

Stefania De Cristofaro

Arteterapia tra specie compagne

Sdoganare le emozioni significa mantenersi in contatto con sé e con le altre persone, significa creare spazi di cura, di circolazione dell'affetto e dell'amore. Significa accettare di poter lasciar scorrere le emozioni e di nutrire con esse l'azione¹.

Tra il 2020 e il 2022 ho condotto tre esperienze di arteterapia per piccolo gruppo a Ippoasi, rifugio antispecista in San Piero a Grado (Pistoia): tutti i laboratori sono stati ispirati dal libro di Donna Haraway *Chthulucene*². Il pensiero di Haraway è allergico verso due reazioni opposte e abbastanza scontate davanti alle grandi catastrofi dell'era che stiamo vivendo: il cieco fideismo in un intervento "dall'alto" (che sia divino, scientifico o politico) che risolverà tutto e il nichilismo catastrofista per cui non c'è più niente da fare e, anzi, "meritiamo l'estinzione".

L'essere nel bel mezzo della sesta estinzione di massa, mentre il profitto continua la sua inarrestabile marcia sfruttando il pianeta e miliardi di corpi animali, umani e non, non può e non deve essere motivo per arrenderci a disfattismo, disperazione e indifferenza. Significa invece che dobbiamo diventare capaci di articolare la nostra risposta di viventi consapevoli in un pianeta danneggiato da tutto ciò che è Uomo, Eroe, Capitale. Significa far sì che Antropocene e Capitalocene evolvano nello Chthulucene (parola composta da due radici greche *khthôn*, ctonio e *kainos*, ora): un'epoca in cui recuperare una presenza al mondo più seria e vitale, un *qui e ora* che possiamo esercitare attraverso collaborazioni e combinazioni inaspettate che Haraway chiama parentele, oppure *compost*.

Allora, *che fare?* Rispondere a questa chiamata, non essere indifferenti in un mondo in cui l'incuria regna sovrana. La consapevolezza

1 Rachele Borghi, *Decolonialità e privilegio. Pratiche femministe e critica al sistema mondo*, Meltemi, Milano 2020, p. 145.

2 Donna J. Haraway, *Chthulucene. Sopravvivere su un pianeta infetto*, trad. it. di Claudia Durastanti e Clara Ciccioni, Not, Roma 2019.

della nostra dipendenza e interdipendenza dal resto del vivente è il primo passo per rimettere la cura al centro dell'agenda politica e sociale. Viviamo un tempo in cui le nozioni di benessere sociale e di comunità (*welfare*) sono state accantonate a favore di un benessere individuale (*wellness, selfcare*) di sicuro importante per le persone ma non facilmente praticabile e accessibile a tutte. Soprattutto per chi sta al margine.

Perché arteterapia in un rifugio antispecista?

Credo fermamente che il setting di arteterapia possa essere un luogo di quiete e di cura in cui “stare con il problema” e cercare la propria *responsabilità*, il proprio modo di stare e agire su questa Terra:

L'Arteterapia è un insieme di pratiche professionali di matrice artistica finalizzate a promuovere le risorse creative degli individui, dei gruppi e delle comunità per sviluppare benessere personale e sociale, che abbia come linguaggio di vertice quello dell'arte plastico-pittorica e visiva. L'Arteterapia ha come obiettivo il benessere, non è una professione sanitaria e non prevede attività riservate alle professioni sanitarie. In questo senso il termine “terapia” non è inteso in un'accezione strettamente sanitaria, bensì in riferimento alla nozione estensiva di “salute” (e quindi inevitabilmente anche di “terapia”) così come formulata dall'OMS: “Stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia”³.

Come arteterapeuta femminista e antispecista ho deciso di dare il mio contributo alla causa creando setting terapeutici, sia individuali che collettivi, in cui le persone possano sentirsi libere di ascoltare se stesse, avere consapevolezza dei propri livelli di energia, mettere dei sani confini interiori, condividere esperienze dolorose e prendersi cura di sé.

Un rifugio antispecista, per dirla con bell hooks, è «un margine, un luogo di radicale possibilità, uno spazio di resistenza»⁴, un esperimento di solidarietà e resilienza multispecie. Molti dei corpi che abitano i rifugi sono danneggiati dalla trascuratezza, dallo sfruttamento e dagli

abusi subiti e da un passato che è difficile superare. I rifugi sono abitati da persone traumatizzate, *survivors*. Individui che, nonostante tutto il male subito continuano a vivere, andando oltre le loro possibilità e un destino già scritto. Soggettività che mettono in gioco risorse inaspettate e trovano forza e conforto in una rete di relazioni interspecie non prevista e salvifica. Nei rifugi gli altri animali trovano una seconda vita, libera da sfruttamento, violenza, solitudine e terrore. Osservando questi individui, e le relazioni tra loro e le persone umane che li affiancano, si impara moltissimo sulla possibilità di riscatto dalla società capitalistica. Per questo, e per altro, è importante dare solidarietà e conforto alle persone che tengono in vita i rifugi e che ogni giorno guardano dritto negli occhi il trauma, rispecchiandocisi, e che vivono costantemente il lutto.

