



# Disagio mentale Quando l'arte ti emancipa dai tuoi fantasmi quotidiani

Sabato a Mendrisio si parlerà di terapie creative rivolte a chi soffre di psicosi e autismo  
L'esperienza di Sara ed Elvis – «Il teatro permette di uscire dalla rabbia e dall'angoscia»



**VARIETÀ** Il disegno, la pittura, la scultura, la danza, la musica e il teatro consentono di raggiungere pazienti che rimarrebbero isolati. In basso, a destra: bambini che sperimentano la piattaforma palNInteraction. (Foto CdT/Donnari)



**Non tutto si risolve con la razionalità e la logica, come dice Elvis (leggi sotto). A volte servono approcci creativi e slanci coraggiosi per affrontare i problemi e il dolore, anche quello più nero. Ne sanno qualcosa i partecipanti a «Il dono», un particolare corso di teatro organizzato al Don Orione di Lopagno. Ce lo raccontano degli esperti che saranno a Mendrisio sabato, al Teatro della Clinica psichiatrica cantonale, per il simposio di psichiatria dedicato alle applicazioni terapeutiche innovative – in particolare arteterapia e terapia amniotica – rivolte a chi soffre di psicosi e disturbi dello spettro autistico (leggi interviste a pagina 3 e in basso). Metodologie che si stanno rivelando molto efficaci nel portare benessere a persone con gravi difficoltà, in preda a una solitudine tremenda. Cominciamo col dare la parola proprio a loro.**

PAGINE DI

**ROMINA BORLA**

■ «L'arte, la danza e il teatro sono cercare l'equilibrio. Curano il tuo essere. Ti permettono di uscire dal guscio, dalle tensioni e dalla rabbia. Di allontanarsi da quell'angoscia che ti impedisce di vivere. E di creare uno spazio dentro di te per poi entrare in relazione con l'altro. L'arte, infatti, apre delle porte e ci riunisce, come in una fratellanza. Ci aiuta a non aggredirci, ad amarci gli uni gli altri. Ad accettare emozioni troppo forti e cose che non ci piacciono». A parlare è **Sara**, una ragazza di 37 anni che soffre di autismo. La incontriamo alla Casa Don Orione di Lopagno dopo una lezione di teatro-danza (si tratta appunto del progetto «Il dono» termine che – come dice la giovane – rimanda a qualcosa di bello che arricchisce, oltre a chi lo riceve, anche chi lo fa e che celebra l'unione), insieme alla madre **Patrizia Berger**, presidente di Autismo Svizzera italiana (ASI), associazione che «nasce nel 1989 per volontà di un gruppo di genitori con lo scopo di aiutarsi reciprocamente ad affrontare le difficoltà dei figli» ([www.autismo.ch](http://www.autismo.ch)). «Quando è nata mia figlia si parlava poco di disturbi dello spettro autistico, quindi è stato difficile capire cosa non funzionava, perché non riuscivamo a relazionarci con lei. I suoi problemi comunque sono emersi subito ai nostri occhi, ad appena 8 mesi. Invece di progredire, infatti, Sara accumulava sempre più ritardo rispetto ai coetanei (nell'autonomia, nel muoversi, nel linguaggio). E soprattutto notavamo che si ripiegava su sé stessa». I curanti dicevano: aspettiamo, magari recupera. La dia-

