

# CONTAMINAZIONE D'ARTE



*Un percorso di arteterapia dedicato ai caregiver familiari*

## **Premessa**

La proposta di arteterapia è pensata per offrire uno spazio di confronto, ascolto e condivisione rivolto a caregiver familiari di persone con fragilità.

In un ambiente accogliente e non giudicante, verranno proposte esperienze espressive che stimolino il benessere personale attraverso un utilizzo libero, giocoso e creativo dei materiali artistici.

Attraverso il linguaggio simbolico dell'arte e il sostegno del gruppo, ciascun partecipante potrà esprimere vissuti interiori, attivare risorse personali, rafforzare la consapevolezza di sé e sentirsi accolto nella propria unicità.

## **Perché l'arteterapia**

L'arteterapia, attraverso l'uso consapevole delle varie forme espressive artistiche, rappresenta uno strumento potente e al tempo stesso delicato per mantenere, migliorare o ristabilire il benessere psicofisico. Agisce in modo non invasivo, stimolando la comunicazione a un livello non verbale.

Attraverso il "fare artistico", si attivano energie trasformative e rigenerative. I materiali diventano strumenti per raccontarsi, riconoscersi, dare forma a emozioni e vissuti, sciogliere tensioni e accedere alle proprie potenzialità.

## **Obiettivi**

- Favorire la libera espressione personale e la creatività
- Migliorare lo stato d'animo e il benessere psico-emotivo
- Rinforzare la fiducia in sé e negli altri
- Rafforzare il senso di appartenenza al gruppo
- Esplorare e accogliere le proprie emozioni
- Riconoscere e valorizzare la propria soggettività
- Prendersi uno spazio dedicato a sé, svincolato dal ruolo di caregiver

## Struttura del percorso

Il percorso prevede 11 incontri a cadenza settimanale, della durata di **2 ore** ciascuno. Gli incontri si articoleranno secondo le tre fasi tipiche del metodo:

1. **Accoglienza e attivazione iniziale**
2. **Attività creativa**
3. **Condivisione e riflessione finale**

Ogni incontro sarà guidato da una **tematica/stimolo** espressa attraverso immagini, simbologie o materiali artistici. Gli elaborati prodotti diventeranno spunti per un confronto all'interno del gruppo, favorendo la narrazione di sé, l'ascolto e la riflessione condivisa.

## Tematiche degli incontri

1. **Presentarsi all'altro per ri-scoprire nuove parti di Sé**
2. **Porsi in ascolto – la consapevolezza emotiva**
3. **Accogliere le emozioni: dare loro forma e significato**
4. **Essere caregiver, essere Persona**
5. **Accettazione e cura di sé per accettare e prendersi cura dell'altro**
6. **La fiducia in sé e nell'altro**
7. **Ri-scoprire i propri valori per dare nuovo colore alla quotidianità**
8. **Predisposizione al cambiamento: nuovi sguardi**
9. **Riscoprire le risorse interne: ciò che si può fare, ciò che si può Essere**
10. **Dare voce alla speranza**
11. **Manutenzione emotiva e ricarica energetica**

*(Le tematiche potranno essere adattate in base ai bisogni emergenti del gruppo.)*

## Destinatari

Caregiver familiari che si prendono cura o si sono presi cura di un familiare o di una persona cara.

Numero indicativo dei partecipanti: **10 persone.**

## Materiali previsti

- **Materiali artistici principali:** acquerelli, tempere, pennelli (fini, medi, grossi – setole artificiali), matite colorate, pastelli, pennarelli, pastelli a olio, gessetti, argilla, fogli tipo Bristol (50x70), materiali di recupero (stoffe, lana, legnetti, foglie, ecc.), colla, scotch.
- **Materiali di supporto:** vasetti, contenitori vari, tavolette in legno.