

## Il metodo Art UP per il ben-essere

Elisabetta Franciosi

### Storia di una buona prassi

L'idea di ArtUp nasce all'interno dei servizi territoriali orientati all'integrazione sociale, in particolare lavorativa, di soggetti emarginati e attraversati da disagio mentale. L'idea è quella di sperimentare attività quali guide museali e non solo attivare gruppi riabilitativi e laboratori d'arte all'interno dei presidi psichiatrici. L'idea è di uscire dai percorsi di cura e cimentarsi nell'incontro con cittadini. Il Museo del 900 ha accolto i primi corsi *Affetti Effetti dell'arte* aperti a pazienti selezionati da Integr@lavoro e ai cittadini. Successivamente e fino ad oggi i corsi si sono tenuti alle Gallerie d'Italia di Milano. Una buona prassi che facilita la conoscenza fra aree sociali distanti può promuovere sistemi di rete non solo organizzative, ma valoriali e culturali.

Parliamo di *accessibilità della mente*, cioè promuovere esperienze che possano farci vivere emozioni non consuete e alimentare pensieri in dialogo con i nostri pregiudizi.

Sperimentiamo come il dialogo con le opere d'arte può aprire le porte della mente all'innovazione del pensiero e quanto riesca a ingaggiare i pazienti dei servizi nel riuscire a riprendere gli studi, approfondire l'arte e i modi per condurre i cittadini all'interno di approfondimenti d'opera. L'equipe si amplia: giovani esperte d'arte, psicologi e psicoanalisti insieme ai facilitatori arte salute costituiscono un gruppo pop capace di relazionarsi con differenti fruitori e rispondere a domande complesse. Le visite guidate sono anche altro: comprendiamo che la complessità degli incontri muove differenti piani sociali, psicologici e d'inclusione valoriale. Ci chiediamo cosa accade nei nostri campi quando dialoghiamo con l'opera, l'intenzionalità degli artisti e facilitiamo l'emergere di stati affettivi.

### La complessità: differenti vertici

La riflessione sulle dinamiche che producono ben-essere nel gruppo ci hanno portato a mettere a fuoco gli ingredienti che facilitano il coinvolgimento che lascia nei fruitori densità esperienziale.

Forse potremmo ritagliare quello che non è per fare emergere il senso ancora sfumato: non è cura, non è interpretazione estetica, non è riabilitazione sociale.

L'esperienza è più simile ad un gioco nel porre domande alla storia dell'arte, agli stilemi utili per conoscerla, ai pregiudizi segnici che incorniciano e bloccano le domande, alle banalizzazioni dei pregiudizi stabilizzati con cui abitualmente calmiamo le nostre ansie.

Orientiamo con dati della storia e della conoscenza depositata nei personali stilemi delle opere e disorientiamo decentrando con domande e coinvolgimenti personali.

Il conosciuto tranquillizza, mentre il non conosciuto o il diverso agita e promuove distanza. Assistiamo ad una oscillazione importante e il nostro metodo cerca di soffermarsi proprio sul passaggio o "ASOLA" apre "PONTI" fra degli stati di conosciuto ed estraneo potenziano la capacità di abitare con curiosità e domande anche l'estraneo.

Assistiamo ad oscillazioni emotive; la psicoanalisi ci parla del *perturbante*, il neuro scienziato Kandel ci parla di meccanismi neurofisiologici che coinvolgono a differenti livelli la corteccia prefrontale, l'insula e l'amigdala nella dinamica *top down – bottom up*. Il neuro scienziato e filosofo Damasio ci parla dei meccanismi ancora non del tutto conosciuti della complessità del nostro organismo.

"Semir Zeki dell'University College di Londra ha scoperto che la regione orbito frontale si attiva anche in risposta ad altre immagini sottilmente piacevoli che noi interpretiamo come belle. Zeki ha condotto uno studio in cui ha dapprima chiesto ai volontari di esaminare un gran numero di ritratti, paesaggi e nature morte. Controllando l'attività cerebrale dei volontari mentre guardavano i quadri, Zeki ha scoperto che tutti i ritratti, paesaggi e nature morte, attivavano le regioni orbito frontale, prefrontale e motoria della corteccia." "È interessante notare, tuttavia, che le immagini classificate come più belle attivavano di più la regione orbito frontale e meno quella motoria, mentre le immagini classificate come brutte attivavano meno la regione orbito frontale e in misura maggiore quella motoria. L'attivazione della regione motoria della corteccia ha suggerito a Zeki che gli stimoli emotivamente carichi mobilitino il sistema motorio per essere

pronti ad allontanarsi dallo stimolo se brutto o minaccioso, e ad avvicinarsi se bello o piacevole. Infatti, come sappiamo, i volti impauriti attivano la regione motoria della corteccia.”  
Il metodo Art Up promuove un disorientamento benefico proprio fra il senso di piacere e di fastidio.