Accumulo di stress ed esposizione a situazioni dolorose possono causare sindrome da burnout, e portare fino al disturbo post traumatico da stress. Paul Gorski, ricercatore presso la George Mason University, si è occupato in maniera specifica del tema burnout nell'attivismo animalista⁵, e raggruppa in tre ambiti principali le cause di burnout:

- Aspetti personali: notevole investimento emotivo e senso di responsabilità rispetto alla creazione di un reale cambiamento; poca consapevolezza delle energie investite e degli stati d'animo che preannunciano il burn out; sensazione di “non fare abbastanza” e frustrazione per la lentezza nel raggiungimento di risultati (sempre parziali, quando ci sono);
- Aspetti esterni: immensa portata dell'ingiustizia che si sta combattendo; problematiche finanziarie; essere vittime di scherno e marginalizzazione da parte di altre realtà di movimento; rischio di incorrere in problemi legali;
- Aspetti interni al movimento: estrema romanticizzazione del proprio ruolo, fino al “bigottismo” o al martirio; riproduzione di varie oppressioni sistemiche (sessismo, razzismo, eteronormatività); silenziamento delle istanze emotive e di cura, sia personali che collettive; competizione per la visibilità e per il riconoscimento.

Restare a contatto con le proprie emozioni è un diritto (e un dovere?) che possiamo esercitare nella stanza e nel gruppo di arteterapia. Restare a contatto con i propri vissuti e le proprie emozioni in un *setting*

3 Cfr. <https://www.apiart.eu/arteterapia/>.

4 bell hooks, *Elogio del margine. Scrivere al buio*, trad. it. di Maria Nadotti, Tamu, Napoli 2020, p. 128.

5 Paul Gorski, Stacy Lopresti-Goodman e Dallas Rising, “*Nobody's Paying Me to Cry*”: *The Causes of Activist Burnout in United States Animal Rights Activists*, in “*Social Movement Studies*”, vol. 18 n. 3, 2019, pp. 364-380.

protetto e sicuro, l'uso dei materiali, il processo creativo, la relazione con l'arteterapeuta e con il gruppo possono aiutarci a trovare sollievo in momenti stressanti o critici, ma anche a conoscerci meglio, aprire la mente a nuove possibilità, riconnetterci con ciò che ci circonda, facilitare una trasformazione personale che è sempre il primo passo verso un trasformazione collettiva:

Fino dagli albori della storia l'arte è stata praticata in gruppo. I riti di guarigione, che coinvolgono la comunità, prevedono spesso la produzione di immagini: nei loro riti cerimoniali i Navajo creano elaborate pitture di sabbia, mentre familiari e amici assistono all'evento⁶.

Fare arteterapia in gruppo ci permette di elaborare la nostra risposta a input esterni in un divenire psicologico che non inizia e finisce con noi ma si incontra, scontra, mescola con quello delle altre persone. Come spiega lo psichiatra Irvin D. Yalom⁷, il gruppo attiva molti fattori curativi:

- Speranza: comunichiamo e ci sosteniamo a vicenda;
- Interazione: si creano e si condividono le immagini insieme;
- Universalità: si scoprono esperienze e simboli comuni;
- Catarsi: possiamo esprimere emozioni in uno spazio protetto;
- Altruismo: si offre e si riceve sostegno se ci sono delle difficoltà.

Proprio la ricchezza di quelle alleanze salvifiche che auspica Haraway ma anche The Care Collective nel suo *Manifesto della cura*, parlando di "cura promiscua", cioè che non discrimina e che mette in relazione persone non necessariamente "vicine":

Cura promiscua significa riconoscere la cura come capacità di tutti e che tutte le nostre vite migliorano quando ci prendiamo cura degli altri, gli altri si prendono cura di noi e ci prendiamo cura insieme. Non esiste essere umano o non umano per cui questo non sia vero⁸.

6 Cathy A. Malchiodi, *Arteterapia. L'arte che cura*, trad.it. di Gabriele Noferi, Giunti, Firenze 2007, p.183.

7 Irvin D. Yalom, *Il dono della terapia*, trad. it. di Paola Costa, Neri Pozza, Vicenza 2014.

8 The Care Collective, *Manifesto della cura. Per una politica dell'interdipendenza*, trad. it. di Maria Moïse e Gaia Benzi, Alegre, Roma 2021, p. 54.

I laboratori a Ipposai – Con-divenire (luglio 2020)

Staffette, figure formate dai fili, schemi che vanno avanti e indietro, dare e ricevere, creare modelli, reggere la figura di filo non richiesta tra le mani, la responso-abilità: ecco cosa intendo quando parlo di restare a contatto con il problema nei mondi multispecie. Con-divenire – non divenire e basta – è il nome del gioco⁹.

