

Disegnare le emozioni

Espressione grafica
e conoscenza di sé

Margot Sunderland

MATERIALI
PSICOLOGIA

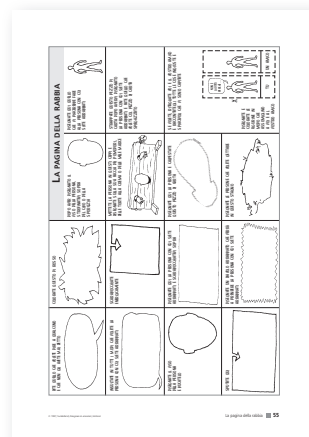
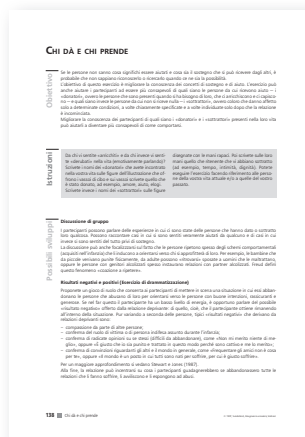
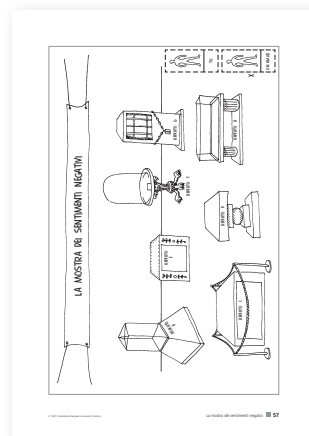
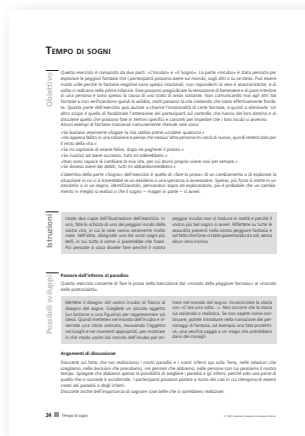
Erickson

DISEGNARE LE EMOZIONI

Capita di non riuscire a esprimere i propri sentimenti o di scegliere di reprimerli: ma questa scelta, alla lunga, può provocare uno stato di disagio, psicologico ma anche fisico. L'espressione grafica permette di esprimere con maggiore facilità quello che a volte sembra impossibile verbalizzare. Diventa quindi di grande importanza imparare a esplorare e conoscere le proprie emozioni e tradurle in immagini per poterle comunicare con serenità e quindi gestirle nel modo più costruttivo.

Questo libro, in modo creativo, originale e divertente, accompagna bambini, adolescenti e adulti nella scoperta di sé attraverso il disegno: uno strumento straordinario per aiutare a identificare i sentimenti personali più nascosti — le emozioni suscitate da situazioni, persone e luoghi — e a scoprire come possono essere affrontati con successo.

Ogni attività viene introdotta da una parte metodologica a cui segue il materiale grafico fotocopiabile per l'uso pratico. Il volume è rivolto soprattutto a psicologi, pedagogisti, insegnanti e educatori, ma è un utile e semplice strumento per tutti coloro che desiderano capire meglio la propria vita emozionale utilizzando l'espressione grafica per conoscersi meglio e migliorare il proprio benessere emotivo.



La nostra vita come un film, la fiaba, i sogni: sono tutti strumenti di autoconsapevolezza e di analisi delle nostre emozioni.

Felicità, paura, tristezza, rabbia: i quattro sentimenti principali indagati con lo strumento grafico. Per se stessi, per la scuola, per la terapia

L'AUTRICE

MARGOT SUNDERLAND

È direttrice dell'Institute for Arts in Therapy and Education di Londra. Insegnante e psicoterapeuta, lavora come operatrice e consulente nel campo dello sviluppo personale e dell'educazione affettiva.

€ 19,50

www.erickson.it

IL FILM DELLA VOSTRA VITA

Obiettivo

L'esercizio fornisce una visione d'insieme della vita del partecipante.

Istruzioni

Immaginate che la vostra vita venga riprodotta in un film. Abbozzate nella sceneggiatura del film le persone, gli eventi e le scene che ricordate in modo particolare. Queste parti della vostra vita possono essere disegnate in modo disordinato, come se fos-

sero elementi di un sogno o di un collage. Poi considerate la dimensione e il colore delle cose che avete disegnato, per comprendere il significato e l'importanza che hanno per la vostra vita emotiva.

