

ARTE E PSICOLOGIA
Contributi e riflessioni

A cura di Stefano Ferrari e Cristina Principale



I quaderni di PsicoArt

Vol. 7, 2016

Arte e psicologia. Contributi e riflessioni

A cura di Stefano Ferrari e Cristina Principale

ISBN - 9788890522468

Editi da *PsicoArt - Rivista on line di arte e psicologia*

Università di Bologna

Dipartimento delle Arti

Piazzetta Giorgio Morandi, 2

40125 Bologna

Collana AMS Acta AlmaDL

diretta da Stefano Ferrari

ISSN 2421-079X

www.psicoart.unibo.it

psicoart@unibo.it

Indice

- 5 *Presentazione*
- 7 Roberto Caterina
Amare se stessi non vuol dire essere narcisisti: percorsi antichi e nuovi nelle arti terapie
- 17 Corinna Conci
“Le fattezze dell’appartenenza”.
Ispirato alla performance Loro mi hanno detto (2014)
- 33 Isabella Falbo
L’artista e il suo doppio. I paradossi della Critica Performativa
- 61 Stefano Ferrari
Cibo, arte e amore – nel segno del piacere
- 73 Giuseppe Galetta
Dissociazione creativa: il “trip” dell’artista
- 103 Vera Giommoni
La fruizione artistica: alcuni sviluppi tra psicofisiologia, psicoanalisi e neuroestetica
- 123 Andrea Gori e Alessandro Siciliano
Lo scalo artistico del disagio adolescenziale.
L’esperienza bolognese della STAV
- 129 Rosita Lappi
Forme del pensiero e disegni della mente. Esordi creativi in psicoterapia psicoanalitica
- 145 Marinella Maggiori, Rosaria Mignone e Mona Lisa Tina
Arti terapie presso il Centro Protesi di Vigorso di Budrio
- 173 Rosalba Maletta
Effetti di corpo e teologia della carne in Morte di Danton di Georg Büchner
- 211 Roberta Sorti e Laura Tieghi
Tornare ad abitare il corpo. La danza movimento terapia nell’incontro con i disturbi del comportamento alimentare

- 235 Chiara Tartarini
Didattica museale. Sulle tracce di un dilettevole spesamento
- 259 Fosca Ugoletti
Le parole (e gli oggetti) degli artisti. Un viaggio attraverso il corpo nelle sale della Collezione Maramotti
- 277 Susanna Venturi
Ritratto e autoritratto fotografico della donna in gravidanza nel XX secolo
- 299 Maria Chiara Zarabini
Leonora Carrington: raddomantiche incursioni nelle testimonianze letterarie sulla sua follia (e non solo)

ROBERTO CATERINA

Amare se stessi non vuol dire essere narcisisti: percorsi antichi e nuovi nelle arti terapie

In questo breve intervento si cercherà di evidenziare come uno dei presupposti delle arti terapie sia quello di mettere in grado i propri pazienti-clienti di amare se stessi, cosa indispensabile per poi avere un rapporto produttivo e gratificante con gli altri. Naturalmente bisogna intendersi su che cosa voglia dire amare se stessi e descrivere i momenti salienti di questo processo soprattutto in una situazione terapeutica che si avvale di mezzi espressivi vicini alle immagini e alle fotografie che fanno parte dei nuovi percorsi nel campo delle arti terapie.

Self-love is different from narcissism: old and new ways in art therapy research. *In this short paper I will try to highlight as one of the arts therapies assumptions is to empower their patients-customers self-love capacities, as a first important step towards a more productive and rewarding relationship with others. Of course we have to understand what it means self-love and describe the highlights of this process especially in a therapeutic situation that makes use of media close to the images and pictures that are part of the new techniques in the field of arts therapies.*

L'arte di amare

Nel suo pamphlet *L'arte di amare*,¹ che ha avuto una grande notorietà nel recente passato, Erich Fromm, prendendo in considerazione molteplici esperienze e contesti culturali (i Vangeli, le religioni orientali, autori antichi come Meister Eckhart e moderni come Sigmund Freud), evidenzia due idee di fondo su cui vale la pena soffermarsi.