gnosi insomma non arrivava. «Abbiamo iniziato con la psicoterapia, la logopedia e l'ergoterapia. Però i comportamenti bizzarri della piccola, che nel frattempo aveva concluso la scuola dell'infanzia e frequentava le Elementari, diventavano sempre più evidenti. Un giorno sono andata a prenderla e l'ho trovata sotto il banco. Mentre i compagni la definivano strana e cattivella». Intanto lo spaesamento e la disperazione dei genitori si ingigantivano, non capendo i comportamenti della bambina e credendo di aver fatto qualcosa di sbagliato. «Parallelamente tra me e Sara si era creato un rapporto quasi simbiotico – continua Patrizia – perché, non riuscendo ad esprimersi a parole fino ai 5 anni, si appoggiava a me, la sua interprete davanti al mondo». Nemmeno la notte le due si staccavano e i mesi passavano. «Si susseguivano scontri pazzeschi, lei aveva reazioni fortissime che ci spiazzavano. Ad esempio se le mettevo nel piatto due cibi diversi lei andava in crisi e buttava in aria il piatto. Certi colori non le andavano né certe consistenze». Ma la mamma non si è mai arresa. Studiava il modo di prendere la figlia, quali elementi la calmavano, e nel contempo interpellava una serie di specialisti anche fuori cantone finché è finalmente arrivata la diagnosi. «È stata in un qualche modo un sollievo», dice la nostra interlocutrice. «Non era colpa mia e non si trattava di capricci. Ci trovavamo confrontati con un funzionamento diverso dagli altri bimbi. Da quel momento abbiamo iniziato un percorso di sostegno ancora più mira-

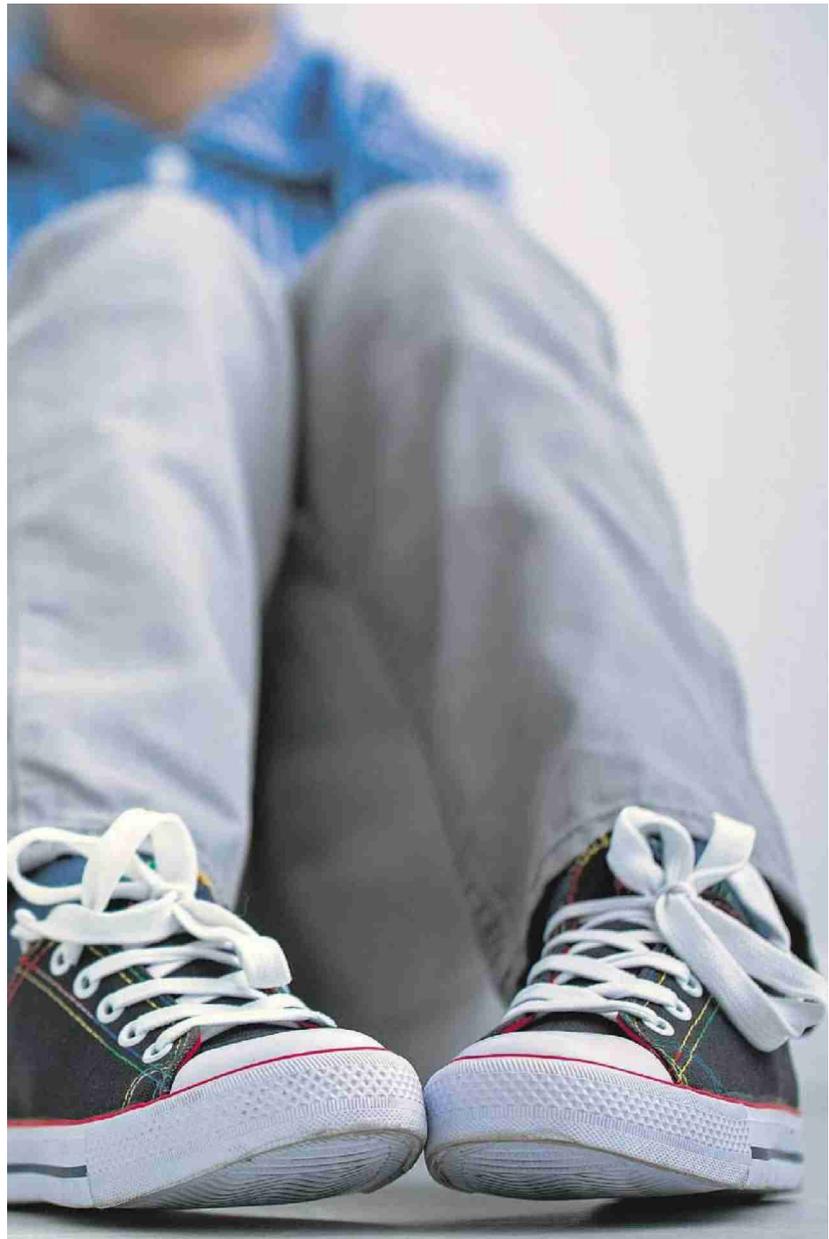
to». Un percorso costellato di passeggiate nella natura a contatto con gli animali e momenti artistici. «In particolare disegno, pittura, danza e musica aiutavano moltissimo Sara che grazie a loro riusciva a superare i suoi limiti, ritrovare serenità ed entrare in contatto con altre persone che dovevano combattere i suoi stessi fantasmi».

