

Arte terapia per informare e formare

Il gruppo di Arte terapia quest'anno ha un assetto molto particolare: "a modalità mista". Dopo l'anno on line, siamo riusciti a tornare in presenza e abbiamo scelto di mantenere la possibilità dell'on line per i partecipanti dell'alto lago, per cui è proibitivo raggiungerci a Mariano Comense. E così ogni 15 giorni ci stiamo incontrando nella stessa stanza con la modalità reale e virtuale. Abbiamo compreso che accorciare le distanze è possibile e che riusciamo a sentire la presenza dell'altro attraverso le sue immagini e le sue parole, inviate sul gruppo WhatsApp o pronunciate attraverso lo schermo.

La profondità del gruppo e la generosità con cui si è condiviso continuano ad essere presenti e permettono, a me che conduco il gruppo, di proporre e richiedere molto in termini personali ed emotivi.

Negli ultimi incontri, in particolare, abbiamo portato le fatiche del quotidiano ed è emersa una tematica che ha particolarmente sollecitato il gruppo: il pensiero dell'altro, lo stigma, l'emarginazione e l'ancora grande ignoranza sulle tematiche inerenti il disagio psichico.

Abbiamo riflettuto creando artisticamente, che è il modo che ci contraddistingue, ma poi abbiamo anche usato le parole. Sono emersi alcuni pensieri molto significativi che abbiamo pensato di condividere attraverso questo scritto.

Il collage è composto dai disegni e segue la carrellata dei pensieri.



“La vita è difficile se si sta sempre chiusi nella prigione”. Il disagio psichico viene vissuto come una prigione in cui ci si sente rinchiusi mentre l’altro è fuori, libero di muoversi, di fare, di agire, di dire il suo pensiero senza preoccuparsi del giudizio dell’altro.

“Io quando sono da sola mi sento, a volte, normale e spensierata senza tristezza, in relazione con le altre persone come una puffetta”. La diversità spesso è vista come qualcosa di ridicolo, di poco valore “come un cartone animato”, nell’incontro con l’altro non si riesce a sentirsi adeguati, ma sbagliati. Sarebbe importante circondarsi di persone che accolgono e comprendono senza giudicarci e lasciandoci liberi di essere anche “particolari” e non omologati all’idea del “resto del mondo”, quando il resto del mondo è chi non conosce il disagio psichico, chi ha costruito nella sua mente uno stereotipo e non riesce a superarlo.

“Chiara” (nome fittizio) quando è in difficoltà diventa un pagliaccio e una bambola refrigerata. Almeno con la nostra opinione va in crisi tanto da essere un pesce fuor d’acqua. Spegnamola prima che si svegli. Preferiamo farla dormire e continuare a ridere di lei.

Chiara ci racconta tutte le volte in cui dobbiamo adeguarci alla richiesta dell’altro, al lavoro, in famiglia, nella vita, e sentiamo che sia meglio spegnerci che essere noi stessi, annullare la nostra personalità, e continuare ad ascoltare forte il volume delle voci che parlano e sparano di noi, che ci procurano una profonda sofferenza, lasciandoci inermi e soli nella nostra inadeguatezza.

“Con l’arrivo del benessere un cuore che batte e non un cuore spezzato che con la sua dolcezza supera tutto e dona alle persone buone una sensazione di grande potenza”. Questo partecipante al gruppo ha portato e condiviso la sua energia, la forza che ha trovato dentro di sé e che usa quotidianamente nelle relazioni, quella che a volta manca, ma che nell’immagine ha riportato e condiviso con il gruppo.

“Questo nutrimento per un maialino contento non deve essere come un satellite, forse poteva avere un po’ di timore per il tanto fango.” L’altro che rappresenta per noi un’occasione di nutrimento, che condividendo del tempo con noi, ci dà la possibilità di esprimerci e di toglierci di dosso la fatica dello stigma, ci aiuta a vivere le nostre emozioni nella quotidianità. Inoltre il desiderio che questo momento di benessere possa durare e non far ricadere nella paura del giudizio.

“A volte non si è sempre forti di fronte ad una scalata...ma con un po' di fantasia la montagna si alleggerisce e la scala è solo un mezzo per imparare a vivere bene”. Questa ragazza ci presenta la

scalata delle fatiche della malattia, ma ci dimostra e mostra che è possibile con la forza di volontà arrivare agli obbiettivi che ci prefissiamo.

“Appassionato da un campo che condizionato da una tempesta infernale poi diventa un paradiso”.

In questa immagine è mostrato quanto il desiderio possa essere motore determinante per costruire la nostra vita, affrontando con forza le nostre difficoltà.

E' stato importante confrontarci e riflettere sulle nostre emozioni e su come viviamo il disagio nel confronto dell'altro, la condivisione alleggerisce e rappresenta un'occasione di crescita per lasciare andare le fatiche e, quando non è possibile, sentirci più forti e potenti nell'affrontarle.

Antonella Mundo e i partecipanti del gruppo di arte terapia 2021/22