

GRUPPI PILOTA

Open STUDIO

di arte terapia e foto-arteterapia clinica



Dichiarazione di limitazione di responsabilità

* Le slide che sono in questa presentazione sono pensate per dare una guida.



INTENTO

Perchè una presentazione dei gruppi pilota Open Studio di arteterapia e di foto-Arteterapia clinica ?



Gli obiettivi della Presentazione

- * Questa presentazione è stata pensata per darvi delle informazioni su cosa sono i Gruppi Pilota Open Studio di arteterapia e di foto-arteterapia clinica nel contesto del Progetto DEEP ACTS contro la violenza di genere in collaborazione con la nostra Associazione Fermata d'Autobus Associazione Onlus.
- * Sugli obbiettivi con cenni sul trauma, sul setting e sull'atelier.
- * Verrà presentato uno schema organizzativo dei Gruppi pilota.
- * Le metodologie con alcune tecniche utilizzate.



PAUSA

- * Servizi
- * Caffè
- * Tempo per rilassarsi....



- * Le linee guida per l'uso dell'arteterapia clinica a favore di vittime di violenza di genere.
- * Alcuni cenni sulle funzioni dell'arteterapia clinica di gruppo.
- * L'intervento arteterapeutico con pazienti vittime di abusi e di traumi.
- * La foto-arteterapia clinica per la cura del trauma e dell'abuso.
- * Report dei Gruppi pilota di arteterapia e di foto-arteterapia clinica con le sue osservazioni.



Deep Acts Project

Il DEEP ACTS Project (Developing Emotional Education Pathways and Art Centered Therapy Services against gender violence),in collaborazione con Fermata d'Autobus si è occupato, e si sta occupando di un progetto che ha la durata di 2 anni, per diffondere attraverso la ricerca lo studio e la presentazione delle proprie metodologie teoriche e pratiche, l'arteterapia e la foto-arteterapia per sostenere e aiutare persone vittime di maltrattamenti e violenze.



I Gruppi Pilota

Il Deep Acts Project ha previsto per presentare le metodologie adottate, il loro sviluppo, la ricerca e le sue risultanze, 21 Gruppi Pilota Open Studio, di arteterapia e di foto-arteterapia clinica, rivolti a donne vittime di violenza e/o abusi che vivono all'interno di un contesto protetto,



Obbiettivi dei Gruppi Pilota

L'obiettivo è di offrire uno spazio contenuto che facilita attraverso il non verbale a prendere contatto anche con l'esperienze traumatiche e dolorose pregresse fornendo sicurezza in uno luogo espressivo, creativo, strutturato che risponda ai bisogni delle donne vittime di violenza e di abusi.



Il trauma e l'abuso lasciano ferite molto difficili da rimarginare, l'arteterapeuta, come qualsiasi altro terapeuta, ha il compito, all'interno dei laboratori, di fornire contenimento emotivo, creando un setting sicuro nel quale le pazienti possano sentirsi accolte ed essere legittimate a condividere i propri traumi interni.



Il Setting dei Gruppi Pilota

I principi di questo setting si basano sulla funzione riparatoria di un nuovo accudimento, in grado di favorire nel tempo l'affiorare del trauma pregresso, 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.

Attraverso questo meccanismo, i gruppi di arteterapia clinica diventano degli strumenti facilitatori, dei ponti di passaggio che consentono la cura di profonde ferite, che difficilmente sarebbero raggiunte in altri modi.



Lo spazio di arteterapia, ovvero l'Atelier, diventa in questo modo uno spazio di espressione di sé, un luogo sicuro in cui poter esprimere e depositare le proprie emozioni, attraverso la legittimazione data dallo "sguardo di ascolto" dell' arteterapeuta. Nel tempo si andrà così a creare un clima di fiducia e di sostegno, sia tecnico che emotivo, finalizzato a incoraggiare l'espressione creativa e a sviluppare e aumentare l'autostima delle pazienti. Il lavoro è incentrato sull'aspetto della "cura", inteso come accudimento della persona.



La possibilità di ascoltare in modo nuovo se stessi e i propri bisogni permette l'inizio di una ricostruzione del proprio sé.



In questo percorso viene posta particolare attenzione anche verso la dimensione corporea, con la sollecitazione degli organi sensoriali, per consentire di ritrovare e riscoprire la dimensione del piacere, indispensabile per amare se stessi e gli altri, verso la ricostruzione di una nuova quotidianità maggiormente sana.



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 favorisce la tranquillità e una quiete rassicurante.



La cura caratteristica del contesto predispone l'incontro emotivo tra il terapeuta e il paziente e permette un avvicinamento affettivo, indispensabile per permettere il riconoscimento del dolore e per consentirne la sua espressione all'interno dell'oggetto creativo. È auspicabile quindi un setting che permetta al paziente di sentire un contenimento affettivo, che ne faciliti l'espressione artistica e la conseguente elaborazione in terapia. (Denner) Il percorso arteterapeutico, nel tempo, dà la possibilità di liberarsi di profonde ferite che non potevano essere verbalizzate.



Strutturazione dei Gruppi Pilota

Presenterò uno schema dei gruppi pilota pensato nello specifico per il progetto Deep Acts contro la violenza di genere, all'interno della comunità di"Fragole Celesti" facente parte del circuito di cura di Fermata D'Autobus sita ad Oglianico (TO).

Si tratta di un ciclo di 21 gruppi che hanno come partecipanti cinque donne vittime di abusi e di violenza con doppia diagnosi cioè con problemi sia psichiatrici sia di dipendenza da sostanze.



Durata dei Gruppi Pilota

Ho incominciato a condurre i gruppi pilota in data 1° dicembre 2020 per concludere in data 11 maggio 2021.

I gruppi sono stati suddivisi in 2 categorie.

La prima composta da 10 gruppi di foto-arteterapia clinica.

La seconda composta da 11 gruppi Open Studio di arteterapia clinica.

Sono stati condotti dalla mia persona in un primo tempo in modalità on-line per quelli di foto-arteterapia clinica, con la dott.ssa Stefania Abbenante che avrà il ruolo di osservatrice.

In un secondo tempo, per gli Open Studio di arteterapia clinica, li ho condotti in presenza sempre con la collega come osservatrice.



Tempi dei Gruppi Pilota

I gruppi si terranno tutti i martedì, con cadenza settimanale, con una durata di 3 ore (dalle ore 10:00 alle ore 13:00) per i 10 gruppi di foto-arteterapia clinica e di 2 ore e 30 minuti (dalle ore 10:00 alle ore 12:30) per gli 11 gruppi "Open Studio" di l'arteterapia clinica.



Luogo di conduzione dei Gruppi Pilota

L'atelier, nel quale si svolgeranno i gruppi, è un open-space situato nella struttura di "Fragole Celesti", in modo da poter assicurare il mantenimento della distanza di sicurezza necessaria tra le partecipanti e tutte le corrette norme igienico-sanitarie per il Covid-19.

