



Co-funded by  
the Rights, Equality and Citizenship Programme of  
the European Union

 fermata d'autobus



Nuovo Comitato  
IL NOBEL PER I DISABILI  
ONLUS



**NUOVI LINGUAGGI**  
TEATRO CINEMA FORMAZIONE

**Rights, Equality and Citizenship Programme – Project N.881583**

**DEEP ACTS**  
**Developing Emotional Education Pathways and**  
**Art Centered Therapy Services against gender violence**

**Deliverable D3.3, versione 1**

**LINEE GUIDA PER INTERVENTI DI**  
**ARTETERAPIA E ARTE COME TERAPIA**  
**A FAVORE DI VITTIME DI VIOLENZA DI GENERE**  
*Pratiche e metodologie di Arteterapia utilizzate*  
*nel trattamento di vittime di abuso e violenza*

**A cura di**

**Stefania Abbenante, Tommaso Calore (coordinatore), Raffaella Carola Lorio.**

**Gruppo di lavoro**

**Stefania Abbenante, Tommaso Calore, Vera Alexandra Gomes Pereira, Raffaella Carola Lorio, Simona Olivieri, Aniello Pedone, Irene Rodriguez Garcia.**

**Oglianico, 25 novembre 2020**

*This publication was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020).  
The content of this publication, represents the views of the authors only and is their sole responsibility.  
The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.*



# SOMMARIO

<b>1 - LINEE GUIDA PER L'USO DELL'ARTETERAPIA A FAVORE DI VITTIME DI VIOLENZA DI GENERE .....</b>	<b>1</b>
1.1 LE FUNZIONI DELL'ARTETERAPIA DI GRUPPO.....	4
1.2 L'INTERVENTO ARTETERAPEUTICO CON PAZIENTI VITTIME DI ABUSI E DI TRAUMI.....	9
1.2.1 L'ascolto di suoni musicali .....	12
1.2.2 Cenni di mindfulness, respiro e stimoli dell'Arteterapie .....	13
1.2.3 Invito nel giardino delle quattro stagioni con risveglio corporeo (Introduzione all'ecoterapia) .....	13
1.2.4 Creazione e concentrazione al tavolo di lavoro .....	14
1.2.5 Seconda colazione o merenda con pausa .....	15
1.2.6 Conclusione del lavoro con condivisione del lavoro creato .....	15
1.2.7 Il riordino .....	15
1.2.8 Riproduzione e catalogazione del lavoro.....	16
1.2.9 Conclusioni .....	16
1.3 FOTO-ARTETERAPIA PER LA CURA DEL TRAUMA E DELL'ABUSO .....	17
1.4 GRUPPI PILOTA DI ARTETERAPIA E FOTOARTETERAPIA PER IL PROGETTO DEEP ACTS .....	19
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>21</b>
ARTE, PSICOLOGIA E NEUROSCIENZE .....	21
PSICOLOGIA E PSICOANALISI.....	21
MINDFULNESS.....	21
MUSICOTERAPIA.....	22
ANTROPOLOGIA.....	22



## **1 - LINEE GUIDA PER L'USO DELL'ARTETERAPIA A FAVORE DI VITTIME DI VIOLENZA DI GENERE**

In questo scritto parleremo in modo più approfondito di quello che può essere un percorso di riferimento per coloro che intendono utilizzare la metodologia dell'Arteterapia e della Foto-Arteterapia come metodologia di trattamento negli interventi a supporto delle vittime di violenze di genere e/o di abusi, attraverso l'espressione artistica del trauma inconscio.

Nello specifico, approfondiremo come queste attività espressive sono offerte all'interno del percorso di cura presso l'associazione Fermata D'Autobus e la modalità nella quale verranno testate nei laboratori che verranno svolti all'interno del progetto.

I laboratori verranno rivolti a donne vittime di violenza e/o abusi che vivono all'interno di un contesto protetto, con l'obiettivo di:

- prendere contatto con l'esperienza del trauma pregresso in un contesto di gruppo protetto e attraverso la mediazione della produzione creativa;
- elaborare il dolore, beneficiando della funzione di protezione e contenimento data dal gruppo;
- esprimere concretamente il trauma attraverso la creazione dell'oggetto artistico;
- attraverso la realizzazione artistica creare un nuovo sostegno dell'Io e un nuovo sviluppo identitario.

I laboratori creativi, per svolgere una funzione terapeutica, devono necessariamente essere condotti da arteterapeuti professionisti nel settore e la partecipazione esperienziale e produttiva delle pazienti deve essere supportata e condivisa con un'equipe multidisciplinare di, psicologi, psichiatri, educatori, per garantire il più possibile l'incolumità psichica e facilitare un percorso individuale di emancipazione espressiva.

In questo modo le pazienti hanno la possibilità di rappresentare concretamente, attraverso il manufatto artistico, il proprio dolore e trauma interno, relativo all'abuso o alla violenza subita.

I vissuti dolorosi ed i drammi interiori possono essere veicolati all'esterno attraverso la realizzazione di opere creative in un contesto che deve essere adeguatamente organizzato e protetto.

I laboratori espressivi da sempre contraddistinguono l'intervento terapeutico della nostra associazione, Fermata D'Autobus; attraverso la rappresentazione artistica le pazienti hanno la possibilità di sostituire al linguaggio un'esperienza concreta in grado di stabilire una nuova connessione e una nuova rappresentazione del proprio mondo interno, all'interno di un contesto, quello del gruppo laboratoriale, in grado di gestire le angosce profonde e di creare la giusta distanza rispetto al forte vissuto emozionale legato al prodotto artistico.

Attraverso l'atto creativo è possibile dunque una rivelazione di ciò che prima non era esprimibile a livello verbale, all'interno di un percorso terapeutico in cui le pazienti da vittime passive si trasformano in agenti attive di un lavoro utile ad esorcizzare esperienze traumatiche passate.

Il trauma ritorna in modo inquietante nella vita reale, si compie in una dimensione che trascende i parametri della realtà normale, spezzando i legami causali, sequenziali e spazio-temporali.

Il soggetto traumatizzato vive sotto il dominio incontrollato della realtà traumatica, in una dimensione di alterità che ne impedisce la possibilità di comprensione, di padronanza, di racconto.

L'inaccessibilità dell'esperienza traumatica alla consapevolezza, cancellata dal e nel silenzio e mascherata dall'identificazione con l'aggressore, rende impossibile la trascrizione dell'evento.

La dissociazione è una forma primitiva di difesa, accompagna il trauma relazionale ed è il risultato di una mancata integrazione delle funzioni superiori della coscienza (consapevolezza, identità, memoria, percezione dell'ambiente circostante).

Quando la mente si trova ad affrontare l'orrore e l'estrema violazione della dignità umana, come accade nell'abuso e nella violenza, il funzionamento psichico crolla, le funzioni affettive e cognitive, la capacità di simbolizzazione e di organizzazione dell'esperienza mentale vengono devastate.

Le esperienze traumatiche influenzano i livelli di funzionamento riflessivo, determinano il fallimento dell'elaborazione sul piano simbolico e irrompono nella coscienza come inspiegabili e innominabili.

La paura e la disperazione restano intrappolate nel corpo, sotto forma di disturbi psicosomatici e alimentano la creazione di meccanismi di difesa primitivi, che servono a proteggere la consapevolezza da iperstimolazioni e da un'angoscia e un dolore intollerabile.

Spesso, quindi, è solo attraverso l'espressione non verbale che si può accedere all'indicibile.

Le attività espressive non verbali permettono la riesternalizzazione non solo dell'evento cristallizzato, ma soprattutto della sofferenza che l'accompagna, attraverso un atto che porta ad una rielaborazione creativa del trauma, favorendo una ricostruzione di parti scisse del sé.

La persona, quando è inserita in uno spazio contenitivo, si sente accolta, ascoltata e vista; questo le consente di riuscire ad accedere in modo nuovo al proprio mondo interno traumatico e a esprimerlo attraverso segni ed immagini.

Il trauma, consumato spesso tra le pareti domestiche, viene ad acquisire una dimensione sociale, viene espresso all'interno di uno spazio in cui è necessaria la presenza di un "Io sussidiario materno", rappresentato dall'arteterapeuta, in grado di offrire l'accudimento necessario per effettuare un cammino attraverso l'inconscio.

In questo percorso s'incontra la gamma dei sentimenti più svariati: sfiducia in se stessi e negli altri, vergogna, colpa, rabbia, impotenza.

Svolgere un lavoro espressivo sul trauma significa accompagnare le pazienti nei movimenti emotivi e nei cambiamenti d'umore, con forti oscillazioni tra un'attivazione intensa, in cui possono essere invasi dal ricordo con immagini in-trusive, affetti insopportabili, sensazioni corporee forti ed uno stato di vuoto.