Di fianco alle due donne siede **Cristina**, una signora che partecipa a «Il dono» per piacere, ed **Elvis**, un 31enne con la sindrome di Asperger, «un grave disturbo dello sviluppo caratterizzato dalla presenza di difficoltà importanti nell'interazione sociale, da schemi inusuali e limitati di interessi, di comportamento» (tratto da [www.fondazioneares.com](http://www.fondazioneares.com)) che prende la parola. «Il teatro può aiutare», osserva. «Molti per vivere hanno bisogno di stilare scalette: faccio questo poi quello, ecc. Seguono cioè dei punti fermi per non andare in panico. Razionalizzano l'esistenza. C'è solo un problema: non considerano gli imprevisti. Il mondo, infatti, è un grosso palcoscenico dove può succedere qualunque cosa. In certi momenti la logica non serve e tu affoghi. Per questo devi sapere improvvisare. Fare teatro ti insegna proprio ad improvvisare. Ti spinge a metterti nei panni dell'altro, a relazionarti con l'altro. Il teatro, l'arte in generale, ti aiuta a costruire relazioni ed esternare quello che hai dentro. Tenerti tutto dentro fa male, troppo male. La solitudine e la malinconia sono tremende».

A quel punto intervengono **Emanuel Roseberg** e **Laura Cantù** della compagnia Teatro DanzAbile – promotrice, insieme ad ASI, la Fondazione San Gottardo e Procap Ticino, del progetto che si svolge al Don Orione – la quale ha lo scopo d'integrare realtà diverse, quelle di persone portatrici di handicap fisico o di altri generi con persone senza handicap (vedi [www.teatrodanzabile.ch](http://www.teatrodanzabile.ch)). Entrambi sono entusiasti de «Il dono». «Il teatro è il luogo dove non esistono etichette», afferma lei. «Qui le diversità – che fanno bello il mondo – vengono accettate e rispettate». «L'arte



è una condensazione della vita», aggiunge lui. «È un luogo protetto dove ci si può esporre, si può sperimentare senza preoccupazioni. È umanità allo stato puro. La cosa importante - per noi ma anche in altri contesti - è trovare un canale di comunicazione: non solo parole ma anche suoni, gesti, espressioni, ecc. Il teatro è uno spazio dove si sospende il tempo, non c'è logica ma scoperta. Il teatro ci avvicina ai bambini. Loro giocano, fanno finta. Il teatro è proprio questo. È osare, permettersi senza urtare il prossimo (le regole restano quelle della società). È il luogo più normale che esista, il più tollerante e inclusivo. Un posto dove puoi elaborare e sbloccare le tue emozioni e non sei solo. È la forma più vera di condivisione e di catarsi. Sul palcoscenico puoi creare e liberarti. È questo che facciamo qui, tutti insieme».



**DA SAPERE****IL CONVEGNO**

Sabato 27 gennaio, dalle 9 alle 13.30, presso il Teatro della Clinica psichiatrica cantonale di Mendrisio si terrà l'annuale simposio scientifico di psichiatria organizzato dalla Fondazione S.I.B italiana di beneficenza – Fondazione Benedetti di St. Moritz: «Applicazioni terapeutiche innovative nel trattamento delle psicosi e dell'autismo ispirate dal pensiero teorico di Gaetano Benedetti». Al centro della riflessione vi saranno appunto le applicazioni terapeutiche innovative (tra le altre la terapia amniotica e l'arte terapia) per curare psicosi e autismo ispirate a Gaetano Benedetti (1920-2013), psichiatra, psicoterapeuta e psicoanalista di origini catanesi, già docente all'Università di Basilea. Tra i relatori presenti a Mendrisio ci saranno anche

lo psichiatra Maurizio Peciccia e l'arteterapeuta Simone Donnari. La partecipazione al simposio è aperta a tutti gli interessati. Su [www.sibfondazionebenedetti.ch](http://www.sibfondazionebenedetti.ch) si può trovare il formulario di iscrizione (nella rubrica «contatti»).

