

*Convegno SsICoLG  
Dalla scrittura al Counseling : significati ed esperienze*

*Urbania 21 maggio 2010*



*Counseling Espressivo:  
l'arte del contatto emotivo*

Dott.ssa Giovannella Giorgetti  
Counselor Trainer  
Consulente Linguaggio Grafico

## LA PERSONA CREATIVA

Forse non è proprio corretto parlare di persona creativa quasi esistesse una contrapposizione con una persona che creativa non è.

Poiché tale abilità è presente, seppure in maniera diversa, in ognuno, definiremo creativo colui che riesce ad estrinsecare le abilità possedute in tal senso.

I ricercatori hanno condotto indagini e studi per riuscire a delineare meglio questa persona, utilizzando tests, prove pratiche e l'osservazione diretta dei soggetti in studio.

Ne è risultato spesso un personaggio che è il ritratto di un artista eccezionale, piuttosto che un individuo normale: ciò perché gli stessi ricercatori sono sovente partiti dal concetto che creativo sia solo l'artista, il genio e lo scienziato.

Per fortuna non tutti si sono lasciati condizionare da tale modello: alcuni studiosi più "creativi" hanno posto la propria attenzione più sull'uomo nel suo insieme e sul modo di rapportarsi agli altri, piuttosto che fondare gli studi sulla scelta delle caratteristiche che avrebbero dovuto definire la creatività.

Per **C. Rogers** il creativo è una persona aperta all'esperienza, in cui sono ridotti al minimo i processi di difesa psicologica.

Per lei le cose non sono categorie predeterminate (l'albero è verde, la musica rock è bella...) ma esse rappresentano solamente un aspetto della vita (questo albero è un pino, questa canzone rock mi piace...)

*Tale persona è in grado di sopportare le informazioni contrastanti, senza bisogno di chiudersi in sé stessa, per difesa; è una persona che non accetta passivamente come oro colato gli stereotipi dominanti.*

Un altro elemento caratteristico è la sicurezza interiore, per cui il valore e la soddisfazione per ciò che si fa vengono dal suo interno e non dall'approvazione o dalle critiche degli altri.

La domanda che si pone è "quello che ho fatto mi soddisfa? Esprime una parte di me?"

L'atteggiamento, più che denotare una scarsa considerazione degli altri, evidenzia una profonda certezza dei propri mezzi ed una fiducia nelle proprie capacità.

Infine il creativo è una persona capace di giocare con i colori, forme, concetti, idee, associandoli, dividendoli, formulando ipotesi impensabili, trasformandoli e provando divertimento in queste operazioni. Più semplicemente per **Rogers** il creativo ha la tendenza a realizzare sé stesso sviluppando le proprie potenzialità.

**R. May** ponendosi nella medesima ottica di Rogers, vede la persona creativa in colui che è capace di incontrare veramente la realtà lasciandosi prendere ed assorbire da essa, grazie ad una grande sensibilità.

**J Bruner** pone l'accento sulla capacità di staccarsi dalle situazioni, non accettando ciò che è scontato e ovvio, per ricercare qualcosa che le sostituisca. La curiosità assume un valore determinante nella ricerca del nuovo.

Similmente a quanto affermato da Rogers, anche per **E. Fromm**

è creativo chi possiede ancora la capacità di giocare, di essere perplesso come un bambino, davanti a ciò che non conosce o alle nuove esperienze. Nulla è

scontato o conosciuto: in ogni cosa è presente un aspetto che può stupire, lasciare meravigliati. Molte scoperte scientifiche sono il frutto della capacità di rimanere imbarazzati di fronte a ciò che gli altri ritengono ovvio, facendone un problema, che stimola la mente nella direzione della scoperta.

Fondamentalmente, poi, la persona creativa ha la capacità di sperimentare sé stessa come centro del proprio mondo, da cui parte ogni atto, pensiero, decisione, azione.