La possibilità di cominciare ad immaginare una possibilità di cambiamento è fondamentale, ovvero la speranza di poter passare a relazioni sicure, arrivando a creare legami affettivi al di là dei modelli ripetitivi e distruttivi.

Una delle finalità del lavoro espressivo non verbale consiste nell'elaborare la fragilità dei legami interpersonali e nel trasformare la frammentazione interna in una rinascita.

L'elaborazione del trauma passa attraverso la creazione di opere che esplorano il mondo interiore e suggeriscono un percorso che può liberare l'inconscio dai demoni oscuri che lo avvinghiano.

La potenza dell'arte sta proprio nella sua capacità d'attivare forze d'introspezione, di dire e dare un senso.

L'arte presenta un'energia propria che permette di esplorare gli enigmi celati nel profondo. Ogni paziente deve trovare il linguaggio artistico più congeniale per l'espressione di se stesso, in un processo che può diventare pacificatore, portatore di senso e di rassicurazione.

La creatività può quindi avere in sé una dimensione "terapeutica" in grado di liberare o contenere emozioni, grazie a processi funzionali e simbolici.

In questo meccanismo, la relazione terapeutica rimane l'elemento qualificante in cui si fondano le basi psicologiche dell'arteterapia.

All'interno dei laboratori arteterapeutici, un'altra componente che va osservata con attenzione è quella corporea: gli oggetti artistici e la loro creatività simbolica sono legati alle potenzialità del movimento del corpo.

La nostra corporeità risuona mentre guardiamo una tela o una scultura.

Il corpo non è solo lo strumento di produzione di immagini ma anche il veicolo della loro ricezione.

L'innominabile diventa nominabile attraverso il processo dell'arteterapia che apre la possibilità di relazionarci e di accedere al mondo interno del paziente, attraverso una figurazione della sua realtà psichica più profonda. Il cosiddetto mondo interno, poco esprimibile a parole, è destinato all'incerto lavoro congetturale dell'analisi, può trovare, per mezzo dell'arte, formulazioni chiarificatrici di grande valore conoscitivo.

Attraverso la rappresentazione artistica l'interiorità non accessibile, la cosiddetta realtà psichica, assume forme di visibilità permettendo una partecipazione e una simbolizzazione altrimenti impossibile.

Si viene in contatto con quella che potremmo considerare un'iconografia dell'invisibile e dell'inconscio.

Un processo espressivo in cui si mobilita e si esprime l'identità e le parti più private del sé deve essere accolto con una grande tolleranza e comprensione, con il primo obiettivo di attivare sentimenti, che devono in un secondo momento elaborati e capiti.

La "forma" diventa l'ordine con la quale l'espressione artistica concretizza l'esperienza e dà possibilità di riconoscere, fare emergere e padroneggiare la vita interiore.

L'arteterapeuta deve instaurare un rapporto empatico stabilendo una relazione approfondita con le pazienti, avendo la capacità di accogliere, assorbire e fare evolvere le tensioni istintive e le pulsioni conflittuali.

Nella realizzazione dell'atto creativo-comunicativo il paziente acquisisce coscienza del proprio vissuto interiore, delle proprie paure, del proprio corpo e delle proprie difese.

Il prodotto artistico allora viene considerato come fluttuante, tra reale e immaginario. Un oggetto disegnato può essere una realtà riprodotta ma anche essere un desiderio o una fantasia.

I segni, le forme e colori hanno un proprio valore comunicativo e sono veicolo della trasmissione di messaggi riguardanti la sfera dell'emotività e dell'immaginario.

Usando le loro abilità valutative e psicoterapiche, gli arteterapeuti scelgono materiali e interventi adeguati alle esigenze dei loro pazienti e progettano sessioni per raggiungere obiettivi terapeutici: aumentare la comprensione di sé, far fronte allo stress, lavorare su esperienze traumatiche, aumentare le

capacità cognitive, migliorare le relazioni interpersonali e raggiungere una maggiore autorealizzazione.

Durante i gruppi settimanali è necessario stimolare i pazienti ad esprimersi tramite segni, tratti, forme, colori e immagini, cercando di contenerli in un luogo sicuro e non giudicante.

Se per tutti i pazienti questi spazi possono essere importanti, lo è a maggior ragione per le pazienti abusate, in quanto con loro spesso il non verbale rappresenta la sola modalità di accesso al loro mondo interno, che faciliterà un parallelo o successivo lavoro di psicoterapia.

All'interno della nostra associazione, Fermata D'Autobus, è stato ideato un set-ting chiamato "Open Studio", creato sulla base degli studi con l'American Art Therapy Association.

Il lavoro è improntato sulla base di una parola che è "cura", concepita come accudimento: il trauma, l'abuso, lasciano ferite molto difficili da rimarginare, ecco perché l'arteterapeuta, ha il compito di fornire sicurezza creando un setting sicuro.

L'atelier, il tavolo di lavoro, i materiali creativi, diventano dei punti fermi intorno ai quali l'arteterapeuta e tutti i partecipanti ruotano andando a creare un'atmosfera che vuole favorire tranquillità, calma, quiete in uno spazio rassicurante, sicuro, in cui poter depositare le proprie emozioni.

Il corpo va ascoltato sentito ed espresso, non va dimenticato ed in esso si trovano le tracce di tutte le problematiche subite in passato.

Nel tempo, attraverso i lavori artistici, riemergeranno tematiche che fanno riferimento ad episodi del passato, a sensazioni del presente o desideri per il futuro, e in tutti questi temi compariranno segni che rimandano ad abusi e traumi subiti.

In un setting accudente, l'arteterapeuta e il gruppo ascoltano ed empatizzano con il dolore presente in ferite profonde e remote.

Nessuna forzatura mette il trauma in primo piano, lo si accetta e lo si accoglie solo quando il paziente ha la necessità di parlarne; in questi casi si cerca di accompagnarlo nell'elaborazione dello stesso, in un processo che ha come obiettivo la reintegrazione dell'Io, la riappropriazione del Sé e la riparazione della sofferenza.

Aiutare i pazienti a raggiungere questa consapevolezza è uno degli obiettivi primari di ogni terapia: un percorso arteterapeutico dà la possibilità mostrare profonde ferite che altrimenti non potrebbero essere verbalizzate.

Trattare il trauma attraverso un approccio di arteterapia diventa così un canale espressivo molto forte che va maneggiato con estrema cura e cautela.

### **1.1 LE FUNZIONI DELL'ARTETERAPIA DI GRUPPO**

Prima di parlare in modo più approfondito di come si struttura un lavoro di Arteterapia con donne vittime di abuso e/o di violenza, è importante soffermarsi su quelli che sono i principi che stanno alla base di questa metodologia.

L'arteterapeuta ha innanzitutto il compito di creare un luogo sicuro che faciliti la concentrazione, nel rispetto del silenzio e garantendo una corretta distanza tra un paziente e l'altro.

Durante i laboratori, l'arteterapeuta assume il ruolo di testimone e di facilitatore nell'espressione di esperienze creative, di osservatore e di custode di



immagini che, in un secondo tempo, durante la condivisione di gruppo verranno, per chi lo desidera, esposte e commentate, in modo che possano diventare rivelatrici del mondo interno di chi le ha create.

L'arteterapeuta deve quindi saper analizzare le dinamiche del gruppo e all'interno di questo trovare i modi giusti per fare degli interventi che possano essere di interpretazione e/o di chiarificazione del lavoro svolto.

L'oggetto disegno diventa in questo modo il linguaggio del gruppo che si definisce in una determinata forma e all'interno di un determinato spazio; si tratta chiaramente di un linguaggio non verbale, ricordo di senso, di significato polisemico e metamorfico.

I segni, fatti di colori e gesti, e le forme sono i luoghi da riconoscere e nei quali, allusivamente, affiorano e riemergono percezioni ed esperienze del passato. Come l'impronta della mano, così il segno è la traccia rivelatrice, l'immagine della singolarità di ciascuno.

Il compito è quello di guidare ed aiutare a mettere in luce, a proiettare i caratteri peculiari di ciascun partecipante attraverso l'azione del disegnare e nel riconoscimento delle immagini che compaiono sul foglio.

I materiali, come matite, penne, tempere e colori, vengono scelti in base alla semplicità del loro uso e alle loro molteplici possibilità tecnico espressive.

Nella dimensione interattiva si offre anche un supporto interpersonale a vari livelli: di appoggio, psicodinamico, empatico, nell'ottica comunque di aiutare il paziente nell'espressione di sé e ad acquisire un senso di padronanza delle qualità evocative intrinseche nella propria attività artistica.

