



SELINUS UNIVERSITY
OF SCIENCES AND LITERATURE

LA PSICOTERAPIA DELLA GESTALT E L'ARTETERAPIA

By Ana Zbarcea

Supervised by
Prof. Salvatore Fava Ph.D.

A DISSERTATION

Presented to the Department of Psychotherapy
program at Selinus University
Faculty of Psychology
For the degree of
Master of Science

2021

DICHIARAZIONE DI ORIGINALITÀ

“Con la presente dichiaro di essere l'unica autrice di questa tesi e che il suo contenuto è solo il risultato delle letture e delle ricerche che ho fatto”

SOMMARIO

BIBLIOGRAFIA.....5

INTRODUZIONE9

CAPITOLO I

Terapia della Gestalt

1.1 Fondamenti della Gestalt11

1.2 La terapia della Gestalt – la terapia del contatto.....14

1.3 Tecniche “espressive”.....17

1.3.1 Continuum di consapevolezza17

1.3.2 Doppia sedia18

1.3.3 Dubbing (Doppiaggio)18

1.3.4 Identificazione nel sintomo 19

1.3.5 Esagerazione nel sintomo 20

1.3.6 Trasformazione delle domande in dichiarazioni 21

1.3.7 Fantasie guidate 21

1.3.8 Lavoro sul sogno 22

1.3.9 Lavoro sul corpo (Body Work)22

1.3.10 Stati regressivi e Body Work24

CAPITOLO II

Tecniche della Gestalt utilizzabili nella psicoterapia infantile /Gestalt Play Therapy

<i>Concettualizzazione</i>	27
2.1 Tecniche di disegno espressivo nei bambini	30
2.2 Il metodo Scribble	33
2.3 Il gioco Squiggle	34
2.4 Il disegno con le dita	35
2.5 Il disegno con il piede	36
2.6 Esercizi di manualità creativa	37
2.6.1 Esercizi con l'argilla	37
2.6.2 Acqua e sabbia	39
2.6.3 Scultura e costruzioni	39
2.6.4 Legno e strumenti	40
2.6.5 Collage	40
2.6.6 Storie	40
2.2.7 Il gioco delle bambole	41
2.2.8 Il teatro delle marionette.....	42
2.7 Tecnica del Dr Richard Gardner (Comunicazione terapeutica con i bambini)	42
2.7.1 La Poesia	44
2.7.2 I Burattini	44

CAPITOLO III

L'Arteterapia

<i>Concettualizzazione</i>	<i>46</i>
<i>3.1 Cenni storici e lo sviluppo dell' arteterapia</i>	<i>47</i>
<i>3.2 Il processo creativo</i>	<i>49</i>
<i>3.3 Arti grafiche come terapia</i>	<i>50</i>
<i>3.4 Metodi e test proiettivi</i>	<i>52</i>
<i>3.4.1 Test della figura umana di Machover</i>	<i>53</i>
<i>3.4.2 Test dell'albero di Koch</i>	<i>55</i>
<i>3.4.3 Il test della famiglia di Corman</i>	<i>59</i>
<i>3.4.4 Test della casa di Buck</i>	<i>61</i>
CONCLUSIONI	63

BIBLIOGRAFIA

Aron Rubin J, Art- terapia Teorie si tehnica, Editura Trei, Bucuresti, 2010.

Buck C, Test della casa, 1948.

Corman Louis, Il disegno della famiglia: test per bambini, Ed. Bollati Boringhieri, 1985.

Clarkson Petruska,- Gestalt – Counseling Sovera, Roma, 1992.

Denner A e Malavasi L, Arteterapia: Metodologia e Ricerca Atelier terapeutici di espressione plastica, Edizioni Del Cerro, Pisa, 2002.

Ferraris A O, Il significato del disegno infantile, 1973.

Freud Sigmund – Saggi sull'arte la letteratura e il linguaggio – ed Boringhieri, 1969.

Fritz Perls – L approccio della Gestalt Testimone oculare della terapia Astrolabio, Roma, 1977.

Fritz Perls – La terapia Gestaltica parola per parola Astrolabio, Roma, 1991

Fritz Perls – Qui & Ora Fritz Perls: psicoterapia autobiografica Sovera, Roma, 1991.

Fritz Perls / R F Hefferline P Goodman – Teoria e pratica della terapia Gestalt Astrolabio, Roma, 1971.

Garry Landreth, Terapia prin joc, Editura: For You, Bucuresti, 2018.

Giusti E , Piombo I, Arteterapie e Counseling espressivo Ed Aspica, 2003.

Erving Polster – Ogni vita merita un romanzo, Astrolabio, Roma, 1988.

- J.S. Simkin – Brevi lezioni di Gestalt, Borla, Roma, 1978.
- Klein Melanie, La psicoanalisi dei bambini, Martinelli, Firenze, 1969.
- Koch Karl, Il reattivo dell'albero, Ed, Giunti, 1998.
- Kramer Edith , Arte come terapia nell'infanzia, Ed, La Nuova Italia, 1977.
- Machover Karen, Il disegno della figura umana, ed. OS, 1985.
- Mitrofan I Psihoterapia experiențială O paradigmă a autorestructurării și dezvoltării personale, București, 1999.
- Muret Marc, Arte – terapia, Edizioni Red, Milano, 2005.
- Naranjo Claudio, – Teoria della tecnica Gestalt Melusina, Roma, 1973.
- Naranjo Claudio, – Atteggiamento e prassi della terapia Gestaltica Melusina, Roma, 1991.
- Oaklander Violet, Comoara ascunsa- O harta catre sinele copilului, Trad. Tatiana Chicu, Editura Herald Bucuresti, 2018.
- Porot Maurice, Il bambino e le relazioni Familiari, Ed. Ave, 1969.
- Sicarelli Ruggero, Arteterapia – La creatività che cura, Edizioni Sapere, Padova, 1997.
- Warren Bernie, Arteterapia in educazione e riabilitazione, Erickson Edizioni, 1995.
- Warren Bernie, Arteterapia in educazione e riabilitazione , arti visive, danza, musica, attività teatrale, racconti, maschere e burattini, Ed. Centro studi Erickson, 1995.

Yalom David Irvin, Darul psihoterapiei, Editura Veant, Bucuresti, 2018.

Zinker Joseph, Processi creativi in psicoterapia della Gestalt, Franco Angeli, Milano, 2001.

SITOGRAFIA

<https://arterapie.com>

<https://artiterapieartedo.it>

<https://www.suntparintero/art-terapia-si-dezvoltarea-copiilor>

<https://gestaltplaytherapy.it>

Introduzione

Zorba esitò qualche istante, rifletté, e poco dopo disse: “Io qualcosa capisco ...” “Che cosa? Prova a dire, Zorba!” “E che ne so io? Così almeno mi sembra; qualcosa capisco ... Ma se cerco di spiegarlo, lo rovino. Un giorno, se sono dell’umore giusto, te lo ballo”.

Kazantzakis

Scrittore, poeta, saggista, drammaturgo, filosofo e giornalista greco

L’idea di scrivere la mia tesi nasce dal desiderio di unire due passioni quella per la psicologia e quella per l’arte. I due percorsi (l’arteterapia e la psicoterapia della Gestalt) si sono fusi insieme con estrema facilità, grazie ai notevoli punti in comune, in quanto attribuiscono molto valore all’esperienza artistica tanto da trasformarla in terapia. Ma anzitutto vorrei definire che cos’è la psicoterapia? Rispetto a questo quesito si aprono tante riflessioni e considerazioni. Anche per me, non mi è veramente semplice rispondere a questa domanda. Possiamo definire la psicoterapia come un trattamento finalizzato alla cura del disturbo e della sofferenza psicologica. In realtà, tale definizione semplifica un significato molto più ampio. Secondo me, la psicoterapia si può definire come un processo in cui ci si prende cura di una persona che ha una difficoltà emotiva; è cura creativa, la cui creatività risiede nell’incontro tra due persone: il paziente ed il terapeuta. È un percorso in cui si cammina insieme. Da questa prospettiva, l’interazione tra terapeuta e paziente è fondamentale; il terapeuta aiuta il paziente a sentire cosa sta avvenendo in lui e come questo accada guidandolo ad entrare in contatto con una propria emozione e ad esplorare nuove modalità di sentire e di com-

portarsi. La terapia della Gestalt non si rivolge unicamente a persone con disturbi psicologici, quali ansia, depressione, malattie psicosomatiche, ma anche a chi si trova in difficoltà di fronte a problemi esistenziali come la solitudine, il lutto, il senso di inadeguatezza. E' rivolta alla persona che vuole vivere meglio esprimendo il proprio potenziale, trova applicazioni di successo non solo a livello individuale ma nell'ambito di gruppi familiari, scolastici e lavorativi. Ed è proprio ciò che intendo mettere in risalto nel primo capitolo della mia tesi. La parte centrale del capitolo secondo è costituita dalla esposizione invece della Gestalt Play Therapy che rappresenta il modello terapeutico di intervento con bambini ed adolescenti, sviluppato da Violet Oaklander attraverso fasi del processo creativo. L'ultimo capitolo è dedicato all'Arteterapia in cui si accenna al valore dell'approccio creativo e la sua importanza nella crescita equilibrata della persona.

