

E ADESSO....

Art Counselling...



*“ l'arte è un' avventura che ci conduce in un mondo sconosciuto.
Soltanto coloro che per libera volontà si assumono tale rischio,
possono scoprire questo mondo”*

Rothko

ANNO 2000

•approvazione del **COUNSELLING ESPRESSIVO**
dal CNEL (consiglio nazionale dell'economia e del lavoro)

Si riconosce il counseling come libera professione che opera nell'ambito del sostegno psico emotivo e della prevenzione.

La creatività

La creatività appartiene a ciascuno di noi

L'atto creativo è un processo che si esplica attraverso emozioni, immagini inconscie e spontanee, sensazioni che nascono e sentiamo nel nostro corpo.

Significa ...

esprimersi, elaborando artisticamente il proprio vissuto interiore; dare forma concreta, un colore, una consistenza, una superficie ad un concetto astratto.



La capacità creativa risiede nell'emisfero destro del cervello, sede del pensiero visivo, legato all'immaginazione, alla fantasia, all'intuizione.

La creatività la possiamo già riscontrare in diverse cose che facciamo nella vita quotidiana, dal modo in cui ci vestiamo o arrediamo casa, a come sistemiamo il giardino o cuciniamo un piatto .

Senza esserne consapevoli, ci occupiamo di quegli elementi che sono considerati fondamentali nell'arte : il **colore**, la **forma** e la **composizione**.

Tuttavia se ci chiedono di dar forma a ciò che proviamo, ci blocchiamo, ci sentiamo totalmente inibiti, come se ci assalisce la paura di non essere capaci

Paura di metterci a nudo e di scoprire qualcosa che può non piacerci.

ACCOSTARSI ALL'ARTE SIGNIFICA ANCHE :

PERMETTERSI DI GIOCARE!!

Tra i due e tre anni inizia la fase in cui il bambino trae un grande piacere dallo sperimentare, lasciando tracce di sé sulle cose. Disegna cerchi, spirali, scarabocchi in piena libertà a cui da un significato solo successivamente. Egli gioca, spontaneamente. Più avanti inizierà a pensare a ciò che disegna, al lato estetico, al realismo, all'approvazione dei grandi e così il gioco finisce.

Perché non riscoprire quel gioco? Godendo del momento gestuale, del movimento, del tocco del colore sulle dita, di ciò che ci trasmette lo stesso mezzo artistico: la sensazione vellutata e polverosa dei gessetti, la consistenza di un panetto di creta umida dove affondare le dita, la tempera liscia e fredda o granulosa se aggiungo sabbia.

L'ARTE E' TERAPEUTICA?

Innanzitutto consideriamo la parola *terapia* che deriva dal greco *therapeia*, ossia cura, assistenza. Dunque agire per condurre una persona verso la guarigione. È importante sottolineare come nella pratica di

counseling o art - counseling non si parli di terapia, dal momento che non vi è malattia da guarire. Ecco che il termine terapia, usato assieme ad arte, arte-terapia, designa esclusivamente un processo di trasformazione, di sviluppo personale. Dunque, in questa accezione, l'arte è terapeutica, il momento artistico è di per se terapeutico, in quanto il suo valore curativo risiede nella possibilità di aiutare a riscoprire se stessi, come individui unici ed originali, con una propria storia, un proprio vissuto.

Lo strumento artistico permette di rivelare senza censure, le proprie dinamiche interne. Se permettiamo il libero fluire di ciò che sentiamo, impedendo al nostro censore morale di puntarci il dito contro, allora l'esperienza sarà efficace, costruttiva e rivelatrice.



Arte-Terapia e Art-counseling

L'atto creativo riveste una grande importanza dall'inizio alla fine, non conta solo il prodotto finale ma tutto il processo creativo, cosa sento mentre lavoro, quali risonanze emotive mi suscita. Non è importante l'estetica del lavoro, non è il fine di questo genere di approccio.

