

# ARTE-TERAPIA-PSICODINAMICO-RELAZIONALE

**Romeo Lucioni – Leticia Lucioni**

Le modalità terapeutico-riabilitative hanno visto, negli ultimi anni, un notevole incremento applicativo proprio perché è stato possibile verificare e dimostrare scientificamente i risultati positivi raggiunti.

Questi risultati sono stati possibili grazie all'impiego di personale qualificato e specializzato che è stato in grado di strutturare metodiche multidisciplinari e integrative.

Le esperienze fatte con le cosiddette metodiche alternative (che nulla hanno a che vedere con quelle palliative) sono servite a stimolare la ricerca teorico-applicativa mantenuta entro gli stretti limiti della diagnosi, della programmazione, della previsione, dell'analisi dei risultati fatta utilizzando scale di valutazione strutturate ad hoc.

L'*arte-terapia psicodinamica* è sorta dall'utilizzazione, nelle pratiche terapeutiche e riabilitative, di esperienze fatte con:

- *psicoterapia* fondata sui principi teorici e pratici della psicodinamica e della psicoanalisi freudiana e lacaniana;
- *E.I.T. Emotional Integrating Therapy*
- *TyLA – Thymology Learning Approach*
- *Biodanza* – creata dal Prof. Rolando Toro Araneda
- *Psicodanza* – creata dal Prof. Rojas Bermudez
- *Psicodramma* – creato da Jacob Levi Moreno
- *Tai-chi-chuan*
- *Teatro-terapia*
- *Musico-terapia*
- *Eutonia*
- *Massaggi*
- *Disegno creativo*
- *Ecc. Ecc.*

Questa struttura multidisciplinare porta a:

- sviluppare le dinamiche psicomotorie, posturali e di coordinazione;
- attivare tutto il sistema sensoriale (visivo, acustico, geusico, tattile, olfattivo), ma anche l'equilibrio, la sensibilità propriocettiva ed enterocettiva);
- contenere le risposte emotive troppo intense e quelle psicomotorie ripetitive e coatte;
- incrementare la partecipazione affettiva verso il Sé (autovalorizzazione, autostima, autosoddisfazione) e verso gli altri (rispetto, generosità, gratitudine, accondiscendenza, fiducia, gentilezza);
- aumentare le potenzialità cognitive (attraverso la comprensione, l'analisi, la deduzione, il problem solving, ecc.).

Lo schema utilizzato viene indicato come a quattro entrate: motoria, emotiva, affettiva, cognitiva.