Solo evadendo dalla prigione delle opinioni altrui la persona può nascere ogni giorno e sperimentare la creatività. Questa è la capacità di portare a termine la propria nascita prima di morire. Il cambiamento non è considerato un pericolo ma una modalità di vita.

Per far ciò è necessario affrontare il conflitto: da questo nasce il nuovo, la volontà di superarlo, di sperimentare strade mai battute prima.

Il creativo possiede la capacità di concentrarsi.

L'esistenza impone spesso di fare molte cose contemporaneamente: mentre operiamo in una direzione già pensiamo a cosa avverrà dopo. La paura del futuro ed il ricordo del passato impediscono l'apprezzamento del momento in cui stiamo vivendo.

L'oggi non esiste come tale, ma è percepito come funzione del domani o dello ieri. La creatività richiede al contrario che l'attenzione sia posta sul "qui ed ora", sulla sperimentazione totale del momento presente, priva da condizionamenti.

Psicologi e biologi hanno inoltre individuato altre caratteristiche più specifiche riuscendo anche a misurarle con speciali procedimenti.

La persona creativa, scrive **R B Cattell** ne *I Journal of Clinical Psychology*, è ipersensibile, immaginativa, impaziente, veloce nell'afferrare le idee, riflessiva, introversa, sicura di sé, ed in grado di controllare le emozioni ed il comportamento. Essa non ha bisogno dell'approvazione altrui, in quanto tende a fare da sola, sebbene abbia fiducia nel prossimo.

Altri elementi distintivi del creativo sono la sensibilità, apertura ai problemi, sentimenti ed emozioni, comprensione della situazione piuttosto che giudizio di essa, capacità di vedere i possibili sviluppi, indipendenza da conformismi sociali, autoaccettazione, interesse per il disordine e gli aspetti irrazionali della propria natura, come nota **Mc Kinnon**.

Il creativo riesce a mettere insieme i dati dell'ambiente e a padroneggiarli. Egli "prende possesso del mondo" esterno manipolando e associando dati ed informazioni, "rischiando" con il suo pensiero nella soluzione dei problemi. Questa persona possiede un'apertura agli avvenimenti esterni, usa flessibilità nel comportamento mentale. Piuttosto che conservare ciò che gli offre lo status quo, egli cambia il pensiero, al di là della logica che lo tiene legato ai dati di fatto. Non si aggrappa risolutamente a quello che sa, all'esperienza, ma si lascia andare al rischio.

Un altro elemento individuato è la giocosità: propensione ai giochi di parole, all'invenzione di titoli spiritosi, al senso dell'umorismo che coglie il lato umoristico delle cose. Sembra proprio che quest'ultimo sia presente in misura significativa.

Leggi e regolamenti hanno valore relativo e per nulla vincolante. Niente è sacro e tutto è messo in discussione.

**C Jung** sottolinea che "la fantasia ha come principio dinamico il gioco, che è proprio anche del bambino e come tale sembra incompatibile col principio del lavoro serio. Ma senza questo giocare con la fantasia non è mai nata l'opera d'arte. Il debito che abbiamo col gioco dell'immaginazione è incalcolabile".

Riassumendo possiamo dire che l'individuo creativo possiede una certa ricchezza di risorse psicologiche, che si traducono in comportamenti efficienti ma non rigidi. Ciò deriva dalla capacità di ascoltare e valorizzare le proprie spinte interne, indirizzandole verso soluzioni originali.

### **Arte-terapia e creatività**

La creatività rappresenta un carattere saliente del comportamento umano.

Nel processo creativo si ha l'attivazione del "pensiero divergente" un pensiero strettamente legato al proprio mondo interno, sensibile ed emozionale nel quale ciascuno esprime la propria individuale originalità

In una realtà in cui ci si ritrova con poco tempo da dedicare a questa parte importante di noi, la possibilità di utilizzare l'arte-terapia si dimostra utile e, in molti casi, quasi essenziale al recupero di spazi vitali.

