

ARTITERAPIE: TEORIE, METODI E STRUMENTI

**Indicazioni per operatori
in ambito socio-sanitario
ed educativo**

Prefazione di EMANUELA CONFALONIERI

**A CURA DI
GLENDA PAGNONCELLI E MILA SANNA**



***Strumenti per il lavoro
psico-sociale ed educativo***

FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

ARTITERAPIE: TEORIE, METODI E STRUMENTI

**Indicazioni per operatori
in ambito socio-sanitario
ed educativo**

Prefazione di EMANUELA CONFALONIERI

**A CURA DI
GLENDA PAGNONCELLI E MILA SANNA**

***Strumenti per il lavoro
psico-sociale ed educativo***

FrancoAngeli

Grafica della copertina: *Alessandro Petrini*

Copyright © 2021 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Prefazione , di <i>Emanuela Confalonieri</i>	pag.	7
Introduzione , di <i>Glenda Pagnoncelli, Mila Sanna</i>	»	11
1. Le artiterapie , di <i>Glenda Pagnoncelli</i>	»	17
1.1. Artiterapie e creatività	»	19
1.2. Artiterapie e espressione di sé	»	23
1.3. Artiterapie e relazione	»	25
1.4. Artiterapie e motivazione	»	29
2. L'arteterapia , di <i>Camilla Mele</i>	»	32
2.1. Cos'è arteterapia	»	32
2.2. Basi scientifiche	»	35
2.3. Basi artistiche	»	39
2.4. Metodologia e strumenti	»	42
2.5. Struttura di un intervento	»	46
2.6. Ambiti di applicazione	»	48
2.7. Un modello di intervento	»	54
3. La danzamovimentoterapia , di <i>Mila Sanna</i>	»	61
3.1. Cos'è danzamovimentoterapia	»	61
3.2. Basi scientifiche	»	64
3.3. Basi artistiche	»	79
3.4. Metodologia e strumenti	»	84
3.5. Strutturazione di un intervento	»	87
3.6. Ambiti applicativi	»	89
3.7. Un modello di intervento	»	90

4. La musicoterapia , di <i>Silvia Cornara, Pino Pocolen</i>	pag.	95
4.1. Cos'è musicoterapia	»	95
4.2. Basi scientifiche	»	98
4.3. Basi artistiche	»	104
4.4. Metodi e strumenti	»	106
4.5. Strutturazione di un intervento	»	111
4.6. Ambiti di applicazione	»	112
4.7. Un modello di intervento secondo il metodo Postacchini	»	117
4.8. Un modello di intervento secondo il metodo Benenzon	»	121
5. La drammaterapia , di <i>Glenda Pagnoncelli</i>	»	129
5.1. Cos'è drammaterapia	»	129
5.2. Basi scientifiche	»	132
5.3. Basi artistiche	»	137
5.4. Metodi e strumenti	»	142
5.5. Strutturazione di un intervento	»	152
5.6. Ambiti di applicazione	»	157
5.7. Un modello di intervento	»	167
6. Le artiterapie: normativa e sviluppi , di <i>Glenda Pagnoncelli, Mila Sanna</i>	»	172
6.1. Contesto normativo e percorsi di formazione	»	172
6.2. Una storia particolare: il modello delle artiterapie integrate	»	177
Conclusioni , di <i>Glenda Pagnoncelli, Mila Sanna</i>	»	181
Appendice. Il Centro Arti Terapie	»	185
Bibliografia	»	187
Gli Autori	»	199

Prefazione

di *Emanuela Confalonieri*

L'arte scuote dall'anima la polvere accumulata nella vita di tutti i giorni.

Pablo Picasso

Nessun manuale può insegnare la psicologia; la si apprende tramite l'effettiva esperienza. In psicologia si possiede solo ciò di cui si è fatto esperienza nella realtà. Quindi una semplice comprensione intellettuale non è sufficiente, perché si apprendono solo i termini e non la sostanza interiore dell'evento in questione.

Carl Gustav Jung

Da sempre appassionata e dell'arte (in particolare della danza avendola praticata per anni come insegnante) e della psicologia (avendone fatto il mio lavoro), ho avuto modo ormai molti anni fa di provare a coniugare queste due discipline in esperienze formative di psicomotricità portando in tali interventi buona parte delle domande che stanno all'origine di questo volume e lo percorrono nei suoi diversi capitoli.