CAPITOLO I

TERAPIA DELLA GESTALT

1.1 Fondamenti della Gestalt

La psicoterapia della Gestalt, che ha come suo principale teorico di riferimento Fritz Perls, nasce a Francoforte negli anni cinquanta. Essa ha origine dalla Psicoanalisi, ma si differenzia da quest'ultima per degli aspetti fondamentali, poiché la Gestalt, a differenza della Psicoanalisi, è un indirizzo fenomenologico–esistenziale non interpretativo ed è incentrato sull'importanza di ciò che il paziente sperimenta nel qui ed ora. Fritz Perls¹ (1893–1970), medico ebreo di origine tedesca, per sfuggire alle persecuzioni naziste, emigra dapprima nel Sud Africa (nel 1934) e successivamente (nel 1946) si trasferisce a New York. Ed è proprio in America che fonda nel 1952 il Gestalt Institute of New York. La Psicoterapia della Gestalt emerge dal crogiuolo culturale ricco e turbolento della prima metà del 1900 e, in particolare, dal clima rivoluzionario che in quel periodo pervadeva la maggior parte dei campi del sapere, dalla scienza alla religione, dall'arte alla filosofia, dalla psicologia alla letteratura. Essa trae spunto e si rifà ai concetti svi-

1 **Fritz Perls** (Berlino 8 luglio 1893 – Chicago 14 maggio 1970). Medico e psicoterapeuta, Fritz Perls è stato il fondatore della terapia della Gestalt e una delle figure chiave dell'evoluzione culturale della sua e della nostra epoca.

luppati in base alle ricerche nel campo della percezione svolte dagli psicologi della Gestalt, ma che dimostrano come l'uomo non percepisce le cose come elementi distinti e sconnessi, ma le organizza in insiemi significativi, mediante il processo percettivo.

La Psicoterapia della Gestalt considera l'uomo come un organismo unificato capace di funzionare su più livelli qualitativamente diversi e apparentemente indipendenti, ma non per questo divisi: il livello del pensiero (mente) e il livello dell'azione (corpo). La visione olistica si basa sul principio che il tutto è più grande o diverso della somma delle sue singole parti. L'insieme non è semplicemente il risultato di un accumulo di parti, ha piuttosto una propria unità intrinseca, una particolare struttura ed integrazione delle parti. Vedere la persona come una totalità più grande della somma delle sue parti significa vederla come composta da tutte le parti: corpo, mente, pensieri, sentimenti, immaginario, movimento. La persona è costituita dal funzionamento integrato nel tempo e nello spazio dei vari aspetti del tutto. Da questo punto di vista curare esclusivamente un aspetto della persona o identificare una parte come la causa del problema significa frammentare artificialmente ciò che in realtà è qualcosa che funziona come unità.

Infatti il termine Gestalt è un termine tedesco che non ha un preciso equivalente in altre lingue *Gestalten* significa "dare struttura significativa". In realtà sarebbe più esatto parlare di "*gestaltung*", termine che designa un'azione prevista in corso o compiuta, implicante un processo di messa in forma, una "formazione". Nei dizionari di uso corrente la voce Gestalt è citata solo nell'accezione originaria di Psicologia della Gestalt, teoria secondo la quale il nostro campo percettivo si organizza spontaneamente sotto forma di insie-

mi strutturali e significativi. La percezione di una totalità non può ridursi alla semplice somma degli stimoli percepiti in quanto il tutto è diverso dalla somma delle parti! Per comprendere quindi un comportamento è importante non soltanto analizzarlo ma anche e soprattutto, averne una visione sintetica, percepirlo nell'insieme più vasto costituito dal contesto globale, avere cioè uno sguardo non più "puntato" ma allargato.

Nella psicoterapia della Gestalt si è sempre dato grande valore all'esperienza e in particolare all'esperienza artistica, sia essa musica, arte, teatro o danza, e lo stesso Fritz Perls (fondatore della psicoterapia della Gestalt) appassionato di teatro proponeva in molte terapie di gruppo la tecnica del monogramma. L'arte quindi è un mezzo di espressione diverso e spesso più efficace permettendo il passaggio da un livello digitale ad uno analogico. Attraverso il segno, il colore, la forma, la musica, il movimento, siamo più liberi di esprimerci e minori sono le resistenze che ci bloccano. Non tutti infatti riescono a raccontarsi con il "verbo" e molti usano le parole in modo inappropriato per difendersi o nascondersi. L'arte unita alla psicologia è uno strumento prezioso per la ricostruzione dell'identità e dell'equilibrio esistenziale.

1.2 La terapia della Gestalt – la terapia del contatto

La terapia della Gestalt ha lo scopo di mantenere e sviluppare il benessere fisico, mentale e sociale armonioso e non alla guarigione o riparazione di un disturbo. Essa valorizza il diritto alla diversità, l'originalità irriducibile di ogni individuo. La Terapia della Gestalt viene oggi praticata in contesti e con obiettivi assai diversi: nella psicoterapia individuale, nella terapia di coppia, familiare, come pure nei gruppi di sviluppo personale o in seno a istituzioni e nell'ambito di aziende. Si rivolge a persone sofferenti di disturbi fisici, psicosomatici o psichici catalogati come "patologici", ma anche a persone che si trovano in difficoltà di fronte a quei problemi esistenziali che si verificano normalmente nella vita (conflitti, rotture, separazioni, lutti, depressione, disoccupazione, senso di impotenza) o in senso più ampio, a qualsiasi persona (o organizzazione) che ricerchi una migliore espansione del proprio potenziale latente non un semplice star meglio ma un "essere di più", una migliore qualità di vita. La Gestalt si presenta al di là di una semplice psicoterapia come un'autentica filosofia esistenziale. La genialità di Perls e dei suoi collaboratori è consistita nell'elaborare una sintesi coerente tra più correnti filosofiche, metodologiche e terapeutiche sia europee che americane e orientali, costituendo così una nuova "Gestalt" il cui "tutto è diverso dalla somma delle parti". La Gestalt pone l'accento sulla presa di coscienza dell'esperienza attuale (il qui e ora) e restituisce dignità al "sentito" emozionale e corporeo, ancora troppo spesso censurato nella cultura occidentale che codifica rigidamente l'espressione pubblica della collera,

della tristezza e dell'angoscia e anche della tenerezza, dell'amore o della gioia. La Gestalt favorisce un contatto autentico con gli altri e con se stessi, un adattamento creativo dell'organismo all'ambiente, unitamente ad una presa di coscienza di quei meccanismi interiori che, troppo spesso, ci spingono ad agire in comportamenti ripetitivi. La Gestalt non mira semplicemente a spiegare le origini delle nostre difficoltà, bensì a farci sperimentare il percorso per nuove soluzioni; alla lacerante ricerca del "sapere perché", essa preferisce il "sentire come", in quanto mobilita il cambiamento. In Gestalt ciascuno è responsabile delle proprie scelte e dei propri sbagli. La persona, quindi, lavora al ritmo e al livello che sente come più adatti, a partire da ciò che emerge per lei in quel momento, che si tratti di una percezione, di una emozione o preoccupazione attuale, di una situazione passata mal risolta e "incompiuta" o di prospettive incerte sul futuro. Di solito il lavoro è individuale anche quando viene praticato nell'ambito di un gruppo (utilizzato come supporto amplificatore). La Gestalt integra e combina un insieme di tecniche diverse verbali e non verbali: il risveglio sensoriale, il lavoro sull'energia, la respirazione, il lavoro sui sogni, la creatività (disegno, musica, argilla, danza) ecc.

Non si tratta di capire analizzare o interpretare degli avvenimenti, comportamenti o sentimenti ma piuttosto di favorire la presa di coscienza globale della maniera in cui funzioniamo e dei nostri processi di adattamento creativo all'ambiente e di integrazione dell'esperienza presente, e dei nostri meccanismi di difesa o resistenze. Un atteggiamento di base che costituisce una "terza via" originale (né psicoanalisi né comportamentismo). La Gestalt spinge l'uomo a conoscersi meglio e accettarsi così com'è, senza più sentire il bisogno di cambiare per conformarsi a un modello di riferimento: *Essere ciò che sono prima di essere in qualsiasi altro modo*. Incoraggia in qualche

modo a navigare secondo la propria corrente personale piuttosto che sfinirsi a contrastarla. Nella pratica questi principi si traducono in un METODO DI LAVORO particolare basato su un certo numero di tecniche, talvolta chiamate *giochi* o *esercizi*. Per quanto riguarda la relazione tra terapeuta e paziente, la psicoterapia della Gestalt attribuisce grande importanza alla qualità della presenza del terapeuta: il suo atteggiamento e il suo comportamento sono più importanti delle tecniche utilizzate. Il terapeuta non interpreta, ma assiste il paziente nello sviluppo dei propri mezzi di interpretazione. Assumendo la responsabilità di prendersi cura di sé, il paziente individua e lavora su aspetti del passato rimasti incompiuti e che influenzano il funzionamento del presente. La terapia della Gestalt è una terapia per eccellenza del contatto umano, da sempre incentrata sul "qui e ora".

1.3 Tecniche “espressive”

Le tecniche "espressive" hanno lo scopo di favorire l'aumento della consapevolezza e del "potere" personale del paziente. Attivare il suo potenziale creativo significa farlo divenire consapevole della sua capacità di avere un buon contatto con il suo ambiente, del suo essere in grado di manifestarsi in modo non stereotipato o di routine. In seguito esporrò le più note tecniche espressive.

1) CONTINUUM DI CONSAPEVOLEZZA

La pratica elettiva usata dalla Gestalt per realizzare questo scopo è quella del "*continuum* di consapevolezza" a voce alta, dove si presta attenzione a tutto ciò che emerge nel qui e ora. Con questo esercizio si può divenire maggiormente consapevoli dei propri costrutti interni e li si può esprimere verbalmente. E' una sorta di meditazione parlata e come nella meditazione si può sviluppare la capacità di essere "testimoni imparziali" di se stessi. Questo lavoro apporta moltissime informazioni al paziente e favorisce la visione interiore.

Esempio:

Psicoterapeuta: “Di cosa sei consapevole, cosa sperimenti nel corpo, emotivamente nel pensiero? Parlane senza interromperti, entra in contatto con il flusso della tua esperienza”.

Paziente: “Sono consapevole che sto tendendo il mio stomaco e le gambe, ho paura, mi vengono immagini confuse nella mia mente”.

2) DOPPIA SEDIA

Questo lavoro è particolarmente indicato quando si sono individuate delle polarità o conflitti tra parti di sé. Si chiede al cliente di identificarsi alternativamente con entrambe le parti e di portare avanti un dialogo tra di esse. Per esempio, si fa sedere su due sedie, uno critica e l'altro si difende oppure da una parte il forte e dall'altra il debole, ecc. Il concetto è che quando si instaura un dialogo diviene più probabile un qualche tipo di accordo e si può raggiungere una maggiore integrazione. La doppia sedia si può usare anche per un dialogo con le persone con cui si è in un qualche tipo di conflitto o a cui in generale si voglia dire qualcosa. Per esempio con il padre, la madre, il marito/moglie, i figli, il datore di lavoro, ecc. È importante che il paziente si identifichi e divenga il meglio possibile nella/con persona che sta interpretando.

