

ARTETERAPIA E CRESCITA PERSONALE: UN PERCORSO INDIVIDUALE

di [Angela Presciuttini](#)

*"In generale il colore è un mezzo
per influenzare direttamente l'anima.
Il colore è il tasto. L'occhio è il martelletto.
L'anima è un pianoforte con molte corde.
L'artista è la mano che, toccando questo o quel tasto,
fa vibrare l'anima.
E' chiaro che l'armonia dei colori è fondata solo su un principio:
l'efficace contatto con l'anima.
Questo fondamento si può definire
principio della necessità interiore. (...)
La forma, è l'espressione di questo contenuto."
(Wassily Kandinsky "Lo spirituale nell'arte")*

NECESSITÀ INTERIORE E BELLEZZA

Inizio con la fine. In fondo, in un cerchio, chi sa qual è l'inizio e quale la fine? L'importante è camminarci sopra e sapere che, per dirla con Machado, "la strada si fa camminando".

Ho voluto intraprendere questo percorso di arte-terapia perché desidero diventare arteterapista, ma so che la prima a beneficiarne, in questo momento, sono proprio io. Ricordo che Rosy (arteterapeuta e formatrice in arteterapia N.d.A.), il primo giorno insieme a lei, ci disse: "Il nostro, sarà un lavoro tutto sulle *emozioni*", mentre l'ultimo ha detto "Con i nostri pazienti è importante sostenerli nel *dare forma* al dolore". Ecco, queste due frasi, per quello che mi riguarda, rappresentano l'inizio e la fine di un cerchio che toccandosi, fanno scoccare la scintilla dell'espressione artistica, quella che trasforma.

Quello di cui in questi anni mi sono privata, tutta tesa negli equilibristici necessari per reggere situazioni molto difficili, quelle che capitano a tutti nella vita, è stato proprio il dare forma al dolore, o meglio, il lasciare che esso prendesse *la sua* forma ed uscisse da me. Anzi, per me il leit-motiv di questi anni è stato proprio "l'incomunicabilità del dolore". Ed ecco allora il cercare consapevolmente e quasi ossessivamente di dare senso a cose e situazioni, di trovarne l'aspetto positivo, quello "bello" che giustificava l'esserci dentro, che quasi rendeva anche le peggiori esperienze attraenti, degne di essere vissute, perché piene di ricchi apprendimenti, moneta di scambio fra noi e la vita, in un percorso di crescita. L'estetica armonia dei sentimenti.

Tutto questo è ancora assolutamente valido per me; vivere così mi ha davvero permesso di imparare tanto e di cogliere le tante sfumature e

"verità" (relative) della vita, e la ricerca di senso è effettivamente quello che ci spinge ad apprendere, ad integrare esperienze, ma quello di cui mi sono "dimenticata" è ascoltare, accogliere ed integrare quel dolore da cui ero partita, anzi, tutto pur di fuggire il più possibile lontano da esso, perché il dolore è *brutto*. *Moralmente ed esteticamente*. E fa sentire *deboli e confusi*.

Ecco il mio giudizio: l'espressione del *mio* dolore è socialmente inaccettabile al pari della rabbia. Accogliere quello degli altri è stato per me sempre molto, molto più semplice... E' mio preciso dovere essere forte e pronta nel risolvere problemi. Il lutto non si elabora. Si scotomizza. Posso anche sopportare di stare senza "un posto in cui tornare", ed altro ancora... Non ho mai pensato razionalmente queste cose, ma sicuramente le ho agite, ed è stato un agire davvero violento credo. Trasformare quello che c'è per *evitare* qualcosa non è una direzione buona del tutto, perché prima o poi tutto il vecchiume si ripresenta alla porta. E ci ritroviamo ad aver agito come quell'ubriaco che cercava di notte, senza trovarle, le chiavi di casa sua sotto il lampione acceso solo "perché lì c'era la luce"...

L'apparente dicotomia fra bello e brutto, fra luce e buio, mollare il giudizio sui miei sentimenti e permettermi fino in fondo di sentire "cose brutte e dolorose", che danno visibilità alla mia "debolezza" ed ai miei "bisogni", è il tema ricorrente del mio vissuto con i lavori proposti da Rosy, spunti sorti ad indicarmi un possibile percorso emotivo. In tal senso le parole di Kandinsky assumono una forza dirompente, poiché *"...la necessità interiore che chiede di venire espressa non si limita ad un concetto di "bellezza" comunemente accettata, socialmente riconosciuta. Essa crea spesso cose che sembrano "brutte". Il concetto di "brutto" dunque è una nozione convenzionale, che nasce da un'antica necessità interiore che ora si è materializzata e trascina una parvenza di vita. In realtà "brutto" è tutto ciò che non deriva da una necessità interiore, e "bello" ciò che ne deriva. Giustamente, perché tutto quanto nasce dalla necessità interiore è bello appunto per questo. E presto o tardi sarà riconosciuto come tale."*

Iniziare a riconoscere ed accettare, e per questo esprimere, la mia "necessità interiore" per intero, per quanto possa apparire anche "brutta", mi sembra un buon punto di partenza. Ed anche di arrivo, per poi di nuovo ripartire, in un percorso circolare, fluido, senza soluzioni di continuità.