Nata in America negli anni '40 dall'esigenza di contattare in un modo alternativo il disagio o la patologia derivati dalla tragica esperienza della guerra, da diversi anni è ampiamente utilizzata nel mondo, per trattare diverse tipologie di disturbo, dalle psicosi ai disturbi dell'infanzia ai disturbi di comportamento, ma anche nei percorsi di crescita personale.

Riproporre uno "spazio potenziale" nel quale contattare ed esprimere emozioni è un momento importante di completamento nell'integrazione di parti nascoste o dimenticate e nella ri-scoperta di sé.

Con l'arte-terapia si sollecita il cosiddetto "emisfero destro", parte del cervello sede dell'emozione, che, secondo questa affascinante teoria, è presente fin dall'infanzia e si attiva con il gioco che è, a tutti gli effetti, il momento che precede l'elaborazione artistica.

Il gioco è la matrice dell'arte poiché, come individuato da Winnicott, è attività creativa e, come l'arte, è manifestazione della pulsione vitale.

Un momento importantissimo nella vita del bambino come possibilità di sperimentazione e di espressione in uno spazio transizionale, intermedio, tra interno ed esterno in pieno contatto costante e reciproco con sé stessi e con la realtà.

Sarà poi conseguenza naturale l'intervento del pensiero rigoroso per gestire tale rapporto con l'esterno, in un'armonia cognitivo-emozionale che garantisca un'esperienza costruttiva dell'essere -nel -mondo.

L'arte-terapia ripropone la pratica ludica nel recupero della propria creatività e con la riscoperta anche di abilità manuali spesso dimenticate.

Le attività di espressione pittorica e di manipolazione comportano anche il contatto con i diversi materiali che siano essi creta o pittura.

Si costruiscono maschere o pupazzi quasi a riscoprire antichi oggetti transizionali nella loro funzione di sano passaggio da sé all'altro.

Le emozioni vengono riconosciute e, dopo averle contattate, si esprimono per poi comunicarle all'interno del setting dove il giudizio è sospeso e dove rigoroso è il rispetto dei tempi e dei modi di ognuno.

Arte-terapia nelle sue forme più diverse che toccano tanti e vari campi: espressione grafica e pittorica, danza movimento terapia, teatro, musicoterapia, cinema e fotografia... tutte espressioni dell'arte e tutte possibilità di modalità terapeutica.

Terapia nel senso non prettamente medicale del termine, ma nel suo profondo significato etimologico di "cura, assistenza, sostegno", che amplia il significato moderno di terapia in quello di "tecnica di sviluppo personale".

In questo ambito più che in ogni altro, l'arte-terapeuta/ counselor diventa, con il Cliente, "poeta": creatore di un'atmosfera produttiva utilizzando tutte le possibilità che il campo ludico dell'arte metterà a disposizione.

Gli spazi saranno strutturati in modo idoneo, i materiali saranno il più possibile vari e le attività studiate affinché si raggiungano obiettivi ecologici e verificabili

Quindi l'Arte-terapia aperta anche a chiunque abbia voglia di sperimentarsi, di mettersi in gioco e di continuare la propria crescita non solo o non tanto per uscire dal malessere ma anche per vivere pienamente e profondamente il proprio benessere, perché è più che mai reale la frase "stare bene è molto più che non stare male"

## IL GIOCO COME ARTE

### L'ARTE COME GIOCO

Le arti-terapie per il sostegno, la riabilitazione, la crescita.

A cura di Giovannella Giorgetti

Lo sviluppo psicologico di ogni essere umano si struttura gradualmente, attraverso scambi di comunicazioni, esperienze sensoriali, percettive e affettive tra l'IO del bambino e il TU della figura di accudimento, di solito la madre,.

D. Winnicott (psicanalista e pediatra) ha chiamato "spazio transizionale" questo momento individuato nello spazio e nel tempo, in cui prendono forma i primi giochi, i primi passaggi, le prime relazioni.