<b>A - Potenzialità percettivo-motoria</b>	<b>B - Modulazione emotiva</b>
<p><b>A1- senso-motorio</b>            Camminare e muoversi nelle quattro direzioni            Muovere le braccia nello spazio            Muovere le mani a farfalla            Afferrare cuscini, palle, palline, cerchi, ecc.            Muovere bastoni nello spazio            Acquisire sicurezza nei movimenti coordinati e/o complessi            Colpire un oggetto con le mani o con un bastone            Rilassamento            Esercizi da seduti e/o sdraiati</p>	<p><b>B1- senso-motorio</b>            Senso di piacere nel muoversi            Senso di piacere nel ritmo e nella danza            Validazione del proprio piacere            Senso di piacere nell'utilizzare la mimica</p>
<p><b>A2- emotivo-espressivo</b>            Senso di sé nello spazio            Senso di sé con modificazioni di tempo (velocità)            Farsi vedere in mezzo agli altri            Sentire l'emozione di dire il proprio nome            Manifestare con la danza i propri sentimenti            Soffermarsi sull'emozione di percepire sensazioni propriocettivo-cenestesiche</p>	<p><b>B2- emotivo-espressivo</b>            Sviluppare il desiderio di esprimere i propri sentimenti attraverso la postura, la motricità e la danza            Abbassare il livello di ansia legato all'incontro con l'altro            Sradicare sensi di vergogna</p>
<p><b>A3- affettivo-relazionale</b>            Dare e ricevere oggetti            Migliorare il rapporto affettivo con il proprio corpo            Guardarsi negli occhi accarezzarsi e abbracciarsi            Muoversi (camminare, saltare) insieme</p>	<p><b>B3- affettivo-relazionale</b>            Sentire piacere nell'avvicinarsi all'altro, nella carezza, nell'abbraccio            Cercare nuove relazioni con i terapeuti ed i compagni            Elevare il tono dell'umore</p>
<p><b>A4- cognitivo</b>            Apprendere movimenti complessi dimenticati o in disuso            Ricordare movimenti e giochi            Proporre alternative alle iniziative            Acquisire schemi corporei più organici</p>	<p><b>B4- cognitivo</b>            Ricordare le proprie emozioni            Cercare di parlare con i propri compagni delle esperienze vissute</p>
<b>C - Sviluppo affettivo</b>	<b>D - Incremento cognitivo</b>
<p><b>C1- senso-motorio</b>            Verso di sé            Desiderio di partecipare            Desiderio di farsi vedere            Riconoscere i propri movimenti            Arricchire il comportamento            Arricchire le modalità            Verso gli altri            Vedere gli altri e apprezzarli            Riconoscere le qualità dei movimenti degli altri</p>	<p><b>D1- senso-motorio</b>            Capire i movimenti            Capire lo spostamento del baricentro            Riconoscere il proprio piacere            Avere autocoscienza delle proprie espressioni</p>
<p><b>C2- emotivo-espressivo</b>            Emozionarsi nel riconoscere come ben eseguiti i propri movimenti e le proprie espressioni            Stabilire empaticamente una buona relazione</p>	<p><b>D2- emotivo-espressivo</b>            Capire e ricordare come le proprie Azioni-reazioni agiscono sul Setting relazionale</p>
<p><b>C3- affettivo-relazionale</b>            Desiderare di migliorare se stessi nel proprio comportamento            Volere migliorare le performances            Partecipare alle emozioni degli altri            Salutare gli altri espansivamente            Accettare il giudizio degli altri            Vivere il proprio comportamento con il controllo del feedback            Elevare l'autostima e l'autonomia</p>	<p><b>D3- affettivo-relazionale</b>            Riconoscere gli altri come Importanti            Esprimere le proprie preferenze            Rafforzare la propria identità e l'autenticità</p>
<p><b>C4- cognitivo</b>            Riconoscere validi i propri desideri            Desiderare di migliorare le proprie capacità relazionali            Ricordare la partecipazione dei compagni</p>	<p><b>D4- cognitivo</b>            Riconoscere le proprie risposte adattive, partecipative e volitive            Migliorare e vivificare il contatto con la realtà</p>

A titolo di esempio si può osservare come: la motricità interessi momenti:

- *motori* = l'esercizio della postura e del movimento considerati per sé soli;
- *emotivi* = la partecipazione istintiva al movimento che crea piacere, ansie ed anche angosce;
- *affettivi* = l'utilizzo finalizzato per avvicinarsi o allontanarsi dall'altro;
- *cognitivi* = comprendere il gesto in tutte le sue componenti.

Gli interessi che si creano riguardano così la *vitalità*, la *creatività*, il *senso di essere e di potere*, lo *sviluppo dell'immaginario* che pone il soggetto nell'ambito della relazione, del qui e ora, della prospettiva del divenire.

Ogni esperienza serve a creare dei VISSUTI, cioè momenti significativi per il soggetto che li utilizzerà come "memorie da salvare", ricordi cioè che riempiono spazi mentali (emotivi, affettivi, cognitivi) utili e fondamentali per mantenere attivi i processi di crescita, di integrazione, di valorizzazione e di sviluppo nella complessità.

Questi vissuti sono i fondamenti per organizzare il *sistema rappresentazionale* che da personalistico diventa, nella relazione, condiviso e condivisibile.

La funzionalità rappresentazionale porta a sviluppare le potenzialità complesse della organizzazione psico-affettiva e psico-cognitiva che riguardano: vitalità, creatività, affettività, trascendenza e quella parte della sessualità che integra gli atteggiamenti impositivi, di dilatazione della coscienza, di spinta a mettersi in gioco e a competere per la difesa del proprio spazio o ambito vitale.

È chiaro che queste espressioni riguardano l'ambito relazionale, della comunicazione, dello scambio e della crescita timologica del soggetto (rapporto con i valori) e della sua resilienza.

Le esperienze di *arte-terapia psicodinamica* sono sempre attivate in un ambito sereno, tranquillo, protetto, sicuro, ricco di momenti soddisfacenti, controllati costantemente dal terapeuta o dai terapeuti, immerso in una musica di sottofondo che viene utilizzata come elemento di stimolo e di trasposizione in un ambito di facilitazione espressiva e psicomotoria (ricordare le esperienze facilitatorie fatte con soggetti parkinsoniani).

