



PROGRAMMA DI FORMAZIONE IN ARTE TERAPIA E DANZA MOVIMENTO TERAPIA

Specializzazione in Arte Terapia

2015 / 2016

Il Viaggio Creativo

Dai luoghi di cura a quelli di promozione della salute.

Candidato
Gabriella Garra

Relatore
Barbara Fiore

“Il viaggio creativo”

Dai luoghi di cura a quelli di promozione della salute

Premessa.	pag. 3
Cos'è la promozione della salute.	pag. 4
Puntare sulla scuola.	pag. 3
Un progetto rivolto agli insegnanti.	pag. 3
L'arte terapia come metodo in promozione della salute nella scuola.	Pag. 5
Il protocollo Luzzatto come il più adatto al contesto.	Pag. 8
Materiali e tecniche proposte ne “Il Viaggio Creativo”	Pag. 11
Valutazione “Il Viaggio Creativo”.	Pag. 22
Conclusioni.	Pag. 28
Bibliografia e sitografia	Pag. 31

“Il viaggio creativo”¹

Dai luoghi di cura a quelli di promozione della salute

Premessa.

Ho incontrato l'arte terapia nel momento in cui soffrivo nella mia vita professionale di una perdita di senso; la routine anziché rassicurarmi mi soffocava, sentivo che le parole non bastavano più a costruire una sana relazione di cura in ambito lavorativo. Dovevo tornare a capire chi ero, cosa desideravo e come potevo valorizzare al meglio le mie capacità professionali, per cercare di raggiungere i miei obiettivi e un discreto equilibrio per stare bene nel contesto professionale.

Molte volte ho fatto affidamento alla lettura di libri per capire, ma ora serviva qualcosa di più: rivisitare il passato, stare nel presente e fare nuove esperienze per aprirmi la via verso il futuro.

Paul Klee definiva l'arte “rendere visibile ciò che non lo è”. L'arte terapia, come l'arte, dà forma al contenuto interiore della persona, nella sua dimensione emotiva e affettiva. Quale strumento quindi poteva essere più idoneo nell'accompagnarmi alla scoperta delle mie terre inesplorate?

La mia prima esperienza lavorativa come infermiera è stata in un reparto di Rianimazione e lì ho conosciuto la potenza della comunicazione non verbale; poi ho lavorato nei servizi sanitari del territorio occupandomi di anziani, bambini, adulti e gruppi di pazienti portatori di patologia. La formazione come assistente sanitaria prima e un master in promozione della salute poi ha affinato la mia formazione. Il Master mi ha dato modo di conoscere il principio della salutogenesi di Aaron Antonovsky contrapposto a quello della patogenesi; tale modello contempla il concetto di resilienza e di empowerment personale.

Quali sono le fonti della salute, come si crea, come si mantiene e come si rinforza e non più quali sono le cause delle malattie per prevenirle. Nel setting dell'arte terapia è possibile trovare senso agli accadimenti della propria vita facendoli diventare più comprensibili e affrontabili, partendo anche solo dal mondo della fantasia, aumentando così la propria autostima.

Io provengo, come gli insegnati, dal mondo delle professioni sociali di cura, con essi condivido alcuni fattori che aumentano il rischio di stress lavoro correlato. L'arte terapia e “Il Viaggio Creativo” sono stati per me ottimi strumenti di promozione della salute e mi hanno permesso di ritrovare senso e riorientare una parte del mio lavoro.

¹ Caboara Luzzatto P.(2009), *Arteterapia: una guida al lavoro simbolico per l'espressione e l'elaborazione del mondo interno*, Cittadella Editrice, Assisi, I ristampa 2009;

1. Cos'è la promozione della salute.

La promozione della salute è il processo che conferisce alle persone i mezzi per avere maggior controllo sulla propria salute, migliorandola, realizzando le proprie ambizioni e soddisfacendo i propri bisogni².

La salute è una risorsa del quotidiano e non è il fine della vita. È un concetto positivo che dà valore alle risorse sociali e individuali. La promozione della salute non è legata soltanto al settore sanitario, supera gli stili di vita e mira al benessere.³

La salute va quindi creata e vissuta negli ambienti in cui le persone vivono tutti i giorni, dove imparano, lavorano, giocano e amano.

S'introduce un approccio nuovo e innovativo nella prassi dei servizi sanitari, il concetto di orientamento al setting. Per setting, in sanità, s'intende un sistema socio spaziale delimitato entro il quale vivono le persone. Esempi di setting sono la scuola, il posto di lavoro/l'azienda, il quartiere, il comune, l'ospedale, l'abitazione. Il setting è in grado di esercitare un influsso sulla salute dei gruppi e dei singoli individui.

Nel setting scuola gli studenti trascorrono una buona parte della loro vita, in particolare gli anni in cui possono instaurarsi comportamenti a rischio o stabilizzarsi atteggiamenti devianti. Il mondo della scuola e quello della salute hanno interessi comuni come la salute e il benessere di studenti, genitori e del personale scolastico. Entrambe le istituzioni cercano di lavorare insieme per migliorare l'ambiente scolastico.

Una scuola che promuove salute mette in atto un piano educativo strutturato e sistematico a favore della salute, del benessere e dello sviluppo del capitale sociale degli alunni, del personale docente e non docente.

Per garantire la salute l'OMS⁴ promuove e sostiene l'empowerment individuale e di comunità.

A livello individuale è fondamentale sviluppare cinque capacità:

- risolvere problemi e prendere decisioni, procedendo per piccoli passi;
- possedere pensiero creativo e senso critico, rispondendo in modo versatile alla sfide della vita;
- conoscere se stessi e sviluppare l'empatia;
- comunicare efficacemente e stringere relazioni interpersonali;
- gestire l'emotività e lo stress.

² Carta di Ottawa 1986

³ "Glossario OMS della promozione della salute" in Dors (Centro documentazione per la promozione della salute della Regione Piemonte)

http://www.dors.it/alleg/newcms/201303/OMS_Glossario%201998_Italiano.pdf

⁴ Organizzazione Mondiale della Sanità

A livello comunitario è possibile favorire l'empowerment attraverso diverse azioni professionali:

1. il sostegno alle persone affinché prendano coscienza e sviluppino le potenzialità individuali;
2. lo sviluppo dei piccoli gruppi, considerati la struttura centrale nel processo di crescita di una comunità;
3. il supporto all'organizzazione della comunità promuovendo l'aggregazione tra i piccoli gruppi, ponendo attenzione ai problemi e alle opportunità riducendo il più possibile la conflittualità;
4. la costruzione delle coalizioni, fornendo informazioni e capacità per interagire con le strutture politiche e influenzare le loro scelte;
5. compiere direttamente un'azione politica.

2. *Puntare sulla scuola.*

La scuola, è uno dei setting più variegati che sia possa immaginare, gli insegnanti lavorano in un contesto multietnico, con possibili variabili di disagio di natura socio economica, culturale e con alunni con diverse abilità.

La scuola rappresenta il campo d'azione, dove si incontrano esperienze non del tutto completate e i presupposti esperienziali necessari per la costruzione della futura identità.

È un campo, caratterizzato da fratture e discontinuità, frustrazioni, desideri e aspirazioni dei ragazzi. Le fasi della preadolescenza e adolescenza hanno in sé i rischi connessi al passaggio dall'infanzia all'età adulta con la possibile assimilazione di stereotipi comportamentali, pregiudizi. Durante tale periodo è anche possibile che si manifestino fenomeni di disagio psichico e di marginalità sociale.

L'adulto educatore è quindi chiamato a “dare in continuazione” e, per contro, ha pochi spazi dove fermarsi per ascoltare se stesso e prendere contatto con le proprie energie creative.

Nella scuola le attività riconducibili alla denominazione di arte terapia sono rare e per lo più rivolte agli studenti.⁵

3. *Un progetto rivolto agli insegnanti.*

Da diversi anni il Servizio in cui lavoro⁶ collabora con gli insegnanti di ogni ordine e grado per sviluppare progetti di promozione della salute rivolti agli studenti che sono i destinatari finali. Gli insegnanti, in quasi tutti i progetti, sono considerati destinatari intermedi. Quando li incontriamo, nelle occasioni formative, ci raccontano che:

- Stanno progressivamente invecchiando, sono più malati e sofferenti;

⁵ Arte terapia e educazione <http://www.wseducenter.com/wp-content/uploads/2008/04/1.pdf>

⁶ Dipartimento di Prevenzione dell'ASLTO1, SSD Epidemiologia ed Educazione sanitaria

- Il susseguirsi delle riforme rende difficili i rapporti con l'istituzione e spesso cambiano i vertici dirigenziali:
- È elevata la conflittualità tra colleghi;
- È difficile recuperare materiali e ausili didattici per scarsità di risorse;
- È difficile far fronte alle necessità familiari (genitori anziani, figli piccoli, partner malati, nipoti da accudire) per mancanza di forme di flessibilità lavorativa;
- Il lavoro è appesantito da molti aspetti burocratici: BES, DES, DSA, GLH, MOF, PAI, PDM, PDP, PEI, POF, PTOF, RAV⁷;
- La didattica è sbilanciata verso il cognitivo per riuscire a preparare gli studenti per i test INVALSI⁸;
- L'alto numero di Bisogni Educativi Speciali (BES)⁹ richiede molto lavoro sulle capacità residue rispetto allo sviluppo degli apprendimenti di base;
- La didattica in una classe multietnica richiederebbe un tempo più flessibile per la costruzione del gruppo, la valorizzazione degli studenti e lo sviluppo degli apprendimenti;
- L'evoluzione delle tecnologie di comunicazione e informatiche richiede un costante aggiornamento;
- Molti speravano di poter andare in pensione, la riforma li ha bloccati oltre le loro possibilità percepite di poter rimanere in servizio;
- È difficile parlare con i genitori degli studenti perché sentono di aver perso il loro ruolo sociale.

