

Un anno di *Arte Terapia*

Da qualche anno il nostro laboratorio di arte è condotto da un'arte-terapeuta: di seguito una riflessione sul lavoro svolto quest'anno

Siamo persone che ogni giovedì si riuniscono in associazione, in un gruppo eterogeneo e aperto, per parlare agli altri di sé attraverso le immagini. L'arte terapia è lo strumento attraverso il quale tutti i membri del gruppo sono liberi di esprimersi, di comunicare le proprie emozioni, difficoltà, ma anche le gioie quotidiane.

Sono due le regole che si richiede di osservare: il rispetto del lavoro proprio ed altrui ed il non giudizio. Non ci sono tecniche da imparare o voti da assegnare, non importa se ciò che realizziamo è esteticamente piacevole da vedere. Ciò che conta è presentarci agli altri così come siamo, riconoscendo i nostri limiti e cercando di migliorare.

I temi da elaborare sono proposti dall'arte terapeuta, ma non sono rare le occasioni in cui sono gli stessi partecipanti ad esprimere il desiderio di lavorare su un argomento che sta loro a cuore. Capita che un momento di rabbia, tristezza od euforia di qualcuno sia fatto proprio dal resto del gruppo.

Ed ecco allora nascere il laboratorio in cui, ad occhi chiusi ed ascoltando musica rilassante, si lascia libertà alla mano di scarabocchiare sul foglio, per poi scoprire che il nostro scarabocchio è in realtà un bellissimo mare, oppure un cigno, oppure un bambino. E poi a seguire inventare una favola della nostra immagine e ancora riunire tutte le storie in un unico racconto, il nostro racconto.

“L'Albero e la vita” è una delle nostre ultime realizzazioni. Siamo partiti da quattro parole scritte da ognuno su un foglio. Nel passaggio successivo abbiamo dipinto un grande albero su tela di cotone. Ognuno ha rappresentato, nel proprio spazio, una parte dell'albero. Qualcuno ha colorato il tronco, qualcun altro i rami, altri foglie e frutti, ciascuno con il proprio stile e la propria fantasia. La settimana successiva siamo passati a rendere “casa” l'albero, che è stato abitato da un orsetto, conigli, coccinelle, uccelli, farfalle, formiche e mille altri animali. Abbiamo osservato il lavoro finito, abbiamo raccolto e condiviso le emozioni che ci ha donato. Quattro parole sono state aggiunte a quelle scritte prima di iniziare l'opera. Le abbiamo nascoste in una busta, da cui le abbiamo estratte, otto a testa. Con queste, aggiungendone altre venti a nostra scelta, abbiamo scritto una poesia, condividendola infine con tutto il gruppo. Sono molte altre le attività concretizzate nel percorso di arte terapia, integrando le immagini con la musica e la parola. Si ride, si piange, si sta in silenzio, ci si racconta con i disegni. In una parola, arte terapia a Insieme a noi è “comunicazione”.

Patrizia Baldini Arte terapeuta – volontaria di Insieme a Noi