che vi sia un rapporto più fluido ed equilibrato, e dunque più sano, tra questi due inscindibili aspetti che ci costituiscono, troppo spesso vissuti in maniera separata.

*Fare arte*, nel senso di impegnarsi in un'attività nuova e creativa, promuove inoltre l'attivazione dell'emisfero destro del cervello, che presiede appunto alle attività creative, alla fantasia, all'intuizione, alla comunicazione e ai segnali corporei (pensiero analogico). Nella nostra società contemporanea, e in particolar modo in quella occidentale, il pensiero analogico viene ritenuto di solito come meno importante rispetto al pensiero logico-razionale, dovuto invece all'attività dell'emisfero sinistro. In realtà, invece, come necessitiamo di due gambe per poter camminare correttamente, allo stesso modo abbiamo bisogno dell'attività congiunta dei due emisferi del cervello per poterci adattare adeguatamente alla mutevole realtà. Il così detto "pensiero laterale", infatti, il cui sviluppo viene promosso dall'attivazione dell'emisfero destro, è fondamentale per arginare i limiti

del pensiero logico-formale. Come bene sintetizza il medico psicologo De Bono (Manzelli, Neuroscienze.net), il pensiero laterale permette di riconoscere i criteri e le idee dominanti che di solito polarizzano la percezione di un problema, di cercare dunque modalità nuove di guardare ed operare sulla realtà, e quindi di rendere più flessibile il rigido controllo del pensiero logico-razionale e stimolare lo sviluppo della creatività. L'arteterapia dunque diviene un'importante opportunità per dedicare spazio e tempo, e dunque promuovere e potenziare, queste fondamentali capacità.

*Fare arte* implica il ricorso al linguaggio dei simboli. Dipingere, disegnare, plasmare, danzare, implicano un'attività nella quale tutti i nostri sensi vengono stimolati e noi veniamo assorbiti nella nostra totalità. Ciò che proviamo e sperimentiamo si riflette nella nostra produzione artistica in termini di qualità ed intensità di linee, tratti, colori, movimenti, nel modo in cui usiamo il tempo e lo spazio, eccetera. Per cui l'espressione artistica si propone come un riflesso, una rappresentazione simbolica del nostro mondo interno e delle modalità che solitamente usiamo nel rapportarci alla realtà, sia esterna che interna.

È proprio la caratteristica di utilizzare il linguaggio dei simboli, e dunque non solo quello verbale, che rende l'arteterapia un canale privilegiato rispetto alle altre forme di terapia. L'espressione artistica funge infatti da fattore di protezione e contenimento, e da oggetto mediatore nella relazione tra l'utente e il terapeuta, e così, pur rispettando i meccanismi di difesa, in qualche modo li aggira e favorisce la libera espressione del proprio mondo interiore, una maggiore autoconsapevolezza e l'attivazione di risorse creative.

È infatti più facile parlare di un disegno, di una poesia, di un brano musicale, di un film o di qualsiasi altro prodotto artistico, che parlare di sé.

Va aggiunto anche il fatto che l'arteterapia, pur essendo utilizzata anche nel corso di terapie individuali, si svolge di solito in un contesto di gruppo. La presenza del gruppo svolge infatti molteplici funzioni. Prima di tutto, crea quell'atmosfera di spontaneità e quella sensazione di contenimento necessaria affinché ogni membro possa esprimersi liberamente. Inoltre, consente al soggetto di rendersi conto di non essere solo in una situazione difficile unica, ma di trovarsi, sia pure nella specificità dei propri vissuti personali, in una situazione comune ad altri e da altri "partecipata". L'intero gruppo, infatti, discute e si confronta sui vissuti dei singoli membri, e questo non solo permette al singolo di percepire una rassicurante sensazione di contenimento, ma offre anche all'intero gruppo un'importante occasione di confronto e di crescita.

Per tutte queste caratteristiche intrinseche del fare arte, l'arteterapia riesce a superare i limiti delle terapie esclusivamente verbali. Facendo ricorso alle modalità infantili, ai più diversi registri sensoriali e comunicativi, e stimolando la creatività, l'arteterapia permette a tutti, e soprattutto a chi ha, per qualsivoglia ragione, difficoltà di comunicazione di esprimere emozioni e sentimenti inibiti, o di cui è difficile parlare; identificare ed affrontare conflitti e blocchi emozionali; migliorare la conoscenza e il rapporto con il proprio corpo; aumentare l'autoconsapevolezza; incrementare l'autostima e la percezione di autoefficacia; affermare sé stesso e la propria identità/individualità; sviluppare nuove strategie di comportamento; incrementare le capacità relazionali e comunicative.