3) DUBBING (DOPPIAGGIO)

Si parla al posto del paziente con la figura proiettata sull'altra sedia. Si sta un po' più indietro, su un lato, mentre il paziente guarda di fronte a sé immaginando che ci sia la persona con cui parla. Si guardano i segnali non verbali. Si notano le contraddizioni e le si indicano. Il *counsellor* dice delle parole di *dubbing*, ma il cliente non le deve ripetere, ma deve solo dare dei

segnali se vanno bene o no. Bisogna sempre verificare se il paziente è d'accordo ed essere sicuri di captare bene i suoi messaggi. E il paziente che porta avanti il processo correggendo il *dubbing*. Il terapeuta deve in pratica usare la propria sensibilità per cercare di sentire ciò che il paziente sta sentendo e sperimentando. Può essere d'aiuto osservare la sua posizione e imitarla domandandosi cosa sta accadendo senza farglielo notare. E' importante usare frasi brevi e semplici evitando di farlo distrarre.

4) IDENTIFICAZIONE NEL SINTOMO

Si chiede al soggetto di divenire il sintomo che lo disturba, di identificarsi con esso. Per esempio gli si chiede di diventare il suo mal di testa o la tensione allo stomaco o la sua paura, ecc, e di descriversi con il maggior numero di dettagli possibile immaginando che parli a se stesso. Per esempio: Io sono la tua confusione, sono grande e buia, ti impedisco di muoverti e di prendere decisioni. Il lavoro può continuare poi con la doppia sedia e il soggetto può rispondere al sintomo esprimendo il suo vissuto: "Non ti sopporto più voglio che te ne vada, lasciami in pace," ecc. Può essere utile chiedere al paziente se quelle caratteristiche dichiarate del sintomo sono per caso in relazione con qualcuno che conosce o ha conosciuto. Spesso, infatti succede che i sintomi riflettono l'atteggiamento di figure genitoriali o comunque significative per il paziente.

5) ESAGERAZIONE DEL SINTOMO

L'esagerazione del sintomo permette di rendersi conto di qualche aspetto di sé che normalmente recede nello sfondo in quanto considerato ovvio, e perciò non notato. Si chiede al soggetto di aumentare più che può il disturbo che sperimenta. Per esempio, se è teso gli si chiede di sforzarsi di aumentare la sua tensione, di farla propagare a tutto il corpo e di osservare in che modo questa si manifesta, quali parti coinvolge principalmente. Così può divenire più consapevole della forma della sua tensione e padroneggiarla meglio. Anche con le emozioni tipo rabbia, tristezza o paura, gli si può chiedere di esagerarle: *“Divieni ancora più arrabbiato (triste o impaurito). Lascia che questa emozione si sviluppi più che può. Permettiti di urlare (o piangere o nasconderti), digrigna i denti, ecc. Diventa veramente arrabbiato”*. Dopo che il paziente ha fatto questo esercizio, lo si aiuta a rilassare ed a entrare in contatto con la sua esperienza: *“Va bene, ora rilassati, fai un respiro profondo e osserva ciò che provi”*.

6) TRASFORMAZIONE DELLE DOMANDE IN DICHIARAZIONI

Trasformare le domande in dichiarazioni aiuta ad assumersi maggiori responsabilità delle proprie percezioni e atteggiamento. Per esempio, il paziente chiede se guarirà mai o se raggiungerà un certo risultato. Gli si chiede qual è la sua opinione in proposito e lo si aiuta ad esprimere, in questo caso, la sua paura di non farcela: “Ho già provato tante volte, mi sento troppo debole, ecc. A questo punto si può lavorare con la doppia sedia, tra la parte debole che ha paura di non farcela e l’altra più combattiva che non si arrende. Bisogna evitare di rispondere alle domande, ma aiutare il paziente a trovare le sue risposte. Se queste saranno soddisfacenti si potrà dichiarare il proprio accordo.

7) FANTASIE GUIDATE

Si può proporre al cliente di lasciarsi andare con l’immaginazione in un viaggio di fantasia. Hanno il vantaggio, come nei sogni, di superare i meccanismi della razionalizzazione e di mettere l’individuo davanti alla percezione di sé e del proprio vissuto in modo simbolico e più diretto. Una fantasia tipo, per esempio, è di chiedere al soggetto di immaginare (preferibilmente con gli occhi chiusi) di trovarsi in una spiaggia a sua scelta, di osservarla e descriverla, e poi, guardando verso il mare, sulla linea dell’orizzonte, di notare come un punto nero. C’è qualcosa che va alla deriva e

che viene spinto dalle onde del mare verso la spiaggia. Il paziente deve immaginare che questo qualcosa si avvicina gradualmente verso di lui e che a un certo punto si rende conto di cosa si tratta. Quando la cosa arriva sulla spiaggia si può chiedere al paziente di identificarsi in essa e di descriversi essendo questa cosa. Successivamente si può sviluppare un dialogo a due sedie tra il paziente e la cosa arrivata dal mare. Questo tipo di lavoro può offrire la possibilità di sviluppare la consapevolezza.

8) LAVORO SUL SOGNO

Come per le fantasie guidate anche il lavoro sul sogno è molto utile per lo sviluppo della consapevolezza. Per la psicoanalisi, e in modo particolare per quella freudiana, il sogno viene visto come un tentativo di nascondere il significato che sta dietro, un sintomo nevrotico derivato delle tracce dello stato di veglia, una sorta di allucinazione dell' oggetto desiderato. Per la psicologia analitica junghiana è un tentativo di prendere contatto con il linguaggio primitivo e simbolico dell'inconscio, altrimenti non comprensibile attraverso la mente razionale. Esso è espressione sia dell'inconscio personale che dell' inconscio collettivo che si manifesta attraverso gli archetipi. Ha una funzione sia compensatoria in quanto dà delle indicazioni per integrare ed affrontare in modo alternativo aspetti della propria personalità di cui non si ha coscienza o a cui non si è prestata sufficiente attenzione, ed

ha anche una funzione prospettica poiché indica la direzione che l'individuo sta prendendo nella sua vita e anticipa a livello inconscio ciò che questi vorrà realizzare nel futuro a livello conscio. Per la psicologia gestaltica attraverso il sogno, l'individuo si dice ciò di cui evita di prendere consapevolezza nello stato di coscienza ordinaria. E' una comunicazione che egli si dà nel tentativo di integrare le proprie sottoparti problematiche. Secondo Perls tutti gli aspetti del sogno sono parti di sé, frammenti della propria personalità. Lavorando attraverso l'identificazione con questi aspetti vi è la possibilità di recuperare il proprio potenziale proiettato nelle immagini oniriche. Quando si sogna è come se si scrivesse il proprio "copione", come se si raccontasse di se stessi. Il sogno comunica un "messaggio esistenziale", un messaggio sul "modo" in cui esistiamo, sulla natura della nostra esistenza. Di solito esso contiene due importanti elementi. Il primo è l'enunciazione di chi siamo. Infatti interpretando ciascuna parte o elemento del sogno si può divenire maggiormente consapevoli delle cose con le quali ci si identifica, ma anche di ciò che non si riconosce come facente parte di sé, al fine di riappropriarsene. L'altro elemento significativo è rappresentato di solito, anche se non sempre, da una parte mancante, che corrisponde alla soluzione finale. Quindi il lavoro sul sogno ha come fine quello di stabilire un contatto con le parti di sé che l'individuo non riconosce come proprie, e di riappropriarsi di queste parti o della parte mancante.

9) LAVORO SUL CORPO (BODY WORK)

Le connessioni tra i disturbi del respiro e i disturbi della funzione del sé sono già state messe in rilievo da Goodman che è stato in terapia con Lowen, padre della Bioenergetica. Egli riferiva che se ci sono delle interruzioni al confine del contatto, c'è anche un disturbo nella respirazione che si manifesta come ansietà. Alcune domande centrali nel lavoro sul corpo sono: “Com'è la respirazione? Come è organizzato il corpo? Quali sono i suoi modelli di movimento? In che relazione sono i movimenti e il respiro con le emozioni?”. L'obiettivo rimane sempre quello della consapevolezza e si lavora in modo tale che il paziente possa osservarsi nelle sue diverse manifestazioni. Ci sono molte tecniche di lavoro con il respiro, che tralasciamo in questa sede.

10) STATI REGRESSIVI E BODY WORK

Nella terapia della Gestalt l'individuo è considerato sempre parte di un campo senza dicotomia tra interno ed esterno, tra figura e sfondo. La figura è solo un aspetto e non l'intero, anche il passato di un individuo è una figura nello sfondo e certamente non rappresenta l'intero, ma è ovviamente significativa e permette di meglio comprendere la vita di una persona. Perls, Hefferline e Goodman hanno sottolineato l'influenza delle interazioni tra individuo e ambiente. Pure il punto di vista del Body Work è che quando viene

fuori una emozione, questa ha sempre un contesto a cui si riferisce che bisogna scoprire. Non sempre lo si sa e spesso non lo sa neppure il paziente. Lavorando con il corpo è molto normale che si manifestino degli stati regressivi, specie più avanti nella terapia. Quando questo accade è importante fare una valutazione delle possibilità del paziente. E' il caso di far entrare di più il paziente in questo stato? Se per esempio si tratta di un paziente *borderline* è meglio non entrare troppo e fare magari qualcosa di più verbale. Se invece si pensa che il paziente possa tollerare sentimenti forti, lo si incoraggia a rimanere con questi sentimenti e lo si aiuta ad entrare in alcune esperienze del corpo:

- 1) Lo si aiuta ad esplorare che cosa avverte nel corpo, a comprendere quale impulso motorio è presente.
- 2) Lo si aiuta a definire cosa c'è all'esterno, il contesto. Si deve trovare il desiderio (o la minaccia) che ogni stato regressivo contiene.

