

DIBATTITO SU: LE ARTI TERAPIE TRA FISIOLOGIA E PSICOLOGIA Precedenti interventi pubblicati:

LE ARTI TERAPIE TRA FISIOLOGIA E PSICOLOGIA, V. Ruggieri, n. 1/2001
ARTE E/O PSICOLOGIA, P. Bartalotta, n. 2/2001
L'INTERROGATIVO TRA CORPO E MENTE, G. Santoni, n. 3-4/2001
TRA ARTISTICO E PSICOTERAPEUTICO, L. Marrucci, n. 5-6/2001
L'ARTETERAPIA DELL'ARTETERAPEUTA, D. Garofano, n. 3-4/2001
PERCORSI DELL'ARTETERAPIA, G. Benedetti, n. 3-4/2001
ARTETERAPIA: IDENTITÀ CERCASI, F. Spedicato, n. 7-8/2001
ERMENEUTICA DELLE ARTI TERAPIE, G. Santoni, n. 1-2/2002
IL FARE DELLE ARTI TERAPIE, G. Santoni, n. 7-8/2002
CREATIVITÀ? SI GRAZIE, W. Orioli, n. 7-8/2002
TRA ARTE E SENTIMENTO, S. Della Giovampaola, n. 11-12/2002
IL "COME" DELLE ARTI TERAPIE, R. Magnani, n. 1-2/2003
TRA PSICOANALISI E POESIA, A. Techel, n. 1-2/2003

loro volta agenti di sviluppo all'interno del gruppo attraverso il confronto e la condivisione dei vissuti.

RIFERIMENTI TEORICI SPECIFICI

Oltre all'inquadramento teorico globale cui abbiamo appena accennato, dovrebbe far parte del bagaglio formativo del buon Arteterapeuta un modello di riferimento teorico specifico.

Questo dovrebbe permettere di seguire e sostenere l'allievo nel suo training avendo a disposizione specifici strumenti di conoscenza e di intervento, tali da consentire di comprendere fino in fondo, il senso e il significato di tutti quegli esercizi preparatori al lavoro dell'attore (peraltro molto simili a quelli usati nelle psicoterapie ad indirizzo corporeo), ed usarli con le dovute cautele, nei tempi e nei modi giusti.

Il modello cui abitualmente facciamo riferimento è che citiamo a titolo di esempio è quello psicofisiologico integrato di Ruggieri.

Tale modello tiene conto delle principali conoscenze della psicologia e della fisiologia, integrandole e ridefinendole in un unico paradigma che ci permette di distinguere ciò che per un essere umano è funzionale da ciò che non lo è.

Con riferimento a questo modello nascono una serie di tecniche psicofisiologiche rivolte alla persona con finalità sia di tipo terapeutico e riabilitativo sia di tipo espressivo ed esperienziale.

In Artiterapie tali strumenti sono usati allo scopo di favorire l'espressività nella persona, cercando di superare quelle tensioni muscolari, quelle paure, quegli stati emotivi, che sono gli ostacoli ad una libera manifestazione di essa.

Manifestare la propria espressività significa sentimento, conoscenza e comunicazione, da sempre i principali veicoli di crescita e di sviluppo umano.

STRUMENTI E METODOLOGIA

Oltre a tutti quelli che consideriamo "esercizi preparatori o preriscaldamento"

che hanno l'indiscusso merito di mettere l'allievo nella giusta condizione per intraprendere il lavoro, gli strumenti usati nelle Arti Terapie Espressive sono per eccellenza quelli artistici, in particolare, nel nostro caso, facciamo riferimento all'arte teatrale.

Come abbiamo accennato, è fuori discussione il valore espressivo intrinseco alla pratica di tale disciplina, merita invece una più approfondita discussione il modo in cui questo strumento è usato.

Il lavoro teatrale, così come per la danza-movimento e le altre discipline espressive, può definirsi Arte-Terapia solo se applicato nel rispetto di alcuni riferimenti teorici ed etici di cui sopra, e nel contesto di un'impostazione metodologica di cui ci apprestiamo ad elencare a seguito i principali costrutti.