L'arteterapia viene usata nei contesti più vari. Questa diversità rispecchia la natura multidisciplinare dell'arteterapia e la pluralità degli approcci teorici cui questa fa riferimento, e riflette non solo l'efficacia della semplice partecipazione ad un'attività creativa, ma anche le molteplici funzioni che questa può svolgere a

seconda dei diversi momenti e obiettivi terapeutici. L'arteterapia, infatti, contribuisce sia alla diagnosi che alla presa in carico, che al trattamento del disagio, fisico psicologico o sociale che sia, nonché alla prevenzione del disagio stesso.

Per fare ordine possiamo suddividere gli **ambiti di applicazione** dell'arteterapia in tre grandi aree, e cioè, quella della terapia, quella della riabilitazione, e quella dell'educazione.

Sin dalla sua nascita l'arteterapia si è subito sviluppata principalmente come strumento di sostegno nelle cure psichiatriche di persone con gravi disturbi psichici, come ad esempio gli psicotici e gli autistici (*area terapeutica*). Fu infatti presto chiaro a medici e psicologi che queste persone riuscivano ad esprimersi meglio con il corpo o con i gesti, modellando la creta, ballando, o raffigurando nei disegni le proprie angosce, piuttosto che attraverso le parole, per cui il ricorso all'espressione artistica poteva aiutarle a superare le gravi difficoltà di comunicazione, tipiche delle persone affette da questi disturbi. Tali risultati portarono ad estendere l'uso di queste tecniche anche a pazienti con disturbi "meno gravi", come ad esempio disturbi dell'umore e disturbi d'ansia, nei quali si riscontra grazie all'uso dell'arteterapia (Pasanisi, 2001) un aumento dell'autostima, un consolidamento dell'Io e un miglioramento delle capacità di socializzazione.

I successi ottenuti nell'ambito della terapia portarono, con il passare del tempo, ad estendere l'uso dell'arteterapia al campo della *riabilitazione* di soggetti con danni neurologici e con handicap fisici, ma senza vere e proprie patologie psichiche, ambito di applicazione più frequente oggi. Esprimersi in attività creative aiuta queste persone a ridurre la negazione della disabilità, sviluppare maggiore autonomia personale e sviluppare relazioni sociali. Infatti "Insegnando alle persone a vedere ciò che le circonda, a esprimere le loro emozioni, e affermando continuamente che loro, e soltanto loro, possono tracciare quei particolari segni sulla carta o sulla tela, queste persone hanno maggiori opportunità di conoscere se stesse e il loro diritto di essere rispettate e di volersi bene" (Warren, 1993).

Ma l'uso dell'arteterapia nell'area della riabilitazione non riguarda solo i disabili. L'arteterapia, infatti, viene spesso usata anche come strumento di sostegno nel trattamento di malati terminali di AIDS e dei malati oncologici, dove grazie anche ad un semplice scarabocchio, ballando o assumendo determinate posizioni, è possibile scaricare lo stress e le tensioni e alleviare quel senso di torpore che spesso fa dimenticare di avere un corpo.

Per quanto riguarda invece l'*area dell'educazione*, mi riferisco invece al trend, più nuovo, di utilizzare l'arteterapia anche con persone "normali", o comunque non portatrici di disagi specifici, come forma di educazione, appunto, alla sensibilità, alla creatività, all'autoconsapevolezza e alla accettazione di sé.

Sono tanti, infatti, le situazioni "nomali" in cui le persone, sia adulti che bambini, avvertono una situazione di "crisi" e il bisogno di ristabilire l'equilibrio con se stessi e con il mondo esterno (lutti, separazioni, insuccessi a scuola o nel lavoro, etc.). L'arteterapia, come abbiamo visto, può aiutare queste persone a contattare, esprimere ed elaborare le proprie emozioni, ad affrontare i propri conflitti, e a ritrovare la fiducia in sé.

Inoltre, in una società che dà sempre meno spazio ed importanza alla creatività e alla fantasia - intese nel senso di capacità di esprimere se stesso e di relazionarsi con il mondo in maniera sempre nuova ed originale, e dunque nel senso di

flessibilità e capacità di adattamento – e in un mondo talmente frenetico e in eccesso di stimolazione che sempre meno conosciamo realmente noi stessi e le nostre emozioni, ritengo che l'arteterapia possa costituire quello spazio e quel tempo in cui incontrare noi stessi, esprimere le nostre emozioni, qualunque esse siano, confrontarci con i nostri aspetti più profondi, e sperimentarci in diverse abilità, per promuovere l'autoconsapevolezza e mantenere o ritrovare il benessere psicofisico.

