

## L'ARTE COME TERAPIA

*Per riuscire ad essere creativi  
bisogna sentirsi "sempre capaci di creare qualcosa,  
anche la più piccola".  
(M. Cesa Bianchi)*

L'arte come terapia.

Questo è il concetto fondante da cui parte l'idea del 'fare' arteterapia.

L'arte si sviluppa a partire dal dare voce alla propria espressività e creatività.

La creatività è uno stile di pensiero che si esprime in processi mentali caratteristici: procede per associazioni tra idee, concetti, fatti e dà origine a concetti nuovi, scoperte, a risultati, tanto originali quanto efficaci.

La capacità di produrre pensiero creativo è una meta-competenza, un'abilità trasversale che può essere applicata a campi diversi.

È una capacità, non solo una dote innata, ma qualcosa che va coltivato, sviluppato e fatto crescere sfruttando tutte le opportunità e casualità che un ambiente può offrire.

È una capacità produttiva, non fine a se stessa, orientata al conseguimento di un obiettivo diverso dalla pura autogrificazione.

Nasce dall'integrazione di pensiero logico e analogico

Il pensiero creativo consiste nel farsi domande e nell'affrontare quesiti a partire da solide conoscenze ma adottando nuove prospettive con l'obiettivo di trovare soluzioni innovative ed efficaci attraverso la selezione, raccolta, configurazione di tutte le informazioni necessarie tra quelle disponibili, individuando connessioni utili a generare nuove conclusioni.

Profondamente, e necessariamente, il concetto di resilienza è interconnesso alla creatività.

La resilienza è la capacità di trarre insegnamento da un avvenimento traumatico che può, in tal caso, trasformarsi in motore di cambiamento possibile.

La resilienza come la creatività si basano su processi di trasformazione e cambiamento.

La resilienza, così come la creatività, si può promuovere visto che ha caratteristiche di plasticità e dinamicità e non è una prerogativa permanente dell'individuo ma può essere più o meno attiva nelle varie fasi della vita di una persona.

La creatività e la resilienza sono capacità necessarie all'arte, soprattutto 'all'arte del vivere'.

La resilienza, al servizio dell'arteterapia, acquista quindi valore originale e innovativo nel momento in cui esalta le potenzialità del soggetto e non i suoi deficit. Risulta fondamentale riconoscere le risorse individuali che restano in campo per poterle valorizzare, permettendone l'espressione e ravvivando ciò che è latente. Le capacità individuali e di gruppo di adattamento possono essere il volano che può attivare la resilienza e generare e promuovere benessere e autostima. Questo è ovviamente possibile, in un contesto terapeutico, solo grazie alla creazione e al consolidamento di una relazione di aiuto "sufficientemente buona" o alleanza terapeutica: una base sicura.

Fare esperienza di una figura come base sicura è assumere che essa sia stabile e generalmente disponibile all'accoglienza e alla protezione, capace di intervenire attivamente solo se strettamente necessario, è una persona che dà la possibilità all'individuo di sviluppare comportamenti di esplorazione, di socializzazione e di attaccamento in libertà e sicurezza. L'efficacia dei propri interventi è data in gran parte dalla capacità di riuscire a stabilire delle relazioni personalizzate in cui la risposta non è mai univoca, in cui viene rispettato il tempo dell'altro e in cui bisogna imparare continuamente ad affinare le proprie competenze emotive.

L'alleanza terapeutica può essere vista anche come una relazione di attaccamento/accudimento. Il processo di cambiamento che viene promosso potrebbe quindi essere letto come un tentativo di consapevolizzazione dei modelli relazionali e di funzionamento dell'individuo allo scopo di promuoverne l'accettazione e la trasformazione.

Il processo creativo che l'arteterapia promuove tende a rivitalizzare e valorizzare tutto quello che è 'risorsa e possibilità' riportando in primo piano quello che poco a poco, in molti casi terapeutici, è scivolato sullo sfondo.

I materiali artistici utilizzati negli atelier di arteterapia, svolgono il ruolo di 'veicolo' del processo terapeutico, la 'materia' attraverso la quale il mondo interiore dell'individuo può manifestare la sua forma. Essi possiedono delle qualità a cui noi rispondiamo sia cognitivamente che emotivamente. Vengono scelti liberamente dalle persone in base ai loro contenuti immaginativi ed inclinazioni espressive e potranno essere utilizzati in differenti modi. La creatività esige libertà e spontaneità nell'utilizzo dei vari mezzi espressivi e ciascun materiale permette la realizzazione e la manifestazione di una forma che emerge dal profondo di ogni individuo, forma che non è casuale ma gli appartiene totalmente, ed anzi rispecchia una parte di sé.

L'arteterapeuta deve conoscere i suoi strumenti di intervento per poterli utilizzare e questo implica, per esempio, praticare arte egli stesso, perché è il solo modo per conoscere le caratteristiche dei materiali artistici e le reazioni emotive che possono sollecitare.

Tutti questi materiali possiedono caratteristiche intrinseche e modalità di utilizzo la cui esplorazione rende possibile conoscerne la valenza terapeutica.