L'incontro lento con l'opera e la sua storia conduce a porci domande sul presente soffermandoci sulle personali emozioni somatopsichiche che il campo del gruppo accoglie. Le relazioni che s'instaurano nel dialogo fra differenti vertici, esperti, facilitatori e fruitori appaiono gli elementi che attivano il campo esperienziale.

L'arte, se di questo si tratta, parla da sempre all'uomo di spazi che oltrepassano il dato visibile sulla materia pittorica. Il gesto dell'artista è presente, il gruppo lo osserva, lo interroga, lo conduce al presente del qui e ora dell'esperienza. L'azione attiva di coinvolgimento e l'attitudine a promuovere interrogativi appaiono le funzioni d'anima - come direbbe Jung - che rendono nuovo e vivo ogni approfondimento d'opera.

### **Inclusione di campo: sociale, culturale, valoriale**

Parliamo di arrivare a sentire il *valore* di una mente accessibile. Cosa intendiamo per accessibilità della mente? La capacità di tendere alla tessitura di fiducia, interrogando i propri pregiudizi su ciò che, in quanto non conosciuto, porta timore e chiusura. L'alterità, il non ancora, l'incerto ha un confronto possibile con chi ha attraversato disagi mentali, isolamenti e vissuti di esclusione.

**Hai paura della follia? Noi parliamo d'arte** è lo slogan nell'accezione di poter far vivere una breve esperienza di ben-essere a contatto con la personale competenza di saper sostare sul non conosciuto, mossi dalla curiosità di approfondire, scavare l'opera facilitati da guide esperte in arte e capaci di sostare sulle diversità, sui timori... l'inclusione necessita di attivare domande sulle personali paure, dialogare con gli opposti...diffidare di rapide soluzioni...lavorare viceversa per rafforzare la fiducia di base cioè più che spostare l'attenzione sulla speranza, sul sincretismo delle culture, lavorare per riuscire ad affrontare ciò che ci appare estraneo e straniero.

### **Arte, psicoanalisi: due culture in campo**

L'approfondimento d'opera che proponiamo, per concludere, è un gioco, un ballo, un ritmo che conduce a vivere un'ora nella complessità fra l'arte, la cultura e le emozioni; fra la febbre creativa che l'artista ci consegna e regala, e la nostra personale emozione nel sostare “stare dentro il personale somatopsichico”. Proponiamo quindi una sorta di ballo, un'oscillazione continua fra conosciuto ed estraneo, fra il piacere del bello e la sosta che interroga il non bello; un passaggio fra passi stabiliti, di un'esperienza immateriale. Attiviamo uno sguardo che ascolta un campo complesso.

Invitiamo a “prendere posizione davanti all'opera” cioè posizionarsi di -fronte alle opere con un'attitudine nel tollerare l'insaturo, l'incertezza e permetterci giudizi semplici e domande. La storia dell'arte ci RIGUARDA riflette la nostra personale storia.

Approfondiamo la storia dell'arte ed in particolare ciò che l'arte contemporanea c'insegna nel proporre rotture, frammenti nel nostro presente attraverso un pensiero complesso. Il pensiero complesso spaventa perché confonde; le contraddizioni che pone quando riflettiamo non vengono tollerate poiché è difficile convivere con il dubbio che le diverse alternative ci pongono ed incidono sul medesimo oggetto. Ci spaventa l'incertezza che viviamo quando ci manca rapidità nel prendere una decisione, o in un'azione che non riusciamo a concludere. Rotture, salti, contraddizioni ed invenzioni sono i mattoni che hanno definito il tessuto su cui si è costruita la storia dell'uomo e dell'umanità; non dobbiamo meravigliarci se nella contemporaneità incontriamo elementi di retorica che trasformano in figure del presente alcune antiche mitologie fra amico e nemico; cioè producono la polarizzazione, non in dialogo, fra opposti o divergenze e la costruzione del nemico che conduce ad un apparente senso di maggior sicurezza ed identità.