Gli stati regressivi possono essere sia positivi che negativi. Un desiderio può anche essere di voler protezione da una minaccia. In questo caso è importante dare un sostegno di base per la sua sicurezza ed è necessario valutarne il modo (più o meno vicino, in silenzio o parlando, e così via). In conclusione le tecniche della Gestalt acquistano un senso solo nel loro contesto globale, ossia integrate in un metodo coerente e praticate in sintonia con una filosofia generale. L'essenza della Gestalt non consiste nelle sue tecniche ma nello spirito generale da cui essa procede e che le giustifica.

CAPITOLO II

Tecniche della Gestalt utilizzabili nella psicoterapia

infantile

Gestalt Play

Therapy



Concettualizzazione

La Gestalt Play Therapy è un modello terapeutico di intervento con bambini ed adolescenti, sviluppato da Violet Oaklander² negli anni '70 in California e diffuso poi in tutto il mondo, di grande semplicità, potenza ed efficacia. La Gestalt play Therapy utilizza innumerevoli tecniche che servono a dare al bambino esperienze sensoriali, corporee, emozionali, intellettive e verbali e aprono all'immaginazione dell'adulto un'infinita gamma di possibilità creative per comprendere i bambini e aiutarli a superare la loro difficoltà. Lo scopo di questa terapia è dare al bambino il sostegno necessario per superare il momento di difficoltà. E' un modello di dialogo, in cui ciò che conta è stare con le fantasie, i sogni, i movimenti, i desideri e il linguaggio dei bambini, per comprendere il significato dei loro problemi. L'obiettivo della terapia del gioco è quello di ridurre quelle difficoltà emotive e comportamentali che interferiscono con il normale funzionamento del bambino e lo scopo intrinseco di questo obiettivo è migliorare la comunicazione e la comprensione tra il bambino e i genitori. Altri scopi includono: migliorare l'espressione verbale, l'auto-osservazione, il controllo degli impulsi, trovare modi per adattarsi alla frustrazione e all'ansia, migliorare la fiducia e la capacità relazionale.

² **Violet Solomon Oaklander** (Nata nel 1927) è una terapeuta infantile e adolescenziale nota per il suo metodo di integrazione della teoria e della pratica della Terapia Gestalt con la terapia del gioco.

La terapia del gioco è una forma di psicoterapia utilizzata con i bambini per aiutarli a esprimere o mostrare esperienze, sentimenti e problemi attraverso il gioco, sotto la guida o la supervisione di uno specialista. In questa forma di psicoterapia il bambino gioca in un ambiente strutturato e protetto, con giochi e giocattoli forniti dal terapeuta, che osserva il comportamento, l'affettività e il linguaggio del bambino per comprendere pensieri, sentimenti, fantasie. Quando vengono scoperti conflitti, il terapeuta aiuta il bambino a capirli e a superarli.

La terapia del gioco è l'approccio terapeutico che sviluppa l'innata capacità del bambino di giocare, come un modo per affrontare i problemi di crescita, abbandono, abuso e disturbi dell'attaccamento. Molti bambini sono in grado di aiutare il proprio processo di guarigione se un terapeuta professionista è in grado di comprendere la comunicazione non verbale del bambino. Il terapeuta attraverso il gioco supporta il cambiamento nel comportamento inappropriato e nell'angoscia emotiva. La ricerca ha dimostrato che le fasi di sviluppo del gioco nei bambini contribuiscono alle loro abilità nell'educazione, nell'intelligenza, nell'apprendimento emotivo e sociale. La terapia del gioco aiuta il bambino ad essere in grado di condurre una vita più indipendente e maturare in un adulto sano.

Dal momento che con i bambini si lavora quasi sempre utilizzando il "gioco", l'errore più diffuso è pensare che la psicoterapia con i bambini sia solo un mero e semplice "giocare". Per il bambino invece il gioco è una cosa seria, ricca di scopi, grazie alla quale si sviluppa mentalmente, fisicamente e socialmente. È una forma di *auto-terapia* con cui spesso i bambini elaborano le confusioni, le ansie e i conflitti. Il gioco per i bambini ha una funzione vitale: attraverso la sicurezza del gioco può provare i suoi

nuovi modi di essere. Utilizzare tecniche creative, espressive e di gioco durante la psico-terapia con i bambini permette di creare dei ponti verso il mondo interno dei bambini e favorisce un'espressione delle emozioni e dei vissuti efficace e potente. Il modo di giocare di ciascun bambino permette di comprendere come egli si sente nella sua vita. Gli strumenti di lavoro della Gestalt Play Therapy posso essere applicati a tutte le età, compresi adolescenti ed adulti e utilizzati in molti ambiti differenti (studio privato, scuola, incontri di gruppo, ecc ...) e possono essere utili anche ad insegnanti, genitori e chiunque voglia rendere la crescita delle nuove generazioni più florida, piena e felice in quanto la Gestalt Play Therapy è anche un modo di intendere l'infanzia e l'educazione dei bambini.

Le tecniche più utilizzate sono:

- il disegno
- il collage
- la sabbiera
- creazioni con l'argilla
- le costruzioni
- i pupazzi e le bambole
- esperienze musicali
- recitazione
- esperienze di movimento
- tecniche di rilassamento e meditazione
- esperienze sensoriali di vario tipo

La Gestalt Play Therapy permette di affrontare numerose problematiche relative allo sviluppo. Ad esempio difficoltà nei bisogni primari quali sonno, alimentazione, defecazione; deficit di attenzione e concentrazione; problemi di socializzazione e scolastici; disturbi del linguaggio; esperienze traumatiche di lutto; esperienze stressanti quali divorzio dei genitori, nascita di un fratellino, cambio scuola o città; ansia, aggressività, eccessiva timidezza e isolamento; autismo; sintomi psicosomatici come ad esempio mal di testa ricorrente, enuresi notturna, mal di pancia, tic.

Secondo il modello della Gestalt Play Therapy è di fondamentale importanza instaurare una *relazione di fiducia* con il bambino, priva di giudizio e dove i suoi bisogni e le sue esigenze possano trovare possibilità di espressione. Se ciò avviene il bambino impara a riconoscere ed esprimere le sue emozioni (anche quelle spiacevoli come rabbia e tristezza), a fidarsi delle sue scelte e ad esplorare il suo vasto mondo interiore, scoprire e riscoprire le sue infinite risorse interiori per acquisire maggiore fiducia in sé stesso e, di conseguenza, negli altri.

2.1 Tecniche di disegno espressivo nei bambini

Lo scopo di lavorare con il disegno è aiutare il bambino a prendere coscienza di se stesso e della sua esistenza nel mondo. I disegni possono essere utilizzati in vari modi, per molteplici scopi e a diversi livelli. Il semplice atto di disegnare senza intervento terapeutico è una forte espressione del sé che aiuta a stabilire l'identità della persona ed è un modo di esprimere i senti-

menti. Partendo da questo punto di partenza, il processo terapeutico può evolversi come segue:

a) lasciare che il bambino possa esprimere l'esperienza del disegno (questa è un'espressione del sé);

b) che sia il bambino a descrivere il disegno a modo suo (una nuova espressione di sé);

c) a un livello più profondo, promuovere la scoperta di sé del bambino, chiedendogli di elaborare le diverse parti del disegno, di rendere queste parti più chiare, più evidenti, di descrivere le ombre, le forme, i colori, le rappresentazioni, gli oggetti e le persone;

d) al bambino viene chiesto di descrivere il disegno come se fosse un bambino, usando la parola "io": "Io sono questo disegno. Ho linee rosse ovunque e un quadrato blu in mezzo a me";

e) vengono scelti elementi specifici del disegno e al bambino viene chiesto di identificarsi con essi: "Sii il quadrato blu e descrivi te stesso – come appari, qual è la tua funzione, ecc";

f) al bambino vengono poste delle domande, se necessario, per aiutare il processo: "Cosa stai facendo?", "Chi stai usando?", "A chi sei più vicino?";

g) concentrare l'attenzione del bambino esagerando alcune parti del disegno; incoraggiare il bambino ad andare il più lontano possibile con una certa parte, soprattutto se c'è una certa energia da lui o dal terapeuta o se c'è una mancanza di energia; domande come: "Dove sta andando?", "Cosa farà?", "Cosa gli succederà?" e così via;

- h) aiutare il bambino a creare un dialogo spontaneo tra due parti del disegno;
- i) incoraggiare il bambino a prestare attenzione ai colori;
- j) seguire le indicazioni riguardanti il tono di voce, postura, espressione facciale e corporea, respiro, silenzio del bambino (il silenzio può significare chiusura, pensiero, ricordo, repressione, ansia, paura o consapevolezza);
- k) lavorare attraverso un'identificazione, aiutando il bambino a possedere quanto è stato detto su un disegno o parti del disegno; al bambino può essere chiesto: "Ti senti mai in questo modo?", "Lo fai mai?", "Questo si adatta in qualche modo alla tua vita?";
- l) lasciare il disegno e lavorare sulle situazioni di vita del bambino e sui problemi incompiuti che si rivelano nel disegno;
- m) ricerca di parti mancanti o libere del disegno e interrogazione al riguardo;
- n) toccare l'esperienza emotiva del bambino

Di solito lavoriamo prima su ciò che è facile e comodo per il bambino e solo dopo passiamo a ciò che è più difficile e scomodo. Così, il bambino sarà più aperto quando parlerà di cose a cui è più difficile avvicinarsi. A volte i bambini che contengono molta rabbia devono liberarsene prima di poter tirare fuori i buoni sentimenti. Inoltre il terapeuta può scegliere di lavorare prima sui propri sentimenti: di fronte a un bambino, può provare tristezza o disagio o può essere disturbato dalla posizione posturale del bambino.