Quello che le curatrici si propongono di affrontare è un ambito affascinante, non nuovo, ma dalle mille sfaccettature in cui possono essere colte molte dimensioni e molti significati. Ed è proprio con questo fare interrogativo che viene proposta la questione del “in che senso arte e in che senso terapia?”. Domanda affatto scontata e risolta, a cui da anni e da ambiti disciplinari e con obiettivi diversi si prova a dare risposta.

Credo che uno dei pregi di questo lavoro sia l'intento non tanto di dare delle risposte a due oggetti – l'arte e la terapia – che rifuggono dalle definizioni, quanto di aprire interrogativi, ancorandoli a prospettive teoriche ed espressioni artistiche in modo chiaro e dialogico.

E credo che sia questo il modo migliore, o uno dei modi migliori, per dare ragione delle ormai decennali esperienze di artiterapie: non chiudendole in definizioni o strutturazioni definite, ma narrandole con

obiettività e chiarezza e non avendo paura di coglierne anche necessità normative.

Penso che questo sia reso possibile dalla conoscenza e dall'ampia esperienza delle curatrici che emerge con chiarezza dalla struttura del libro e dalla scelta dei temi trattati. Conoscenza, esperienza ma direi anche desiderio di proporre e chiarire la loro prospettiva, il loro pensiero che si concretizza in interventi e proposte operative interessanti e fondate.

Narrare dunque l'arteterapia per comprendere, per chiarire, per spiegare: sappiamo della potenziale chiave euristica ed ermeneutica della narrazione, utile proprio per conoscere e indagare quegli ambiti dell'attività umana caratterizzati dal produrre e dall'elaborare per dare senso agli eventi e alla realtà che le persone vivono quotidianamente. Cercare di raccontare di queste "discipline di matrice artistica" significa – io credo – scrivere di esperienze condivise che aiutano a ricondurre a unità i frammenti del quotidiano, a dare un senso, ad accettare il loro divenire come persone, ma anche come situazioni sociali e organizzative di cui le persone stesse fanno parte e in cui crescono.

La prospettiva al cui interno vengono collocate le artiterapie non è tanto quella della cura, dell'intervento sul disagio o sul problema, quanto quella della promozione del benessere a 360 gradi. Sempre più spesso all'interno della psicologia intesa qui in senso lato e con il rischio di eccessiva generalizzazione, l'attenzione è rivolta a capire ciò che può contribuire al benessere fisico, mentale, sociale ed emotivo della persona, a quali interventi e modalità possano essere messi in atto per arrivare a tale obiettivo.

E quanto viene proposto nel volume credo sia una interessante ed efficace possibilità: le artiterapie presentate e il modo in cui vengono narrate, si muovono proprio nella direzione dell'educare e del formare e alla fine del far crescere attraverso l'arte e i suoi potenti meccanismi espressivi. Diventano possibilità in più di esprimersi, di dare voce e senso al proprio mondo interiore e di farlo in condivisione con altri perché profondamente parte di queste terapie è certamente anche la dimensione relazionale.

Interessante e importante quanto viene sottolineato in più parti del volume del come tali percorsi abbiamo l'obiettivo di rendere attivo chi vi partecipa: rifacendoci alla psicologia sociale di Bandura, mi sembra che il costrutto di agency dell'essere umano inteso come la capacità di

sentirsi in grado di operare sugli eventi e di farlo con intenzione e per scopi mirati, ben si accordi con quanto scrivono le curatrici nell'introduzione: «In un percorso di artiterapie la persona è stimolata a essere attiva nei confronti del mezzo artistico, a “usarlo” per esprimere le proprie idee, emozioni, vissuti e attraverso queste prassi creative conoscersi meglio, capire meglio la propria storia e il proprio comportamento e percepire fattivamente la possibilità di cambiare, crescere, migliorarsi».