Durante il primo incontro di un percorso arteterapeutico, allo scopo di facilitare un rapporto di sincerità e chiarezza, si comunica alle pazienti quanto verrà fatto in atelier e perché; questo permette alle pazienti di poter partecipare in modo attivo alla realizzazione degli scopi terapeutici, stimolando il consolidamento di un buon rapporto transferale.

All'interno di ogni laboratorio, si considerano gli obiettivi raggiungibili da ogni partecipante, valutando opportunamente i limiti artistici e psicologici correlati alla patologia di ogni singolo paziente.

Lo scopo è stimolare il paziente all'espressione creativa, liberandolo dalle preoccupazioni estetiche ma sottolineando le valenze analogiche e facendo affiorare l'aspetto interiore ed emotivo insito in essa.

In questa ottica sono importanti i pensieri, le emozioni, le riflessioni, i ricordi che emergono durante la lavorazione, in un ambiente che deve poter permettere al paziente di consentire "Alla forza dell'arte di creare ordine dal caos e infine dare piacere" come amava ripetere Edith Kramer.

Attraverso la sensibilità personale dell'arteterapeuta, si potrà intuire le difficoltà, le paure e le ansie ma anche la gratificazione e la gioia che scaturiscono dal lavoro con l'arte e di conseguenza essere in grado di intervenire solo nei casi di reali necessità, evitando ogni intrusione superflua. È possibile aiutare un gruppo a liberare in maniera costruttiva le proprie energie creative solo se il terapeuta è capace di creare un'atmosfera positiva e fiduciosa che permette ai membri di sentirsi abbastanza sicuri per esprimersi.

Il gruppo deve avere fiducia nel terapeuta, prima di riuscire ad avere fiducia in se stesso.

Dopo aver creato con i materiali artistici, si predispone un momento dedicato alla verbalizzazione in cui i pazienti possono condividere alcune riflessioni inerenti a come stanno, alla loro creazione e a come si sentono rispetto a questa.

L'arteterapeuta in questa fase, se ne sente necessità aiuta il paziente ad approfondire qualche tema, con domande che mirano ad evidenziarne alcune caratteristiche, come, per esempio, il coinvolgimento emotivo emerso nel corso del processo artistico.

L'obiettivo è il raggiungimento di un'interpretazione da offrire al paziente, che passa anche attraverso il coinvolgimento del paziente in un linguaggio metaforico e analogico che, attraverso le immagini, riesca a scalfire quegli aspetti più sepolti e inconsci che sono la causa della sua sofferenza. Sono proprio queste metafore, con le loro catene analogiche, insieme al processo intrinseco alla produzione artistica, a costituire le fondamenta del lavoro arteterapeutico e a permettere a questa disciplina di portare soccorso ed aiuto.

Come evidenziava già Freud, nella vita psichica del paziente esistono parti lese a cui bisogna avvicinarsi con molta delicatezza e cautela.

Disegnare, o anche solo lasciare la propria traccia sul foglio acquisisce il significato di una dichiarazione di esistenza, di mantenimento della possibilità di comunicare con l'esterno.

In un lavoro di gruppo il paziente avrà la possibilità di condividere il suo lavoro e di riconoscersi nella relazione con le altre persone.

L'arteterapeuta dovrà riuscire a valutare il lavoro del paziente all'interno di quel particolare contesto e quindi valutando il ricco campo relazionale di gruppo in cui nasce.

Nei gruppi di arteterapia, il paziente è stimolato a comunicare non soltanto con l'arteterapeuta ma anche con gli altri membri del gruppo, sia verbalmente sia attraverso le immagini create.

Lavorare in gruppo dunque ha una funzione socializzante; per l'arteterapeuta è importante conoscere le capacità relazionali dei suoi pazienti e aiutarli nel processo di coinvolgimento portandoli gradualmente ad avviare relazioni sempre più significative e a situazioni emotive-affettive che progressivamente strutturino la loro capacità di relazione.

Nella fase di formazione del gruppo di arteterapia solitamente non ci si preoccupa delle diverse età dei partecipanti, in quanto può essere motivo di ricchezza di scambio di opinioni, ma bisogna valutare attentamente le informazioni cliniche su ogni paziente.

Aspetto fondamentale è il numero di persone che compongono il gruppo: un gruppo piccolo permette di poter seguire da vicino i pazienti e le difficoltà che si possono presentare nel momento della creazione.

In un gruppo di arteterapia la rete comunicativa è complessa, perché i tre poli composti dai pazienti, dal terapeuta e dalle immagini create, si moltiplicano e s'incrociano con le tre dimensioni comunicative, ovvero quella espressiva, quella simbolica e quella interattiva.

Mentre nell'arteterapia individuale l'arteterapeuta e il paziente costruiscono insieme il loro rapporto comunicativo, muovendosi in modo fluido da un tipo di comunicazione all'altra, in gruppo si ha spesso bisogno di una maggiore strutturazione, per evitare un caos comunicativo e un setting poco sicuro.

Proprio analizzando la complessità di tutte queste dinamiche, nella nostra esperienza clinica, si è sviluppato un setting preciso, che nasce dall'esperienza accumulata negli anni con i gruppi di pazienti.

Nello specifico questo approccio si basa su uno spazio che viene denominato "Open Studio", che ha caratteristiche peculiari.

Questa modalità d'intervento era già utilizzata dai pionieri di questa

disciplina in Inghilterra, soprattutto negli ospedali psichiatrici; in seguito questo approccio si è poi sviluppato dei programmi riabilitativi nelle comunità terapeutiche.

Gli atelier sono stati all'origine dello sviluppo dell'arteterapia in campo psichiatrico anche in altri paesi, europei e non (esempio significativo è la Francia).

In America la filosofia l'open studio è nata più tardi negli anni '90 come reazione e ribellione al modello medico dell'arteterapia, considerato rigido e restrittivo.

L'open studio è fiorito in Usa soprattutto per merito di alcune figure carismatiche, tra cui ricordiamo Pat Allen, Shaun McNiff, e Bruce Moon.

Per McNiff, il setting dell'open studio è un fattore terapeutico di per sé.

L'open studio privilegia la comunicazione intrapsichica, facilitando il dialogo del paziente con se stesso e stimolando in questo modo la dimensione espressivo-creativa. Al suo interno ciascun partecipante riesce a ritagliarsi uno spazio in cui sentirsi "solo", dove poter lavorare liberamente, ma con la sicurezza di essere comunque all'interno di un gruppo.

L'obiettivo è quello di dare priorità alla dimensione espressivo creativa, offrendo ai partecipanti un rifugio silenzioso e stimolante in cui possono attivare le loro capacità immaginative, esprimere pensieri ed emozioni del loro mondo interiore, sentirsi visti ed accettati.

L'internalizzazione del setting come fattore terapeutico è stata studiata in psicoanalisi a cominciare da Freud che parlava di cornice psicoanalitica. Si può dire che i pazienti sviluppano un trasfert verso il setting nella sua totalità.

L'open studio ha una connotazione quasi materna, è un ambiente che accoglie, accetta, permette delle trasformazioni, influisce beneficamente sullo stato mentale del paziente, consentendo l'alleanza terapeutica necessaria in un percorso di cura.

All'interno dell'open studio è possibile privilegiare il libero processo di formazione delle immagini personali, in un modello non applicabile alle psicoterapie verbali, in cui è possibile l'espressione simultanea di sé senza che si generi il caos.

Perché ciò sia possibile, è importante che l'open studio abbia una struttura chiara e possa offrire un contenimento emotivo sicuro ai partecipanti.

Lo spazio deve essere ampio abbastanza da permettere che ogni paziente lavori con un certo grado di privacy.

È importante che vi sia alla parete un cartellone, o una lavagna, o almeno che vi sia una parete libera su cui si possano appendere i disegni una volta terminati.

I tempi di inizio e fine laboratorio devono essere regolari e il calendario degli incontri deve essere rispettato.

Ogni paziente deve poter entrare ed uscire dalla stanza liberamente, in base alla propria capacità di concentrazione e di motivazione.

La stanza di lavoro, chiamata Atelier, non è una zona di gioco né un semplice laboratorio per le attività manuali.

Il setting ha un'importanza fondamentale; affinché il paziente possa addentrarsi nei suoi meandri creativi, è indispensabile offrire un setting che fornisca uno spazio invitante e tranquillo, sicuro e pulito, dove sentirsi a proprio agio.

Deve prevalere un clima di sostegno, sia tecnico che emotivo, focalizzato a

incoraggiare l'espressione creativa e a sviluppare l'autostima.

Questo comporta, in alcuni casi, un adattamento dello spazio e dei mezzi artistici affinché siano idonei alle possibilità fisiche e psicologiche dei pazienti, in modo da favorire l'armonia tra le persone e lo spazio.