Studi e ricerche sulla salute degli insegnanti hanno posto in evidenza quanto la professione possa determinare sofferenza mentale. Il disagio sembrerebbe indipendente dal livello scolastico nel quale si esercita ed escluderebbe, come elementi confondenti, sia l'età sia il sesso, facendo ricadere quindi per intero l'esito prognostico negativo sull'attività professionale esercitata.¹⁰

Molti progetti offerti dal mio Servizio si basano sullo sviluppo delle life skill, dei fattori di resilienza, sulla consapevolezza personale e sullo sviluppo del potenziale creativo individuale;

⁷ **BES**: Bisogni Educativi Speciali, **DES**: Disturbi Educativi Specifici, **DSA**: Disturbi Specifici di Apprendimento, **GLH**: Gruppi di Lavoro sull'Handicap, **MOF**: Miglioramento Offerta Formativa, **PAI**: Piano Annuale per l'Inclusività, **PDM**: Piano Di Miglioramento, **PDP**: Piano Didattico Personalizzato, **PEI**: Piano Educativo Individualizzato, **POF**: Piano dell'Offerta Formativa, **PTOF**: Piano Triennale dell'Offerta Formativa, **RAV**: Rapporto di Auto Valutazione.

⁸ Le prove Invalsi sono test standardizzati per gli studenti delle scuole italiane basati su procedure articolate e rigorose. Obbligatorie per legge (art. 51 comma 2 del Decreto-Legge 9 febbraio 2012, n. 5 c convertito in legge n. 35). I test sono elaborati dall'Istituto Nazionale per la Valutazione del Sistema di Istruzione e Formazione (INVALSI), ente di ricerca di diritto pubblico, sottoposto alla vigilanza del ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (Miur). Lo scopo dei test è quello di tracciare un quadro di riferimento statistico sul livello di apprendimento in Italia. Le prove Invalsi vengono somministrate nelle classi II e V della scuola primaria, nella classe III della secondaria di primo grado all'interno dell'esame di Stato e nella classe II della scuola secondaria di secondo grado. Le materie oggetto delle prove italiano e matematica; in più, per la classe II della primaria è prevista una prova preliminare di lettura, accanto a quella di Italiano.

⁹ BES vi sono comprese tre grandi sotto-categorie: la disabilità; i disturbi specifici di apprendimento e/o disturbi evolutivi specifici e lo svantaggio socioeconomico, linguistico o culturale

¹⁰ Vittorio Lodolo D'Oria Renato Pocaterra, Paolo Bonomi, Giuseppe Bulgarini, d'Elci, Augusto Iossa fasano, Maria Ferrari, Francesca Waldis, Massimiliano Dela Torre, Franca Vizzi : "Il disagio mentale professionale negli insegnanti: esperienza, percezione, prevenzione e gestione del fenomeno da parte dei Dirigenti scolastici" <http://www.fidae.it/AreaLibera/Comunita%20educante/docenti/lard.%20Disagio%20mentale%20professionale%20dei%20docenti.pdf>

" Giorgio Basaglia e Vittorio Lodolo D'Oria Dossier: "Immagine e salute degli insegnanti in Italia: situazione, problemi e proposte" http://www.edscuola.it/archivio/interlinea/immagine_salute.pdf e Lodolo D'Oria "l'inedoneità dei docenti: le patologie che la determinano"¹⁰ http://banner.orizzontescuola.it/Studio_inidoneit_Lodolo.pdf.

coogliendo l'occasione offertami dalla formazione da arte terapeuta, ho sollecitato il mio dirigente a utilizzare le tecniche espressive per promuovere la salute degli insegnanti proponendo "Il Viaggio Creativo". Gli insegnanti diventano in questo caso i destinatari finali dell'intervento.

Le tecniche espressive permettono di utilizzare le proprie emozioni come risorse e di sviluppare la creatività individuale. La creatività aiuta a vedere le cose da diversi punti di vista, a esplorare strade non preventivamente pensate, a sviluppare fiducia nelle proprie potenzialità di incidere sull'ambiente e di compiere scelte.

La sfida del progetto è stata quella di puntare sul sostegno dell'insegnante perché si senta un "insegnante creativo", in salute e promotore di cambiamento. Un insegnante creativo può costruire un ambiente di apprendimento migliore, può essere un facilitatore di processi di promozione della salute per i suoi studenti incrementando le loro risorse creative, espressive, affettive, cognitive e relazionali.

4. L'arte terapia come metodo in promozione della salute nella scuola.

L'APIART¹¹ definisce "l'Arte Terapia come un insieme di metodiche inquadrabili in diverse aree concettuali (psicoanalitica, cognitivista, relazionale ecc.) finalizzate alla promozione umana (con scopi riabilitativi, psicopedagogici, psicoterapeutici e preventivi di qualunque forma di disagio psicosociale) e prevede l'uso sistematico di pratiche artistiche grafico – plastico - pittoriche".

Nell'atelier di arte terapia la persona, a contatto con i diversi materiali artistici, convenzionali e non, costantemente prende decisioni su cosa fare, quali materiali scegliere, come utilizzarli o integrarli nell'opera che sta prendendo vita; risolve problemi per adattarsi a ciò che c'è o adattare qualcosa allo scopo che si è prefisso.

Questo processo spesso richiede tempo e variazioni di percorso, l'abbandono dell'idea originale e l'avventurarsi nel nuovo, nel diverso e nello sconosciuto. È una ginnastica per lo sviluppo e il potenziamento del pensiero creativo, del senso critico considerate abilità utili a rispondere in modo versatile alle situazioni che la vita porta. Questi i motivi per cui è importante che l'arte terapia diventi uno strumento diffuso di promozione della salute. Attraverso le attività di arte terapia è possibile conoscere se stessi e, se si effettuano esperienze in gruppo, è possibile sviluppare l'empatia, trovare strategie di comunicazione più efficaci, stringere relazioni interpersonali che possono proseguire potenziando il benessere psicosociale.

La creatività e l'espressione artistica sono considerate proprie di ogni individuo e tali da essere potenzialmente sviluppate da ciascuno quando vi siano circostanze favorevoli e agevolanti. Questo è possibile nel setting arte terapeutico.

¹¹ APIART associazione professionale italiana arte terapeuti

Il setting è l'area dell'invenzione, al suo interno è permesso e favorito il dialogo con la materia, vengono offerti stimoli corporei e sensoriali capaci di attivare le parti creative sane della persona.

Il setting dell'arte terapia non è solo lo spazio fisico in cui si svolge l'azione, è il luogo in cui si sviluppa una relazione di rispecchiamento tra la persona e il terapeuta. E', infine, anche uno spazio simbolico.

Nel setting dell'arte terapia la comunicazione si muove lungo un continuum comunicativo che va da un estremo intimamente intra psichico (in cui il rapporto è silenzioso tra la persona e la sua immagine, nella dimensione espressiva) all'estremo opposto, rappresentato da una dimensione vivacemente inter-personale (il rapporto è interattivo tra la persona, il terapeuta e i partecipanti del gruppo)¹².

Paola Caboara Luzzatto, autrice de "Il Viaggio Creativo", definisce il suo modello come intermedio, un intervento in cui la comunicazione intra psichica e quella interpersonale si possono intersecare in modo flessibile secondo le esigenze delle persone¹³. L'autrice elabora la teoria del setting triangolare dell'arte terapia, in esso l'immagine è il terzo oggetto o partner silenzioso del terapeuta. Nel setting dell'arte terapia le emozioni si trasformano in un prodotto reale immesso nello spazio, che riceve, risponde, contiene e trasforma le immagini mentali. Mimma della Cagnoletta riprende e amplia il concetto di setting triangolare, trasformandolo in un tetraedro. Introducendo la profondità e il volume, si amplia lo spazio della relazione rendendo possibile il passare dal qui e ora del presente al passato o al futuro, dal dentro della stanza della terapia al fuori della realtà esterna.¹⁴

In arte terapia sono tre le tipologie d'intervento: individuale, di coppia o di gruppo: nella mia tesi affronterò un intervento di arte terapia in gruppo.

Possiamo identificare tre tipi-base di gruppo secondo il tipo di comunicazione che è maggiormente attivata:

- Lo studio aperto nel quale ciascun partecipante è solo, ma in gruppo, nel quale è favorita la dimensione espressiva creativa. E' un rifugio silenzioso e stimolante;
- Il gruppo a interazione simbolica comprende sia il dialogo personale sia col gruppo a scopo di auto conoscenza e di crescita personale. E' favorita la dimensione simbolico cognitiva;
- Il gruppo interattivo analitico favorisce la dimensione interattivo analitica, affidando il ruolo prioritario alla dinamica di gruppo, si offre un ambiente recettivo, in cui le persone possono

¹² Caboara Luzzatto P. (2009) "Arte Terapia una guida al lavoro simbolico per l'espressione e l'elaborazione del mondo interno" Cittadella Editrice Assisi 2009 p. 43

¹³ Caboara Luzzatto P. (2009) "Arte Terapia una guida al lavoro simbolico per l'espressione e l'elaborazione del mondo interno" Cittadella Editrice Assisi 2009 p. 105

¹⁴ Della Cagnoletta M. (2010) "arte terapia la prospettiva psicodinamica" Carocci Faber Urbino 2011 p.140

proiettare all'interno del gruppo sia in parole, sia in immagini, emozioni e comportamenti che possono essere osservati, riconosciuti, discussi e rielaborati.¹⁵

Nella tesi tratterò l'applicazione del modello di gruppo "Il Viaggio Creativo" su sei gruppi di insegnanti di scuola di diverso ordine e grado delle scuole di Torino.

