

"Uno spazio tutto per me" prendersi cura di chi cura



dott.ssa Daniela Dallorto, Psicologa Psicoterapeuta Arteterapeuta ed Esperta metodo Caviardage® nella relazione d'aiuto

Vivere con un paziente affetto da demenza è un compito assai faticoso e difficile: il benessere e la permanenza della persona fragile nel proprio contesto non può che essere congruente con la qualità della vita di chi se ne prende cura.

"Uno Spazio tutto per Me" si propone l'intento di donare sollievo e di prendersi cura delle complesse emozioni che i caregiver si trovano costretti a vivere quotidianamente attraverso l'attivazione di laboratori creativi che ne facilitino l'emersione e la rielaborazione.

Grazie al finanziamento dell'Associazione "Turin for Others" abbiamo attivato da novembre 2023 un laboratorio creativo a cadenza quindicinale che ha coinvolto inizialmente 14 caregiver. Il laboratorio è stato condotto da una psicoterapeuta arteterapeuta esperta nel metodo Caviardage® e si è svolto in uno spazio offerto dalla RSA Il girasole di Ciriè. La partecipazione era libera e gratuita e non erano necessarie conoscenze pregresse o abilità manuali di alcun tipo.

Era possibile, in assenza di alternative, partecipare al laboratorio col proprio caro che, durante l'attività, veniva intrattenuto in uno spazio adiacente dai volontari dell'Associazione

Il laboratorio era strutturato in 4 momenti principali:

- accoglienza
- proposta e lavoro creativo con i materiali
- verbalizzazione e condivisione dell'esperienza
- conclusione e saluti

Dopo i primi incontri di presentazione e di conoscenza reciproca, sono stati proposti dei temi utilizzando come stimolo brevi testi o albi illustrati. Pur tenendo conto dei contenuti emersi nei laboratori precedenti, ogni incontro costituiva un'esperienza a sé in modo che anche chi avesse saltato un incontro potesse connettersi con facilità al gruppo.

Attraverso l'utilizzo di materiali artistici è stata offerta la possibilità di recuperare leggerezza, tranquillità, risorse ed energia: un tempo creativo all'interno di un luogo protetto, non giudicante e condiviso con persone che comprendono le stesse fatiche e preoccupazioni. Attraverso il "fare arte", infatti, possiamo esprimere, riconoscere e organizzare emozioni e pensieri; possiamo elaborare stati emotivi ed eventi della vita che possono indurre ansia e disturbi psicofisici di varia natura. Possiamo inoltre contattare la nostra creatività così da attivare strategie di cambiamento nella vita di tutti i giorni supportando e contenendo stress e tensioni.

Attraverso il metodo Caviardage®, ideato da Tina Festa, si facilita il contatto con il proprio mondo interiore, smussando aspetti di giudizio e autocritica; si valorizzano le potenzialità presenti creando brevi testi attraverso un processo ben definito. Non si parte, infatti, da una pagina bianca ma da testi già scritti: pagine strappate da libri da macero, articoli di giornali e riviste, testi di canzoni e anche testi in formato digitale.

La tecnica base si contamina con svariate possibilità artistiche espressive (collage, disegno e tecniche pittoriche) per dare vita a poesie visive: piccoli capolavori che attraverso parole, segni e colori danno voce a emozioni difficili da esprimere nel quotidiano.

L'impostazione "Arte come Terapia" è stata facilitante in questa fase di scoperta delle proprie immagini interiori. Il percorso ha proposto un approccio graduale alle diverse tecniche e possibilità espressive, fornendo gli strumenti per diventare 'cercatori di bellezza e poesia nascosta'



Uno spazio 'pensato', per 'pensare' e sentirsi 'pensati'

Il laboratorio è stato frequentato assiduamente da 10 persone che hanno espresso, al termine, un giudizio positivo sull'esperienza, sottolineandone i benefici. Uno spazio tutto per sé è stato di aiuto sia nel recuperare energie ma anche una immagine migliore di se stessi. Durante i primi incontri spesso il discorso cadeva sull'esperienza familiare ma col passare del tempo l'attenzione si è spostata sull'IO, sul 'me' nel qui ed ora, lasciando emergere aspetti e qualità che non ricordavano o immaginavano di avere. Si è creato inoltre un legame che andava oltre il momento laboratoriale e i partecipanti hanno cominciato a frequentarsi spontaneamente anche al di fuori degli spazi dedicati. La chat whatsapp che era stata creata per facilitare le comunicazioni pratiche, inoltre, ha cominciato ad essere usata non solo per scambiarsi riflessioni e condivisioni sulle esperienze del gruppo ma anche per comunicare con gli altri esperienze personali che richiamavano il gruppo o potevano essere di interesse comune.



parole importanti per noi