I brani musicali utilizzati da sottofondo vengono scelti dal terapeuta sia in rapporto con le attività che di volta in volta vengono proposte, sia tenendo in conto le particolari modalità reattive dei soggetti inseriti nell'esperienza.

Da tutto questo si evince che l'arte-terapia-psicodinamica si caratterizza come esperienza relazionale ed emotivo-affettiva, che evidenzia come vengano creati ponti d'amore sui quali succede qualcosa che genera vissuti, memorie ed esperienze.

Questi momenti generano spazi interattivi che il terapeuta controlla con modalità di "*non sapere*" (Lacan; Andreis), di ascolto e non giudicante proprio perché devono servire al soggetto per trovare uno spazio utile e favorevole per ri-trovarsi, per permettersi di auto-riconoscersi e di creare stimoli per la crescita e l'integrazione di elementi propri, istintivi, immaginari, dinamici, inconsci e consci, ma sempre vitali, vivaci, creativi, adeguati e capaci di indurre una dilatazione della coscienza.

L'esperienza relazionale, carica di particolare calore umano, rappresenta un momento importante per il soggetto, proprio perché è capace di *marcare nel corpo* (lasciare un segno). La vicinanza ed il contatto danno un senso ed un significato speciali dal momento che acquistano, nell'inconscio, i caratteri della *verità*.

Questo vissuto è fondamentale per la costituzione dell'autocoscienza e per liberare da tutte quelle fantasie ed elucubrazioni sognanti che partecipano a generare quello che chiamiamo *falso sé*.

Il pensiero (elaborazione intelletiva) lascia sempre uno spazio al dubbio, all'incertezza, ad una sfumatura di inadeguatezza che solo le dinamiche affettive riescono a dissipare ed a sciogliere.

L'esperienza creativa, insita nella pratica dell'arte-terapia-psicodinamica, diventa uno stimolo capace di incidere sulle dinamiche della memoria e, proprio per questo, diventa persistente ed utilizzabile. Nella pratica clinica è una osservazione costante il fatto che il paziente torni a rievocare momenti significativi, quasi a volerli imprimere in una sua "storia". L'incontro, il contatto, il "vissuto del corpo" entrano a far parte di un intreccio complesso che lega il soggetto all'Altro, producendo quell'arricchimento che è crescere, divenire, creare forme di fiducia in se stessi e nell'Altro, nel mondo circostante, nell'esperienza che resta "fissata" come qualcosa di acquisito, di perdurabile, di immodificabile.

Questo significa diventare "persona", proprio perché pensabile come *soggetto* che si identifica non solo in se stesso, ma anche nel rapporto che l'ha reso testimone, protagonista, non più solo perché condiviso nell'esperienza di esistere e di essere, di comunicare, di partecipare.

Queste considerazioni spingono il passaggio da un *sistema rappresentazionale personalistico* a quello *condiviso*. Il percepito, in questo modo, diventa parte della personalità che si dilata entrando a far parte di una "legge" che dà sicurezza proprio perché, nella relazione, diventa non solo propria, ma anche "vera".

Questo passaggio è proprio quello che dà significato al vissuto relazionale (terapeutico, riabilitativo, ma anche semplicemente esperienziale) e si struttura come momento fondante, imprescindibile per indurre lo sviluppo psico-affettivo ed anche psico-cognitivo.

L'arte-terapia viene indicata come caratterizzata da modalità espressive non verbali, ma questa definizione lascia profondi dubbi e, soprattutto, confonde e distorce i modelli concettuali.

Per chiarire il tema, ricordiamo che l'arte-terapia con l'aggiunta della definizione di "*psicodinamica*" giustifica la propria efficacia terapeutica proprio perché ricca di *linguaggio*. Questo rappresenta il vero legame, la possibilità di far circolare il pensiero e la "parola", sia nel rapporto duale che in quello gruppale.

Sempre bisogna ricordare che il rapporto terapeutico è triadico per risultare dinamico, attivo, creativo e, soprattutto, ricco di modulazioni affettive.

Nel suo "circolare" la "parola" (fatta di visibilità, di allusioni, di ammiccamenti, di contatti, di tentennamenti e silenzi) struttura spazi nei quali i soggetti sperimentano il proprio Sé in rapporto con l'Altro, con la legge, con le storie, con gli oggetti, con i cambiamenti.

La dinamica ed il cambiamento sono l'esperienza di verificare la propria identità che, proprio perché indiscussa ed indissolubile, si mantiene inalterata nello spazio e nel tempo, nel cambiamento oltre che nella staticità.