"Il Viaggio Creativo" nasce grazie a Paola C. Luzzatto, all'interno del servizio di Arte Terapia per pazienti oncologici del Memorial Sloan-Kettering Cancer Center a New York. E' un modello di gruppo di sostegno a tempo breve che facilita l'autoespressione, la riflessione, il cambiamento e la crescita personale.

È un percorso che vuole accompagnare i partecipanti in un viaggio di riscoperta della creatività all'interno di un luogo sicuro, adatto e protetto. "Il Viaggio Creativo" si attua attraverso l'uso dei materiali artistici e si fonda sul presupposto che il processo creativo messo in atto nel "fare arte" produce benessere e migliora la qualità della vita.¹⁶ Durante "Il Viaggio Creativo" è possibile riscoprire ricordi perduti, sperimentare un diverso approccio verso la negatività e, nel piccolo gruppo, sviluppare l'empatia.

La struttura prevede dieci incontri a cadenza settimanale, in cui si forniscono stimoli provenienti da:

- ✓ dai materiali: carta colorata, matite e pastelli, pennelli e tempera,
- ✓ da immagini di riviste, giornali, oggetti, ritagli di parole scritte (stimolo dall'esterno),
- ✓ offrendo alla persona parole che possono stimolare l'affiorare d'immagini del mondo interiore (stimolo dall'interno).

La struttura di ogni incontro è basata su quattro momenti: la concentrazione, il processo espressivo, il processo elaborativo e la conclusione.

La concentrazione può essere favorita dal silenzio e da alcune visualizzazioni guidate, il processo espressivo è supportato dagli stimoli offerti dalle diverse tecniche facilitanti proposte, alternando momenti di attenzione fluttuante¹⁷ a fasi di attenzione focalizzata; il processo elaborativo, al termine del processo creativo, è favorito dal distanziamento, dalla condivisione silenziosa delle immagini cui può seguire la condivisione verbale e lo scambio di feedback.

Il processo termina con un momento di revisione silenziosa delle immagini e con alcune parole conclusive con cui l'arte terapeuta può rafforzare e dare significato alle immagini della giornata. Al termine di ogni incontro i partecipanti possono trovare un'immagine significativa in

¹⁵ Caboara Luzzatto P. (2009) "Arte Terapia una guida al lavoro simbolico per l'espressione e l'elaborazione del mondo interno" Cittadella Editrice Assisi 2009 p. 85

¹⁶ Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia "La comunicazione per immagini: progetto arte terapia" 28/09/2008.

¹⁷ " attenzione non focalizzata", attenzione imparziale, non appena ci si propone di mantenere tesa la propria attenzione a un determinato livello, si comincia anche a operare una selezione del materiale offerto; se ci si concentra con particolare intensità su un'immagine o su una parola, se ne trascura un'altra e si segue della scelta basandoci sulle proprie aspettative o le proprie inclinazioni." (Freud)

grado di rafforzare l'identità personale ed avere uno scambio interattivo che arricchisca la conoscenza di sé. La durata degli incontri è di due ore per un gruppo di dieci persone.

Vi mostro alcune fotografie di come disponevo le immagini per le condivisioni finale.



È previsto un altro incontro individuale, definito di follow up, (per un totale di 11 incontri), dopo circa un mese, per rivedere come le immagini a distanza di tempo attivano riflessioni e per comprendere se e come la persona vuole proseguire il suo percorso di crescita personale.

5. Il protocollo Luzzatto come il più adatto al contesto

Il motivo che mi ha spinto ad accostarmi a questo protocollo è stato sicuramente l'aver conosciuto Paola Caboara Luzzatto durante uno dei seminari della formazione. Essa è un'arte terapeuta riconosciuta a livello internazionale, con un curriculum di esperienze interessantissimo anche nel campo delle istituzioni sanitarie, che è il mondo da cui anch'io provengo. Il suo modello è sperimentato, validato, efficace, graduato, flessibile, sostenibile per le mie capacità e dal Servizio in cui lavoro, che mi ha autorizzato a farlo e fornito i materiali. Non ultimo è accettabile dagli utilizzatori. L'aver vissuto con l'autrice l'esperienza de "Il Viaggio Creativo" durante il seminario è stato il motore del desiderio di replicarlo. Sperimentandolo con gli insegnanti.

Riprendendo i concetti prima espressi dall'OMS, rispetto agli ambiti di sviluppo dell'empowerment, "Il Viaggio Creativo" permette di lavorare su tutte le cinque aree d'intervento proposte:

1. Sostegno delle persone: *è un intervento breve (10 incontri più uno) che permette di attivare più gruppi e sostenere più persone.*
2. Sviluppo dei piccoli gruppi: *è stato inserito nel catalogo dell'offerta dei progetti di promozione della salute rivolti alle scuole da parte delle ASL torinesi¹⁸, permette di creare una rete tra i partecipanti che diffonda e sostenga l'esperienza dell'arte terapia come strumento di promozione della salute nelle scuole.*
3. Organizzare la comunità: *è possibile allestire un setting idoneo sia presso il Dipartimento di Prevenzione dell'ASLTO1 sia presso le scuole, agevolando la partecipazione degli insegnanti e coinvolgendo i dirigenti scolastici.*
4. Costruire le coalizioni: *gli insegnanti, sperimentano in prima persona la validità dello strumento dell'arte terapia, possono sensibilizzare i dirigenti scolastici ad attivare progetti benessere in tal senso, oltre che per loro anche per gli studenti.*
5. Fornire informazioni e capacità per interagire con le strutture politiche: *l'occasione del viaggio creativo permette di aprire uno spazio di riflessione tra gli operatori ASL, l'arte terapeuta, gli insegnanti e i dirigenti scolastici sulla possibilità di un maggior uso all'arte terapia in ambito scolastico. Questo non solo per la cura o per la riabilitazione di situazioni particolari ma anche per la promozione della salute collettiva. Inoltre il collegamento tra ASL e MIUR permette di creare alleanze al fine di integrare, nei programmi universitari per i docenti, esperienze di metodologie e tecniche dell'arte terapia.¹⁹*

Nell'ambito dell'empowerment personale²⁰ esso punta allo sviluppo di:

- a. Un sentimento di responsabilità: io controllo la mia vita;
- b. Del pensiero positivo: ho queste risorse a disposizione;
- c. Della fiducia di sé e sull'ottimismo che le cose possano svolgersi al meglio;
- d. Del valore della complessità perché la persona é unica anche se si declina diversamente in situazioni e ambiti differenti (esempio: lavoro; famiglia; attività sociali).

Penso che "Il Viaggio Creativo" sia in grado di favorire positivamente l'empowerment personale: la successione degli stimoli, dei diversi materiali utilizzabili, permette alla persona di

¹⁸ MIUR – Ufficio Scolastico Regionale per il Piemonte -Ufficio V – Ambito Territoriale per la provincia di Torino

<http://torino.istruzionepiemonte.it/dirigenti/cp319-trasmissione-catalogo-interventi-di-promozione-della-salute-aslto1-e-aslto2-anno-scolastico-20152016/>

¹⁹ REGIONE PIEMONTE BU45S1 12/11/2015 Codice A1505A D.D. 10 novembre 2015, n. 863 L.r. 28/07, art. 21 Attività' di promozione ed educazione alla salute nelle scuole piemontesi: approvazione del piano di lavoro relativo alla programmazione degli interventi previsti per l'anno scolastico 2015/2016 e 2016/2017 http://www.regione.piemonte.it/governo/bollettino/abbonati/2015/45/attach/dda150000863_560.pdf

²⁰ www.torreluna.com

entrare, in modo graduale a contatto con il materiale inconscio, sempre di più e in profondità, in modo ludico, senza spaventarsi. L'arte terapia può essere intesa come una forma di educazione alla sensibilità, alla creatività, all'autoconsapevolezza e all'accettazione di sé.

Al termine dell'esperienza tramite il questionario di valutazione è possibile verificare se quest'aspettativa è stata raggiunta.

Sono tante le situazioni normali in cui le persone possono avvertire un momento di crisi e il bisogno di ristabilire un equilibrio con se stessi e con il mondo esterno (lutti, separazioni, insuccessi nel lavoro, problematiche familiari ecc. ...). La frenesia e l'eccesso di stimolazioni a cui siamo sottoposti tolgono spazio allo sviluppo della creatività e della fantasia e al tempo stesso è sempre più necessario essere flessibili e avere capacità di adattamento. "Il Viaggio Creativo" può diventare, per gli insegnanti, l'occasione per costruire uno spazio tempo in cui incontrare se stessi, poter esprimere le proprie emozioni, compiere le proprie scoperte, sperimentarsi per aumentare l'autoconsapevolezza e il benessere personale.

Ne "Il Viaggio Creativo" l'interazione di gruppo è molto strutturata al fine di costruire e mantenere la sicurezza e la fiducia nel gruppo. Le persone possono scegliere sia la qualità sia la quantità d'interazione verbale che desiderano avere sul loro prodotto artistico. Alcune volte possono preferire la narrazione e l'auto-rivelazione, altre volte possono tacere e/o chiedere di ricevere un feedback dagli altri membri del gruppo. Le domande non sono incoraggiate per rispettare la privacy (intesa come capacità e volontà di svelamento) e i confini che ciascun partecipante sente di voler mettere sono accettati.