Questo setting artistico permette un campo aperto in cui è possibile lasciarsi andare all'invenzione, in un'esperienza sensoriale libera da condizionamenti direttivi, finalizzata alla scoperta e alla sperimentazione.

La cura del contesto predispone quindi, alla presenza di un incontro emotivo tra il terapeuta e il paziente, affinché si verifichi un avvicinamento affettivo tra lui e la sua arte e il riconoscimento terapeutico che ne consegue.

Come ha spiegato Annete Denner, in arteterapia tutto ciò che si fa è influenzato dalla relazione e si inserisce all'interno di questa.

E' auspicabile quindi un setting che permette al paziente di sentire un contenimento affettivo che faciliti l'espressione delle parti più intime di sé.

L'aspetto affettivo è fondamentale nell'orientamento e nella formazione degli atelier terapeutici d'espressione artistica, in quanto deve riuscire a garantire accoglienza e protezione al paziente, facilitando in questo modo l'espressione emotiva profonda all'interno di una situazione ambientale che facilita la cura.

In questo modo l'atelier diventa il luogo nel quale la persona avrà più possibilità di sentirsi riconosciuta e compresa, abbassando di conseguenza le proprie difese più o meno consce.

Tale condizione contestuale permette al paziente di ascoltarsi e di allinearsi a livello emozionale ai materiali artistici, nel tentativo di creare un segno che ha un carattere unico e rilevante.

La relazione terapeutica è un elemento fondamentale poiché, oltre alle caratteristiche fisiche e concrete dell'atelier, questo spazio va inteso soprattutto come uno scambio relazionale e simbolico in uno spazio particolare e privilegiato, che permetta la creazione di un setting terapeutico in cui il paziente possa investire affettivamente sulla realtà ed effettuare un lavoro a livello simbolico.

Si dovranno quindi creare le condizioni di un contesto protetto che possa consentire al paziente di calibrare il grado di sicurezza e insicurezza in uno spazio rassicurante e affettivo.

Oltre all'attenzione verso la relazione terapeutica, è utile considerare anche alcune importanti caratteristiche fisiche dell'ambiente, come, la disponibilità dell'acqua, l'importanza della pulizia e dell'ordine, la luminosità e la dimensione dello spazio e la privacy di lavoro.

Rispetto all'arredamento, l'atelier va riempito con materiali semplici come tempere, acquarelli, matite, pastelli, pennarelli, penne e creta.

Per favorire la produzione di un'arte ricca di significati personali e profondi l'arteterapeuta conduce le sedute in maniera non direttiva, incoraggiando ogni paziente a scegliersi il suo soggetto.

L'assegnazione di temi precisi può servire, a volte, come avviso iniziale, per ridare l'ispirazione a chi l'ha perduta, per riportare la disciplina quando una seduta è diventata troppo caotica, oppure per insegnare in una particolare tecnica.

L'atmosfera deve essere tale che il paziente possa sentire che l'arteterapeuta non vuole imporre le sue idee, né ottenere informazioni specifiche, ma che è lì per aiutarlo in tutti i modi ad esprimere parti autentiche di sé.

Nei casi in cui si nota che un paziente è assorbito dal suo lavoro, si dovrebbe

far di tutto per concedergli altro tempo per concluderlo.

È consigliabile prevedere sia le sedute regolarmente programmate, sia periodi liberi in cui si possa lavorare in modo ancor meno strutturato.

Di norma, è più facile stabilire un'atmosfera vivace di intensa operosità quando i pazienti vengono trattati in gruppo, in modo da potersi ispirare vicendevolmente.

## **1.2 L'INTERVENTO ARTETERAPEUTICO CON PAZIENTI VITTIME DI ABUSI E DI TRAUMI**

Nel contesto di lavoro con pazienti vittime di abusi e violenze, negli anni abbiamo ideato un modello di setting arteterapeutico basato su alcuni principi degli "Open Studio" descritti in precedenza, sviluppando nel tempo metodologie frutto della formazione con l'American Arttherapy Association di cui la nostra arteterapeuta è membra.

Nella cura delle donne vittime di violenza, è importante consentire la possibilità di confrontarsi su intime e delicate tematiche all'interno di un contesto protetto.

I principi di questo setting si basano sulla funzione riparatoria di un accadimento affettivo, che possa favorire nel tempo l'affiorare del trauma subito; questo all'interno dei laboratori espressivi avverrà attraverso una modalità non verbale, che verrà elaborata prima all'interno del laboratorio stesso e successivamente nel parallelo percorso psicoterapeutico che ciascuna paziente svolge individualmente.

I gruppi di Arteterapia diventano così dei facilitatori, dei ponti di passaggio che permettono di arrivare a ferite profonde e di prendersene cura. Si crea uno spazio di espressione delle parti più sofferenti del sé, uno spazio sicuro in cui depositare le proprie emozioni, grazie alla presenza di uno "sguardo di ascolto" empatico che crea un clima di fiducia, indispensabile per un lavoro terapeutico efficace.

Nell'ascolto dei propri bisogni si va alla ricerca di una ricostruzione del proprio sé, dove l'attenzione viene posta anche verso il proprio corpo, verso l'apertura degli organi sensoriali per ritrovare o scoprire i propri piaceri, indispensabili per amare se stessi e gli altri.

Il trauma, l'abuso, lasciano ferite molto difficili da rimarginare; ecco perché l'arteterapeuta, come qualsiasi altro terapeuta, ha il dovere di fornire sicurezza creando un setting sicuro e accogliente.

L'atelier, il tavolo di lavoro, i materiali creativi, il vassoio con il cibo, diventano dei punti fermi intorno ai quali l'arteterapeuta e tutti i partecipanti ruotano andando a creare un'atmosfera che vuole favorire tranquillità, calma e una quiete rassicurante.

Il lavoro è improntato sulla "cura", concepita come accadimento affettivo ed emotivo.

La paziente a cui è venuta a mancare il calore e l'affetto deve riuscire a trasformare il sentimento di vuoto, di freddo che sente dentro, in qualcosa che diventa caldo, avvolgente ed accudente.

La nostra esperienza di anni di lavoro ci ha portati a dare vita ad una struttura solo femminile dove accogliere donne vittime di violenza e di abusi. La Comunità "Fragole Celesti" vuole essere un luogo sicuro, rassicurante, un

luogo dove gli operatori siano capaci di ascoltare e rispondere ai bisogni delle utenti, che hanno bisogno di essere viste, ascoltate e sentite.

Il processo di cura si mette in moto dando una risposta attenta e mirata ai loro bisogni.

All'interno di questo contesto protetto, le pazienti hanno la possibilità di vivere un'esperienza riparatoria rispetto alla realtà familiare disfunzionale avuta precedentemente in famiglia.

Come diceva nella sua ricerca Richard Gelles, l'abuso può essere la conseguenza di una particolare forma di rifiuto, inteso anche come assenza o ritiro di calore e affetto dei genitori nei confronti dei figli.

Questo rifiuto può assumere le sembianze dell'ostilità e dell'aggressione o dell'indifferenza e della trascuratezza.

L'accettazione è definita come calore, affetto e amore, ovvero i sentimenti che troviamo nell'accudimento umano.

Questa formulazione si accorda con le ricerche sull'attaccamento, come quelle di Daniel Stern e di John Bowlby, o di Lorna Smith negli studi di ricerca sui pazienti bipolari.

Gli sconvolgimenti e l'assenza durante l'infanzia dell'esperienza interattiva tra madre e figlio sono fattori fondamentali della produzione del comportamento aggressivo o violento.

L'aggressività e la violenza può essere compresa come una manifestazione di un sistema di attaccamento che è stato danneggiato, conseguenza del fallimento della sintonizzazione nella regolazione psicobiologica connessa all'attaccamento e alla stimolazione emotiva.

Vale la pena ricordare lo studio intrapreso da Troy e Stroufe nel 1987, dal libro "Dal dolore alla violenza" di Tana De Zulueta, che dimostra come il bambino abusato possa diventare, secondo il contesto, sia una vittima sia un carnefice.

Questo spiega la tendenza correlata delle persone abusate all'identificazione con l'aggressore, ruolo che garantisce loro un certo controllo sugli avvenimenti di cui sono vittime.

Le persone vittime di abusi e violenza, che hanno imparato come meccanismo difensivo la dissociazione, metteranno in atto questa modalità di relazionarsi con il mondo anche all'interno di un percorso di cura.

Nei suoi studi Daniel Stern, parlando della relazionalità intersoggettiva, descrive come le madri dei bambini abusati mostrano poca empatia con essi, non riuscendo ad identificarsi con i loro sentimenti e i loro bisogni.

