

Esperienza di arteterapia giugno 2008

Giuliana
BITELLI

ESPERIENZA DI ARTETERAPIA:

LABORATORIO IN 5
INCONTRI

GIUGNO 2008

Nel mese di giugno 2008 si è svolto un laboratorio di creatività ed espressività dal titolo: Acqua Fuoco Aria Terra: i 4 elementi della natura per scoprire noi stessi.

L'iniziativa è stata promossa dal Centro di Psicologia e Psicoterapia di c.so Mediterraneo 70 Torino, in collaborazione con l'associazione La Lente, promotrice culturale, ed è stata ospitata dall'associazione Paradigma, impegnata socialmente e terapeuticamente sul fronte della lotta al maltrattamento dei minori.

Il laboratorio ha accolto 8 partecipanti, che si sono incontrati 5 volte nel mese di giugno, per condividere un cammino di scoperta degli elementi della natura presenti attorno a noi ma anche presenti dentro di noi, sotto spoglie psicologiche ed emotive. Essi sono infatti un'armonica costellazione dentro di noi e formano un insieme intrecciato e amalgamato.

Il gruppo ha potuto scoprire le parti che dentro di noi riflettono, come in un gioco di specchi del macrocosmo nel microcosmo, le parti psicologiche acqua terra aria e fuoco annidate dentro di noi, attraverso tecniche creative e l'uso di materiali artistici, pittorici ed extra-pittorici.

Ciascuno ha potuto esprimere, in modo inconsapevole e allo stesso tempo piacevole, le sue parti acqua fuoco aria terra toccando i materiali e lavorandoli, e ha potuto conoscerle, sentirle vibrare dentro di sé in armonia col gruppo.

Alla fine dell'esperienza ciascuno ha potuto riconoscere di portarsi via molte emozioni e una piccola consapevolezza in più di sé, da spendere nella vita di tutti i giorni per migliorare la propria vita emotiva e relazionale.

Le conduttrici, psicologhe con formazione in arteterapia e in conduzione di gruppi, ringraziano i partecipanti di averle “condotte” in mondi imprevedibili e di avere offerto loro l’opportunità di partecipare alla loro crescita e alle loro scoperte.