

**L'ARTE CHE CURA:
LE POTENZIALITÀ DEL FARE ARTE NEL PROCESSO DI CRESCITA DEGLI ADOLESCENTI**

Carolina Ronchi¹ e Roberta Vitali²

L'arteterapia

L'arteterapia³ da molti anni è un tipo di intervento che viene usato nei contesti ospedalieri e non solo, testimoniando il valore dell'arte sia nelle sue potenzialità riabilitative, sia come forma di cura vera e propria integrata alle altre.

La funzione immaginativa innescata dall'uso del medium artistico, all'interno di una relazione terapeutica, permette di sperimentare l'*Altro da sé*, lo sconosciuto come un prolungamento di quella parte di sé rispecchiata. Questo rispecchiamento delle differenti parti di sé tramite rappresentazione simbolica del mondo interno avviene in un setting costituito da uno spazio illimitato e sicuro nel quale non è necessario trovare connessioni con la vita reale.

Fare Arte all'interno di un setting terapeutico, indipendentemente dal mezzo espressivo utilizzato (pittura, narrazione, musica, canto, teatro), funziona come un ponte tra due mondi: il mondo dell'arte e il mondo della cura. Nella metafora del ponte riconosciamo il transitare costante degli adolescenti e dei preadolescenti da una situazione emotiva ad un'altra. Il terapeuta può andare ad intercettare, nel transitare, le istanze emotive inesprese⁴ in realtà fondamentali.

Al centro del percorso vi è la *costruzione dell'oggetto creativo*. L'oggetto artistico che prende forma può essere considerato un "oggetto transizionale" in senso winnicottiano. Il prodotto artistico contiene parti del Sé con le quali diventa possibile dialogare, trasformare e reintegrare all'interno di una relazione di cura. In questo *spazio transizionale* dialogico, all'interno di una cornice sicura, i ragazzi possono agire a livello fantasmatico i loro illimitati poteri senza temere di distruggere se stessi o gli altri⁵. L'arteterapeuta agisce una funzione di specchio e ri-specchiamento sano delle parti funzionanti del ragazzo.

Usare il linguaggio artistico in un contesto di cura è un intervento che deve essere calibrato, trovando il giusto compromesso tra l'esprimersi e il proteggersi dall'eccessiva esposizione. In tal modo la vita fantasmatica prende la forma di un oggetto esterno condivisibile con la proiezione dei propri oggetti interni.

Un famoso spot recitava: **"La potenza è nulla senza controllo"**⁶, in estrema sintesi uno dei più grandi insegnamenti del processo artistico. Dipingere una tela, creare una storia o una canzone richiede la capacità di autoregolarsi, di accettare ciò che emerge dall'inconscio, esercitando la

¹ Psicologa, Psicoterapeuta, Socio PsiBA, Arteterapeuta, Consulente c/o Centro Diurno "Botteghe d'Arte" ASST Grande Ospedale Metropolitano Niguarda; Arti e Pensieri cooperativa sociale Onlus. Docente presso la Scuola di Artiterapie Modello Botteghe d'Arte.

² Psicologa Psicoterapeuta, Socio, Docente e Supervisore PsiBA, PhD Psicologia della Comunicazione e dei Processi Linguistici, CTU, Coordinatore Area Clinica e di Ricerca PsiBA e Responsabile della Segreteria di Redazione PsiBA.

³ Baccei E. (2018-2019) *Psicopedagogia delle Botteghe d'Arte*. Scuola di Arteterapia Modello Botteghe d'Arte.

⁴ Jung C.G. (1983) *L'uomo e i suoi simboli*. Cortina, Milano.

⁵ Galimberti U. (2008) *L'ospite inquietante: il nichilismo e i giovani*, Feltrinelli, Milano.

⁶ Headline, ideato dall'agenzia Young & Rubicam per la Pirelli, che ha accompagnato la pubblicità dell'azienda per diversi anni.

capacità di controllo all'interno di un contesto di libertà espressiva dei propri impulsi. Si tratta di processi psichici e fisici complessi, nonché affini a quelli in cui il preadolescente è impegnato a tempo pieno nella vita quotidiana; processi che fungono da sostegno al preadolescente nel suo tentativo di integrare tutti questi passaggi e parti di sé che attivano.

In sostanza l'importanza nella costruzione del processo creativo è intravedere da parte del terapeuta il prodotto finale, allo scopo di contenere le ansie distruttive, gli elementi scissi o negati del Sé e trasformarli in elementi di restauro. La creatività è a sostegno della ricostruzione.