La prima: saper amare non è un dono innato, ma un'arte appresa, al pari della musica e degli altri linguaggi artistici che richiedono ore e giorni di esercizi. L'idea che l'amare sia un sapere, suscettibile di apprendimento e esercizio, sostanzialmente fondato su aspetti non verbali della comunicazione che possono essere colti nell'immediatezza dell'interazione (*qui e ora*) rende particolarmente interessante l'utilizzazione di materiale artistico come mezzo per esprimere compiutamente le proprie emozioni e comunicare in modo adeguato i propri affetti.

La seconda: ogni forma di amore è soprattutto *in primis* amore per se stessi. Amore per se stessi e amore per gli altri, secondo Fromm, non si autoescludono, anzi il primo è il presupposto dell'altro e un po' tutto il messaggio religioso cristiano "ama il prossimo tuo come te stesso" si basa su questo aspetto, come ben evidenziato da Eckhart,

se ami te stesso, ami gli altri come ami te stesso. Finché amerai un'altra persona meno di te stesso, non riuscirai mai ad amare te stesso, ma se ami tutti nello stesso modo, compreso te stesso, li amerai come una persona, e quella persona è sia Dio sia l'uomo. È grande e giusto chi, amando se stesso, ama in ugual modo il suo prossimo.²

In sostanza amare se stessi vuole dire valorizzare se stessi e trattare se stessi come meritevoli di attenzione. In Eckhart c'è una visione molto simile a quella delle filosofie e delle pratiche di meditazione orientali dove non è tanto l'oggetto cognitivo ad essere sostenuto, ma l'azione per arrivarci: amare Dio è azione, poco ha a che fare con il concetto di Dio che può essere il puro nulla o, anche, l'essere che attraverso il nostro amore riesce ad amare se stesso. Dio e l'amore di cui è oggetto, quindi, non ha una connotazione in certo senso indipendente dalla nostra volontà di amarlo.

Bisogna distinguere, secondo Fromm, da un lato ciò che è egoismo o atteggiamento narcisistico verso se stessi dalla capacità di poter davvero amare se stessi. "È vero che gli egoisti sono incapaci di amare gli altri, ma sono anche incapaci di amare se stessi"³ dice Fromm e ancora che

è più facile capire l'egoismo se lo si paragona ad un morboso interesse per gli altri, come lo troviamo, ad esempio, in una madre troppo premurosa. Mentre lei crede di essere particolarmente attaccata al suo bambino, in realtà ha una profonda, repressa ostilità per l'oggetto del proprio interesse. È eccessivamente premurosa, non perché ami troppo il proprio figlio, ma perché deve compensare la sua incapacità di amarlo.⁴

Per quanto riguarda il narcisismo, come è noto, è stato un concetto a lungo studiato e discusso all'interno della teoria e della pratica

psicoanalitica:⁵ anche se alcuni autori hanno distinto diversi livelli di narcisismo e hanno parlato di narcisismo primario e secondario, narcisismo sano o patologico, a seconda di quale istanza psichica possa essere di riferimento al concetto, personalmente terrei a distinguere, un po' come fa Fromm, la capacità di amare se stessi dal narcisismo. Resta naturalmente da definire cosa sia l'una e cosa sia l'altro. Se si segue il mito di Narciso e la tradizione letteraria ed artistica ad esso legata, bisogna dire che la situazione narcisistica è estremamente patologica e fa riferimento da un lato ad un contesto di irrealtà e dall'altro ad una incapacità di amare. Entrambi i termini - irrealtà e incapacità di amare - sono necessari per definire la situazione narcisistica che, ripeto, non può che essere patologica.⁶ Cosa diversa è invece lo sviluppo della capacità di amare che prevede una forma di innamoramento di se stessi che parte dai processi di empatia e identificazione con l'altro: immedesimandoci con l'altro che ci ama, possiamo noi capire il valore delle emozioni e della comunicazione amorosa e possiamo, per questa via, noi amare noi stessi. Questa situazione di "amare se stessi" va ben al di là del concetto di autostima e dei riferimenti, a volte popolari a questo collegati, come il ben noto "amor proprio", ma si tratta della capacità di apprendere ad amare se stessi, ad accogliere dentro di sé la capacità di sentire e provare delle emozioni, un processo necessario e vitale per la crescita individuale e che può essere favorito dall'espressione artistica.