Possibili sviluppi

La foto diventa viva – Versione 1 (Esercizio di gruppo)

Per la scuola o per la terapia

Il conduttore può far recitare ai partecipanti gli eventi positivi accaduti nella loro vita. Questo può aiutare soprattutto coloro che tendono a considerarsi falliti o privi di valore. Prendete ad esempio un adolescente con poca autostima che abbia disegnato nella scena del film la sua vittoria in una gara quando aveva sette anni. La replica di questo successo nel corso di una recita può rimetterlo a contatto con uno stato d'animo vincente e con le sue potenzialità di successo.

La foto diventa viva – Versione 2 (Esercizio di gruppo)

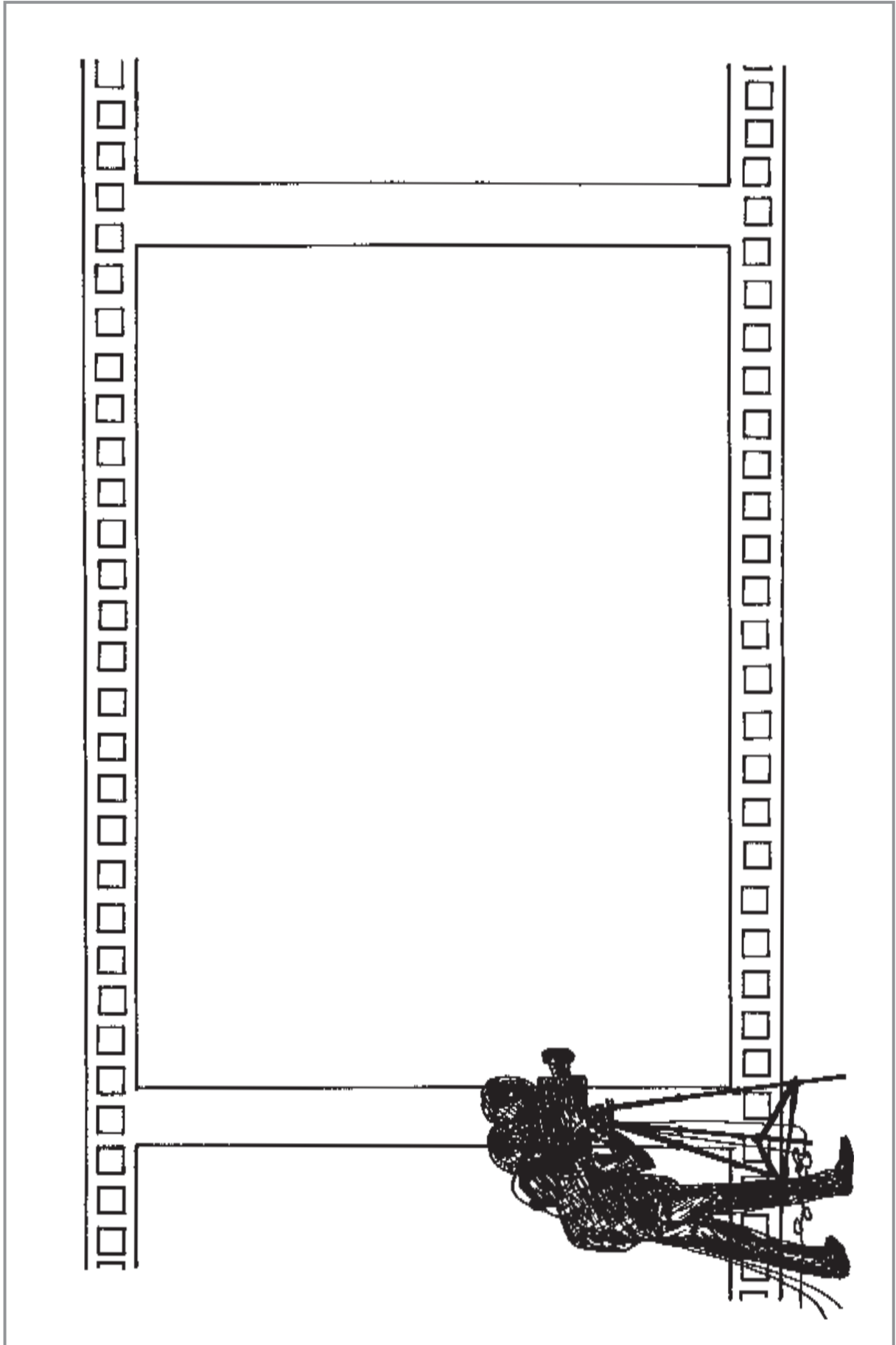
Solo per la terapia

Gli eventi del film disegnati sulla carta possono essere trasposti in un'azione reale. È divertente incominciare dalla messa in scena di un fotogramma, con il partecipante che organizza la foto interpretando se stesso e scegliendo altri per interpretare i personaggi o gli oggetti che erano presenti nell'evento originale. In un secondo momento, ciascuno inizia a recitare e l'evento può essere rappresentato su un piccolo palcoscenico. Le persone vengono istruite dal protagonista sull'identità che devono assumere e sul modo in cui devono comportarsi. Ad esempio: «Tu sei una pesante vasca da bagno rosa, di foggia antiquata e con delle crepe che continua a dire: Oh no! Non fare il bagno di nuovo! Dammi un po' di riposo!».

Quando vuole, il protagonista può scambiare il suo ruolo con un altro personaggio chiedendo a un compagno di recitare la sua parte e di dirgli come si è sentito in quella circostanza.

Successivamente si può recitare un secondo atto che si conclude come il partecipante avrebbe preferito o che include quanto era stato lasciato inespresso o incompiuto nel «copione» originale. Queste scene possono essere rappresentate anche con dei pupazzi.