2.2 Il metodo Scribble

È un buon modo per aiutare i bambini a esprimersi. Al bambino viene detto di immaginare che davanti a lui ci sia un grande foglio di carta, alto quanto le sue mani possono raggiungere, e largo quanto le sue mani tese di lato. Viene chiesto al bambino di immaginare di tenere una matita in ogni mano e di disegnare su questo foglio immaginario in modo che ogni angolo e ogni parte di questo foglio venga riempito. Lo scopo di questo esercizio è aiutare il bambino a liberarsi e realizzare un disegno il più libero possibile sul foglio.

- Quindi al bambino viene chiesto di disegnare su un vero foglio di carta, a volte con gli occhi chiusi, a volte con gli occhi aperti.
- Il disegno viene esaminato da tutti i lati, per cercare le forme che compongono un'immagine.
- Il bambino identifica le immagini e racconta storie sul disegno.

2.3 Il gioco Squiggle

È un termine che viene a indicare l'intento di tracciare una linea a caso su un pezzo di carta per poi sfidare il bambino a continuare a disegnare. Il bambino può quindi raccontare una storia sul disegno, essere il disegno (identificandosi), parlare al disegno, ecc. Donald Woods Winnicott³ descrive un metodo per stabilire un contatto con il bambino usando il gioco Squiggle:

- il terapeuta si siede al tavolo con il bambino, con due matite e un foglio di carta;
- il terapeuta chiude gli occhi e inizia un disegno (senza modulo);
- si chiede al bambino di trasformare questo inizio di disegno in qualcosa;
- questa procedura può continuare;
- il terapeuta e il bambino parlano tra loro del disegno e di qualsiasi altro materiale che viene fuori.

³ Donald Woods Winnicott (1896-1971) è stato un pediatra e psicoanalista inglese, una figura di rilievo nell'ambito della psicoanalisi europea che ha offerto un importante contributo allo studio dello sviluppo infantile.

2.4 Il disegno con le dita

Questo metodo dà ottimi risultati nel trattamento dei bambini iperattivi. La psicoterapeuta Violet Oaklander ha creato il suo modo di lavorare con piccoli gruppi di bambini iperattivi utilizzando il metodo seguente:

- 1) I bambini sono in piedi intorno a un grande tavolo, ciascuno con il proprio foglio di carta davanti a sé.
- 2) I colori vengono mescolati in vasi di plastica.
- 3) I bambini parlano tra loro mentre disegnano.
- 4) A volte il terapeuta silenzia la musica classica.
- 5) Alla fine, tutti i disegni vengono posti uno accanto all'altro e su di essi viene pressato un grande foglio di carta, ottenendo così un enorme quadro a cui tutto il gruppo ha contribuito. Inoltre ciascun bambino può raccontare una storia sul disegno realizzato o parlare di ciò che il disegno gli ricorda.

2.5 Il disegno con il piede

Ai bambini viene detto di togliersi le scarpe e i calzini e viene chiesto come si sentono i loro piedi ora. Viene quindi chiesto loro di dire ciò che immaginano di poter disegnare con i piedi nudi.

- Si mettono dei fogli di carta e piccoli barattoli di vernice sul pavimento.
- Ai bambini viene chiesto di prendere la pittura con i piedi dai vasi e stenderla sul lenzuolo di sotto. Quindi i bambini calpestano con entrambi i piedi sul foglio di carta e stendono i colori.
- Si chiede loro di dipingere con tutte le parti del piede, con dita, parti, fianchi differenti, di lasciare segni, di notare la differenza tra i due piedi.
- Infine, i bambini si lavano i piedi e se li asciugano.
- Al termine dell'incontro il gruppo si riunisce in cerchio e discute l'esperienza vissuta.

2.6 Esercizi di manualità creativa

1) Esercizi con l'argilla

Anche in questi esercizi di manualità creativa il terapeuta lavora con i bambini in quanto gli esercizi forniscono un'esperienza tattile e cinestetica. Questi esercizi sono usati con i bambini che parlano troppo. L'attività con l'argilla consente al terapeuta di osservare molto bene il bambino. Può essere un'attività sociale di gruppo – i bambini possono avere conversazioni meravigliose durante questa attività – spesso interagiscono tra loro su un altro livello, condividendo i loro pensieri, idee, sentimenti ed esperienze (Oaklander, V. 1988). Se un bambino ha paura di non bagnarsi o di non sporcarsi, questo ha un importante significato terapeutico: c'è sicuramente un legame tra la sua pulsione di pulire ed i suoi problemi emotivi, e questo è evidente nella modellazione con l'argilla. Si può lavorare in diversi modi: i bambini si siedono al tavolo e lavorano con l'argilla su una tavola di legno, oppure si siedono sul pavimento e modellano sulla tavola di legno oppure possono sedersi fuori. Questo metodo può essere usato anche ai bambini che non conoscono i propri sentimenti e non usano spesso i propri sensi e la modellazione con l'argilla offre loro un ponte tra i loro sensi e i loro sentimenti. L'esercizio che viene utilizzato ha l'intento di offrire ai bambini l'esperienza delle diverse cose che possono fare attraverso la modellazione dell'argilla. Ecco una simulazione dell'esercizio con l'argilla che il terapeuta propone al bambino:

Chiudi gli occhi. Nota come, con gli occhi chiusi, le dita e le mani sono più sensibili all'argilla e possono sentirla meglio. Quando i tuoi occhi sono aperti, possono impedirti di sentire l'argilla. Prova in entrambi i modi per sentire la differenza. Se senti il bisogno di sbirciare di tanto in tanto, non è un problema; poi chiudi di nuovo gli occhi. Fermati per un attimo con le mani nell'argilla. Fai alcuni respiri profondi. Ora segui le mie istruzioni.

Senti il pezzo di argilla così com'è ora: fai amicizia con esso. È morbido? Forte? Gonfio? Freddo? Caldo? Bagnato? Asciutto? Prendilo e tienilo tra le mani. È facile? Pesante? Ora vorrei che lo mettessi giù e lo spingessi. Usa entrambe le mani. Premi lentamente. Ora più velocemente. Alterna pressioni forti con pressioni deboli. Fallo per un po'.

Spargi l'argilla. Ora raccoglila. Usa i palmi delle mani, le dita e l'intera mano. Dopo averlo premuto, senti i punti che hai lasciato. Raccogli tutta l'argilla in una palla Premi Se diventa piatto, raccoglilo e premilo di nuovo Provalo con l'altra mano. Raccoglilo e spingilo, colpiscilo. Senti il punto formato dal colpo

Raccoglilo. Spara a pezzi piccoli e più grandi. Raccoglilo di nuovo. Prendilo in mano e buttalo giù. Fallo di nuovo. Fallo con più potenza. Fai un forte rumore quando lo lanci. Non aver paura di colpirla DURAMENTE.

Ora raccoglilo di nuovo. Premilo con le dita. Fai un buco nell'argilla con un dito. Fai più buchi. Fai un buco dall'altra parte Senti i lati del buco che hai fatto. Raccogli l'argilla e prova a fare piccoli urti e buchi con le dita e le unghie e senti queste cose che fai. Prova a modellare con tutte le aree della tua mano.

Ora prendi un pezzo di argilla e crea un serpente. Diventa più sottile e più lungo mentre lo muovi. Avvolgilo con l'altra mano o il dito. Ora prendi un pezzo di argilla, giralo tra i palmi delle mani e fai una pallina. Senti questa palla. Ora raccogli di nuovo tutta l'argilla. Siediti di nuovo per un momento con entrambe le mani sul pezzo di argilla. La conosci abbastanza bene adesso.

2) Acqua e sabbia

L'acqua ha sui bambini lo stesso effetto rilassante di un bagno. Ai bambini può essere fornita un recipiente con acqua e molti giocattoli di plastica. Si parla al bambino mentre gioca con l'acqua. E questo è un ottimo modo per lavorare con i bambini iperattivi. Molti di questi bambini non hanno mai avuto l'opportunità di giocare con acqua, sabbia e fango, esperienze vitali per uno sviluppo sano.

3) Scultura e costruzioni

I materiali che possono essere utilizzati sono: argilla, plastilina, cera, sapone, legno, filo metallico, metallo, carta, cartone, ecc..

4) Legno e strumenti

Ai bambini vengono forniti pezzi di legno e attrezzi da falegnameria. Questo metodo è un successo insospettato anche con i bambini più iperattivi. Regole e limitazioni sono chiaramente stabilite e rigorosamente seguite, poiché gli strumenti sono piuttosto pericolosi. I bambini, specialmente quelli con problemi, non hanno molte opportunità di usare strumenti, il che li rende irrequieti e meno attenti. E una volta che i bambini sanno di poterlo fare, non vorranno fare nient'altro.

5) Collage

Per collage si intende qualsiasi disegno o immagine ricavato dal incollaggio di più materiali: carta, tessuto, spugna, pelle, plastica, immagini di riviste; in una parola qualsiasi materiale leggero su una superficie piana. Il bambino poi descrive il collage che ha realizzato.

6) Storie

L'uso delle storie in terapia implica di comporre le proprie storie da far raccontare dai bambini stessi. Il terapeuta chiede al bambino di inventare le proprie storie. Eventualmente le storie possono essere lette al bambino dai libri, oppure di inventare e scrivere o dettare le proprie storie. Nell'esercizio

delle storie si possono usare oggetti per stimolare la fantasia dei bambini nella creazione delle storie come ad esempio: immagini, prove proiettive, giocattoli, sabbia, disegni, fantasie; video, microfoni giocattolo o televisori immaginari.

7) Il gioco delle bambole

Al bambino viene chiesto di scegliere la bambola con cui lavorare e poi di essere la bambola Il terapeuta chiede:

Di' perché sei stato scelto. Da bambola, presentati (quanti anni hai, dove vivi). Come una bambola, presenta il bambino.

Oppure: scegli una o più bambole che ti ricordano qualcuno che conosci.