A partire dalla metà del mese di Marzo 2021 tali gruppi verranno invece svolti e conclusi all'interno di un nuovo atelier, "l'Atelier dei SeNsi " e nel suo giardino, situato di fronte alla comunità di "Fragole Celesti".



Preparazione per le partecipanti ai Gruppi Pilota

Prima dell'avvio del progetto e in particolare prima dell'avvio dei gruppi di foto-arteterapia, verrà inviata a tutte le partecipanti una lettera di presentazione nella quale si chiederà a loro di cercare delle foto che hanno un valore affettivo ed emotivo; tali foto possono essere degli autoritratti (selfie), ritratti, foto di famiglia, foto di animali o qualsiasi foto che a loro piaccia e che hanno scattato e conservato nell'arco della loro vita.



Nel caso estremo in cui le partecipanti non possiedano con loro delle foto o siano impossibilitate a recuperarle, viene comunque richiesto di utilizzare le fotografie che possiedono sui propri cellulari o sui sociali (ad es. Facebook).

Le fotografie che sceglieranno dovranno essere tutte stampate, possibilmente a colori, al fine di poter essere lavorate durante i gruppi, con eventuali modifiche o manipolazioni.



Schema organizzativo dei Gruppi Pilota Open Studio di foto-arteterapia clinica

Gruppi pilota Open Studio di foto-arteterapia clinica

sono 10:

6 sviluppati con la tecnica del Collage,

4 sviluppati con la tecnica delle Foto Proiettive. (Weiser)



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.



Eccezioni dovute alle restrizioni Covid-19

Ad ogni partecipante, nei gruppi sviluppati con la tecnica del collage a causa del Covid-19, verrà consegnata una scatola con un coperchio di plastica riciclata con adesivo con scritto il proprio nome contenente :

- 5 riviste
- 1 forbice
- 1 colla piccola
- 1 paio di guanti.



Gruppi pilota Open Studio di foto-arteterapia clinica con la tecnica del Collage

Le 6 tematiche sviluppate con la tecnica del Collage, sono le seguenti.

- L'autoritratto
- Il mio luogo sicuro
- La mia famiglia



- Vorrei esprimere i miei desideri, dai più semplici a quelli che so che lavorando su di me, cercherò di rendere possibili.
- Il mio collage
- Amare amore



Gruppi pilota Open Studio di foto-arteterapia clinica con la tecnica delle foto proiettive

Le 4 tematiche sviluppate con la tecnica delle foto proiettive, sono le seguenti:

- Il Natale
- Le relazioni
- Riflessioni sul corpo
- La cura di Sè



Gruppi pilota Open Studio di arteterapia clinica

Dal terzo gruppo (del 16 3 2021), integrerò anche il lavoro con l'ecoterapia, emergenza Covid-19 permettendo avrò maniera di continuare a lavorare in presenza anche perché le temperature saranno più calde.



Le 11 tematiche sviluppate negli Open Studio di arteterapia clinica, sono le seguenti:

- I Colori
- La Felicità
- La Donna
- Il Papà



- Sul tema dei sensi "Il tatto"
- Sul tema dei sensi "Il Gusto"
- Sul tema dei sensi "I profumi"
- Sul tema dei sensi "La vista"
- Sul tema dei sensi "L'udito"
- La terra, l'ecosistema



Organizzazione di Gruppi Pilota

Organizzare il lavoro in modo armonico e funzionale è la chiave per poter creare una buona base sulla quale lavorare, anche in previsione di situazioni molto difficili che possono venire a crearsi durante la conduzione dei gruppi e che possono rappresentare per gli arte-terapeuti dei momenti di stress. Nei gruppi e nelle sedute di arteterapia e di foto-arteterapia clinica esistono tre diversi tempi organizzativi:

- L'organizzazione del prima;
- L'organizzazione del durante;
- L'organizzazione del dopo.



L'organizzazione del prima.

È indispensabile che l'arteterapeuta si informi circa le condizioni cliniche delle pazienti settimanalmente, tramite la comunicazione con l'equipe curante (ad esempio, eventuali cambi di terapia che possono influire sullo stato dell'umore nel quotidiano e anche durante il gruppo condotto).



Nell'atelier l'arteterapeuta ha il compito di:

- controllare che il proprio telefono funzioni; si devono prevedere chiamate a colleghi, in caso di necessità, quando non c'è un tirocinante ad assistere, dotarsi di un kit di primo soccorso indispensabile, anche solo per piccoli infortuni;
- preparare su un tavolo, a causa del Covid-19 attuale,
 l'igienizzante per le mani, il termometro, una scatola di guanti e una scatola di mascherine di scorta;



disporre i materiali di lavoro; questo può avvenire in due diversi modi a seconda che vi sia un unico tavolo di lavoro oppure più tavoli per ogni partecipante.

È fondamentale presentare i materiali con molta attenzione e cura per quanto riguarda la loro estetica, al fine di favorire la curiosità e l'esplorazione di questi da parte delle pazienti apparecchiare il carrello o il tavolo della merenda sulle stesse basi concettuali del tavolo con i materiali creativi.

Questo aspetto non è trascurabile, soprattutto con le pazienti che presentano disturbi alimentari;



preparare il computer o un altro dispositivo con una playlist di suoni naturali e di musiche adeguate, che possano favorire la conduzione di alcuni gruppi o sedute oppure fungere da sottofondo musicale rilassante durante il momento della colazione o della merenda; controllare e vigilare nel rispetto delle norme igienico-sanitarie per il Covid-19: vicino ai cuscini del sofà devono esserci i poggiatesta monouso e una scatola contenente fazzoletti.



E' necessario dotarsi, per la sicurezza fisica delle pazienti, di una scatola di plastica riciclabile senza coperchio ove riporre le forbici in caso di interruzione del lavoro; a loro infatti è vietato maneggiare taglienti senza la presenza di un operatore, in quanto potrebbero utilizzarli in modo impropri.



L'organizzazione del durante.

In ogni laboratorio l'arteterapeuta proporrà al gruppo una particolare tematica come spunto per i propri lavori creativi lasciando comunque sempre la possibilità di lavorare in modo libero.

Durante il lavoro creativo del paziente è indispensabile che l'arteterapeuta osservi in modo attento le dinamiche che si creano all'interno del gruppo, pensando in anticipo agli eventuali interventi terapeutici da effettuare al termine del lavoro per non distrarre le pazienti durante la creazione.



Al termine del lavoro, dopo una breve pausa, i materiali utilizzati vengono depositati in una unica scatola e l'arteterapeuta distribuirà dello scotch di carta che servirà ad appendere alla parete le creazioni per il momento di condivisione in gruppo.

Questo è il tempo in cui le pazienti condividono i loro lavori a livello verbale e si elaborano i contenuti espressi artisticamente e i vissuti emotivi ad essi connessi.



L'organizzazione del dopo.

Al termine di ogni laboratorio è importante archiviare sia materialmente che in forma digitale tutti i lavori realizzati dalle pazienti in modo da poterli rivedere in futuro se lo si desidera o se ne si ha la necessità.

