

## AFFIDARSI AL RITMO VITALE DEL PROCESSO CREATIVO

### Laboratorio espressivo con tecniche di arteterapia

*di Angela Presciuttini*

*Darsi il permesso di creare è qualcosa di irrevocabile e si riversa in ogni angolo della vita quotidiana. Ma è sempre difficile vedere che il dubbio, la paura e la “non direzionalità” sono aspetti eterni del percorso creativo.*

**Parole-chiave che assumono particolare rilevanza nel presente progetto:** sclerosi (indurimento), difficoltà di movimento, fatica, rigidità, coordinazione e ritmo, linguaggio e comunicazione, sensibilità, autorità, autonomia, controllo, lasciarsi andare, processo creativo, imprevedibilità, fiducia, accoglienza, stima di sé, integrazione.

#### **Caratteristiche del percorso**

Questo percorso vuole rappresentare uno spazio sicuro e di incontro, che offra sostegno affettivo e relazionale a persone colpite da sclerosi multipla, ma non solo, attraverso l'attivazione ed il nutrimento delle loro risorse creative e l'utilizzo di materiali artistici.

L'arte è per sua natura sensoriale, cioè corporea (sensazioni visive, acustiche, tattili, olfattive, percezione ed organizzazione dello spazio) e coinvolge emozioni e processi cognitivi che attraverso vari linguaggi creativi trovano espressione, dando forma all'esperienza.

*Affidarsi* al processo creativo del “fare arte” potrebbe sembrare qualcosa di scontato o di totalmente concettuale: in realtà, l'atto del creare si fonda proprio sulla *fiducia* in tale processo e seguire, *abbandonarsi* al suo *naturale movimento* offre molte opportunità di auto-rivelazione e crescita, stimolando - in modo assolutamente rispettoso delle proprie difese - scoperte su di sé e sul proprio modo di vedere e percepire il mondo e le relazioni con esso.

L'atto del creare presuppone, anche nella produzione di una piccola opera, imparare ad accettare l'imprevedibile senza sentirsi sopraffatti, utilizzare eventuali “errori” ed accoglierli nella propria creazione senza giudicarli, manipolare la materia (medium artistico) mettendosi in relazione con essa, riconoscerne le caratteristiche e, attraverso di esse, comunicare qualcosa di sé. Provare piacere in tutto questo è una parte importantissima, poiché segnala che si stanno convogliando energie profonde in una direzione vitale. Contemporaneamente, esso rappresenta un feed-back positivo sulle proprie possibilità creative e produce un senso di autostima e di riconoscimento/accettazione di sé.

#### **Gli aspetti dell'integrazione nel gruppo**

Un aspetto importante di questo progetto emerge dalla natura “mista” del gruppo, composto cioè sia da persone con SM, che da altri i quali, tra familiari o semplicemente interessati, volessero partecipare. La parola-chiave, a tal proposito, è *integrazione*, in un processo che può camminare nella direzione che va da una *necessità* ad un'*opportunità* di condividere.

La necessità dell'integrarsi nasce generalmente, in un'accezione piuttosto condivisa, sul piano del *bisogno*: il bisogno di qualcuno, sia sul piano culturale che relazionale,

di far comprendere ad altri un proprio stato, di informare, di condividere esperienze al fine di migliorare le proprie possibilità di relazione con un contesto.

Ma cosa dire, se pensiamo che anche per gli “altri” - quelli che in quello stato non ci sono ma sono chiamati ad averci a che fare, oppure quelli che non ci sono e basta – si tratta di integrarsi con tale realtà “diversa”? Questo è il nocciolo, l’essenza *dell’intima comunione che ci lega gli uni agli altri una interdipendenza necessaria e feconda, una alterità che ci accomuna se abbiamo il coraggio di spezzare il sottile diaframma che ci fa apparire troppo diversi in un gioco di specchi che alla fine riflette l’unica immagine di una umanità in cammino* (Salvatore Geraci, “Esclusione, fragilità sociale e reciprocità: un percorso da compiere”)

Chi vive una situazione di “problematica”, di “diversità” in qualche modo, “costringe” ognuno che vi si trovi a contatto a ridisegnare la propria esperienza ed imparare da questo, ad *accogliere*, prima ancora di *mettersi in relazione*, le risorse insite in un’esperienza di “crisi” e le possibilità di crescita.

Integrare, etimologicamente, richiama “interezza” e un intero non potrà mai essere la somma di più parti, né evocare ruoli impari in una relazione, dove c’è chi accoglie e chi è accolto, bensì solo ed unicamente aprirsi alla possibilità di “trasformazione” reciproca.

### **Obiettivi**

Per tutte le caratteristiche sopraindicate, un percorso di arteterapia, soprattutto all’interno di un lavoro d’équipe, può essere considerato un’esperienza d’aiuto per chi è ammalato di sclerosi multipla, perché porta a confrontarsi a livello emotivo ed esperienziale (proprio per le caratteristiche della patologia e gli effetti che produce) con la necessità di lasciar andare, di accettare gli eventi nel loro ritmico “sali e scendi”, limitando la sensazione di perdita di controllo, alimentando un senso di fiducia, favorendo l’apertura e la comunicazione.