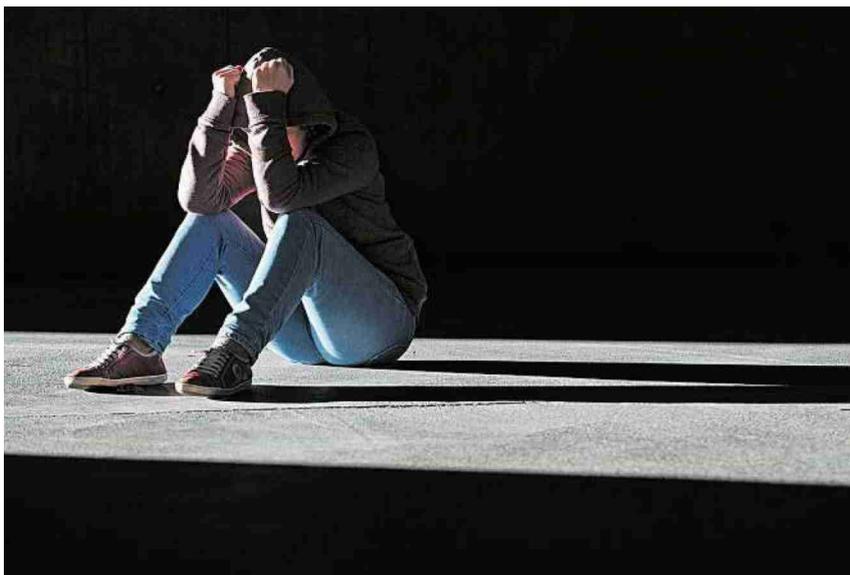
**RIPIEGATO SU SÉ STESSO**

Il termine autismo, si legge sul sito [www.autismo.ch](http://www.autismo.ch), viene dal greco e significa ripiegato su sé stesso. «Ci sono persone chiuse, solitarie che mostrano di avere interessi ben precisi e limitati, che non sanno immedesimarsi negli altri, che non sanno comunicare adeguatamente e che evitano i contatti con coloro che li circondano. Se queste caratteristiche sono tali da impedire che il bambino si sviluppi normalmente, allora si parla di autismo, un disturbo pervasivo dello sviluppo». All'autismo si

legano anomalie principalmente in tre differenti ambiti. 1) Linguaggio e comunicazione, ad es. il bambino non impara a parlare o inizia con grande ritardo o perde un linguaggio già acquisito. 2) Interazione sociale, ad es. non cerca il contatto con gli occhi, usa mimica e gestualità in modo strano, non si interessa agli altri, non capisce le dinamiche di gruppo. 3) Gioco, interessi, attività, ad es. il suo gioco consiste nel far girare continuamente le ruote delle macchinine o nell'allineare gli oggetti, i movimenti del corpo sono stereotipati e ha un interesse ossessivo per argomenti, oggetti. «Le persone con un disturbo autistico raramente cercano il contatto visivo con chi sta loro di fronte e non sono in grado di capire le emozioni altrui dalla mimica facciale. Manifestano iper – o iposensibilità alla luce e ai rumori».



## «NELL'ACQUA CI SI SENTE ACCOLTI, PROTETTI E AMATI COME NEL GREMBO MATERNO»



**PERDITA D'IDENTITÀ** La psicosi comporta un carico di sofferenza interiore particolarmente intenso mascherato da espressioni eclatanti. (Foto Archivio Cdt)

