

STUMENTI CREATIVI IN PSICOTERAPIA E NEL LAVORO EDUCATIVO

Joan Mirò: Blu I, Blu II, Blu III

Palma Domenichiello - Carmen Greco

1. Il lavoro clinico con strumenti creativi

Dalla ferita alla cicatrice: percorsi di cura per affrontare il dolore

“...dai diamanti non nasce niente dal letame nascono i fiori...” Via del Campo (Fabrizio De Andrè)

“... ma da queste ferite nasceranno farfalle libere” (Alda Merini)

La nostra vita è compresa tra due traumi irreversibili: la separazione dall'utero materno (nascita) e la separazione dalla vita terrena (morte). A questi eventi si aggiungono, nel corso dell'esistenza, altre ferite che lasciano tracce più o meno profonde a seconda della nostra resilienza.

Sebbene sia nota nella nostra società l'esistenza di un tabù rispetto alle esperienze di malattia, morte, lutti e traumi di diversa natura, non possiamo evitare di farci i conti.

Nella pratica clinica le persone spesso parlano delle loro “ferite” e del desiderio di guarigione. “La cura”, che spesso si traduce in auto-cura, può passare attraverso percorsi non solo narrativi ma anche creativi. L'accelerazione dei tempi è inoltre influenzata dalla partecipazione del dolore con persone a noi care (valore della relazione affettiva).

In effetti lo spazio del setting visualizza ed attiva la possibilità di condividere una sofferenza in uno spazio di ascolto protetto. A volte il dolore è così straziante che diviene inenarrabile. Il blocco del paziente paralizza qualsiasi possibilità efficace d'intervento. Si ha la sensazione di “girare a vuoto”, di perdere tempo senza mai arrivare al dunque. Ecco allora che l'utilizzo di percorsi analogici può contribuire a sbloccare il processo di intercettazione ed elaborazione della ferita. Le immagini esterne possono dialogare con le immagini del nostro mondo interno. In fin dei conti anche l'inconscio funziona per immagini.

L'immagine di un dipinto che rappresenta, anche solo un segno rosso, come osserviamo nei dipinti di Joan Mirò: Blu I, Blu II e Blu III, (Parigi, Centre Georges Pompidou) può farci riconnettere alle nostre ferite dell'anima.

Esempio di un setting creativo

Ispirandosi a questi quadri si può riprodurre nel setting il Blu II di Mirò (fig.1). Ponendo sul pavimento un tappeto blu, si invita il paziente a posizionare una striscia rossa di stoffa che rappresenta la sua ferita. Se lo ritiene necessario può evidenziare più ferite (utilizzando più stoffe di diversa lunghezza e spessore) a seconda dell'intensità e della durata del dolore provato. Le macchie nere rappresentano la distanza rispetto al dolore, sia quella del paziente sia quella delle persone a lui care. Il movimento dinamico delle macchie nere del dipinto Blu I (fig.2), rappresenta il processo attivo di guarigione dove, è soprattutto la condivisione ad aiutarci a cambiare prospettiva, alleggerendo e ridimensionando nel tempo l'intensità della

ferita. Il rosso assimilabile al dolore ancora vivo lascia gradualmente spazio (senza mai tuttavia scomparire) alla linea grigia nel dipinto Blu III (fig.3), ovvero alla cicatrice, cioè al ricordo deprivato dell'intensità emotiva originaria.

D'altra parte anche Daniel Pennac nella fiaba "Il giro del cielo"⁽¹⁾ aveva immaginato che sua figlia Camille, in seguito ad un'operazione di appendicite, avesse visto in sogno la sua cicatrice proiettata in un cielo blu, spazio simbolico di un dolore cosmico che può evocare una visione universale e spirituale della sofferenza. Questo è un esempio di come il linguaggio verbale e quello pittorico fondendosi in un dialogo sinergico possono aiutarci ad affrontare il dolore, attraverso il ben noto meccanismo proiettivo, ovvero è il cielo a provare dolore e non la persona coinvolta, tipico della narrazione fiabesca e quindi adatto a supportare anche i bambini che in tal modo possono affrontare la sofferenza con un maggiore sollievo.

Grazie al nostro confronto e avendo Palma sperimentato, tempo prima, con gli stessi dipinti performances coreografiche ispirate alle stesse opere di Mirò, abbiamo pensato di ampliare ulteriormente le possibilità narrative, e quindi di visualizzare azioni di movimento, arricchite dalla musica. Il risultato non è più un "giro a vuoto", ma una danza armonica corale per vincere la sofferenza e il dolore.

