

Quaderni di PsicoArt n.2

Arte e Arti Terapie

più di un confronto, più di un dialogo

Atti del convegno
Bologna, 25-26 maggio 2012



a cura di Stefano Ferrari, Cristina Principale
e Chiara Tartarini

isbn - 978-88-905224-1-3



collana diretta da
Stefano Ferrari

Rebecca Luciana Russo *

Il Metodo Videinsight®

Il metodo Videinsight® è del tutto innovativo (2010) e unico nel contesto scientifico internazionale. Ha prodotto risultati apprezzabili e significativi nell'ambito della Psicologia Clinica e della Psicosomatica.¹

È un modello teorico-clinico d'indagine psicodiagnostica e di trattamento psicoterapeutico attuato attraverso

l'interazione con immagini scelte dell'arte contemporanea. È "psicologico" in quanto permette lo studio dei processi consci e inconsci, cioè dei meccanismi della mente – quali l'intelligenza, la memoria, la percezione, i sentimenti, le aspettative, i bisogni e le pulsioni dell'inconscio – attraverso cui le persone costruiscono le proprie risposte

* Centro Videinsight, Torino

comportamentali. È “clinico” perché è finalizzato alla comprensione e alla soluzione dei problemi che minacciano il benessere psichico nel ciclo vitale, portati e riconosciuti nella domanda d’aiuto iniziale.

Si realizza in un luogo e in un tempo definiti, in appuntamenti programmati, scelti e ripetuti. Si basa sul rapporto interpersonale come strumento di conoscenza soggettiva. È fondato sulla relazione mentale, affettiva e terapeutica, basata sulla fiducia reciproca e sull’alleanza di lavoro. La buona qualità del cordone clinico che il terapeuta e il paziente riescono a creare permette il superamento delle resistenze al cambiamento che risultano legate ai vantaggi secondari del disagio e rende possibile la graduale capitalizzazione dell’aiuto.

Il Metodo Videoinight® ossia l’uso clinico delle opere d’arte contemporanea nella seduta di psicodiagnosi e di psicoterapia, si differenzia da qualunque altro approccio clinico basato sull’integrazione di arte e psicologia: dalla Psicologia dell’arte, dall’Art Brut, dall’Arteterapia, dallo

Psicodramma, dalla Teatroterapia, dalla Videoterapia, dall’Autoripresa o dall’Autoscatto fotografico, dalla Fototerapia e dalla Cinematerapia.

Ha alcuni punti di contatto con l’ambito più generale dell’Arteterapia, ma se ne discosta fortemente. È definibile come “Psicoterapia attraverso l’Arte”.

Mentre l’Arteterapia stimola il paziente a produrre disegni, pitture, sculture o collage, il Metodo Videoinight® consiste nel condividere con il paziente la fruizione di un’opera d’arte contemporanea dotata di alta potenzialità trasformativa al fine di ottenere un insight funzionale all’evoluzione e alla promozione del benessere psicofisico. Il Metodo Videoinight® ha anche molti punti di contatto anche con la Fototerapia, la Videoterapia e la Cineterapia, ma se ne distingue per il tipo di strumento impiegato – non una fotografia personale o comune o una ripresa video del paziente o un film, ma un’opera d’arte prodotta da un artista – e per il tipo di approccio teorico e metodologico.

Il disagio psicologico individuale e relazionale rivela sempre un intoppo nel flusso esistenziale, un blocco nel processo evolutivo, uno stallo nello sviluppo causato da regressioni, fissazioni e ripetizioni di modalità involutive e disfunzionali.

Il terapeuta in seduta seleziona e mostra le immagini dell'arte contemporanea più appropriate per promuovere il benessere psicologico dei pazienti. Le opere d'arte scelte e guardate si aggiungono all'insieme unitario delle risorse umane del terapeuta comprensivo di gesti, impressioni, sensazioni, parole, memorie, conoscenze teoriche e apprendimenti.

Videoin sight® significa presa di coscienza, visione interiore, intuizione, illuminazione, risoluzione di un problema da tempo incubato con un'idea improvvisa, immediata, vissuta come esperienza interiore, rivisualizzazione di una situazione nella sua globalità, promossa dall'interazione visiva con le immagini dell'arte.