Inoltre, è importante che l'arteterapeuta rianalizzi mentalmente l'andamento del laboratorio eseguendo la compilazione di un diario clinico riportando anche sinteticamente a voce le proprie impressioni ai colleghi.



Metodologie nei Gruppi Pilota

Ho ideato una metodologia utilizzata all'interno della nostra Associazione, Fermata D'Autobus, applicando i principi dell'arte terapia e della foto-arteterapia clinica seguendo alcune basi teoriche di diversi importanti pionieri.

(Kramer, Weiser)

Negli anni ho sviluppato un modello di setting arteterapeutico basato su alcuni principi degli "Open Studio" descritti in precedenza, sviluppando nel tempo metodologie apprese grazie alla mia continua formazione professionale con l'American Arttherapy Association di cui sono membra.



Durante i gruppi o nelle sedute individuali ci si avvale di strategie che fanno riferimento a tecniche di mindfulness, utili a concentrare il corpo e il respiro con sfondo di suoni per allenare il corpo al concetto del qui e ora, per poi passare a cenni di ecoterapia con il risveglio corporeo sensoriale per non dimenticarci del nostro corpo anche in relazione alla natura che ci circonda.



Pensando alla parola metodo, mi riferisco ad una unica parola descritta in precedenza: "cura" che è la chiave di tutto quello che si sviluppa intorno ad essa.

Prendersi cura delle pazienti le aiuta a svolgere, all'interno del gruppo e della seduta, un lavoro di tipo creativo di espressione di elementi traumatici profondi, che viene preso in cura sia all'interno della condivisione del gruppo terapeutico espressivo che successivamente grazie al contenimento dell'equipe curante, dai colleghi comunitari e all'interno della psicoterapia individuale.



Il metodo con il quale si struttura il gruppo di foto-arteterapia clinica è basato principalmente sulle cinque tecniche descritte dalla Dott.ssa Judy Weiser, in particolare a quella che fa riferimento alle foto proiettive, a cui viene aggiunta la tecnica del collage.



La tecnica della foto proiettiva è utilizzata perché piace molto alle pazienti ed è in grado di stimolare la fantasia, la ricerca, la concentrazione attivando interessanti dinamiche gruppali. Durante questa tecnica aggiungo un invito alla scrittura permettendo di entrare maggiormente in contatto con la parte più contemplativa del Sé.



Il lavoro con i collage è invece una 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 gruppi di arteterapia clinica .

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 e interessanti.



Conclusione dei Gruppi Pilota

Al termine di ogni gruppo si provvederà alla riproduzione e alla conservazione dei lavori realizzati dalle partecipanti; che servirà anch'esso in questo caso per una presentazione del lavoro svolto nei Gruppi pilota sulle piattaforme cloud di ricerca Deep Acts.

•



Privacy e Liberatorie per i Gruppi Pilota

Tutto il materiale fotografato e conservato verrà rilasciato dalle pazienti grazie al consenso di una liberatoria sulla privacy che ognuna firmerà per Fermata D'Autobus e per apposite sezioni dedicate al Deep Acts Project.



Schema Osservativo per i Gruppi Pilota

Nel corso dei 21 gruppi, la Dott.ssa Abbenante che ha avuto la funzione richiesta di osservatrice, avrà il compito di stilare e compilare uno schema osservativo per ogni partecipante. Ciò servirà nella fase conclusiva della ricerca per redarre eventuali statistiche di osservazione.



Le seguenti aree indagate sono:

- Consapevolezza del sé,
- Relazione con l'altro,
- Partecipazione,
- Rispetto delle regole,
- Creatività e uso del corpo.



Indice di qualità dei Gruppi Pilota

Al termine dei 21 gruppi pilota, suddividendoli in due categorie La prima categoria quella di foto-arteterapia clinica La seconda categoria quella degli Open studio di arteterapia clinica verrà consegnato alle partecipanti un questionario di gradimento (per un totale di due questionari di gradimento), al fine di attribuire un indice di qualità nella fase conclusiva della ricerca.



Le Linee guida per l'uso dell'arte terapia clinica a favore di vittime di violenza di genere

Parleremo in modo più approfondito di quello che potrebbe essere un percorso di riferimento per coloro che intendono utilizzare la metodologia dell'arteterapia e della foto-arteterapia clinica come metodologia di trattamento negli interventi a supporto delle vittime di violenze di genere e/o di abusi.



Nello specifico, approfondiremo come queste attività espressive sono offerte all'interno del percorso di cura presso l'Associazione Fermata D'Autobus, a partire dalla modalità nella quale sono state testate nei gruppi che sono stati svolti all'interno del progetto.



L'obiettivo di questi gruppi espressivi è quello di:

- prendere contatto con l'esperienza del trauma pregresso attraverso la mediazione della produzione creativa;
- elaborare il dolore, beneficiando della funzione di protezione e contenimento data dall'arteteraputa e dal gruppo.
- * esprimere concretamente il trauma attraverso la creazione dell'oggetto artistico.
- * creare un sostegno all'lo e agevolare lo sviluppo dell'identità attraverso la realizzazione artistica.



I gruppi espressivi, 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, in un contesto adeguatamente organizzato e protetto.



I gruppi espressivi contraddistinguono sempre 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 Open Studio, in grado di gestire le angosce profonde e di creare la giusta distanza rispetto al forte vissuto emozionale.



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 e di raccontare.



L'inacessibilità dell'esperienza traumatica alla consapevolezza, cancellata dal sé nel silenzio e mascherata dall'identificazione con l'aggressore, rende impossibile la trascrizione dell'evento. Troviamo forme di dissociazione che sono forme primitiva di difesa, che accompagnano il trauma relazionale con 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 con 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.



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 "lo sussidiario materno", rappresentato dall'arteterapeuta, in grado di offrire l'accudimento necessario per effettuare un cammino attraverso l'inconscio.



La persona è quindi 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 ad esprimerlo attraverso segni ed immagini.



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



Cominciare ad immaginare un cambiamento è fondamentale, ovvero la speranza di poter passare a relazioni sicure, arrivando a creare legami affettivi al di là dei modelli distruttivi del passato. Una delle finalità del lavoro espressivo non verbale consiste quindi nell'elaborare la fragilità dei legami interpersonali e nel trasformare la frammentazione interna in una rinascita.



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 diventa pacificatore, portatore di senso e di rassicurazione.



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 essere 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 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.



All'interno dei gruppi 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.

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

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



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 troveremo segni che rimandano ad abusi e traumi subiti; all'interno di un setting caldo e accudente, l'arteterapeuta e il gruppo ascoltano ed empatizzano con il dolore presente.



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



Usando le loro abilità valutative 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.



Le funzioni dell'arteterapia clinica di gruppo

Prima di parlare in modo più approfondito di come si struttura un lavoro di arteterapia clinica 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 assumendo il ruolo 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.



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.



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.

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 partecipanti di sentirsi abbastanza sicuri per esprimersi.

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

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

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 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.