Esemplificazione clinica: Arianna⁷

La cornice

Arianna è una bella preadolescente di prima media. Figlia unica di genitori separati da quando lei ha quattro anni, purtroppo ancora in guerriglia tra loro. I genitori richiedono una consultazione perché preoccupati dai comportamenti della figlia che descrivono come *incapace di autoregolarsi e tiranna* nei loro confronti. Reagisce con oppositività alle pressioni sia scolastiche che genitoriali. Le difficoltà emergono in modo esplosivo nel rapporto con il padre.

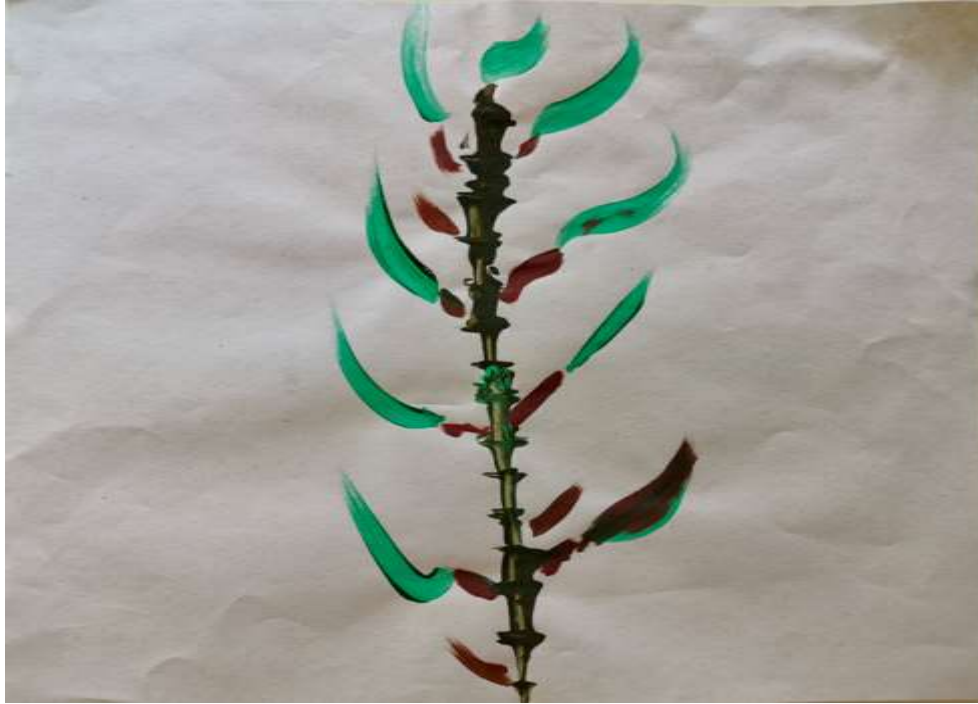
Nella consultazione si delinea un'importante fatica nella comunicazione dei vissuti negativi di Arianna che spesso si tramuta in una negazione degli stessi. Essa tende ad evacuare i turbamenti che prova attraverso modalità corporee: nel contesto le parole sono agite come armi da usare contro l'altro. In questa cornice ho evidenziato però una risorsa preziosa -eredità positiva della famiglia-: Arianna dimostra una spiccata abilità artistica, un'alleata preziosa per la psicoterapia.

Dipinti che parlano

Arianna si esprime con un linguaggio ricco, ma sembra che per lei le parole siano svuotate di significato, sono parole di *altri* che lei ha appiccicato su di sé.

La prima seduta di psicoterapia trova la via per presentarsi in tutta la sua complessità oltre le parole (*sono una combina guai lo sai?*). Sceglie di fare un disegno libero usando come strumento una spatola con la quale pittura, creando lei i colori specifici, una canna di bambù. L'immagine del bambù *parla per lei*, fornendomi il suo identikit di presentazione. Il disegno dal punto di vista cromatico è molto bello, noto subito la scelta di colori delicati ma adatti ad esprimere la realtà rappresentata dal bambù. Il disegno è eseguito perfettamente al centro del foglio, ricco di particolari ed assomiglia anche ad un ramo con delle foglie che fanno pensare alla primavera. Arianna racconta di averlo visto in un documentario che le è piaciuto molto.

⁷ Il caso è stato condotto dalla dott.ssa Ronchi.



Il bambù rimanda un senso di solidità ed elasticità che mi fa pensare ad una situazione evoluta che rispecchia il momento evolutivo: *una canna sbattuta dal vento da diverse parti, come alla sua età*. La controparte di questo suo movimento e anche del disegno è l'esigenza di Arianna di essere performante (estetica del disegno) e adulta (scelta dello strumento), così come la vorrebbero i genitori, castranti verso i suoi bisogni primari.