Il Videoin sight® è il risultato dell'attivazione di transfert,

cioè di proiezioni e di rispecchiamenti sul prodotto artistico, e dell'elaborazione inconscia che porta alla trasformazione evolutiva. È il processo d'innovazione psicologica che avviene attraverso ristrutturazioni cognitive e affettive. È il risultato di un'intensa esperienza d'interazione.

L'opera d'arte provoca, stimola una presa di distanza che oscilla dall'attrazione al rifiuto, attiva meccanismi psicologici, anche di difesa. Scatena un'esperienza intellettuale ed emozionale: fa pensare e fa sentire. Interagire con l'opera d'arte significa crescere, attivare lo sviluppo del potenziale umano.

Un'opera d'arte può cambiare la vita, può anche curare.

L'arte è catarsi, sintomo, espressione di sé: per questo può avere anche una funzione psicodiagnostica e psicoterapeutica, oltre che riabilitativa e di orientamento psico-attitudinale.

Le immagini dell'arte contemporanea attivano:

- sensazioni, emozioni, sentimenti;
- associazioni mentali, immaginazioni e fantasie;

- pensieri, riflessioni, attribuzioni di senso, interpretazioni ed elaborazioni di significato;
- creatività, espressione di sé, catarsi;
- comunicazioni;
- proiezioni e rispecchiamenti;
- identificazioni;
- apprendimenti;
- problem solving;
- orientamento attitudinale;
- azioni;
- socializzazioni;
- cambiamenti: dell'autostima, della sicurezza, del tono dell'umore, dell'energia vitale;
- promozione del benessere, riduzione del disagio e della sofferenza psicofisica.

L'arte è un'esperienza intellettuale ed emozionale privilegiata, altamente intima, proiettiva e interpretativa, dotata di un elevato potere trasformativo. Affronta i temi primari

della vita. Mescola invenzione e realtà. Si basa sulla lettura soggettiva dell'artista e su quella dello spettatore. È fortemente connessa alla creatività, risorsa definibile come la capacità di riconoscere, tra pensieri e oggetti, nuove connessioni che portano a innovazioni e a cambiamenti. La creatività è un'abilità legata all'esplorazione, all'avventura, alla ricerca di soluzioni, all'originalità cognitiva, al pensiero divergente, alla fluidità concettuale, alla sensibilità per i problemi, alla capacità di riorganizzare singoli elementi in un sistema complesso.

Ogni opera d'arte è la proiezione materiale di contenuti psicologici ed emotivi. Interagire con un oggetto dell'arte significa ricevere, ma anche dare e trasformare. A seconda di quanto, di quando, di cosa e di come si guarda un'opera d'arte, ma anche di come si è strutturati e di come si funziona nella personalità, si individuano i significati, si scelgono le attribuzioni di senso e si costruiscono le possibili narrazioni interpretative.

Con l'opera d'arte si può dialogare a livello conscio e in-

conscio. Il prodotto artistico rimane sempre misterioso perché non spiega, non chiude, non risolve, bensì sollecita domande e dubbi.

L'arte esprime potenzialità, esplora territori sconosciuti, rompe l'abitudine, aumenta la creatività, abbatte muri, barriere e separazioni, catalizza la trasformazione.

Rende Giani Bifronte perché permette di guardare contemporaneamente dentro e fuori di sé, nel mondo interiore e nella realtà esterna. Tocca nelle parti più profonde e segrete, muove, apre, consola, cura, svolge una funzione terapeutica, espressiva, catartica ed evolutiva. È un'esperienza totale e dinamica che fa aprire, segna, rivela, fa lavorare interiormente, cambia. Coinvolge la razionalità e la logica, ma anche i sentimenti e la spiritualità. L'arte aiuta, è un passepartout per attraversare le porte dell'esistenza, permette di superare i confini, di afferrare significati importanti, di trovare l'unità tra la ragione e il sentimento, tra la realtà e l'immaginazione, tra sé e gli altri. Ancora e radica, fa levitare e volare sulle contingenze.

L'esperienza artistica è istintiva: non a caso è comune alle popolazioni primitive e ai soggetti di età infantile, di tutte le etnie e di tutte le epoche.

L'arte contemporanea è perturbante, fa sentire sospesi fra tante possibilità, spinge verso le frontiere dell'ignoto, fa essere altrove, fa entrare in comunicazione intima e profonda con se stessi nel profondo, offre una chance infinita di metamorfosi psicologica.