I diversi per religione, fattezze fisiche; gli emarginati chi si discosta dal pensiero comune e semplice, i più deboli... le donne sono i gruppi su cui proiettare le impotenze e i conflitti personali e sociali.

La psicoanalisi, la filosofia estetica e le neuro scienze ci aiutano a dare senso all'intuizione che il gruppo di ArtUp ha avuto anni fa di potere mettere in campo esperienze semplici che possano aiutarci a stare nella complessità sapendo trattare un po' con ciò che del nuovo ci spaventa, dando forma e pensabilità.

Concluderei con l'invito che Leonardo Da Vinci ci lascia nei suoi taccuini, sul come immergersi nelle immagini:

*“Non sprezzare questo mio parere, nel quale ti si ricorda che non ti sia grave il fermarti alcuna volta a vedere nelle macchie de' muri, o nella cenere del fuoco, o nuvoli, o fanghi, od altri simili luoghi, ne' quali, se ben saranno da te considerati, tu troverai invenzioni mirabilissime, che destano l'ingegno del pittore a nuove invenzioni*

*si di componenti di battaglie, d'animali e d'uomini, come di vari componenti di paesi e di cose mostruose, come di diavoli e simili cose, perché saranno causa di fatti onore; perché nelle cose confuse l'ingegno si desta a nuove invenzioni."*

## Spunti bibliografici

- Stefano Bartezzaghi, La ludoteca di Babele. Dal dado ai social network: a che gioco stiamo giocando?, UTET, 2016
- Wilma Bucci, Psicoanalisi e scienza cognitiva. Una teoria del codice multiplo, Giovanni Fioriti Editore, 2016
- Mauro Ceruti, Il tempo della complessità, Raffaello Cortina Editore, 2018
- Mauro Ceruti, Francesco Bellusci, Abitare la complessità. La sfida di un destino comune, Mimesis, 2020
- Antonio Damasio, Sentire e conoscere. Storia delle menti coscienti, Adelphi, 2022
- Antonio Damasio, Lo strano ordine delle cose. La vita, i sentimenti e la creazione della cultura, Adelphi, 2018
- Georges Didi-Huberman, Davanti all'immagine. Domanda posta ai fini di una storia dell'arte, Mimesis, 2016
- Georges Didi-Huberman, Quando le immagini prendono posizione. L'occhio della storia., Mimesis, 2018
- Umberto Eco, Sull'arte. Scritti dal 1955 al 2016, La nave di Teseo, 2022
- Franco Fornari, Coinema e icona, Il Saggiatore, 1979
- Elio Franzini, I simboli e l'invisibile. Figure e forme del pensiero simbolico., Il Saggiatore, 2008
- Umberto Galimberti, L'etica del viandante, Feltrinelli, 2023
- Eric R. Kandel, Arte e neuroscienze. Le due culture a confronto, Raffaello Cortina Editore, 2017
- Eric R. Kandel, L'età dell'inconscio. Arte, mente e cervello dalla grande Vienna ai nostri giorni, Raffaello Cortina Editore, 2016
- Vasilij Kandinskij e Melisenda Calasso, Punto, linea, superficie. Contributo all'analisi degli elementi pittorici, Adelphi, 2021
- Anselm Kiefer, L'arte sopravvivrà alle sue rovine, Feltrinelli, 2018
- Anselm Kiefer, I sette palazzi celesti. Mousse Magazine & Publishing, 2018
- J. François Lyotard, Discorso e figura, Mimesis, 2007
- Maurice Merleau Ponty, Il corpo vissuto, Il saggiatore, 1979
- Edgar Morin, L'avventura del metodo. Come la vita ha nutrito l'opera, Raffaello Cortina Editore, 2023
- Andrea Pinotti (a cura di), Costellazioni. Le parole di Walter Benjamin, Einaudi, 2018
- Michelangelo Pistoletto, La pace preventiva, Skira, 2023
- Semir Zeki, La visione dall'interno. Arte e cervello, Bollati Boringhieri, 2003