

Il Sapere delle mani

di Laura Boggi

Istituto Counseling Relazionale Artemisia



Relazione dei laboratori di Arte e Relazione

Novembre 2015

Inizio questa relazione da alcune definizioni per raccontare i laboratori che ho tenuto in Artemisia:

Definizione di ARTE

L'arte, nel suo significato più ampio, comprende ogni attività umana – svolta singolarmente o collettivamente – che porta a forme di creatività e di espressione estetica, poggiando su accorgimenti tecnici, abilità innate o acquisite e norme comportamentali derivanti dallo studio e dall'esperienza. Nella sua accezione odierna, l'arte è strettamente connessa alla capacità di trasmettere emozioni e "messaggi" soggettivi. Tuttavia non esiste un unico linguaggio artistico e neppure un unico codice inequivocabile di interpretazione.

Definizione di RELAZIONE

Il modo d'essere di una cosa rispetto a un'altra; legame, rapporto intercorrente tra due concetti: relazione di causa ed effetto; mettere in relazione due fatti Legame, vincolo tra persona e persona, specialmente d'affetto, d'amicizia o d'affari: è in ottima relazione con tutti; stringere, troncare una relazione; tra loro non corrono buone relazioni, non vanno molto d'accordo; avere una relazione con qualcuno, un legame amoroso

Ciascuna persona con cui si ha una relazione sociale; amicizia, conoscenza: avere molte relazioni; essere privo di relazioni.

I miei laboratori avevano come obiettivo quello di mettere in relazione le persone attraverso la costruzione di qualcosa in comune, che avesse una forma fisica finale, ma che in realtà si costruiva negli incontri attraverso il legame del "fare insieme".

Sono state coinvolte nei laboratori varie persone.

Primo Incontro: “ *Parto da me...*”

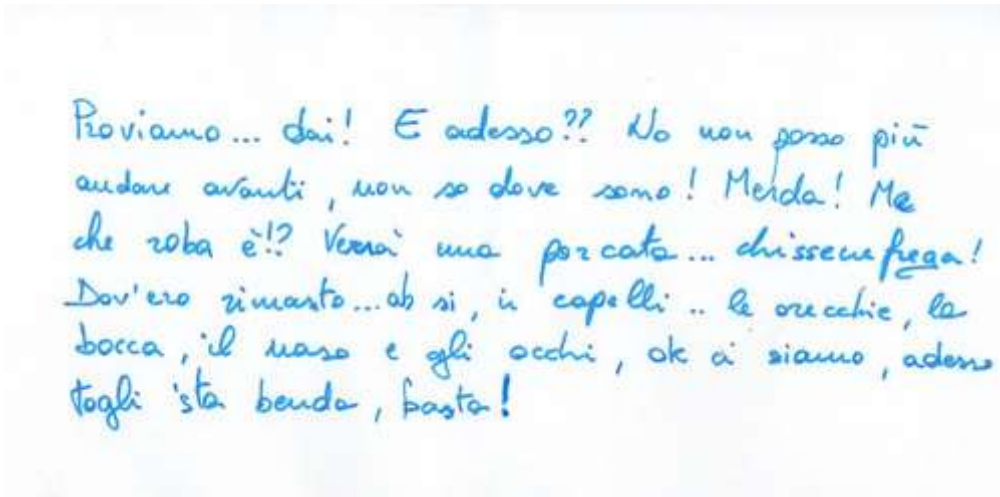
L'IO, struttura fondamentale per l'essere umano, è da qui che voglio partire, la consapevolezza della mia presenza all'interno di qualcosa di più grande.

L'incontro ha inizio con la condivisione di qualche minuto di silenzio, per liberarci dello stress della giornata, scriviamo su dei foglietti le parole che hanno accompagnato il nostro tempo prima di arrivare al laboratorio (rabbia, impazienza, curiosità....) e le lasciamo in una ciotola per liberarcene. Iniziamo un percorso d'immaginazione guidata, seduti a terra con gli occhi chiusi faccio respirare i partecipanti e gli suggerisco di soffermarsi sulla visualizzazione di sé, riconoscersi senza guardarsi allo specchio, subito dopo li bendo e li lascio al buio, fra le mani una matita da disegno e un foglio e gli chiedo di provare a disegnarsi.