E' un'area simbolica, di scambio (transizionale= di passaggio), di arricchimento reciproco.

Momenti di intensa comunicazione non-verbale e verbale che rendono unico questo momento di "gioco primario".

Un gioco che permette di SPERIMENTARE, SCOPRIRE, INDIVIDUARE il proprio essere e l'essere-nel-mondo (l'esperienza con l'esterno, l'altro da me) in modo non con-fuso (fuso insieme alla madre) ma come persona, individuo, seppure piccolo ma già con proprie abilità specifiche, desideri, paure.

Ecco i primi giochi che appaiono con la scoperta del proprio corpo (il pollice, i piedini, la voce...) ma anche con la scoperta dell'"altro da sè", sia essa la madre o il giocattolo preferito (oggetto transizionale )

E' in questo ambito che affonda le radici la nostra creatività, il nostro modo personale di "sentire il mondo".

Quindi è con il gioco che si esprime la capacità creativa del bambino: fermare immagini ed usarle costruttivamente ricombinandole in nuovi modelli.  
E' un momento in cui convivono coscienza e incoscienza, realtà e immaginario.  
Il gioco è un'esperienza intensa e profonda.

Il bambino, nel gioco, segue diverse fasi che portano alla creatività:

- 1) Entra in rapporto con l'oggetto
- 2) l'oggetto può essere trovato (fantasia) e poi posto nel mondo
- 3) Il bambino distrugge l'oggetto e questo sopravvive
- 4) Il bambino può usare l'oggetto, può "fare", quindi può avere potere nel e sul mondo

Condizioni che si attuano nel gioco:

- 1) Rilassamento delle tensioni
- 2) Attività fisica e mentale manifestata nel gioco
- 3) somma di queste esperienze come base del sé

#### L'ARTE E' UNA FORMA DI GIOCO

L'artista segue le stesse fasi del bambino nel comporre, elaborare, creare la sua opera, e, come il bambino che gioca, sperimenta, affronta, contiene l'angoscia, recupera, ripara, restituisce ( M.Klein).

Infatti l'espressione della creatività, nell'arte come nel gioco, comprende anche la possibilità di sperimentare gli impulsi aggressivi e la fantasia distruttiva in quanto c'è la possibilità di vivere in modo creativo anche la propria aggressività

Anche nell'utilizzo delle arti-terapie avviene tutto ciò e compito dell'arte-terapeuta/Counselor è quello di portare nel gioco colui che "non è capace di giocare", dandogli l'opportunità, di ri-sperimentare il "gioco primario iniziale" che non è avvenuto allora, nella prima infanzia o che è avvenuto in modo carente o disfunzionale.

Inoltre l'Arte, come il gioco, ha la necessità di un "luogo e un tempo" e tale luogo non è all'interno della persona ma non è neppure al di fuori di essa (come l'oggetto transizionale che non è "me", ma non è neanche "non-me". E' un oggetto dell'illusione, del passaggio, non riconducibile né alla realtà interna né a quella esterna)

Ed è necessario attivarsi, agire, fare per gestire questo spazio, questa opportunità.

Con le arti-terapie (disegno, danza-movimento-terapia, teatro-terapia, animazione...) si ricontatta questo livello emozionale, inconscio, primario utilizzando il linguaggio simbolico, la metafora.

Si entra in uno spazio potenziale con sé stessi e con l'altro (l'arte-terapeuta/Counselor) che diviene contenitore, testimone, sostegno, specchio.

Non esiste valutazione o giudizio, esiste il momento creativo ed espressivo, esiste il contatto con il proprio mondo interno che può nascondere ferite e sofferenze ma anche potenzialità da ri-scoprire.