Ne "Il Viaggio Creativo" il gruppo è visto come uno strumento per scoprire il proprio nucleo creativo, facilitare l'introspezione e sviluppare immagini simboliche personali. L'aumento della consapevolezza di sé è facilitata da una serie di fattori, tra cui lo sviluppo di uno stile visivo personale, la capacità di contatto e passaggio tra il livello conscio e inconscio. Così come la libertà di consentire all'immaginario di emergere e alle persone di compiere uno sforzo per integrare elementi positivi e negativi delle esperienze.

Nel corso dei dieci incontri, generalmente, la persona riesce a mettere a fuoco qualche elemento importante della necessità interiore che l'ha spinto a iscriversi al laboratorio (immagini ricorrenti, parole chiave, temi...) e alcune volte coincide con l'avvio di un possibile processo di cambiamento. Durante "Il Viaggio Creativo" il partecipante lascia le proprie tracce, le ritrova, osserva quelle degli altri amplificando il proprio orizzonte espressivo, impara a stare da solo e a creare con gli altri.

Nell'incontro di follow up si può avviare una riflessione su quali percorsi attivare per proseguire il viaggio personale intorno e dentro di sé.

Ne “Il Viaggio Creativo” si sperimenta l’alternanza tra l’essere soli ed essere con i compagni di viaggio, in alcuni momenti si è protagonisti in altri spettatori, a volte propositivi altre volte passivi.

La pubblicizzazione del progetto è avvenuta tramite:

➤ il *catalogo degli interventi di Promozione della salute rivolti alle scuole* (Piano Locale della Prevenzione)²¹

➤ un *volantino e una locandina* creati appositamente e inviati per posta elettronica sia agli indirizzi ufficiali delle Scuole, sia agli insegnanti singoli che avevano già partecipato ad altre attività proposte dal Servizio in cui opero.

➤ “Il Viaggio Creativo” essendo inserito nel Catalogo, è considerato attività istituzionale del Servizio, pertanto mi ha dato la possibilità di offrirlo in forma gratuita ai partecipanti.

(La prima esperienza 2014-15 è stata condotta da me e da una compagna del gruppo di supervisione Art Therapy di Torino)

6. Materiali e tecniche proposte ne “Il Viaggio Creativo”.

Quando l’emersione dell’immagine viene stimolata attraverso l’uso di materiali:

- 1 “Colori e forme”- carta colorata
- 2 “Lo scarabocchio” - matite e pastelli - narrazione
- 3 “Giocare con la tempera” - tempera

Quando l’emersione dell’immagine viene stimolata attraverso l’uso di riviste, giornali, oggetti e ritagli di parole scritte (dall’esterno):

- 4 “Presentazione del Sé” – collage immagini
- 5 “L’oggetto e la trasformazione” - oggetto
- 6 “La poesia visiva” – collage parole e narrazione

Quando l’emersione di immagini del mondo interiore è stimolata dalla pronuncia di parole chiave (dall’interno):

- 7 “Dal caos all’ordine” – tempere
- 8 “Il seme nascosto” – tecnica mista
- 9 “Lo stress e il suo opposto” – tecnica mista
- 10 “Il Viaggio Creativo” l’osservazione dell’intero percorso.

Ho scelto di non modificare il percorso totale così come previsto da “Il Viaggio Creativo” di Luzzatto (le consegne e il protocollo) perché:

²¹ La scheda del “Viaggio creativo” è a pag. 51 del catalogo che è visionabile online agli indirizzi: <http://www.asl102.to.it/docum/eof/offerta%20formativa.pdf>
Nel homepage sito ASLTO1: <http://www.asl102.to.it/eof.html> . Nel homepage sito ASLTO2:
<http://www.aslto2.piemonte.it/front/front.php?p=1&idm=369&mendiv=undefined>
MIUR Ufficio Scolastico Regionale per il Piemonte -Ufficio V – Ambito Territoriale per la provincia di Torino
<http://torino.istruzioneepiemonte.it/dirigenti/cp319-trasmissione-catalogo-interventi-di-promozione-della-salute-aslto1-e-aslto2-anno-scolastico-20152016/>

- ✓ offre un buon approccio ai materiali, partendo dai più controllabili per arrivare ai più fluidi
- ✓ si utilizza molto la carta, il ritaglio e il collage e le persone che non sono più abituate a utilizzare i materiali artistici amano il collage perché si sentono rassicurate e capaci. Il collage è un po' come "rimettere insieme i pezzi", il modo in cui combinarli con eventuali altre tracce artistiche, assume un valore speciale. L'immagine creata riguarda la persona da vicino e parla di lei.
- ✓ L'introduzione dell'oggetto dà la possibilità di partire da un noto per avventurarsi nell'ignoto, trasformare la materia, generare nuovi significati, modificare aspetti che possono creare disagio, aprire nuove prospettive di osservazione.
- ✓ "La poesia visiva" permette di fare focus su alcune parole importanti per la persona. Il "centro" dell'attenzione cambia a seconda della situazione, della concentrazione, del contenuto delle parole. Il focus, su cui concentriamo la nostra attenzione, è ciò che determina la nostra realtà, lo stato d'animo, le emozioni e le sensazioni che proviamo. Essere più consapevole del "focus" permette di poterlo cambiare, mutando conseguentemente anche gli stati d'animo.
- ✓ Le parole caos, stress, senso di perdita e di mancanza, sono parti integranti del vissuto di ogni essere umano, le esperienze con i materiali servono a comunicare la fiducia che è possibile non chiudersi in uno stato mentale negativo e aprirsi a immagini alternative.

I gruppi di cui tratterò in questa sede sono sei. Gli incontri si sono tenuti presso tre sedi diverse, in locali allestiti appositamente ogni volta, con cadenza settimanale:

- Tre nella mia sede lavorativa
- Tre in due scuole differenti che hanno messo a disposizione i locali e hanno rispettato le indicazioni date per allestire un setting adeguato.

Dipartimento di Prevenzione di Torino Via della Consolata 10 3 edizioni	Scuola Salvemini di Torino Via Negarville 1 edizione	Scuola Sinigaglia di Torino Corso Sebastopoli 2 edizioni
		

Durante il primo incontro, per presentarsi al gruppo, le partecipanti hanno lavorato sulla cartella dell'arte terapia. Questa contiene e conserva tutte le opere eseguite diventando la “personale e riservata testimonianza” del percorso delle partecipanti.

A ogni incontro successivo hanno potuto riprenderla e aggiungere dettagli grafici: immagini, tracce di colore, parole e materiali vari. La cartella di arte terapia è stata usata come la “valigia del viaggio”, a ogni incontro si è riempita di emozioni, ricordi, souvenir.

Nell'immagine potete vedere alcune cartelle/valige personali al termine del viaggio compiuto presso una scuola.



Vi mostro alcuni esempi d'immagini significative realizzate dalle partecipanti durante i diversi incontri.

Primo incontro “Colori e forme”- carta colorata

L'arte terapeuta porta l'attenzione dei partecipanti verso i colori, invita a scegliere tre diversi fogli e a realizzare sei forme tagliandoli. Si muovono le forme su un foglio, individuato l'accostamento preferito, i tasselli sono incollati in una composizione alla quale è dato un titolo.

Per favorire la scelta della carta colorata ho allestito in questo modo il tavolo di lavoro.



L'opera che vi mostro è stata realizzata da DN. Ha come titolo: La tras/formazione.

DN. racconta come ha scelto i tre colori. Ha associato il rosso a: passione, energia, amore, alla condivisione, alla vita, agli affetti e alle sorprese; l'arancione alla direzione delle scelte, dei mutamenti, delle emozioni, del tempo che scorre, e anche al colore dei segni dell'elettrocardiogramma cui era sottoposta la bimba che seguiva; l'ultimo colore è il nero che identifica con la vita, l'eco, l'inatteso, l'imprevisto, la sorpresa e il cambiamento. L'opera ha permesso a DN., insegnante di sostegno, di esprimere il dolore per la morte della bambina che seguiva e il desiderio di avere maggior tempo per elaborare l'esperienza prima di ricominciare a lavorare con altri bimbi.



Secondo incontro "Lo scarabocchio" - matite e pastelli

I partecipanti eseguono uno "scarabocchio" a occhi chiusi, poi sono invitati a osservarlo e a individuare se emerge da esso una figura. Utilizzando un colore diverso contornano l'immagine e procedono nel suo completamento. Quando l'immagine è ben definita, diventa lo spunto per una storia o favola: "C'era una volta...".

L'opera che vi mostro è stata realizzata da SA. Ha come titolo: Una donna e la sua luna. Tramite la storia e l'opera SA., ha potuto raccontare di sè e del suo lavoro. SA. Insegna religione cattolica, racconta di essere sempre stata molto controllata e che difficilmente osava esprimere sogni e desideri. La storia narra di una giovane donna che al calar della sera, al chiaro di luna, si diverte a danzare a piedi nudi. SA. ha sempre desiderato ballare ma non l'ha mai fatto, afferma che attraverso l'immagine ha potuto sentirsi libera e parlare del suo desiderio senza sentirsi in colpa.