In fin dei conti, anche il funerale, è un'azione di movimento corale, ovvero, l'elaborazione dinamica dell'immagine statica del defunto. Nella ritualità del funerale c'è il passaggio verso una vita nuova, e dunque, la trasformazione del dolore e della sofferenza in un'azione di speranza.

Il dialogo con il defunto assume una diversa connotazione, dovuta alla presenza spirituale costante pur nell'assenza fisica della persona. Ciò significa che la relazione non muore mai, ma è un processo comunicativo sempre attivo e che risveglia il desiderio di eterno.

Tale desiderio viene ritualizzato in forme di bellezza che trascendono il timore del passaggio e lo convertono in un naturale proseguire ed andare oltre: la paura viene esorcizzata dalla celebrazione della bellezza, che diviene esaltazione della vita.

Anni dopo abbiamo portato le nostre esperienze al Convegno "Il desiderio di eterno: la festa della creatività" svoltosi il 7 luglio 2017 presso il Castello di Melfi, dove sono custoditi i corredi funerari che raccontano quanto sia importate per l'uomo credere nell'aldilà. Con il nostro intervento ispirandoci al dipinto Blu II e al racconto "Il giro del cielo", introdotto dalla voce di Maddalena Colangelo, abbiamo giocato con gli elementi visivi del dipinto, creando dinamiche di movimento, arricchite dalla musica dal vivo. L'obiettivo di questa azione performativa era quello di superare l'elaborazione individuale della sofferenza per arrivare ad un'azione corale condivisa.

(1) Joan Mirò - Daniel Pennac - Il giro del cielo -1997 Salani Editore

2. L'Arte come strumento per agevolare l'apprendimento

L'arte è uno strumento estremamente plastico e tale da veicolare significati diversi. Gli stessi dipinti possono essere, infatti, utilizzati per rappresentare eventi con significati, opposti.

Come riferiva Vasilij Kandinskij - nello "Lo spirituale nell'arte"⁽²⁾"La forma, anche se è completamente astratta e assomiglia a una figura geometrica, ha un suono interiore: è un essere spirituale che ha le qualità di quella figura." ... È chiaro però che, se una forma è inadatta a un colore, non siamo di fronte a una «disarmonia», ma a una nuova possibilità, cioè a una nuova armonia."

Gli stessi dipinti di Mirò sono stati utilizzati per evocare la diade opposta morte-vita. Nelle osservazioni precedenti abbiamo fatto riferimento all'elaborazione del lutto (morte), ma gli stessi dipinti sono stati poi utilizzati per riferirci ad eventi estremamente vitali (apprendimento, gioco, danza).

Lo strumento creativo può intercettare anche uno dei bisogni fondamentali dell'uomo, il gioco. L'Attività ludica, spazio e tempo esistenziale del piacere e non del dovere, si colloca in una dimensione vitale, e dunque progettuale dell'uomo. Il gioco è una dimensione privilegiata, nella quale abbassandosi il livello di ansia (poiché non c'è giudizio), si favorisce il processo di apprendimento. Se il gioco avviene all'interno di una relazione affettiva ed educativa non interferita, si creano le basi solide per costruire spazi sociali idonei ad agevolare apprendimenti dinamici e sinergici. La danza, la musica e le arti in genere costituiscono esperienze creative fortemente vitali, antidoti alle angosce di morte e ai blocchi emotivi.

Le opere d'arte possono essere utilizzate come strumenti per accompagnare percorsi di crescita. Nel lavoro educativo e didattico, facendo dialogare i corpi con le opere di: Mirò, Fontana, Kandinskij, Mondrian, Matisse, Picasso, Magritte etc ...si può viaggiare tra i colori, le immagini e i segni. I corpi, vivono e riproducono, allo stesso tempo il dipinto, una trasposizione dallo spazio-opera allo spazio-scenico. Tutto ciò costituisce un esempio di come l'arte può diventare anche il motore e il fulcro dell'educazione, abbattendo barriere e resistenze presenti soprattutto negli adulti. Lavorare in gruppo anche in un'azione performativa, attiva il senso della collaborazione, la sinergia armonica delle risorse specifiche e il superamento delle difficoltà legate alla chiusura e all'incapacità di esprimersi. Tutto ciò rappresenta uno straordinario lavoro di prevenzione e di integrazione.

