

IO CREO - Progetto di Arteterapia Clinica per adulti con disagio psichico in cura alla Struttura Complessa Salute Mentale ASL AL, sostenuto dall'Associazione Di.a.psi di Tortona (difesa ammalati psichici) a cura di Angela Cutugno

ARTE-TERAPIA

L'Arteterapia include l'insieme delle tecniche e delle metodologie che utilizzano le attività artistiche come mezzi facilitanti l'espressione delle potenzialità individuali. È un intervento di aiuto e di sostegno a mediazione non verbale, la cui caratteristica principale è l'offerta di materiali artistici che divengono il mezzo per esprimere ed elaborare le percezioni, i vissuti e i sentimenti personali.

MOTIVAZIONI PERSONALI

Fin da bambina ho scoperto il potere del gesto artistico quale forma di cura auto-regolatoria ed esplorativa di sé. Attraverso il "fare con le mani" è possibile infatti dare forma ai propri stati emotivi senza per forza dover raccontare o spiegare come ci si sente. La differenza tra esprimersi e comunicare è sottile ma preziosissima, perché racconta la possibilità di (tirare fuori) anche senza il passaggio consapevole dell'auto-narrazione. Circa 10 anni fa durante un personale momento di crisi ho intuito il potenziale della cura attraverso il lavoro "in rete" ed ho iniziato a creare piccoli gruppi "informali" di attività di artigianato artistico. Mettere insieme le persone ed avere una buona manualità non era sufficiente per contenere la portata emotiva, simbolica e catartica di ciò che emergeva nei cerchi di lavoro, così ho iniziato a studiare per arricchire il mio bagaglio personale e professionale. L'arte come terapia, attraverso l'approccio metodologico di Edith Kramer, mi ha permesso di sviluppare e sostenere una particolare sensibilità che unisce l'arte alla terapia, il gesto artistico alla relazione di cura. Il progetto "IO CREO" permette a chiunque di sperimentare un dialogo con il proprio mondo interiore nel rispetto dei meccanismi di difesa e competenze, all'interno di una relazione di fiducia mediata dall'uso libero dei materiali artistici. La spinta alla conduzione di un percorso nel disagio psichico è nata sia dalla volontà di misurarsi con la complessità e ricchezza dei meccanismi umani, sia dalla consapevolezza che laddove esiste una fragilità, esiste un maggiore potenziale espressivo e curativo. Arte e psichiatria sono due realtà spesso molto vicine, in dialogo, che attraverso gli strumenti terapeutici propri dell'arteterapia, possono risultare efficacemente funzionali alla riabilitazione.

DATI SINTETICI DELL'INTERVENTO

Il percorso di Arteterapia clinica è durato circa 9 mesi per 36 incontri con frequenza settimanale, da Ottobre 2022 a Giugno 2023. Lo spazio dedicato all'atelier è stato il locale dell'Associazione Di.a.psi, al secondo piano della struttura della casa del Giovane di Tortona. L'ambiente è risultato funzionale ed adeguato seppur non offra quella neutralità necessaria ad ogni setting terapeutico. Il tempo di ogni incontro (due ore il giovedì pomeriggio) è stato calcolato sulla base

delle possibilità del gruppo, a cui si aggiunge un'ora per allestimento e riordino. Il ritmo è scandito da diverse fasi: accoglienza, preparazione e rifinitura tavola imbandita (tovaglia, materiali e supporti), attivazione (dove vengono esplicitati brevemente i principi generali: non giudizio, libertà espressiva, centralità del processo creativo), attività artistica libera, verbalizzazione, riordino. Il passaggio da un momento ad un altro permette agli utenti di sentirsi contenuti all'interno di una routine che con il tempo viene interiorizzata. Proprio per sostenere la spinta faticosa verso la libertà espressiva è fondamentale offrire molto contenimento in atelier, sia attraverso la struttura fisica e simbolica di spazio/tempo, sia grazie alla relazione terapeutica. Dopo i primi incontri per scandire meglio i tempi dell'intervento e riconoscendo un bisogno forte di socialità condivisa, ho proposto la merenda autogestita. Questa scelta, discutibile, è stata tuttavia utile perché ha permesso di istituire un ulteriore tempo di "assestamento" dopo la verbalizzazione ed il riordino (fondamentali per dare contenimento e allentare i movimenti interni sollecitati dall'attività artistica). Inoltre, ha favorito in alcuni partecipanti, una spinta collaborativa ed autonoma nella preparazione di "qualcosa per gli altri".