Nella fase di formazione del gruppo di arteterapia solitamente non ci si preoccupa delle diverse età dei partecipanti, in quanto potrebbe 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 da paziente, terapeuta e dalle immagini create si moltiplicano e s'incrociano con le tre dimensioni comunicative, ovvero quella espressiva, quella simbolica e quella interattiva.



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".

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

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'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. 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 della conclusione del gruppo 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, ma rappresenta un setting che deve poter fornire uno spazio invitante, tranquillo e sicuro, in cui prevale un clima di sostegno, sia tecnico che emotivo, focalizzato ad incoraggiare l'espressione creativa.



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. 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.



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 serve, 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.



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, la privacy di lavoro, riempito con materiali classici e semplici dell'arteterapia, come tempere, acquarelli, matite, pastelli, pennarelli, penne e creta.



L'intervento arteterapeutico con pazienti vittime di abusi e traumi

Nel contesto di un lavoro con pazienti vittime di abusi e violenze, negli anni ho ideato un modello di setting arteterapeutico basato su alcuni principi degli "Open Studio" descritti in precedenza, sviluppando e unendo nel tempo, metodologie, frutto della mia continua formazione professionale con l'American Arttherapy Association.



In questo lavoro si richiede l'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 sé stessi e gli altri.

L'equipe curante dovrà essere capace di ascoltare e rispondere ai bisogni delle utenti, che hanno bisogno di essere viste, ascoltate e sentite.



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, che a volte assume le sembianze dell'ostilità e dell'aggressione o dell'indifferenza e della trascuratezza.

L'aggressività e la violenza possono essere comprese 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.



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.



Requisiti di base dell'atelier

Nello strutturare interventi di gruppo in arteterapia e in fotoarteterapia all'interno di un "Open Studio" è necessario partire dal luogo e dallo spazio in cui esso si svolge, ovvero "l'Atelier". Oltre alla descrizione di come si struttura il lavoro in condizioni normali, verranno specificate alcune modifiche conseguenti alle limitazioni dovute allo stato di emergenza sanitaria conseguente al COVID-19.



È richiesto un luogo che abbia una buona luminosità.

La luce naturale è importante come quella artificiale preferendo i toni caldi, possibilmente regolabile per creare atmosfere diverse in base ai diversi momenti di lavoro proposto: tempo di lavoro, ascolto di musica, presentazione, relax, pausa, condivisione del lavoro in gruppo.

È importante scegliere con cura il colore delle pareti dell'Atelier valutando quale tono di colore è preferibile anche rispetto al clima geografico presente in una determinata zona.

Il colore dovrebbero essere uniforme, con tinte tenui a media gradazione.



Indispensabile la presenza di una parete pannellata, che possa consentire di disegnare, dipingere, creare in piedi e che dia la possibilità di esporre le proprie creazioni durante la condivisione di gruppo.



La componente essenziale dell'arredo è la presenza di un grande tavolo, Il tavolo, o plancia in legno, è pensato e creato per 8-10 pazienti distribuite in maniera equilibrata su entrambi i lati. in base alle modalità di intervento dell'arteterapeuta. In epoca Covid19 è necessaria la soluzione che prevede il lavoro in tavoli singoli disposti in un cerchio, sempre a patto che ci sia lo spazio sufficiente per mantenere le corrette distanze di sicurezza.



Ognuno con il proprio spazio, in modo da stare insieme ma allo stesso tempo consentendo ad ognuna delle partecipanti di avere un proprio spazio di lavoro delineato, in modo da poter creare in autonomia, creare un confine, un margine, entro il quale ciò che si crea, i materiali che si sono scelti non rischiano di essere presi da qualche altra persona, soprattutto fornendo un maggiore limite di sicurezza del Sé.



Rispetto alla decorazione è preferibile non riempire eccessivamente i muri con quadri, disegni e fotografie in modo da non influenzare le creazioni del paziente



All'interno dell'atelier è richiesto predisporre una zona di comfort, caratterizzata dalla presenza di uno o più divani e/o poltrone con cuscini e coperte.

Questo permette alle pazienti che dovessero andare in difficoltà durante il lavoro di rimanere all'interno della seduta con una modalità maggiormente accudente e protettiva.



Una zona dell'atelier deve essere dotata di uno o più armadi, con chiusura a chiave o a lucchetto, possibilmente con le ante in vetro (protetto da pellicola antieffrazione), che permetta così di far vedere il materiale ordinato al suo interno ma senza che possa essere preso senza permesso o danneggiato.

e un'altra in cui riporre ed archiviare le creazioni delle pazienti durante tutto il percorso terapeutico.



Si potrà predisporre uno spazio dove mettere un forno per cuocere la creta in un'altra stanza base dove normalmente non si lavora. 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 snack.

Si potrà anche creare una zona per i libri e per le riviste, utili sia per la creazione che per la lettura.



Inoltre, si potrà 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 organizzare una zona ripostiglio per tutti i materiali per la pulizia e il riordino, chiuso a chiave.



Per evitare che le pazienti si trovano 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.

Durante l'occorrenza di feste, è consigliabile decorare l'atelier per far sentire il calore e permettere di avere uno spazio ludico dove c'è la possibilità di divertirsi e creare addobbi, sviluppando la fantasia e la socialità.

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



Il gruppo di arteterapia clinica, generalmente, ha una durata di 2 ore 2 ore 30, se vi è l'aggiunta dell'ecoterapia, con cadenza settimanale



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

- l'ascolto di suoni musicali;
- cenni alla Mindfulness, respiro e stimoli dell'arteterapia;
- invito nel giardino delle quattro 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.



L'ascolto di suoni musicali

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 campanelle. 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.



Cenni alla Mindfulness, il respiro e gli stimoli dell'arteterapeuta

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 sul 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.

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".



 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.



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.

Nascono, così, creazioni inusuali e inaspettate dove il naturale spesso sostituisce i classici materiale 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.



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 accudente.

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.

Tutto ciò è possibile all'interno di un intervento comunitario integrato che preveda spazi di psicoterapia individuale e familiare ed interventi educativi.



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.



Questo momento è pensato come una 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.



Conclusione del lavoro con condivisione del lavoro creato

Senza nessun obbligo, chi lo desidera appende 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.



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.

Igienizzare e mantenere l'ordine dello spazio crea un clima piacevole è rassicurante, 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.



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.

Ogni partecipante firma una liberatoria per la privacy.

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.



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 differenza, che è pensata per una sola persona e in base alle sue necessità e ai suoi desideri.

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. 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.



Conclusioni

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

- * avere uno sguardo d'ascolto;
- * avere attenzione, cura e accudimento;
- * essere di aiuto e sostegno;



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



Foto-arteteraia per la cura del trauma

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

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.



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".



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 gruppali. Durante questa tecnica aggiungere un invito alla scrittura permette di entrare maggiormente in contatto con la parte più contemplativa del Sé.



Accanto a questa, molto utile si rivela il lavoro con i collage E' una tecnica che si basa su 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 fotoarteterapeuta.

Questa tecnica permette di esprimere parti profonde di sé, inaccessibili a livello esclusivamente verbale, con forme molto fantasiose ed interessanti.

