

La ritrovata occasione perduta.

Fare arteterapia con le persone “anziane”.

di Lucia Perfetti*

Toglimi il pane, se vuoi, toglimi l'aria, ma non togliermi il tuo sorriso

(Pablo Neruda)

Lavoro con le tecniche artistiche da più di dieci anni. Durante questi anni - in cui ho avuto l'onore e il piacere di conoscere tantissime persone - ho organizzato diversi laboratori artistici anche per “persone anziane” (ma chi è anziano nel 2008?? Colui che è arrivato a una età, che preferiamo non definire, in cui si ritrova non proprio autosufficiente?). Mi è capitato di conoscere una cantante lirica, un giudice, un ballerino, un'operaia, un meccanico... i fili che univano la storia di queste persone erano i ricordi di una vita: amicizie, famiglie, lavoro, passeggiate, sacrifici... feste.

Ho avuto l'opportunità di conoscere meglio le persone attraverso “il fare arte”. Nei luoghi di cura, ci sono tante persone: c'è chi non può star solo o da solo. Partecipare alle iniziative e al laboratorio artistico proposto è facoltativo e accade che persone che si sono solo viste si conoscono e si riconoscono attraverso lo stare insieme, facendo qui e ora: il gioco dell'arte dà la possibilità di avvicinarsi gli uni agli altri, attraverso la stimolazione dei sensi. I laboratori d'arte sono momenti di aggregazione.

Il dolore, la sofferenza fanno parte della vita di tutti, chi più, chi meno, ma il fatto di stare insieme e di condividere un progetto, è un inizio. Solitamente, dopo il primo incontro si instaura un dialogo attraverso l'uso dei colori fino a creare una complicità nel passarsi i

* Lucia Perfetti, consulente arteterapeuta. Laureata presso l'Accademia di Belle Arti di Milano si è specializzata presso la Scuola Triennale di Arteterapia di Lecco. Collabora come consulente per realizzazione di progetti in ambito formativo, artistico e solidale. Indirizzo e-mail: info@luciaperfetti.it

materiali, le immagini e i ricordi. Ieri erano storie, Domani è un mistero, oggi è il presente che si vive.

Le immagini, la musica, il movimento e il colore attivano risorse interiori più profonde, sul piano individuale e relazionale: creano un momento di forte condivisione a livello esperienziale ed emotivo. Lo spazio/luogo dell'arte come terapia contribuisce, mediante questa attivazione, al recupero della spinta motivazionale ed energetica. Il rapporto con il conduttore facilita e guida il raccontarsi, l'ascoltare e l'essere ascoltati. Il conduttore mantiene l'attenzione alle dinamiche di gruppo e può entrare, se invitato, nel rapporto individuale approfondendo le tematiche proposte dai partecipanti.

Il bisogno di riconoscimento ha inizio con l'intimità fisica dei bambini con la Madre, cede con il passare degli anni, quando si diventa adolescenti e poi adulti, a forme di soddisfazione più simboliche, più verbali in sostanza. Le emozioni hanno un ruolo fondamentale nella comprensione di noi e di tutte le situazioni sociali nelle quali ci troviamo immersi.

Quando desideriamo intraprendere un viaggio verso luoghi lontani e/o sconosciuti, solitamente ci documentiamo per stare al meglio e per avere tutto l'occorrente necessario per affrontare nel miglior modo possibile la permanenza nel luogo scelto. Nella valigia si mettono oggetti che ci sembrano più idonei al viaggio che si vorrà affrontare.

Vi mostro allora gli "oggetti" che ho nella mia valigia, indispensabili per il laboratorio di arte terapia, e che ci accompagneranno nel viaggio. Gli elementi sono un po' speciali e servono per costituire un laboratorio/viaggio tra emozioni sensoriali.

Ecco quindi, uno dopo l'altro, questi oggetti:

Orologio. Rappresenta il tempo della durata del laboratorio e l'età dei partecipanti.

Solitamente un laboratorio rivolto a un gruppo di anziani fragili non dura più di un'ora, sia per la mancanza di concentrazione oltre un certo limite che per un fattore di legato all'impegno fisico.

Mappa. Serve per capire dove siamo, dove vogliamo andare e com'è il percorso da seguire. La mappa rappresenta la traccia del nostro percorso espressivo.

Bussola. Rappresenta il conduttore del laboratorio che accoglie i partecipanti, di cui conosce la storia e le caratteristiche. Aiuta i partecipanti a orientarsi nello spazio e invita a utilizzare le tecniche artistiche a disposizione.

Materiali artistici. Sono proposti durante i laboratori e possono assumere diversi significati.

Danno diverse possibilità di espressione, fungono da vettori dei sentimenti e delle emozioni. Sono raggruppabili in tre categorie:

- materiali che permettono l'espressione controllata: matite, pennarelli, gessetti, ecc.

- materiali che muovono l'emotività: colori ad acqua

- materiali che aiutano a far emergere in modo più consistente le emozioni primarie: le diverse terre

Foglio. Rappresenta il palcoscenico su cui lasciare la traccia delle proprie emozioni condividendole, se si desidera, con gli altri. A volte segna l'inizio di un percorso nuovo.

Penna. Serve per scrivere le emozioni o il titolo dell'opera "qui e ora"... e per descrivere il processo del lavoro all'arteterapeuta, lasciando la traccia del viaggio espressivo.

Polvere magica. Rappresenta il clima del laboratorio, che deve essere accogliente e rassicurante per ottenere quella magia che è l'atto

creativo; non ci devono essere rumori o persone estranee al laboratorio. Il protagonista è il proprio vissuto. E per “sentirsi” c’è bisogno di silenzio.

Filo di lana. È il filo conduttore che lega gli elementi del viaggio: l’orologio, la mappa, la bussola, i mezzi artistici, il foglio, la penna, la polvere magica, i partecipanti e me stessa, rendendoci partecipi, complici e

con lo stesso scopo del viaggio: “l’analisi del proprio vissuto”.

Si immortala così la memoria del proprio vissuto, che si perde, si re-inventa, si riperde, si ritrova nel qui e ora, per sempre.

“La memoria delle sensazioni” stimolata attraverso i cinque sensi può far ritrovare, nel singolo e nel gruppo di lavoro, ricordi ormai dimenticati, risvegliare sensazioni passate rivisitate oggi alla luce delle esperienze personali vissute da ognuno, confrontandosi con il conduttore del laboratorio e con il gruppo.

Il consuntivo delle esperienze accumulate può portare l’individuo a coglierne l’importanza nella costruzione della propria personalità “in divenire”, cioè nell’essere quella persona che attualmente si è, con tutte le qualità e i limiti connessi, ma con la volontà di “progettarsi” ancora.

“Chi è ciascuno di noi se non una combinatoria d’esperienze, informazioni, di letture, di immaginazioni?

Ogni vita è un’enciclopedia, una biblioteca, un inventario di oggetti, un campionario di stili, dove tutto può essere continuamente rimescolato e riordinato in tutti i modi possibili” (Italo Calvino)

** Rielaborazione dell' intervento dal titolo "La ritrovata occasione perduta" svolto il 19 ottobre 2007 in occasione del convegno "La memoria come cura: perchè ricordare può essere una terapia", organizzato dal Gruppo Segesta 2000 presso il Palazzo delle Stelline a Milano. (testo inedito).*