

# VOILA

N.º 6  
DICEMBRE 2019  
www.voila.life

**DIGITAL EDITION**

**SAN SILVESTRO**  
FESTEGGIARE  
CON STILE

COUNTDOWN  
BEAUTY

## Cate Blanchett

LA PARTE  
MIGLIORE  
DI ME

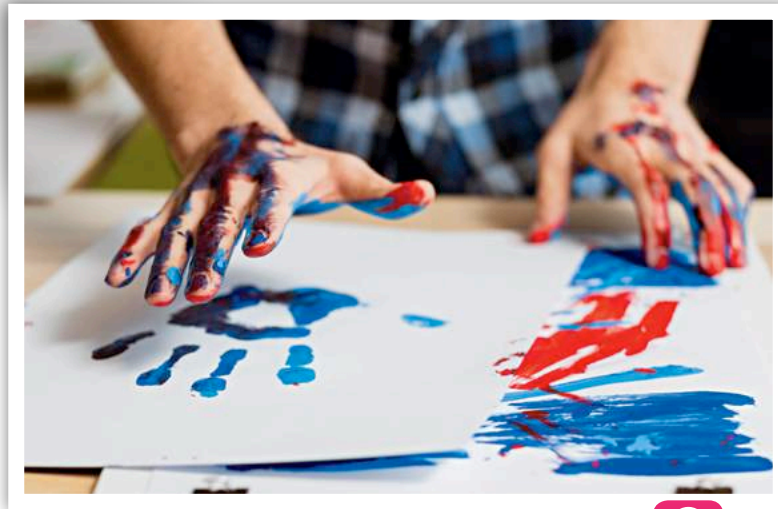
ADAM  
DRIVER  
CLIOMAKEUP  
JUSTINE  
MATTERA

COME  
SOPRAVVIVERE  
AL NATALE

SHOPPING  
IN CITTÀ

LE TERME  
D'INVERNO

**MODA**  
FAUX FUR  
CHE PASSIONE



# NUTRIRSI DI BELLEZZA

Un percorso di arteterapia permette di dedicare uno spazio e un tempo all'ascolto dei propri vissuti emotivi e interiori, a cui dare espressione attraverso il linguaggio simbolico delle immagini. Tutti i segreti di questa disciplina nell'intervista all'arteterapista ***Viviana Visconti***

## Come possiamo definire l'arteterapia?

L'Arteterapia è una disciplina che utilizza il linguaggio dell'arte e la sperimentazione dei materiali artistici per attingere al mondo interno di ognuno e risvegliare le risorse personali utili al miglioramento della propria situazione nel qui e ora. Un percorso di arteterapia permette di dare ascolto ai propri vissuti emotivi e interiori, cui dare espressione at-

traverso il linguaggio simbolico delle immagini. Questo processo permette di potenziare la conoscenza di sé, attivando le risorse che ognuno possiede per affrontare le fatiche fisiche, mentali ed emotive e di comunicare i propri vissuti, in un contesto protetto e non giudicante. L'Arteterapia favorisce l'espressività e la creatività. I materiali artistici e le immagini possono essere lo strumento attraverso

il quale prendono forma vissuti e contenuti personali.

## A chi può essere rivolta?

L'arteterapia è per tutte le età e può essere utilizzata da tutti. Gli scopi e le finalità possono essere diversi ma non conosce controindicazioni, se non la motivazione e voglia personale di mettersi in gioco. Può essere molto interessante per un gruppo di giovani donne, perché si crea un →



Viviana Visconti è laureata in scienze dell'educazione e si è diplomata nel 2017 al Centro Artiterapie di Lecco





contesto dove ognuna possa sentirsi libera di dare spazio all'ascolto dei propri vissuti emotivi e interiori, potenziando la propria creatività come risorsa che incrementa la fiducia in sé e l'autostima. Il valore aggiunto è poi la presenza del gruppo. Le donne hanno una grande capacità di condivisione e durante il percorso trovano, grazie alle immagini che scaturiscono, degli elementi comuni che le fanno sentire comprese, accettate e meno sole nell'affrontare le proprie eventuali fatiche. Si crea un clima di serenità e non giudizio, dove le energie di ognuna diventano energie del gruppo: parole, sentimenti, emozioni, pensieri risuonano in ognuna e in tutte e si traducono in colori, immagini, segni, gesti e meravigliose opere condivise.

### Quali tecniche è possibile utilizzare durante un corso?

Le tecniche possono essere diverse in quanto si utilizzano materiali diversificati a seconda delle finalità: convenzionali (colori umidi e secchi), non-convenzionali o di riciclo, materiali per la modellazione/scultura. Perciò più che di tecniche possiamo parlare in arteterapia di stimolazioni. Ogni incontro, infatti, è solitamente composto da una parte iniziale di stimolazione relativa a una tematica da sperimentare, una centrale di attività



creativa con l'utilizzo di strumenti e materiali artistici e una finale di verbalizzazione o elaborazione dell'esperienza. Le attivazioni possono essere individuali, di coppia o di gruppo e non sono necessarie competenze artistiche perché, più che seguire una tecnica, si sperimentano in maniera libera i materiali proposti.