Nelle successive sedute Arianna sceglie sempre di usare la pittura, usa tutti pennelli e le spugnette a disposizione, si sporca le mani con evidente piacere, ed è così che lo spazio terapeutico si riempie di caos. Tutto trova una sua organizzazione nello spazio del foglio, in contrasto con la modalità corporea poco organizzata che lei utilizza per muoversi nella stanza (si muove impacciata, fa cadere oggetti, sporca il tavolo).

In un'altra seduta Arianna crea un bellissimo dipinto: per 'bello' intendo proprio l'autenticità che racconta. Arianna sceglie un foglio grande e si dimostra incredula di poter avere *tutto quello spazio per sé*. Crea un dipinto con un'inquadratura dall'alto, lo spazio è diviso in tre. A destra vi è una spiaggia, a sinistra il mare in cui nuotano due pesciolini rossi, al centro un'impronta scura di un piede: è il suo.



È il suo modo di dire “Io ci sono”, lasciando un’impronta: timida nell’espressione di alcuni vissuti, definita nel ricordarne la consistenza. Il mio lavoro terapeutico sarà utile nell’accompagnarla a poter camminare su quella spiaggia, nel suo *spazio di vita*, trovando gradatamente un’espressione più modulata del suo dolore e riducendo la posizione -a tratti onnipotente- agita inizialmente con gli adulti.

Dopo aver mosso il suo “primo passo” nel setting nel percorso di terapia Arianna sostituisce ai disegni organizzati ed esteticamente belli insiemi di figure ed oggetti decontestualizzati.

Comincia l’era delle “*sfide del disegno*”. Arianna sceglie un oggetto tema della gara (torta glassata, farfalla e così via) e detta tempi e regole (quanti e quali colori possiamo usare, solitamente a me ne concede pochi), senza lasciarmi libertà di scelta o interpretazione. Questa dinamica provoca in me un’intensa frustrazione e tristezza (“*ma cos’è quello? Schifo all’infinito?*”; “*perché disegni uno sguardo così inquietante?*”). Resisto a fatica all’impulso di reagire in modo simmetrico. Tento di sintonizzarmi con la stessa rabbia che prova Arianna quando le vengono dette le medesime cose. Il medium artistico viene in mio soccorso, consentendomi di leggere il percorso terapeutico che sta facendo nel qui ed ora. Inoltre, questo aiuta la ragazzina a dare forma a parti dissociate di sé di cui nega l’esistenza.

Durante una seduta in mezzo a cerchi di colore viola, rosa e d’oro compare un unicorno dagli occhi chiusi, sembra un universo etereo e sognante; il titolo che le dà, sorridendo è “*I sogni dell’unicorno*”. Quando le chiedo come mai abbia gli occhi chiusi il suo personaggio lei mi risponde che sta dormendo, poi aggiunge “*in realtà questo rosa è sangue, nel suo passato è stato ammazzato qualcuno e ora lei è finge di dormire e desidera il lecca lecca (li indica sul foglio)*”. Io scelgo di verbalizzare la sofferenza che deve provare l’unicorno.



Nelle sedute risulta evidente che Arianna si sente poco valorizzata dagli adulti di riferimento e le mie parole rassicuranti da “buon” terapeuta sembrerebbero vane; con il procedere del lavoro terapeutico però Arianna -grazie allo spazio protetto del disegno- ha potuto sperimentare contro tutte le sue aspettative le sue parti di sé non integrate, potendole esibire senza timore di rimanere distrutta.

Ferite d'oro: il recupero della relazione sana con il padre

Arianna nei confronti del padre esprime una forte aggressività, non sempre giustificata poiché viene inconsapevolmente investita dalle proiezioni materne che la inducono ad annullare le esperienze positive vissute con lui. Io cerco di recuperare gli aspetti funzionanti della relazione con il padre.

Durante una seduta, dopo avermi raccontato di un forte litigio con il padre, prende un grande foglio e delinea perfettamente alcuni elementi di una stanza: sembra più una piccola graziosa casetta. Colora il suo disegno con la pittura oro, donando luminosità. Le chiedo come le sia venuta l'idea ed Arianna recupera un ricordo prezioso (come l'oro) vissuto con il papà che la rimanda ad un aspetto della relazione padre-figlia gratificante: “È la stanza che sto costruendo insieme al papà nella sua nuova casa, sarà solo mia!”. Poco dopo, mentre sta riponendo nel suo posto la boccetta di pittura oro, le cade e si apre uno squarcio, Arianna esclama: “E' il papà che si è rotto...va riparato”.

Bassorilievi: le emozioni acquistano spessore e diventano parole

Dopo circa otto mesi di terapia noto un cambiamento di qualità nell'uso del medium artistico. Il prodotto artistico era prima l'unico mezzo *necessario* per comunicare a me i suoi affetti turbolenti (a parole negati) e allo stesso tempo dar voce al Sé. Lo strumento creativo ora viene utilizzato come supporto fondamentale alla verbalizzazione di vissuti angosciosi. Dopo aver parlato, vuole dipingere. Crea degli sfondi sui quali scrivere alcune significative parole, ad esempio le iniziali del ragazzo che le piace o i suoi desideri non colti dai genitori.