Il disagio e le sofferenze, anche le più profonde, si possono attenuare – magari per un istante addirittura dimenticare – in acqua. Chi soffre di psicosi può infatti sperimentare una terapia di gruppo che si svolge appunto in una piscina riscaldata: la terapia amniotica. Ne parliamo con uno dei relatori del simposio che si terrà sabato a Mendrisio, **Maurizio Peciccia**, docente di psicologia dinamica all'Università di Perugia e direttore scientifico dell'Istituto di psicoterapia psicoanalitica esistenziale Gaetano Benedetti. «Chi presenta un disturbo psicotico – spiega il nostro interlocutore – appare come una persona che comunica a fatica, proprio perché parla in maniera poco o per nulla comprensibile, e che tende a ritirarsi in un mondo proprio. Una persona con una visione della realtà che gli altri non condividono, che può vedere cose e sentire voci che gli altri non percepiscono, mostrare comportamenti

inusuali. Questo, almeno, è quello che si vede dall'esterno. D'altro canto la psicosi comporta un carico di sofferenza interiore particolarmente intenso e invisibile poiché mascherato da espressioni eclatanti che portano gli altri ad etichettare il soggetto come diverso e di conseguenza ad emarginarlo». Continua l'esperto: pochi, come Gaetano Benedetti, sono riusciti a mostrarci l'umanità e la tragedia esistenziale nascosta dietro i sintomi bizzarri della psicosi. «Ad esempio mettendo in luce il fatto che alla base di queste manifestazioni si nasconde il dolore di non sentirsi esistere, quello che il grande psichiatra catanese definiva il paradosso di essere nella non esistenza». Usualmente questo infinito disagio – legato al fatto che la mente si frammenta e il soggetto perde la sua identità – emerge nel momento in cui inizia l'adolescenza. Il picco di incidenza di questo tipo di patologia, precisa Peciccia, si ri-

scontra infatti tra i 17 e i 25 anni. «Le cause delle psicosi sono molteplici e comprendono sia fattori strutturali/genetici sia fattori ambientali, ad esempio un accudimento parentale deficitario o non sentito a sufficienza dal bambino. Quello che ci interessa, comunque, è comprendere che, mentre le cose che queste persone vivono e sentono (complotti, voci, ecc.) paiono irreali, la loro sofferenza è vera e drammatica. Pensiamo a un ragazzo di 17 anni che ha vissuto le stesse difficoltà dei suoi compagni, all'improvviso comincia a non riconoscere più sé stesso né gli altri e la sua vita perde totalmente senso e direzione...».

### Le memorie corporee

Come si possono aiutare queste persone? Ci sono vari tipi di intervento possibile, spiega l'intervistato: «Si va dalle terapie individuali a quelle familiari, dall'intervento farmacologico agli inter-



venti sociali (ospedali nei momenti di crisi, case famiglia, comunità terapeutiche). Senza dimenticare le terapie basate sulla creatività e le terapie corporee, che tendono a ricostruire l'ambiente di accudimento primario che il bambino non ha sentito o che la famiglia non è stata in grado di fornire». La terapia amniotica si situa tra queste ultime due. Si svolge, come detto, nell'acqua a 35 gradi. Il partecipante, spiega Peciccia, può così entrare in contatto con le memorie corporee della fase di vita intrauterina grazie al gruppo mobile e «morbido», che svolge una funzione analoga al grembo materno, e soprattutto grazie all'acqua calda che come il liquido amniotico lo avvolge. Il contatto con le memorie corporee della fase amniotica attiva nuove risorse e capacità per fronteggiare ed elaborare positivamente tensioni, conflitti e frustrazioni che si sviluppano nelle relazioni interpersonali. «Nella terapia amniotica si creano le condizioni per elaborare sia l'esperienza di essere sostenuto e contenuto che l'esperienza di sostenere e contenere (nell'acqua si pesa meno). I pazienti non devono fare niente di particolare per essere accettati dagli altri, sono accolti in quanto presenza che porta felicità al gruppo. Questo punto è importante perché i soggetti si sentono spesso inadeguati, incapaci di aderire alle aspettative che immaginano la società abbia

nei loro confronti. Grazie a tali pratiche – prendere in braccio, muovere, cullare – è possibile sperimentare movimenti di vicinanza non invasiva, distanza, unione e separazione».