E'una tecnica che piace molto alle pazienti perché fornisce ampio spazio alla creatività, lavorando su fogli di diversi colori e di grandi dimensioni.

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).



Un lavoro di foto-arteterapia nel trattamento del 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.



Nei laboratori di Foto-Arteterapia bisogna 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.

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.

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 dalle conseguenze rispetto all'invasione subita, ma dipende anche dal fatto di sentire o meno il loro corpo desiderabile.



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.



Report dei Gruppi Pilota di foto-arteterapia e arteteterapia clinica con osservazioni

Dalle osservazioni effettuate durante i gruppi effettuati, possiamo innanzitutto evidenziare come nonostante il lavoro proposto nei laboratori invitasse alla ricerca di desideri positivi e vitali, in alcune circostanze le pazienti non sono state in grado di esprimerli, ma al contrario hanno espresso dei desideri mortiferi, legati in particolare all'uso di sostanze, tema che è ritornato in alcune occasioni portando ad alcune assenze a causa di malesseri psichici e somatizzazioni.



Solo una paziente abbandonerà definitivamente il ciclo dei gruppi pilota per un'insofferenza verso il proprio percorso di cura e il desiderio di tornare a casa, che l'ha portata ad abbandonare il percorso.

Un'altra paziente invece si troverà costretta a interrompere in anticipo il lavoro, nonostante una buona predisposizione, a causa di un riacutizzarsi del suo disturbo psicotico, che ha gradualmente reso impossibile la partecipazione ai gruppi.



I gruppi di foto-arteterapia clinica, suddivisi in foto-proiettive e collage, sono stati molto apprezzati; nonostante le limitazioni conseguenti al Coranavirus abbiano consentito la partecipazione soltanto a cinque pazienti a causa del distanziamento sociale necessario.

Si è scelto di iniziare il primo ciclo di gruppi pilota con la fotoarteterapia perché questi si svolgono di norma, per la tipologia di lavoro prevista, all'interno di uno studio, posticipando verso la primavera la conduzione del secondo ciclo di incontri (gli Open Studio con l'ecoterapia), vista la necessità di lavorare all'aria aperta con la possibilità di spaziare muovendosi nel giardino.



La tecnica delle foto proiettive, effettuata in smart working, ha avuto un buon impatto emotivo sulle pazienti nonostante la mancanza dell'immagine cartacea, come oggetto concreto e personale scelto da tenere tra le mani.

Le pazienti hanno raccolto il loro lavoro all'interno di un quaderno nel quale le immagini digitali scelte dalle pazienti sono state stampate ed incollate.

La ricerca che porta alla scelta della fotografia che comunica qualcosa avviene in screen share, una modalità che permette alle pazienti la possibilità di vedere la sequenza di foto preparate, soffermandosi su ogni singola foto per 5 secondi, ripetendo alla vista la stessa sequenza per 3 volte.



Le foto scelte dalle pazienti creavano un patch work fotografico visivo sullo schermo del computer, in modo il più ordinato possibile, affinché durante il lavoro di gruppo fossero sempre visibili allo sguardo.

Le pazienti hanno dimostrato entusiasmo e attenzione durante questa tecnica, che ha permesso di approfondire fondamentalmente due tematiche, quella familiare e quella più personale ed intima.



La tematica della famiglia emerge in particolare nel laboratorio centrato sul "Natale".

A partire da questo stimolo, si sono esteriorizzate profonde riflessioni sul senso di questa festa tradizionale e sulla tristezza nell'essere lontano dai familiari.

Se da un lato emerge tristezza, dall'altro vi è la possibilità di mettere a fuoco con un altro sguardo, maggiormente distaccato, rituali e dinamiche passate con il desiderio, non sempre chiaro e consapevole, di festeggiarlo nuovamente con i propri cari.



Emerge durante i laboratori un nuovo modo di vivere il gruppo, in alcuni casi con apprezzamento, in altri esprimendo il desiderio di solitudine e la conseguente necessità di isolarsi attraverso l'ascolto in cuffiette della musica.



Rispetto invece ad una sfera maggiormente intima, la tematica centrale è stata il corpo; grazie ad alcune attente osservazioni le pazienti hanno incominciato a sentire e valorizzare alcune loro parti.

Il passo successivo è stato soffermarsi sul concetto della cura del corpo, attraverso buone abitudini alimentari e di cura del sé. Il desiderio alla base di questa rinnovata cura è quello di guardarsi e di farsi guardare con uno sguardo di rispetto e di dignità. Rispetto alla tecnica del collage, il lavoro con le foto proiettive consente di trovare delle risposte di rispecchiamento inaspettato ed è sembrato più divertente e più rilassante, perché costringe ad un lavoro meno intenso e laborioso.



La tecnica del collage è risultata una novità, e ha consentito alle pazienti di ricercare eventualmente, durante la settimana, immagini personali con connotazioni emotive particolari da integrare nel lavoro creativo.

Con questa tecnica le pazienti hanno raccolto delle foto che hanno integrato all'interno di uno spazio contenitivo metaforico (un foglio di carta 70X100) scegliendo sempre il colore che più si addiceva al loro stato emotivo, con la massima libertà d'espressione.



Le tematiche maggiormente affrontate, anche per via degli stimoli dati, sono state le relazioni interpersonali e gli affetti rappresentati dai propri genitori, familiari e amici.

In un secondo tempo è stato possibile lavorare anche sul problema delle dipendenze affettive e delle relazioni di coppia.

Alcune pazienti hanno avuto la capacità di fare un lavoro di introspezione e di consapevolezza, ammettendo i propri comportamenti distorti e inadeguati del passato, quando si approcciavano alla vita in modo distruttivo.



Per alcune è quindi emerso il desiderio e la forza di correggere gli errori commessi e cercare di vivere un presente ed un futuro con più stabilità, tranquillità e piacere.

Un concetto importante che hanno affrontato è stato quello del "Luogo sicuro" che ha aiutato le pazienti a sentirsi radicate nel presente e maggiormente accudite e protette.

È nata la necessità per alcune di richiedere nuovi e più ampi spazi, non solo fisici e corporei ma, in senso metaforico, interni, per cercare, esplorare e ritrovare parti di sé.



Altre tecniche innovative, all'interno dell'Open Studio, sono state la mindfulness, il risveglio muscolare del proprio corpo abbinato all'ecoterapia e la riscoperta del respiro.

L'arrivo della stagione più calda, la circolarità delle energie positive, l'attenzione nel qui ed ora al respiro, al risveglio muscolare ha reso questo gruppo più dinamico e più attento al proprio corpo, alla natura e alla relazione con sé e con gli altri.



Alcune pazienti hanno poi affermato di utilizzare alcune tecniche di rilassamento proposte anche all'esterno dei gruppi, come ad esempio la sera prima di addormentarsi, per ridurre la loro ansia e per ascoltare maggiormente le emozioni legate al corporeo. Il lavoro sui cinque sensi ha portato inoltre una rinnovata capacità di percezione della propria sensorialità conducendo a una riscoperta del sé.



