

Despre pictură ca terapie - de vorbă cu un artist britanic

de Manuela Boghian

sursa: DilemaVeche.ro



„Nu vă îngrijorați, nu trebuie să creați lucrări de expoziție” – ne-a spus Ingrid Christie, artista în jurul căreia ne-am adunat într-o sîmbătă să pictăm. „Relaxați-vă și savurați procesul.” Ingrid ne explică niște tehnici de bază pentru pictură și ne dă o temă: „Cu toții avem un nume; luați literele numelui vostru și pictați-l într-un mod cît mai inovativ.” Toți cei din sală avem în față cîte o coală albă, pensule și culori stoarse din tuburi de vopsele acrilice, pe farfurii din plastic: galben, roșu, albastru, alb și negru. Coala mi se pare imensă, iar culorile prea multe și nu știu cum să încep. „Pictați” – spune Ingrid – „și nu vă așteptați la nimic. Doar ascultați muzica și pictați.”

Trag o linie oblică cu pensula înmuiată în negru. La o oarecare depărtare, trag o linie cu alb. Iar apoi, îmi fac curaj și, cu o a treia pensulă, aplic niște albastru. Mai apoi îmi aduc aminte că, de fapt, trebuie să-mi scriu numele, așa că inventez din

cele trei linii niște litere. După care uit de litere și mă apuc să combin culorile și mă fascinează nuanțele care ies din hora de vopsele. Mă plimb cu pensula pe foaie, îmi place pur și simplu să simt pensula între degete și să văd ce culori mai ies din ea. Mă îndepărtez din cînd în cînd de șevalet, să văd ce mi-a ieșit. La final, admir un fel de furtună a elementelor, cu apă, aer și pămînt.

La acel atelier de pictură eram 16 oameni. ALIAT, o organizație nonguvernamentală care se ocupă de problema alcoolismului în România, a hotărît să o invite pe Ingrid la București pentru a arăta unui grup de consilieri și asistenți sociali cum funcționează programul de artă pe care ea îl realizează în Scoția. Ingrid este artist în rezidență la Castle Craig, o clinică pentru tratarea dependenței de droguri, alcool și jocuri de noroc. Acolo are propriul atelier în care, în fiecare săptămînă, se adună un grup de pacienți pentru a picta.

După cîteva săptămîni, am început să pictez acasă. Mi-am cumpărat pensule și vopsele, și pictez pe hîrtie, pînză sau carton. M-am mai apucat de decorat cutii și mobilă, pentru a le schimba înfățișarea ternă. Și mă minunez de lucrurile care-mi ies și mai ales de ce pictez ceva, și nu altceva. Cum funcționează acest hazard al formelor și al culorilor?

Și George W. Bush s-a apucat de pictură. Într-un interviu pentru o televiziune americană, fostul președinte spunea că „pictura mi-a schimbat viața”. A luat lecții de pictură după ce a plecat de la Casa Albă și îi place să facă portrete de câini. Se zvonește că are peste 50 de portrete de pudeli, terieri și alții. Multe dintre ele au fost date publicității împotriva voinței sale, de către un hacker.

Pictura este un mod de expresie a creativității umane. Se știe că pictura poate fi o distracție de timp liber, o pasiune, un mod de a-ți câștiga existența și, în cele mai reușite cazuri, poate da naștere unor opere de artă care își vor întrece creatorul și vor deveni o referință istorică. Ștefan Luchian picta chiar și când era aproape de paralizie și nu mai putea să-și țină pensula în mână (ruga pe cineva să i-o lege de mână). Lui îi plăcea să picteze flori care nu se ofilesc niciodată. În tinerețe, Luchian spunea: „Dacă aș fi pictor, aș păstra macii pe pânză. Și nu numai macii, ci și celelalte flori, care-și pierd culorile când sînt presate în ierbar.”

Terapia prin artă

Conceptul de terapie prin artă („art therapy”) a apărut în anii '40 în Marea Britanie, când artistul Adrian Hill a realizat că „prin crearea unor imagini, se eliberează energia creativă a pacienților reprimăți, care nu se poate transmite prin cuvinte.” Hill a descoperit asta pe propria piele, pictînd în timp ce se afla în spital și, mai apoi, conducînd ateliere pentru alți pacienți. Tot el a pornit un program prin care, în spitale, erau expuse reproduceri ale unor picturi celebre, considerînd că aprecierea artei ajută în recuperarea persoanelor bolnave. Mai tîrziu, i s-a alăturat un alt artist, Edward Adamson, care a deschis un studio de creație într-un spital, un spațiu dedicat expresiei prin pictură, în care oamenii au acces la materiale și se pot desfășura liber. Treptat, ideea terapiei prin artă a fost preluată și de alte spitale și a crescut ca disciplină, fiind predată și în universități.

