14 Aprile 2011

Incontro con la D.ssa Jessica Spinelli su "Arteterapia: Quando il bello porta al benessere".

{pgslideshow id=16|width=650|height=400|delay=3000|image=L}

L'incontro ha avuto inizio con la formulazione di alcuni quesiti cui abbiamo cercato di dare una risposta durante il corso della serata:

- Cos'è per noi l'arte?

- Cosa si intende per arteterapia?

- Perché, come e in quali contesti è possibile associare l'arte al benessere ed alla cura di sé?

Dopo aver dato una definizione più ampia e meno stereotipata al concetto di arte accostandola non solo all'immagine di un quadro, una scultura o un museo, ma anche alla musica, alla fotografia, alla cucina, al teatro. Ci siamo soffermati sull'arte intesa non come "prodotto finito", ma come "*processo creativo*", come "*atto del fare"* nonché come strumento che permette di dare forma e comunicare percezioni, sentimenti, pensieri.

Ma in che modo l'arte può unirsi alla terapia? Cosa intendiamo per Terapia? Normalmente associamo questo termine a parole come farmaco, riabilitazione, cura. In arteterapia viene intesa come "trasformazione".

Quante volte ci siamo sentiti stanchi, ansiosi, tesi, agitati per via di un pensiero, una preoccupazione e abbiamo provato una sensazione di malessere nonostante il nostro fisico fosse in piena salute? In questi momenti, di cosa avremmo avuto bisogno se non di qualcosa, qualsiasi cosa, che avesse il potere di trasformare quel nostro stato di malessere per godere

della salute del nostro corpo?

Non può esistere benessere fisico se, quest'ultimo non è accompagnato da un benessere psichico ed emotivo e viceversa.

Fine ultimo dell'arteterapia è quello di creare armonia tra le tre dimensioni del benessere:

- benessere fisico
- benessere emotivo
- benessere psicologico

Benessere a 360 gradi proprio perché il "Fare arte", l'immergersi in un'attività creativa, determina sollecitazioni a livello fisico, intellettuale ed emozionale che portano a mutamenti organici e psicofisiologici che favoriscono i processi di guarigione.

Fare arte, coinvolge l'individuo nella sua totalità mente-corpo. L'attività creativa richiede infatti non solo un impegno intellettivo e cognitivo – legato all'immaginazione e all'ideazione del 'prodotto artistico ' – ma anche un impegno percettivo, sensoriale, e motorio, legato alla produzione artistica in senso stretto.

Le tecniche legate all'arteterapia hanno dunque la funzione di porre in miglior comunicazione soma e psiche, mente e corpo, e di far in modo che vi sia un rapporto più fluido ed equilibrato, e dunque più sano, tra questi due inscindibili aspetti che ci costituiscono.

Fare arte*,* nel senso di impegnarsi in un'attività nuova e creativa, promuove inoltre l'attivazione dell'emisfero destro del cervello, che presiede appunto alla creatività, alla fantasia, all'intuizione, alla comunicazione e ai segnali corporei (pensiero analogico).

A tal proposito ci siamo soffermati su un particolare della Cappella Sistina di Michelangelo e precisamente sulla *"Creazione di Adamo"*, in cui abbiamo visto che il

gruppo di angeli attornianti la figura di Dio crea una sagoma incredibilmente simile all'immagine di una sezione sagittale del cervello.

Dopo un excursus storico in cui abbiamo osservato in che modo le varie forme di arte (danza, musica, teatro, pittura) siano state utilizzate nei secoli come particolari forme di cura.

A partire dalla preistoria con le danze tribali, le immagini sciamaniche e il teatro nell'antica Grecia siamo giunti alla nascita dell'arteterapia vera e propria come viene concepita ai giorni nostri.

Abbiamo visto che, come tecnica terapeutica e riabilitativa, l' arteterapia si è sviluppata solo di recente , intorno agli anni '50, grazie al contributo di quelle che sono considerate le madri dell'arteterapia: Margaret Naumburg e Edith Kramer in seguito ai successi ottenuti attraverso l'utilizzo di attività creative in ambito educativo con i bambini rifugiati nel ghetto di Terezin al termine del II conflitto mondiale.

Infine abbiamo esplorato quelli che sono i vari **ambiti di applicazione** dell'arteterapia e che abbiamo suddiviso in tre grandi aree:

- quella della *terapia*, sviluppatasi principalmente come strumento di sostegno nelle cure psichiatriche di persone con gravi disturbi psichici
- quella della *riabilitazione*, per soggetti con danni neurologici e con handicap fisici
- e quella dell'*educazione* che vede l'utilizzo dell'arteterapia con persone "normali"(non portatrici di disagi specifici), come forma di educazione, appunto, alla sensibilità, alla creatività, all'autoconsapevolezza e alla accettazione di sé.

In conclusione per chiudere il nostro incontro in maniera creativa, allegra e affine al principio delle arti terapie, abbiamo intrapreso un "dialogo sonoro". Ognuno di noi, immedesimandosi in uno strumento musicale ha contribuito a dare vita alla "Armoniosa Sinfonia" dell'orchestra Unitre di Augusta sotto la direzione della sottoscritta.

Curriculum vitae della D.ssa Jessica Spinelli

Nata ad Augusta il 28 Agosto 1983.

All'età di 5 anni è già cominciato il mio interesse per il movimento e la ginnastica artistica.

Da allora lo sport e la passione per il movimento del corpo umano non mi ha più abbandonato. Ho deciso infatti, dopo la maturità scientifica, di intraprendere gli studi in Scienze delle Attività Motorie e Sportive presso l'Università di Catania dove ho conseguito la laurea triennale nel marzo del 2008.

Dopo circa un anno gli studi sono proseguiti con il Master in Arti Terapie E Tecniche Di Intervento presso l'Università Uni3 di Roma. Questa scelta nacque dal desiderio di lavorare nel settore del benessere con la sport-terapia ed il movimento adattato alle patologie e alle disabilità. In questo l'arteterapia, e in particolar modo la danzaterapia, costituiscono un ausilio dando un contributo psicologico ed emotivo accanto al supporto fisico fornito dalla ginnastica posturale e adattata.

Sono convinta che il benessere nasca da questo : dalla stretta relazione che si crea tra corpo e mente. Per anni ho lavorato nel settore del fitness e della preparazione atletica. Attualmente lavoro presso un centro di riabilitazione cardiologica come esperta in sport terapia, sto proseguendo i miei studi presso l'Università Kore di Enna in"Scienze delle Attività Motorie e Sportive per la Tutela della Salute" e seguo corsi di aggiornamento per specializzarmi come chinesiologa clinica.

Nel tempo libero mi dedico allo sport e alle artiteterapie in particolar modo alla danza e alla teatro terapia. In cantiere: la costituzione di una associazione di volontariato"I Viaggia...attori" che sfrutti una particolare forma di teatro spontaneo per operare in contesti di cambiamento sociale per la prevenzione del disagio e la promozione della salute; in ambito educativo o con particolari soggetti sociali quali ad esempio: soggetti diversamente abili, anziani, immigrati,detenuti,vittime di violenza.

{jcomments on}