3. Il gioco guidato - Indicazioni per un lavoro esperienziale

Attraverso il movimento si possono individuare i limiti e i punti di forza di un individuo e/o di un gruppo, per poter poi sviluppare un'idea di gioco adeguata alle varie esigenze e caratteristiche dei gruppi.

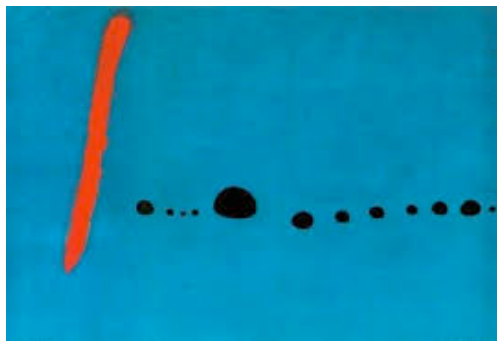
(2) Vasilij Kandinskij – Lo spirituale nell'arte – 1989 e 2005 - SE srl Milano

Il gioco guidato consapevolmente dell'educatore, dotato di strumenti, può contribuire ad evidenziare e nello stesso tempo, a riparare, le aree fragili dell'identità. All'interno del gioco, dalla semplice osservazione di una fila di bambini di 5 anni può emergere:

- il bambino che evita la fila forse ha paura di esporsi, ha scarsa autostima e/o manifesta compromissione della capacità di attenzione e di ascolto; può avere difficoltà ad interiorizzare le indicazioni dell'adulto;
- il bambino che è irrequieto e non riesce a stare in fila può segnalare ansia;
- il bambino che impone le regole del gioco e spesso si sostituisce all'adulto, delegittimando la sua autorità, presenta tratti narcisisti, vuole essere costantemente riconosciuto e confermato nel suo valore;
- il bambino che vuole avere l'esclusiva, facendo fuori il resto del gruppo, è un bambino competitivo che ha difficoltà a relazionarsi e a collaborare.

Lo spazio e il tempo rappresentano la cornice all'interno della quale si sviluppa la relazione.

BLU II - lo spazio organizzato: la fila



(fig. 1) Miró -Blu II - 1961

Acquisire sin da piccoli il rispetto del tempo e dello spazio altrui ci permette di diventare adulti con delle buone abitudini, es. rispettare le file ai musei, agli uffici postali, non sovrapporsi quando parla qualcun'altro....ecc.)

Obiettivi: educare all'attenzione, sviluppare l'orientamento spaziale, saper rispettare il turno di gioco, accrescere autonomia e creatività

Età: 3/5 anni

Condizione: al centro di un'attività di gruppo

Durata: 5 -10 minuti

Materiale: stoffa rossa e cartone (punti neri)*

Struttura: In gruppo

Attività: l'educatore suggerisce ai bambini, posizionati in fila dietro i punti neri, diversi modi di muoversi per superare i punti e arrivare alla stoffa rossa e superarla.

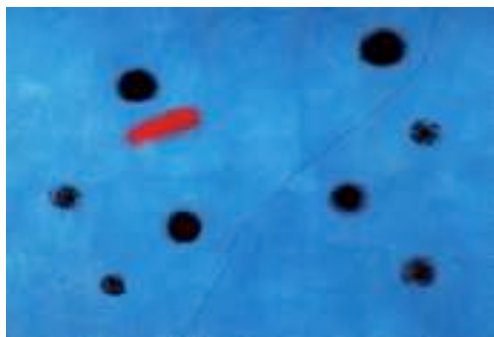
- 1- girare attorno ai punti (slalom)
- 2- a gambe divaricate superare i punti avanzando prima in avanti, successivamente, girandosi di spalle anche indietro
- 3- camminare piano in avanti sui punti neri senza spostarli

Dopo aver eseguito le tre varianti, i bambini tornano in fila per procedere nel gioco con altre idee per superare il percorso.

Possibili sviluppi: potreste scegliere una musica per accompagnare il gioco, suggerire varie velocità per procedere a turno nel percorso o fare avanzare i bambini in coppia e lasciare a loro un modo originale e autonomo di procedere nel percorso.