Amare se stessi come capacità di autoservarsi

Per capire come la capacità di amare se stessi si sviluppi è utile fare riferimento al rapporto madre-bambino come è stato da molti autori descritto nei campi sia della psicoanalisi sia della psicologia. Tra i tanti contributi mi sembra importante quello di Winnicott⁷ e in particolare la sua idea che il bambino veda la figura materna sia come oggetto di conoscenza (madre oggetto) sia come persona con cui comunicare emozioni profonde all'interno di uno spazio condiviso (madre ambiente). La madre in quanto ambiente del bambino provvede ai bisogni di cure e di affetto del figlio e mette in grado il

bambino di prendere contatto con le proprie emozioni e desideri soprattutto di affetto e di sicurezza. Nel rapporto madre bambino elementi di comunicazione e condivisione delle emozioni si affiancano ad una maggiore conoscenza del mondo sia fisico sia relazionale. In sostanza ciò che la madre ambiente riesce a fornire al figlio è una capacità di saper osservare se stesso, cogliere i propri bisogni e desideri e imparare, quindi, ad amarsi. Con maggiore precisione si può considerare la capacità del bambino di autosservarsi quando è oggetto di attenzioni e cure da parte della figura materna come situazione in cui si sviluppa l'amore per se stessi. Questo sviluppo avviene spesso nel "qui e ora" in cui è organizzato lo spazio relazionale affettivo. Un esempio si può trovare in un film dei coniugi Robertson che per lunghi anni, seguendo le tesi di John Bowlby e Anna Freud, si sono occupati della separazione madre-bambino anche per brevi periodi.⁸ In una scena di uno di questi film, quello di Thomas, bambino di due anni e quattro mesi per dieci giorni a casa dei coniugi Robertson mentre la madre stava per avere un secondo figlio, Mrs. Robertson fa il bagnetto al bambino e Thomas a sua volta insapona e accarezza il braccio di Mrs. Robertson come se volesse lui fare il bagno a Mrs. Robertson. Si tratta di uno scambio affettivo in cui il bambino riesce ad osservare se stesso in quanto oggetto d'amore. È precisamente in tali scambi affettivi che non creano aspettative e dipendenze patologiche che si apprende la difficile arte di amare se stessi, sostenuti da un rapporto che orienta alla condivisione di esperienze emotive profonde.

Le arti terapie per la loro natura e per le tecniche impiegate favoriscono uno scambio creativo e un rapporto potenziale, da inventarsi di volta in volta nel "qui e ora" dello spazio terapeutico. Il contatto con il materiale artistico, la possibilità di esprimersi usando un linguaggio particolare offre al paziente-cliente:

- 1) la capacità di autosservarsi;
- 2) la possibilità di avere una serie di esperienze gratificanti;
- 3) la possibilità di vedere se stesso come oggetto di gratificazione.

Le attività fatte nelle arti terapie possono essere, quindi, viste come una pausa di autoriflessione sostenuta da una sorta di piacere primario.

Il livello ludico presente nelle arti terapie, inteso come cose fatte per il solo piacere di farle e per star bene con se stessi, è un aspetto importante che laddove sia bene gestito al livello dello spazio terapeutico può consentire al paziente di valutare se stesso come capace di amare e di essere amato e di poter impiegare al meglio le proprie emozioni.

A seconda delle capacità simboliche del paziente questa pausa riflessiva può assumere un valore diverso. In tutti i casi può essere uno spazio in cui condividere delle emozioni. In molte terapie può essere uno spazio in cui vivere (non necessariamente agire) delle cose prima solo pensate a partire dalla capacità di amare se stessi.

Aspetti tradizionali e innovativi nelle arti terapie

La differenziazione tra arti terapie e terapie espressive andrebbe in parte riformulata – ferme restando le diverse competenze psicoterapeutiche ed espressive – in quanto rappresentano due aspetti di una stessa realtà.

La terapia espressiva va incontro al paziente (cliente) gli offre uno spazio creativo che gli consente di amare se stesso.

