

Cosa sono le Arti Terapie Espressive?

di Nicola Sensale

Le Arti Terapie Espressive sono un insieme di discipline e pratiche strutturate che si avvalgono delle prerogative proprie all'arte per incrementare o preservare il benessere dell'individuo, gruppo e comunità, potenziandone le capacità creative ed espressive.

Esse prevedono l'impiego di più forme d'arte contemporaneamente (**teatro, arti del movimento, didattica ritmico-musicale, arte plastico-pittorica e narrazione creativa**) nella convinzione che non sia fondamentalmente possibile scindere un'espressione artistica dall'altra e che ciascuna di esse può intervenire su di una o più delle diverse dimensioni e funzioni umane (il corpo, i ruoli e le relazioni, la capacità di gioco e di immaginazione, l'espressione affettiva, etc.) consentendo sinergie e completezza nel processo che porta al benessere e al cambiamento personale.

Cosa non sono?

Le Arti Terapie Espressive non sono una professione di tipo sanitario, né tantomeno una forma di psicoterapia o cura medica. Il termine terapia, nella denominazione "Arti Terapie Espressive" sta a indicare che l'atto, spontaneo o incoraggiato, di creare qualcosa attraverso un'espressione artistica (immagine dipinta, suono, passo di danza, sonetto, messa in scena, etc) , è in sé terapeutico ed è fonte di benessere, in quanto potenzia l'auto-espressione, favorisce il rilascio emozionale e la consapevolezza di sé attraverso ciò che viene creato. L'aumento della consapevolezza di sé e il potenziamento delle proprie capacità creative, determinano inoltre l'incremento delle proprie *capacità di coping*, ovvero delle competenze utili a fronteggiare in maniera risolutiva le maggiori difficoltà, sfide e prove di passaggio della vita. Infine, se praticata in gruppo, essa incrementa la capacità di stare con gli altri e modificare ruoli e modelli di comportamento obsoleti e non aggiornati.

Chi è l'Arte Terapeuta Espressivo

L'Arte Terapeuta Espressivo è pertanto un facilitatore del benessere attraverso l'uso delle Arti Espressive, mediatore del patrimonio di creatività personale del cliente. Lo scopo dell'arte terapeuta espressivo è infatti quello di offrire uno spazio di agio e accettazione (clima empatico non giudicante), nel quale sperimentare genuinamente l'arte, la poesia, la danza, la scultura, la musica e altro ancora ed è questo naturale processo a generare

benessere, consapevolezza di sé e impulso alla crescita della persona. L'arteterapeuta espressivo può anche operare nella cornice di progetti terapeutici con interventi coordinati e supervisionati da medici, psicologi e psicoterapeuti, sia nel pubblico che nel privato o presso enti e istituzioni sanitarie.

Più canali artistici al contempo

Le Arti Terapie Espressive, contemplano l'uso di più canali analogici al contempo: musica, pittura, danza, ritmo, scrittura e teatro possono essere indistintamente scelti a seconda dell'inclinazione e del beneficio per il cliente. Talvolta l'uno potenzia le virtù dell'altro, moltiplicandone gli effetti: ciò che conta non è tanto la specifica capacità artistica posseduta, quanto il valore che la risposta creativa assume per la persona stessa.

Bassa competenza, alta sensibilità

Le Arti Terapie Espressive si basano sul principio "bassa competenza-alta sensibilità" (Knill, 2004), questo significa che non occorre possedere particolari abilità artistiche, competenze musicali o teatrali specifiche per praticarla, quanto invece una spontanea sensibilità agli strumenti espressivi, una naturale abilità nel saperne sfruttare le prerogative creative, per il raggiungimento del benessere o per la guarigione

Quindi chi può usarle?

Nelle Arti Terapie Espressive non vi sono pressioni estetiche, non occorre riuscire esteticamente o artisticamente, bensì "creare e andare alla scoperta". Chiunque può dunque praticare o apprendere le Arti Terapie Espressive, non occorrono particolari abilità o competenze artistiche o studi alle spalle. Ciò che conta è la capacità di saperle impiegare con sensibilità, per facilitare l'accesso al proprio nucleo di creatività e di autentica espressione di sé.

Assenza di direttività da parte del conduttore e ambiente accogliente

Le terapie espressive incoraggiano le persone ad essere direttamente protagoniste del processo di creazione e le invogliano a investire parte delle loro risorse ed energie emotive, allo scopo di andare oltre le limitazioni che si erano fino a quel momento imposte, per incrementarne le capacità di risposta e di auto-direzione. Ogni persona è libera di esprimersi secondo la modalità che le è più consona e necessaria al suo sviluppo. I processi di espressione di sé sono possibili costruendo un ambiente di lavoro non giudicante e sostenitivo, che attraverso simboli forme e immagini artistiche, stimola e trasforma elementi del proprio mondo interiore.

