

CHE COS'E' L'ARTE TERAPIA A ORIENTAMENTO PSICODINAMICO.

E' l'insieme di tecniche e di metodologie che utilizzano i materiali artistici come mezzi terapeutici. E' un intervento di aiuto e di sostegno che permette di dialogare con la persona non solo attraverso la parola, ma anche con il segno e il gesto, metafore mute, ma potenti cellule primordiali di comunicazione. I lavori artistici costituiscono un mezzo per l'espressione e la comunicazione del mondo interno e provvedono un luogo dove dare una forma visibile e condivisibile della propria realtà.

OBIETTIVI.

Esprimere emozioni e sentimenti inibiti, affrontare blocchi emozionali, aumentare la consapevolezza, affermare la propria identità e individualità, migliorare il rapporto con sé stesso nonché l'autostima e la percezione di auto efficacia. Rappresenta una valvola di sfogo e rilassamento che mobilita energie positive.

A CHI E' RIVOLTA.

L'Arte Terapia è utilizzata nell'ambito della terapia e riabilitazione di molti quadri psicopatologici: disturbi che comportano *impoverimento dell'espressione verbale* (psicosi, disturbi di personalità, sindromi post-traumatiche), pazienti affetti da *patologie organiche, disturbi della vecchiaia* (es. Alzheimer) e *contesti ospedalieri* (es. Oncologia). Nel trattamento di diverse problematiche riscontrate in *bambini e adolescenti* (es. disturbi del comportamento alimentare; DSA), così come in *contesti interetnici e interculturali, comunità residenziali, situazioni di deprivazione della libertà* (es. carcere), *trattamento di traumi, superamento di lutti* e altre situazioni difficili e di *disagio* (es. depressione).



MODALITA' E TEMPI.

Incontri individuali e / o di gruppo con modalità diverse: interventi singoli e specifici, percorsi più stabili e duraturi nel tempo, open studio ...

La durata di ogni incontro varia a seconda delle esigenze e caratteristiche dell'intervento essendo di solito di una /due ore.

DOVE.

In uno spazio che offre una varietà di materiali artistici differenti: matite, colori, creta, acquerelli... si crea un luogo sicuro e ben definito, con delle regole proprie dove confrontarsi con il dolore, la paura, la tristezza e la solitudine, ma anche dove riprendere la fiducia in sé stessi e poter alleviare la sofferenza interiore. Tutto ciò si basa sul presupposto che il processo creativo produce benessere e migliora la qualità di vita.

dott.ssa Rebeca Rubio Fernández.

Psicologa, Specialista in Psicoterapia Espressiva integrata all'Arte Terapia.