STRUTTURAZIONE DEL SETTING IN BASE AGLI OBIETTIVI, ALL'ETÀ DEI PARTECIPANTI E ALLA FASE DI VITA DEL GRUPPO

L'impostazione del lavoro deve necessariamente tener conto della fase di vita di un gruppo e dell'età dei partecipanti, sebbene quest'aspetto possa sembrare banale, nella realtà non è affatto scontato e si tende molto a generalizzare applicando moduli collaudati su un gruppo, ad altri gruppi in fase e in età differente.

Generalmente i bambini piccoli sono abituati ad essere condotti da un adulto, con modalità a prevalenza direttiva, mentre con il crescere dell'età si tende ad impostare *setting* semistruzzurati in cui parte della conduzione è programmata tramite accordi presi all'inizio. Con persone mature e pratiche si possono anche impostare gruppi, seguendo modalità democratiche e cooperative, in cui alcune decisioni programmatiche scaturiscono dal gruppo stesso, il quale è in grado di gestire le proprie dinamiche emotive e trovare spunti di lavoro creativi e costruttivi.

La stessa cautela dovrebbe essere tenuta presente con riferimento alle varie

fasi che attraversa un gruppo durante il suo percorso: nella fase iniziale i partecipanti vivono una condizione regressiva e necessitano di essere inquadrati, sostenuti e rassicurati. Essi debbono superare la paura insita nella fase iniziale, acquisire fiducia nel conduttore e poco a poco in tutti gli altri partecipanti. Solo quando si sarà instaurato un rapporto di fiducia reciproca e delle modalità comunicative condivise, ogni partecipante si sentirà protetto, sostenuto e libero di esprimere e comunicare i propri vissuti e le proprie emozioni agli altri, abbandonando le resistenze senza sentirsi costretto, ma spinto solo dal naturale bisogno di esprimersi e comunicare, ricevendone a sua volta, opportunità di confronto e comprensione, sostegno e riconoscimento.

Un gruppo che segue un naturale percorso di crescita dovrebbe a mio avviso contemplare una sempre maggiore autonomia psicologica dei partecipanti rispetto al conduttore e al gruppo stesso, parimenti dovrebbe registrarsi una crescita individuale e collettiva della capacità di autogestione e cooperazione.

OBIETTIVI

La formulazione degli obiettivi è il punto di partenza della messa in opera di un progetto Arteterapeutico. L'importanza di aver chiaro l'obiettivo è essenziale non solo nella fase progettuale e operativa ma anche in quella della verifica.

Come può un conduttore riscontrare la bontà del proprio lavoro? A cosa fa riferimento per verificare se esiste un vero e proprio processo evolutivo nel gruppo, coerente alla propria impostazione? Egli deve seguire un programma procedendo per obiettivi, per avere la possibilità e l'opportunità, di verificare volta per volta attraverso il feed-back o altri strumenti a disposizione se questi sono stati conseguiti.

Lo scopo di un incontro potrebbe essere quello di far amalgamare il gruppo oppure di svelare le modalità comu-

nicative presenti, di esprimere vissuti attraverso il proprio corpo o di sperimentare diversi ruoli attraverso la drammatizzazione.

Aver chiaro l'obiettivo e tenerlo presente aiuta il conduttore a non perdere il filo del proprio lavoro, è garanzia di un programma che si sta seguendo e rende il lavoro suscettibile di verifica.

CHIAREZZA DELLE CONSEGNE

Ogni volta che andiamo ad impostare un'attività artistica o un gioco di interazione

Dovremmo prestare scrupolosa attenzione al modo in cui sono date le consegne, affinché il lavoro in programma risulti chiaro in ogni suo passaggio, non ci siano intoppi e se ne possano apprezzare fino in fondo i contenuti.

A seconda dei casi, durante la consegna, il conduttore può anche esplicitare gli obiettivi o alcuni aspetti didattici, ma la cosa importante rimane che i partecipanti comprendano in ogni piccolo particolare ciò che dovranno fare, come e in quali tempi. Questo contribuisce a togliere ansia e insicurezza e a creare uno spazio con confini ben definiti.

Aver assimilato bene le consegne dall'inizio significa inoltre poter dedicare tutta l'attenzione al compito e trarne il massimo risultato.