Anche l'ecoterapia è stata molto apprezzata offrendo nuovi spazi di pensiero e di riflessione sull'importanza della propria presenza nel qui ed ora, all'interno di un ciclo naturale e vitale, con l'utilizzo di simboli metaforici naturali rappresentanti parti di sé (sassi, gusci di noce e di lumache, rametti, foglie, fiori, fili d'erba e piume).



Griglie Osservative

Per quanto riguarda un'analisi più dettagliata partiamo dalle griglie osservative.

Le cinque aree osservate sono state:

Consapevolezza del Sé:

durante la conduzione dei laboratori pilota è stata uno degli aspetti maggiormente monitorati e valutati. In generale è emerso come le pazienti a seguito dei laboratori proposti abbiano raggiunto una maggiore consapevolezza di sé e delle proprie potenzialità e limiti sia all'interno del compito creativo richiesto sia per ciò che riguarda le relazioni e le dinamiche gruppali venutasi a creare.



Per ciò che riguarda temi maggiormente complessi (più emotivi intrinsecamente) come il corpo, la cura del sé, il cibo e le relazioni affettive è stato evidente come vi fosse una difficoltà ad esprimere in parola il proprio malessere, cosa che invece è stata poi possibile attraverso il lavoro creativo; la condivisione in gruppo ha poi favorito ancora di più la riappropriazione di parti del sé positive grazie all'esorcizzazione di questi contenuti interni sofferenti;



Relazione con l'altro:

è emerso come fin da subito vi fosse un buon clima di gruppo, dove le pazienti collaboravano tra di loro e si aiutavano vicendevolmente anche durante la creazione dell'elaborato artistico con suggerimenti di tecniche e confronti.

Rispetto all'arteterapeuta e alle figure adulte in generale si sono sempre mostrate rispettose. Durante il momento della condivisione finale erano tutte in grado di rispettare i tempi e le regole della comunicazione, accettando anche le opinioni altrui ad eccezione di una delle cinque partecipanti, che infatti è colei che ha interrotto i laboratori pilota bruscamente.

Ad ogni gruppo vi era sempre di più una maggiore coesione tra le partecipanti, arrivando a crearsi in conclusione una "mente" di gruppo;



Partecipazione:

la partecipazione in generale è stata alta e costante, fatta eccezione per una ragazza che non è riuscita ad avere una partecipazione continuativa saltando diversi incontri nel primo bimestre, per poi abbandonare il progetto definitivamente a metà del mese di febbraio 2021. Un'altra paziente, invece, verso la conclusione dei laboratori a causa di un riacutizzarsi della propria patologia psichiatrica è stata costretta a saltare alcuni incontri. Invece, dal punto di vista qualitativo, è emersa una netta divisione all'inizio dei laboratori tra chi riusciva a verbalizzare con facilità i propri vissuti e quelli degli altri e chi invece era maggiormente in difficoltà.



Con l'andare avanti degli incontri però si è riuscita a creare un'omogeneizzazione di questo aspetto, grazie al fatto che chi era maggiormente in difficoltà si è sentito accolto ed accudito non solo dall'arte-terapeuta ma anche e soprattutto dai suoi compagni;



Rispetto delle regole:

ottimo rispetto del materiale e dei momenti strutturati e non strutturati da parte di tutte le partecipanti;

Creatività ed uso del corpo:

tutte le partecipanti erano a proprio agio nello svolgimento del lavoro creativo e del materiale e delle tematiche proposte ogni volta.

Per loro era un momento in cui potevano esprimersi liberamente ed in cui potevano rilassarsi e concentrarsi su ciò che le faceva stare bene.



Con il corpo ed il suo utilizzo nello spazio invece erano un po' meno a loro agio, soprattutto all'inizio del ciclo di laboratori. Nel tempo, grazie alla mindfulness e all'ecoterapia sono riuscite tutte ad avere una maggiore consapevolezza utilizzandolo più liberamente e riuscendo a sentirlo e a stare nel tempo sospeso caratteristico della tecnica proposta



Infine, rispetto ai questionari di gradimento e di valutazione individuale rispetto alle metodologie proposte nei gruppi-pilota (incontri di foto-arteterapia clinica) è emerso che tutte le partecipanti hanno riscontrato utilità nell'affrontare le proprie problematiche interne, traendone beneficio anche in merito al programma terapeutico che stavano svolgendo.

Giudizi positivi anche in merito al clima emotivo di gruppo e al lavoro dell'arteterapeuta.

È emerso che il lavoro ha consentito di andare in profondità, di cogliere aspetti sconosciuti e tirare fuori emozioni interne in un clima non giudicante.



Anche per ciò che concerne i gruppi pilota dell'open studio è emersa una valutazione assolutamente positiva di tali incontri sia per ciò che riguarda il gruppo sia per la conduzione di questi da parte dell'arte-terapeuta. Gli incontri sono stati valutati coinvolgenti e "riparatori", emozionanti, utili per esprimere le proprie emozioni e per far "stare bene".

Rispetto alla metodologia proposta non è emersa una particolare preferenza, ma entrambe le tecniche sono state apprezzate allo stesso modo in quanto, nonostante le loro differenze e peculiarità, hanno favorito l'espressione di vissuti e stati emotivi interni.



Osservazioni cliniche sul percorso di cura di una delle partecipanti

La paziente in questione, che chiameremo Martina, è figlia di una coppia che in adolescenza ha avuto gravi problemi di tossicodipendenza con conseguenti percorsi terapeutici in comunità.

Martina è cresciuta in un mondo dominato da vuoti e mancanze a cui la nonna materna ha cercato di sopperire.

Seguita dalla NPI, Martina ha vissuto un'infanzia circondata da discorsi di tossicodipendenza vedendo più volte la madre in overdose prima che cominciasse il suo percorso di cura.



Quando i suoi genitori, concluso il programma in comunità terapeutica, cominciano a occuparsi di lei nella fase preadolescenziale, lei si racconta ingestibile, "selvatica" e oppositiva.

Poco dopo il ricongiungimento con i genitori nasce il fratello. Dopo essere stata bocciata alle scuole medie, viene mandata a studiare in un collegio diurno nel testativo di fornirle un'istituzione scolastica maggiormente contenitiva.



Dopo avere studiato alla scuola alberghiera, a 18 anni incomincia a lavorare.

L'uso di alcool avviene a 16 anni e di sostanze a 18. A 20 anni lascia la casa genitoriale e avvia una convivenza con un ragazzo di poco più grande di lei che durerà 7 anni.

La convivenza è per lei soddisfacente solo il primo anno, poi evolverà verso sentimenti di insoddisfazione e umore depresso aumentando l'uso di alcool e cannabis.

All'interno della relazione è lei ad essere aggressiva e violenta con il partner stimolando la reazione di lui a fare altrettanto.