Proposte come queste possono fra altre offrirsi come contesti effettivi di promozione del benessere aumentando il senso di autoefficacia della persona, migliorando l'immagine di sé e sviluppando competenze emotive e relazioni funzionali alla conoscenza di se stessi e delle proprie potenzialità. Il tutto usando l'arte e i suoi strumenti per togliere quella polvere che si accumula nel quotidiano come scriveva Picasso nella frase riportata a inizio prefazione. Ma non solo: i percorsi di cui stiamo scrivendo consentono anche attraverso l'esperienza di concretizzare la comprensione intellettuale che da sola, come ricordava invece Jung, non darebbe riscontro della sostanza degli eventi. Coniugare dunque elementi dell'arte ed elementi della mente in un dinamismo consapevole e fondato per proporre un lavoro efficace e non fine a se stesso o al gesto artistico in quanto tale.

Nel volume vengono presentate in modo ricco e approfondito l'arte, la danza, la musica e la dramma terapia e trovano chiara narrazione anche altri due aspetti importanti: la necessità di percorsi formativi (normativamente definiti) che consentano di coniugare in modo professionale arte e terapia e l'ampiezza dei contesti in cui è possibile proporre interventi di questo tipo con obiettivi educativi e formativi specifici. Aspetti importanti e che vanno sottolineati perché contribuiscono a rendere fondata e “affidabile” la proposta fatta.

Il volume appare quindi come una proposta articolata, attuale, attenta ai più nuovi scenari e bisogni educativi e formativi rivolti a fruitori di età diverse e in contesti diversi, andando a posizionarsi in un ambito in cui una proposta così completa a oggi mancava.

Introduzione

di *Glenda Pagnoncelli, Mila Sanna*

Le artiterapie sono discipline di matrice artistica impiegate in ambito educativo, riabilitativo, formativo e per la crescita personale. Questa definizione condivisa dalle maggiori associazioni di categoria cerca di sintetizzare l'obiettivo e gli ambiti di applicazione delle artiterapie ma non comprende la complessità legata a questo universo professionale.

Il presente testo parte chiarendo il principale quesito che si pone chi si avvicina alle artiterapie: si tratta di arte? O si tratta di terapia? O di entrambe?

Ogni forma artistica rappresenta una modalità unica e insostituibile di rappresentare eventi emotivi non verbalizzabili, permettendo di dare un nuovo assetto alle cose e alle istanze interne del proprio mondo e di comunicarlo agli altri. L'opera d'arte, sia un dipinto, una scultura, una danza, o una creazione musicale, possiede una qualità estetica che consente al mondo di godere della rappresentazione che offre al pubblico, attraverso il piacere e il coinvolgimento emotivo evocato dall'opera.

L'arte in sé, quindi, è terapeutica e possiede un linguaggio universale che trascende i tempi e le culture, che contiene il patrimonio conoscitivo del passato, racchiude gli aspetti archetipici del Sé, la sapienza dei miti, le memorie arcaiche del corpo e dei sensi, tutte le immagini e tutte le storie possibili. L'artista ha un bisogno vitale di fare arte, tutto il suo essere si esprime nella creazione e la sua relazione con il mondo è mediata dalla sua arte. Così anche chi usufruisce dell'arte come spettatore spesso rimane colpito, coinvolto emotivamente, ritrova parti di sé nell'espressione fermata sulla tela o in una musica, l'arte può distrarlo, permettergli di sfogarsi, riflettere su sé e sul suo modo di stare nel mondo. L'uomo ha bisogno dell'arte: la vita ha bisogno di bellezza, l'arte

sintetizza e rilegge l'esperienza umana a un livello profondo e universale, senza arte saremmo tutti più soli nella pratica del vivere.

