

**EMANUELA GALBIATI**

Arte Terapeuta a orientamento psicodinamico, con specializzazione in Linguaggi Artistici nella Psicologia Clinica. Terapeuta Espressivo Certificato.

# Arte Terapia

## UN VALIDO AIUTO

di Valentina Valente

Che cos'è l'Arte Terapia e in cosa può aiutarci? Non è indicata solo per casi problematici, come potremmo pensare. Ne parliamo con la dott.ssa Emanuela Galbiati.

### Arte terapia e arte terapia psicodinamica? In cosa si differenziano?

L'Arte Terapia può essere utilizzata con soggetti normodotati, in assenza di particolari problematiche, per uno sviluppo armonico della personalità, oppure in presenza di situazioni patologiche o traumatiche di diverso genere. In Italia è approdata più di 30 anni fa e nel 2013 è stata riconosciuta da una legge dello Stato che disciplina la professione e il professionista Arte Terapeuta. L'Arte Terapia Psicodinamica, invece, promossa in Italia dall'Associazione Art Therapy Italiana, è una metodica le

cui basi appartengono all'impianto teorico psicoanalitico e che considera l'opera artistica della persona come uno strumento di accesso all'inconscio.

### Quando è utile per i bambini?

Si va dalle situazioni più "normali" e fisiologiche (difficoltà scolastiche, disturbi dell'apprendimento, necessità di sostegno ad autostima e identità, nascita di un fratellino, separazione dei genitori) a quelle più gravi e traumatiche (malattie e ospedalizzazioni, anoressia, lutti, ritardi e anomalie nello sviluppo fino ad arrivare a situazioni di abuso o grave trauma).

### Dove si svolgono gli incontri?

Se si tratta di percorsi di sviluppo della creatività, gli incontri possono svolgersi in qualsiasi ambiente tranquillo e con i requisiti adeguati. I materiali da usare vanno dalle matite, pastelli, tempere a quelli naturali (farine, spezie), tridimensionali (cartone, plastica, legno etc), qualsiasi cosa che possa essere elaborata attraverso le mani guidate dal pensiero. Se invece parliamo di percorsi terapeutici finalizzati alla risoluzione di problematiche specifiche, gli incontri sono individuali e si svolgono nello studio dell'arte terapeuta. Le sedute settimanali durano 45 minuti-1 ora.

### Ci fa un esempio di un piccolo disagio risolto con l'arte terapia?

Ricordo un bimbo di 4 anni a cui la nascita del fratellino aveva scardinato sicurezze ed equilibrio. Questo malessere era stato somatizzato e il bimbo aveva iniziato a ritenere le feci, come se temesse di perdere la sua identità lasciando andare parti di sé nelle quali, molto probabilmente, riconosceva anche parti aggressive che lo spaventavano. Il lavoro con i materiali artistici l'ha aiutato a "lasciare andare" questi contenuti interni ma in forma protetta. Gradatamente il disturbo sul corpo è regredito e il bimbo ha ripreso le sue funzioni fisiologiche naturali insieme con l'accettazione del nuovo nato.

### Pre adolescenza e adolescenza: quali le richieste più frequenti?

Si va dal sostegno ai cambiamenti fisiologici fino alle patologie, ai deficit e ritardi cognitivi ed emotivi e ai traumi di diversa entità, dalla separazione dei genitori all'elaborazione di un lutto. Ciò che tutte queste richieste condividono è il bisogno profondo di trovare un canale espressivo, non giudicante, che contempli l'attivazione della creatività intesa come parte sana dell'essere umano.

### Questi percorsi sono adatti anche ad aiutare relazioni familiari in crisi?

In questo caso si parla di Family Art Therapy. Pensiamo a situazioni che per la loro severità, come ad esempio la malattia grave di uno dei membri, coinvolgono tutta la famiglia. Utili anche i percorsi mamma-bambino e quelli rivolti alla coppia mamma/papà come sostegno alla genitorialità.

### Come vengono accolti dai genitori questi percorsi?

Spesso per un genitore è più facile accettare di indirizzare il proprio figlio a un percorso di arte terapia piuttosto che a uno di psicoterapia infantile. Non è facile accettare che qualcosa nel proprio figlio non va. L'arte allora sembra la via più "morbida". Non dimentichiamo però che sempre di terapia si tratta, e la consapevolezza delle difficoltà del proprio figlio è il primo passo per la risoluzione del problema.

### Un messaggio per le lettrici?

Affidarsi a professionisti adeguatamente formati. L'impianto legislativo che regola la professione di Arte Terapeuta non è ancora ben definito. Il rischio è che può auto-definirsi "Arte Terapeuta" anche chi ha seguito corsi di pochi mesi e senza qualifiche specifiche. Chiedete il curriculum del terapeuta e, in caso di dubbi, rivolgetevi all'Associazione Professionale di riferimento (APIART [www.apiart.eu](http://www.apiart.eu)).



### Indirizzi Utili

#### ► **SOMANIMA**

In Via G.C Procaccini, 11  
[www.somanima.com](http://www.somanima.com)

#### ► **Atelier Arte Insieme di Melania Cavalli (arte terapeuta) e Nadia Crusco (designer),**

In Via Gabetti, 15  
[www.arteterapiacavalli.it](http://www.arteterapiacavalli.it)

#### **EMANUELA GALBIATI**

Riceve in Via G. Cesare Procaccini 11.  
Percorsi individuali con bambini, adolescenti e adulti. - Cell. 339.35.73.265  
[studioarteterapia@yahoo.com](mailto:studioarteterapia@yahoo.com)