

# Tessere AMano

La rivista di coloro  
che amano le arti tessili **Arti Tessili nel sociale**

---

Arti tessili e benessere • Tessitura e psiche • La tessitura oltre le barriere  
Tessere fa star bene • Weave\_Tessere il sociale • Tessuti sociali • 4 mani  
Viaggiando verso una nuova trama • La vita è una tela • La nascita del feltro  
Feltro e benessere • Laboratorio di tintura



## 1. ARTI TESSILI NEL SOCIALE

# ARTI TESSILI E BENESSERE UN LEGAME A DOPPIO FILO

---

Fin dagli albori le fibre tessili hanno accompagnato la storia dell'evoluzione umana, modellando il modo in cui viviamo. L'arte e l'artigianato tessile non sono nati da intenzioni specifiche ma dal bisogno di facilitare le condizioni di vita.

Tutti noi viviamo circondati da stoffe, tessuti, fili, tanto che anche il nostro linguaggio è ricco di espressioni e metafore legate al mondo tessile.

Necessità, arte e linguaggio si sono unite a creare un modo unico per poter osservare, leggere e raccontare la realtà che ci circonda.

Ma qual è oggi il nostro rapporto con le arti tessili?

Molte ricerche internazionali hanno indagato negli ultimi trent'anni il legame con le arti tessili, studiando in particolare modo le motivazioni per cui si intraprendono tali attività e le caratteristiche che favoriscono il benessere in chi le pratica.

Andando più nello specifico riporterò di seguito quanto emerso negli studi scientifici rispetto alle arti tessili e al benessere.

Frances Reynolds, utilizzando piccoli campioni per le sue ricerche, ha ipotizzato e poi confermato che le arti tessili aiutano le donne a fronteggiare il lutto (1999), la depressione (2000) e problemi di salute (2002, 2004), consentono loro di esprimersi, gestire la malattia, sperimentare gioia, fiducia e mantenere una soddisfacente immagine di sé, favorendo il contatto sociale.

Praticare le arti tessili può essere, quindi, un modo per preservare o ricreare un senso di sé positivo e migliorare la qualità di vita soprattutto perché favorisce il contatto sociale al di fuori della famiglia.

Le ricerche della Reynolds hanno rilevato come il tessile



Dettaglio di ordito presso Museo della Canapa  
Foto Federica Fruganti

favorisca la distrazione e il rilassamento, elementi che aiutano a fronteggiare sentimenti di sconforto o stati d'ansia rispetto a malattie o eventi negativi.

Il rilassamento è collegato con l'esperienza di flusso; il flow, teorizzato da Csikszentmihalyi, è l'esperienza durante la quale la concentrazione viene sostenuta e si riduce la consapevolezza di sé e del tempo, mentre si sperimentano sensazioni di padronanza, controllo e completo assorbimento nell'attività che si sta svolgendo.

“L'attività aveva la capacità di creare isole di tranquillità in mezzo agli eventi stressanti di vita” (Reynolds, 2000, p. 113).

Alcune donne, partecipanti alla ricerca di Riley (2008), hanno riferito che la creazione tessile è un'esperienza interna, spirituale e/o psicologica, che migliora il senso di sé e crea appartenenza ad un'identità collettiva.

Ann F. Collier, psicologa e artista tessile, è stata una delle prime a svolgere una ricerca con un ampio campione di

donne: all'indagine del 2011 hanno partecipato in ben 821, provenienti da tutto il mondo.

È emerso che più abilità le donne sperimentano, più ne padroneggiano; in particolare chi ha partecipato a questa ricerca ha affermato di saper utilizzare almeno una dozzina di tecniche tessili e di dominarne almeno la metà.

La tecnica adoperata più spesso è il lavoro a maglia, mentre l'uncinetto, il ricamo e il punto croce sono risultate essere quelle più padroneggiate ma le meno usate.

Tra le motivazioni riportate c'è l'amore per l'estetica dei tessuti, la soddisfazione psicologica, il desiderio di fare qualcosa per gli altri, l'appagamento sociale, la possibilità di fronteggiare malattie e difficoltà. La motivazione meno considerata è quella di avere un'entrata economica.

Chi svolge attività tessile è risultata essere molto più disposta nel cambiare i propri stati d'animo rispetto a chi usa altre attività piacevoli o passatempo.

