

Introduzione

(Bernie Warren)

L'interesse per l'arteterapia¹ è cresciuto in un arco di tempo relativamente breve, e si è sviluppato in seguito ai successi che alcuni specialisti in attività creative hanno ottenuto lavorando nell'ambito dell'assistenza sanitaria, della riabilitazione e dell'educazione speciale. Molti di questi successi erano inaspettati, sicuramente non programmati e, in alcuni casi, inspiegabili. Nel corso degli ultimi dieci-quindici anni, i benefici dell'uso delle arti nella terapia e per il mantenimento di una buona salute sono diventati più evidenti, poiché sono sempre più numerosi gli specialisti che lavorano in questo campo e gli amministratori disposti a sperimentare l'uso delle arti nelle loro strutture. Agli aneddoti sugli effetti di questo lavoro si sta quindi affiancando la ricerca metodologica, e questo insieme di sperimentazione, ricerca e aneddotica ha dato forma a un corpus di idee, abilità e conoscenze che si rivolge all'essenza dell'esistenza umana: il bisogno di ciascuno di noi, a prescindere dall'età o dalle abilità, di riaffermare se stesso e di comunicare con gli altri.

Il concetto di arteterapia (concepita come disciplina o insieme di metodologie) è relativamente nuovo. Le sue origini, tuttavia, possono essere rintracciate nel rapporto continuo, e in continua evoluzione, tra cultura, attività artistica e sviluppo

¹ Con «arteterapia» si intende l'uso delle arti (pittura, scultura, musica, danza, teatro, marionette, costruzione e narrazione di storie/racconti e così via) e di altri processi creativi per promuovere la salute e favorire la guarigione. Questa definizione implica l'uso di attività artistiche e creative per aiutare gli individui rispetto a una determinata disabilità, a riabilitarsi dopo un trattamento medico o chirurgico o semplicemente a migliorare la qualità della propria vita.

sociale. Alcuni autori sono arrivati a suggerire che tra arti e società esiste un legame inscindibile: perciò, la salute di una società si riflette nella sua attività artistica e viceversa. Analogamente, si è detto che l'esercizio del diritto a produrre la propria impronta creativa può essere considerato come indice di salute dell'individuo. Tuttavia, a differenza di molte società che ci hanno preceduto, la nostra società industriale e tecnologicamente avanzata ha operato una netta separazione tra arte e vita. Noi disponiamo di parole che ci permettono di categorizzare e suddividere le forme di arte: la nostra società è brillantemente riuscita a isolare gli individui dalla creazione artistica. Conseguentemente, l'arte viene definita in termini di manufatti, prodotti che possono essere discussi o fatti oggetto di critica, spesso più per il loro valore economico che per il contributo estetico o spirituale che danno alla società nel suo complesso.

Nel corso dei secoli, abbiamo sviluppato l'idea che la creazione artistica competa soltanto a una ristretta cerchia di individui specificamente dotati. In questo modo, abbiamo negato alla maggioranza delle persone appartenenti alla nostra società urbana e tecnologicamente avanzata i loro diritti naturali, ossia che, in quanto esseri umani, tutti hanno il diritto di produrre il proprio esclusivo segno creativo, un'impronta che nessun altro potrebbe creare. Tutti noi abbiamo bisogno di produrre questa «impronta», non necessariamente perché ci auguriamo di lasciare ai posteri una testimonianza di una cultura scomparsa, ma perché ogni impronta creativa riafferma il Sé. Essa comunica: «Io ci sono», «Io ho qualcosa da esprimere».

Dato che l'ambiente di lavoro è diventato sempre più disumanizzante e sterile (con sempre meno possibilità di espressione creativa), non sorprende il fatto che le arti siano giunte a essere considerate terapeutiche. È comunque vero che l'associazione tra terapia (che implica un certo tipo di trattamento con l'aspettativa di determinati esiti per una certa condizione diagnosticata) e arte (che, almeno per certi versi, suggerisce un genere di esplorazione che di norma aborrisce il concetto di aspettativa predeterminata) è alquanto singolare. L'arte non è una medicina da prendere tre volte al giorno dopo i pasti, ma può tuttavia nutrire lo spirito, motivare una persona a voler migliorare, crescere e guarire e, in certi casi, determinare anche dei mutamenti fisiologici nell'organismo.²