Durante la prima fase della terapia di solito non si usano le parole, osserva l'intervistato, facilitando chi ha problemi con il linguaggio. In una seconda fase vengono mostrate delle fotografie delle interazioni che si sono stabilite in acqua. «Spesso si vedono volti molto distesi, abbandonati, avvolti da luminosità e bellezza. E il rivedersi diventa un'esperienza estremamente significativa. Il paziente, se riesce, può parlare di come si è sentito». Infine, durante la terza fase, i partecipanti possono elaborare artisticamente, insieme al terapeuta, il ricordo dell'esperienza fatta o delle immagini viste attraverso la tecnica del disegno speculare progressivo, ideata da Benedetti e dallo stesso Peciccia. Si creano delle immagini, ce le si scambia, il curante le ricopia su una carta trasparente, trasformandole. Così si attiva un dialogo creativo. «La terapia amniotica – conclude l'esperto – può arricchire il senso d'identità personale e d'appartenenza al gruppo, migliorando la qualità delle relazioni personali anche esterne al gruppo. In particolare riesce a stabilire in modo molto rapido e intenso dei rapporti di familiarità».



# L'INTERVISTA ■ SIMONE DONNARI\*

## «Un modo di esternare e di entrare in relazione»

### Si possono sfruttare anche le nuove tecnologie

■ L'arte non guarisce ma può diventare, come ci hanno raccontato Sara ed Elvis nella pagina accanto, uno strumento per ritrovare un certo benessere e per entrare in relazione con l'altro. «L'arteterapia nasce nel secondo dopoguerra negli Stati Uniti e in Inghilterra», esordisce **Simone Donnari**, presidente dell'Associazione nazionale italiana arteterapeuti, responsabile del Centro Atlas ([www.atlascentre.eu](http://www.atlascentre.eu)) e cofondatore dell'Istituto Gaetano Benedetti di Perugia. «In particolare allora si è cominciato a chiedere ai pazienti, si trattava di reduci di guerra, di esprimere con disegni eventi traumatici altrimenti indicibili a parole. In seguito si è sviluppato e istituzionalizzato un metodo, sono nate le prime scuole che in Italia sono arrivate nei primi anni Ottanta».

Centrale nell'arteterapia è il potere delle immagini, sottolinea il nostro interlocutore. Attraverso il linguaggio simbolico si possono rivelare stati d'animo, traumi e situazioni esistenziali difficilmente verbalizzabili. «Ad esempio per una persona può essere estremamente arduo affermare: "Una parte di me è morta, è caduta nella disperazione più buia". Mentre a volte è più facile disegnare un sole nero oppure un albero bruciato, per esprimere il dolore. Le immagini sono infatti simboli che proteggono chi le ha disegnate perché dicono e nello stesso tempo non dicono. A molti sembra scontato prendere contatto con le proprie

emozioni ma spesso queste ultime sono talmente forti da sfuggire al controllo. Così vengono nascoste nel profondo».

In secondo luogo, continua Donnari, nell'arteterapia è essenziale che l'immagine possa diventare anche uno strumento di relazione. «Si è sviluppata tutta una serie di metodi che permettono di dialogare per immagini con il paziente. E questo segna la differenza tra un laboratorio d'arteterapia e un atelier artistico. Il secondo è uno spazio dove pitturare, creare sculture - che già di per sé possono diventare modalità di espressione catartiche - e il fine è realizzare un bel prodotto mentre non viene contemplata la dimensione relazionale. In arteterapia bello significa invece esprimere un'emozione e iniziare un dialogo con una persona, il terapeuta, che sta accanto a tutta quella sofferenza». Il terapeuta spesso risponde all'immagine del paziente con un'altra immagine. Ad esempio vicino al suo sole nero mette un altro sole nero come a dire: "Ti sono accanto nel tuo dolore, l'ho visto, lo comprendo e lo accolgo".

Ma quanto è diffuso questo approccio? «Attività laboratoriali espressive sono praticamente sempre presenti nei vari istituti e centri diurni», spiega l'intervistato. «Il problema, come detto, è la differenza tra attività occupazionali artistiche - che pur hanno un grande valore - e spazi di espressione/dialogo tra paziente e

arteterapeuta (laboratorio di arteterapia). Anche questi ultimi, comunque, sono fortunatamente sempre più diffusi».