- *I punti neri possono essere preparati con i bambini dopo la lettura della fiaba "il giro del cielo", utilizzando del cartoncino nero o del cartone più spesso, (disegnare, ritagliare e colorare liberamente) (fig.2)*

BLU I – caos rispettoso (atto creativo)



(fig. 2) Mirò - Blu I -1961

Caos rispettoso, dove ogni componente è individuabile e non si sovrappone.

Oggetto del gioco è una palla rossa che rappresenta la ferita. La palla favorisce la relazione e la comunicazione tra i ragazzi componenti del gruppo (punti neri) che, insieme, la useranno per giocare. Il significato si ribalta e la prospettiva cambia.

La sottile linea centrale (grigia), che può essere segnata con del nastro o con una corda, simula una rete come nel tennis, e divide lo spazio circostante in due parti. Il gruppo deve giocare con la palla cercando di non fermarla, lanciandola nello spazio avversario.

Obiettivi: consapevolezza corporea, migliorare le capacità di movimento, ridurre l'impulsività e l'aggressività rispettando il proprio spazio e il turno di gioco.

Età: 6/12 anni

Condizione: al centro di un'attività di gruppo

Durata: 10 minuti

Materiale: palla di spugna, di carta o di stoffa morbida e corda o fettuccia di stoffa per delimitare lo spazio

Struttura: In gruppo

Attività: l'educatore o chi conduce, dopo aver delimitato lo spazio con la corda, chiede a tutti i partecipanti di formare due gruppi es. A e B (i componenti possono variare a seconda delle necessità ma partendo da un minimo di 4 componenti per gruppo).

Regole del gioco Blu I

- 1 - Ogni giocatore si posiziona in un settore del campo liberamente
- 2 - Tutti i componenti hanno la facoltà di lanciare la palla nel campo avversario, il giocatore che lancia deve posizionarsi lontano e dietro tutti gli altri compagni, può lanciare solo a due mani, gettando la palla sopra il proprio capo
- 3 - Ogni squadra NON può effettuare passaggi, colui che la riceve, la deve immediatamente rilanciare nell'altro campo
- 4 - La palla può essere trattenuta solo per 3 secondi e solo da un componente del gruppo
- 5 - Appena la palla viene lanciata nel campo opposto, i giocatori devono eseguire una rotazione dei posti in senso orario (giro in senso orario)
- 6 - Palla doppia: la palla se sfugge di mano può essere ripresa esclusivamente dalla persona che l'ha persa
- 7 - inizio del gioco: La palla è posizionata al centro della corda e il gruppo che per primo la prende, al via del conduttore, dà inizio al gioco
- 8 - Punteggio: il punto viene guadagnato ogni volta che la palla cade a terra nel campo avversario
- 9 - Vince la squadra che per prima arriva a 15 punti con uno scarto di 2 sull'avversaria; qualora non ci sia lo scarto si arriva ad un massimo di 20 punti

Penalità: ogni fallo commesso è un punto alla squadra avversaria

Falli:

- 1 - palla fuori campo
- 2 - Palla presa a 4 mani
- 3 - Superare la zona del proprio settore

Varianti: La corda può essere utilizzata anche da sola per attivare altri giochi

1 - Gioco dei livelli. I ragazzi possono eseguire tanti giochi per migliorare le capacità di destrezza. Nel gioco la corda può essere alzata o abbassata. Cambiando livello spaziale, i ragazzi possono passarci sopra, sotto, strisciare, rotolare, saltare etc.

2 - Tiro alla corda. La corda può essere utilizzata per misurare la forza del gruppo.

BLU III - consapevolezza ed elaborazione dell'esperienza vissuta



(fig.3) Mirò - Blu III - 1961

Con il ritorno al sé, il soggetto è più centrato, più ricco di esperienze e più consapevole, pronto per nuove esperienze e nuovi movimenti. Occorre ricordare che, attraverso il movimento si esplora il proprio corpo e si riconoscono i limiti e le risorse, inoltre, nell'espansione spaziale si acquisiscono nuove conoscenze e si ristrutturano gli schemi pregressi. Tutto ciò accade sempre ed inevitabilmente per tutta la vita e rappresenta il processo di apprendimento.

Creare una danza

Punto rosso (ferita): danzatore 1

Punto nero: danzatore 2

I punti possono essere anche rappresentati da più danzatori.

