

LE MANI DANNO VOCE

Quando mi hanno invitato ad inaugurare l'evento "La Terapia dell'Arte" 5 mostre a cura di 5 terapeuti per 5 settimane, mi sono posta il problema di come trasmettere il valore dell'arte terapia ai visitatori che avrebbero visto la mostra e che non conoscono nulla dell'argomento.

La mostra che prende il titolo " In Essere " è stata allestita e curata da me alla Galleria Gli Acrobati di Torino.

Il visitatore è stato invitato a fare un breve viaggio dentro l'arte terapia.

Ho scelto manufatti di persone adulte che hanno fatto con me un lungo percorso terapeutico, di età compresa tra i 20 e i 55 anni, di sesso sia maschile che femminile che non hanno mai avuto un percorso né psichiatrico né assistenziale ma che hanno deciso di " guardarsi dentro " .

Due clienti (partecipanti alla mostra) hanno scritto dei pensieri sul percorso fatto in questi anni, anche questo è stato terapeutico per loro e con orgoglio hanno voluto firmare il loro scritto di cui riporto alcune righe.

"Ci sono giorni in cui le parole non escono.

Tutto si blocca tra l'incapacità di accettarsi, il nero e la gola che continua a fare male.

E nello spazio delle parole mancanti, le mani danno voce ad emozioni taciute, auto-negate (auto-goal).

Argilla, legno, lacrime e bottoni.

Scatole, coriandoli, fragole e risate.

Respira!!...

E ancora pennelli, matite, gessetti e abbracci difficili da dare.

Respira!!

Rincominci.

Disegni il peggio di te...la tua incredibile ossessione.

Ci riprovi.

Riprendi in mano i colori, chiudi gli occhi, trovi il coraggio, l'amore e la volontà.

E...cominci a creare.

Quella sensazione di torpore pian piano svanisce.

La foschia si dirada e riconosci i tuoi piedi, le tue mani...TE

Gessica

Franco Basaglia, psichiatra e promotore della riforma psichiatrica in Italia diceva: "Visto da vicino nessuno è normale ". Aveva proprio ragione!

La scelta di esporre lavori di persone "normali " è stata pensata e voluta, perché facilmente si considera l'arte terapia utile ai bambini e ai pazienti psichiatrici visto la storia delle sue origini.

Edith Kramer artista, famosa nel mondo come pioniera della terapia artistica e fondatrice sia del corso universitario a New York dell'Art Therapy 1976, sia del metodo "Arte come terapia " diceva: " Occuparsi di qualcosa di attivo e creativo in un mondo come il nostro di crescente meccanizzazione e passività è già terapeutico di per se stesso. L'arte terapia favorisce lo sviluppo del senso dell'identità e promuove una generale maturazione."

Questo pensiero mi ha accompagnato nei 20 anni del mio lavoro.

Dopo il mio ultimo tirocinio della scuola di Arte terapia del Porto – ADEG di Torino, ho lavorato come arte terapeuta in ambiente psichiatrico all'interno dell'ambulatorio del Servizio di Salute Mentale prima di Settimo e poi di Chivasso per circa 7 anni con pazienti adulti con diagnosi diverse.

Ho anche partecipato ai cosiddetti “ progetti speciali ” rivolti a giovani dai 18 ai 35 anni, con doppia diagnosi, cioè persone che facevano uso di sostanze stupefacenti con disturbi psicotici.

L'esperienza di quegli anni mi ha fatto capire come l'individuo possa ritrovarsi a provare emozioni rimaste infantili che bloccano la crescita interiore.

Nel mio studio / laboratorio di arte terapia lavoro con adulti, bambini e adolescenti.

L'arte terapia è una terapia relazionale non verbale dove conciliano due significati: ARTE come espressione artistica e TERAPIA come prendersi cura della persona e del suo prodotto artistico al fine di produrre un cambiamento per lei positivo.

Gli incontri individuali con i clienti/pazienti sono una volta alla settimana con durata di 1 ora e mezza.

Tengo molto all'accoglienza che dura il tempo di un caffè con gli adulti e di un thè e/o biscotti con i minori.

Nel mio studio metto a disposizione i materiali come colori a tempere, pastelli, matite colorate, varie colle, scotch, carta di varie dimensioni, cartoncini, giornali, riviste, fili, corde di varie dimensioni, lana colorata, bottoni, carbone scenografico, creta, scatole, stoffe, paglie colorate, cartoline di immagini di artisti famosi ed altro.

E' fondamentale che l'arte terapeuta fornisca il materiale al paziente e che dia la possibilità di scelta, a volte la persona decide di portare foto o oggetti personali che poi vengono utilizzati durante gli incontri; non è necessario essere capaci di usare i materiali o avere affinità con essi.

I materiali artistici aiutano ad esprimere sentimenti ed emozioni spesso indicibili, attraverso disegni e sculture le persone possono rappresentare stati d' animo diversi, in cui l'individuo ricerca l'essenza del suo essere nel percorso della propria vita e prendendo consapevolezza si possono curare le ferite.

