

A cura di

dott.ssa Rebeca Rubio Fernàndez.

Psicologa, Specialista in Psicoterapia Espressiva integrata all'Arte Terapia.

Che cos'è la Psicoterapia Espressiva?

Si tratta di una forma di psicoterapia ad orientamento psicodinamico che include l'insieme delle tecniche e delle metodologie che utilizzano i materiali artistici come mezzi terapeutici, attivando diverse modalità di comunicazione. All'interno della terapia, che utilizza come mezzo comunicativo il prodotto creativo, esso diventa fondamentale per la completezza dello stesso quadro clinico del paziente. Il dialogo con il paziente avviene non solo attraverso la parola, ma anche con il segno e il gesto, metafore mute, ma potenti "cellule primordiali" di comunicazione.

L'impiego combinato del canale verbale e non verbale (artistico, metaforico) è volto a favorire l'espressione autentica dell'individuo, nel contesto di un setting terapeutico che garantisce il rispetto, l'ascolto e la sospensione del giudizio. Per questo motivo è utile sottolineare che l'impiego di strumenti artistici non richiede conoscenze pregresse, non essendo finalizzato alla realizzazione di un prodotto, ma costituisce lo spunto per entrare in un processo di scoperta e trasformazione; sarà dunque sempre un atto di libertà dell'individuo accostarsi ai materiali artistici e mai un'imposizione esterna.

ARTE TERAPIA E TUMORE.

La diagnosi di tumore è un evento catastrofico che apre un abisso, una profonda crisi esistenziale. Parliamo di sofferenza fisica spesso legata a una sofferenza psicologica che nasce da un *sensu di perdita* (J. Holland). Un equilibrio viene spezzato, cambia la percezione di sé, del mondo circostante e del proprio corpo: l'identità della persona viene messa alla prova e il corpo lo si sente come invaso da una presenza che porta con sé sofferenza, angoscia, paura, incertezza, ansia. L'esperienza di malattia ed i conseguenti cambiamenti influenzano così il modo di porsi nei confronti di sé e del mondo.

La malattia oncologica fa emergere una verità universale: l'essere mortali. La morte, tabù della nostra società moderna, porta alla luce una delle paure ancestrali dell'uomo attuale. Per ciò oltre alla situazione di malattia il paziente deve fare i conti con la verità del corpo vulnerabile, creandosi così un prima e un dopo nella vita della persona.

Partendo dal fatto che parliamo di situazioni di fragile equilibrio l'uso dell' arte terapia è uno strumento prezioso in queste situazioni perché:

- L'opera artistica diventa *simbolo del proprio spazio psichico* (P.Luzzatto), dove poter rappresentare tutti i sentimenti provocati dalla malattia e dalla nuova situazione, nonché iniziare il cammino della accettazione e integrazione della malattia nella vita della persona.
- Permette di mettere davanti a noi aspetti magari sconosciuti di noi stessi per poterli guardare ed elaborare o mettere da parte se non è il momento di affrontarli.
- È una valvola di sfogo e rilassamento che mobilita energie positive.
- Permette l'uso di un linguaggio diverso che non implica solo l'uso di parole ma tutto un repertorio di metafore, allusioni, simboli ...
- Il mezzo artistico utilizza una dimensione ludica e diminuisce l'ansia che alcune volte deriva dal contesto psicoterapeutico.
- Permette di “sviare lo sguardo”: l' introduzione di un terzo elemento nella relazione, l'oggetto artistico, permette al paziente di distrarsi – astrarsi da sé e allo stesso tempo permette di non sentirsi e non essere guardato direttamente dall'altro: sarà l'oggetto artistico a parlare.
- Aiuta a fare emergere paure, preoccupazioni e angosce magari non verbalizzabili per così guardarle, riconoscerle ed elaborarle nel sistema *a doppio canale: verbale e non verbale*. (P.Luzzatto).
- Permette di lasciare un' *eredità simbolica* (Quaderni PsicoArt n.2), una traccia e così continuare a vivere nelle opere create.
- Raccoglie memorie, vissuti, gli ultimi momenti e comunicazioni, restituendo unicità al vissuto di ognuno.

OBIETTIVI.

- Offrire un contenitore, un luogo non giudicante dove potersi esprimere liberamente e poter confrontarsi con il dolore, con la paura, la tristezza e la solitudine.
- Creare uno spazio di comunicazione flessibile e di ascolto.
- Lavorare sul sostegno delle risorse dell'Io.
- Ricomporre l'immagine di sé.
- Esprimere emozioni e pensieri difficilmente verbalizzabili.
- Elaborare vissuti dolorosi e traumatici (es. diagnosi della malattia; interventi),

Tutto questo per ...

- favorire la riduzione dell'impatto della malattia,
- alleviare la sofferenza interiore,
- migliorare la compliance ai trattamenti,
- favorire l'accettazione della malattia e delle sue conseguenze,
- riconciliare l'individuo con la sua esistenza
- e così migliorare la qualità di vita del paziente.

Tenendo presente che le possibili difese messe in atto possono essere strategie di coping e non tanto barriere, resistenze.

MODALITÀ, TEMPI E LUOGO.

Il paziente, concordate le modalità con l'equipe curante, verrà nell'apposita stanza, un luogo / spazio ben definito, un setting rispettato da tutti che permetta stabilire un rapporto preciso e di fiducia con il paziente. Ove non sia possibile lo spostamento, si cercherà di tenere comunque l'incontro mantenendo il più possibile un setting riservato e protetto, senza interruzioni che possano minare un momento delicato dell'incontro.

L'intervento può essere individuale o di gruppo potendo anche attivare una modalità di lavoro di tipo "open studio" con una entrata e uscita molto più aperta e libera. In base alla modalità la durata sarà di una / due ore.

Si avrà la possibilità di utilizzare materiali artistici di ogni genere per poter lasciare piena libertà di espressione.