TEMPO E SPAZIO

Ogni attività, qualsiasi essa sia, necessita un tempo per il proprio svolgimento. Anche questa affermazione che sembra così ovvia riveste invece un ruolo molto importante nella strutturazione di qualsiasi attività formativa. I tempi dei lavori vanno programmati, esplicitati e rispettati a garanzia, struttura e sostegno dei praticanti.

Come accennato in precedenza, dal momento che si spiega un esercizio e lo si definisce nei tempi, si crea uno spazio rassicurante in cui diventa facile "stare" e fare esperienza.

E' vero che spesso il conduttore è

tentato di gestire i tempi a suo piacimento, a seconda dell'andamento che prende la giornata, ma va tenuto presente che conoscere le regole del gioco è la condizione necessaria ed irrinunciabile per giocare e potersi divertire.

Sapendo che un'esperienza ha un inizio e una fine prestabiliti, il partecipante incontra maggiore facilità ad abbandonarsi a esperienze regressive, scambi di ruolo, a gestualità e esperienze inconsuete. Definire il tempo facilita enormemente affrontare esperienze nuove limitandone e controllandone il fattore ansiogeno.

Rispettare i tempi risulta un ottimo strumento anche per imparare ad apprezzare a fondo, quelle esperienze che generano vissuti di piacere. Conoscerne il limite stimola il vissuto del "qui ed ora", la presenza a se stessi, e permette di prepararsi gradualmente alla fase della separazione.

MODALITÀ DI INTERAZIONE E COMUNICAZIONE

La letteratura psicologica è abbastanza ricca di riferimenti su quelle che sono le modalità di interazione e comunicazione da usare nella relazione di aiuto e nei contesti, sia individuali che di gruppo, che favoriscano l'acquisizione di esperienze formative. Rimandiamo il lettore, alla consultazione dei testi specifici sul Counseling, sulla comunicazione e sulla conduzione di gruppo per approfondire tali tematiche e cogliere il profondo significato intrinseco di certi modi di interagire e comunicare.

Ci limitiamo in queste poche righe a fornire un breve e forse neanche del tutto esaustivo elenco, di quelle che riteniamo essere delle regole comunicative fondamentali, a garanzia di un contesto interattivo che si possa definire terapeutico:

- a) Comunicare i vissuti in prima persona
- b) Fare uso del rispecchiamento quale strumento conoscitivo
- c) Focalizzare l'attenzione sugli aspetti positivi che emergono dal gruppo

d) Favorire la comunicazione circolare del gruppo

e) Promuovere l'ascolto attivo

f) Focalizzare l'attenzione sul "qui ed ora"

g) Evitare di esprimersi attraverso il "VISSI": Valutare, Interpretare, Salvare, Soluzionare, Indagare.

Tutte queste regole e altre ancora, che forse il conduttore dotato di umiltà, buon senso e educazione, potrebbe far a meno di tenere presenti, oltre che a far ottenere dai partecipanti il massimo rendimento espressivo, sono anche la garanzia che il lavoro si svolga secondo modalità democratiche e non autoritarie.

FEED-BACK

I gruppi di Arteterapia hanno la comune finalità di apprendimento, derivante dall'esperienza artistica che i partecipanti hanno avuto durante un incontro.

Il feed-back rappresenta il meccanismo di apprendimento principale. Nel momento del feed-back i partecipanti si rendono conto di cosa hanno fatto e come l'hanno fatto, traendo esperienza sia dal proprio comportamento sia da quello altrui.

Se l'esperienza teatrale porta ad un certo coinvolgimento emotivo, a rivivere esperienze regressive e all'assunzione di differenti ruoli, durante il feed-back si elabora tutto questo, permettendo quel processo di crescita personale e di sviluppo a cui diamo il nome di integrazione.

È il momento di sintesi dell'esperienza, dell'uscita completa dalla dimensione del gioco, dell'immaginazione e del recupero della dimensione adulta, arricchita da quelle esperienze che adesso appartengono all'allievo come proprie.

ROBERTO MAGNANI, Psicologo, Docente e Direttore Didattico presso la "Arte Terapie Espressive", Roma.