În prezent, există calificări speciale pe care terapeuții trebuie să le dobîndească pentru a practica terapia prin artă. Ingrid Christie nu se consideră un terapeut și spune că nici nu ar putea fi unul, ținînd cont că nu a studiat niciodată psihologia. Programul de artă pe care îl desfășoară la Castle Craig a fost însă creat de ea însăși pentru a le oferi pacienților posibilitatea de a se exprima altfel decît prin cuvinte. „Arta înseamnă exprimare, nu terapie, dar procesul de expresie în sine este terapeutic.”

Ingrid are o clădire specială în care își ține atelierul cu pacienții. Este o căsuță de lemn, la vreo 300 de metri de clinică, vopsită într-un albastru verzui deschis și cu ferestre vechi. Înăuntru, pereții sînt stropiți cu vopsea de toate culorile și sînt împrăștiate albume de artă și știință, picturi, mese și prea puține scaune. Printre toate astea, un coș de gunoi de unde poți pescui lucrări neterminate.

În atelierul lui Ingrid, libertatea de expresie este esențială. „Nimic nu e judecat ca fiind corect sau greșit. Procesul de a picta este pur și simplu ceea ce este, fără limite și fără a te gîndi că trebuie să pictezi ceva asemănător cu ceea ce există deja. Atelierul meu se concentrează pe abstracție. Lucrarea vine de undeva din interior și reflectă emoții și experiențe.”

Procesul de expresie deschide calea pentru noi întrebări: „De-a lungul timpului, am învățat să manipulăm cuvintele. Însă atunci cînd pictezi, răspunsul este imediat, real și nu poate fi mascat.

Oameni cu caractere diferite vor lucra în stiluri diferite, iar aceste stiluri pot fi surprinzătoare. Cineva rezervat va revela o parte a personalității lor care nu ai fi crezut că există. Anumite trăsături de caracter sînt scoase în evidență prin pictură.” Picturile pacienților reprezintă mai mult decît lucrări creative, ele sînt o cheie de interpretare a stării fiecăruia. Sînt analizate la întîlnirile terapeuților și, pe baza acestora, se poate observa progresul sau regresul unui pacient, sau anumite aspecte ale personalității și ale stării din acel moment, care nu sînt atît de evidente în terapie.

„În grupul de artă” – continuă Ingrid – „cînd te uiți la o pictură, nu te uiți doar la rezultat, ci mai degrabă citești pictura. Cum a fost aplicată vopseaua? A fost aplicată în mod haotic sau structurat? Este o compoziție atentă sau dezordonată? Toate aceste lucruri îți spun multe despre o persoană. Fiecare semn făcut pe o bucată de hîrtie este produsul caracterului acelei persoane, al trecutului lor sau al împrejurărilor în care se află. E vorba despre actul de creație în care creația ta îți vorbește.”

Ingrid povestește cît de multe lucruri personale pot fi descoperite într-o lucrare: manie, încredere în sine, identitate sexuală, probleme de comportament, agitare, forță fizică, confuzie, fericire, tendințe de automutilare, conflict, depresie, răbdare, frustrare, timiditate.

Creativitate și supraviețuire

„Nu trebuie neapărat să pictezi” – spune Ingrid – „dar orice act creativ în care îți investești energia într-un produs tangibil este terapeutic în sine. Cred că e ceva foarte primar. Actul de a crea ceva este fundamental și ține de supraviețuire. Toți avem posibilitatea de a fi creativi și cred că e foarte important să producem ceva printr-un proces creativ, măcar o dată pe săptămîină.”

Creativitatea este unul dintre acele cuvinte care a fost folosit de prea multe ori în contexte goale, pînă a ajuns să-și piardă importanța. E un termen pe care fie îl legăm de agențiile de publicitate, fie de eforturile artistice ale copiilor. Însă a fi creativ, a produce ceva cu propriile mîini și propria imaginație poate fi un act eliberator și plin de satisfacție. Și, din punct de vedere psihologic, ne ține sănătoși.

Îmi zboară gîndul la omul primitiv și la foc. Acum multe milenii, focul era un element al naturii, un pericol pentru cei care se apropiau prea mult de el. O pedeapsă sau amenințare a Providenței. Cum a ajuns omul să ia focul cel înfricoșător și să-l aducă în peșteră, să-și lumineze și să-și încălzească locuința, să-și facă mîncarea mai gustoasă și digerabilă, și cîte și mai cîte, arată cît de naturală și esențială pentru progresul uman este creativitatea.

Omul primitiv gîndea și el, cum s-ar spune în limbajul zilelor noastre, „out of the box”.

Manuela Boghian este web editor pentru Centrul de tratament al dependenței „Castle Craig”. Blogul ei personal se află la adresa manube.wordpress.com.

[Link către articolul original publicat pe dilemaveche.ro \(26 August 2013\)](#)