Ora passiamo ai benefici che l'arte può portare ai pazienti. «Vi sono parecchie patologie gravi, come l'autismo e la psicosi, che si manifestano anche con disturbi del linguaggio, a volte l'impossibilità di poter parlare. In questi casi è dunque necessario adottare strategie di comunicazione non verbali. Quindi il disegno, la pittura, la scultura ma anche la danza, la musica, il teatro consentono di raggiungere pazienti che altrimenti rimarrebbero isolati e di mettersi in sintonia con loro (leggi la testimonianza di Luca nella pagina accanto)». Ma l'arteterapia può anche puntare sulle nuove tecnologie, come succede al centro Atlas di Perugia che accoglie bambini e ragazzi con autismo o altre forme di disagio. «Gli utenti faticano con le modalità espressive classiche ma hanno una grande passione per il mondo digitale», spiega Donnari. Nasce così la piattaforma **paINTe-raction**, un sistema di realtà aumentata che permette di trasformare suoni e movimenti in input visivi visibili su uno schermo, offrendo un'utile esperienza di relazione e integrazione sensoriale; permettendo anche a soggetti con scarsa coordinazione oculo-motoria di disegnare o suonare con il corpo. Un'altra possibilità è quella di entrare nelle immagini create dagli utenti -



quindi nel loro mondo fantastico – in tempo reale. «Questo come detto piace molto alle nuove generazioni che recuperano senso e si ricollegano con una realtà altrimenti per loro difficilmente accessibile. È inoltre un esempio di come si possono usare i nuovi media – spesso demonizzati “perché portano all’isolamento e all’alienazione” – in maniera creativa, a favore dell’espressione e della relazione. Crediamo insomma che la tecnologia sia neutrale. È l’uso che se ne fa a fare la differenza».

\* esperto di arteterapia

## LA STORIA DI LUCA

### UN MONDO TUTTO SUO

Luca ha tre anni, abita nel Sottoce-  
neri ed è autistico. «Per lui è difficile  
stare fermo e concentrarsi», dice la  
madre **Elisabet**. «È ipersensibile.

Percepisce gli stimoli in maniera più  
intensa. I rumori, le luci forti e le su-  
perfici ruvide possono infastidirlo  
moltissimo». Viveva in un mondo  
suo, distante dagli altri. Un luogo si-  
lenzioso – infatti non proferiva parola  
– sconnesso dalla realtà. Ma poi ha  
scoperto l’arteterapia. «Abbiamo  
sperimentato i benefici di questo ap-  
proccio terapeutico l’estate scorsa,  
durante una colonia estiva organizza-  
ta da Autismo Svizzera italiana», rac-  
conta la madre. «In particolare parteci-  
pando alle attività sensoriali  
dedicate ai più piccoli proposte da  
Livia Rossi, una musicoterapeuta.  
Per Luca è stata una scoperta mera-  
vigliosa. Quest’approccio creativo lo  
ha aiutato a superare le difficoltà,  
avvicinandolo a cose che inizialmen-  
te lo disturbavano. Penso ad esem-  
pio al fatto di sporcarsi le mani con  
la pittura oppure alla musica, che  
prima ignorava o rifiutava coprendosi

le orecchie». Piano piano il piccolo  
ha cominciato a toccare i colori, coi  
pennelli e con le dita. A battere il  
tempo con le mani, a muoversi insie-  
me alla melodia.

### SERENO E CONCENTRATO

«Sorriveva sempre durante le attivi-  
tà», continua la signora. «Forse pro-  
prio perché aveva finalmente trovato  
un canale di espressione divertente.  
L’arteterapia lo ha aiutato a raggiun-  
gere una certa serenità, concentrarsi  
su un’attività, accettare suoni o cam-  
bi di luce, connettersi prima con Livia  
e poi con gli altri bambini». Luca con-  
tinua ad incontrare la terapeuta tre  
volte la settimana e ha fatto dei pro-  
gressi enormi. «Talvolta anche quan-  
do siamo soli lo sento canticchiare o  
lo osservo ballare. E spesso mi parla  
anche: “Mamma, guarda!”. Per me è  
la felicità più totale».