Terzo incontro “Giocare con la tempera”

I partecipanti sono invitati a stendere tre pennellate dense di tempera di tre diversi colori e a chiudere il foglio. Alla riapertura del foglio, all’osservatore, appare una forma astratta colorata e fantasiosa, punto di partenza per libere associazioni e per un’ulteriore immagine.

L’opera che vi mostro è stata realizzata da AM. Il titolo della prima opera: La farfalla posata nel bosco, il titolo della seconda opera: Libertà è ...



Attraverso quest’attività AM. ha potuto raccontare che a scuola, nel gruppo insegnante, si sente “la pecora nera”. Nel primo lavoro vede “Una farfalla che vola in un bosco e, uno squarcio di cielo” e racconta: “Mi dà l’idea della libertà e di non essere confusa con il verde del bosco che prevale”. Nell’immagine successiva esprime cos’è per lei la libertà: “Essere sopra le convenzioni e l’individualismo che ti fa tacere e rinchiudere come pecore in un recinto”. Attraverso quest’attività ha potuto esprimere la rabbia per non sentirsi capita e riconoscere la sua difficoltà a mettersi in relazione con i colleghi.

Quarto incontro “Presentazione del Sé”

I partecipanti sfogliano i giornali in uno “stato mentale fluttuante”, ritagliano una dozzina d’immagini che trovano interessanti. Poi l’attenzione diviene più focalizzata e si cerca di fare una composizione (collage) che abbia un senso per l’artista e cui è dato un titolo.

L’opera che vi mostro è stata realizzata da IL. L’attività le ha permesso di esprimere il suo pensiero rispetto alla multiculturalità e la paura per quanto sta accadendo nel mondo: attentati, torture, nessun rispetto per la dignità umana e per la libertà di espressione. IL. racconta che i bambini stranieri spesso sono vissuti come un peso allo svolgimento della didattica e si domanda: se noi ci trovassimo nelle loro condizioni come ci sentiremmo? Che cosa faremmo? Afferma che forse

dentro ad ognuno di noi c'è un migrante in cerca della sua terra. Il titolo: Io so chi sei... IL. termina dicendo che spesso a scuola ci sono situazioni in cui non è facile esprimere pensieri contro corrente.



Quinto incontro “L’oggetto e la trasformazione”

Il gruppo si concentra su un oggetto posto sul tavolo aspettando che venga alla mente, attraverso una libera associazione, un ricordo, una fantasia o un'altra immagine. In seguito, su un nuovo foglio, possono dipingere l'oggetto oppure la nuova immagine emersa.

Tenendo in considerazione alcune parole che spesso sono verbalizzate nei gruppi (sentirsi in bilico, essere sospesi, andare alla ricerca di equilibrio) e utilizzando elementi naturali (la natura è evocata dalle insegnanti come “elemento rigenerante”) ho realizzato questa composizione.



Ho presentato questo oggetto a tutti i gruppi. Vorrei, al termine di quest'anno di lavoro, osservare le opere prodotte alla ricerca di eventuali temi emergenti. Ho condotto i partecipanti nell'osservazione della composizione invitandoli a spostarsi nell'ambiente, ad avvicinarsi e ad allontanarsi, a guardarla dall'alto e dal basso, cercando di entrarci dentro ascoltando quanto il corpo percepiva: odori, sensazioni (duro, molle, ruvido, pesante, leggero....) suggestioni di immagini, ricordi Ho consegnato loro un foglio, dove annotare le libere associazioni, i pensieri che nel corso dell'osservazione comparivano.

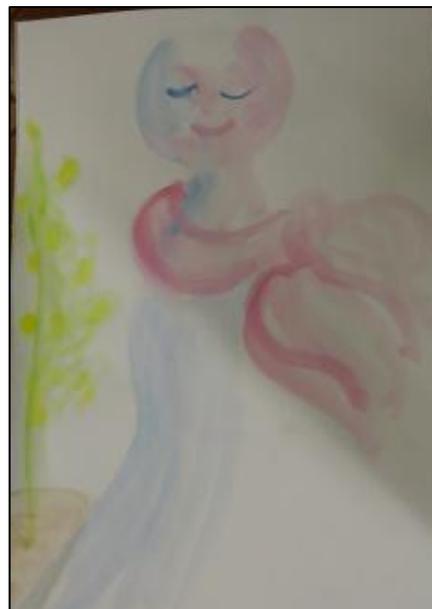
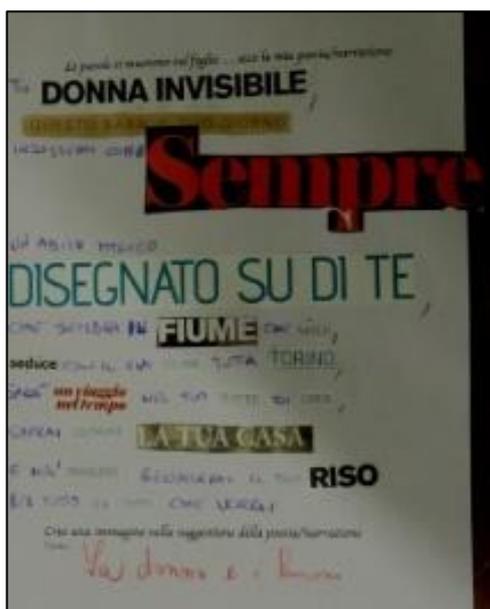
L'opera che vi mostro è stata realizzata da AM. La partecipante attraverso l'oggetto e l'opera prodotta prende contatto con un evento personale traumatico: la morte della madre. Narra che per

ogni bambino la mamma rappresenta la sicurezza, il ponte verso il mondo. Collega questa esperienza difficile alla scarsa autostima e a diverse difficoltà relazionali sia nella vita personale sia nella vita professionale. Il titolo: Una famiglia surreale nei sogni di una bambina e la scoperta che non è sempre così.



Sesto incontro “La poesia visiva”

I partecipanti ritagliano dai giornali una dozzina di parole, non collegate tra di loro, ma indicative per chi le sceglie. In seguito le parole si muovono sul foglio fino a formare una poesia/narrazione. Per finire, la narrazione è rafforzata con un’immagine. DA. sta attraversando un periodo difficile della sua vita, si sta separando dal marito e ha posto in vendita la casa che ama. Narra di aver paura e di essere molto arrabbiata. Ecco le sue parole: “Tu donna invisibile questo sarà il tuo giorno. Indosserai, come sempre, un abito magico disegnato su di te, sembrerà il fiume che nasce e seduce con il suo colore tutta Torino. Sarà un viaggio nel tempo, nel tuo teatro di carta. Saprai costruire la tua casa e nell’orangerie regalerai il tuo riso per tutto il tempo che vorrai”. Titolo: la donna e i limoni. Terminerà l’incontro ringraziando il gruppo perché sì e sentita vista e questo la fa sentire meno sola.



Settimo incontro “dal caos all’ordine”

Al gruppo è data una parola stimolo: “CAOS”. Ciascuno è incoraggiato a usare pennello e tempera, a rappresentare in pochi minuti, senza il tempo di riflettere, il caos. Il secondo passaggio è di identificare in mezzo al caos un dettaglio che per qualche motivo appare bello o interessante: questo dettaglio sarà ingrandito su un altro foglio.

Vi mostro i disegni di CA., per realizzare il primo mescola alcuni colori utilizzando le mani, poi individua due spirali. Riprende le spirali nel secondo lavoro. CA. comunica che il caos non è sempre negativo, che essere troppo ordinati non sempre è un segno di organizzazione del pensiero. Questo lavoro le fa tornare in mente quando la sua defunta nonna doveva intervenire nei litigi tra lei e i suoi fratelli. CA. finisce narrando: “Io lavoro con piccoli uomini e donne che arrivano, in prima elementare impauriti, nel caos scolastico, sono una situazione problematica e stimolante al tempo stesso”, io come insegnante sono il “caos” che cerca di dar forma e una sorta di ordine al mare pulsante dei bambini. Titolo: Tu che guardi da lassù.



Ottavo incontro “il seme nascosto”

Al gruppo è chiesto di immaginare e rappresentare un paesaggio “senza vita”: senza uomini, né animali, né vegetazione alcuna. Poi al gruppo è detto che in questo paesaggio è rimasto, da tempo immemorabile, un seme nascosto: ciascuno, guidato dalla sua immaginazione, dipingerà dove il seme potrebbe essere e come potrebbe crescere.

Attraverso l’immagine che vi mostro EL. ha potuto riflettere sulla sua vita ed esprimere il desiderio di avere più spazio per sé.

EL. racconta che quando ha immaginato il pianeta inanimato ha pensato al deserto battuto dal vento ma nel momento in cui ha dato vita al seme, ha immediatamente avuto la sensazione che il foglio fosse troppo piccolo. Ha lasciato volutamente che una forma uscisse dal foglio. Esprime la considerazione che il seme per crescere come la vita richiede più spazio, il lavoro da insegnante la occupa molto e sente il bisogno di avere maggior spazio personale.

Nell'opera ci sono raffigurati tre bambini e una coppia trasparente, osservandola si chiede se "lo spazio mancante" potrebbe essere anche quello di coppia.

Titolo: Spazio mancante.



Nono incontro "lo stress e il suo opposto"

Al gruppo è offerta la parola stimolo: "Stress". Ciascun partecipante sceglie i materiali, colori e forme per rappresentare come si sente quando è sotto stress. Poi, su un altro foglio, realizzano un'immagine che sia l'opposto, dal punto di vista dei colori e delle forme.

Questa esperienza serve a comunicare la fiducia che è possibile non chiudersi in uno stato mentale negativo e aprirsi a immagini alternative.