L'arte terapia parte da quel luogo per intessere un dialogo emotivo terapeuta-paziente (cliente). L'aspetto interpretativo delle arti terapie, quello più tradizionale, per cui i prodotti artistici dei pazienti sarebbero un po' come i sogni in psicoanalisi, degli indizi da cui partire per ricostruire la storia clinica del soggetto e i suoi vissuti emotivi ha spesso lasciato posto, soprattutto nelle terapie espressive, a trovare un piacere immediato in prodotti particolari, in immagini scaturite come centri intorno a cui costruire una situazione comunicativa relativa al momento presente.⁹

La centralità delle immagini rispetto ad un percorso narrativo tradizionale ha portato alla ribalta delle tecniche di arti terapie relativamente nuove o frutto di reinterpretazione in chiave moderna di interventi già conosciuti.

La tecnica del *video-dream* (Rossi)¹⁰ ad esempio è una rielaborazione dello psicodramma e della teatro terapia che punta alla drammatizzazione di alcune immagini provenienti dai sogni dei pazienti. Tra istante e narrazione, questa tecnica mira a riappropriarsi del momento presente, a ri-spogliare il sogno dai suoi connotati narrativi e tornare a riproporre le immagini di cui sembra composto. Terapeuta e paziente, insieme al gruppo, sono invitati a usare il linguaggio onirico del film e tutti i suoi momenti come le riprese, il montaggio, la visione, per costruire in pratica un nuovo sogno in cui il paziente-cliente può trovare un suo spazio proprio per rilassarsi, per gestire i suoi bisogni e desideri in modo autonomo e al termine di un percorso condiviso con altri.

Ciò che questa tecnica suggerisce è che attraverso l'impiego ludico del mezzo filmico il paziente cliente possa giungere a vedere i propri problemi da una diversa prospettiva, ad accorgersi di differenti e nuove possibilità che può spendere all'interno del suo mondo reale. In altri termini ad un momento ludico, di rilassamento in cui il paziente-cliente può finalmente prendersi cura di se stesso segue una riflessione su percorsi alternativi nuovi, mai sperimentati, come uscendo fuori da una sorta di fissità funzionale che lo ancorava a vecchi schemi comportamentali.

I percorsi delle arti terapie, soprattutto in queste nuove tecniche espressive, consentono per il paziente una sorta di approfondimento del proprio benessere individuale utilizzando, non a caso, delle tecniche di meditazione e di rilassamento ben conosciute in un contesto filosofico e mistico orientale.

Ad esempio in campo sonoro e musicale la Guided Imagery in Music (GIM) della Bonny¹¹ è un percorso guidato a partire dalle immagini stimulate dall'ascolto di un particolare set di brani musicali classici. Basato sulle esperienze di picco di Maslow e sul fatto che la musica induce spesso negli ascoltatori intense emozioni e immagini vivide, il metodo della Bonny è un processo esperienziale che in uno stato alterato di coscienza trova i mezzi per fare nuove esperienze percettive e per paragonarle con quelle passate. Anche qui come nel *video-dream* il nuovo emerge in seguito ad un benessere sensoriale indotto.

Un protocollo tipo della Bonny prevede quattro fasi:

- 1) Preludio. Dialogo con il terapeuta. Focus iniziale (anche un'immagine gradita);
- 2) Induzione esercizi di rilassamento senza musica. Stato alterato di coscienza;
- 3) Ascolto musicale. Produzione di immagini ed esplorazione insieme al terapeuta;
- 4) Postludio. Ritorno alla coscienza. Paragone tra immagini esperite e focus iniziale.

Nelle arti terapie e soprattutto nel nuove terapie espressive il percorso narrativo in cui le immagini sono inserite viene decostruito per trovare un nuovo contatto e dialogo con il terapeuta, sospeso nel tempo come suggeriscono gli intensi istati di piacere che portano ad amare se stessi. D'altra parte questa stessa attività di rispogliare e rivestire i vissuti legati alle immagini orienta la ricerca di nuovi percorsi narrativi, spesso insperati e sorprendenti.

