

ARTE-TERAPIA PSICODINAMICA

Romeo Lucioni - Leticia Lucioni

L'arte-terapia sostenuta da una lettura psicomodinamica è diventata una parte essenziale per un approccio multidisciplinare al trattamento e alla riabilitazione di soggetti che presentano disturbi dello sviluppo psico-mentale. Questo giustifica ampiamente l'utilizzo delle attività espressive in generale ed artistiche in particolare proprio per la loro importanza che tiene conto di vari aspetti:

- ?? certamente questa modalità operativa non può essere intrapresa con fini specificamente terapeutici proprio perché non sono prevedibili cambiamenti tali da poter sperare in un processo di guarigione;
- ?? il disegno ed il colore ci danno una idea chiara delle possibilità delle possibilità di contenere le tensioni emotive e di quanto queste incidano nel rendere difficile la percezione corretta della realtà;
- ?? l'uso del colore, a volte può determinare tensioni interiori e profonde che arrivano anche a destrutturare un Io particolarmente debole (perdita temporanea della struttura adattivo-contenitiva dell'IO), generando una disorganizzazione della forma e della rappresentazione oggettuale;
- ?? l'analisi di una sequenza di disegni può essere estremamente utile per avere una idea chiara dei processi mentali che intervengono nella organizzazione del "sistema rappresentazionale" che, in questi casi, è sempre distorto e del tutto soggettivo;
- ?? lo studio del tratto, nella sua forza e nella scioltezza, può dare informazioni sul senso di sé, sull'autovalorizzazione e sulle dinamiche interpersonali;
- ?? il contenuto del disegno riveste sicuramente un valore ontologico sul significato del pensiero, anche se in un bambino disabile il processo simbolico è molto deficitario e, quindi, poco significativo;
- ?? il tenere in mano la matita o il pennarello, la modalità di tracciare linee e/o di riempire di colore gli spazi del disegno è sempre un allenamento all'autocontrollo e al rispetto dell'altro e dei suoi elaborati.

Negli ultimi anni, nell'arte-terapia psicomodinamica sono state incluse altre attività espressive che completano, arricchiscono ed anche superano le specifiche proposizioni grafico o plastico-rappresentative.

Parliamo delle esperienze di:

- ~~///~~ musicoterapia;
- ~~///~~ psicodanza (che si è sviluppata anche come Biodanza");
- ~~///~~ terapia emotivo-espressiva;
- ~~///~~ psicomotricità relazionale;
- ~~///~~ teatro-terapia.

Un particolare spazio deve essere riservato allo *psicodramma* (creato da J. Moreno e completato nel suo sviluppo teorico-pratico da J. Rojas-Bermudez). Questa tecnica (spesso considerata anche come una vera scienza affiancabile alla psicoanalisi) spesso risulta essenziale per il trattamento non solo di disturbi psico-affettivi, psicosomatici e psichiatrici, ma anche di situazioni critiche, di stress cronico, di disagio e di conflitto.

Da queste poche osservazioni si evince l'importanza di inserire l'arte-terapia-psicomodinamica nel processo riabilitativo dei disturbi dello sviluppo psico-mentale

(psico-affettivo e psico-cognitivo) ed è sperabile che un approfondimento degli studi teorici e delle applicazioni pratiche possano essere il modo di raccogliere informazioni ampie ed approfondite su questa metodologia, dei suoi limiti e delle sue potenzialità, ma, soprattutto, dell'indirizzo che bisogna dare perché la pratica risulti utile per far crescere e dilettevole tanto da migliorare la qualità del vivere.

L'arte-terapia-psicodinamica può essere considerata come uno strumento teorico e applicativo utilizzabile nelle aree dell'arte, della salute, dell'educazione, delle scienze umane e della sociologia.

Fondata su *basi olistiche e timologiche*, mira a indurre uno sviluppo armonico della persona, oltre a creatività, sensibilità, immaginazione, interpretazione nell'ambito personale e professionale.

Tutte queste funzioni psico-affettive e psico-mentali aumentano la resilienza del soggetto che così si vive come più "agguerrito" e "solido" per affrontare le difficoltà, i traumi, gli stress e le situazioni spiacevoli che si susseguono, suo malgrado, nel trascorrere della vita.

Un aspetto particolarmente positivo dell'arte-terapia è un senso di autosoddisfazione e di partecipazione che vengono indotti sia dai risultati pratici ottenuti, sia dalle "soddisfazioni relazionali" che spesso sono un vero "campo di prova" per superare insoddisfazioni intime, atteggiamenti negativi, timidezze e sensi di inefficienza che mantengono le relazioni interpersonali in un ambito dominato da tabù, da insicurezze, da mancanza di iniziativa.

Sebbene l'arte, nei suoi aspetti molteplici, venga riconosciuta come un veicolo privilegiato per l'arricchimento e lo sviluppo del soggetto, ancora risulta difficile concettualizzare gli aspetti benefici della pratica artistica per l'individuo, sia normale che in stato di difficoltà e/o di debolezza.