Questo incontro permette a ME di pensare a come si sente quando lo stress la invade.

Racconta che si sente in tilt, non riesce a trovare soluzioni, è irritabile, vede tutto nero, vorrebbe essere ascoltata ma non sempre riesce a chiedere aiuto. Associa questa sensazione al fatto che è un'insegnante precaria e il contratto di lavoro è giunto quasi al termine. Nella seconda immagine rappresenta la ritrovata tranquillità grazie al sostegno del suo compagno. Esprime il desiderio di una famiglia più stabile e di avere dei figli. Titolo: Tutto rifiorisce.

Il decimo e ultimo incontro "Il Viaggio Creativo".

I partecipanti al termine dell'esperienza del viaggio osservano tutti i lavori prodotti nei dieci incontri. Ricordano le loro immagini e quelle degli altri nel gruppo. Per l'occasione allestisco l'ambiente con tutte le immagini destinando una porzione di spazio a ciascun partecipante.



I partecipanti sono invitati a: scrivere i titoli, individuare parole o i temi ricorrenti, annotare le riflessioni che si generano, rivedendo e rileggendo le libere associazioni prodotte durante gli incontri precedenti. In seguito realizzano un'immagine conclusiva.

Questa è l'opera conclusiva di DD. Titolo: Chiudi le porte!



DD. è giunta da Napoli a settembre con le “nuove nomine”. L’opera le ha permesso di pensare alla casa in cui è vissuta da bambina. Racconta che nella casa d’infanzia l’accesso portava direttamente in cucina e da lì si raggiungeva la prima camera, da qui si accedeva alla seconda e poi da questa alla terza sino alla sua e a quella dei genitori. Era difficile avere un po’ d’intimità e non si potevano chiudere le porte perché si sarebbe impedito l’accesso agli altri membri della famiglia. Collega questo fatto alla sua incapacità di chiudere con il passato. Il trasferimento a Torino è stato l’occasione per allontanarsi da una situazione sentimentale difficile, ora si rende conto che da alcuni pensieri non basta allontanarsi perché alla fine tornano ed è quindi meglio ascoltare e riconoscere le proprie emozioni.

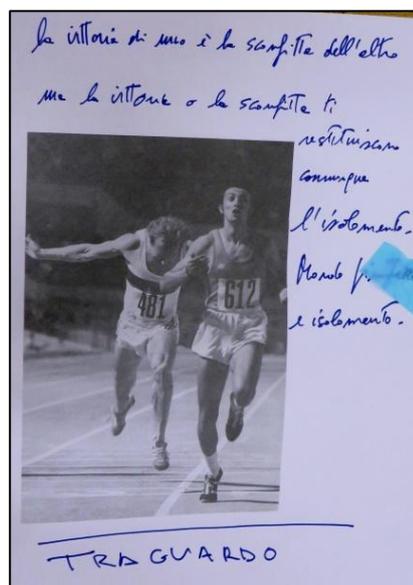
A un mese dal termine del viaggio l’incontro di follow up.

In questo incontro i partecipanti sono invitati individualmente a rivedere le loro opere, per avviare una riflessione su come eventualmente proseguire il percorso.

V’illustro ancora l’opera di DD.: attraverso quest’ultima creazione è giunta alla decisione di voler proseguire il viaggio personale con una terapia individuale.

All’inizio dell’incontro DD. è triste, osserva i lavori e comunica che gli sono mancati gli incontri e le condivisioni con le colleghe perché nel gruppo si sentiva sostenuta. Fatica a incominciare il lavoro con i materiali, dopo aver sfogliato un po’ di riviste, prende un’immagine in bianco e nero, la incolla su un lato del foglio e scrive: “La vittoria di uno è la sconfitta dell’altro, ma la vittoria o la sconfitta ti restituiscono comunque l’isolamento. Mondo tristezza e isolamento” – Titolo: Trapianto.

Racconta che sta pensando di trasferirsi nuovamente, è giunta a Torino per amore ora che la relazione sentimentale è finita, sente che non ha più senso restare. Teme di non essere compresa e perdonata dai genitori e dagli amici. Sente il desiderio di cambiare ma non ha le idee chiare, non riesce a capire se vuole farlo per se stessa o per piacere a qualcun altro. Commenta la sua opera dicendo: “Un viaggio, qualunque dimensione possa assumere, ha sempre un prima e un dopo sopraffatto dal flusso della vita”.



7. Valutazione “Il viaggio creativo”

Ho fatto una valutazione di processo e una di risultato a breve termine utilizzando:

- Due questionari di valutazione
 - Per indagare elementi quali – quantitativi di processo, di gradibilità del percorso.
 - Valutazione del conduttore.
- Tre bigliettini per una valutazione qualitativa:
 - La “Valigia”: cosa di questa esperienza, delle scoperte che ho fatto, desidero portarmi a casa nella valigia.
 - Il “Comodino”: sul comodino ci sono i libri in attesa di essere letti, appunti di progetti e i bigliettini con le idee da sviluppare, le cose che vorrei fare ma che non ho ancora realizzato, i pensieri su cui riflettere.
 - Il “Cestino”: cosa di questa esperienza, delle scoperte che ho fatto, degli “incontri improvvisi” voglio lasciare nel laboratorio e non portare a casa.

I questionari e i bigliettini di valutazione sono stati compilati nel decimo incontro, prima degli appuntamenti individuali previsti dal mese successivo alla conclusione de “Il Viaggio creativo”. A oggi sono stati raccolti 31 questionari di valutazione del percorso e 31 bigliettini; 30 questionari di valutazione del conduttore. Due edizioni sono ancora in corso e pertanto non sono ancora disponibili i dati. Alcune insegnanti non hanno risposto ad alcuni item. In questa parte di lavoro mostrerò i dati più indicativi.

Alcuni dati di processo

Iscritti: n.77, posti disponibili 50, iscrizioni accolte 54, ritirati 2 insegnanti²². Gli insegnanti si sono distribuiti in 6 edizioni. Un’edizione è stata realizzata nell’anno scolastico 2014/15, tre sono state realizzate nel 2015/16, due sono ancora in corso.

Il viaggio creativo si è svolto fuori dall’orario scolastico: dalle ore 17.00 alle 19.00.

Hanno partecipato a ogni incontro mediamente 7 insegnanti, le edizioni realizzate presso le scuole hanno raggiunto le quote di partecipazione giornaliera più elevata.

Caratteristiche anagrafiche relative a chi sono gli insegnati che si sono iscritti e hanno partecipato.

52 Femmine, età media 48.5 (Range età 30- 64.)

²² 1 non ha iniziato, 1 ha saltato il primo incontro, partecipato al secondo e al terzo poi sospeso perché non si sentiva di condividere nel gruppo elementi di vita personale che in quel momento la facevano soffrire e mettere troppo in discussione, riflettere significava dover decidere e lei non si sentiva pronta a farlo.

Aree d'insegnamento da cui provengono gli insegnanti:

15 area linguistica

12 area logico matematica

9 svolgono funzioni di sostegno

16 educazione all'infanzia

Ordini e gradi delle scuole:

16 scuola dell'infanzia

24 scuola primaria

5 scuola secondaria di primo grado

7 scuola secondaria di secondo grado

12 le scuole da cui provengono, suddivise in 8 delle 10 circoscrizioni di Torino.

Quali bisogni di salute appartengono a questa popolazione.

Le donne appartenenti a questa fascia di età devono affrontare il rischio crescente di malattie croniche non trasmissibili²³. Inoltre le alterazioni ormonali della menopausa (calo degli estrogeni che dà luogo al cosiddetto climaterio) provocano una serie di cambiamenti sia fisici sia psicologici e si possono manifestare stati d'ansia, facile irritabilità, timore ad affrontare il futuro, stanchezza, insonnia e anche depressione. Il deficit estrogenico riduce i livelli di diversi neurotrasmettitori che interferiscono sul tono dell'umore. Spesso il climaterio convive con altri fattori sociali che possono influire amplificando alcuni atteggiamenti depressivi: i figli crescono, diventano indipendenti e si allontanano da casa formando a loro volta una famiglia che diventerà centrale rispetto alla loro vita, ai loro interessi, alle loro attenzioni; alcune situazioni di coppia possono risentire della nuova configurazione familiare. L'invecchiamento prima e la morte poi dei propri genitori danno il senso di un ciclo che si avvicenda; l'attività lavorativa, in alcuni casi, si esaurisce e può lasciare dei vuoti difficilmente colmabili.

Le aspettative espresse dalle partecipanti.

Durante il primo incontro su di un cartellino hanno scritto le loro aspettative rispetto al percorso; queste le parole più utilizzate: conoscere, sperimentare, socializzare, divertirmi, condividere, curiosità, rendermi più serena e rilassata, entrare in contatto con "ME", piacere di esprimere le emozioni e la libertà di uscire dagli schemi, rigenerarmi, crescita personale e professionale, trovare tempo per me stessa.

