

ARTE E ARTETERAPIA

S. J. Incarbone @ 2016

L'arteterapia è indubbiamente più efficace quando l'arteterapeuta conosce e sa praticare l'arte di cui s'avvale, non importa che sia un'arte figurativa, musicale o altra.

Abbiamo infatti potuto verificare che esistono alcune condizioni per il migliore successo terapeutico, condizioni che abbiamo potuto osservare su molti e diversi pazienti. Queste sono:

1. Il l'arteterapeuta abbia due capacità artistiche specifiche: la prima è una **capacità artistica specifica** – conosce le tecniche dell'arte di cui s'avvale. Questa potrà essere qualunque, quindi egli saprà disegnare o dipingere, o magari suonare o modellare, danzare e così via.
2. La seconda capacità è la **sensibilità artistica** – nel senso che egli è sensibile anche a piccole sfumature e a minime variazioni dell'arte praticata. Ciò lo rende particolarmente capace di cogliere significati reconditi dal lavoro del paziente e trasmettergli messaggi anche in forma poco evidente o sottintesa. Questo, persino nei dettagli di una linea o di una superficie modellata, di una musicalità di tono vocale, di un gesto: è questo che può aumentare di molto l'efficacia del processo terapeutico.
3. Ha **capacità didattiche** ma non si mette in cattedra, non impone. Aiuta invece empaticamente il paziente. Lo aiuta a scegliere ma solo proponendo - non una bensì un ventaglio di alternative - mostrandosi così disponibile a qualunque decisione del paziente. E' importante che lo aiuti senza parere, semplicemente dando un esempio di esecuzione sul tema e sui dettagli tematici dopo che siano stati scelti dal paziente medesimo.
4. Il paziente pratica l'arte proposta in **maniera attiva e interattiva**. Attiva nel senso che agisce, p. e. disegnando, dipingendo o modellando, danzando o suonando ... Interattiva nel senso che intende il significato del messaggio artistico partecipandovi con i propri vissuti (p. e. "sente" il ritmo, "gusta la linea", "assapora" un colore) e con proprie azioni (p. e. *danza* sul ritmo che ascolta, *muove* le labbra e la lingua come se gustasse o assaporasse linee e colori, "tocca o accarezza" la creta del modellato), in qualche modo li comunica al terapeuta – capace da parte sua di coglierli – il quale a sua volta vi si adatta tendendo a mettersi all'unisono con il paziente. Ad es., suona adattando l'improvvisazione al ritmo e al clima danzante del paziente, elabora l'oggetto artistico assecondando i desideri e le intenzioni del paziente senza commentarli a voce, ma con l'azione artistica stessa.

A questo punto l'arteterapeuta che non conosca le tecniche artistiche relative all'arte che vuole praticare o che intende "fare praticare", si domanderà inquieto come fare ad acquisire le tecniche artistiche che purtroppo gli mancano.

In altri articoli di questo sito, abbiamo presentato alcune **tecniche autodidattiche** che permettono d'introdursi nel variegato caleidoscopio delle varie tecniche relative alle diverse arti.

Sapere come si fa a dare un colore "giusto" oppure come disegnare una linea dritta o curva, improvvisare o eseguire - p. e. alla tastiera - un brano adattandolo alla situazione attuale dell'incontro col paziente (interagendo col suono alla sua danza) – tutte queste cose, l'una o altra, procurano un'intensa **soddisfazione personale sia nel paziente – fatto che è fondamentale per il successo terapeutico – sia nel terapeuta** che sperimenta il compiacimento del successo nel miglioramento e nei progressi dell'assistito.

La soddisfazione del paziente, che in alcuni casi può sembrare occasionale, in realtà s'accompagna molto spesso a un miglioramento dell'autostima, piacere inestimabile che s'identifica con un senso di maggiore pienezza del Sé. La circostanza, se raggiunta in maniera felice, sarà allora vissuta come fosse il raggiungimento di un traguardo.

Si tratta di un traguardo comunque reale. Persino quando il caso sembra semplice o apparentemente effimero, esso si rivela spesso emblematico e foriero di risultati che possono essere duraturi contro ogni aspettativa. Si tratta di un **traguardo soggettivo – perciò terapeutico** - che si è constatato pregno, o prossimo a un'**intima estasi**.

A chi fosse preoccupato di lavorare con dei semplici scarabocchi o opere imperfette elaborate da principianti, dobbiamo fare notare che gli scarabocchi infantili, piuttosto che ai "normali" canoni figurativi, sono più vicini all'arte astratta – moderno risultato di un processo storico e artistico millenario.

Qualsiasi elaborato del paziente – anche il più rozzo – non va mai disprezzato giacché è ciò che egli è in grado di fare in quel momento determinato. In tutto ciò che sceglie, e che fa, c'è l'impronta della sua persona totale che va rispettata e attentamente considerata nel contesto della circostanza personale dell'assistito e della sua vita vissuta.

Lo psicoterapeuta non può penetrare nei segreti e più profondi meandri della mente umana del paziente. Qualunque sia il risultato occasionale del lavoro di questo ultimo, bisogna ricordare che ciò che conta **non è il risultato finale** di ciò che è stato più o meno faticosamente espresso ma è invece il **processo** che è fondamentale e importante. Ciò che conta è l'intero processo durante il suo svolgersi - vale a dire l'attività mentre si sviluppa – non il risultato finale che, contrariamente a ciò che troppo spesso si crede, una volta pronto e disponibile, non ha più importanza paragonabile all'impegno profuso durante lo sforzo della sua creazione.

Lo sforzo creativo è uno sforzo ricreativo del Sé nel senso che tende a **creare un nuovo Sé**. E' un ricrearsi e come tale va rispettato, considerato e lasciato all'intimità dell'assistito che di solito non ha parole né altro modo di esprimersi, né ve ne sarebbe bisogno poiché il processo creativo è già di per sé un modo di esprimersi e di crearsi: è un **tentativo di creare un nuovo proprio Sé**.

Quando ciò riesce, anche in piccola misura, procura un intimo ma intenso piacere spesso visibile come insieme di sintomi d'estasi personale: il viso si fa più luminoso, la cute si distende, lo sguardo può andare a un punto lontano, le labbra accennano a un sorriso, la gestualità s'interrompe quasi a consentire meglio il **gustare staticamente il momento raggiunto**.

E' assolutamente giusto ritrarsi, senza commentare.

S'aggiunga a ciò che l'assistito non ha bisogno di "guarire completamente". E' invece sufficiente l'estasi di un particolare momento creativo per provocare un passo, sia pure minuscolo, **verso il miglioramento del Sé**.

Il terapeuta non deve fare domande. Non deve assolutamente dire per e. "come si sente ora?" poiché ciò potrebbe suggerire risposte dirette a compiacerlo. Il silenzio è d'oro.

L'atteggiamento migliore è quello del **massimo rispetto** e di una segreta, **intima complicità** che non si aspetta compensi né riconoscimenti e nemmeno si lascia coinvolgere.

L'arterapeuta si mantiene neutrale e usa **l'arte come unico mezzo per comunicare**.

Ciò che l'assistito ha prodotto – p. e. un modellato in creta – rimane di sua proprietà se lo vuole, oppure può rimanere come un semplice momento vissuto nella propria memoria dei ricordi se, p. e., è stata una danza di cui non si conserva alcuna traccia. Quando il paziente lo desidera e se è possibile, una registrazione gli potrà essere data – naturalmente senza commenti poiché il lavoro terapeutico **non si svolge sul prodotto finito** o registrato, statico, bensì – ripetiamo – durante il **processo creativo, dinamico, che ne ha permesso la realizzazione**.