

“Il viaggio creativo”

la comunicazione per immagini ideato da Paola Caboara Luzzatto¹ - laboratorio esperienziale 20 ore

Introduzione:

Il Dipartimento di Prevenzione dell'ASLTO1 - SSD Epidemiologia e Educazione Sanitaria, collabora con gli insegnanti delle scuole di ogni ordine e grado per sostenere progetti di promozione della salute collegati alla strategia del “Guadagnare Salute: rendere facili le scelte salutari”. Molti progetti si basano sullo sviluppo delle life skill, sui fattori di resilienza, sulla consapevolezza personale e sullo sviluppo del potenziale creativo individuale.

Dall'anno scolastico 2014/15 stiamo utilizzando metodi e tecniche dell'arte terapia per promuovere la salute degli insegnanti perché le tecniche espressive promuovono il benessere psicofisico della persona, favoriscono l'incremento delle risorse creative, espressive, affettive, cognitive e relazionali.

Essere creativo permette di utilizzare le proprie emozioni come risorse per entrare in relazione sia con noi stessi sia con il mondo esterno. 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 fare scelte.

Due percorsi sono stati offerti alle scuole: “Il viaggio creativo” e “Costruire Comunità”.

“Il Viaggio Creativo” di Paola Caboara Luzzatto: un modello di gruppo di sostegno a tempo breve con insegnanti è parte integrante del “Catalogo degli interventi di promozione della salute offerti alle scuole, la prima edizione è avvenuta nel corso dell'anno scolastico 2014/15, attualmente siamo giunti all'8 edizione, coinvolti circa 80 insegnanti. Al termine di ogni percorso è stata fatta una valutazione anonima per indagare elementi quali – quantitativi di processo, di gradibilità del percorso e del conduttore.

Agli insegnanti è stato chiesto se avrebbero consigliato l'esperienza e tutti hanno detto di sì, è stato chiesto quali parole avrebbero utilizzato per dirglielo: “Pensa a una persona alla quale vorresti offrire questa 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 sé 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.*

Il Viaggio Creativo, con l'utilizzo di tecniche facilitanti l'emersione delle immagini, permette 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. 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.

Obiettivo dell'intervento:

Paola Caboara Luzzatto ha progettato il : “Il viaggio creativo” , un modello di gruppo di sostegno a tempo breve, al fine di facilitare l'autoespressione, la riflessione, il cambiamento e la crescita personale. Il viaggio creativo è un intervento di aiuto e di sostegno 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.²

Partecipanti: massimo 8 insegnanti.

Condizione: il laboratorio sarà condotto da Gabriella Garra dell'SSD Epidemiologia ed Educazione Sanitaria (assistente sanitaria - arte terapeuta).

Modalità di svolgimento:

¹ Paola Caboara Luzzatto, 1 ristampa luglio 2009, Cittadella Editrice, Assisi, pag.105 “Il viaggio creativo: un modello di gruppo di sostegno a tempo breve”.
Membro del comitato direttivo della scuola italiana di Art Therapy.

² Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia “La comunicazione per immagini: progetto arte terapia” 28/09/2008.

Il percorso vuole accompagnare i partecipanti in un viaggio di riscoperta della creatività all'interno di un luogo sicuro, adatto e protetto. La struttura di ogni incontro è basata su quattro momenti: la concentrazione, il processo espressivo, il processo elaborativo e la conclusione

Durata dell'intervento:

è prevista una edizione nel corso dell'anno scolastico, presso la sede dell'ASLTO1:

Via Della Consolata 10, le iscrizioni saranno accolte per ordine di arrivo.

10 incontri di gruppo + 1 incontro ad un mese dal termine del viaggio. Temi:

1) quando l'immagine viene dai materiali

Colori e forme
Lo scarabocchio
Giocare con la tempera

2) quando l'immagine viene dall'esterno

Presentazione del Sé
L'oggetto e la trasformazione
La poesia visiva

3) quando l'immagine viene dall'interno

Dal caos all'ordine
Il seme nascosto
Stress e il suo opposto

4) "Il viaggio creativo" l'osservazione dell'intero percorso.

Incontro di follow up ad un mese circa dalla fine del viaggio

Ai partecipanti **non è richiesta alcuna competenza specifica. Ma è richiesto un abbigliamento comodo e "sporcabile"**. I lavori personali realizzati saranno consegnati ai partecipanti durante l'incontro individuale.

Condicio sine qua non per le scuole che richiedano l'attivazione del laboratorio presso le loro sedi

1. N° partecipanti: 8 insegnanti.
2. Individuazione di un insegnante referente per tutti gli aspetti logistici (nome, cognome, telefono cellulare, indirizzo di posta elettronica)
3. Messa a disposizione di un locale avente le seguenti caratteristiche (per tutta la durata del laboratorio):
 - ampio (7m x 7m, circa 40/45mq), illuminato, dotato di 3 tavoli (dimensioni di circa 1m x 2m)
 - sedie spostabili/ripiegabili o impilabili
 - 6/7 banchi per posizionare i materiali
 - servizi igienici con lavandino per poter prendere l'acqua, pulire i pennelli.....
 - contenitori per la raccolta differenziata dei rifiuti (soprattutto carta)
 - mobile chiuso per i materiali che verranno lasciati a scuola. Se il mobile è lontano dalla stanza è necessario avere un carrello a disposizione per movimentare i materiali.
 - Possibilità di custodire nel rispetto della privacy le cartelle dei lavori personali e/o di lasciar asciugare i materiali bagnati sino al termine del progetto.

Per l'attivazione del laboratorio, all'interno delle scuole, è previsto un *sopralluogo congiunto* con insegnante referente individuato, al fine di verificare la rispondenza delle caratteristiche richieste.

4. accessibilità ai locali: un'ora prima e un'ora dopo l'attività di laboratorio che dura 2 ore (totale 4 ore). Possibilità di depositare il materiale prima del giorno di avvio

Il calendario e l'orario saranno definiti congiuntamente.

I materiali utilizzati nel laboratorio espressivo sono forniti dalla ASL TO1:

cartoncino per cartellina personale, cartoncino per appoggio lavoro, fogli tipo A3 e A4 bianchi e colorati, pennarelli, matite colorate, gessetti, pastelli a cera / olio, tempere, acquerelli, colori a dita, colla, forbici, riviste e giornali, materiali modellabili. Saranno utilizzati anche materiali di riciclo.

L'approvvigionamento di questi materiali è costoso e impegnativo, pertanto si richiede alla scuola una collaborazione al reperimento di alcuni materiali ma soprattutto una sicura custodia degli stessi.

Valutazione : in itinere e a fine viaggio creativo, attraverso l'uso dell'arte terapia e con questionari di valutazione di gradimento.

Gabriella Garra