Conclusa questa convivenza inizia ad usare anche cocaina e ad avere relazioni promiscue

A questo periodo seguirà la relazione con un uomo che presto evolverà in dinamiche di svalutazione, svilimento e violenza fisica di cui rimane vittima per due anni. I segni sul corpo sono sempre più frequenti fino ad un grave episodio che la costringe a fuggire di casa, rivolgersi al pronto soccorso e denunciare il compagno. Verrà presa in carico dal Sert grazie all'aiuto che chiederà ai genitori per sottrarsi alla relazione violenta col proprio compagno.



La paziente parla spesso della sua famiglia e dei suoi genitori con sentimenti ambivalenti e vissuti abbandonici che l'hanno portata a vivere una profonda sofferenza e assumere comportamenti a rischio, ripercorrendo in parte la storia genitoriale passata.

La ragione per la quale abbiamo scelto di approfondire il percorso dei gruppi terapeutici espressivi di Martina è dovuta al fatto che attraverso di essi ha raggiunto una rara completezza nell'espressione della propria corporeità, obiettivo spesso molto difficile da raggiungere in particolare per pazienti che hanno subito abusi e violenze fisiche.



Martina si è presentata agli incontri sempre ordinata, nella sua semplicità, e curata nell'aspetto fisico dimostrando grande interesse e attenzione per il lavoro svolto in gruppo con un atteggiamento pacato e tranquillo; questo si evince anche dalla costanza nella partecipazione che l'ha vista presente in tutti gli incontri con una modalità silenziosa, attenta a se stessa e alle sue compagne.

Questo le ha permesso di sfruttare in modo costruttivo i gruppi svolti per ascoltare, ascoltarsi, riflettere e verbalizzare parti interne di sé e racconti familiari anche molto intimi.



Uno dei primi concetti approfonditi dalla paziente è stato quello relativo all'emotività, anche dovuto forse al fatto che all'inizio del percorso vi era spesso una manifestazione visibile della sofferenza attraverso la commozione ed il pianto, di cui faceva fatica a comprenderne le motivazioni.

A partire da questa sofferenza ha sviluppato un collage incentrato sulla descrizione di sé e della sua famiglia; nello specifico la coppia genitoriale viene raffigurata con una coppia di playmobil piuttosto composti, freddi e rigidi e da lei stessa decritti come "ingessati". Da questa immagine è emerso il timore di essere ed apparire con le stesse caratteristiche, ovvero fredda e priva di emozioni.



Questo lavoro di collage incentrato su se stessa e sulla famiglia ha consentito a Martina di riflettere ed esteriorizzare questi vissuti con la possibilità di poter finalmente esprimere emozioni profonde prima anestetizzate e, quindi, per nulla ascoltate attraverso un pianto catartico.



Un altro aspetto importante emerso all'interno del laboratorio con la tematica del Natale è quello relativo al tempo, in particolare quello necessario alla "cura".

Questo tema viene espresso attraverso la foto dell'interno di un'auto in viaggio che simboleggia il viaggio terapeutico dentro di sé, che aiuterà la paziente a prendere coscienza rispetto alle necessità di un percorso di cura che dovrà continuare per il resto della propria esistenza.



Rispetto alla tematica del corpo, sviluppato con il collage dal titolo "Il mio luogo sicuro", Martina è riuscita a riflettere e a rappresentare il luogo intimo ideale per sé stessa e per il suo corpo che deve essere protetto dopo tutta la violenza subita. Il bagno è il luogo scelto come spazio di solitudine e di separazione dal mondo nel quale il suo corpo nudo può sentirsi al sicuro. Sempre all'interno della casa l'armadio rappresenta invece lo spazio all'interno del quale vi sono gli oggetti e i vestiti personali che le permettono di sentirsi più riparata verso l'esterno.



A partire da queste immagini sulla casa Martina ha preso consapevolezza dell'importanza dell'abbandonare alcuni oggetti del suo passato legati alle situazioni violente ed abusanti per ricostruire un'immagine nuova di se stessa e della sua nuova vita in cui può emergere finalmente il desiderio di sentirsi "donna" e di riappropriarsi della sua bellezza esprimendola anche attraverso tipici must femminili come il rossetto, il trucco ed il profumo che fanno intravedere la possibilità futura di avere una relazione amorosa più sana con un uomo non violento.



Un importante recupero emotivo, psichico e fisico a cui fa da contraltare il timore di un nuovo fallimento: da qui l'immagine di un salvagente, come simbolo di aiuto "per non finire di nuovo sul fondo".



Infine, una fotografia rappresentante braccia femminili ha consentito a Martina da un lato di esprimere la grande fatica dovuta al suo vecchio lavoro di barista e dall'altro in modo proiettivo di dedicare un pensiero alla madre come figura che la capisce e da cui si sente al sicuro e accudita.



Anche rispetto al lavoro svolto negli Open Studio si riscontrano in Martina diversi benefici sotto vari punti di vista, a cominciare dalla mindfulness, dal risveglio corporeo e dall'ecoterapia.

Attraverso la mindfulness ha imparato a soffermarsi sul proprio respiro e a dare una maggiore attenzione alle proprie sensazioni corporee fino ad arrivare a utilizzare queste pratiche in autonomia prima di addormentarsi la sera.



Rispetto all'ecoterapia si è mossa con disinvoltura all'interno del giardino libera dal giudizio altrui ed entusiasta nel raccogliere quella parte di sé attraverso il simbolico trovato in natura.

Nell'incontro dedicato esplicitamente alla figura del padre; Martina ha espresso il desiderio di volerlo conoscere più a fondo.

Durante l'esecuzione del tema sulla felicità si concentra soprattutto sulla "famiglia", vista finalmente come un supporto in grado di assicurarle in futuro uno spazio per sé.

Rispetto a questa tematica, in più occasioni, ha raccolto nel giardino elementi della natura che rappresentassero delle protezioni rispetto ai pericoli esterni, come il guscio di una noce e di una lumaca; involucri che proteggono e che servono a difendersi rispetto al passato.



natura che rappresentassero delle protezioni rispetto ai pericoli esterni, come il guscio di una noce e di una lumaca; involucri che proteggono e che servono a difendersi rispetto al passato.



Attraverso il lavoro effettuato sui cinque sensi Martina partendo dalla rinnovata consapevolezza di essi recupera l'immagine della nonna materna attraverso il ricordo del suo profumo e di quello dei prodotti del suo orto con la quale la nutriva.

Infine, rispetto alla tematica sugli abusi e alla necessità di liberarsi di scorie dolorose legate ad essi, Martina ha dato vita ad un'opera dal significato metaforico molto forte rappresentato da un sasso che appoggiato sul foglio rappresenta un grosso peso, una zavorra difficile da portare e da "digerire". Un peso che simbolicamente verrà abbandonato in natura, liberando Martina nella ricerca di una nuova leggerezza e serenità.



Un peso che simbolicamente verrà abbandonato in natura, liberando Martina nella ricerca di una nuova leggerezza e serenità.



Coclusioni cliniche

Martina ha accettato il percorso di cura solo nel momento in cui si è trovata sopraffatta e distrutta dall'ultima relazione di coppia violenta.

