

Arteterapia

come accompagnamento
e preparazione alla nascita

Maria González-Vallinas Garrachón

Arteterapeuta ed Artista Plastico

Ospedale San Giovanni Calibita
FATEBENEFRATELLI (Roma)



www.mariagvallinas.com
mgvallinas@icloud.com
+39 3455866720



Arteterapia

come accompagnamento e preparazione alla nascita

Documento di supporto ad uso dei partecipanti al Seminario di "Arteterapia"
del Corso di accompagnamento e preparazione alla nascita".

Ospedale San Giovanni Calibita FATEBENEFRAELLI, Roma.

INDICE

- Definizione di Arteterapia.....p. 1
- Alla ricerca di equilibrio.....p. 2
- La nascita dell'Arteterapia.....p. 3
- Il ruolo dell'arteterapeuta.....p. 4
- Imparare a giocare.....p. 5
- Arteterapia dopo il parto.....p. 6
- Benefici.....p. 7
- Testimonianzep. 8



Arteterapia come preparazione alla nascita

DEFINIZIONE DI ARTETERAPIA

L'Arteterapia è una professione che si caratterizza per l'uso di mezzi e processi artistici per aiutare a **esprimere le emozioni** e trovare l'**equilibrio desiderato**.

L'Arteterapia con cui lavoro fa uso dei materiali plastici (di disegno, pittura e scultura) ed è proprio la persona che si crede meno capace quella che può beneficiarsi di più, perché di solito lavora con meno **pregiudizi artistici** (e quello che ci interessa è proprio sviluppare un **linguaggio personale**).

L'uso di questi materiali può aiutare le mamme in gravidanza, e anche i papà, a riconoscere i **sentimenti meno accessibili** per eventualmente condividerli con il proprio partner e/o all'interno del gruppo.





Arteterapia come preparazione alla nascita

ALLA RICERCA DI EQUILIBRIO

In una fase così delicata come è la gravidanza, il lavoro con l'Arteterapia come preparazione alla nascita aiuta a **trovare l'equilibrio necessario** in un momento dove i cambiamenti a livello fisico, emotivo/affettivo e sociale sono enormi.

In questa fase i cambiamenti determinano a volte una revisione del sistema di valori e l'Arteterapia può offrire un **tempo per riflettere**, così come l'intimità necessaria per dividerlo col proprio bambino/a che si porta in grembo ed eventualmente con il proprio partner e/o il gruppo.

Durante la gravidanza, il linguaggio non verbale della espressione plastica, insieme alla relazione con l'arteterapeuta, diventano strumento per **esplorare e trovare risposte** rispetto alla nuova situazione (i cambiamenti del proprio corpo, le richieste familiari, il nuovo ruolo di madre/padre...), con la possibilità di conservare il proprio lavoro come riferimento rispetto alla scelta o soluzione trovata.





La nascita dell'Arteterapia

ADRIAN HILL: IL PRIMO ARTETERAPEUTA

L'Arteterapia come tecnica terapeutica nasce dalla mano dell'artista inglese Adrian Hill nel 1942. Durante un periodo di convalescenza per tubercolosi nell'Ospedale di King Edward VII, Hill decise di passare i suoi giorni dipingendo oggetti vicini al suo letto, trovando questa pratica di grande aiuto nella guarigione.

Adrian Hill iniziò poco dopo a lavorare con i feriti di guerra (della seconda Guerra Mondiale) e posteriormente con i civili nell'ospedale, usando **l'attività artistica con fini comunicativi ed espressivi**. Hill vedeva la necessità di espressione creativa come un "istinto di resurrezione", profondamente legato alla psiche umana.



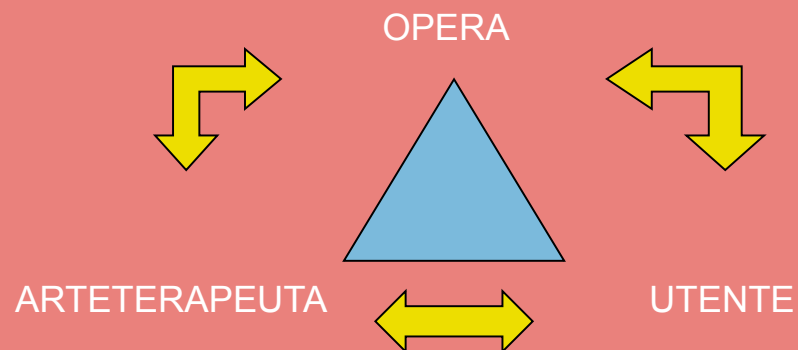


Il ruolo dell'arteterapeuta

IL TRIANGOLO DI SCHAVERIEN

È importante distinguere la **creazione "in solitario"** della **creazione in contesto terapeutico**. Quando si lavora da soli, facendo attenzione, si può individuare la ricerca personale, la necessità di un materiale, un processo, ecc. Ma è attraverso la **relazione con l'arteterapeuta** che si riesce a elaborare il "contenuto" emozionale con la "distanza" necessaria.

In questo modo, tra opera, creatore e arteterapeuta, si stabilisce un "dialogo" che sarà verbale e non verbale, in un triangolo definito come "**triangolo di Schaverien**" (nome dato dalla psicoterapeuta inglese nata nel 1943).