Comune a molte tecniche più recenti di arti terapia è un impegno verso l'autoraffigurazione, fatto di tante immagini che possono essere sia foto reali, "selfies", sia frammenti di collage da costruire con l'aiuto del terapeuta.¹² Queste immagini, un po' come le maschere che rivestono i personaggi teatrali, possono essere intese come rappresentazioni di parti di sé e possono essere utilizzate in un contesto come quello attuale - più orientato al guardare che non al vedere - come strumenti per riappropriarsi di parti importanti del proprio mondo interno e delle proprie emozioni per poter poi vedere in modo nuovo la realtà circostante. Sotto questo profilo le arti terapie possono essere inquadrare come delle terapie di sostegno con alcune specifiche caratterizzazioni: non si tratta, infatti, di un generico sostegno all'Io per metterlo in grado di resistere a situazioni difficili e frustranti, ma in modo più puntuale, l'obiettivo di molti programmi terapeutici che utilizzano il linguaggio artistico è quello di creare nei pazienti amore e fiducia per se stessi e di insegnare loro a esprimere e a poter utilizzare in maniera creativa le proprie emozioni. Il mezzo artistico e gli aspetti ludici ad essi connessi servono per creare una situazione di piacevole sorpresa e

incanto che stimolano nei clienti-pazienti una nuova fiducia in loro stessi e nei loro mezzi espressivi e orientano le attività percettive e cognitive verso percorsi di ricerca meno narcisistici e da condividere con persone e realtà emotivamente significative.

ROBERTO CATERINA - Professore associato di Psicologia Generale all'Università di Bologna. Membro dell'Escom (European Society for the Cognitive Science of Music). Tra i suoi interessi figura lo studio della regolazione delle emozioni nella relazione di aiuto soprattutto attraverso le arti terapie. Su questo argomento ha pubblicato diversi contributi nella letteratura scientifica internazionale ed italiana.

NOTE

¹ E. Fromm, *L'arte di amare*, trad. it. Mondadori, Milano 1996.

² M. Eckhart, *Qui audit me*, in Id., *I sermoni*, trad. it. M. Vannini (a cura di), Paoline, Milano 2002, p. 172. Eckhart viene citato numerose volte da Fromm in relazione al parallelismo che può essere fatto con le filosofie orientali. "Nel predominante sistema religioso occidentale, l'amore per Dio è essenzialmente lo stesso che la fede in Dio, nell'esistenza di Dio, nella giustizia di Dio, nell'amore di Dio. L'amore per Dio è essenzialmente un'esperienza di pensiero. Nelle religioni orientali e nel misticismo, l'amore per Dio è un'intensa sensazione di unità, inseparabilità, legata con l'espressione di questo amore in ogni atto della vita" (Fromm, cit., p. 49). Da questa citazione di Fromm si può cogliere come l'amore per Dio e per i propri genitori abbia proprio nel vincolo affettivo una straordinaria similitudine. Un altro punto importante che dalla riflessione di Fromm è solo adombrato è che il concetto di amore emerge da un livello autentico di unione con Dio, questa unione è cosa profonda e molto diversa dall'immagine speculare che possiamo avere di noi stessi e dell'io insaziabile che la domina (che per dirla con un altro famoso mistico Jacob Boehme esprime "solo un'arida e angosciosa fame", J. Boehme, *The Way to Christ*, Paulist Press, New York 1978, p. 236). Quando si parla di amore per se stessi, quindi, non si fa riferimento ad una immagine riflessa, ma ad una luce superiore (divina o relativa a una istanza genitoriale) che porta all'emersione di ciò che è più autentico in noi, la nostra anima da cui poi deriva l'amore per noi e per gli altri.

³ E. Fromm, cit., p. 38.

⁴ *Ibid.*

⁵ Sul narcisismo e su una, sia pure essenziale, rassegna si veda S. Freud, *Introduzione al narcisismo*, in S. Freud, *Opere*, Vol. 7, Boringhieri, Torino 1975, pp. 441-472; B. Grunberger, *Il narcisismo*, trad. it. Laterza, Bari 1977; O. F. Kernberg, *Sindromi marginali e narcisismo patologico*, trad. it. Boringhieri, Torino 1978; M. Klein, *Invidia e gratitudine*, trad. it. Martinelli, Firenze 1969; H. Kohut, *Narcisismo e analisi del Sé*, trad. it. Boringhieri, Torino 1976; H. Rosenfeld, *Stati psicotici*, trad. it. Armando, Roma 1973.