Tra le forme d'arte principalmente utilizzate in arte terapia si possono menzionare tutte le arti grafiche, dal disegno alla scrittura; la danza; la musica; il teatro e la cinematografia.

**Il disegno e la pittura:** Il disegno e la pittura vengono utilizzate in arteterapia per acquisire o potenziare la capacità di contattare le emozioni e rappresentarle in una dimensione fantastica attraverso la forma e il colore. Inoltre, richiedendo l'attivazione della coordinazione visuomotoria e la capacità di movimenti fini e precisi, comporta un giovamento anche da un punto di vista strettamente motorio. Il disegno assume infatti in arteterapia tre significati: un significato ludico (per creare), un significato narrativo (per raccontare di sé), e un significato conoscitivo (per porsi e rispondere a delle domande). Ma soprattutto il disegno ha un valore proiettivo. Il disegno infatti permette di esplicitare i propri conflitti e le proprie ansie che, assumendo concretezza e divenendo finalmente qualcosa di esterno a sé, trovano finalmente il distacco necessario per poter essere affrontate in maniera meno ansiogena.

Noti sono i numerosi test proiettivi che utilizzano le arti grafiche e in particolar modo il disegno, come il test della figura umana di Manchover, il test dell'albero e della famiglia di Koch, e il test della casa di Buck. A prescindere dai test, qualsiasi tipo di disegno contiene ovviamente aspetti proiettivi, che si ritrovano nel modo in cui viene utilizzato lo spazio (in questo caso il foglio), il tipo di tratto, e i colori utilizzati. Il disegno può inoltre essere utilizzato in arteterapia come strumento di analisi delle dinamiche di gruppo e del modo in cui ciascun soggetto interagisce nel gruppo. Proponendo, ad esempio, un disegno di gruppo – in cui sia lo spazio (il foglio), che gli strumenti (colori, matite, etc.), che il tema sono unici per tutto il gruppo – potranno rendersi evidenti le dinamiche di potere all'interno del gruppo e le modalità che il gruppo elabora per la risoluzione degli eventuali conflitti, nonché il modo in cui ciascun membro si relaziona al gruppo, alle sue dinamiche di potere e al conflitto.

Per quanto riguarda la pittura possono essere utilizzate tutti gli strumenti e tutte le tecniche pittoriche, come ad esempio i pennarelli, le tempere, gli acquarelli, i colori a dita, il collage e così via. Va tenuto presente che anche la scelta di un certo strumento ha un valore simbolico. Mentre, ad esempio, i pennarelli, facili da usare e con un tratto nitido e definito, danno sicurezza, le tempere e, ancora di più, i colori a dita sporcano e richiedono un coinvolgimento maggiore, e infatti di solito non vengono usati da persone con tratti ossessivo-compulsivo. O ancora il collage, che richiede un minor impegno creativo perché si tratta solo di assemblare, viene di solito scelto da persone che si sentono in qualche modo minacciati da un'attività creativa troppo libera. La scelta, invece, di usare più strumenti insieme, è indice di grande flessibilità ed è molto utile nello sviluppo del pensiero laterale, che esula dagli schemi classici. Anche il modo in cui i soggetti si avvicinano ed effettuano la scelta ci dice molto di loro.

**L'uso della scrittura:** L'uso della scrittura in arteterapia prende vari nomi (writing therapy, poetry therapy, bibliotherapy, eccetera) a seconda della tecnica principalmente usata, ma stanno tutti ad indicare l'uso intenzionale della scrittura come strumento terapeutico. La scrittura viene infatti usata in arteterapia in diversi modi, da scegliere ed adattare a seconda delle caratteristiche delle persone e degli obiettivi terapeutici. In linea generale possiamo distinguere tra una modalità attiva e una modalità passiva. Nella modalità attiva i soggetti vengono invitati a comporre dei brani poetici o letterari, in maniera libera o a partire da un tema o parole chiave indicati dal terapeuta. In questo caso la scrittura ha principalmente una funzione espressiva e rappresenta un'importante occasione per entrare in maggior contatto con sé stessi, raggiungere una maggiore autoconsapevolezza e nuovi, e spesso inaspettati, insight. La modalità passiva, invece, richiede la lettura, secondo un'interpretazione personale, di brani già esistenti. In questo caso la funzione è principalmente evocativa, e fa leva sui meccanismi di proiezione ed identificazione. L'utilizzo della scrittura è particolarmente indicato con persone molto razionali e che di solito hanno difficoltà a riconoscere ed esprimere le proprie emozioni, in quanto tradurre in parole le proprie emozioni richiede proprio un lavoro di questo tipo.