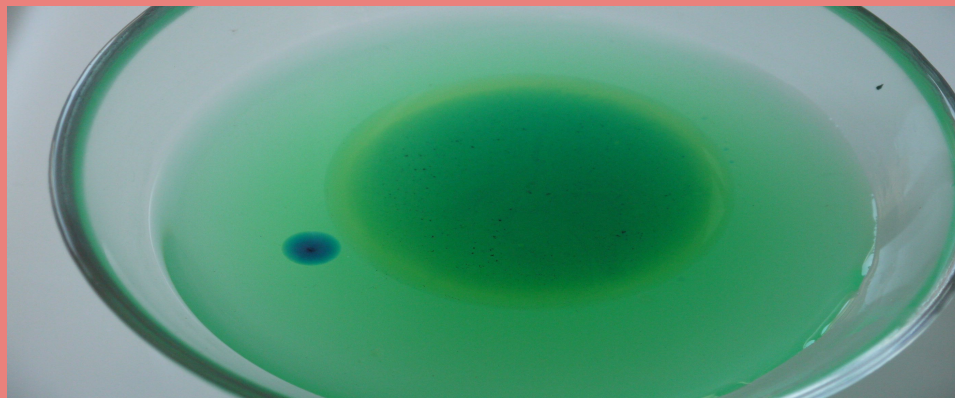




Imparare a giocare

IL GIOCO COME FONTE DI CONOSCENZA

Non è facile per noi adulti recuperare il gioco come fonte di conoscenza, ma nel caso dell'Arteterapia è fondamentale. La **libertà** nel gioco creativo ci metterà di fronte alle **nostre emozioni** e ci aiuterà a trovare **soluzioni personali**.





Arteterapia dopo il parto

ARTETERAPIA COME TRATAMENTO POST- PARTO

L'Arteterapia può essere utilizzata anche come **trattamento post-parto**: la mamma dovrà affrontare la stanchezza e le richieste del suo bambino/a, il ritorno al lavoro, il ruolo di madre e donna, ecc.; il papà, invece, dovrà gestire le nuove richieste familiari, le nottate, la conciliazione della vita di coppia e la vita familiare, ecc.



In questa fase la creazione artistica può aiutare a **rilassarsi** (rilassare la mente e il corpo), saper **gestire le proprie emozioni**, realizzare obiettivi..., così come saper **affrontare le proprie paure** e insicurezze essendo **consapevoli delle proprie risorse**.



Benefici

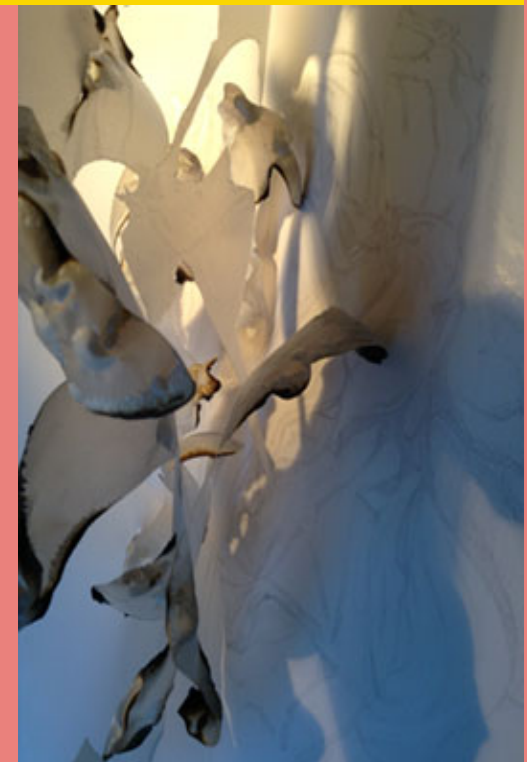
BENEFICI CHE GLI STUDI SCIENTIFICI RICONDUCONO ALL'ARTETERAPIA DURANTE LA GRAVIDANZA E IL POST-PARTO

Maggiore/migliore:

- **Benessere** psicologico
- **Attaccamento** tra la donna incinta e il bambino
- **Sicurezza** nella gravidanza, in sé stessa/o come mamma/papà e nei confronti del bambino.

Minore:

- Stress
- Ansia
- Insonnia
- Paura e disagio
- Depressione post parto





Testimonianze

ALCUNE TESTIMONIANZE DELL'ARTETERAPIA APPLICATA NELLA PREPARAZIONE ALLA NASCITA E IL POST-PARTO

"L'Arteterapia è un eccellente mezzo dove le nuove mamme possono esprimere forti emozioni".

"La mancanza di spazio o il sentimento di perdita di spazio privato è un tema primordiale, dove la pagina in bianco offerta dall'Arteterapia risulta molto rilevante per le donne".



*"Spero che l'Arteterapia aiuti la professione medica a riconoscere l'importanza lungamente valorizzata di provvedere **supporto emozionale** alle donne come parte delle cure ante e post-nascita".*

Dott.ssa Hogan, Professor in Cultural Studies and Art Therapy, University of Derby, UK.

María González-Vallinas Garrachón

Arteterapeuta ed Artista Plastico

www.mariagvallinas.com
mgvallinas@icloud.com
+39 3455866720



Le immagine riportate nella presentazione sono riproduzioni di lavori originali di Maria González-Vallinas Garrachón.