IL RITRATTO CIECO



Un uomo è in estrema difficoltà, emergono i suoi vissuti infantili in cui ha rischiato di essere cieco ed emerge il suo rapportarsi con il fare bene, l'importanza di riuscire con una performance ottima, lui così cieco si sente impotente, dopo l'esperienza tutti devono scrivere quello che hanno provato, e lui scrive:



Proviamo... dai! E adesso?? No non posso più andare avanti, non so dove sono! Merda! Ma che roba è!?! Veni una porcata... chisseneffrega! Dov'ero rimasto... ah si, i capelli... le orecchie, la bocca, il naso e gli occhi, ok ci siamo, adesso togli 'sta benda, basta!

Una donna riporta delle interrogazioni sul disegno emerso da cieca:



DA COSA SONO DISGIUNTA?

E dopo le emozioni, usando per ognuna un colore diverso, come se essi identificassero ciò che ha provato:



SERENITA-
SOBRIETA-
VANITA-
ATTENZIONE AI DETTAGGI

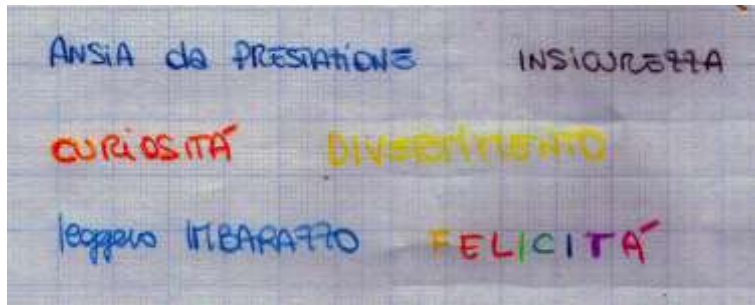
La prima esclamazione dell'uomo che aveva difficoltà, è stata "Ci sono riuscito!" poi ha scritto le emozioni:



DUBBIO
CONCENTRAZIONE
ESULTAZIONE

La, bambina di sette anni lo ha vissuto come un gioco, lo ha trovato difficile e divertente.

Un'adulto ha scritto:



In lei riemergono i blocchi emotivi dell'adulto, l'imbarazzo, l'ansia da prestazione, l'insicurezza e l'imbarazzo che vengono contrastati dal lato bambino che ci portiamo dentro e per riconoscere la nostra parte emotiva molte volte dobbiamo riscoprire e quindi la parola felicità diventa multicolore, la parola divertimento diventa gialla e la curiosità è quasi arancione il colore dell'anima.

Il ritrarsi ciechi può servire a tre cose:

- ✓ cercare di visualizzarsi
- ✓ riconoscersi comprendere
come mi vedo
- ✓ liberarsi dalle strutture che limitano l'emotività (la privazione di un senso ci porta ad acutizzare gli altri, e anche l'emotività emerge più forte)

in questi tre casi sono emerse alcune difficoltà emotive legate a ricordi passati e al desiderio di essere sempre il migliore, ma anche emozioni belle come la serenità. In tutti e tre i partecipanti è merso il desiderio di essere **concentrati**.

L'esercizio serve a ritrovare il centro di noi stessi per poi iniziare a lavorare su dove mi colloco all'interno di ciò che sto facendo in questo momento.

Dopo la pausa riprendiamo lavorando sulle emozioni, il verbalizzare e associarle ad un ricordo e quindi a noi stessi, questo ci fa comprendere più profondamente cosa proviamo e così propongo un gioco: *scrivo le emozioni principali su dei foglietti le metto in un sacchetto e le mescolo, in un secondo momento a turno si deve pescare un foglietto scegliere il colore a cui si associa quell'emozione e scrivere quando si è provata o una frase associata al ricordo di quando si è provato quella particolare emozione.*



Quello che uscirà da questo esercizio è la *geografia emotiva* della persona o del gruppo, sarà composta da disegni, colori e frasi, ma soprattutto da ricordi ed emozioni. L'importanza di verbalizzare le emozioni, di scriverle e quindi di conferire loro una forma concreta fa in modo che esse diventino "vere", assumono un ruolo diverso perché fuoriescono dall'intimo e diventano parte di quello che viviamo in quel momento e nel ricordo di quando l'abbiamo vissuto. La serata si conclude con cosa mi porto via, sicuramente per tutti le emozioni provate, che vanno dalla rabbia alla serenità, ma la cosa che tutti dicono di essersi portati via quella sera: un cambiamento di umore in positivo.