Molte persone sono intimorite perché pensano di non essere creative e

che occorra saper disegnare, allora è compito dell' arte-terapeuta o dell'art- counselor rassicurarle sul fatto che non esiste giusto e sbagliato, persone creative e non creative, bello e brutto ma esiste la volontà di mettersi in gioco, di rischiare, di scoprire qualcosa in più di sé . Quando la persona si rende conto che non c'è giudizio, né una tecnica più giusta dell'altra ma c'è **accettazione e condivisione**, allora sentirà libera di esprimersi ed affidarsi al proprio intuito.

Ciascuno di noi è in grado di contattare la sua parte più autentica, esprimendola con ciò che ritiene più opportuno, dando vita a qualcosa di unico, perché siamo esseri unici.

Il counseling espressivo integra alle tecniche di colloquio l'utilizzo di strumenti espressivi tipici dell'arte terapia, anche se si differenzia da questa per un uso più marcato della comunicazione verbale.

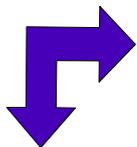
L'ARTE FAVORISCE LA CONNESSIONE TRA MENTE E CORPO !

Il setting

Il counselor offre al cliente l'opportunità di lavorare su sé stesso all'interno di un setting accogliente e stimolante, con cuscini e tappeti che permettono di sistemarsi a terra, dando al corpo la possibilità di esprimersi al meglio , e la presenza di diversi materiali artistici che stimolano la creatività. Il cliente è libero di giocare, avendo la possibilità di contattare parti di sé rimosse.

MATERIALI E METODI

Le arti visive



pittura, disegno, scultura, fotografia, video

**mirano ad una rappresentazione visiva della realtà,
simbolizzano i sentimenti**

Esse danno la possibilità di proiettare all'esterno ciò che teniamo dentro.
La persona dà forma all'inesprimibile, lasciando emergere conflitti,
ambivalenze, emozioni profonde.

Soprattutto l'uso del colore, steso con o senza pennelli, è un momento
molto coinvolgente che può produrre diverse reazioni emotive.

Attraverso le varie forme d'arte, la persona impara ad esprimere sé
stessa, migliorando la propria autostima e sicurezza di sé.



- Attraverso il **disegno** si può contattare la propria aggressività.
- La **creta** invece è adatta a far regredire il cliente.
- Con la **musica** si accede a sentimenti rimossi.
- Con la **danza** il corpo comunica.
- Con la **poesia** si facilita l'integrazione corpo-mente. Mette in comunicazione i due emisferi cerebrali
- Attraverso il **teatro** si sperimentano nuovi ruoli da usare poi nella vita.
- Con la **scrittura creativa** si accresce l'autostima e l'assertività.

I materiali

Nelle arti visive sono raggruppati in **tre sottogruppi** :

- Materiali che permettono un'espressione più controllata intellettualmente : matite, pennarelli, grafite.
- Materiali che favoriscono il lasciarsi andare e dunque coinvolgono di più a livello emotivo: tempere, acquerelli, carboncino, pastelli morbidi (tipo gessetti)
- Materiali che aiutano nella regressione : paste modellabili, creta.

RIASSUMENDO..

IL COUNSELLING ESPRESSIVO E' :

una relazione d'aiuto che si avvale di strumenti espressivi.

OBIETTIVO DEL COUNSELLING ESPRESSIVO :

dare al cliente la possibilità di lavorare e prendere decisioni in modo creativo in un setting sicuro e protetto. Lavorare sull'unità dalla persona integrandone le parti.

"L'arte in tutte le sue forme ci da il senso della libertà" - Baj



COSA SIGNIFICA PARTECIPARE AD UN "ESPERIENZIALE"?

Significa fare esperienza di se stessi, delle proprie emozioni, dei propri bisogni, significa prendersi un po di tempo per sé e riscoprire la propria capacità di auto ascolto.

Tutto ciò attraverso l'espressione creativa (disegno,musica, scrittura, movimento..), all'interno di un setting sicuro dove ognuno è libero di sperimentare ciò che sente nel "qui ed ora", agevolati dalla presenza del counselor che conduce l'incontro dando di volta in volta indicazioni (e non soluzioni!!) e supportando laddove ce ne sia bisogno.

Dispense a cura di:

Sara Chinca - Diploma in Gestalt counseling e Art counseling presso ASPIC (MODENA).

Cell. 3392201285

E.mail chincasara77@libero.it