



ARTETERAPIA

IL POTENZIALE COMUNICATIVO DELL'ARTE.

Arteterapia: cura e supporto attraverso la creatività

L'arteterapia è un intervento di aiuto e di sostegno alla persona a mediazione non verbale, che utilizza i materiali artistici e il processo creativo nella loro valenza terapeutica.

Dipingere, disegnare, modellare e costruire dà vita a un costante processo creativo che coinvolge tutti gli ambiti della persona, incrementa la consapevolezza di sé e promuove una generale maturazione attraverso l'esperienza gratificante del creare con le proprie mani. L'arteterapia può accrescere la capacità di porre e porsi domande, di cercare risposte, di ridefinire ordine, forma e relazioni nel proprio mondo interno. In uno spazio protetto e stimolante sarà possibile accettare sfide, rischi e trovare nuove soluzioni, motivati dal piacere e dal divertimento dell'attività artistica.

Il libero utilizzo dei materiali artistici ha come primo obiettivo di stimolare la propria creatività e scoprire un nuovo canale di comunicazione a partire da un rinnovato ascolto di sé. Insieme al terapeuta sarà possibile costruire il proprio percorso personale stimolati dai materiali artistici, alla scoperta del proprio mondo interiore.

Scegliere di intraprendere un percorso di arteterapia non richiede alcuna preparazione tecnica o artistica; non emergeranno giudizi di tipo estetico, poiché ogni espressione, fosse anche solo un semplice segno, è manifestazione autentica di un sentire profondo e, come tale, di valore inestimabile. Per chi lo desidera sarà possibile, all'interno del percorso, acquisire competenze artistiche funzionali all'espressività.

Il lavoro ha luogo in un clima accogliente di condivisione e ascolto, privo di giudizio. Le immagini, gli scritti e i prodotti creativi dei partecipanti non hanno finalità tecniche, estetiche o interpretative ma sono il principale strumento di relazione con sé stessi e con l'altro. Le potenzialità creative ed espressive di ciascuno sono utilizzate come strumento di ascolto di sé, di comunicazione ed espressione delle proprie emozioni.

L'arte rende possibile "vedere" ed "esprimere" molto più di quello che le parole possono fare, poiché si tratta di una comunicazione densa di significato intrinseco, che viene percepita emotivamente in modo diretto anche da chi ne fruisce. Essa incorpora idee, sentimenti, sogni, aspirazioni; narra e veicola un'ampia gamma di emozioni. In tal senso l'arte serve come mezzo di comprensione e attribuzione di senso, per chiarire esperienze interiori senza le parole, che spesso sono insufficienti o inadeguate. Attraverso l'arteterapia si ha la possibilità di elaborare il proprio vissuto dandogli una forma e potendolo trasmettere creativamente agli altri. Condividere l'esperienza di un laboratorio espressivo di arteterapia offre ai partecipanti l'opportunità di godere del piacere di creare con materiali artistici, di esprimere e rielaborare sentimenti, pensieri, attraverso il linguaggio non-verbale dell'arte visuale e plastica.

I percorsi di arteterapia possono essere utili per stimolare la propria creatività con l'utilizzo di materiali semplici ed alla portata di tutti e possono essere mirati anche ad interventi propedeutici alla coppia che, attraverso il percorso creativo, può approfondire la propria conoscenza, la propria comunicazione e migliorare la gestione dei propri conflitti.