Tutto questo contiene molteplici obiettivi da perseguire con dolcezza, senza forzature, nel rispetto delle difese dei partecipanti ed in un contesto che sostiene e contiene, privo di giudizio.

### **Materiali e strumenti**

I materiali utilizzati, media artistici, svolgono il ruolo di “veicolo” di emozioni e sentimenti e dunque è molto importante che ce ne siano in abbondanza e di molteplici varietà. Se non è possibile lavorare in un atelier stabile, è comunque importante offrire una certa varietà di materiali, con diverse caratteristiche fisiche (morbidi, duri, fluenti, colorati, bianco e nero, da manipolare...) che permettano di sperimentare molteplici tipologie di sensazioni e di esercitare diversi livelli di controllo, come per esempio: colori a tempera e a dita, pastelli ad olio, acquarelli, gessi, matite colorate, pennarelli, creta e varie tessiture di carta.

Essi possono essere manipolati in varie modalità, con vari tecniche e strumenti, permettendo una libera esplorazione che tiene conto anche di difficoltà motorie, sensoriali. La produzione di un’opera aiuta anche le persone a focalizzarsi sul proprio compito e mantenere l’attenzione. Quando l’utente s’immerge nel lavoro e si lascia assorbire, si verifica spesso una sincronizzazione del respiro con i ritmi della creazione e questo favorisce la coordinazione del movimento con la respirazione.

**Importante!** che sia presente un lavandino nelle immediate vicinanze della stanza in cui si lavora.

## **Tempi e metodi**

In genere, un laboratorio di arteterapia di gruppo ha una durata di almeno 2 ore, durante le quali si fa, eventualmente, un'attività propedeutica o di riscaldamento, si scelgono i materiali con cui lavorare, si produce un'opera e si presenta al gruppo. Inizialmente sono da favorire lavori individuali, per poi proseguire sperimentando la coppia ed infine il lavoro di gruppo.

Aiutare i partecipanti ad entrare nel processo creativo, facilitare la conoscenza dei materiali, sostenere la loro autonomia e progettualità nella creazione, favorire la chiarezza, creare uno spazio sicuro e privo di giudizio, sono per l'arteterapista obiettivi sempre presenti e trasversali ad ogni attività.

La durata del percorso andrà valutata insieme alla psicoterapeuta. Almeno 10 incontri sarebbero adeguati.

## **Alcune idee sulle attività da proporre...**

Poiché, soprattutto in una fase iniziale, l'ansia da "foglio bianco" può essere prevedibile, sarà importante aiutare tutti i partecipanti ad entrare nel processo creativo favorendo sì la libera esplorazione dei materiali - per evitare anche la formazione di abitudini e stereotipi o dipendenza dalle idee dell'arteterapista - ma all'interno di consegne "apparentemente" strutturate che rassicurino il partecipante e ne "guidino" l'ingresso nel percorso, senza ingabbiare né creare stress da performance. (Per es.: scopriamo le caratteristiche della tempera, della creta e come reagiscono al nostro tocco; scopriamo in quanti modi è possibile tracciare una linea orizzontale, verticale, un punto.....; sperimentiamo il colore rosso, il blu, etc.). Si tratta di esplorare l'ABC dell'espressione artistica e iniziare a riconoscerne le risonanze emotive. Questo naturalmente andrà calibrato anche a seconda del livello di esperienza dei partecipanti, che potrebbero già aver già utilizzato i materiali.

Un'altra strategia - da utilizzare comunque in una fase centrale del lavoro - per favorire l'accettazione di quello che non piace o si giudica negativamente, può essere quella di "permettere" la produzione di un lavoro "brutto", laddove ognuno sceglierà cosa è "brutto" per sé e si confronterà con i sentimenti suscitati dal giudizio. In seguito, regalarsi un lavoro "bello".

Un altro lavoro, da proporre ad uno stato di avanzata conoscenza del gruppo, potrebbe essere quello in cui ognuno parte con un proprio lavoro su un foglio; in seguito tale lavoro passerà di persona in persona fino a percorrere tutto il cerchio, subendo trasformazioni e cambiamenti poiché ognuno vi imprimerà qualcosa di suo, nel rispetto di quanto è già stato prodotto. Gli obiettivi di tale lavoro sono quelli di confrontarsi con il cambiamento, l'imprevedibilità, la paura di perdere quanto si ha già e vederlo rovinato da "qualcosa" di estraneo.

Successivamente, in modo graduale, favorire una sempre maggiore autonomia, sia nella scelta dei materiali che nella produzione di un'opera. Questo permette di lavorare su temi personali e comunicarli al gruppo, ma se lo si ritiene opportuno sarà anche opportuno scegliere dei "temi" che possano essere di interesse per tutti e in merito ai quali ognuno produrrà il proprio lavoro.

## **Materiali artistici di base**

Crete, tempera, acquerelli, pastelli olio, gessi, matite da disegno, matite colorate, carta da disegno e da pacchi.