A nulla erano valsi in precedenza i tentativi dei familiari e dei curanti che cercavano di condurla ad un progetto di cura a fronte dell'uso di sostanze, dei comportamenti autodistruttivi e delle evidenti sofferenze psichiche ed emotive che da molto tempo abitavano la sua vita.

La capacità della paziente di sostenere attività lavorative che ha sempre svolto con ottimi risultati aveva spesso consentito di pensare, soprattutto a Martina stessa, di potercela fare da sola, di riuscire a vivere al mondo nonostante le proprie condotte devianti e la propria sofferenza.



Una "doppia vita" che tutto sommato stava in piedi e soprattutto le consentiva di non dover affrontare, dolorosamente, tutto il tormento che portava dentro di sé fin da bambina. Anche l'ultima relazione di coppia aveva questo scopo.

Martina si sentiva al centro del mondo del proprio compagno, la sua luce, l'ossigeno che lo faceva respirare e di tutto questo lui le dava continuamente conferma mostrando l'assoluta irrinunciabilità a lei.

Questo rappresentava per Martina la cura di massima efficacia per i suoi dolorosi sentimenti di mancanza, assenza e abbandono che abitavano in lei fin dall'origine della sua vita e che in diverso modo aveva fin lì cercato di mettere a tacere. Finalmente c'era qualcuno in grado di zittirli facendola sentire importante e al centro.



Come spesso accade in relazioni di questo tipo, il rovescio della medaglia non tardava a mostrarsi: Martina si è trovata ben presto a dover essere al totale servizio di lui, non poteva fare un passo da quella centralità, che lei stessa aveva cercato e lui le aveva offerto, pena grandi umiliazioni, insulti e botte a cui seguivano scuse e recuperi della relazione.

Un'altalena che per molto tempo lei pensava di poter riuscire a governare come aveva fatto in passato con la tossicodipendenza e i comportamenti devianti, giustificandolo e perdonandolo nel momento delle scuse. L'altalena non perdeva però nel tempo intensità, anzi, i momenti di benessere della coppia diventavano sempre più brevi e quelli di violenza sempre più frequenti ed intensi fino alla sua fuga di casa di sera, a piedi nudi per salvare la propria vita che sentiva in pericolo.



L'attraversamento di questa storia non è stato facile per Martina all'inizio della psicoterapia; provava verso il compagno sentimenti ambivalenti: la rabbia per quanto subito, la profonda tristezza per la sua assenza, l'istinto di tornare a cercarlo e l'appello alla propria razionalità per non farlo.

In breve tempo il lavoro clinico si è concentrato sul lasciare sullo sfondo questa relazione, che ha continuato a comparire a lungo nei suoi sogni e nei suoi incubi, per andare a ricostruire la sua storia di vita di cui la relazione con il compagno non era che l'ultima parte. È così che Martina ha scoperto quanta rabbia e tristezza connesse a mancanza ed abbandono provenissero da lontano.



La presenza/assenza di genitori che non potevano avere lei come centro del proprio progetto di vita, a causa della centralità dell'eroina nelle loro esistenze, si palesava come l'origine di tutto a cui erano seguite vicende familiari connotate dal non poter avere mai avuto un nido, una casa, una famiglia come porto sicuro in cui crescere.

Non aveva però neanche subito un vero e concreto abbandono essendo stata sempre accudita dai nonni, avendo sempre continuato ad incontrare i genitori e sentito l'amore della madre tutte le volte che la vedeva in visita. Eppure, il vuoto e la solitudine erano negli anni cresciuti in lei senza potersi dare una ragione e sentendosi talvolta colpevole della rabbia che esprimeva attraverso i suoi comportamenti "selvatici".



Solo col tempo è riuscita a cogliere il senso di quella sua oppositività a quegli adulti che cercavano di "addomesticare" il suo comportamento frutto di un tormento interiore.

Vissuti complessi, intricati e faticosi che aveva sempre cercato di allontanare e sopire con l'uso di sostanze.

Nel recupero delle esperienze antiche, le attività espressive, che nel frattempo svolgeva, fungevano da delicato scongelamento di parti che prima di poter avere accesso alla parola in psicoterapia necessitavano di immagini, azioni simboliche e uso di materiali esterni che potessero mediare il transito di vissuti profondi tra ricerca, resistenza e paura della scoperta.



Il coinvolgimento dei genitori in alcune sedute di psicoterapia volte al recupero della storia condivisa all'interno del gruppo familiare ha in un secondo momento consentito a Martina di sentirsi per la prima volta veramente parte di un corpo familiare che, se anche si era fisicamente ricongiunto quando lei aveva 11 anni, non si era mai integrato e non le aveva permesso di trovare realmente "casa" e stabilità.

Dal "corpo familiare" al "corpo soggettivo" è stato il passo ulteriore per riconnettersi con sé stessa in un modo nuovo e inedito.



Come testimoniato dalle osservazioni in sede di lavoro arte e fotoarteterapeutico, le è stato possibile rimettere a fuoco la propria corporeità sede di sensorialità ed emozioni che possono ora fare da motore ad una spinta vitale propria senza la necessità di legarsi a qualcun altro per sentirsi viva.

L'investimento in legami che non siano catene è ora l'obiettivo.



Ringrazio il Dottor Vasapollo i pazienti, colleghi, gli Psicotoranouti, gli Ps

i partner, i colleghi, gli Psicoterapeuti, gli Psichiatri, i tirocinanti, il Team Gliacrobati e tutti quelli che in diverse maniere svolgono questo lavoro per migliorare la condizioni psichiche e di disagio dell'essere umano.



GRAZIE

www.deepacts.eu

www.fermatadautobus.com

www.fragolecelesti.it

-



Riferimenti:

<u>Arteterapia</u>

Jean Bobon, Gastone Maccagnani
La comunicazione non verbale in psicopatologia: Il Linguaggio
dell'espressione plastica
Editrice Age Reggio Emilia (1962)

Gustavo Gamna, Raffaella Bortino Attività esprerssive e attività psichiatriche Editore Minerva Medica (1982)

Che cosa è l'arteterapia Atti II Giornata di studio a cura di Raffaella Bortino, Gustavo Gamna Anna Gilardi AISCNV. ADEG (1985)



Elinor Ulman and Penny Dachinger Art Therapy in theory and in practice Editore Schocken (1975)

The legacy of Edith Kramer
A multifaceted View
Edited by Lany Gerity and Susan Ainlay Anand
Editore Routledge (2018)

Stone E. Arteterpia nel rapporto individuale (redazione tratta da miscellanea)

Foto-Arteterapia

Weiser, J

Photo Therapy tecniques: Exploring the secrets of personal snapshots and family albums

Vancouver.

Photo Therapy Centre Press Weiser, J (2000).

Ecoterapia

Ecotherapy
Healing with nature in mind
Edited by Linda Buzzell and Craig Chalquist
Foreword by David W. Orr
Editore Counterpoint Berkeley (2009)

Mindfulness

Mindfulness Al di là del pensiero, attraverso il pensiero Zindel V. Segal, J Mark G.Williams, John D. Teasdale Editore Bollati Boringhieri (2006)