Si tratta di un esercizio che comprende elementi di psicodramma e se gli eventi che vengono rappresentati sono in qualche modo traumatici dovrebbe essere eseguito solo sotto la guida di terapeuti esperti.



GLI EVENTI DELLA VITA

Obiettivo

Uno degli obiettivi principali di questo esercizio è migliorare l'autostima dei partecipanti. Può essere importante dire che la storia della loro vita è abbastanza interessante per divenire l'argomento di un libro. (Ad ogni modo, chi teme un'intrusione nella propria vita privata dovrebbe essere rassicurato sul fatto che nessuno leggerà la sua storia senza il suo permesso e che comunque la storia può rimanere del tutto confidenziale.) L'esercizio è utile anche per capire bene quello che è, o è stato, di grande importanza nella vita di ciascuno.

Istruzioni

Immaginate che qualcuno stia scrivendo una storia sulla vostra vita da pubblicare su un giornale (ma potete decidere voi a chi farlo leggere). Scrivete nei riquadri qualcosa sugli eventi più importanti della

vostra vita sotto forma di articoli di un giornale. Se preferite, potete mettere dei titoli nei riquadri e fare dei disegni che rappresentino quella situazione.

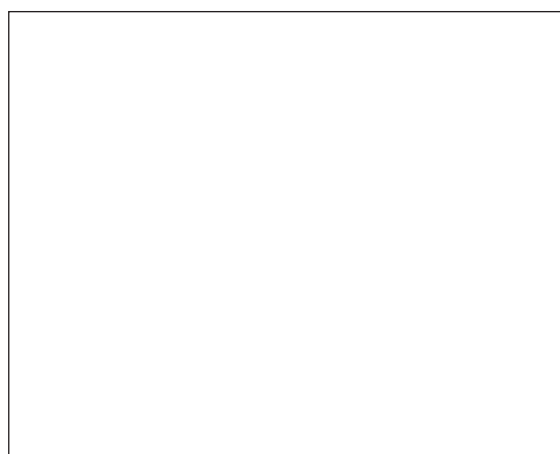
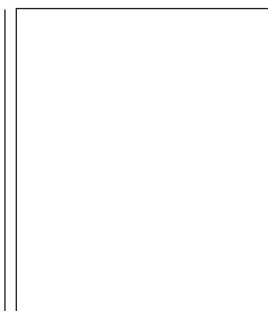
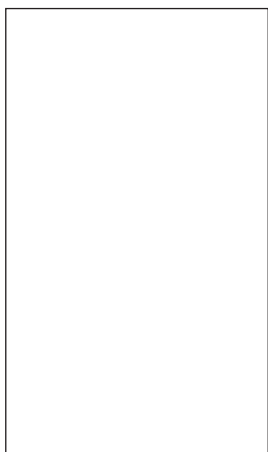
Possibili sviluppi

Ai partecipanti si potrebbe far redigere un intero giornale sugli eventi importanti della loro vita. In alternativa, si potrebbero scrivere dei giornali di paesi immaginari. Un giornale, ad esempio, potrebbe trattare quello che accade in un paese normale e un altro potrebbe riguardare invece gli eventi di un paese dominato da sentimenti di disperazione, isolamento, alienazione e conflitto. Il romanzo *L'isola* di Aldous Huxley sarebbe in questo caso molto adatto come testo di studio (indicato dai 15 anni in poi).