Le opere d'arte che attraggono nella realtà esteriore rappresentano inevitabilmente il mondo interiore: parti della personalità emerse, consapevoli, riconosciute, intime e familiari oppure presenti in forma potenziale, inconscie e manifestabili attraverso l'attivazione e la risonanza provocata dal prodotto artistico.

Con il prodotto artistico ogni persona crea una relazione soggettiva unica e speciale, proiettando le proprie riflessioni, aspirazioni, risonanze, fantasie, paure, insicurezze, frustrazioni.

L'arte è universale, trasversale: riguarda tutti. È remota,

ha il sapore dell'eternità e dell'immortalità: è sempre attuale e non invecchia perché è circolare, cioè tratta i temi della vita che si ripresentano in ogni epoca e in ogni luogo. Affronta gli argomenti più crudi della vita con naturalezza e leggerezza. È educativa e relazionale. È anticipatoria e prevede il futuro: mostra nuovi orizzonti; evoca ciò che è altro, è oscuro, si trova al margine, è invisibile. Lega, crea spazi e tempi interiori liberi che si oppongono alle abitudini ordinarie e quotidiane; è un ambito di scambio, è un gioco che fa può far crescere.

L'arte è un'avventura istintiva, percettiva, mentale, affettiva. È intellettuale, semantica: l'estetica rappresenta qualcosa, trasmette un contenuto cognitivo. Nella sua apparenza contiene un messaggio che deve essere afferrato; richiede un'interpretazione, un'attribuzione di senso, di significato, di pensiero. È simbolica e indiziale: indica qualcos'altro, veicola significati. È soprattutto emozionale: evoca un vissuto. È espressione del Sé, uno specchio: riflette i contenuti interiori. Muove i processi cognitivi

dell'immaginazione, della memoria, del linguaggio e della creatività, le motivazioni, le emozioni, le capacità rappresentative, grafiche e simboliche.

L'esperienza dell'arte crea una triangolazione fra l'artista, l'opera e lo spettatore: "terzo soggetto", necessario e reciproco, che durante l'interazione con il prodotto artistico sceglie di essere esposto e di esporsi.

L'arte interroga la molteplicità dei significati, stimola l'emergenza di nuove risorse, offre nuovi punti di vista. Richiede l'esperienza del silenzio e del raccoglimento, la partecipazione attiva tramite l'osservazione, la riflessione e l'emozione.

Le immagini dell'arte folgorano, meravigliano, stupiscono. Hanno un notevole potere trasformativo: stimolano l'apprendimento perché collegano all'ignoto, al non familiare, all'estraneo, alla differenza che diventa risorsa. Curano perché tirano a galla ricordi, esperienze rimosse, vissuti passati in corso di rielaborazione.

L'arte fa guardare avanti e indietro, lontano e vicino, fuori



Fig. 1-4 – S. Moulton, S. Moulton, *The Wispering Pine 9*, 2009, Courtesy Videinsight®

e dentro, sopra e sotto, dall'angolo e intorno. Muta le distanze, rompe gli schemi quotidiani, rovescia i significati, mette in crisi il pensiero comune e di conseguenza promuove il cambiamento.

È proprio attraverso la crisi dei sistemi consolidati e rigidi che può avvenire il confronto e la crescita, che può nascere qualcosa di nuovo.

Le immagini dell'arte dotate di contenuto terapeutico proposte nel *setting* psicodiagnostico e psicoterapeutico possono incidere positivamente sul funzionamento mentale, intellettuale e affettivo della personalità perché:

- evocano e trasmettono sensazioni, talvolta anche di odori e di sapori, che attivano emozioni, desideri e ricordi;
- stimolano la riflessione cognitiva, l'attenzione, la concentrazione, il confronto, il linguaggio e l'apprendimento;
- potenziano la creatività, la curiosità, la recettività intellettuale e il sentimento di sicurezza personale;
- innalzano la motivazione intrinseca al lavoro, la capacità di problem solving, la decisionalità;