### Qual è il suo ruolo?

L'arteterapeuta o arteterapista, è essenziale in un

Le attivazioni possono essere individuali, di coppia o di gruppo e non sono necessarie competenze artistiche perché si sperimentano in maniera libera i materiali proposti



percorso di arteterapia. È colui che lo progetta, che sceglie con cura le stimolazioni e i materiali, che costruisce il setting, cioè il luogo fisico ma anche mentale che accoglie i partecipanti. Nessun elemento è lasciato al caso, tutto è pensato e cullato nella mente e nel cuore del conduttore, che è il primo contenitore accogliente insieme al luogo in cui si svolge il percorso

so. È la guida che accompagna le persone, senza forzarle, alla sperimentazione di sé. È quella che io chiamo una “bella presenza”, cioè un esserci in maniera rassicurante e costante, ma non invadente nella relazione con l'altro. È colui che facilita i processi dell'arteterapia, ma è anche il testimone di ciò che avviene nel setting e all'interno di ciascuno. È una figura accogliente che permette all'altro di fare un'esperienza significativa dentro di sé, senza sentirsi solo, ma anzi sempre accompagnato. Senza relazione con l'altro non può esserci arteterapia. La relazione è, infatti, l'elemento fondamentale di ogni tipo di disciplina che abbia come obiettivo la cura.

### Come può aiutare a combattere lo stress?

Lo stress è la naturale risposta dell'organismo a stimoli esterni, non è necessariamente negativo, in quanto si tratta di un fisiologico adattamento del nostro corpo a ciò che accade: esso mette in moto la nostra capacità di resilienza e ci permette di far fronte ai cambiamenti. Se però i fattori di stress diventano nocivi o si sviluppano sul lungo periodo, allora possono portare a un abbassamento delle difese immunitarie. Inoltre nel tempo anche gli sforzi adattivi del nostro corpo possono portare a tensioni in diversi sistemi e giungere alla condizione di carico eccessivo che può avere anche risvolti patologici e cronici di tipo psicosomatico. L'arteterapia può innanzitutto metterci in contatto con il nostro corpo, favorendo l'ascolto di queste tensioni e ricono-

## ARTETERAPIA ED EMICRANIA:

IL PROGETTO DI RICERCA ALL'OSPEDALE MAGGIORE DI CREMA

Ce ne parla all'arteterapista Viviana Visconti

Dalla mia tesi discussa a novembre 2017 nel Centro Artiterapie di Lecco, ho iniziato un progetto di ricerca che vuole portare l'arteterapia in ospedale, soprattutto come terapia complementare e non farmacologica alla patologia dell'emicrania cronica. In questi anni ho proposto quattro percorsi rivolti a pazienti e operatori dell'Ospedale Maggiore di Crema (CR), in collaborazione con l'équipe del reparto di Neurologia e dell'ufficio Formazione dell'ospedale, con i quali stiamo anche raccogliendo dati clinici per dare

maggior sostegno alla ricerca. Il fondamento è che l'arteterapia possa dare beneficio alle persone che soffrono di questa patologia, sostenendoli dal punto di vista emotivo. Durante i percorsi sono state prodotte due opere collettive che esprimono e

raccontano con gli strumenti dell'arte le consapevolezze ottenute dai gruppi. Le opere verranno presentate attraverso un convegno formativo su questa tematica che si svolgerà all'Ospedale Maggiore di Crema il prossimo 18 dicembre.



scendo come ciò che sentiamo può essere legato a dei fattori stressanti presenti nella nostra vita, oltre che essere associati alle nostre reazioni emotive. Inoltre procura rilassamento e calma, grazie alle proprietà di ogni materiale di essere esperito dal corpo, in maniera da portare la concentrazione e l'attenzione su di noi, nel momento presente. Per quell'ora e mezza si possono lasciare fuori dalla stanza tutti i pensieri e le preoccupazioni, dedicandosi a un momento ludico di espressione di sé attraverso i colori, che porta sicuramente un abbassamento delle tensioni. Inoltre grazie alla metafora della sperimen-

tazione creativa possiamo provare a vedere le cose da nuove prospettive e allenare così la nostra consapevolezza, che poi può aiutarci a capire se c'è bisogno di apportare dei cambiamenti, anche micro, nel nostro vivere quotidiano. Come abbiamo visto la mente e il cervello sono visceralmente legati ed è ormai chiaro come gli aspetti umorali, quelli psicologici, le emozioni e il pensiero stesso influenzino lo stato di salute e viceversa. Fare arteterapia è un modo di prendersi cura di sé e questo è già un fattore positivo per il nostro benessere. ✓

Leggi l'intervista completa su [voila.life](http://voila.life)