**La danza:** anche per quanto riguarda l'uso della danza sono state elaborate diverse varianti (biodanza, danzaterapia, danza-movimento terapia), che condividono l'uso del movimento, con o senza musica, come principale strumento terapeutico. Il presupposto teorico su cui si basano queste forme di terapia, è quello in base al quale tensioni muscolari e modalità posturali e di movimento (uso dello spazio, tempi, ritmi, etc.) riflettono tensioni e modalità psicologiche; per cui, lavorare per prendere consapevolezza e sciogliere tali tensioni fisiche comporta l'entrare in contatto e il risolvere i blocchi emotivi e psicologici. La danza può essere vista come un dramma, in cui il linguaggio del corpo sostituisce quello verbale. L'obiettivo principale è mettersi in contatto con il proprio corpo e dare ascolto alle emozioni che vi albergano, ma i benefici dell'uso del movimento e della danza si estendono a più livelli. Ad un livello puramente fisico permette di ampliare il repertorio motorio e migliorare la coordinazione ed il tono muscolare, ad un livello psicologico si interviene sulle modalità di espressione di sé e sui livelli di adattamento alla realtà, ad un livello sociale, infine, si lavora sul modo di interagire con il gruppo e dunque sulle capacità comunicativo-relazionali.

**La musica:** Per quanto riguarda l'uso della musica in terapia si parla principalmente di musicoterapia. La musica rappresenta uno strumento molto potente soprattutto per la sua valenza evocativa e regressiva. Fare o ascoltare musica, infatti, attiva le zone ipotalamiche del cervello legate ai più antichi meccanismi di sopravvivenza, mentre il ritmo riporta al contatto con il ritmo cardiaco materno in fase intrauterina. La musica, cioè, introduce la persona in un'atmosfera psicologica dove la relazione con gli aspetti coscienti di sé si indebolisce permettendo di entrare in contatto con le parti più profonde della psiche. Inoltre, la musica facilita il rilassamento sia fisico che mentale e migliora tutta una serie di funzioni fisiologiche, come la respirazione, il battito cardiaco e la pressione sanguigna. Anche la musica può essere usata in terapia sia in forma attiva, cioè producendo musica con diversi strumenti (di solito le percussioni), che passiva, cioè lasciandosi cullare dalle note di brani musicali scelti dal

terapeuta a seconda delle finalità terapeutiche. Lo scopo, in generale, è quello di aiutare il soggetto ad esplorare i vissuti emotivi derivati dal contatto con la musica e rielaborare le immagini e i ricordi suscitati.

**Il teatro:** L'idea che il teatro potesse avere effetti benefici, e dunque potremmo dire terapeutici, risale fino ad Aristotele e all'antica Grecia. Gli effetti benefici di cui parlava Aristotele, la catarsi che derivava dall'assistere ad una tragedia, erano però di tipo passivo, mentre in arteterapia le tecniche teatrali vengono utilizzate in maniera attiva, come e ai fini della terapia. La scoperta del teatro quale strumento terapeutico si deve principalmente a Moreno, ideatore dello psicodramma, ma dopo di lui è stata acquisita e sviluppata dai più svariati approcci terapeutici ed ha trovato largo impiego nei più diversi ambiti di applicazione. Psicodramma, teatroterapia, drammaterapia, playback theatre, eccetera, hanno tutti in comune l'utilizzo della drammatizzazione quale principale strumento terapeutico. Drammatizzare, e cioè tradurre in azione, permette infatti un accesso più diretto ai contenuti interni del soggetto, che potrà rivivere eventi del passato, elaborare e risolvere i conflitti riattualizzandoli, esplorare i propri "fantasmi" rendendoli concreti ed esterni a sé e quindi più accessibili e più facilmente modificabili o, ancora, sperimentarsi in situazioni nuove accrescendo così le proprie competenze e la conoscenza di sé. Le tecniche derivate dal teatro utilizzate in arteterapia sono molteplici e svariate anche perché il terapeuta le applica adattandole via via ai pazienti e alle situazioni e spesso arriva crearne di nuove. Oltre alla rappresentazione vera e propria e allo psicodramma, ricordiamo i giochi teatrali, di solito usati come "riscaldamento" del gruppo, e cioè per creare l'atmosfera necessaria ad un'espressione libera e spontanea di sé; l'uso delle maschere, che solitamente vengono fatte costruire e dipingere dagli stessi soggetti; e l'interpretazione di monologhi.