I bambini che crescono in questo tipo di ambiente sviluppano una scarsissima autostima e sono predisposti a compiere comportamenti disadattivi.

Quando si subisce un trauma non vi è più equilibrio psichico; per riparare a ciò vi è la necessità di nuove esperienze equilibrate, di un nuovo accudimento, di stare in un luogo protetto.

Il trauma, l'abuso, lasciano ferite molto difficili da rimarginare, il lavoro consiste soprattutto nell'eliminare l'orrore, far scomparire anche la parte più profonda dei sensi di colpa, facendo uscire l'oscuro dalla scena, utilizzando una frase di Jean Baudriallard.

L'arteterapia in questa ottica è un metodo attraverso il quale è possibile riuscire a dare del calore attraverso la luce e i colori in un ambiente appositamente predisposto e pensato dall'arteterapeuta.

L'abuso e la violenza indicano come il corpo di una donna possa essere usato contro la sua volontà incidendole nell'anima una ferita ineliminabile fatta di ripugnanza etica ed estetica insieme.

Le nostre pazienti, che hanno subito degli abusi, come fanno a ritrovare la bellezza dentro di loro dopo che degli abusanti li hanno per anni molestate e perseguitate?

La ricerca della bellezza è un loro diritto e lo sforzo è proprio quello di ricercare e di creare nei nostri gruppi espressivi la bellezza sepolta all'interno di esse.

Il trauma, l'abuso, lasciano ferite molto difficili da rimarginare, ecco perché l'arteterapeuta come qualsiasi altro terapeuta ha il compito di fornire sicurezza creando un setting sicuro attraverso la ricerca dell'equilibrio tra i bisogni.

Sulle basi dei requisiti necessari, prima citati nell'introduzione generale, è importante specificare alcuni dettagli che diventano fondamentali per creare una buona atmosfera, in particolare lavorando con vittime di violenza, al fine di creare accoglienza, accudimento, cura, calore, tranquillità, libera espressione e sicurezza.

Partendo dal luogo bisogna avere attenzione per il colore delle pareti, che dovrebbero essere uniformi, con tinte tenui a media gradazione.

Bisogna poi prevedere dei pannelli per lavori a parete ad uso espositivo per le condivisioni dei lavori svolti in gruppo.

Per l'illuminazione sono ideali lampade calde regolabili per creare diverse atmosfere in base a diversi tempi dedicati ad ogni specifica azione; tempo per il lavoro, ascolto di musica, relax, presentazione, pausa, riposo.

I tavoli di lavoro vengono disposti in gruppo, ognuno con il proprio spazio, in modo da poter stare insieme ma allo stesso tempo consentendo ad ognuna delle partecipanti un proprio spazio di lavoro delineato, in modo da poter creare un confine, un margine, un limite di sicurezza entro il quale ciò che si crea, i materiali che si sono scelti non rischiano di essere presi da qualche altra partecipante.

Il tavolo, o plancia in legno, è pensato e creato per 8-10 pazienti distribuite in maniera equilibrata su entrambi i lati.

Lo spazio di creazione per ogni partecipante dovrebbe essere di 70X100 (in genere il formato massimo disponibile di fogli già tagliati per i lavori che richiedono grandi spazi).

Questo crea una buona unione di gruppo nel rispetto dello spazio e delle distanze idonee tra le partecipanti e consente anche di garantire e proteggere il proprio spazio, il proprio io e la propria creatività.

Vi deve essere poi una zona in cui vengono riposti i materiali, che devono essere protetti con cura e sicurezza, ma ordinati per una facile scelta durante il lavoro e un'altra in cui riporre ed archiviare le creazioni delle pazienti durante tutto il percorso terapeutico.

Si può poi predisporre uno spazio dove mettere il forno per cuocere la creta, separato dalla stanza base dove si lavora normalmente.

Importante è l'organizzazione di una zona o di una piccola cucina dotata di bollitore, bicchieri, tazze e tutte le cose utili per servire degli spuntini.

Si può predisporre una zona per i libri e le riviste, utili sia per la creazione che per la lettura.

Inoltre, si può strutturare una zona per la fotografia, con set di sfondi e appendiabiti con diversi vestiti per vedersi, rivedersi e magari interpretarsi alla

propria maniera, con la possibilità di attaccare ad una parete foto suggestive che invitano alla tecnica delle foto proiettive.

Fondamentale è poi predisporre una zona ripostiglio per tutti i materiali per la pulizia e il riordino, chiuso a chiave.

Di grande importanza sono una zona con i sofà, dove pazienti che non desiderano creare possano stare rilassati in gruppo seduti o sdraiati, in una forma altra di partecipazione, che non li fa sentire soli e abbandonati, ma accolti.

Per evitare che le pazienti si trovino disorientate rispetto alla dinamica spazio-temporale, si suggerisce di avere un calendario o una lavagna sulla quale indicare il giorno, il mese e l'anno in cui si sta svolgendo il gruppo.

Alla parete inoltre è importante avere un orologio che dà indicazioni sul tempo rimanente per finire il lavoro indicato.

Durante l'occorrenza di feste, è consigliabile decorare l'atelier per far sentire il calore e permettere di creare uno spazio ludico dove ci si può divertire a creare addobbi, sviluppando la fantasia e la socialità.

Fare festa, giocare, divertirsi è un aspetto importante che deve essere incluso in ogni percorso terapeutico.

Il gruppo di Arteterapia, generalmente, ha una durata di 2 ore, con cadenza settimanale.

Il suo tempo viene organizzato in base allo schema qui sotto presentato:

- l'ascolto di suoni musicali;
- cenni di mindfulness, respiro e stimoli dell'Arteterapie;
- invito nel giardino delle 4 stagioni con risveglio corporeo (introduzione all'ecoterapia);
- creazione e concentrazione al tavolo di lavoro;
- seconda colazione con pausa;
- conclusione del gruppo di lavoro con condivisione del lavoro creato;
- riordino;
- riproduzione e catalogazione del lavoro.

Di seguito, vengono spiegati questi momenti nel dettaglio.

### **1.2.1 L'ascolto di suoni musicali**

Prima di accennare alle tecniche di mindfulness e delle visualizzazioni, che verranno descritte più approfonditamente nel paragrafo successivo, viene suonato il glockenspiel.

È uno strumento idiofono, classificato da Curt Sachs a suono determinato, utilizzato molto spesso nelle orchestre e che produce, mediante bacchette, un suono molto chiaro simile alle campane.

Può emettere un suono melodico, ritmico, gradevole e delicato, permettendo così di creare la scala diatonica e cromatica; suonato dal terapeuta invita alla quiete ed alla tranquillità favorendo il rilassamento, e nello stesso tempo fa mantenere l'attenzione quando si suonano note acute.

Dal punto di vista del musicoterapeuta Roland Benenzon, secondo una sua classificazione degli strumenti, è importante tenere a mente anche la valenza simbolica di questi, come gli strumenti materni-vaginali, paterni-fallici, fetali e ermafroditi; tutto questo ricollega alla funzione materna dell'arteterapeuta e al concetto di accudimento precedentemente descritto.



### **1.2.2 Cenni di mindfulness, respiro e stimoli dell'Arteterapie**

Prima di procedere con le tecniche di visualizzazione, si invita il paziente a concentrarsi sul proprio corpo per cinque minuti, per favorirne l'ascolto e nello specifico il respiro.

Questo esercizio aiuta il paziente a concentrarsi nel "qui ed ora", limitando le distrazioni ed i pensieri intrusivi e confusivi; il paziente per riuscire a fare ciò deve agire con l'intenzione e non con la forza.

Solo abbandonando intenzionalmente l'impulso di forzare la mente, quest'ultima si stabilizza da sé apportando successivamente una sensazione di calma e di chiarezza.

Per il raggiungimento di tale scopo è dunque importante il respiro, al fine di favorire l'ascolto corporeo e vitale che stimola nei pazienti il rilassamento, il ritrovamento di un'energia vitale, con l'obiettivo di promuovere la salute fisica (C. Caldwell, H.K. Victoria).

Successivamente si pone l'attenzione alla posizione corporea ed in particolare ai piedi che, seguendo i principi del radicarsi e fare grounding, servono a creare una connessione fisica ed energetica del corpo con la terra, in modo che l'energia del corpo si orienti verso il basso.

Sentire di avere il terreno sotto i piedi e di tenere i piedi ben poggiati alla terra simboleggia, infatti, stabilità e sicurezza e qualità come la fermezza, la determinazione e l'abilità a sostenersi da soli.

Eventi traumatizzanti, disordini dell'attaccamento e altri eventi dolorosi della vita possono inficiare la sicurezza "di base", minando il senso di solidità e ancoramento, che rappresenta una delle condizioni per poter procedere nella vita quotidiana e instaurare relazioni significative.

