

IMPARA L'ARTE E METTILA NEL LAVORO

Si chiama *arte terapia*, è una tecnica espressiva utilizzata a volte anche nella formazione aziendale per far lavorare le persone sulle competenze relazionali. Lo scopo è recuperare l'emozionalità, imparando a esprimere e condividere sentimenti e stati d'animo attraverso linguaggi diversi. Per una crescita professionale ma anche interiore.

È da sempre una sfida per le aziende: formare un management e uno staff capaci di innovazione e flessibilità, strategia e creatività. Persone ad alto potenziale umano oltre che professionale, competenti tanto dal punto di vista tecnico quanto da quello relazionale.

La formazione qui gioca un ruolo fondamentale: non più solo lezioni frontali, simulazioni e giochi di ruolo per la crescita professionale, ma anche lavoro sulla propria capacità espressiva, per migliorare professionalmente e soprattutto umanamente la abilità nel comunicare attraverso linguaggi che spesso dimentichiamo di possedere. Finalità primaria è recuperare l'emozionalità, perché sviluppare le abilità legate all'intelligenza emotiva permette di potenziare la crescita personale, a tutto vantaggio della motivazione, della creatività e dell'efficacia.

Esistono varie tecniche espressive e discipline che lavorano con strumenti dell'espressione grafico-plastica, musicale e corporale. Le persone sono chiamate a esprimere i propri valori utilizzando l'arte, la pittura, il canto, il suono, il movimento del corpo. Non conta l'abilità né tanto meno la qualità del prodotto realizzato: l'attivazione di esperienze creative ed espressive nuove diventa di per sé un'occasione per indagare noi stessi e conoscerci, facilitando così la crescita personale e il processo formativo.

L'*arte terapia* è una di queste tecniche espressive ed è utile per lavorare sulle difficoltà di approccio, di relazione e di gestione del lavoro perché si basa sull'espressione e sulla comunicazione di stati d'animo, emozioni e sentimenti. Lo fa attraverso l'uso dei materiali artistici: i prodotti finali (disegni, pitture, sculture, installazioni ecc.) non hanno una valenza estetica (bello-brutto), ma diventano la presenza tangibile di un'emozione. In questo modo, tutte le emozioni possono essere accolte e contenute, al di là di qualsiasi valutazione morale.

L'uso di queste tecniche espressive nella formazione aziendale è lo strumento ideale per un percorso formativo che ha un'importante connotazione esperienziale e di counseling, mirata al coinvolgimento dei partecipanti,

all'attivazione del mondo interno e alla messa in gioco di sé. L'esperienza emotiva accostata alla possibilità di conoscere meglio se stessi e le proprie risorse, osservandosi anche nella relazione con gli altri, diventa energia automotivante, che influenza l'autoconsapevolezza, la fiducia e anche la proattività.

Scopo dell'arte terapia non è dunque quello di scoprire nuovi talenti, ma di avvicinarsi all'esperienza interiore che il prodotto artistico veicola. Il ricorso all'arte e alla creatività, da sempre propri degli artisti, è proposto come codice condiviso che dà la possibilità di un lavoro introspettivo e cognitivo.

Dal canto suo l'autore dell'opera, attraverso la condivisione del suo vissuto, ha l'occasione di allentare le tensioni emotive, perché sperimenta in un contesto "non giudicante" il rapporto piacevole con i materiali artistici. Può così ricontattare la propria capacità di soluzioni creative e condividere in modo giocoso la propria interiorità.

Energós

Società di Consulenza e Formazione - Torino

www.energós.it