Fortunatamente, sempre più persone riconoscono che il coinvolgimento nel processo della creazione artistica è, in ogni sua fase, un elemento della massima importanza e, in molti casi, più importante del prodotto finale. La definizione di

² Ne sono esempio gli effetti del buonumore e del riso nel processo di guarigione. L'importanza del riso è tanto palese che gli ospedali canadesi e americani dispongono di locali «umoristici» il cui scopo è quello di promuovere l'autoguarigione, soprattutto nei casi di malattie legate allo stress, al sistema immunitario (ad es. il cancro), cardiopatie e ictus.

arteterapia usata in questo libro rispecchia questo passaggio dall'atto del curare (solitamente qualcosa che viene fatto a qualcun altro) al favorire la guarigione e/ o il mantenimento della salute, processi che, come osserva Moss (1987), implicano una «qualche idea di autoaiuto». Il recente spostamento verso «l'arte per la salute» (che sottolinea i benefici della partecipazione a qualche attività creativa) distinta dalla terapia attraverso l'arte (che implica la cura di una condizione patologica) è una conseguenza genuina e salutare di questi sviluppi.

Le persone stanno lentamente prendendo coscienza delle proprie potenzialità creative, del bisogno di produrre la propria impronta: conseguentemente, sono sempre di più gli individui che, essendo stati privati dalla nascita, da una crisi o un incidente, dei loro diritti di «membri effettivi» della società, riescono finalmente ad accedere all'arte. I risultati, in alcuni casi, sono decisamente sorprendenti. Persone prima considerate incapaci, disabili o catatoniche hanno iniziato a parlare, a muoversi più liberamente e in certi casi, dopo qualche tempo, a diventare membri attivi della società.

Tuttavia, occorre ricordare che le arti non occupano un compartimento stagno e che, in sé, sono ben lungi dall'essere un rimedio universale a tutte le patologie. Nell'atto di creazione di ciascun individuo, però, l'arte coinvolge le emozioni e libera lo spirito, e questo può incoraggiare le persone a fare qualcosa perché vogliono farlo e non soltanto perché qualcun altro decide che è per il loro bene. L'arte può motivare più di qualunque altra cosa. È solo producendo un'impronta che nessun altro potrebbe lasciare che esprimiamo la scintilla individuale della nostra umanità.

Perché, dunque, l'arteterapia? In sostanza perché la reintegrazione dei processi artistici all'interno di un contesto sociale può favorire la crescita di una persona sana in una società sana. Questo è essenziale non soltanto per il benessere del singolo, ma anche per quello della società. Purtroppo, le società industrializzate moderne hanno privato molte persone del loro diritto di dedicarsi a questi processi artistici. Utilizzando le attività creative nell'ambito dell'assistenza sanitaria, della riabilitazione e dell'educazione speciale, e osservando i risultati in termini di crescita dell'immagine di sé, dell'autostima e di interazioni sociali sane, la società può vedere cosa potrebbero fare tutti i suoi membri se solo ne venisse data loro la possibilità.

Raccontare e costruire storie

Cheryl Neill

Introduzione

Un eroe si spinge al di fuori del mondo di ogni giorno in una regione di meraviglie soprannaturali: incontra forze prodigiose e riporta una vittoria decisiva; l'eroe ritorna da questa misteriosa avventura con il potere di donare al prossimo.

(Campbell, 1990, p. xvi)

In realtà esistono solo due tipi di storie: quelle che raccontiamo e quelle che ci vengono raccontate. Benché tutte le storie siano vere (nel senso che tutte sono un riflesso dei diversi stati della mente umana), le storie sono anche metafore dell'esperienza di vita, specchi in cui vediamo aspetti di noi stessi. Le buone storie, come i sogni, sono piene di immagini simboliche che evidenziano i diversi aspetti della psiche. Il nostro subconscio spesso riconosce questi simboli: la nostra mente cosciente no.

Molte persone (tra cui anche personaggi famosi come Einstein e Ben Franklin) hanno affermato di avere avuto, dopo un sogno particolarmente espressivo, intuizioni o illuminazioni riguardo a problemi che cercavano di risolvere. Raccontarono che la soluzione era semplicemente «apparsa» loro in un flash. Pare perciò che esista un pozzo di conoscenza e comprensione a cui di norma non possiamo accedere durante lo stato di coscienza. Le storie, quelle buone, parlano

direttamente a questa parte profonda della nostra mente attraverso un linguaggio di immagini simboliche e possono generare lo stesso tipo di intuizione illuminante. Quando si lavora nell'ambito dell'assistenza sanitaria, della riabilitazione o dell'educazione speciale, i metodi tradizionali di terapia possono essere potenziati attraverso l'uso della storia e del racconto. Molti degli utenti hanno un'idea preconcepita del mondo, una rigida serie di «verità» inconscie che possono impedire loro di crescere. La mente inconscia è molto difficile da raggiungere attraverso il solo uso degli argomenti razionali.