In particolare le posizioni di Kohut e Kernberg hanno caratterizzato il dibattito sul narcisismo in tempi più vicini a noi. La posizione di Kohut ammette che il narcisismo possa avere delle funzioni positive e, soprattutto, possa permettere la trasformazione da forme arcaiche del sé a forme più mature, mentre per Kernberg il disturbo della regolazione dell'autostima proprio del narcisismo è sempre patologico e va visto all'interno del rapporto con il terapeuta come un potente meccanismo di difesa.

⁶ American Psychiatric Association, *DSM-5 Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*, trad. it. Raffaello Cortina, Milano 2014, p. 775. Tra i nove punti che il DSM V elenca come caratterizzanti la sindrome narcisistica e la personalità corrispondente spiccano soprattutto la grandiosità e la mancanza di empatia. Secondo il DSM V il narcisista:

- Ha un senso grandioso di importanza (per es., esagera risultati e talenti, si aspetta di essere considerato/a superiore senza un'adeguata motivazione).
- È assorbito/a da fantasie di successo, potere, fascino, bellezza illimitati, o di amore ideale.
- Crede di essere "speciale" e unico/a e di poter essere capito/a solo da, o di dover frequentare, altre persone (o istituzioni) speciali o di classe sociale elevata.
- Richiede eccessiva ammirazione.
- Ha un senso di diritto (cioè l'irragionevole aspettativa di speciali trattamenti di favore o di soddisfazione immediata delle proprie aspettative).
- Sfrutta i rapporti interpersonali (cioè approfitta delle altre persone per i propri scopi).
- Manca di empatia: è incapace di riconoscere o di identificarsi con i sentimenti e le necessità degli altri.
- È spesso invidioso/a degli altri, crede che gli altri lo/a invidino.
- Mostra comportamenti o atteggiamenti arroganti e presuntuosi.

La mancanza di empatia è ciò che rende assai fragile la gratificazione che il narcisista può avere dal mondo esterno che non va al di là del circuito illusione-disillusione, creando di fatto una situazione di dipendenza. Alcuni protocolli nelle arti terapie tendono precisamente a ristabilire un contatto empatico

attraverso l'esperienza artistica e l'acquisizione della capacità di amare, *in primis* se stessi.

⁷ D. W. Winnicott, *Gioco e realtà*, trad. it. Armando, Roma 1974.

⁸ J. Robertson, *Young children in brief separation. A fresh look*, "The Psychoanalytic Study of the Child", Vol. 26, 1971, pp. 264-315. Si vedano anche i lavori di J. Bowlby, *Attaccamento e perdita*, Vol. I, trad. it. Bollati Boringhieri, Torino 1972; Id., *Attaccamento e perdita*, Vol. II, trad. it. Bollati Boringhieri, Torino 1975; Id., *Attaccamento e perdita*, Vol. III, trad. it. Bollati Boringhieri, Torino 1983; Id., *Una base sicura*, trad. it. Raffaello Cortina, Milano 1989.

⁹ Sul momento presente in psicoterapia e nello sviluppo madre-bambino si veda D. N. Stern, *Il momento presente. In psicoterapia e nella vita quotidiana*, trad. it. Raffaello Cortina, Milano 2005. Si veda anche R. Caterina, *Dalla sensazione all'espressione: metafore, sinestesie e ossimori nei "now moments" delle parole poetiche e della prassi terapeutica*, in S. Ferrari e C. Principale (a cura di), *Le arti terapie e le terapie espressive. Tra regole, protocolli e creatività*, "I quaderni di PsicoArt", Vol. 5, 2015, pp. 51-62.

¹⁰ O. Rossi, *Lo sguardo e l'azione. Il video e la fotografia in psicoterapia e nel counseling*, Eur, Roma 2009. Si veda inoltre A. M. Acocella e O. Rossi (a cura di), *Le nuove arti terapie. Percorsi nella relazione d'aiuto*, FrancoAngeli, Milano 2013.

¹¹ K. Bruscia and D. Grocke, *Guided Imagery and Music. The Bonny Method and Beyond*, Barcelona Publishers, New Braunfels TX 2012.

¹² S. Adiutori, *Dal frammento al racconto: l'uso del collage nella relazione d'aiuto* in *Le nuove arti terapie*, cit., pp. 231-250; F. Piccini, *Auto-foto-terapia* in *Le nuove arti terapie*, cit., pp. 27-42.