Con una postura del corpo possibilmente eretta, si procede con la tecnica delle visualizzazioni. Queste, nel tempo, vanno a diversificarsi in base a quello che l'arteterapeuta considera importante nelle diverse fasi del percorso.

Si invitano le pazienti a visualizzare un'immagine di piacere, che trasmetta loro delle buone sensazioni, spesso legate ad una tematica: ad esempio "cerca l'immagine più bella, che vedi e senti, dove sei con una persona con cui ora vorresti essere, con un tuo familiare, con amici, un luogo speciale per te", oppure per toccare temi più specifici ed utili al lavoro della cura del trauma: "quale è per te il luogo sicuro?"

In seguito, se il tempo meteorologico lo consente, si invitano le pazienti a proseguire il proprio percorso emotivo e corporeo in un luogo naturale, ossia il "giardino delle quattro stagioni".

### **1.2.3 Invito nel giardino delle quattro stagioni con risveglio corporeo (Introduzione all'ecoterapia)**

Prima di descrivere questo importante passaggio è opportuno citare il Dottor Clinebell che spiega il significato della parola "Ecoterapia", con riferimento ai poteri rigenerativi della natura sul corpo, capace di migliorare l'umore, e alleviare l'ansia, lo stress e la depressione; il corpo, infatti, va ascoltato, sentito ed espresso, non dimenticato malgrado le sofferenze che ha subito nel corso della sua esistenza.

Si invitano le pazienti a disporsi in piedi, in cerchio, nel grande e spazioso giardino della comunità terapeutica e si chiede loro di ascoltare il proprio corpo, a partire dai piedi fino ad arrivare alla testa.

Si prosegue con l'ascolto attento dei cinque sensi, presenti nell'uomo, ma

spesso dati per scontati: osservare chi e cosa ci circonda, dove ci si trova, osservare la natura che trasmette pace e quiete, ascoltare i suoni naturali cercando di eliminare tutti quelli innaturali (macchine, autobus, trattori), annusare il profumo dell'aria, dell'erba e del sole, toccare l'erba, la terra, le foglie, la corteccia di un albero per sentire con il proprio corpo e con la propria pelle le superfici che ci appartengono in quanto essere viventi figli della terra e quindi della natura.

Infine, con il gusto, si chiede di fantasticare ed immaginare che sapore ha quell'istante: le risposte divertenti e bizzarre sono spesso legate ai gusti dell'infanzia, dell'adolescenza, o alle sensazioni nuove percepite nel "qui ed ora" di quel preciso momento.

Questo esercizio è inusuale, sorprende e apre la fantasia, facilitando così le libere associazioni.

Prima di rientrare in studio si chiede ad ogni partecipante di raccogliere un elemento della natura, rispettandolo, da cui poter trarre ispirazione in base alla sua forma e alla sua essenza.

Il ramo, la foglia, l'erba o il piccolo sasso raccolti, dunque, potranno se lo si desidera essere integrati successivamente nel lavoro creato; talvolta la creazione è composta solo dai doni della natura che le pazienti hanno raccolto, per trasformarsi in una scultura o in una installazione creata nel verde. Nascono, così, creazioni inusuali ed inaspettate dove il naturale spesso sostituisce i classici materiali artistici.

Il gesto del "raccogliere" è un atto di recupero, di cura, di reintegrazione di un naturale che si percepisce in sintonia con il nostro essere: raccogliendolo, si recupera simbolicamente una parte di noi e del nostro Sé.

Successivamente si invitano le pazienti a tornare in studio, servendo loro, con attenzione, cibo e bevande: in questo momento, ognuna comunicherà a voce al gruppo una parola che descriva il proprio stato psicofisico.

### ***1.2.4 Creazione e concentrazione al tavolo di lavoro***

In questa fase si inizia a lavorare alla realizzazione dell'oggetto artistico, sempre nel rispetto della libertà di espressione individuale e senza obblighi a seguire nessun percorso preordinato.

In questo momento l'attenzione e la concentrazione delle pazienti sono ai massimi livelli.

Per la realizzazione, vengono messi a disposizione tanti e svariati materiali.

Nel tempo, attraverso i lavori che fanno riferimento a episodi del passato, che parlano di sensazioni del presente o dei desideri per il futuro, emergono evidenti segni di abusi e traumi subiti: il setting diventa quindi una coperta accidentata.

L'arteterapeuta ed il gruppo delle pazienti che sono presenti ascoltano in silenzio: nessuna forzatura mette il trauma in primo piano, lo si accetta e lo si accoglie solo quando la paziente ha necessità di parlarne; lo si accompagna durante l'elaborazione, con una dinamica che passa dall'espressione sofferta alla riparazione per arrivare alla reintegrazione dell'Io, alla riappropriazione del sé e alla cura di ferite profonde e remote.

La paziente, nella ricostruzione del sé cerca di far nascere un nuovo desiderio di vita attraverso la ricerca delle sue vere e autentiche necessità, che non devono essere dettate dai desideri altrui.

Tutto ciò è possibile all'interno di un intervento comunitario integrato che

preveda spazi di psicoterapia individuale e familiare ed interventi educativi, che consentano alla paziente un quotidiano riappropriarsi dei propri piccoli piaceri prima annullati dalla sofferenza attraverso nuove relazioni affettive di tipo riparativo.

### **1.2.5 Seconda colazione o merenda con pausa**

Dopo il momento di alta concentrazione legata al gesto creativo vi è una ulteriore pausa di 15 minuti, dove alcuni cibi e bevande vengono somministrati quali simbolo di accudimento.

È un tempo piacevole, ma per le pazienti con disturbi alimentari, diventa invece un momento che presenta difficoltà, problemi ed ostacoli.

L'attenzione si pone sul gusto e sui sapori, sul riscoprire la bellezza del cibo e di cosa e come ci si può nutrire in modo sano.

La seconda colazione è pensata come pausa rilassante, distensiva e di condivisione sociale.

È possibile che alcune pazienti che non hanno partecipato all'attività espressiva si uniscano comunque al resto del gruppo per condividere il cibo, combattendo così depressione, esclusione sociale e angoscia.

### **1.2.6 Conclusione del lavoro con condivisione del lavoro creato**

Senza nessun obbligo, chi lo desidera può appendere la propria creazione su una parete che sia visibile al gruppo.

Il parlare di sé attraverso un disegno, condividendolo con il gruppo presente, aiuta il paziente ad avere più fiducia in se stesso e ad acquisire una maggiore autostima, migliorando il proprio rapporto con il gruppo e con ogni singolo partecipante, incluso l'arteterapeuta.

Nell'attento dialogo tra l'arteterapeuta e la paziente si leggerà insieme il lavoro tramite l'analisi della forma, delle linee, dei tratti, del colore, della posizione nel foglio, della composizione e della posizione di quest'ultima sulla parete.

L'empatia è l'ingrediente necessario per entrare in sintonia con quello che il paziente vuole trasmettere e comunicare.

È un momento importante e delicato per la condivisione dei pensieri e delle riflessioni che si vengono a creare, con l'individuazione di alcune difficoltà e criticità alle quali si cerca sempre di prospettare alcune soluzioni per un possibile cambiamento futuro; in tutto questo il gruppo ha l'importante funzione di aiuto, di accadimento e di sostegno.

È inoltre compito dell'arteterapeuta, in un secondo momento, valutare e suggerire, senza obbligare, se il paziente abbia necessità di sviluppare ulteriormente i contenuti emersi dal lavoro grafico attraverso le sedute individuali con la psicoterapeuta.

La conclusione del gruppo porta le pazienti ad un tempo successivo di elaborazione dei vissuti, che a volte ritornano negli incontri a seguire.

### **1.2.7 Il riordino**

Dopo ogni gruppo è importante avere cura dei materiali e del luogo di lavoro.

I materiali devono quindi essere igienizzati e riposti negli appositi contenitori; il luogo di lavoro invece deve essere mantenuto in ordine.

Per le pazienti igienizzare e creare un clima piacevole è rassicurante, mentre l'ordine dello spazio non è solo la cura di un ambiente esterno, ma diventa

simbolicamente anche la cura del proprio spazio interiore, del proprio intimo.

Le creazioni delle pazienti vengono riposte in apposite cartelline individuali, che vengono ritrovate ad ogni gruppo e restituite a conclusione del percorso.

### **1.2.8 Riproduzione e catalogazione del lavoro**

Sul retro di ogni creazione vengono riportati nome del paziente, data di esecuzione ed un eventuale titolo del lavoro svolto.

Una attenta archiviazione delle creazioni è sinonimo della fatica e del difficile lavoro che sta dietro al percorso terapeutico di ogni paziente.