Una ragione di questo è data dal fatto che le opinioni e le visioni della realtà sono protette con la massima efficienza da quella che William James definisce «convincione di razionalità». Questa è la sensazione di «correttezza» che viene associata a un'opinione, la quale diventa poi l'unica accettata come «razionale». Benché possano esserci altre opinioni e spiegazioni, quella scelta è la preferita e viene difesa contro tutte le altre. Essendo la preferita, è razionale. Ecco un semplice esempio: «Sono grasso perché da piccolo mia madre mi faceva mangiare troppo». Si potrebbero dare altre motivazioni ovvie, come il fatto che mi piace mangiare e basta, ma siccome la mia motivazione mi piace, la razionalizzo e la difendo.

Questo è quanto succede a certe persone convinte che il loro modo di vedere il mondo e il loro comportamento sia l'unico modo valido e «razionale» di vedere e comportarsi. In genere, le obiezioni mosse a questa opinione hanno come risultato un attaccamento ancora più ostinato e tenace a quell'idea. Di fatto, questa «convincione di razionalità» è molto resistente alla discussione «logica» e «razionale». Qui sta il valore delle storie.

Le storie non attaccano apertamente queste barriere, ma le aggirano rivolgendosi direttamente all'inconscio. Le storie, inoltre, non sono minacciose, poiché all'apparenza non sembrano invadenti. Dopo tutto, in ogni punto della storia l'ascoltatore può decidere che la storia non lo riguarda! Tuttavia, anche quando la mente conscia ha preso questa decisione, la parte inconscia può non essere d'accordo.

Le storie agiscono su due livelli principali dell'organizzazione cognitivo-affettiva della persona.

Un livello riguarda la parte sinistra del cervello, quella intellettuale, «razionale», che assimila la trama e il linguaggio. L'altro livello riguarda invece la parte destra del cervello, che assimila le immagini oniriche e i simboli. Questa parte non è interessata ai principi morali e alle ragioni «razionali». Inoltre, non è influenzata dal linguaggio interpretativo, ma piuttosto possiede un vocabolario istintivo ed è meno prevenuta verso i nuovi modi di «vedere» o verso un «aiuto» esterno. Il presente capitolo esaminerà questo e altri aspetti della storia e come scegliere, costruire e raccontare storie agli altri.

L'inizio della storia

All'inizio di tutte le cose
la saggezza e la conoscenza appartenevano agli animali,
perché Tirawa, l'Essere Superiore, non parlava direttamente
all'uomo. Mandò alcuni animali per dire agli uomini
che egli si manifestava attraverso le bestie
e che da esse, e dalle stelle e
dal sole e dalla luna, l'uomo doveva imparare.
Tirawa parlò all'uomo attraverso le sue opere.

(Curtis, 1907, p. 96)

La scorsa primavera stavo lavorando in una seduta di narrazione con un gruppo di ragazzi dagli 11 ai 13 anni. Avevo appena finito il racconto che descriveva il grande pantheon di divinità greche, quello che narra la nascita di Atena dalla testa di Zeus e descrive il palazzo magico degli dei sul monte Olimpo, quando un ragazzo, serio e riflessivo, parlò.

«Adesso sì che ha senso», mi disse con tono eccitato, «Un dio per ogni elemento del mondo».

«In che senso?», chiesi, già sapendo dove sarebbe arrivato il discorso.

«Beh», rispose con entusiasmo, «come può un solo dio prendersi cura di tutto il mondo e anche dell'universo? Ho sempre pensato che c'era qualcosa che non andava con questa storia! Ha molto più senso che ci siano tanti dei, ognuno con la sua specialità: vento, sole, erba, animali, capisci?».

«Sì, sì», gli fecero coro gli altri. «Questo ha molto più senso. È un lavoro troppo grosso per un solo dio».