Come guidare la creazione di una danza

Con il termine "improvvisazione motoria"⁽³⁾ classifichiamo quei movimenti, rari e originali, creati senza preparazione e studio. Questi movimenti possono essere generati da:

- a) sensazioni legate al proprio vissuto corporeo; per esempio, quelle dovute ai cambiamenti che avvengono nel nostro corpo (perdita e recupero dell'equilibrio, caduta del peso del corpo sul posto, impulso a correre, salti, movimenti circolari, aperture-chiusure, etc...);
- b) evocazioni di cose, ricordi, storie, fatti, immagini o eventi; per esempio, tutte quelle generate dall'ambiente esterno (mare calmo o agitato, volo di uccelli, impossibili tentativi di fuga ecc...) o dal proprio mondo interiore (ricordi).

(3) AA.VV. A cura di Patrizia Buzzoni e Ida Maria Tosto Gesto, Musica e Danza – EDT –Torino -1988

Il percorso creativo o l'improvvisazione motoria, potrebbe cominciare con o senza l'ausilio della musica:

Senza la musica; l'insegnante accompagna il gruppo o il danzatore alla ricerca di vissuti o eventi, raccontando una storia. Sono importanti in principio, il contatto con il suolo e la respirazione, successivamente la percezione dello spazio, l'equilibrio e l'orientamento.

I piedi nudi permettono un buon appoggio e una migliore percezione dei movimenti, quindi una più sicura stabilità e improvvisazione motoria.

Con la musica; il percorso incomincia più liberamente con l'ascolto di un brano musicale (sul quale non viene data alcuna informazione). Al gruppo o al danzatore viene richiesto l'ascolto delle proprie percezioni corporee e l'interpretazione del brano musicale.

Solo al termine dell'improvvisazione motoria si discute sulle impressioni emerse, su quello che la musica ha richiamato e su come è stato diversamente interpretato da ciascuno.

Si noteranno, inoltre, dopo questa attenta analisi dei movimenti generati, diversità dell'uso dello spazio, delle parti del proprio corpo e una comune organizzazione temporale. La musica favorisce una organizzazione sincrona.

Successivamente si procederà con il dividere il gruppo; mentre una parte guarda, l'altra improvvisa e viceversa. Dopo aver osservato e raccolto nuove sensazioni, si procederà con lo cambio dei ruoli. Tutto ciò arricchirà, in maniera diretta, la fantasia motoria dei soggetti coinvolti.

Solo successivamente, e se lo riterrà opportuno, l'educatore o il coreografo potrà cucire le improvvisazioni create dai partecipanti, per dare seguito ad una vera e propria composizione coreografia.

CONCLUSIONI

Le esperienze che abbiamo proposto offrono varie opportunità di sperimentazione corporea, artistica e ludico-educativa.

È possibile così evidenziare la tangibilità di risorse espresse all'interno di attività riconducibili a significati esistenziali di natura opposta (vita-morte), abbracciando in tal senso la complessità dell'esistenza stessa.

Lo "spazio" della condivisione con strumenti creativi diviene un luogo diverso e privilegiato, poiché abitato da relazioni vissute non solo con la parola ma con più sistemi rappresentazionali.

Anche il "tempo" ha un significato e viene utilizzato per facilitare l'autoconsapevolezza e l'elaborazione in forma creativa dei propri vissuti emotivi.

Favorire la creatività significa perciò evidenziare un concetto olistico di formazione.

C'è un'opera di Paul Klee dal titolo "Ha testa, mano, piede, cuore" (fig 4), che rappresenta simbolicamente il rischio di un'educazione e formazione settoriale, dove la persona non riesce ad integrare in se stessa le varie dimensioni, ovvero quella psichica, sociale, affettiva e corporea.



(fig.4) Klee -Ha testa, mano, piede, cuore-1930

Se non si vuole continuare a formare una persona divisa, che vive a settori e che rispecchia simbolicamente il rischio di un'educazione e formazione settoriale, è fondamentale improntare e favorire un processo formativo nel quale si tiene conto di una crescita unitaria, armoniosa e globale.

Il processo artistico si fonda sul concetto di arte come libertà e come atto liberatorio di pulsioni psichiche e di emozioni che vengono trans-formate nel fare creativo.

L'arte è la testimonianza di sé, del proprio modo più profondo di essere, quindi una dichiarazione di autenticità intesa come rinvio veritiero al proprio essere autore.