Le sfide “*all’ultimo sangue*” vengono dismesse; vuole, però, che a turno creiamo delle mescolanze di colore usando il pennello, ma tenendo gli occhi chiusi perché l’altra di noi sceglierà i colori da gettare sul foglio senza dirli. I colori che Arianna getta sul mio foglio sono così tanti e stratificati da creare più che dipinti bassorilievi.

Arianna stratifica diversi colori e alla fine aggiunge sempre il nero. Quando riapriamo gli occhi lei con una spatola *scava il colore*, ed emergono colori brillanti e variegati incorniciati dentro una squadratura nera. Il titolo che accompagna una di queste piccole opere è: “*anche se a volte le persone sembrano cattive non lo sono*”.



Emerge il suo dispiacere di quando mette in atto comportamenti che non controlla e possono ferire. Dopo qualche tempo, non avrà più bisogno di tenere gli occhi chiusi.

Ad un anno dall'inizio della terapia arriva un momento per lei molto doloroso: un rifiuto d'amore che le riattiva la ferita della separazione genitoriale mai risolta. È restia a parlarne. Prende le boccette di pittura ed inizia a ricoprire il foglio con strati di colori prevalentemente cupi e crea quello che sembra un fondale oceanico. Poi al centro vi disegna una stella che diventa un fiore, sotto vi scrive "SAD".
"Sono triste...ho chiesto a S. di mettersi insieme a me e mi ha detto di no, quando si è tristi non si può essere felici".

Diventa così possibile approfondire insieme l'accaduto e come si sente ora.



Arianna mi chiederà di mostrare ai genitori alcuni disegni che seleziona lei in persona. Sono stati fondamentali nel colloquio con i genitori per mostrare il percorso fatto fin lì con Arianna e sottolineare le sue preziose risorse, alle quali bisognerà dare *voce* e spazio per permetterle di mettere insieme *tutti i pezzi* (dentro e fuori di Sé), affinché affronti al meglio la crisi adolescenziale.

Nell'ultima seduta, prima della sospensione, Arianna ha voluto fare un ritratto del mio volto. Sulla mia bocca disegnata tante stelline colorate, forse a dimostrazione di aver fatto esperienza in psicoterapia che le parole -oltre che pericolose- possano essere speciali e preziose.



Osservazioni conclusive

Il linguaggio artistico in terapia apre una porta verso nuove consapevolezze, non visibili, inconse ma *tangibili* e per questo forse più maneggiabili da mettere in campo nel lavoro di costruzione della propria identità autentica. In questo modo le ragazze ed i ragazzi interiorizzano una narrazione metaforica nella quale possono riconoscersi ed alla quale attingere in base alle diverse situazioni che dovranno affrontare, poiché si tratta di una rappresentazione simbolica e per questo trasversale.

La dinamica relazionale attivata tra il terapeuta-paziente-oggetto artistico presuppone un continuo movimento e scambio tra il mondo esterno e concreto (il fare) e il mondo interno e inconscio (l'essere). Il prodotto artistico condiviso ha un valore di cura perché consente ai ragazzi -invece che agire i loro impulsi- di trasferirli nella narrazione artistica, permettendogli di integrare le loro parti frammentate. La Bottega d'Arte -inteso come setting di arteterapia- diviene uno spazio per la holding, per l'accoglienza e creazione di una relazione nuova ma costante nel tempo e nello spazio, dove la specificità dell'intervento artistico sta nello scambio, nel gioco, ma soprattutto nel prodotto che permette il riconoscimento di sé, del proprio valore. Il terapeuta diventa testimone di questa scoperta. Chi entra in questo spazio porta ed agisce una forza che si trasforma, attraverso la relazione, così che quando esce, ri-porta con sé qualcosa di diverso che è stato rielaborato: questo qualcosa è un *oggetto artistico* in cui identificarsi che è l'insieme di un vissuto emotivo e di un oggetto concreto.

Il prodotto artistico diventa così lo specchio che permette nel caso dell'analista di porre lo sguardo oltre la frontiera del mondo concreto -spesso prevalente nei discorsi dei preadolescenti ed adolescenti-

e di aprire un canale relazionale privilegiato, ‘creativo’ (in tutti i sensi), che facilita la ricomposizione dei contenuti scissi, perduti o deteriorati.

“Creare è dare una forma al proprio destino.”

*Albert Camus*⁸

⁸ Camus A. (1947) *Il mito di Sisifo*. Bompiani, Milano, p.112.