²³ Nel portale dell'epidemiologia per la sanità pubblica a cura del Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute sono reperibili i dati del 2010 circa le malattie croniche non trasmissibili (MCNT). Il 92% dei decessi totali registrati sono imputabili a MCNT, in particolare le malattie cardiovascolari (41%), i tumori (29%), le malattie respiratorie croniche (5%) e il diabete (4%). Negli ultimi decenni si è registrato un progressivo aumento della speranza di vita (84 anni per le donne e 79 per gli uomini - dati 2010), ma a causa delle MCNT, che pesano per oltre il 75% sul carico di malattia globale, la speranza di vita libera da disabilità si attesta su valori molto più contenuti e simili per entrambi i sessi (circa 65 anni). <http://www.epicentro.iss.it/ben/2012/marzo/2.asp>

Sono stati espressi anche stati d'animo: sono in un momento della vita un po' così, mi sento con tante cose che mi pesano sul punto di esplodere; voglia di dimenticare il quotidiano e ritrovare il piacere di muovere mente e mani insieme; l'arte è un viaggio interiore e io sono pronta a viaggiare...; sono grata per l'idea, per il fatto che qualcuno abbia pensato e realizzato un progetto di "cura" per gli insegnanti.

Alcuni dati derivanti dall'analisi del questionario (20 domande per il questionario di processo e 8 domande per la valutazione del conduttore).

Le domande dall'1 alla 5 hanno riguardato il processo: come sono venute a conoscenza del laboratorio, se gli obiettivi gli erano chiari, se avevano ricevuto la locandina e il volantino, se si erano iscritte su richiesta del dirigente scolastico o per loro interesse, se avevano dovuto chiedere permessi. Risulta che la maggioranza di loro ha ricevuto il volantino e la locandina, che gli obiettivi erano chiari, che si sono iscritte per interesse personale e non hanno dovuto chiedere permessi al dirigente, in alcune circostanze sono state agevolate nei turni.

Alle domande dalla n. 6 alla n. 15 (esclusa la 9) rispondevano utilizzando una scala di valutazione da 1 (poco) a 10 (tanto): i punteggi concernenti i singoli item si sono collocati nell'area tra il 4 e il 10. La domanda n.6.3 riguarda l'area del cambiamento, area più difficile da individuare.

6. Considerazioni rispetto agli obiettivi del percorso (4-10)

6.1 il viaggio creativo l'ha aiutata nell'auto espressione personale:

punteggio	n. persone che hanno espresso quel punteggio
7	5
8	8
9	4
10	15

6.2 il viaggio creativo l'ha aiutata ad avviare processi di riflessione personale:

punteggio	n. persone che hanno espresso quel punteggio
6	1
7	1
8	6
9	3
10	20

6.3 il viaggio creativo può essere stato motore di cambiamento per alcuni aspetti della sua vita:

punteggio	n. persone che hanno espresso quel punteggio
4	1
5	2
6	2
7	6
8	7
9	6
10	7

Chiedo inoltre se potevano indicare in quali ambiti, si muoveva il cambiamento. Sinteticamente: lo sviluppo delle capacità di vincere insicurezze nelle aree delle emozioni e dell'autostima. Le parole utilizzate sono la paura vs il coraggio, la rabbia vs il perdono, la rigidità vs la sospensione del giudizio nei confronti di se stessi e gli altri, l'insicurezza e la chiusura vs la fiducia e l'apertura agli altri.

7. *Ritiene il viaggio creativo uno strumento utile per la sua crescita personale:*

punteggio	n. persone che hanno espresso quel punteggio
7	3
8	8
9	2
10	18

8. *Ritiene il viaggio creativo uno strumento utile per la sua crescita professionale:*

punteggio	n. persone che hanno espresso quel punteggio
7	4
8	7
9	4
10	16

La domanda 9 chiedeva se avessero utilizzato lo strumento nel loro lavoro, 12 persone hanno segnalato la volontà di utilizzarlo per se stesse, per dare maggior spazio all'espressività e all'uso dei materiali nella didattica valorizzando il confronto e l'assenza di giudizio verso e tra gli studenti.

10. *si è sentita libera di esprimersi senza giudizi, né condizionamenti*

punteggio	n. persone che hanno espresso quel punteggio
6	1
7	/
8	3
9	6
10	21

11. *il laboratorio ha favorito la comunicazione e la condivisione tra i partecipanti:*

punteggio	n. persone che hanno espresso quel punteggio
8	2
9	3
10	26

12. *C'è stata corrispondenza tra quanto riportato nel programma e quanto è accaduto realmente?*

punteggio	n. persone che hanno espresso quel punteggio
8	4
9	5
10	22

13. *Rispetto alle aspettative iniziali ritiene che la partecipazione al laboratorio sia stata utile:*

punteggio	n. persone che hanno espresso quel punteggio
8	2
9	7
10	22

14. *Come giudica la durata complessiva del laboratorio in relazione agli obiettivi:*

punteggio	n. persone che hanno espresso quel punteggio
4	1 Mi sarebbe piaciuto che durasse molto di più
7	1 Da continuare
8	5
9	11
10	11

15. *Come valuta la qualità dei supporti organizzativi e tecnici utilizzati (segreteria, comfort sala, accoglienza ... materiali):*

punteggio	n. persone che hanno espresso quel punteggio
7	1
8	3
9	5
10	22

17. *Valuta interessante la partecipazione al laboratorio esperienziale:*

punteggio	n. persone che hanno espresso quel punteggio
8	2
9	4
10	25

18. *Valuta utile la partecipazione al laboratorio esperienziale:*

punteggio	n. persone che hanno espresso quel punteggio
8	2
9	4
10	25

19. *Valuta efficaci le tecniche e dei metodi didattici impiegati in questo laboratorio:*

punteggio	n. persone che hanno espresso quel punteggio
8	2
9	4
10	25

20. *Consiglierebbe questa esperienza: si 31/31*

21. *Pensa a una persona alla quale vorresti offrire quest'opportunità, cosa gli/le diresti:*

di partecipare perché è un'opportunità di crescita personale e professionale, una finestra sul proprio mondo interiore; le direi che attraverso l'arte terapia, conflitti, nodi, bisogni e desideri emergono con facilità e immediatezza; direi che la magia che si crea all'interno del gruppo e quello che si scopre nel vedere le opere finali è qualcosa di fantastico che lascia senza parole; trovare spazi – momenti solo per sé non è facile, idem comunicare sensazioni stati d'animo con altri è stata una grande opportunità; le direi che insieme al gruppo si può condividere, dividere,

collaborare in modo semplice e nello stesso tempo sperimentare tramite i propri lavori; una riflessione su di se e sul proprio suo passato, provare per credere; è una potente opportunità per conoscerti meglio, per fermarti a riflettere su te stessa; questo corso mi ha dato l'opportunità di riflettere molto sulla mia didattica; direi che è utile come un vaccino, sarebbe utile a tutti; è un'utile esperienza per arricchire il proprio bagaglio di strumenti educativi e didattici: valigetta degli attrezzi dell'insegnante; le direi che è uno spazio in cui si può crescere con libertà in consapevolezza; fallo per te e lo farai anche per gli altri attorno a te.

22. Suggerimenti, critiche, proposte.

Riguardano la durata del percorso e la possibilità d'incontri singoli.

Per quanto concerne il tempo, gli insegnanti vorrebbero continuare, ripetere, essere affiancati durante l'anno, incontri più lunghi:

- una volta che la creatività repressa inizia a trovare un modo per riemergere il tempo è un fattore importante per apprezzare il cambiamento e per entrare in contatto con se stessi e con il gruppo.
- Mi piacerebbe a distanza di tempo rifare un altro viaggio per verificare e rinsaldare ciò che ho ottenuto come benefici.

per quanto riguarda il modo: da soli e in gruppo

- Creare una classe che possa camminare insieme per tutto l'anno.
- Utile anche per i singoli che intendono/necessitano regalarsi dei momenti personali per analizzare alcuni aspetti dei propri vissuti con l'aiuto dell'espressione artistica.

La valutazione del conduttore ha dato un punteggio medio di 9.91/10.

Ho chiesto alle partecipanti se volevano di lasciare un messaggio per me.

I messaggi ricevuti sono stati tutti di rinforzo e gratificanti. Ho scelto un solo messaggio che in qualche modo rappresenta il tutto: Semplicemente grazie per essere arrivata in un momento difficile che non è passato, ma che passerà. Adesso ne sono consapevole e il percorso mi ha aiutata a non crollare. Grazie!!!

I risultati della valutazione qualitativa utilizzando tre bigliettini:

Nella valigia cosa si sono sentite di portar via: maggior consapevolezza e una migliore accettazione di sé grazie al lavoro personale e alla condivisione con le altre partecipanti; lo star bene con il gruppo e aver conosciuto nuove persone; la voglia di essere se stesse con tutti; il piacere di aver utilizzato i materiali come veicolo per raggiungere "posti inaspettati"; maggior fiducia in se stesse e negli altri unita alla voglia di giocare, scoprire e realizzare qualcosa; la sensazione che tutto si può cambiare e il coraggio per affrontare anche situazioni che ci spaventano.

Nel cestino cosa vorrebbero lasciare: il peso del passato sul presente; la paura di esprimersi nel timore di ferire gli altri; la malinconia, l'ansia e lo stress, l'incertezza, l'insicurezza e l'inadeguatezza; i dubbi e i rimpianti; la paura del giudizio e dell'ignoto; troppa razionalità; i mostri e alcuni ricordi tristi. Una partecipante ha scritto: “vorrei lasciare qui il dispiacere per la conclusione del viaggio proprio come quando si torna a casa dalle vacanze, così come vorrei lasciare tutti i momenti che ho vissuto e quelli che forse vivrò in cui non avrò fiducia nelle mie capacità”.