Le artiterapie facilitano l'accesso all'arte senza la tensione della ricerca estetica, permettono a chiunque di esprimere emozioni e vissuti attraverso il tratto di un pennello o la manipolazione dell'argilla; di percepire il proprio corpo come un dono, messaggero in ogni suo gesto; di percepire la propria identità sonora o di "giocare" diversi comportamenti nella finzione del "come se" teatrale. Le artiterapie non insegnano tecniche artistiche, semmai le "usano" per favorire lo sviluppo e l'espressione della persona. Per essere guidati in questa speciale scoperta di sé e degli altri attraverso l'arte servono professionisti preparati. Si tratta di discipline che prevedono anni di studio per saper osservare, ascoltare, guidare l'utente nel processo creativo, accoglierlo senza giudicarlo, prendersi cura delle sue emozioni e dei suoi vissuti. L'utilizzo e il riconoscimento di queste discipline non ha la pretesa di sostituire le tecniche terapeutiche classiche (psicoanalisi, psicoterapia cognitiva, comportamentale...), ma di considerarle come un validissimo supporto al trattamento clinico, riabilitativo e preventivo, in quanto arricchiscono la panoramica delle possibilità e delle opportunità espressive offerte alla persona in difficoltà. Oggi sempre di più si sente la necessità di realizzare percorsi innovativi e differenziati che non si limitino a interventi terapeutici esclusivamente tecnici, ma si rivolgano alla promozione del benessere dell'individuo nella sua interezza. Le artiterapie sono discipline orientate a promuovere l'integrazione fisica, emotiva, cognitiva e relazionale, la maturità affettiva e psicosociale e la qualità della vita della persona, attraverso l'uso "terapeutico" dell'arte. Altri contesti in cui le artiterapie sembrano avere promettenti risultati sono quelli sociali/territoriali e aziendali/professionali: nel primo caso con interesse particolare al coinvolgimento delle persone in processi partecipativi e di sviluppo di comunità; nel secondo caso con proposte per lo più rivolte all'ambito talent, risorse umane, responsabilità sociale d'impresa, diversity e inclusion. Alcuni dei più recenti progetti riguardano l'applicazione delle artiterapie per il reinserimento lavorativo e la progettualità personale. Nella formazione sono metodologie innovative per lo sviluppo del pensiero laterale e delle competenze trasversali, richiesti sempre più spesso non solo da realtà sociali ma anche da think tank e realtà imprenditoriali. Ultimamente si sono avviati percorsi di accompagnamento, formazione e sostegno personale affinché, attraverso le tecniche espressive e creative

delle artiterapie, il management aziendale possa migliorare l'approccio comunicativo e gestionale con il proprio personale, mantenendo o sviluppando una relazione positiva all'interno dei diversi gruppi di lavoro.

Nel testo verranno presentati gli ambiti di applicazione e gli interventi descritti nel dettaglio della loro esecuzione.

Nel primo capitolo viene esplicitata la valenza terapeutica delle artiterapie per lo sviluppo cognitivo ed emotivo della persona. L'uso educativo e terapeutico delle arti esiste da sempre ma la formalizzazione in discipline con metodologie e strumenti specifici è presente solo dalla metà del XX secolo. Si sono strutturate nel secolo scorso quattro discipline, accomunate dalla comune attenzione alla vita psichica e relazionale della persona ma con differenti applicazioni: arteterapia, danzamovimentoterapia, musicoterapia, teatro-drammaterapia. I successivi quattro capitoli presentano in modo dettagliato ogni singola arteterapia chiarendone le basi scientifiche e creative, i metodi, gli ambiti di intervento e indicando casi ed esercizi applicabili. Vengono, inoltre, esposte le teorie sul funzionamento neuronale coinvolto nell'espressione delle emozioni attraverso il gesto artistico, le teorie sullo sviluppo cognitivo ed emotivo dell'essere umano e il contributo che a questi la prassi artistica conferisce, le teorie sullo sviluppo dell'identità corporea e i fattori che la possono inficiare, le intelligenze multiple e il potenziamento delle stesse grazie alla "palestra relazionale" attivata con le artiterapie. Ogni arteterapia viene presentata anche attraverso le basi artistiche di riferimento: gli artisti, i danzatori, i registi che per primi ebbero l'intuizione di una vocazione dell'arte per lo sviluppo dell'essere umano, i grandi innovatori che cambiarono il linguaggio dell'arte ancor oggi ispiratori per le diverse discipline arteterapeutiche. Alla descrizione della nascita ed evoluzione di ogni arteterapia segue la presentazione dei differenti metodi e pratiche proposte negli anni da coloro che sono riconosciuti come i padri fondatori e i maestri di ogni arteterapia, i loro differenti approcci e tecniche d'intervento. Il testo presenta poi come si strutturi un intervento con le artiterapie dall'analisi del bisogno, alla definizione degli obiettivi e alla programmazione attraverso la comune strutturazione tripartita: 1. fase di fondazione (dedicata alla costruzione del legame di fiducia tra utente e conduttore e tra partecipanti con l'indicazione di esercizi utili in questa fase); 2. fase di creazione (in cui grazie agli strumenti propri di ogni arteterapia si arriva all'espressione delle emozioni e dei vissuti dei partecipanti, cuore di ogni sessione); 3. fase di restituzio-

ne (in cui l'utente e il gruppo rielaborano il processo creativo esperito e lo collegano alla vita extra-laboratorio per integrare gli apprendimenti acquisiti nell'esperienza quotidiana).