Secondo Incontro: "Ascoltiamoci" / "liberi insieme costruiamo la nostra terra"

Al centro della stanza faccio trovare una ciotola con dei pezzi di carta bianchi, appena entrati i partecipanti formeranno un cerchio attorno ad essa e respireranno per qualche minuto, scriviamo poi le parole che hanno accompagnato la nostra giornata e le lasciamo nella ciotola per liberarcene.

Prima di iniziare gli esercizi del laboratorio propongo un momento ludico espressivo del corpo, che avrà però al suo interno un messaggio di ascolto verso l'altro, con una base musicale lenta, a coppie e ad occhi chiusi con in contatto solo i palmi della mano dobbiamo seguire i movimenti e il corpo dell'altro.

Prima parte

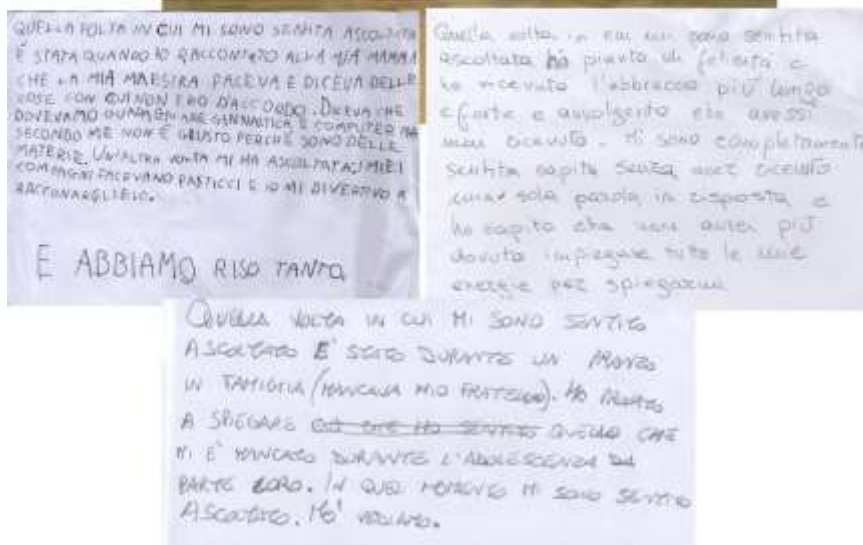
Con un semplice esercizio basato sul ricordo cerchiamo di capire quanto sia difficile essere ascoltati e ascoltare l'altro.

L'ascolto è una pratica difficile della conversazione e della relazione tra due persone, il Counselor, ma anche la persona comune dovrebbe avere doti di ascolto e soprattutto comprendere quando si è ascoltati e quando ascoltare.

L'esercizio proposto è di scrivere una storia che inizi con:

“Quella volta in cui mi sono sentito/a veramente ascoltata è stato.....”

La reazione è stata differente per i partecipanti, una donna non ha fatto difficoltà, ha solo dovuto concentrarsi per scrivere, la bambina lo ha vissuto come gioco, ma con serietà chiedeva alla madre di aiutarla a scrivere il suo pensiero, l'uomo è andato in piena crisi, non sapeva cosa scrivere, non trovava nella sua vita un momento vero da raccontare, il suo corpo dimostrava disagio davanti al foglio bianco, mani nei capelli e vari sospiri, un senso di frustrazione per non sapere cosa scrivere.



Seconda parte

Libertà , sentirsi slegati da ogni regola, l'unica data è di divertirsi, su un foglio grande, disegnare in libertà ascoltando le emozioni interiori, sentendo ciò che fa l'altro vicino a me, e invadendo il campo di ognuno. Senza limiti nel segno, nel colore, provare ad essere liberi insieme. (eventualmente prevista una musica di sottofondo).

Il secondo esercizio di ascolto è composto da un foglio grande, una matita e una benda, i partecipanti saranno bendati e disorientati dal conduttore, messi a coppie davanti ad un foglio grande con una matita e nel completo silenzio dovranno seguire il tratto grafico dell'altro ascoltando il rumore della matita sul foglio.

Dopo questo esercizio di ascolto guidato e quindi con regole e limiti, ci liberiamo, ora ha inizio il gioco libero con colori di ogni tipo, tempere, pastelli, matite e pennarelli, non vi sono regole o disegni ognuno può fare quello che vuole.



Alla fine si otterranno due fogli con diversi colori e disegni, questi fogli saranno il terreno dove costruire il nostro albero.