C'è la possibilità di prendere la distanza da ciò che fa soffrire dandogli un limite spaziale (il foglio) o temporale (il movimento) e permettendo un intervento su

ciò da cui ci si è distaccati (modificare un disegno, un movimento o una postura)

Con le arti-terapie (che sono, quindi un modo di giocare) è permesso vivere l'ambivalenza, l'ambiguità, aspetto insopprimibile dell'anima umana ricca, complessa, contraddittoria.

## **USARE IL DISEGNO E LE IMMAGINI PER CONOSCERSI**

### **Movimento-forma-colore**

L'immagine è la rappresentazione di qualche cosa in sua assenza. Accanto al concetto di "produzione" dell'immagine vi è quello interessante del loro "significato".

Scrivono Jung che essa è *"l'espressione dei contenuti inconsci costellati in quel particolare momento."* Questa costellazione avviene da un lato per l'attività specifica dell'inconscio e dall'altro in forza dello stato momentaneo della coscienza la quale stimola anche sempre l'attività di materiali subliminali ad essa attinenti e inibisce, nel contempo, quelli che ad essa sono estranei.

L'immagine è espressione tanto della situazione inconscia quanto di quella momentanea cosciente. L'interpretazione del suo significato non può quindi partire né dalla sola coscienza, né dal solo inconscio, unicamente dal loro mutuo rapporto"

Importante è questo concetto del mutuo rapporto tra la parte cosciente e quella inconscia al fine di esprimere il significato dell'immagine. Quasi che la nostra mente si adoperi affinché questo momento di produzione sia completato dal dare un significato

L'uso delle immagini in psicoterapia non è nuovo. Diversi approcci psicologici (psicoanalisi, cognitiva, umanistica, gestalt, psicotesi...) hanno usato e continuano ad usare le immagini

Per scoprire quale novità porta l'utilizzo dello strumento specifico del disegno nel rapporto di Counseling è necessario fermare l'attenzione sul tipo di comunicazione che si attiva nel rapporto arteterapeutico e in quale modo viene utilizzato dal Counselor il materiale elaborato dal Cliente.

Due sono infatti i momenti salienti della relazione in arteterapia, l'"acquisizione del materiale" e "il lavoro sul materiale emerso".

Nella produzione di un disegno le immagini non rimangono nello stato di fantasia, ma vengono esterne in uno "spazio", sono dimensionate e visibili.

Il Cliente ha quindi la possibilità di consapevolizzare ciò che prova, esprimerlo con i colori e prenderne le distanze.

Elaborare un disegno, scegliere la tecnica, la dimensione del foglio, agire sul foglio stesso, creano un "rituale creativo" condiviso con il Counselor, che contribuisce alla relazione.

Quando ci si appresta a questo rito si comincia a dimensionare spazialmente e temporalmente la possibilità della relazione terapeutica. E' necessario non forzare i tempi, accettare le pause e gli eventuali blocchi poiché è la macchina dell'inconscio che comincia a mettersi in movimento.

Interviene poi il fattore "tempo".L'immagine prodotta continua ad esprimere, a parlare e può essere cambiata, modificata, diventando via via qualcosa d'altro, seguendo, secondo per secondo, l'emozione, la risonanza, trovando il bandolo

della matassa del problema posto dal Cliente per giungere poi anche ad una possibile soluzione.

La comunicazione verbale aiuta tutto il processo, lo facilita, lo spinge, lo risolve.

Il passaggio da "simbolo" a "segno", quindi, non cessa con il disegno iniziale, ma si rinnova ad ogni cambiamento, ad ogni modifica anche minima, sprigionando tutta la potenza e l'energia racchiusa nello stesso concetto di simbolo.

Il Counselor è lì, Presenza attenta e silenziosa.

Ed il rapporto non è più Cliente-Counselor, ma diviene triangolare: Cliente-Counselor- disegno.

Il momento espressivo ripropone un momento di gioco primario, lo espande, lo utilizza per giungere a parti nascoste di sé che il Cliente vede attraverso gli occhi, l'ascolto, la presenza, l'accettazione del Counselor.