Quando parliamo di espressione artistica, riconosciamo due aspetti che, tuttavia, si uniscono, compenetrandosi e completandosi vicendevolmente:

- 1) Alcuni sono caratteristiche connesse con la storia sociale e della comunità. Queste hanno una dimensione ampia che legano il soggetto al proprio ambito, secondo criteri comuni, per es. quelli estetici che possono riferirsi ad una epoca determinata;
- 2) Altri sono personali, soggettivi e singolari e sono legati all'esperienza, ai vissuti, all'elaborazione interiore e profonda, alle visioni, alle fantasie, ad una dimensione o stile personalistici, ancorati alla ricerca della propria individualità ed allo sviluppo soggettivo.

Sotto questo profilo, possiamo dire che l'approccio alla persona è sempre di tipo artistico, proprio perché porta all'avvicinarsi intersoggettivo su piani o ponti che riflettono l'espressività, la captazione del messaggio, l'elaborazione di una informazione, la riverberazione multipla, la proiezione di sé, la dilatazione della coscienza e, in questa, la elaborazione di elementi creativi, volitivi, immaginativi, elaborativi, ecc.

In ogni espressione artistica c'è una comunicazione-integrazione a doppia via, che si immerge in un contesto vivenziale che è dato dalle situazioni, dai vissuti, dalle modalità abituali, dalle sfumature determinate dal tempo e dallo spazio, interiore ed esteriore, di ogni personaggio che partecipa volontariamente, ma anche involontariamente, all'esperienza.

Proprio per queste caratteristiche, le “esperienze artistiche” sono entrate a far parte del bagaglio psicoterapeutico, anche se ancora non sono molto chiari e definiti i limiti, le significanze, le strutture, le molteplici sfaccettature che contribuiscono a crearne il senso ed il significato.

L'uso sempre più accurato, modulato ed integrato dell'arte-terapia, in un contesto globale, olistico ed interdisciplinare, è servito non solo a diffondere certe pratiche che erano per molti anni rimaste in un alveo particolare e soggettivistico, ma anche a dare loro uno spazio nuovo che ha portato ad uno sviluppo umanistico, culturale, sociale e, soprattutto, schematicamente terapeutico, riabilitativo, educativo, propedeutico e decisamente indirizzato allo sviluppo integrato della persona, dell'ambiente e della società.

L'arte-terapia-psicodinamica, come del resto tutta la pratica artistica, diventa una vera e propria *opportunità* di immettersi nell'avventura della scoperta, della crescita, dell'arricchimento creativo, immaginativo e profondamente avveniristico. Nell'arte, l'uomo scopre l'immensità delle sue capacità intrinseche e nell'arte-terapia il soggetto ed il suo “Io-ausiliario-terapeuta” scoprono la possibilità di integrarsi in un ambito innovatore. Questo non è solo creativo ed immaginativo, ma è anche il vero modo per conoscersi dal profondo dell'anima, per creare “improvvisazioni inconsce” carenti di condizioni di intelligenza razionale, ma cariche di senso, di immediatezza, di universalità, di tutti quegli elementi che aprono all'umanizzazione.

L'arte-terapia-psicodinamica non ha solo lo scopo di creare oggetti o situazioni, come fanno gli artisti che possiedono con chiarezza un loro obiettivo artistico e razionale. L'aspetto terapeutico si fonda su quella parte dell'arte che eccede l'espressione cosciente e la formalizzazione razionale. Non si cerca l'espressione estetica in sé, ma di scoprire quella porta che permette al soggetto di far uscire il più vero ed il più prezioso senso di sé, perché possa riunirsi con quelle forze occulte, ma reali, che donano “saggezza”, completezza, vibrazione all'unisono con le energie di tutti gli altri soggetti che vivono nell'esperienza vitale.

La conquista dell'arte-terapia-psicodinamica è dunque quella di lasciare il segno, di esprimere qualcosa che riguarda: autenticità, creatività ed originalità.

Essere se stessi è una conquista che anticipa ogni espressione comunicativa e che permette di sentirsi capaci ed unici, di dare auto-rispetto ed auto-soddisfazione. Non si tratta di far conoscere un “prodotto”, ma di “dire”, di far sapere che tutti ed ognuno di noi può raccontare la propria esperienza, può far conoscere la propria “piccola epopea” fatta di dubbi, di paure, di tentennamenti, di ansie, di conquista, ma, soprattutto, di “linguaggio”.

La scoperta del proprio linguaggio è la dimensione più vera dell'arte come terapia, come scambio, come crescita e come superamento.

Solo attraverso il linguaggio, l'arte diventa integrazione, modello comune che supera la normalità, la disabilità, i dubbi ed i blocchi. La scoperta del proprio linguaggio significa sentirsi ascoltati ed avere stabilito legami personali, familiari e sociali.

Essere riconosciuto e riconoscersi, scoprire il linguaggio dell'altro ed accettare di usare il proprio, abbandonare le falsità e le maschere per uscire dalle restrizioni e dalle limitazioni perché ormai “*siamo nati alla vita*”.