APPROCCIO METODOLOGICO

- La programmazione degli incontri, la riservatezza e la protezione dello spazio, oltre che il rapporto di fiducia e alleanza instaurato con l'arte-terapeuta, permettono all'utente di percepire e riconoscere l'atelier come uno spazio protetto in cui potersi esprimere.
- Tutti i materiali artistici più comuni vengono offerti lasciandone la libera scelta al paziente, nella consapevolezza che ogni materiale può dare luogo a diverse modalità espressive e rispondere ad esigenze psicologiche differenti.
- Il conduttore accompagna l'utente in ogni fase di scoperta e realizzazione, ricoprendo a livello simbolico, tramite i rinforzi e l'incoraggiamento tipici della sintonizzazione affettiva, il ruolo del caregiver supportivo.
- Il clima di non giudizio, l'accettazione incondizionata degli elaborati degli utenti e la flessibilità sono da intendersi quali caratteristiche fondanti dell'intervento, in virtù della loro efficacia nel contrastare vissuti di inadeguatezza e altri stati del sé problematici.
- Il processo creativo si presta come occasione significativa in cui attivare risorse personali, sperimentare, a livello simbolico, nuove modalità di funzionamento e, là dove è possibile, acquisire un maggiore senso di consapevolezza. Il processo artistico, oggetto di attenta e continua osservazione, è pertanto centrale e prioritario rispetto al prodotto finito.

FINALITA' E OBIETTIVI

le finalità generali e gli obiettivi specifici sono stati individuati dopo una prima conoscenza del gruppo e calibrati di volta in volta, sulle esigenze contingenti di ogni utente

di carattere collettivo sono stati individuati i seguenti obiettivi:

- Attivare un'esperienza relazionale basata sulla fiducia nel terapeuta e negli altri partecipanti e funzionale all'incremento delle competenze sociali dell'utente.
- Favorire l'esplorazione dell'espressione artistica, quale strumento di cura e benessere, per sostenere il processo globale di riabilitazione.
- Sviluppare nella persona, attraverso i processi creativi individuali, il senso di identità, il livello di autostima e l'autonomia.
- Sostenere l'utente nella ricerca di modalità adattive di espressione delle emozioni, facilitando processi di auto ed etero-regolazione, nella consapevolezza della grande incisività del gesto corporeo come elemento riequilibrante.
- Favorire la connessione dell'adulto, attraverso il processo creativo e il fare artistico, con le parti più vitali e creative del proprio sé, alla ricerca delle proprie personali risorse.
- Rinforzare le capacità cognitive residue e incentivare lo sviluppo di competenze emergenti.
- Facilitare lo sviluppo di un nuovo linguaggio espressivo, quale possibilità di autocura funzionale da poter riprodurre autonomamente e in situazioni di forte stress.

MATERIALI PRESENTI IN ATELIER

varietà e qualità dei materiali (da quelli più espressivi a quelli di maggior controllo) sono requisiti fondamentali per favorire il processo creativo. Il materiale artistico è infatti il medium attraverso cui l'utente attinge alla cura

lapis, matite colorate, matite acquerellabili, pastelli a cera, pastelli ad olio, gessetti, pennarelli punta grossa, pennarelli punta fine, tempere, acquarelli, creta, forbici, colla stick, colla vinavil, fogli di varia grammatura, fogli lucidi, fogli neri, spugne di varie dimensioni, righelli, curvilinee, fusaggine

RIFLESSIONI

Il percorso annuale di arteterapia clinica presso la Di.a.psi è stato accolto molto positivamente dal gruppo e con preziosi riconoscimenti anche da sanitari e familiari.

A testimonianza e sostegno del valore e dei risultati raggiunti verrà esposta la mostra finale "Qui ed Ora - i colori delle emozioni" nella Biblioteca Civica di Tortona dal 21 Ottobre 2023, dopo una presentazione formale con le autorità e la cittadinanza. I punti di forza del percorso si possono parzialmente desumere dal raggiungimento di molti degli obiettivi prefissati inizialmente, a cui possiamo aggiungere di ordine generale:

- un'aumentata capacità dell'attenzione nell'attività artistica (rinforzo capacità cognitive residue, dilatazione tempi del processo creativo da 30 a 50 min).

- un maggiore ascolto emotivo (per cui non disegno solo ciò che so disegnare, ma come mi sento).
- l'intervento di arteterapia ha permesso uno scambio relazionale tra partecipanti più autentico e profondo, stimolando l'empatia come valore sociale (soprattutto nei pz con appiattimento affettivo – schizofrenia)
- per tutti i partecipanti l'esperienza artistica ha nutrito il senso di autoefficacia, favorendo lo sviluppo di nuove autonomie espressive ed auto regolatorie a sostegno dell'autostima e del processo riabilitativo (Il diffuso e comprensibile senso di inadeguatezza davanti al foglio bianco è stato superato attraverso l'esperienza e la riparazione).
- la durata del percorso ha permesso un reale tempo terapeutico e di osservazione, in linea con i bisogni personali di ciascun individuo.
- la partecipazione al progetto di arteterapia ha coinvolto a livello satellitare nuovi utenti, creando scambi e connessioni parallele preziose (es. con comunità terapeutiche del territorio, utenti refrattari alla dinamica gruppale in percorsi individuali etc.)
- L'attenzione agli aspetti clinici ed il bisogno (evidente e necessario) di confronto con l'equipe sanitaria (legata al CSM) che richiede la proposta di AT, ha fatto da traino e stimolo nel coinvolgimento di tutti gli altri operatori delle attività parallele alla Di.a.psi, verso obiettivi comuni e coerenza educativa.