Il disegno, il collage, la scultura, la foto, ecc... tutto quello che creato durante il percorso viene riprodotto e salvato in HD.

Inoltre, ogni partecipante firma una liberatoria per la privacy.

In alcune occasioni le pazienti possono richiedere di eseguire delle sedute individuali, utili per lavorare sui vissuti del trauma in modo più profondo;

L'oggetto artistico simboleggia una rappresentazione concreta di alcuni temi traumatici e delicati, favorendo l'analisi più approfondita degli aspetti più dolorosi, sconfiggendone le resistenze.

In questi casi è fondamentale che il lavoro di psicoterapia individuale non si vada a sovrapporre alle sedute individuali di arte terapia; queste devono viaggiare in parallelo in modo costruttivo, con l'obiettivo di ampliare e migliorare l'intervento della cura sul singolo paziente.

Nelle sedute individuali di arte terapia, la modalità di intervento è simile a quella che viene proposta in gruppo, con l'unica grande differenza, che è pensata per una sola persona e in base alle necessità e ai desideri di quest'ultima.

Le sedute individuali, normalmente, hanno una durata di circa un'ora e mezza, con cadenza settimanale.

Dopo il saluto iniziale, con eventuali importanti comunicazioni da parte del terapeuta alla paziente, la seduta prosegue con il seguente schema:

- domande classiche sullo stato di salute generale;
- creazione del paziente;
- condivisione del lavoro creato, con gli stessi concetti di quelli visti precedentemente in gruppo, con la differenza che non vi è un confronto con il resto del gruppo ma con il solo arte terapeuta.

Nel tempo, questo favorisce una maggiore apertura da parte del paziente, potendo così lavorare in maniera più libera sul trauma facendo emergere le ferite più profonde ad esso connesse.

La cura avviene, durante il percorso, attraverso l'accudimento, l'elaborazione del trauma, il lavoro di riparazione, la ricostruzione del Sè e la ricomposizione dell'Io.

Attraverso una costante partecipazione alle sedute la paziente acquisisce una sana riscoperta dei tempi e dei ritmi naturali, nei quali poter nuovamente esistere nel qui ed ora e progettare per il futuro.

### **1.2.9 Conclusioni**

L'arteterapeuta, sia nella dimensione grupppale che individuale, è responsabile di un lavoro molto complesso e doloroso con le pazienti, le cui principali funzioni sono:

- avere uno sguardo d'ascolto;
- avere attenzione, cura e accadimento;

- essere di aiuto e sostegno;
- intervenire per un sostegno creativo;
- fornire contenimento emotivo;
- essere in empatia;
- riparazione e ricostruzione del sé;
- stabilizzazione di un nuovo equilibrio psicofisico;
- individuazione di un progetto di crescita personalizzato sul “qui ed ora”, con uno sguardo rivolto verso il futuro.

### **1.3 FOTO-ARTETERAPIA PER LA CURA DEL TRAUMA E DELL'ABUSO**

Le situazioni dolorose e di abuso che avvengono all'interno delle mura domestiche spesso sono nascoste e negate dal sistema familiare.

Ai bambini, infatti, viene spesso intimato di non raccontare a nessuno ciò che succede in casa, ma i ricordi di tale realtà patologica e i sentimenti di confusione associati, se non elaborati in modo terapeutico, possono restare in profondità in modo inaccessibile per lungo tempo, venendo in superficie solo quando si raggiunge la parte inconscia, oltrepassando le difese usuali.

Questi ricordi situati nel profondo, possono tornare a galla solo quando uno stimolo sensoriale, come un odore o uno stimolo visivo, li fa emergere in modo spontaneo ed inconsapevole.

Per poter maneggiare con cura questo materiale traumatico, è necessario oltrepassare i canali verbali usuali attraverso delle tecniche espressive non verbali che consentano di arrivare in profondità in luoghi spesso inaccessibili, evitando che la mente conscia possa alzare i consueti meccanismi di difesa.

Usare le fotografie come catalizzatori produttivi può essere un ponte di collegamento utile per prendere contatto con i contenuti più profondi dell'inconscio; l'utilizzo delle fotografie rende questo procedimento gestibile, assicurando un distanziamento sicuro e lavorando metaforicamente attraverso i simboli, in quanto è molto più semplice parlare delle persone rappresentate nelle fotografie (anche se si tratta del paziente stesso), che parlare di sé direttamente.

La Foto-Arteterapia, seguita con cura ed attenzione all'interno di un percorso terapeutico strutturato, dà la possibilità di liberarsi di profonde ferite che altrimenti non potrebbero essere verbalizzate.

Sulla base di questi concetti, si può lavorare sia con i gruppi sia individualmente con tutte le cinque tecniche: fotografie che sono state scattate o create dal paziente, fotografie del paziente scattate da altre persone, autoritratti, album di famiglia, “Foto Proiettiva”.

Quella più utilizzata e che stimola maggiormente la fantasia, la ricerca e la concentrazione, attivando interessanti dinamiche gruppali, è quella delle foto proiettive, alla quale è possibile integrare un invito alla scrittura per entrare maggiormente in contatto con la forma più contemplativa del Sé.

Accanto a questa, molto utile si rivela la tecnica dei collage, attraverso i quali si può creare, sia a partire da immagini trovate su riviste che da immagini personali incollate su carta di diversi formati e colori con eventuali integrazioni dei materiali di arteterapia.

I collage sono incentrati su tematiche libere o anche su tematiche proposte dal foto-arteterapeuta.

Questa tecnica dà libero sfogo a parti profonde, sviluppate spesso con risultati di inusuale fantasia.

In conclusione, si può affermare senza timore che un lavoro di foto-arteterapia per trattare il trauma diventa un canale visivo molto forte che va maneggiato con estrema cautela e con grande attenzione, all'interno di un percorso terapeutico strutturato ed integrato che consenta al paziente la possibilità di liberarsi di profonde ferite che spesso non potevano essere verbalizzate.

Nei laboratori di Foto-Arteterapia bisogna una riflessione particolare e dare uno sguardo attento alla tematica del corpo, perché ritroviamo spesso la tecnica del ritratto, dell'autoritratto o di una ricerca di immagini corporee da parte delle pazienti.

Le immagini dei corpi magri prepuberali, con pelli perfette senza rughe, invadono la mente: sembrano essere delle immagini reali che incoraggiano molte persone a modellarsi su una falsa immagine resa bella dal digitale. Diventa così diffusissima l'insoddisfazione per il proprio corpo, sia nel femminile che nel maschile.

È dunque fondamentale parlare di alcuni aspetti corporei, che non possiamo non considerare, con le vittime di abusi e violenze.

Le forme più compulsive ed estreme delle modificazioni corporee nelle nostre pazienti riflettono una difficoltà ad integrare le parti vitali con quelle mortifere dei loro oggetti interni.

Le pazienti, nel momento in cui scattano il loro autoritratto, è come se in quello stesso scatto si partorissero per la seconda volta e potessero negare la creazione del corpo della madre nella ricreazione di se stessi.

L'emersione da questo spazio fisico ricreato con la foto non è mai assoluta in quanto nel corpo è indelebilmente impressa l'impronta di quell'altro che è la madre.

Quando la dipendenza dagli altri non può essere integrata, nel senso di noi stessi, la madre rischia di essere invasiva nel corpo della figlia e l'esperienza del corpo diventa compromessa, per cui nasce il desiderio della frustrazione del non poter far nascere se stessi.

Nelle modificazioni che otteniamo attraverso le fotografie, c'è una vaga illusione di poter far rinascere il proprio corpo e quindi una nuova immagine corporea.

Il modo in cui le pazienti sperimentano il loro essere un corpo, non dipende soltanto dall'eventualità che il loro corpo è stato invaso, ma dipende anche dal fatto di sentire o meno il loro corpo desiderabile.

La mamma che desidera troppo o non abbastanza, si imprime nel corpo della figlia, influenzando profondamente la forma che prenderà.

Nel guardarsi in una fotografia, belli o brutti, ritroviamo la relazione oggettuale.

Ciò può sembrare ovvio, ma questa prospettiva relazionale non è utilizzabile con le nostre pazienti perché esse odiano il proprio corpo, riflettendo in diversi modi l'identificazione del corpo con un oggetto odiato o sentito come odioso, perciò la separazione dall'oggetto del desiderio primario, più comunemente la madre.

Infatti, le pazienti credono di dar vita a se stesse reclamando il proprio corpo alterandone la superficie e la forma, attraverso tatuaggi e piercing. Questo simboleggia un tentativo di sganciarsi, di troncane il legame con l'oggetto

materno creando un sè ideale e fantasticato, che sarà infine amato ma purtroppo rincorso e difficilmente trovato.