Cos'è l'Approccio Centrato sulle Risorse della Persona?

Viene dall'insegnamento di Carl Rogers (1902-1987), padre della psicologia umanistica. Tale approccio ritiene che ciascuno possiede dentro di sé tutte le soluzioni. Le Arti Terapie Espressive sottolineano infatti l'importanza delle risorse individualmente possedute più che le limitazioni o le "patologie" personali, favorendo l'accesso della persona ai suoi "tesori interni". Esse supportano l'espressione delle potenzialità già presenti, incluse le autonome capacità di risposta e di soluzione, favorendone l'espressione di sé attraverso un ambiente sostenitivo e valorizzante.

Quali sono le peculiarità delle Arti Terapie Espressive e le differenze con altri approcci di Arteterapia?

Assenza di specializzazione

Le Arti Terapie Espressive sono un approccio "polistrumentale" alla cura e al benessere, in cui più mezzi espressivi (danza, movimento, teatro, narrazione creativa gioco, musica e ritmo, etc.) vengono impiegati congiuntamente (anche nella stessa sessione di lavoro) per stimolare le risorse creative del cliente e permettere di intervenire su diverse aree e abilità (il corpo e i processi motori, le capacità di ruolo, l'affettività e l'espressione dei sentimenti, le diverse intelligenze, le competenze relazionali, etc.), nella convinzione che ciascuna disciplina possiede una sua specifica valenza e sensibilità e che ognuna di esse interviene a favorire e potenziare l'altra, come Natalie Rogers (1928-2015, figlia di Carl Rogers e allieva diretta di Paolo Knill (1932-2020), fondatore del metodo delle Arti Terapie Espressive), ci ha insegnato.

Gli arteterapeuti espressivi non sono pertanto specializzati in un singolo strumento artistico, bensì sono **"esperti in intermodalità"**, ovvero nella capacità di saperne padroneggiare a sufficienza una buona parte di essi, sapendo distinguere attentamente e con responsabilità quale strumento è più congeniale per quel dato cliente, per specifiche tematiche o dimensioni da potenziare e come eventualmente impiegarli sinergicamente per incrementarne gli effetti.

Le prerogative dei diversi canali espressivi

La **danza** sviluppa maggiormente le abilità del corpo e la padronanza del movimento oltre ad attivare i processi energetici della persona, quanto invece i **metodi di azione teatrale** agiscono sull'esplorazione ed espansione dei ruoli, favorendo il superamento di routine e copioni comportamentali

cristallizzati. L'**arte pittorica e figurativa** può sollecitare l'immaginazione e la sensorialità visiva e tattile e permettere, attraverso le immagini prodotte, il contatto con il proprio mondo interiore, provvedendo a elaborare e ridurre l'impatto di ansie, preoccupazioni e conflitti. La **musica** è più adatta per esprimere i sentimenti e sviluppare sensibilità uditiva e vocale, inoltre con i bambini conduce ad un uso corretto ed equilibrato del corpo, utilizzando il ritmo e giocando con la percussione corporale, oppure induce a socializzare e cooperare, come nel caso in cui gli strumenti musicali vengono costruiti assieme e i brani prodotti ed eseguiti collettivamente. La **narrazione creativa** intesa come impiego artistico delle parole e costruzione di strutture narrative e poetiche, può infine condurre a riattivare la capacità di creare, immaginare, esprimere i propri sentimenti, elaborare passioni, descrivere emozioni e godere delle risonanze estetiche proprie alle parole, ai loro significati, suoni e colori.

La differenza con le Arti Terapie specializzate

Danzamovimentoterapia, Drammaterapia, Musicoterapia e Arteterapia sono invece quattro distinti e specifici approcci di arteterapia, basati sull'impiego di singoli canali espressivi (danza, teatro, musica e arte plastico-pittorica e figurativa), che richiedono un ottimale livello di competenza artistica specifica, ragionevole conoscenza dei relativi quadri teorici di riferimento e sufficiente padronanza tecnica dei dispositivi che ne regolano l'impiego. Ognuna di esse è maggiormente indicata per taluni specifici problemi e agisce su aspetti diversi della persona, privilegiando inoltre l'esplorazione di taluni sensi in particolare.

Si diventa Danzaterapeuti, Drammaterapeuti, Musicoterapeuti o Arteterapeuti (indirizzo plastico-pittorico) specializzandosi in una di questi quattro indirizzi, attraverso un apposito training, di durata minima triennale; il possesso di una laurea non è condizione indispensabile all'accesso al percorso o alla titolazione finale, a meno che non si voglia diventare psicoterapeuti ad orientamento artistico-espressivo.