Il progetto di Arteterapia clinica presso la Di.a.psi è stato un percorso pilota che ha permesso di osservare come integrare le attività artistiche alla pratica riabilitativa in ambito psichiatrico. L'adesione continuativa ed autentica al progetto da parte dei pz ci invita a continuare a sostenere questo progetto che può essere fonte di preziosi spunti per la definizione di cura. L'approccio terapeutico informale, seppur di ruolo e non paritario, finalizzato e transizionale ha permesso di scardinare alcune barriere, facilitando lo sviluppo di maggior fiducia nel terapeuta. Il pz psichiatrico spesso è vittima dello stigma sociale e con fatica riesce ad esprimersi liberamente sul piano relazionale. Il rapporto diretto con i materiali artistici, all'interno di una cornice non giudicante, ha permesso ai partecipanti di sentirsi realmente contenuti nel dialogo con il loro vissuto. L'osservazione di ogni utente, connotata anche di elementi clinici raccolti in precedenza, si è focalizzata su tre aspetti: il piano non verbale (corporeo e paralinguistico), il piano affettivo (emozioni connesse al processo creativo) e di contenuto (inerente agli elaborati artistici). Il percorso terapeutico, attraverso l'uso libero dei materiali artistici offerti, ha evidenziato differenti modalità espressive, non tanto sul piano delle competenze tecniche personali, quanto sulla capacità o meno di dialogare con il proprio mondo interiore. Alcuni utenti hanno da subito colto la possibilità di sintonizzarsi emotivamente con lo strumento artistico, ma per molti altri le preziose difese hanno limitato questa direzione, mantenendo il processo creativo sul piano auto-regolatorio. Durante l'anno, (nella protezione della privacy rispetto a contenuti specifici), tematiche narrative e modalità espressive di alcuni utenti, sono stati oggetto di riflessione in equipe ed hanno permesso una più ampia osservazione delle potenzialità di intervento riabilitativo.

Rispetto ad altri gruppi di lavoro, l'utenza psichiatrica, presenta una forte oscillazione umorale, tale per cui è stato necessario in diverse occasioni, supportare il benessere degli utenti attraverso modifiche alla routine terapeutica. Ad esempio durante il cambio di stagione, soprattutto autunnale è stato utile spostare l'attività all'aperto, nel parco adiacente, per favorire una maggiore sintonizzazione con la natura attraverso il coinvolgimento delle sensazioni corporee. Nel periodo natalizio, che per alcuni utenti rappresenta l'acuirsi di malessere e disagio, l'attività libera e individuale è stata sostituita da quella di gruppo stimolata da tematiche precise, al fine di attivare meccanismi di adattamento nella relazione in grado di spostare lo sguardo dal passato al presente e per promuovere la collaborazione e la condivisione (emotiva/corporea/su obiettivi).



I pz hanno accolto il percorso con sempre maggior apertura e lo dimostrano non solo la partecipazione attiva e costante, ma anche le iniziative spontanee a sostegno (es. acquisto libero di materiali specifici, maggior tempo dedicato alla pulizia e riordino...etc). I risultati emersi dal percorso offrono prezioso materiale al progetto riabilitativo, non tanto e non solo sul piano dei contenuti (come esplicitato all'inizio della relazione, il focus è sul processo artistico e non all'interpretazione degli elaborati), ma sugli aspetti affettivi, relazionali, gestuali e cognitivi. Questa distinzione è importante perché restituisce all'arte come terapia il valore curativo attraverso la sintonizzazione emotiva con il materiale artistico. Il riflesso positivo della cura, seppur si possa talvolta notare nel lungo periodo, è profondo perché attraverso l'attività manuale connotata di un forte valore affettivo, vengono modificati e creati nuovi circuiti cerebrali (neuroscienze). Quest'anno gli scambi di equipe hanno raccolto i dati sul piano generale del progetto, ma sarà prezioso calibrarli anche sul piano individuale per favorire una maggiore sintonia tra interventi riabilitativi. Tra gli obiettivi del progetto c'è anche una maggior partecipazione dei care givers, ad oggi raccolta durante le manifestazioni aperte (es. mostra finale)

“Osservo le mani
farsi carico di tutto, coraggiose paladine
di mondi lontani
sempre in prima linea
a raccontare, nei gesti, la loro storia.
Non c'è carezza o pennellata
che non conservi memoria
di ciò che siamo stati.
Osservo grata l'emozione sul foglio,
il desiderio nella scultura,
il peso del mondo nel pennello
che tintinna nell'acqua.
Osservo le mani
creare la vita, fermare ricordi e tessere
nuove possibilità”

Angela Cutugno

CONTATTI

Angela Cutugno (arteterapia clinica) - 348.6931162 – iocreoatelier@gmail.com

ASS. Di.a.psi sez. Tortona (Silio Simenone) – 348. 5836315

CSM ASL AL, spalto Marengo, 35 - 0131.306821