La discussione proseguì, mentre io già pensavo alle telefonate dei genitori turbati che avrei ricevuto in seguito a quel dibattito. Con mia sorpresa (e sollievo) questo non accadde; tuttavia, fui colpita dallo sforzo di questi ragazzi moderni del ventesimo secolo, questa progenie di larghe vedute abituata alla «nuova scienza», ai computer e ai telefoni cellulari, di capire una mitologia vecchia di duemila anni. Questo episodio mi fece ricordare una affermazione del periodo gnostico: «Il problema di Jahve (dio) è che crede di essere dio». Ovviamente, questi ragazzi erano arrivati alla stessa conclusione.

Qualcuno potrebbe pensare che nel mondo moderno di oggi siano ben poche le persone interessate a queste faccende «spirituali»; tuttavia, nella mia esperienza di lavoro in sedute di narrazione sia con i bambini che con gli adulti, ho rilevato che il materiale simbolico, i miti e in particolare le leggende non soltanto sono molto graditi, ma sembrano anche soddisfare un bisogno specifico, soprattutto in quelle persone che si sentono più lontane dalla natura, dalla società e da se stesse.

Quando devono scegliere una storia da raccontare al gruppo, i partecipanti alle mie sedute di narrazione mostrano una netta preferenza per i miti degli indiani

d'America e per quelli orientali. Data la ricchezza di materiale folcloristico a loro disposizione, ho trovato questo fatto piuttosto curioso. Più tardi mi sono accorta che c'era qualcosa di speciale in queste storie che «catturano» sia il narratore che l'ascoltatore. In entrambe le tradizioni ci sono molte divinità «spiriti», alcune parzialmente antropomorfizzate, altre sotto forma di animale. C'è inoltre un grandissimo rispetto per la natura. Questi elementi sono in netto contrasto con il nostro retaggio che sottolinea la superiorità dell'uomo sulle bestie, considera un dio unico separato dal mondo e dall'umanità e privilegia il dominio più che la cura e il rispetto della natura. Totalmente diversi sono la civiltà e il modo di vivere influenzati da un mito che presenta la natura come «caduta» (come nella storia del giardino dell'Eden) o come manifestazione della presenza divina in terra.

Sembra che, in questi tempi difficili, il fatto di creare e raccontare storie contenenti materiale mitologico che mostri la rivelazione della divinità nella natura possa aiutare le persone che cercano di riconciliare il proprio stile di vita con gli interessi spirituali a trovare un modo di entrare in relazione armoniosa con quanto li circonda.

Diane Wolkstein ha suggerito che «raccontare storie significa essere umani». Da sempre la storia è espressione della meraviglia dell'umanità di fronte ai misteri dell'esistenza, poiché raccontare storie è parte dell'esperienza umana come lo sono il sonno e la veglia ed è tanto necessario alla psiche quanto lo è il cibo al corpo.

L'obiettivo di tutte le mitologie è quello di istruire i membri di una data società riguardo al loro ruolo nella vita, di mettere le persone in armonia con la natura della vita, della morte e dell'universo. I fattori basilari di motivazione che governano il comportamento umano non sono cambiati nel corso del tempo. Le crisi della vita, della nascita, dell'iniziazione, del matrimonio, della separazione e della morte sono le stesse che l'umanità affronta dalla notte dei tempi e queste sono ancora le principali forze di motivazione attive in tutte le società di oggi, malgrado i mutamenti storici e la diversità dei sistemi sociali (Eliade, 1974, p. 5).

La mitologia aiuta le persone a identificarsi non con particolari eventi isolati, ma con le immagini universali e senza tempo che le mettono in armonia con tutti quelli venuti prima di loro e che verranno dopo di loro. Questi riti continuano a elevare la persona comune al grado di guerriero, moglie, vedova o sacerdote. Tali ruoli (e i riti a essi associati, come ad esempio i matrimoni) sono manifestazioni degli archetipi del mito. Partecipando al rituale, partecipiamo al mito.

Nel corso di tutte le epoche, i custodi del materiale educativo tradizionale del mito e della leggenda sono stati i cantastorie. Questi hanno occupato posizioni di grande rispetto e riverenza e a loro ci si affidava per ricordare il passato e conoscere il futuro. Spesso si credeva, come nel caso delle tradizioni sciamaniche rilevate in diverse parti del mondo (come tra gli indiani d'America e gli eschimesi del Nord America), che potessero stare in compagnia degli dei e che avessero potere sulla vita e la morte (Eliade, 1991, p. 26).