

L'arte-terapia: scopi educativi

“Le artiterapie, Uso e conoscenze nell'intervento dell'educatore” Facoltà di Scienze dell'Educazione, Bologna 2007

dott.ssa
Veronica Patton



Cos'è l'arte-terapia:



- Nasce negli anni 30 e 40 come psicoterapia poiché s'intuì come l'arte, la fantasia e l'intuizione personale potessero fungere da lente sull'inconscio e sui comportamenti dell'uomo.
- Furono dedicati molti studi sul processo creativo e alla guarigione ad esso connesso misurati in un maggior utilizzo dell'espressione psico-corporea.

Approcci dell'arte-terapia :

Il processo intensivo:

- il terapeuta diviene il "traghettatore" che conduce in un viaggio catartico, emozionale dove l'arte diviene il mezzo per conoscere se stessi, in direzione di adattamento e cambiamento.

Il processo psicodinamico:

- L'arte diviene apertura al mondo dell'inconscio
- Si affrontano i conflitti emotivi nascenti verso l'auto-consapevolezza di sé

I campi di intervento:

- AREA EDUCATIVA: agevola i percorsi formativi, didattico/esperienziali sviluppando la creatività e la regolazione emotiva.
- AREA RIABILITATIVA: come supporto a strategie riabilitative e di cure psico-fisiche
- AREA PSICOTERAPEUTICA: nel contesto della clinica, nei disturbi e patologie psichiatriche.

Obiettivi:

- Consapevolezza delle proprie emozioni, capacità di osservarsi e controllo delle proprie emozioni
- Rafforzamento dell'autostima
- Sviluppo della creatività e della capacità di motivazione
- Benessere psico-fisico
- Socializzazione in un clima sereno: gestione delle relazioni sociali nel rispetto dell'emozioni altrui

Regolazione emotiva:

Ogni emozione viene elaborata attraverso processi di valutazione con codici personali e sociali, davanti a stimoli difficili si attuano meccanismi di difesa.

Attraverso l'arte si rende visibile le parti nascoste di se represses, inconsce potendo così formare la sua regolarizzazione e figurazione.

L'arte permette di sostenere il caos interiore, tra pensieri ed emozioni, offrendo la possibilità di contenimento, nutrimento simbolico ed organizzazione dell'io.

La creatività:

DEFINIZIONE: modo di operare cognitivo, estetico ed emotivo che enuclea i problemi e tenta di risolverli.
(M. Watson)

La persona che si veste della sua creatività attraversa l'inesorabile ricerca di significati a cui dare forma, rendere visibile non solo agli altri ma a se stesso. (A. Carotenuto)

- Il processo creativo ha funzione terapeutica lenitiva alla sofferenza ed educativa perché permette di trovare la propria individualità.



La Musica come terapia:

- Armonizzazione degli stati psichici attraverso la percezione sensoriale e l'elaborazione mentale, processo di simbolizzazione.
- In terapia psicoanalitica crea un ambiente confortevole, promuove il rilassamento e favorisce la creazione e la metabolizzazione degli stati d'animo.
- Il suono come ponte di mediazione tra terapeuta/educatore e soggetto o gruppo.
- Riduzione dell'insorgere di stati depressivi
- Ha un ruolo di contenitore dei vissuti proiettivi e la funzione catartica e riorganizzatrice.
- Facilita un progetto integrativo dell'identità che si precisa nella chiarificazione tra mondo interno ed esterno (Leon e R.Grinnberg 1975)
- Promuove la differenziazione tra il sé e il non sé.