Sul comodino è rimasta l'accettazione più consapevole che il passato è passato; il desiderio di darsi più spazio personale; la volontà di affrontare le cose del passato che fanno paura; la voglia di continuare a esprimere le emozioni senza reprimersi; la necessità di mettere ordine e riannodare i fili della propria storia per potersi meglio accettare; la volontà di intraprendere un percorso di terapia personale; la voglia di lasciar andare per procedere verso il futuro; la speranza e la voglia di scoprire e continuare il viaggio.

Nelle edizioni avviate nel 2015-16 ho introdotto un ulteriore cartellino chiamato ***“lo specchio”*** per comprendere come le persone si sono vissute nel gruppo.

Ho sentito la necessità di inserire questo cartellino come una domanda aperta che desse la possibilità alle partecipanti di riflettere al di fuori delle domande chiuse contenute nel questionario di valutazione. Ho scelto di citare due riflessioni:

- una parte di me voleva nascondersi e far emergere solo gli aspetti positivi ma l'altra parte prepotentemente ha voluto uscire fuori senza timori in modo sincero;
- all'inizio ho usato Gabriella per farmi da scudo come dovessi difendermi poi ho capito che lei poteva essere il tramite che mi aiutava ad avvicinarmi agli altri.

8. Conclusioni

...”L'arte dell'insegnamento è tra le più difficili ma tra le più appassionanti”. Non è facile insegnare la creatività: ci vuole entusiasmo, coinvolgimento, curiosità, coraggio nell'esporsi, fiducia ed equilibrio. Non si può insegnare ad andare in bicicletta, se non si è mai provata l'ebbrezza dell'equilibrio sulle due ruote fendendo l'aria, il vento sul viso e l'oscillazione alla prima curva. In questo particolare e irrinunciabile aspetto dell'educazione, non sono sufficienti studi di psicologia, pedagogia e didattica ...*ogni insegnante dovrebbe aver sperimentato in prima persona l'illuminazione dell'Eureka, l'intuizione che trasforma il sapere in conoscenza autentica, l'esperienza della liberazione dell'energia creativa, che ogni individuo ha dentro di sé.* Solo così è possibile accompagnare e sostenere lo studente nel processo di crescita che porta allo sviluppo della creatività e della comunicazione, eliminando condizionamenti, stereotipie, che producono contenuti standardizzati: cosa è bello e brutto, cosa è normale e cosa no, sentirsi capaci o inadeguati,

giudicarsi e giudicare...²⁴. Il Viaggio Creativo, con l'utilizzo di tecniche facilitanti l'emersione delle immagini, ha permesso agli insegnanti di sperimentare ed esercitare la scoperta e la meraviglia, vivere emozioni e poterle osservare, scoprire nuovi punti di vista, modificando le lenti con cui abitualmente si "osserva" la realtà, aiutandoli a divenire più flessibili.

Al termine del percorso de "Il Viaggio Creativo", o delle singole sedute, le insegnanti hanno comunicato lo stupore e la meraviglia perché in qualche modo, che non riuscivano ancora a comprendere perfettamente, le opere hanno rispecchiato le loro necessità interiori. Altro punto di sorpresa è stato come un'unica consegna, abbia potuto, da ogni insegnante, essere interpretata diversamente, amplificando il senso delle immagini di ciascuno.

Periodi di malessere, fisico ed emotivo, circostanze sfavorevoli, possono far sì che ci si senta impotenti e scoraggiati ma in ogni situazione, il nostro modo di recepire, assorbire, rielaborare e reagire alle circostanze della vita può fare la differenza e in questo spazio si può lavorare con l'arte terapia. L'arte terapia non elimina i problemi ma aiuta le persone a ritrovare la loro creatività attraverso la quale saranno in grado di risolvere al meglio le proprie questioni.

Citerò, a sostegno degli ambiti di sviluppo dell'empowerment personale, alcune frasi delle partecipanti al viaggio creativo:

- a. Sentimento di responsabilità / io controllo la mia vita: *almeno qui so che posso fare, dire ciò che provo e sento senza essere criticata o giudicata, avendo così la sensazione di poter cambiare le cose, questo mi darà la forza per farlo anche in altri momenti della mia vita.*
- b. Pensiero positivo / ho queste risorse a disposizione: *spesso mi sono sentita mancante di qualcosa e in preda allo stress e al caos, qui ho sperimentato che anche da un solo pezzettino, un particolare, con le risorse di cui dispongo, posso cambiare prospettiva e girare al meglio il mio destino.*
- c. Della fiducia di sé e sull'ottimismo che le cose possano volgersi al meglio: *oggi sono arrivata qua pensando che tanto di me non gliene frega niente a nessuno poi, nel gruppo, sono stata apprezzata e questo mi ha fatto sentire bene e capire che ho delle caratteristiche che non sono solo punti di debolezza, ma possono anche essere visti come punti di forza se cambio punto di vista. Be! alla fine non sono così pasticciona e incapace, ora i miei lavori mi piacciono perfino e sono orgogliosa di me. Ho visto che è possibile che le cose non vadano sempre male anche quando sono nel caos o in un pianeta deserto, ho trovato una strada per uscirne almeno sul foglio.*

²⁴ Sofia Pasqua – Silvia Audisio "artiterapie ed educazione". <http://www.artiterapie.it/public/upload/educazione.pdf>

d. Del valore della complessità perché la persona è unica, anche se si declina diversamente in situazioni e ambiti differenti: *se mi fido di me, pur vivendo tanti ruoli diversi, riesco a rimanere me stessa.*

Non credo che sia un caso che io abbia cinquant'anni, che come le insegnanti che hanno affrontato "Il Viaggio Creativo", mi occupi di un "lavoro di cura". Ritrovo me stessa in molte delle loro aspettative e valutazioni conclusive. Le donne svolgono un ruolo centrale nella vita familiare e sociale, hanno personalità sfaccettate e sono impegnate quotidianamente nella gestione di relazioni complesse. Il gruppo ha permesso loro di rispecchiarsi e riconoscere alcuni tratti "universali" della loro condizione di genere. Hanno potuto condividere e apprezzare che la realtà e la vita non hanno solo il bianco o il nero, che potevano sentirsi non solo brave o cattive, capaci o incapaci, euforiche o depresse, che non dovevano necessariamente soddisfare le aspettative di qualcuno (genitori, mariti, figli, colleghi, dirigenti), che le loro storie di vita raccontavano di coraggio, avventura, desiderio, di ricerca di senso. "Il Viaggio Creativo" è stato l'occasione per compiere un percorso interiore, esperire nuovi modi di vedere le cose, trovare soluzioni alternative ai problemi, giocare diversi ruoli rinunciando un po' alla ricerca della perfezione. Le insegnanti sono passate dall'essere preoccupate per le cose che non le facevano stare bene al cercare di fare qualcosa per stare meglio parlando anche di passione e ricerca della felicità anche nelle piccole cose quotidiane.

Al termine di questo percorso le insegnanti hanno acquisito familiarità con i materiali e compreso come questi possono facilitare l'espressione dei vissuti personali; hanno aumentato la consapevolezza personale, scoprendo alcune delle zone di luce e di ombra del proprio carattere e sono diventate maggiormente disponibili ad affrontare un lavoro terapeutico su di sé.

Le prossime sfide saranno attivare uno "Studio aperto", accessibile una volta alla settimana agli insegnanti che hanno fatto l'esperienza con i materiali, avviare un laboratorio di arte terapia a cadenza settimanale maggiormente orientato alla dinamica di gruppo e porre i presupposti per un gruppo di lavoro multidisciplinare per la progettazione d'interventi rivolti alle sfide del mondo dell'educazione.

A volte le parole non bastano.

E allora servono i colori.

E le forme.

E le note.

E le emozioni.

(Alessandro Baricco)

Bibliografia e Sitografia.

Caboara Luzzatto P.(2009), Arte Terapia: una guida al lavoro simbolico per l'espressione e l'elaborazione del mondo interno. Cittadella Editrice, Assisi, 1 ristampa luglio 2009.

Della Cagnoletta M. (2010) "Arte terapia la prospettiva psicodinamica" Carocci Faber Urbino 2011

Portale dell'epidemiologia per la sanità pubblica - Centro Nazionale di Epidemiologia
<http://www.epicentro.iss.it/ben/2012/marzo/2.asp>

Dors (Centro documentazione per la promozione della salute della Regione Piemonte)

Glossario OMS della promozione della salute

http://www.dors.it/alleg/newcms/201303/OMS_Glossario%201998_Italiano.pdf

Arte terapia e educazione <http://www.wseducenter.com/wp-content/uploads/2008/04/1.pdf>

Vittorio Lodolo D'Oria Renato Pocaterra, Paolo Bonomi, Giuseppe Bulgarini, d'Elci, Augusto Iossa fasano, Maria Ferrari, Francesca Waldis, Massimiliano Dela Torre, Franca Vizzi : "Il disagio mentale professionale negli insegnanti: esperienza, percezione, prevenzione e gestione del fenomeno da parte dei Dirigenti scolastici

<http://www.fidae.it/AreaLibera/Comunita%20educante/docenti/Iard,%20Disagio%20mentale%20professionale%20dei%20docenti.pdf>

Giorgio Basaglia e Vittorio Lodolo D'Oria Dossier "Immagine e salute degli insegnanti in Italia: situazione, problemi e proposte" http://www.edscuola.it/archivio/interlinea/immagine_salute.pdf e

Lodolo D'Oria "l'inidoneità dei docenti: le patologie che la determinano"
http://banner.orizzontescuola.it/Studio_inidoneit_Lodolo.pdf.

Sofia Pasqua – Silvia Audisio "artiterapie ed educazione

<http://www.artiterapie.it/public/upload/educazione.pdf>