- favoriscono l'adattamento autoplastico alla realtà, la flessibilità nella reazione allo stress e nella gestione degli stimoli avversi e frustranti;
- aumentano la capacità di resistenza rispetto allo sforzo e alla fatica;
- sviluppano la fantasia;
- provocano l'affettività, il rispecchiamento e la dimensione psicosomatica;
- attivano la comunicazione, l'azione, la decisionalità;
- promuovono l'orientamento attitudinale e la socializzazione sul piano dell'identità e del cambiamento;
- potenziano la progettualità, l'autonomia, l'assunzione di responsabilità, l'azione, l'apertura relazionale verso l'altro e verso il gruppo, la capacità di feedback comunicativo, l'empatia e la socializzazione sul piano dell'identità e del cambiamento;
- aumentano la fiducia, l'autostima, l'alleanza di lavoro, la disponibilità nella collaborazione e nello scambio relazionale, l'assunzione di modelli identificatori positivi;

- possono sbloccare i processi psicologici 'individuazione-
emancipazione e di svincolo relazionale;
- facilitano la risoluzione delle dipendenze e delle conflit-
tualità interiori, svelano le ambivalenze;
- riducono la paura di esporsi e la paura del cambiamen-
to;
- rompono lo stallo e la coazione a ripetere che porta alla
fissazione;
- innalzano il tono dell'umore;
- rilassano le tensioni e migliorano il sonno;
- stimolano la conversione dell'aggressività distruttiva o
depressiva in grinta vitale
- svolgono una funzione catartica, liberatoria e di conte-
nimento sia rispetto ai sintomi nevrotici dell'ansia,
dell'angoscia, del panico, dell'ossessività, della fobia,
dell'ipocondria o della compulsività che a disturbi da so-
matizzazione e di tipo psicosomatico, di tipo depressivo;
- abbassano le resistenze al trattamento perché catalizza-
no la regressione;

- promuovono la catarsi pulsionale legata alle frustrazio-
ni;
- stimolano l'elaborazione del trauma e della perdita;
- aumentano il sentimento di gratitudine e riducono quel-
lo dell'invidia;
- attivano le difese funzionali della sublimazione in sostituzi-
one di quelle disfunzionali e regressive quali il dinie-
go, la negazione, l'idealizzazione, l'isolamento, il pollyan-
nismo, la scissione.

Di fronte alle immagini dell'arte si provano sensazioni ed emozioni in una condizione privilegiata di spontanea regressione infantile, si attivano meccanismi di difesa che influenzano una presa di distanza emotiva che può oscillare dall'attrazione fino al rifiuto.

Le opere d'arte selezionate per l'applicazione del Metodo Videoinsight® devono contenere stimoli dotati di elevata potenzialità diagnostica o terapeutica.

Le opere d'arte devono innanzitutto contenere un mes-

saggio significativo, esprimere un contenuto dotato di valore psicodiagnostico e psicoterapeutico, trasmettere un messaggio, seppur con misteriosità e ambiguità.

Le opere scelte per l'esperienza del Videoinsight® non possono essere vuote di senso e neanche indecifrabili, criptiche, assurde.

Le opere d'arte devono stimolare la ricezione emotiva, la risonanza interiore, l'insight.

Sono dunque valutate in primis sulla base del messaggio di cui sono portatrici, al di là della loro estetica e poetica.

I contenuti clinici presenti nell'opera devono essere in sintonia con i bisogni del paziente diagnosticati in precedenza e il paziente deve essere potenzialmente in grado di coglierli, riconoscerli e assimilarli a livello intellettuale e cosciente.

Affinché il metodo Videoinsight® sia efficace è fondamentale che il paziente e il terapeuta abbiano una buona motivazione al trattamento.

Le opere devono essere anche equilibrate dal punto di vi-

sta estetico, non violente, volgari, inquietanti, disturbanti, traumatizzanti, choccati.

Il terapeuta data la sua competenza e sensibilità clinica deve essere in grado di valutare le caratteristiche psicologiche dell'opera, non solo nei suoi aspetti di sostanza e contenuto, ma anche di forma.

Le opere adatte non devono annoiare o risultare banali e nemmeno troppo enigmatiche.

Devono essere le traduzioni in immagini del sapere clinico, le rappresentazioni estetiche dei concetti che costituiscono il sapere teorico e tecnico del terapeuta.

Il terapeuta deve essere a suo agio con l'opera, deve sentirsi di conoscerla e di contenerla intellettualmente, deve risuonare emotivamente rispetto ai suoi contenuti, deve riconoscere in essa potenza diagnostica e terapeutica, deve avere fiducia nelle sue potenzialità.

L'introduzione dell'opera d'arte nel setting clinico deve aggiungere valore trasformativo, non distrarre, ma aumentare l'efficacia dell'intervento clinico.