Metodologie:

- Favorire l'ascolto non passivo risvegliando l'interesse al mondo dei suoni
- Offrire stimoli e materiali sonori per la produzione attiva dei suoni.
- **CANALI ESPRESSIVI:** imitazione, rielaborazione e libera produzione



La danza-movimento-terapia:

- Promuove l'integrazione fisica, emotiva, cognitiva e psicologica dell'individuo.
- Allenta le tensioni nervose e gli stati depressivi
- Favorisce l'unicità espressiva agendo sull'educazione dell'espressione tonica e corporea
- Il piacere funzionale
- Dimestichezza nella coordinazione e sincronizzazione
- Regolazione delle emozioni, funzione liberatoria

Le tecniche:

- **mediazione motoria:** si favorisce il movimento e la consapevolezza corporea, attivazione competenze motorio, affettivo-relazione
- **mediazione artistica:** capacità di rigenerare il proprio mondo interiore, dando forma all'emozioni (paure, sentimenti..)
- **il movimento autentico:** (M.S.Whitehouse) danza ad occhi chiusi, ascolto delle sensazioni del corpo che si muove

L'arte grafico-pittorica:

Il disegno e Attività manipolative: il prodotto figurativo è alla base di un'attività cognitiva coordinata, uno spazio mentale dove i problemi vengono elaborati. Attraverso la forma si ha la possibilità di far emergere e padroneggiare l'esperienza interna.

Rilassamento della mente al tratto, esteriorizzazione delle sensazioni ed emozioni. Rallentamento dei pensieri alla coscienza.

La scrittura creativa:

- Riflessione ed osservazione del se stimolando la creatività individuale verso una maggior consapevolezza. Nasce dal bisogno di espressione, di canalizzazione della tensione psichica, aiuta a scaricare e gestire il dolore.
- Auto-verifica ed appagazione nel vedere su carta i propri processi mentali.
- Azione catartica: attraverso la scarica emozionale il soggetto si libera da vissuti affettivi rimasti inconsci.
- Sostare in solitudine una pausa, dove tutto a un inizio ed una fine che come un puzzle trova ordine.

“poetry therapy”: espansione ed attuazione del mondo arcaico, tipico del mondo infantile di gioco e fantasia.

Il colore:

La luce/colore producono impulsi nervosi sulla retina che vengono trasformati in informazioni dalla corteccia visiva eccitando l'ipotalamo: anello di congiunzione tra psiche e corpo, luogo di espressione emozionale, regola il sonno-veglia, la temperatura corporea, l'alimentazione e il sistema nervoso autonomo ed endocrino.

FUNZIONI IN TERAPIA:

- provoca reazioni a carattere emotivo-sensitivo d'animo
- manifestazione con tinte e sfumature delle



La teatro-terapia:

Obiettivi specifici: sperimentare la libera espressione emotiva, superamento di blocchi e inibizioni, equilibrio tra corpo ed energia interiore grazie al controllo della respirazione e coordinazione. Luogo di contenitore delle angosce.

Nel contesto Scuola: Prof. Oliviero Rossi (Roma) per contrastare la dispersione scolastica usa il Teatro in classe rappresentando un sentimento scelto dal Gruppo, mette in atto il ruolo importante dell'empatia.

Lo psicodramma: (terapeuta e soggetto)

J.L.Moreno cura attraverso l'azione capace di far sperimentare le emozioni represses.

Il senso identità si attua attraverso l'identificazione dei ruoli, rivivere un ruolo da la possibilità di sdrammatizzare la vita con protagonismo, crea sicurezza di se.

Dramma-terapia: (P.Slade)si utilizza la marionetta per creare un altro se su cui proiettare angosce e frustrazioni. Costruzione di un luogo per sperimentare ruoli, relazioni pensieri in una cornice protetta: la finzione.

Lo socio-dramma: si rivolge a chi vive situazioni di marginalità ed ha funzione terapeutica e d'integrazione. Cerca di dare voce e di sensibilizzare la comunità verso chi vive situazioni di disagio con una ricerca espressiva e di esplorazione di queste condizioni.

Il playback therapy: gli attori sul palco devono improvvisare restituendo teatralmente una storia che viene narrata da un membro del gruppo. Il fine terapeutico attraverso la spontaneità è di rimuovere blocchi psico-emotivi e risanare il senso di comunità.



GRAZIE A TUTTI