Il lettore potrà trovare indicazioni chiare sugli ambiti di applicazione delle artiterapie, comprendere l'efficacia per le diverse tipologie di utenza e di contesto: la musicoterapia, per esempio, è adatta nella primissima infanzia e ha dimostrato i suoi benefici anche in pazienti in stato vegetativo; la drammaterapia in questi ambiti funziona meno perché richiede un minimo di sviluppo cognitivo e capacità verbale per essere praticata, mentre è più funzionale nella formazione degli adulti, dove sono più adatte simulazioni e tecniche attive per l'apprendimento di competenze anche tecniche. Ogni arteterapia è spiegata con esempi concreti di applicazione che torneranno utili ai professionisti per immaginare servizi e attività innovative per l'utenza che seguono. Ogni capitolo si completa con la descrizione di strumenti ed esercizi propri di ogni arteterapia e la presentazione di casi concreti: dalla valutazione iniziale al processo attuativo, con la descrizione dettagliata degli esercizi utilizzati, fino alla valutazione del raggiungimento degli obiettivi.

Le artiterapie sono discipline molto praticate e di profondo interesse per tutti coloro che, occupandosi di educazione e riabilitazione, vogliono integrare i saperi e i metodi della propria professione con interventi innovativi e creativi che facilitino nuove vie di comunicazione e approcci terapeutici. Non sono però ancora professioni riconosciute con una formazione istituzionalizzata e standardizzata. In Italia proprio l'eterogeneità delle formazioni e la mancata legiferazione sulla professione di arteterapeuta lasciano il campo aperto a molta confusione. Il termine stesso che identifica questo tipo di professionalità è ancora controverso: negli anni è sempre esistita una distinzione linguistica che attribuiva la desinenza *euta* (arteterapeuta) al professionista specializzato in artiterapie che avesse anche una formazione come psicoterapeuta, e la desinenza *ista* (arteterapista) a chi avesse una formazione in ambito artistico. La Norma UNI del 2015 definisce conoscenze, abilità e competenze, e la formazione minima richiesta per i professionisti operanti nel campo delle artiterapie. Nella norma si è considerato il termine "terapia" nella sua estensione di presa in carico della persona nella sua globalità e di salute come indicato dall'OMS: stato di completo benessere psicofisico della persona e non solo semplice assenza di malattia. La desinenza *-euta* quindi è stata consensualmente e cumulativamente adottata da tutte

le maggiori associazioni nazionali di artiterapie. Nel testo però il lettore troverà ancora alcune differenti diciture tra musicoterapista e musicoterapeuta perché le diverse scuole di pensiero e di formazione differenziano ancora i due termini. Altri termini adottati per indicare gli arteterapeuti sono: professionista delle artiterapie, terapeuta espressivo, esperto in metodologie creative... tanti termini diversi, tante formazioni diverse, una situazione normativa non ancora definitiva. Nell'ultimo capitolo cercheremo quindi di fare chiarezza su questo punto, presentando la situazione normativa delle artiterapie in Italia e confrontandola con normative a livello internazionale. Mentre negli Stati Uniti e in Gran Bretagna, che per primi hanno visto nascere e applicare le artiterapie, sono infatti già diventate professioni riconosciute e integrate in percorsi universitari, in Italia questi passaggi non sono ancora avvenuti. Come detto, nel 2015, la Norma UNI ha visto collaborare le maggiori associazioni nazionali del settore per definire le competenze necessarie per qualificare un professionista delle artiterapie, ma è una norma volontaria, cui non ha ancora fatto seguito un riconoscimento formale da parte del Ministero del Lavoro. Nel corso dei cinquant'anni di pratica in Italia sono nate numerose scuole di formazione che hanno formato migliaia di arteterapeuti, diverse associazioni a garanzia della professione e a tutela dei fruitori, ma non esistono corsi universitari ufficialmente riconosciuti. Quello che ci proponiamo è non soltanto di fare chiarezza in un testo che offra una descrizione quanto più esaustiva delle varie artiterapie, ma anche di mostrarne la valenza scientifica e gli ambiti di applicazione con esempi concreti di strumenti e tecniche.