Se si fa esercizio nel gruppo mentre il resto del gruppo guarda, il terapeuta e un bambino o due bambini scelgono una bambola e queste due bambole interagiscono tra loro in modo non verbale; poi le due bambole parlano tra loro. Un altro esercizio di gruppo: un bambino sceglie due bambole e interagiscono in modo non verbale, poi verbalmente mentre il resto del gruppo guarda. In un altro esercizio di gruppo le bambole presentano altre bambole per altri bambini. Alle altre bambole potrebbe essere chiesto di dire cosa gli piace e cosa non piace del bambino che l'ha scelta. Può dirlo ad altre bambole o ad altri bambini del gruppo. In questi esercizi, il terapeuta deve partecipare, e può scegliere una bambola e lasciarle fare le domande, purché ci sia il coinvolgimento e l'interazione da parte dei bambini, il più possibile.

8) Il teatro delle marionette

I bambini amano vedere e se possibile anche fare spettacoli con marionette. In una sessione individuale il terapeuta è il pubblico. Nelle sessioni di gruppo, due bambini danno lo spettacolo o il terapeuta. Solitamente il bambino racconta la propria storia.

2.7 Tecnica del Dr Richard Gardner (Comunicazione terapeutica con i bambini)

Nella tecnica utilizzata da Dr Richard Gardner⁴ all'inizio si chiede al bambino di raccontare una storia. Poi anche il terapeuta racconta la propria storia, utilizzando gli stessi personaggi che il bambino ha usato ma offrendo soluzioni migliori. Poiché la storia del bambino è una proiezione, nella maggior parte dei casi rifletterà qualcosa della sua situazione ed esperienza di vita. Ogni storia si conclude con una lezione o una morale derivata dalla situazione descritta. Quando si utilizza questa tecnica, è importante sapere qualcosa sul bambino e sulla sua vita per comprendere rapidamente il tema principale della storia del bambino. È essenziale utilizzare la registrazione

⁴ **Richard Alan Gardner** (1931 – 2003) è stato uno psichiatra forense statunitense, ed ha contribuito a sviluppare tecniche terapeutiche per bambini mediante il gioco.

video o audio. Quando il bambino è bloccato all'inizio, il terapeuta può dargli un suggerimento come: "C'era una volta" Si possono utilizzare immagini da test proiettivi, come CAT (Childrens Appercezione Test).

È possibile utilizzare anche libri di fiabe. Le fiabe inviano al bambino il seguente messaggio: nella vita è inevitabile un confronto delle difficoltà più gravi, in quanto costituisce parte intrinseca dell'esistenza umana, ma l'uomo non si lascia abbattere da queste difficoltà, ma le supera tutte ed esce vittorioso alla fine. Le storie moderne scritte per i bambini evitano questi problemi esistenziali, che sono cruciali per ognuno di noi Il bambino sente il bisogno di ricevere suggerimenti simbolici su come affrontare questi problemi e maturare in sicurezza. Le storie "sicure" non menzionano la morte o l'invecchiamento, i limiti della nostra esistenza o il desiderio di vita eterna. La fiaba, al contrario, insegna al bambino di affrontare problemi umani fondamentali. Le fiabe sono uniche non solo come forma di letteratura, ma anche come forma d'arte completamente intelligibile per il bambino. Il significato più profondo della fiaba è diverso per ogni persona in momenti diversi della vita. Il bambino estrarrà significati diversi dalla stessa fiaba, a seconda dei suoi interessi e bisogni in quel momento. Nel momento opportuno, egli tornerà alla stessa fiaba quando per arricchire i suoi vecchi significati o sostituirli con nuovi. Le fiabe toccano le emozioni universali di base: amore, odio, paura, rabbia, solitudine, isolamento, inutilità e privazione. È qualcosa di ritmico e magico nel modo in cui viene letta una fiaba, che fa fluttuare dentro e fuori il cuore e la mente di chi ascolta. Anche se queste favole usano spesso un vocabolario troppo avanzato per il bambino, lui ascolta completamente assorto, con tutto il suo essere, affascinato e ne capisce i significati.

Si può lavorare con le storie in gruppi: si inizia a raccontare una storia e ogni bambino aggiunge ciò che ritiene appropriato, formando un collage di storie. Il terapeuta iniziando la storia chiede al bambino di finirla, oppure il bambino può iniziare la storia e il terapeuta può finirla. Oppure insieme possono inventare un altro finale della storia. Per superare la resistenza del bambino, possono essere utilizzate tecniche come: scegliere un oggetto o un giocattolo da una borsa e raccontare una storia su di esso o scegliere una parola da un recipiente messo a disposizione e raccontare una storia a riguardo. Al bambino potrebbe anche essere chiesto di scrivere una storia.

1) La poesia

Quando a un bambino viene chiesto di scrivere una poesia, cercherà di poter fare rima con il testo. Tuttavia, la poesia in rima non è la più utile per la libera espressione. La poesia viene dal cuore. Si possono esprimere sotto forma di poesia cose che possono risultare difficili da esprimere attraverso il pensiero ordinario.

2) I Burattini

Spesso è più facile per un bambino parlare attraverso un burattino che dire direttamente ciò che trova difficile da esprimere. Il burattino garantisce la distanza e il bambino si sente più protetto.

CAPITOLO III

L' ARTERAPIA



Concettualizzazione

Secondo la British Association of Art Therapists, l'arte terapia consiste nell'usare mezzi artistici per esprimere se stessi e la sua riflessione in presenza di un arte terapeuta specializzato. La Medical School of Tours and Poitiers, (Francia) sostiene che l'arte terapia è lo sfruttamento del potenziale artistico per uno scopo terapeutico e umanitario.

ART THERAPY (cfr. Lat. Ars "art"; gr. therapeia "care") / art therapy = Insieme di metodi e tecniche basati sullo stimolo (per quanto possibile organizzato, individuale o collettivo). È una forma di psicoterapia complessa e specifica, nel senso che utilizza messaggi non verbali, che vanno dalle modalità dell'espressione plastica (disegno, pittura, modellismo, artigianato, ceramica, scultura) e musicale (audizioni collettive, interpretazioni di brani musicali dai soggetti ecc), ai mezzi drammatici di espressività scenica mimico-gestuale e coreografica. L'arteterapia è una via terapeutica realizzata con l'ausilio di creazioni artistiche, una "guarigione" dell'anima e un supporto dell'io personale. La pratica dell'arte, espressiva e curativa in sé stessa, cerca un cambiamento positivo sia fisicamente, mentalmente e cognitivamente, ma anche da un punto di vista socio-emotivo, sia in termini di espressione di sentimenti ed esperienze, esteriorizzazione ed espressività, sia in termini di miglioramento della comunicazione e relazioni con gli altri. Nel tempo, l'arte terapia si è dimostrata efficace nel trattamento di problemi mentali e psicologici dall'Alzheimer e senilità, al trattamento di ansia, nervosismo, timidezza, labilità, depressione, problemi di integrazione sociale, bassa autostima, violenza domestica, traumi con diversi cause, dipendenze e

problemi psicosociali legati a problemi medici come ad esempio persone sieropositive, con disabilità locomotorie, in convalescenza dopo infortuni vari, ecc. Nel seguente capitolo cercherò di esporre in particolare l'arteterapia nell'ambito del disegno e della pittura.

3.1 Cenni storici e lo sviluppo dell'arteterapia

L'arteterapia è definita come un insieme di metodi psicoterapeutici in cui il ruolo centrale nel recupero del paziente è giocato dalla creatività artistica. Tardieu fece alcune considerazioni diagnostiche nel 1872 sulle produzioni artistiche dei malati Hayer e Paneth usarono il disegno nel 1929 durante la psicoterapia. Si basava sulla tendenza spontanea dell'uomo ad esprimersi attraverso la creazione. Le dinamiche del gruppo si aggiungono all'effetto rivalutante del successo in azione. Nel XX secolo vengono mossi i primi passi verso l'Arteterapia così come viene intesa oggi grazie a Freud e Jung e alla psicoanalisi L'opera artistica è concepita come l'espressione dell'inconscio e come un derivato del processo di sublimazione degli istinti di base Margaret Naumburg⁵, psicoanalista e seguace di Freud, è considerata la fondatrice dell'Arteterapia in America.

⁵ **Margaret Naumburg** (1890-1983) è stata una psicologa, educatrice, artista, autrice e tra i primi maggiori teoretici dell'arteterapia.

La relazione terapeuta–paziente gioca un ruolo importante nel processo terapeutico e il prodotto artistico diviene lo strumento che rafforza tale relazione. Un'altra fondatrice dell'Arteterapia è Edith Kramer⁶, contemporanea della Naumburg, la quale considera l'opera d'arte come un "contenitore di emozioni" e l'atto stesso del creare come terapeutico di per sé. Attualmente l'Arteterapia riflette un'ampia varietà di assunti teorici che si collocano in posizioni intermedie tra la Naumburg e la Kramer, e forti influenze provengono dall'approccio umanistico, gestaltico, evolutivo e corporeo. L'arteterapia consiste in quattro terapie particolari: la meloterapia (terapia eseguita con l'aiuto della musica), la terapia del dramma (terapia eseguita con l'aiuto dell'espressione drammatica e teatrale), la terapia attraverso il disegno, la pittura, la modellazione e il collage e la terapia attraverso il movimento e la danza. Oltre alla meloterapia, praticata singolarmente, le altre tre forme di terapia sono generalmente praticate in modalità mista, dove la musica ha un ruolo secondario. Pertanto, il movimento ritmico e la danza non possono esistere senza suono/musica, anche se sono ascoltati/immaginati solo dal cliente/paziente, la dramma terapia ha spesso un sottofondo sonoro che "completa" il quadro drammatico, e in terapia attraverso il disegno, la pittura, collage e modellismo, suono/musica sono senza dubbio il fattore rilassante e spesso ispiratore.

⁶ **Edith Kramer** (1916-2014) è stata una pittrice realista sociale austriaca, seguace della teoria psicoanalitica e pioniera dell'arteterapia.

3.2 Il processo creativo

L'esperienza artistica nelle Arti Terapie non è affidata al caso, ma è data di regole e strutture che non sono rigide, ma abbastanza duttili da seguire lo svolgimento del processo creativo. Possiamo individuare quattro fasi principali del processo che chiamiamo: *training*, *improvvisazione*, *composizione*, *rielaborazione*.