Fig. 5-8 - S. Moulton, *The Galactic Pot Healer*, Courtesy Videinsight®

Il trattamento psicoterapeutico deve avere una storia basata sulla fiducia reciproca, una buona alleanza di lavoro, l'empatia e la capitalizzazione dell'aiuto.

L'opera d'arte deve apportare nuove risorse, deve poter contribuire al superamento degli ostacoli, degli elementi di stallo, di blocco, di non piena risoluzione, delle resistenze al trattamento.

Il paziente deve risultare disponibile e motivato e dare il suo consenso all'esperienza.

L'opera scelta per l'interazione secondo il concept Videoinsight® deve poter potenzialmente promuovere un'esperienza di gratitudine terapeutica per l'evoluzione psicologica che può provocare.

Il terapeuta deve conoscere e sentire in modo approfondito e armonico l'oggetto dell'arte che diventa strumento professionale per poterlo usare con serenità, prudenza e proiettività al fine di aumentare il benessere psicologico del paziente, dunque solo a suo vantaggio.

Egli può utilizzare le immagini dell'arte solo se gli appar-

tengono intimamente, se divengono parte della sua personalità, se le ha precedentemente introiettate e integrate nella sua persona come ha fatto con le parole, le conoscenze e le esperienze dell'apprendimento.

Il terapeuta non può mostrare un'opera estranea, incomprendibile, vuota di potenziale trasformativo, brutta, oscena o pericolosa per i pazienti.

I pazienti, a differenza dei fruitori dell'arte in un museo, nel setting terapeutico devono essere tutelati, non esposti e protetti.

Il materiale proposto deve presentare contenuti psicologici utili, potenti e incisivi, ma mai violenti o privi di censura.

Lo stimolo dell'arte non deve mai urtare la sensibilità di chi si affida, accettando di partecipare all'occasione interattiva.

L'opera d'arte è come un abito: il terapeuta e il paziente devono poterlo portare con naturalezza, devono sentirlo loro.

Il terapeuta non può proporre un lavoro artistico che ritiene vuoto o incomprensibile nei contenuti oppure pericoloso a causa della sua violenza o della sua bruttezza. Può promuovere e gestire l'esperienza con sicurezza e naturalezza solo se "sente" emotivamente e "stima" intellettualmente l'opera d'arte e la ritiene idonea allo scopo: efficacemente provocatoria e perturbante, ma equilibrata rispetto all'intensità.

Il terapeuta utilizza la sua competenza professionale per selezionare il materiale artistico su cui lavorare, per contenere le dinamiche interattive che si vengono a creare.

I pazienti devono poter completare l'interazione con l'opera proposta con serenità e leggerezza.

Dunque, non tutte le opere d'arte possono essere utilizzate a fini clinici.

Così come non tutte le parole e non tutti i gesti.

Il terapeuta tecnicamente ed eticamente deve saper decidere a seconda dei casi quali opere sono più adatte per il raggiungimento degli obiettivi diagnostici e terapeutici.

Il Metodo Videoinsight® risulta dotato di potenzialità straordinarie.

L'uso di immagini scelte dell'arte contemporanea secondo questo concept potenzia le capacità diagnostiche del terapeuta e allo stesso tempo accelera il processo di cura del disagio psicologico.

L'esperienza del Videoinsight® attiva nel paziente nuove risorse psichiche e psicosomatiche che promuovono l'evoluzione psicologica e il benessere psicosomatico.

Questo nuovo approccio, che ha già dimostrato risultati significativi nell'ambito della psicoterapia, potrebbe trovare ulteriori applicazioni per il miglioramento dei risultati clinici di alcune patologie anche nell'ambito medico .

Questa ipotesi è avallata dal fatto di avere riscontrato nella pratica clinica risultati sorprendenti del Metodo Videoinsight® anche in ambito psicosomatico.²

NOTE

¹ R. L. Russo, *Videinsight® Curare con l'arte contemporanea*, Silvana Editoriale, Milano 2011 e Ead., *Videinsight® Healing with Contemporary Art*, Silvana Editoriale, Milano 2011.

² R. L. Russo, *Il Metodo Videinsight®*, postmedia books, Milano 2012 e Ead., *The Videinsight® Method*, postmedia books, Milano 2012 (e- book).