Approccio intermodale

Nei nostri corsi (Programma Introduttivo, Corso di Formazione Triennale, Percorsi settimanali e quindicinali familiarizzanti) il focus viene indirizzato sull'aspetto intermodale dei diversi canali espressivi (gioco, musica e ritmo, azione teatrale, danza, pittura, narrazione) sintonizzando la metodologia e le tecniche sui vari aspetti e dimensioni della personalità: i ruoli e l'identità, le capacità relazionali, le competenze affettive, i fattori spontaneità e creatività, le facoltà immaginative, i contenuti della mente e le

rappresentazioni inconsce, che sono da prendere in cura, integrare o potenziare.

Modalità non competitiva e non pedagogica

Nei corsi si pone particolare attenzione agli aspetti non performanti del fare arte, poiché ciò che conta è la sensibilità della persona al singolo canale espressivo impiegato (pittura, tecnica teatrale, strumento musicale, passo di danza, etc.) in relazione al vantaggio che può ottenerne in termini di benessere e integrazione, unitamente a una sufficiente capacità di padroneggiarlo a livello manuale, psico-motorio o cognitivo. Questo assunto orienta il processo creativo al **"fare per fare" e non al "fare per ottenere"**, sollevando dall'ansia del risultato e dal timore di giudizio, fattori considerati anti-evolutivi.

Obiettivo dei nostri percorsi è quello di formare operatori della cura e del benessere che siano ragionevolmente in grado di operare con una buona parte dei mezzi espressivi a disposizione nell'arte e che abbiano ben presente le proprie limitazioni e prerogative per sapere stare a fianco dei clienti, **scoraggiando l'esercizio di una creatività pedagogica in favore dell'emergere della creazione artistica in sé, con significati e sviluppi propri ai bisogni dei clienti stessi.**

Apprendimento mediante l'esperienza: la messa in gioco

Nei programmi dell'Istituto RES gli studenti fanno esperienza del metodo in prima persona, confrontandosi con le proprie limitazioni e criticità, per essere a loro volta in grado di sostenere i clienti nell'attraversare le proprie aree di difficoltà o la propria capacità di creazione verso ciò che non è ancora noto: *"è qui che il coraggio di creare entra in gioco; ci vuole coraggio per andare verso un territorio sconosciuto, guidati solo dalla nostra fiducia che insieme in qualche modo troveremo una via per attraversarlo. Questa fiducia è basata sulla nostra propria esperienza di "apripista" (pionieri). A meno che non abbiamo fronteggiato l'abisso noi stessi e trovato il coraggio di andare avanti, non possiamo infatti presumere di servire da guida per gli altri. Le nostre competenze possono in quel momento essere messe al servizio di un'altra persona: "occorre un'agile guida, per attraversare un fragile ponte". Questa abilità non è basata su di un preesistente bagaglio teorico, che sia psicologico o sociale, ma sulla nostra propria capacità di creare di fronte al vuoto. Noi siamo passati attraverso il deserto per primi e abbiamo appreso che possiamo sopravvivere e trovare nuovi sentieri per andare avanti".* (Stephen Levine, insegnante di Arti Terapie Espressive).

Clima formativo non performante

I nostri corsi pongono infine particolare attenzione allo sviluppo delle potenzialità umane: le caratteristiche di creatività e auto-espressione, la spontaneità e l'autenticità degli incontri e delle interazioni tra studenti e l'atteggiamento ludico e gioioso intrinseco al fare arte vengono sollecitati attraverso la costituzione di un clima di lavoro e di apprendimento accettante e non giudicante. Ciò allo scopo di favorire l'espressione del talento personale e delle qualità socio-affettive e relazionali positive dei discenti, in coerenza con il dettato dell'Approccio Centrato sulla Persona (Carl Rogers).

Riferimenti teorici ulteriori sono desunti dagli studi sui processi energetici della bioenergetica (Lowen, Pierrakos), da alcuni costrutti relativi alle relazioni oggettuali e al rapporto del bambino e dell'adulto con il gioco (Klein, Winnicott), dal concetto di relazione intersoggettiva (Moreno, Stern, Trevarthen, Rizzolati e Gallese) e infine della teoria del ruolo e delle funzioni di ruolo (Moreno).

Aderenza agli standard internazionali di riferimento

I programmi dell'Istituto RES rispettano infine gli standard di accreditamento IEATA per i singoli professionisti, con particolare attenzione alla costruzione di diverse e specifiche professionalità (ambito clinico, ambito didattico, socio-educativo).