GLI EVENTI DELLA VITA

GIORNALE INDIPENDENTE

L. 1.500



GLI INCROCI DELLA VITA

Obiettivo

Quando una persona deve affrontare una decisione difficile o un dilemma può accadere che si faccia prendere dal panico, che abbia le idee confuse, o che pensi: «Non so proprio cosa fare!», e non esplori altre possibilità in modo creativo, interessante e anche piacevole.

Questo esercizio offre ai partecipanti l'opportunità di affrontare più efficacemente i processi di decisione ed è un incoraggiamento ad essere proattivi piuttosto che a rimanere passivi, confusi e impauriti. L'esercizio può aiutare a pensare in modo diverso alle decisioni future e a concepirle come sollecitazioni divertenti e interessanti anziché come scoraggianti e difficili.

Istruzioni

Se vi sentite a un bivio della vostra vita, se dovete prendere una decisione o risolvere un problema, provate a pensare alle varie possibilità che avete (anche se alcune vi possono sembrare estreme) e date il loro nome alle strade dell'illustrazione. (Se pensate di avere più di quattro possibilità, fotocopiate il foglio.) Quindi, con la penna percorrete le varie strade e visitate i luoghi a cui esse conducono. Disegnate o scrivete in corrispondenza di ciascuna

destinazione quello che troverete. Infine, procuratevi una figurina che vi rappresenti o ritagliate quella disegnata sul foglio e fate una gita nei vari luoghi. Se volete, potete «portare» con voi un amico. Ditegli come vi sentite in ciascuno di questi luoghi, cosa pensate e che tipo di esperienza state facendo. Potete attribuire alle varie destinazioni un punteggio relativo alle sensazioni di soddisfazione, di piacere, ecc.

Possibili sviluppi

Prendere le decisioni «in movimento»

Questo esercizio può essere fatto in movimento. I partecipanti devono chiudere gli occhi e, muovendosi all'interno di uno spazio circoscritto, devono immaginare di visitare ciascun «luogo delle possibilità», come nel caso precedente. Alla fine, possono raccontare cosa hanno fatto e cosa hanno trovato nel luogo in cui sono stati. (Come ulteriore stimolo e per creare l'atmosfera, si può scegliere della musica classica.) L'esercizio può essere svolto anche solo con l'immaginazione. Anche in questo caso, i partecipanti devono chiudere gli occhi e immaginare di recarsi in ciascun «luogo delle possibilità», rimanendo ovviamente fermi. Chiedete di raccontare al presente e in prima persona il viaggio che stanno compiendo, dicendo ad esempio: «In questo momento sto entrando nel mio nuovo posto di lavoro e...».

Argomento di discussione

Discutete della frequente tendenza a procrastinare le cose. Il conduttore può spiegare che le decisioni vengono spesso prese da differenti parti di noi stessi, che talvolta sono in disaccordo tra loro:

«Ho voglia di fare questa cosa.»