Creare prodotti tessili fornisce la possibilità di sperimentare strategie cognitive, utilizzate anche per fronteggiare stati d'animo complessi.

Aspetto che avvalora la ricerca di Schofield-Tomschin e Littrell del 2001, in cui si evidenziava una relazione tra la partecipazione ad associazioni di attività tessili e una migliore regolazione emotiva e cognitiva per un invecchiamento di successo nelle donne (età media: 59 anni).

Nel 2015 Sinikka Pöllänen ha indagato nello specifico quali sono gli elementi delle arti tessili che favoriscono il benessere, analizzando i racconti di 59 artigiane tessili finlandesi.

I materiali, descritti come una fonte di ispirazione, permettono di esprimere i propri valori e la propria creatività. La possibilità di toccarli, unita al processo di creazione, favorisce l'entrare in contatto e l'esprimere i sentimenti di chi crea.

I manufatti creati, funzionali ed esteticamente piacevoli per chi li realizza, creano una connessione tra il tempo, l'energia, il processo per creare e il prodotto, che diventa un simbolo delle capacità di chi lo crea.

L'attività tessile è un modo utile per poter occupare il tempo libero e per rafforzare la propria autoefficacia e il senso di realizzazione. È stata descritta anche come uno spazio nel quale poter sviluppare ed esprimere la propria identità, aumentando così l'autostima e la fiducia in se stessi. Inoltre, facilita la consapevolezza di sé, aiutando chi la pratica a raggiungere obiettivi nella propria vita. Tutto ciò favorisce la crescita personale.

L'arte tessile richiede l'applicazione di competenze cognitive che stimolano un processo di apprendimento attraverso sperimentazioni. Inoltre, si dà importanza al

riparare e riciclare, sviluppando e diffondendo consapevolezza e responsabilità per le proprie azioni.

La sensazione di controllo riportata da chi crea, riguarda sia il proprio corpo che le proprie emozioni: intraprendere attività tessili permette di allontanare angosce e frustrazioni, mentre realizzare qualcosa di concreto fa diminuire l'urgenza del tempo e la sensazione di essere sempre di corsa.

Attraverso il tessile continuiamo e tramandiamo cimeli, tradizioni culturali interne e/o esterne alla famiglia, capacità, valori, memorie e le storie ad esso legate.

“Una storia, un racconto, una vita. Per impedire che ogni cosa si perda, ma sia legata da filo di seta. Unita una con l'altra, strette da punti perfetti, e poi annodate perché non si spezzino e l'arazzo sia infinito. Con l'inizio che arriva alla fine e la fine che parte da capo.” (Pigozzi, 2020, p.172) Tutte queste caratteristiche favoriscono il benessere, l'autonomia, l'emancipazione e i legami di chi lavora con il tessile.

Siamo legati a doppio filo a quest'arte, siamo parte della sua storia ed essa è parte di noi.

Francesca Romana Innocenzi, Psicologa.

## BIBLIOGRAFIA

Collier, A. D. (2011). The well-being of women who create with textiles: Implications for art therapy. *Art Therapy*, 28 (3), 1-9.

Pigozzi, E. (2020). *L'ultima ricamatrice*. Piemme: Milano.

Pöllänen, S. (2015). Elements of crafts that enhance well-being: Textile craft-makers' descriptions of their leisure activity. *Journal of Leisure Research*, 47(1), 58-78.

Reynolds, F. (1999). Cognitive behavioral counseling of unresolved grief through the therapeutic adjunct of tapestry-making. *The Arts in Psychotherapy*, 26 (3), 165-171.

Reynolds, F. (2000). Managing depression through needlecraft creative activities: A qualitative study. *The Arts in Psychotherapy*, 27(2), 107-114.

Reynolds, F. (2002). Symbolic aspects of coping with chronic illness through textile arts. *The Arts in Psychotherapy*, 29, 99-106.

Reynolds, F. (2004). Textile at promoting well-being in long-term illness: Some general and specific influences. *Journal of Occupational Sciences*, 11(2), 58-67.

Riley, J. (2008). Weaving an enhanced sense of self and a collective sense of self through creative textile-making. *Journal of Occupational Science*, 15 (2), 63-73.