La persona può scegliere se lavorare in piedi su una parete verticale dedicata al lavoro artistico, seduta appoggiandosi al tavolo o anche per terra.

La stanza in cui si fa arte terapia si adatta ai bisogni della persona.

Tutti possiamo essere creativi e in un luogo protetto e non giudicante col sostegno dell'arte terapeuta, possiamo fare il nostro viaggio attraverso forme e colori.

Per accedere alla nostra creatività e alla nostra immaginazione abbiamo bisogno di ascoltarci e spesso per farlo occorre chiudere gli occhi respirare e ascoltare il silenzio, ed ecco il buio dove incontriamo il vuoto, il nulla che ci consente di far emergere l'immagine inconscia.

Il nulla è l'energia dell'anima più creativa, l'unica che ci porta a realizzare i nostri desideri durante il nostro vivere.

L'arte terapia aiuta a prendere contatto con le proprie emozioni e i sentimenti più autentici, dà la possibilità di individuare risorse interne che a volte non sappiamo di avere.

Può capitare che durante la vita ci si senta persi, confusi, bloccati, usando le tecniche dell'arte terapia si può riprendere quel cammino che sembrava interrotto.

Il processo creativo di ogni paziente aiuta noi terapeuti a capire ed osservare gli atteggiamenti acquisiti nel tempo del loro quotidiano.

Durante gli incontri di arte terapia possono emergere modi diversi di relazionare con noi stessi e con gli altri.

Alcuni lavori prodotti sono maturati nel tempo e delineano sentimenti chiusi che sbloccati hanno dato spazio alla creatività.

Immagini, che dal bianco e nero, passano al colore sviluppando in parallelo una maggiore capacità estetica e una crescita interiore.

Il foglio stesso diventa la parte confinante dove poter rappresentare attraverso le immagini ciò che desidero e come mi sento.

Un piccolo omino ritagliato e incollato sul cartoncino nero come perso nel buio che in altri lavori ritroviamo un uomo cresciuto che matura con ramificazioni ricche di foglie e radici che penetrano nella grande terra.

Una grande figura umana realizzata da piccolissimi pezzettini di carta nera prima tagliuzzati a mano e poi incollati su un grande foglio di carta.

Emozioni, sentimenti e pensieri frammentati, sotterrati, bisognosi di un contenitore che protegga dalla paura e dalla rabbia possono essere accolti in scatole, barattoli, piatti. Oggetti di varie dimensioni, come “contenitori d’emozioni e stati d’animo” indicibili, all’interno di essi troviamo “pezzettini di sé” come pezzetti a cui è difficile dare una forma perché è più facile dare un nome: pensieri come ricordi, lutti, separazioni, angosce, preoccupazioni, desideri.

Corde lunghe e annodate o altre tutte tagliuzzate che ricordano il cordone ombelicale e possono rimandare al rapporto con la madre.

L’arte come semplice espressione di sé aiuta a guarire l’uomo dai propri dolori e paure. Riscontro per alcuni clienti/pazienti anche se di età differente, sempre gli stessi problemi: figli che hanno difficoltà a crescere e a prendere consapevolezza di sé, le cause spesso sono dovute ai genitori che (pur non volendo) hanno danneggiato i loro figli con atteggiamenti e comportamenti distruttivi e mortificanti.

Madri e padri che non accettano i loro figli e feriscono con frasi che fin da piccoli vengono introiettate dentro di sé e che ancora in età adulta condizionano l’individuo a scelte senz’anima, cadendo nelle classiche nevrosi e problemi nella relazione con se stessi e con gli altri.

Ad esempio frasi come: “ Ma come ti sei vestito! ” - “ I figli degli altri non si comportano come te!” - “ Sei stupido!” - “ Da grande non combinerai mai nulla!!!”

Per non parlare di figli chiusi nello sgabuzzino per punizione o picchiati o ancora famiglie dove non si parla, dove regna il silenzio.

Tutto questo porta a delle ferite interne che non si vedono ma si sentono, a volte per tutta la vita, condizionando le scelte del proprio futuro.

... “l’Arte si nutre da sempre dei demoni che indisturbati ballano in noi
c’è un limite oltre il quale la sola parola e la sola immagine non possono andare:

è oltre questo limite che giace l’arte terapia.

Come una dama volteggia tra le paure e si nutre delle frasi sospese

alimenta il fuoco della vita e scioglie il ghiaccio nel cuore

si fa portavoce dell’eleganza con cui viene masticato dal Male

e con la fermezza di un Eroe coraggioso

esplode

e posa un nuovo velo su tutte le cose: consapevolezza “

Valentina

Valentina scrive la parola consapevolezza che sembra essere la sintesi del perché chiunque potrebbe fare un percorso di arte terapia, prendere coscienza di sé e degli altri è fondamentale per poter essere degli individui migliori nel nostro essere uno diversi dagli altri ma alla fine tutti uguali.

Roberta Billè arte terapeuta – socia A.P.I.ar.T- presidente dell’Associazione Forme in bilico – Studio/laboratorio Largo Orbassano 70 -Torino