Il gruppo di Foto-Arteterapia ha una durata di 3 ore, con cadenza settimanale.

Vengono seguiti i principi dell'arteterapia di gruppo, il gruppo si svolge con questa sequenza:

- comunicazione della tematica scelta dal foto-arteterapeuta, lasciando comunque sempre alternativa alla libera espressione;
- concentrazione e creazione al tavolo di lavoro;
- spuntino con pausa;
- conclusione del gruppo con condivisione del lavoro creato;
- riordino;
- riproduzione e catalogazione del lavoro.

In questi gruppi si tende a lavorare maggiormente con due diverse tecniche, quella delle "foto proiettive" e quella del "collage".

La tecnica delle foto proiettive è utilizzata perché è in grado di stimolare la fantasia, la ricerca, la concentrazione attivando interessanti dinamiche gruppalì. Durante questa tecnica aggiungere un invito alla scrittura permette di entrare maggiormente in contatto con la parte più contemplativa del Sé.

Il lavoro con i collage è invece tecnica molto utile, pratica e versatile. Il collage è creato sia a partire da immagini trovate su riviste che da immagini personali, che vengono incollate su carta di diversi formati e colori, con eventuale integrazione di materiali prodotti nei laboratori di arteterapia.

I collage sono incentrati su tematiche libere o proposte dal foto-arteterapeuta. Questa tecnica permette di esprimere parti profonde di sé, inaccessibili a livello esclusivamente verbale, con forme molto fantasiose ed interessanti con una tecnica che piace molto alle pazienti perché fornisce ampio spazio alla creatività, lavorando su fogli di diversi colori e di grandi dimensioni, che raggiungono anche il formato 70X100.

Questi in genere vengono preparati con cura, spesso nel tempo che va dai 2 o 3 gruppi consecutivi, prima della loro conclusione: il lavoro d'espressione è ampio, così come ampia è la scelta di fotografie che vengono portate dal paziente (personali, ritagliate su riviste che a loro volta vengono decorate, tagliate e colorate con i materiali dell'arteterapia).

Dalla tecnica con il collage, quasi sempre, emergono contenuti inusuali, forti e ricchissimi di significati.

#### **1.4 GRUPPI PILOTA DI ARTETERAPIA E FOTOARTETERAPIA PER IL PROGETTO DEEP ACTS**

A partire dai presupposti teorici esposti nelle precedenti pagine, abbiamo ideato un particolare tipo di percorso laboratoriale, pensato per donne vittime di violenza e/o di abusi.

I laboratori verranno rivolti a donne vittime di violenza e/o abusi che vivono all'interno di un contesto protetto, con l'obiettivo di aiutarle a prendere contatto con l'esperienza del trauma e del dolore pregresso in un contesto di gruppo protetto e attraverso la mediazione della produzione creativa, in modo da consentire un nuovo sostegno all'io e un nuovo sviluppo identitario.

L'obiettivo dei laboratori è prendersi cura delle pazienti aiutandole a svolgere

un lavoro di tipo creativo-espressivo, che possa esternalizzare elementi traumatici profondi, presi successivamente in cura sia all'interno della condivisione di gruppo nel laboratorio sia successivamente grazie al contenimento dell'equipe curante, dagli operatori comunitari e all'interno della psicoterapia individuale.

Questo può avvenire a patto di riuscire a predisporre uno spazio che sia espressivo e creativo, ma anche strutturato e contenitivo e che sappia rispondere ai bisogni delle donne vittime di violenza e di abusi.

L'arteterapeuta, ha il compito, all'interno dei laboratori, di fornire contenimento emotivo, creando un setting sicuro nel quale le pazienti possano sentirsi accolte e possano essere legittimate a condividere i propri traumi interni, prima in una modalità non verbale attraverso la creazione artistica e solo in un secondo momento, in seguito alla condivisione in gruppo e all'elaborazione all'interno del setting, in modalità verbale.

Nello specifico, per il progetto Deep Acts contro la violenza di genere, all'interno della comunità "Fragole Celesti" facente parte del circuito di cura di Fermata D'Autobus, si attiverà un ciclo di 21 incontri che hanno come partecipanti cinque donne vittime di abusi e di violenza con problemi sia psichiatrici sia di dipendenza.

Nei primi dieci laboratori verranno utilizzate tecniche di Fotoarteterapia, nei successivi undici si useranno tecniche di Arteterapia.

Tali incontri, per problematiche legate alla pandemia Covid 19, saranno condotti dalla dott.ssa Raffaella Carola Lorio in modalità on-line, con l'affiancamento della dott.ssa Stefania Abbenante che avrà il ruolo di osservatrice dei gruppi in presenza.

I gruppi si terranno con cadenza settimanale; gli incontri di Foto-arteterapia avranno una durata di 3 ore, gli incontri "Open Studio" per l'arteterapia avranno una durata di due ore e mezza.

Al termine di ciascuno dei ventuno incontri, si stilerà e si compilerà uno schema osservativo per ogni partecipante che va ad indagare le seguenti aree: consapevolezza del sé, relazione con l'altro, partecipazione, rispetto delle regole, creatività e uso del corpo, che servirà nella fase conclusiva della ricerca come report delle attività e per redarre eventuali statistiche di osservazione.

Inoltre, sia al termine dei 10 gruppi di foto-arteterapia sia dopo gli 11 gruppi open space di arte terapia verrà consegnato un questionario di gradimento alle partecipanti (per un totale di due questionari di gradimento), al fine di attribuire un indice di qualità nella fase conclusiva della ricerca.

Al termine di ogni gruppo si riprodurranno e si conserveranno i lavori realizzati dalle partecipanti, previo consenso sulla privacy delle pazienti.

Rispetto ai gruppi di Foto-arteterapia, 6 si struttureranno con la tecnica del Col-lage e 4 con quella delle Foto Proiettive.

In ogni gruppo viene consigliata una tematica, ciò non esclude però la possibilità per le partecipanti di seguire la propria libera espressione senza nessun obbligo o imposizione forzata.

Le tematiche suggerite saranno l'autoritratto, il luogo sicuro, il Natale, la famiglia, il desiderio, le relazioni interpersonali, l'amore, il corpo e la cura del sé.

Le tematiche suggerite negli undici gruppi di Arteterapia saranno invece i colori, la felicità, la lentezza, la donna, il padre, i sensi (tatto, gusto, olfatto, udito, vista), la terra e l'ecosistema.



## **BIBLIOGRAFIA**

### **ARTE, PSICOLOGIA E NEUROSCIENZE**

Edith Kramer. Art as Therapy. Collected papers, Londra, Jessica Kingsley Publishers, 2000

Erik R. Kandel. L'età dell'incoscio. Arte, mente e cervello dalla grande Vienna ai nostri giorni, Milano, Editore Raffaello Cortina, 2016

### **PSICOLOGIA E PSICOANALISI**

Anne Denner. Les atelier thérapeutiques d'expression plastique, Parigi, Edizioni ESF, 1980

Daniel Stern. Il mondo interpersonale del bambino, Torino, Editore Bollati Boringhieri, 1987

John Bowlby. Una base sicura. Applicazione clinica delle teorie dell'attaccamento, Milano, Raffaello Cortina, 1989

Lorna Smith Benjamin. Terapia ricostruttiva interpersonale per la rabbia l'ansia e la depressione, Milano, Editore Raffaello Cortina, 2019

F. De Zulueta. Dal dolore alla violenza. Le origini traumatiche dell'aggressività, Milano, Editore Raffaello Cortina, 2009

Pat Ogden, Janina Fisher. Psicoterapia sensomotoria .Interventi per il trauma e l'attaccamento, Milano, Editore Raffaello Cortina, 2015

Zygmunt Bauman. La vita in frammenti. La morale senza etica del nostro tempo, Roma, Editore Castelvechi, 2018

### **MINDFULNESS**

M. William, J. Teasdale, Z.Segal,J.Kabat-Zinn. Ritrovare la serenità come superare la depressione attraverso la consapevolezza, Milano, Editore Raffaello Cortina, 2010

C.Caldwell, H.K. Victoria. Breathwork in body psychotherapy: Clinical applications, Milton Park, Taylor & Francis, 2011

DEEP ACTS

### **MUSICOTERAPIA**

Curt Sachs. Storia degli strumenti musicali, Milano, Editore Oscar Mondadori, 1996

Rolando Benenzon. Manuale di Musicoterapia. Contributo alla conoscenza del contesto non verbale, Bari, Cacucci Editore, 2011

### **ANTROPOLOGIA**

Laura Tussi. Aspetti antropologici, storici e sociali della festa popolare: Ambito di rigenerazione e condivisione comunitaria, ildialogo.org, 2003