In questo modo, il rapporto assume le sue valenze più qualificanti che sono emotive, affettive e cognitive, perciò caratteristiche di un piano psico-sociale.

L'esperienza espressivo-creativa, librandosi tra il dire, il vedere ed il farsi vedere, apre spiragli di inconscio nelle dinamiche consce e, creando momenti di incontro e di scambio, agisce modalità che riguardano:

- la consapevolezza di Sé e dell'Altro;
- la relazione tra mondo interno ed esterno;
- lo scambio esperienziale tra Sé e l'Altro;
- la creazione di dinamiche timologiche;
- la formazione di strutture della resilienza;
- l'organizzazione di valenze che donano individualità, autocoscienza ed autosoddisfazione.

Questi elementi intellettivo-cognitivi, accompagnati da emozioni e, soprattutto, da elaborazioni affettive, sono spesso sostenuti da processi intuitivi (intelligenza intuitiva) che non richiedono particolari elaborazioni mentali.

Il lavoro dell'arte-terapia-psicodinamico-relazionale, proprio attraverso l'elaborazione dei parametri psico-mentali nell'ambito del qui e ora, induce processi logico-deduttivi estremamente importanti. Su di questi, il terapeuta fa fluire concettualizzazioni, interpretazioni, spostamenti grammaticali e linguistici che portano ad una evoluzione, una crescita che riguarda non solo il conoscere, ma anche un senso di funzionare mentalmente secondo regole comuni.

È questa "acquisita normalità mentale" che diventa capace di far superare le intuizioni, il paradigma del "senso", per introdurre il soggetto nell'acquisizione dei "significati".

Risulterà sempre stimolante, oltre che valido segno deduttivo di miglioramento (vedere le scale specifiche), osservare come i pazienti-ragazzi-giovani cominciano a rendersi conto di, a scoprire i perché, a dare un significato alle cose, alle esperienze, alle situazioni, alle elaborazioni artistiche, ai pensieri, alle ... loro stesse parole.

Queste diventano discorsi e poi interrogazioni, proposte, elaborazioni di promesse, di finalità, di mete da raggiungere.

Da tali considerazioni, si evince come l'arte-terapia-psicodinamica si strutturi come un processo formativo, riabilitativo e terapeutico, proprio perché fondato sulle capacità e sulla professionalità di operatori specialmente preparati ed addestrati.

L'organizzazione del setting operativo;

- l'analisi delle dinamiche psico-mentali del paziente-soggetto e dei suoi meccanismi di difesa;
- la creazione di un linguaggio;
- la capacità di mantenere una costante tensione creativa;
- la possibilità di leggere le dinamiche transferali che fanno emergere i contenuti profondi ed inconsci,

sono le qualità che caratterizzano le modalità dell'arte-terapia-psicodinamica, facendola una scienza, un metodo psico-terapeutico complesso e completo che può essere utilizzato per affrontare non solo le disabilità, i disturbi, le malattie psicosomatiche, ma anche per tentare di risolvere tutte quelle espressioni negative che derivano dalla complessità di una società che si dimostra sempre più conflittiva, frustrante e capace di disorganizzare i modelli mentali, affettivi, emotivi e cognitivi.

Il disagio, le difficoltà relazionali, i ritardi dello sviluppo, i modelli personologici borderline, gli istinti regressivi, la perdita dell'integrità e dell'equilibrio psico-mentale sono espressioni sempre più frequenti nel panorama esistenziale.

L'aumento sconsiderato e fallace dell'uso degli psicofarmaci dà una idea chiara del livello raggiunto dall'uomo nella sua "malattia di vivere".

Gli specialisti (psicologi, psichiatri, psicoterapeuti) riconoscono spesso di non poter contare su "armi" efficaci, efficienti e sicure, così tentano cammini che non hanno sperimentato a sufficienza e, soprattutto, con l'assurdo atteggiamento che deriva dall'annoso uso indiscriminato della "pillola miracolosa".

Ormai sappiamo tutti che non c'è altra via che quella di riscoprire l'essere umano, imparare a leggere le potenzialità enormi che gli derivano da essere parte indissolubile del "corpo astrale", che bisogna riprendere il cammino della natura che lo ha dotato di quelle forme ancora poco conosciute di crescita e di sviluppo che lo hanno fatto capace, sin qui, di affrontare la complessità che lui stesso ha creato con le sue mani e con la sua intelligenza infinita.