Diventare arteterapeuta implica un percorso di formazione impegnativo e avere acquisito competenze legate sia all'ambito relazionale che artistico. Questo testo è dedicato a tutti coloro che vogliono comprendere meglio le artiterapie e acquisire strumenti per integrare attività espressive nelle loro pratiche professionali.

Nello specifico: gli studenti di area umanistica, psicologica e di accademie d'arte che vogliono diventare arteterapeuti potranno comprendere le basi delle artiterapie e la spendibilità nei diversi ambiti per fare una scelta di formazione mirata; gli arteterapeuti già impegnati professionalmente troveranno esempi concreti di interventi e strumenti adottabili, somiglianze e specificità dei diversi approcci, chiarimenti normativi sulla professione e una ricca bibliografia aggiornata; i professionisti dell'ambito socio-sanitario potranno trovare suggerimenti che

arricchiscono la visione olistica della persona e della sua salute e ideare in équipe multidisciplinari percorsi di sostegno che si prendano cura anche della sfera emotiva e sociale dell'utente; i docenti di ogni ordine e grado potranno attualizzare le modalità d'insegnamento valorizzando ricerche ed elaborati degli studenti a partire dal coinvolgimento della sfera cinestetica e creativa; formatori e responsabili delle risorse umane potranno comprendere il valore innovativo del "fare arte" insieme per fondare e/o fortificare un gruppo di lavoro e per sviluppare alcune tra le competenze indispensabili negli odierni contesti professionali quali creatività e innovazione, adattabilità al cambiamento e comunicazione generativa.

Gli autori del testo sono tutti professionisti con almeno ventennale esperienza nell'arteterapia di riferimento e docenti in diverse scuole di formazione sul territorio nazionale. In appendice il lettore troverà la presentazione del Centro Arti Terapie di Milano che da anni promuove una costante collaborazione e integrazione tra le artiterapie per progetti sociali dedicati allo sviluppo della persona e delle comunità in rete con enti e istituzioni, e ha avviato una proficua interlocuzione con le università per inserire le discipline artiterapeutiche anche in Italia.

1. Le artiterapie

di *Glenda Pagnoncelli*

Le artiterapie sono definite “discipline di matrice artistica” finalizzate a promuovere le risorse creative di individui e gruppi, utili per sviluppare benessere personale e sociale.

Facciamo un primo ed essenziale chiarimento: sono pratiche artistiche o psicoterapeutiche?

Sono essenzialmente pratiche artistiche ma non sono solo tecniche artistiche e non coincidono con la produzione di manufatti artistici. Non sono psicoterapie ma con queste collaborano.

Sono quindi pratiche artistiche che intervengono nel processo terapeutico.

Analizziamo la duplice componente artistica e terapeutica delle artiterapie.

Chiunque si sia accostato all'arte, anche solo da spettatore a teatro o come visitatore in un museo, ne ha percepito il forte valore emotivo e motivazionale: ma cosa differenzia la fruizione dell'arte dalle pratiche arteterapeutiche?

La consapevolezza del lavoro intrapersonale: la rielaborazione, mediata dalla relazione con l'arteterapeuta, di come e quanto il processo creativo abbia influito sulla persona.

In un percorso di artiterapie la persona è stimolata a essere attiva nei confronti del mezzo artistico, a “usarlo” per esprimere le proprie idee, emozioni, vissuti e attraverso queste prassi creative a conoscersi meglio, capire meglio la propria storia e il proprio comportamento e percepire fattivamente la possibilità di cambiare, crescere, migliorarsi.

Ma l'arte in sé non è già terapeutica?

L'arte può essere terapeutica attraverso gli effetti che può produrre sia in chi la crea sia in chi ne fruisce.

L'arte avvicina alla bellezza, permette di estraniarsi dalla quotidianità entrando nel magico regno dell'immaginazione.

Può accendere emozioni e dare un senso di libertà.