Un laboratorio in cui abbiamo intrecciato storie personali, collettive e multispecie. Attraverso il racconto della propria esperienza di vita si diventa parte di una narrazione più ampia: un modo di connettere un pezzetto del proprio percorso con storie *altre*. Un'esperienza in cui fondere suggestioni legate all'antico gioco della matassa, alla tradizione Inca del quipu e alla narrazione tentacolare di cui parla Haraway: tanti fili del discorso che si uniscono in una ragnatela di ricordi e sensazioni, creando nuove storie possibili.



Mondeggiare (maggio 2021)

Siamo compost, non postumani. Abitiamo le *humusità*, non le umanità. Solo adottando un approccio compostista possiamo assistere alla definitiva decomposizione dell'umano elevato sopra il corpo della natura. Compost è il mondeggiare, il farsi comune del mondo [*worlding*]. Non tutti portano la

9 D.J. Haraway, *Chthulucene*, cit., p.27.

stessa storia e lo stesso peso nel compost, c'è chi è più respons-abile di altri in questo incessante lavoro di composizione-decomposizione. Le Comunità del Compost sono aperte e ospitali, coltivano parentele queer, realizzano il Comune. Compost è il contrario di accumulazione¹⁰.

Compostando materiali naturali e di recupero abbiamo creato un'immagine/mondo per raccontare il nostro pezzo di storia e intersecarlo ad altri racconti: il risultato è stato un'immagine collettiva in cui riconoscersi. Dedicarci al nostro flusso creativo e all'osservazione del tempo creativo altrui ci ha permesso di *essere nel presente*, presenti e capaci di sostenere e sostenerci, di nutrire ciò che ancora può accadere. Abbiamo alternato momenti di introspezione e lavoro individuale a momenti di condivisione libera in cui abbiamo riflettuto sui tanti significati di relazione, confine, natura. Alla fine abbiamo portato via con noi un pezzetto di questa narrazione intima e collettiva insieme.



Generare parentele (maggio 2022)

Il mio intento è far sì che il “kin”, la parentela, significhi qualcosa di diverso, qualcosa di più che entità legate dalla stirpe o dalla genealogia [...]. Generare parentele – making kin – ed esercitare la premura verso l'altro – making kind – (intesi come categoria, cura, parentele senza legami di sangue, parentele altre e molte altre ripercussioni) sono processi che ampliano

¹⁰ Cfr. Federica Timeto, *Dizionario per lo Chthulucene*, 24 Settembre 2019, disponibile all'indirizzo <https://not.neroeditions.com/dizionario-lo-chthulucene/>.

l'immaginazione e possono cambiare la storia¹¹.

In questo laboratorio abbiamo generato nuove parentele partendo da parentele a noi già note e familiari. Ognuno ha realizzato un bestiario di famiglia, condividendone dinamiche, significanti e significati. Li abbiamo poi smembrati e ricomposti, cimentandoci nella creazione di una fabula speculativa collettiva.



Conclusioni

Ogni laboratorio è stato uno scenario di preziose rielaborazioni e nuove consapevolezze: sono emersi vissuti sia personali che collettivi a cui non erano mai stati concessi tempo e spazio.

Questo ha positivamente generato:

- *Empatia* per le storie altrui, una trama narrativa ricca di risonanze e rispecchiamenti. Il processo creativo facilita, anche nelle persone più restie, la condivisione di quello che si è pensato e provato;
- *Curiosità rispettosa* per la presenza animale non umana, sempre preziosa. In ciascuno di questi laboratori alcuni degli abitanti del rifugio si sono avvicinati al gruppo, con curiosità e desiderio di vicinanza;
- *Desiderio* di creare più occasioni di incontro e supporto per prevenire e gestire al meglio fatica emotiva, traumi e burn out.

¹¹ D.J. Haraway, *Chthulucene*, cit., p. 148.

E, ovviamente, *gratitudine* per l'esistenza di un luogo come Ippoasi dove, grazie a chi lo abita e lo rende reale, si può convivere, condividere e con-divenire.

Perché questi spazi restino vivi e vitali è importantissimo trasformare le forti emozioni che li attraversano in risorse. L'arteterapia può essere uno dei modi possibili per farlo:

Le parole *emozione* e *movimento* derivano entrambe dal latino *movere*. Le emozioni si sono evolute come stimolo al movimento. Le emozioni sono processi naturali dei corpi animali, incluso il nostro. Oltre a suscitare un'azione in momenti di pericolo, le emozioni ci spingono a valorizzare e mantenere le relazioni importanti. Le emozioni sono la risorsa rinnovabile più potente che abbiamo, ma possono anche portarci alla deriva, specialmente se diventano opprimenti o tarpate dai traumi¹².

12 patrice jones, *Le piante sono più razionali di te*, trad. it. di Giorgio Losi, in "Liberazioni", n. 40, 2020, p. 53.