- *Training* è la fase in cui si prende contatto con i strumenti, linguaggi, e con le proprie possibilità espressive.
- *Improvvisazione* è la fase in cui le acquisizioni della prima fase vengono usate per sperimentare, sia individualmente che in gruppo.
- *Composizione* è la fase in cui gli strumenti costruiti nei processi precedenti si intreccia con quello della consapevolezza e la necessità di comunicare.
- *Rielaborazione* è la fase in cui il processo si conclude e viene condivisa l'esperienza fatta, analizzata, valutata e celebrata, attribuendo il riconoscimento della creatività personale dei partecipanti.

Tali fasi non devono essere eseguite necessariamente nell'ordine esposto, ma possono alternarsi in maniera diversa a seconda del percorso e i bisogni della persone. Tali elementi interferiscono tanto all'area dell'ispirazione quanto a quella dell'elaborazione. Al livello razionale e irrazionale, alla coscienza e all'inconscio, all'emisfero destro e a quello sinistro. La dinami-

ca del processo creativo implica quindi la connessione di questi elementi che sono complementari, e anche contraddittori, ed il gioco di questi elementi è ciò che rende il processo creativo un processo dinamico.

3.3 Arti grafiche come terapia

Le arti grafiche rappresentano una strategia terapeutica che sfrutta la produzione plastico-pittorica (pittura, scultura, mosaico, disegno ecc) in sostituzione della parola come mezzo di comunicazione sino a rappresentare, nelle situazioni di disagio maggiori e più compromesse un fondamento della relazione terapeutica. L'espressione grafica di ciò che non si riesce a comunicare e, quindi, il linguaggio dell'arte diventa il tramite attraverso cui strutturare aspetti psico-affettivi/emotivi e socio-relazionali e nel contempo migliorare le capacità funzionali ancora residue. Anche se il laboratorio di terapia con arti figurative rispetta tutte le regole del setting terapeutico (ossia lo spazio e il tempo è ben definito e tutto ciò che accade all'interno di tale spazio e tempo acquisisce un significato che facilita la comprensione del paziente), appare come un ambiente molto diverso dal classico studio dello psicologo.

Il laboratorio è uno spazio ampio, luminoso, e ricchissimo di stimoli. Vi si trova di tutto: carta, matite, colori, das, stoffe, lane, legno, farina, teli, burattini, strumenti musicali. Si può trovare anche uno spazio vuoto, libero da stimoli, da riempire come si vuole. Ed è sempre nella direzione del gioco che viene svolto il lavoro nei laboratori artistici, affinché l'Arteterapia sia vissuta

come un'attività "ludica e divertente" che accompagna l'individuo in uno dei viaggi più affascinanti dell'uomo: la scoperta di sé stessi. Il meccanismo psicologico su cui si basa l'uso di queste tecniche è la proiezione. Le arti visive sono un modo per valutare la personalità, le capacità e le difficoltà di adattamento all'ambiente sociale. I problemi inconsci sono simbolicamente espressi nei prodotti della creazione artistica di una persona. Il valore dell'arte terapia è anche educativo. I partecipanti imparano così a comunicare in modo più adeguato, spontaneamente, ad essere più chiaramente consapevoli delle loro posizioni, atteggiamenti ed a comprendere meglio coloro con i quali entrano in contatto. L'effetto consiste in una migliore socializzazione, migliori prestazioni, rapporti adeguati e comunicazione con colleghi e capi. Il disegno non è solo un modo di conoscenza di sé e di auto-sviluppo, ma anche un mezzo di comunicazione e di entrare in relazione con altre persone, utilizzando il disegno di gruppo. I colori scelti, il tipo di strumento di disegno, il modo in cui disegna, la superficie occupata per esprimersi, sono tutti dettagli molto importanti per conoscere la persona. Il disegno li aiuta a comunicare, ad accettare, a ribellarsi, a collaborare con i colleghi del gruppo. C'è una corrispondenza tra i colori e i sentimenti, le emozioni, i desideri, i bisogni, i pensieri di una persona. È interessante notare che non esiste un linguaggio universale dei colori, ma ogni colore ha un significato unico per ogni persona e l'associazione dipende dall'esperienza della persona, dalla struttura interna, ecc. Attraverso il disegno, i membri del gruppo hanno l'opportunità di ricordare eventi precedenti, di rivivere eventi conflittuali con chi è loro vicino e di vederli ora sotto una nuova luce. Il disegno è anche un mezzo per perforare il tempo attraverso i ricordi e per portare alla luce quelle situazioni che non vengono accettate, fraintese e meno chiarite.

Il collage è realizzato incollando o attaccando un'ampia varietà di materiali su tela o carta. Può essere utilizzato in collage: carta di qualsiasi tipo, varie trame, cose morbide e ruvide, bottoni, smalto, foglie, semi Il collage può essere realizzato in molti modi simili alla pittura o al gioco con la sabbia. Il collage aiuta a sviluppare l'immaginazione e la creatività, a sbloccare le risorse dei partecipanti, a eliminare gli ostacoli.

3.4 Metodi e test proiettivi

Esistono diversi approcci all' Arteterapia applicabili alle patologie più disparate. Il disegno ad esempio è un fondamentale strumento terapeutico in quanto fornisce un materiale che ha la spontaneità del sogno e delle libere associazioni. Il disegno, assieme alla pittura, viene utilizzato in arteterapia per acquisire o potenziare la capacità di contattare le emozioni e rappresentarle in una dimensione fantastica attraverso la forma ed il colore. Il disegno assume tre significati: un significato ludico (per creare), un significato narrativo (per raccontare di sé), ed un significato conoscitivo (per porsi e rispondere a delle domande). Ma soprattutto il disegno ha un valore proiettivo. Il disegno permette di esplicitare i propri conflitti e le proprie ansie che, assumendo concretezza e divenendo finalmente qualcosa di esterno a sé, trovano finalmente il distacco necessario per poter essere affrontate in maniera meno ansiosa.

Esistono numerosi test proiettivi che utilizzano le arti figurative e in particolar modo il disegno, come il test della figura umana di Machover, il test dell'albero e della famiglia di Koch, e il test della casa di Buck.

1) Test della figura umana di Machover



La sua finalità è quella di rilevare in modo approssimativo lo sviluppo intellettuale di soggetti dai 3 ai 13 anni e di evidenziare alcuni problemi di personalità (problemi emotivi, sociali, d'immagine di sé, ecc). Il test è particolarmente utile per la comprensione di soggetti in età evolutiva, fornendo indicazioni per un approccio individuale che voglia conoscere le potenzialità o le carenze intellettive di soggetti in età infantile o pre-adolescenziale. La Machover invita il soggetto a disegnare una persona (che rappresenta il sé stesso immediato) e poi un'altra di sesso diverso (il sé stesso socializzato). Da questo test si possono rilevare tre aspetti proiettivi: l'autoritratto, l'ideale dell'Io, cioè la proiezione di bisogni e desideri compensatori, e/o la rappresentazione di una figura significativa. La valutazione del disegno della persona tiene in considerazione vari livelli: grafico, formale e di contenuto. Il disegno, quindi, consente l'espressione della propria immagine corporea e, parallelamente, la proiezione di conflitti e bisogni (Machover K, 1985). Se il soggetto non disegna sé stesso ciò può rilevare difficoltà di identificazione con il proprio sesso, la propria razza, le proprie caratteristiche fisiche. Allo stesso modo disparità significative di età tra il disegno ed il disegnatore possono essere indicative di problemi relativi all'accettazione di sé. Sono da prendere in considerazione tutti gli elementi strutturali della figura umana e i corrispondenti significati simbolici: ad esempio la testa va considerata come la zona elettiva del pensiero, della fantasia e della vita mentale della persona, il tronco è la zona dell'affettività, dell'istintualità, delle problematiche aggressive e sessuali. Figure di robot, stilizzate, pagliacci possono essere caratteristici di soggetti egocentrici con difficoltà nei rapporti sociali. Le trasparenze possono essere indice di giudizio debole, potrebbe significare schizofrenia. Ogni accentuazione del disegno può indicare la presenza di compensazioni (il bisogno di); ogni omis-

sione può indicare disturbi somatici localizzati, conflitti o preoccupazioni per la parte omessa. La dimensione della figura rispetto al foglio può dare indicazioni su come il soggetto reagisce alle pressioni ambientali.

2) *Test dell'albero di Koch*



Costituisce uno strumento che mira alla conoscenza della personalità nel suo insieme e al modo in cui ogni persona si propone agli altri, ed è piuttosto complesso da interpretare. L' albero è un simbolo "principe". Difatti, tra i simboli analogici è certamente uno dei più suggestivi, significativi e primordiali: rappresenta la vita, lo slancio vitale, la forza e la sicurezza. Da qui è partita nel 1949 l'idea di Karl Koch di fare uno studio sistematico su 2500 bambini che lo portarono ad affermare che la ricerca sullo studio di alberi sono "grafologie amplificate". Si fa disegnare un albero per giungere ad una descrizione della personalità. L'istruzione standard da dare ai soggetti è di disegnare un albero da frutto che non sia un abete come meglio uno può su un foglio bianco. L'istruzione può, però, essere variata a seconda delle circostanze e dei fini che uno desidera raggiungere. Occorre poi procedere alla valutazione del disegno in due tappe: l'osservazione dell'aspetto totale del disegno e l'analisi delle varie caratteristiche. Per questo secondo aspetto occorre considerare le misure del disegno, la sua collocazione sul foglio, l'inclinazione dell'albero, i rapporti fra le parti, ecc e passare in seguito all'esame dei modi di esecuzione individuandone la categoria. La parte centrale dell'albero rappresenta l'io, le caratteristiche permanenti della personalità, quella alta la zona delle aspirazioni, dell'immaginazione, della spiritualità. La parte bassa è la zona dell'istinto, dell'inconscio, dei bisogni materiali e della sessualità. La parte sinistra rappresenta le relazioni con il passato, l'introversione, le fissazioni infantili. La parte destra simboleggia invece il futuro, la socializzazione, l'estroversione, le mete. Ogni parte dell'albero ha un significato preciso.