**La cinematografia:** Musatti (1950) è stato tra i primi ad approfondire gli aspetti e le funzioni psicologiche del guardare un film, segnalando l'analogia tra sogno e cinema. Sia nei sogni che al cinema le immagini presentano un carattere di realtà pur non inserendosi nella realtà, rispondono ai bisogni immaginari e alle pulsioni più intime permettendone la soddisfazione allucinatoria, e sono sottoposte agli stessi processi intrapsichici: spostamento, proiezione, oblio, eccetera. La seduta cinematografica, inoltre, presenta tutta una serie di caratteristiche che favoriscono un coinvolgimento così forte, come l'oscurità, il volume alto, la posizione rilassata, la passività. "La visione di un film modifica lo stato di coscienza di una persona: lo spettatore viene proiettato in una dimensione spazio-temporale in cui esiste solo la storia rappresentata sullo schermo, che annulla, almeno temporaneamente, la realtà circostante. Questa nuova dimensione è in grado di suscitare emozioni, indurre alla riflessione su sé stessi e la propria esistenza, inviare spunti per un dialogo, che produrrà mutamenti in coloro che ne sono coinvolti" (Fata, 2003). I meccanismi psicologici coinvolti sono principalmente quelli di identificazione, per cui una carenza o un bisogno interno vengono mitigati attraverso l'identificazione, appunto, delle emozioni e dei vissuti dei personaggi del film, e la proiezione, per cui si affrontano i conflitti interni o gli aspetti più spiacevoli di sé cogliendoli, come oggettivi, nei personaggi del film. Quando è possibile, rendere consapevoli tali processi può essere un momento molto importante di crescita personale. Anche la cinematografia viene usata in arteterapia sia in forma passiva, e dunque più vicina agli effetti catartici di cui

parlava Aristotele, sia in forma attiva e cioè coinvolgendo il gruppo sia nella stesura della sceneggiatura che nella produzione stessa del film, di cui, ovviamente, saranno i protagonisti.

Le arti possono essere ovviamente utilizzate anche in sinergia. Ad esempio, si può invitare i soggetti a fare un disegno lasciandosi ispirare dalla musica, o chiedere di rappresentare a livello teatrale o con la danza un certo brano poetico o musicale. Utilizzare insieme diversi registri sensoriali e comunicativi, o passare dall'uno all'altro può essere infatti molto utile per promuovere flessibilità e fluidità e affrontare gli stessi temi da una prospettiva diversa.

## **Bibliografia**

- ?? Crotti E., Magni A. (2004), Non sono scarabocchi. Come interpretare i disegni dei bambini, Oscar Guide Mondadori, Trento.
- ?? Denner A., Malavasi L. (2002), Arteterapia: Metodologia e Ricerca. Atelier terapeutici di espressione plastica, Edizioni Del Cerro, Pisa.
- ?? Fata, A. 2003 "Terapia a 35mm" in [www.dica33.it](http://www.dica33.it)
- ?? Freud S. (1911) Formulation regarding the two principles in mental functioning, trad. it. Precisazioni sui due principi dell'accadere psichico, OSF, vol.6, Boringhieri, Torino
- ?? Gettings F. (1966), You are an artist: A practical approach to art, Hamlin, New York.
- ?? Jung G.C. (1966), The spirit in man, art, and literature, Princeton University Press, Princeton, Usa.
- ?? Manzelli P., Cervello e Pensiero Creativo, in [www.neuroscienze.net](http://www.neuroscienze.net)
- ?? Moreno, J. L. (1985), Psychodrama vol.1, trad.it. Manuale di psicodramma. Il teatro come terapia, Astrolabio, Roma
- ?? Musatti (1950) Cinema e psicoanalisi, In Psicoanalisi e vita contemporanea (1960). Boringhieri, Torino.
- ?? Pasanisi R. (2001), Una nuova scuola psicoterapeutica in Italia: l'Arteterapia, in Psychomedia telematic review, n. luglio 2001.
- ?? Santagostino P. (2004), Guarire con una fiaba. Usare l'immaginario per curarsi, Urta, Milano
- ?? Warren B. (1993), Using the creative arts in therapy, Routledge London, N.Y., trad.it. Arteterapia in educazione e riabilitazione, Erickson, 1995.