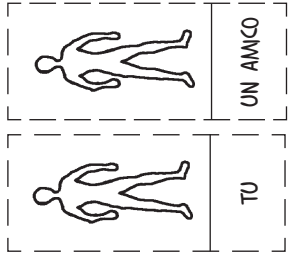
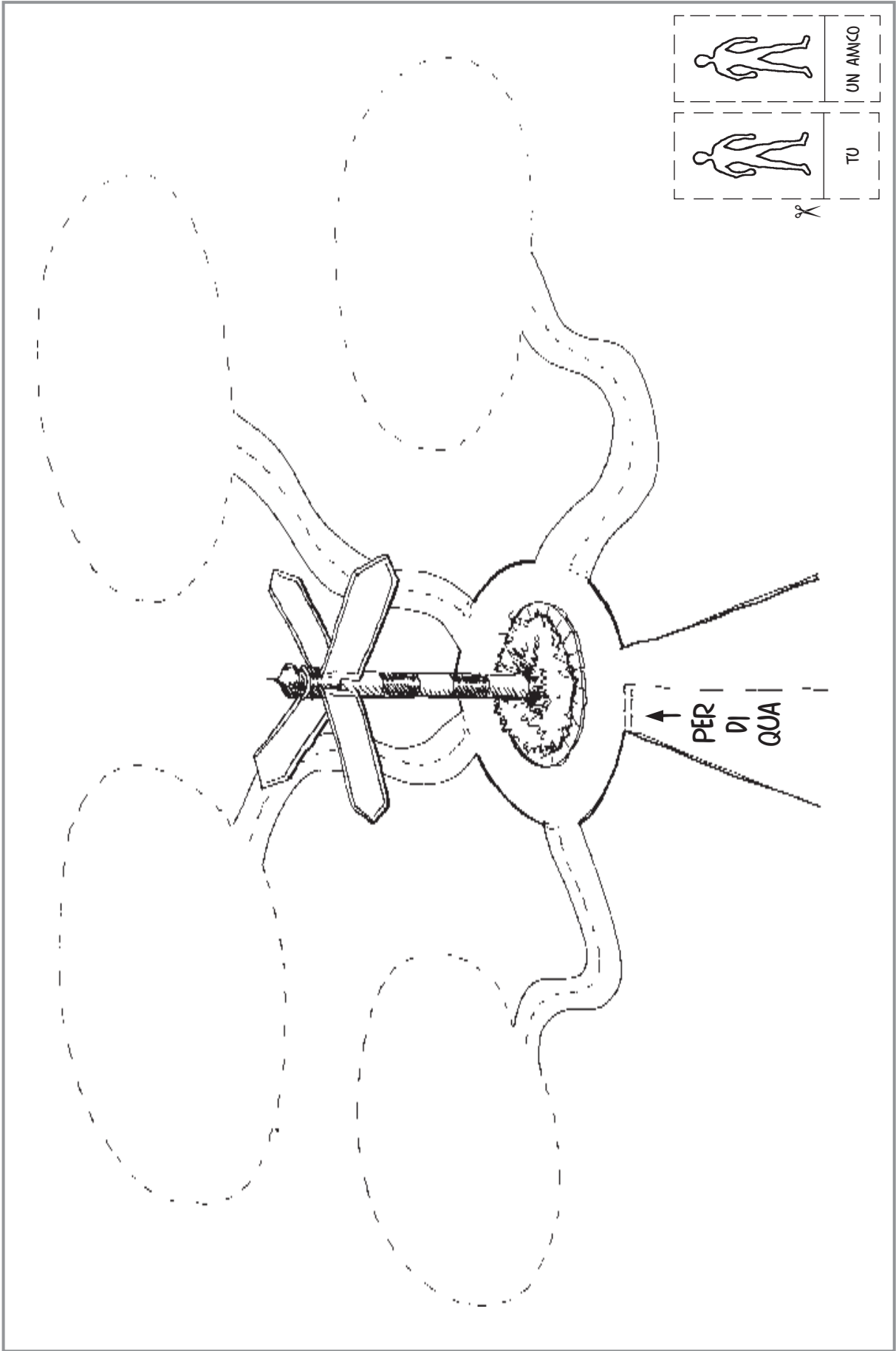
«Dovrei farla.»

«È questa la cosa giusta da fare?»

«È una cosa adatta per me?»

«Farei meglio ad agire così perché gli altri si aspettano che mi comporti in questo modo.»

I partecipanti possono dire qual è l'aspetto della loro personalità che influisce maggiormente quando devono prendere delle decisioni e cosa succede quando vi è un conflitto tra i vari aspetti.



L'ALBUM DELLE FOTOGRAFIE

Obiettivo

L'obiettivo di questo esercizio è far ricordare ai partecipanti le persone — che conoscono o che hanno conosciuto — che hanno dato un contributo importante alla loro vita, e dare l'opportunità, il tempo e lo spazio per apprezzare realmente quello che hanno ottenuto dalla conoscenza o dalla frequentazione di tali persone. Pensare a queste persone nei momenti difficili può costituire una fonte di energia, poiché si potrebbe immaginare cosa esse direbbero o farebbero in circostanze simili. L'esercizio offre un modo per vedere se il partecipante ha realmente recepito il «valore» di queste persone e se è possibile far loro riferimento per ricevere un aiuto anche se non sono presenti!

Istruzioni

Inserite, disegnatte o scrivete nell'illustrazione i nomi delle persone che secondo voi hanno contribuito in modo speciale nella vostra vita. Non importa se si tratta di persone del passato o del presente.

Ora immaginate quali parole di incoraggiamento, di aiuto o di comprensione ciascuna di queste persone potrebbe dirvi se fosse presente. Scrivete sotto il loro riquadro quello che immaginate che ciascuna di esse direbbe.

Possibili sviluppi

Argomenti di discussione

Si potrebbe discutere in gruppo dei pensieri, dei sentimenti e delle esperienze riguardanti le persone speciali presenti nella vita di ciascun partecipante e di come queste persone siano state di aiuto in varie occasioni. Questa esperienza può risultare commovente. Si potrebbe anche parlare di come fare per trovare nuovi modelli di vita positivi, se nell'infanzia non si sono instaurate relazioni buone o soddisfacenti.

L'ALBUM DELLE FOTOGRAFIE