L'effetto terapeutico non è l'intenzione primaria dell'arte: l'arte è comunicazione ed è espressione viscerale di un artista, le artiterapie sono invece metodologie nate per "prenderci cura" dell'individuo e migliorarne la qualità di vita.

Nell'atto creativo l'artista convoglia le sue emozioni e la sua esperienza di vita in un prodotto artistico per comunicare con un pubblico reale o immaginario, trasmette il suo segno e il suo messaggio al mondo; l'atto creativo nelle artiterapie ha una funzione più ego-centrata e strumentale, il processo creativo e il suo prodotto sono la via per la riflessione su di sé e la rielaborazione dei propri comportamenti.

Nell'arte è insito il concetto di valore estetico: i concetti di bellezza, di opera d'arte, la stessa definizione di cosa sia arte e cosa non lo sia hanno interessato l'intera storia dell'uomo e inevitabilmente da sempre ogni artista subisce il giudizio dei suoi contemporanei o dei posteri, qualora abbia fortuna nel tempo.

Nelle artiterapie il giudizio non esiste, o meglio, non è così pressante: esiste il giudizio della persona che sta creando, che può essere ipercritica con se stessa e il suo elaborato creativo, che può sminuirsi o sentire di dover essere performante, ma è qui che interviene l'arteterapeuta: accogliendola e rassicurandola, contenendo le sue ansie e giudizi, legittimando il suo valore e quello della sua esperienza creativa.

Nelle artiterapie fondamentale è il processo che conduce al prodotto creativo e non il prodotto in sé, in quanto il processo creativo stimola la possibilità di guardarsi, riconoscersi, relazionarsi e cambiare.

Il prodotto ha il suo valore nella testimonianza di un esserci tangibile, un hic et nunc che dice "esisto quindi creo".

Le artiterapie non si concretano nell'insegnamento di tecniche artistiche, esiste una differenza sostanziale tra un corso di pittura, o di musica, o di teatro e un percorso di artiterapie: l'obiettivo non è l'apprendimento di una specifica tecnica artistica, non è la padronanza del mezzo per arrivare a produrre un'opera che abbia un valore estetico. In un percorso di artiterapie le tecniche artistiche vengono agite dalla persona e non solo apprese, non importa quanto la persona sappia, per esempio, recitare in modo tecnicamente corretto, ma quanto riesca, at-

traverso esercizi e stimoli del linguaggio teatrale, a esprimere il mondo intrapersonale e condividerlo nella relazione con gli altri.

La riflessione personale e la comunicazione mediata dall'atto creativo sono i due assi portanti delle artiterapie.

Potremmo chiamarlo *l'effetto terapeutico del creare*.

Riprendiamo quindi la domanda con cui abbiamo iniziato questo capitolo: le artiterapie sono forme d'arte o forme di terapia?

Sono forme d'arte con una precisa vocazione terapeutica, in quanto collaborano al raggiungimento dello stato di salute, intesa nella definizione estensiva e non solo medica di salute.

L'OMS fin dal 1948 definisce la salute in questi termini: "stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia".

In questa visione olistica e sistemica di salute possiamo far rientrare le artiterapie: "terapie" a matrice artistica che si occupano del benessere e della crescita della persona nella società.

Le artiterapie sono terapeutiche, secondo questa interpretazione di salute, perché:

1. sviluppano potenzialità vitali per l'essere umano quali l'immaginazione e la creatività;
2. permettono l'espressione di sé tramite canali di comunicazione non solo verbali;
3. potenziano le competenze relazionali;
4. supportano una riflessione non invadente sui vissuti personali;
5. mediano per una rielaborazione costruttiva degli eventi più difficoltosi e traumatici;
6. motivano al cambiamento personale.

Le artiterapie contribuiscono allo stato di benessere della persona con se stessa e nel mondo, e collaborano quindi al mantenimento o al recupero dello stato di salute come dall'OMS.

1.1. Artiterapie e creatività

Spesso siamo portati a confondere la creatività con il talento, ma la creatività è un carattere distintivo dell'essere umano presente dalla più giovane età e che perdura durante tutta la vita.

La creatività infatti è la competenza imprescindibile per percepire, leggere e interpretare il reale che ci circonda.