Quando c'è un'accentuazione delle parti superiori, si ritiene che il soggetto sia caratterizzato da vivacità di interessi intellettivi e spirituali, di ambizione o di superbia; al contrario un'accentuazione delle parti inferiori dà l'idea di un soggetto pratico, sensuale o, nel peggiore dei casi, di un ritardo infantile. Il tronco corrisponde al carattere. Se solido e grosso, indica praticità, forza di volontà e buon senso; se al contrario, è sottile, non dritto e contrassegnato da "nodi", evidenzia un indole contraddittoria e piuttosto indecisa; i bambini in età prescolare solitamente disegnano un tronco molto lungo. In età più avanzate ciò può evidenziare ritardi intellettivi. La presenza di rami segati spesso sono indicatori di complessi di inferiorità, traumi e inibizione, mentre una sezione frontale di rami ad occhi indica la mancanza di qualcosa. La chioma contraddistingue i vari aspetti del pensiero (spiritualità, ideali, intelletto, fantasia ecc.) ed è la parte che nel disegno cambia di più. Una chioma chiusa, in genere denota introspezione, compostezza, concentrazione, riflessione, autonomia; quella aperta o centrifuga con tanti bei rami visibili, disponibilità, senso dell'amicizia, estroversione, vitalità, spirito di adattamento; quella spoglia insicurezza, fragilità; una chioma ad arcata sta ad indicare buone maniere, gentilezza e socievolezza; una chioma ricciuta denota allegria, loquacità, dinamismo, attività; frutti inseriti nella chioma indicano bisogno di successo, infantilismo; una chioma ramificata adorna di ramoscelli sottili, elevata sensibilità, impressionabilità, carattere aperto; foglie e frutti cadenti o caduti, infine, timore di perdere qualcosa importante, rinuncia, sensibilità.

Le radici rappresentano il rapporto col passato e i ricordi, quindi il modo di affrontare la vita in base alle esperienze. Se sono grosse o se affondano nel terreno e ne sporgono, pur essendovi bene ancorate, sono espressione di aderenza agli impulsi e agli istinti, concretezza, realismo e buon adattamento all'

ambiente, o, nel peggiore dei casi, lentezza e staticità. Test della famiglia: La base concettuale del metodo risiede nel fatto che la famiglia rappresenta per il bambino il primo ambiente importante per la crescita fisica, affettiva e sociale che contribuisce alla formazione della sua personalità. Proprio per questo risulta fondamentale conoscere quali sono i vissuti del bambino in rapporto alle figure familiari, il modo con cui percepisce i rapporti reciproci e come egli s'inserisca all'interno delle dinamiche parentali. A partire da queste considerazioni il test della famiglia è adatto ad essere applicato a soggetti dai 6 ai 15 anni. Esistono in realtà diverse versioni del test, secondo il tipo di consegna che viene data: disegna la tua famiglia (Porot, 1952) che porta il bambino sul piano della realtà; disegna una famiglia (Corman, 1967) consegna che lascia il bambino più libero di esprimersi; ad ogni personaggio disegnato viene poi chiesto il sesso, il nome, l'età e il ruolo occupato nella famiglia; disegna una famiglia inventata, come vuoi tu, (trasformandola, se il bambino desidera, o in una famiglia di animali o di oggetti di altro genere), in questo modo si facilita la proiezione delle tendenze più personali; di fatto, è poi sempre la propria famiglia che il fanciullo disegna perché è l'unica di cui ha una esperienza vissuta. Altri autori consigliano di aggiungere la richiesta di rappresentare i personaggi mentre stanno facendo qualche cosa. L'analisi del disegno della famiglia va fatta prendendo in considerazione i fattori grafico-strutturali e il contenuto.

3) *Il test della famiglia di Corman*



Richiede la consegna di disegnare la famiglia reale e quella inventata; in tal modo si valuta la coincidenza tra i due disegni: ciò può aiutare a valutare armonia o ancoraggio negativo. Le tendenze affettive positive si evidenziano dai criteri di priorità, somiglianza e adeguatezza, quelle negative attraverso le dimenticanze. Si tengono inoltre in considerazione la grandezza, la distanza affettiva, i personaggi cancellati, spostamenti e personaggi aggiunti. Da tutti questi elementi si ricavano tre informazioni fondamentali: l'auto definizione diretta o indiretta che il bambino fa di sé stesso, come si vede e si sente, come vede il terapeuta. Nei casi di maltrattamento infantile il disegno della famiglia viene ritenuto dalla letteratura scientifica uno strumento di indagine clinica e di ricerca particolarmente importante dato che:

- disegnando sé stesso, come parte integrante di una famiglia, il bambino può esprimere pensieri e sentimenti inibiti;
- molte volte i bambini maltrattati o abusati presentano disturbi del linguaggio e/o con difficoltà nella comunicazione verbale: il disegno diventa quindi uno strumento per aiutare questi bambini a veicolare le loro emozioni esprimendo graficamente i loro vissuti.

Nell'ambito clinico personale, il disegno della famiglia dà un ampliamento della lettura del disagio del bambino; probabile che appare problematico quale valore si può attribuire se lo si usa nell'area sperimentale su casistiche. Veltman e Browne (2001, 2002) hanno svolto una revisione della letteratura sulla qualità del disegno della famiglia in bambini maltrattati e bambini vittime di abuso sessuale. Ecco alcuni punti che vengono presi in considerazione:

- Grandezza e valorizzazione dei personaggi.
- Posizione delle figure sul disegno vicinanza affettiva.
- Omissione di personaggi o di parti del corpo.

4) Test della casa di Buck



Fa parte dei test grafici ed è stato elaborato da Buck verso la metà del '900. L'autore infatti riunisce in un'unica prova tre diversi test grafici: casa albero–figura umana in modo da poter trarre maggiori informazioni sulla personalità dell'esaminando. Questo test, così come il disegno dell'albero e della figura umana, può essere somministrato a bambini, adulti ed adolescenti. La casa, per la sua funzione di abitazione e residenza del nucleo familiare, rappresenta l'ambiente in cui si struttura la personalità dell'individuo, dove le relazioni familiari giocano un ruolo importante per la sua evoluzione. Per citare solo qualche esempio, una casa grande è simbolo di ospitalità, indica un carattere estroverso, affettuoso e amichevole; una casa piccola, invece, è simbolo di raccoglimento, indica una persona timida che ha bisogno di

sicurezza e incoraggiamento; una casa in prospettiva esprime di solito un disagio emotivo, la presenza di un senso di inferiorità da parte del bambino.

Un tetto schiacciato o molto allargato indica che il bambino sente una pressione da parte dei genitori (forse troppo esigenti) alla quale reagisce con aggressività; un tetto con soffitta, invece, denota un bambino fantasioso ma frenato da divieti, che vede nella soffitta un luogo dove poter dare libero sfogo alla sua fantasia. Oltre alle tecniche sopra descritte, c'è una serie di altri test di tipo proiettivo basati sul disegno il cui utilizzo clinico è ampiamente diffuso. La terapia artistica ha come obiettivo quindi migliorare la qualità di vita del paziente, in quanto attraverso la realizzazione di pitture il paziente potrà mettersi in contatto con la propria interiorità e vedere come si rapporta con l'esterno; in questo processo il terapeuta e il paziente hanno l'opportunità di instaurare un dialogo, attraverso le pitture, non sempre facile soprattutto quando ci si trova in una nuova realtà come potrebbe essere la malattia. Il terapeuta è tenuto ad osservare il processo che il paziente fa, a dare delle indicazioni, ma non ad interpretare; infatti il compito del terapeuta è quello di comunicare coraggio ed entusiasmo affinché il paziente stesso, con i suoi tempi, arriverà a piccoli passi ad armonizzare gli opposti: imparerà a diluire o rafforzare, espandere o contenere, aprire o chiudere delle forme, evidenziare alcune o cancellarne le altre.

Conclusioni

Terapia della Gestalt ed Arteterapia sono percorsi d'arte accomunati dall'alto valore etico, dall'essere in grado di accompagnare le persone nei percorsi di vita al fine di rendere ciascuno consapevole di sé e capace di auto-aiuto, ed il processo creativo amplia la comprensione empatica, l'immaginazione, e la vita si arricchisce di emozioni e relazioni più autentiche e soddisfacenti. In questa tesi di dissertazione ho voluto sottolineare l'importanza dell'arte terapia come terapia non convenzionale, utilizzata come supporto al trattamento per alcune condizioni patologiche. La terapia farmacologica ha il limite di curare il corpo ma non la mente, la sua azione mira a rallentare il decorso della patologia ma non restituisce il benessere psicologico al paziente. L'oggetto dell'intervento con l'arteterapia non è pertanto la malattia in sé, piuttosto ciò che dalla malattia deriva in perdita di funzioni (fisiche, psichiche, sociali) e la conseguente emarginazione a cui la persona è condannata. L'individuo si sente trattato come una persona e non come un malato che deve seguire trattamenti riabilitativi, spesso molto frustranti. Per chi è alla ricerca di un'identità perduta questo è senza dubbio utile e motivante. Curare significa ripristinare una condizione di armonia psico-fisica. L'arteterapia e terapia della Gestalt in questo senso sono un intervento di aiuto e di sostegno, di mediazione non-verbale e si fonda sul presupposto che il processo creativo messo in atto nel fare arte produce benessere, salute e migliora la qualità della vita. Attraverso l'espressione artistica è possibile ricercare sé stessi, per poter ritrovare una profonda serenità interiore, sempre più difficile da raggiungere nella nostra attuale e frenetica società.

Con terapia Gestalt e l'arteterapia si ha la possibilità di attivare risorse che tutti possediamo; ciascuno è in grado di elaborare il proprio vissuto, dandogli una forma, e di trasmetterlo creativamente agli altri. Si tratta di un processo educativo, laddove “educare” sta per “*educere*”, ossia “portare fuori”, far emergere la consapevolezza ed una maggior conoscenza di sé mediante la pratica espressiva, l'osservazione ed il confronto.