Egli "gioca" sotto gli occhi accoglienti del Counselor che non valuta, non fa diagnosi, non interpreta ma, semplicemente, accompagna e sostiene nell'elaborazione del problema da risolvere.

In questo momento transizionale ri-trovato, tre sono i livelli, le possibilità di incontro, a seconda del ruolo che il Cliente e il Counselor assumono e tra di loro e rispetto al disegno prodotto dal cliente: creativo-comunicativo (rapporto tra il disegno e il Cliente), simbolico-cognitivo (rapporto tra il Cliente e il Counselor attraverso il disegno), relazionale (rapporto diretto tra il Cliente e il Counselor).

Sono tre livelli, tre momenti che si sviluppano all'interno della stessa seduta e che sono strettamente legati tra loro: uno influenza l'altro. Infatti il rapporto tra Counselor e Cliente influenza la produzione del disegno, il disegno farà diventare consapevole il Cliente, e tale consapevolezza modificherà, approfondendolo, il rapporto del Cliente con il Counselor. Si creerà così un movimento verso il cambiamento, la tras-formazione e, forse, la visione diversa del problema.

## **Counseling Espressivo e Linguaggio Grafomotorio**

Nel Counseling Espressivo di dà, quindi, spazio al momento di relazione con il Cliente attraverso lo strumento artistico che, nello specifico, è il disegno.

Di questa produzione ne viene osservato soprattutto il contenuto e il/i significato/i che assume per il Cliente con lo scopo di poter risolvere il problema specifico portato nell'incontro.

La conoscenza del Linguaggio Grafomotorio , con tutte le sue specificità, aumenta e approfondisce la possibilità di aiutare il Cliente nel percorso di risoluzione delle problematiche che vengono affrontate.

Il tracciato del disegno, nella modalità con cui viene espresso, rappresenta il modo unico e irripetibile con cui ogni individuo si muove.

Come ognuno ha il proprio viso e la sua mimica, la propria gestualità, la propria voce con la sua coloritura, così ognuno ha il suo tratto grafico con cui esprime il suo specifico muoversi nel mondo.

Ogni grafismo, sia esso una scrittura o un disegno, ha una sua individualità: non esistono due tracce identiche perchè non esistono due persone identiche. Ognuno si muove sul foglio in virtù di una impostazione costituzionale-temperamentale cioè da quell'insieme di fattori che dipendono da tratti stabili della personalità.

E' quindi possibile, analizzando il disegno nelle sue componenti grafomotorie, raccogliere informazioni assolutamente attendibili circa le caratteristiche temperamentali della persona:

la *forza di incisione* del tracciato sul foglio darà informazioni sull'energia vitale presente nel Cliente in modo da poter calibrare l'intervento di Counseling in modo funzionale ed efficace. L'*omogeneità o la disomogeneità* del tratto evidenzierà la presenza di emotività e il modo con cui tale caratteristica viene vissuta dal Cliente, così come la presenza e/o la prevalenza di *curvilinearità o di angolosità* darà notizie sulle risorse emotive e intellettuali del Cliente...

L'approccio Grafomotorio offre una importante possibilità di conoscenza del Cliente nelle molteplici variabili che caratterizzano l'essere umano. Così al significato del contenuto del disegno (il cosa) potrà essere proficuamente aggiunta l'analisi del tratto grafico (il come).

L'analisi grafomotoria ci permette di evidenziare in modo preciso esempreriscontrabile i tratti caratteriali del Cliente che sono il risultato di una *crasi temperamentale*, vale a dire dell'unione delle diverse tipologie di temperamento (Resisteza, Assalto, Attesa e Cessione) presenti , in modo unico, in ogni individuo. E' importante , quindi, non considerare le informazioni che emergono dall'analisi del disegno in senso restrittivo, diagnostico o valutativo ma utilizzarle al meglio per comprendere, accogliere, accettare il Cliente in modo sempre più autentico e profondo.