Alla fine del laboratorio condividiamo ciò che lasciamo lì e ciò che portiamo via, uso un piccolo espediente, metto al centro del cerchio una ciotola e dico che è piena di acqua e che ognuno a turno deve prenderne un po' e fare con essa ciò che desidera, e dire una frase o una parola.

Alla fine l'inserimento della bambina di sette anni ha reso più divertente la parte giocosa del laboratorio, ma ha messo alla prova le barriere emotive dell'adulto, per Clara ogni esercizio era un gioco, ma per lei il gioco è una cosa seria, che serve a stare bene, ma anche a relazionarsi con gli altri senza troppe paure.

Terzo incontro: Questo incontro si basa tutto su empatia e ascolto, i partecipanti iniziamo la serata cercando di dare delle definizioni. *(argomento che mi è stato chiesto dai partecipanti)*

Il laboratorio inizia con delle parole scritte sulla lavagna, ognuna di queste ha bisogno di una definizione, dobbiamo provare insieme a trovarle.

Affidarsi= *“mettersi nelle mani di qualcuno” “mani che pensano”* **Collaborazione**= *“partecipazione attiva al compimento di un lavoro o attività”* **Costruire**= *“mettere qualcosa insieme” “servono diversi pezzi per fare qualcosa”*

Condividere= *“utilizzo in comune di una risorsa”*

Alla fine chiedo secondo loro queste frasi da che parole possono essere collegate e ragionando emerge **RELAZIONE**.

Chiedo cosa è una relazione empatica, e ci troviamo d'accordo che anch'essa può contenere queste parole, a questo punto propongo un esercizio di empatia: costruirò un percorso all'interno della classe e chiedo ai due partecipanti di uscire, uno di loro rientrerà bendato, mentre l'altro sarà il suo accompagnatore. Nell'esercizio si proverà cosa significa affidarsi all'altro e anche cosa vuole dire occuparsi di qualcuno che ha bisogno di noi in quel momento. La difficoltà sta nel lasciarsi andare in entrambi i ruoli.

uomo Guida / altro cieco

uno dice che l'altro correva, era sicuro, *“ho sentito di non essere entrato in empatia perchè c'era un muro”*

Aveva paura di farsi male, disorientato, impacciato. In competizione con me stesso, con la voglia di non dipendere.

L'altro guida / uno cieco

L'altro all'inizio era tranquillo, lo viveva come un gioco, ma non sentendo la guida sicura ha provato paura di farsi male, ha percepito il muro di comunicazione e non sapeva cosa fare, aspettava le indicazioni che non arrivavano.

Per uno era complicato capire come aiutarlo, e si sentiva impacciato in questo ruolo, che lo riportava al giudizio che gli altri possono avere nei suoi confronti, dava per scontato che l'altro capisse senza indicazioni, non riusciva a vestire i suoi panni.

Alla fine l'esercizio è servito a comprendere quanto sia difficile ASCOLTARE con tutto il nostro corpo l'altro, SENTIRE il bisogno immediato e capire cosa poter fare. Lasciare andare l'IO e immergersi provvisoriamente in un NOI fatto di ascolto, risposta e accoglienza.

Come ad ogni fine laboratorio faccio cosa mi porto via, ma anche cosa lascio qui con l'espedito della brocca dell'acqua.

Emergono diverse cose, come il lasciare nell'acqua alcune ansie legate al controllo, all'ansia di prestazioneci si porta via la serenità, ma anche la voglia di comprendere e trasformare alcuni comportamenti.

Quarto Incontro : “ *specchio collaborativo*” e “ *costruzione del noi*”

Prima Parte: “ *il noi costruito*”

Il setting sarà diverso, al centro del cerchio dei partecipanti ci sarà il fondale costruito insieme. Ogni partecipante avrà un insieme di parole da apporre sul fondale, parole che fanno parte del percorso fino qui affrontato, emerse nel tempo passato insieme. Queste frasi e parole dovranno servire per costruire un albero, ognuno darà la sua interpretazione, ma l'albero dovrà essere fatto insieme. Alla fine si chiede cosa si è provato, e cosa quella figura suscita al gruppo.

Seconda parte: “ *io e gli altri*”

Questo sarà la fase finale del percorso, il momento in cui si devono tirare le conclusioni, e appurare se il processo di crescita è avvenuto. Al centro del setting ci sarà il fondale con l'albero, ad ogni partecipante si restituirà l'autoritratto iniziale, sarà sagomato e predisposto per essere apposto sul fondale. Ogni partecipante dovrà apporre il suo ritratto sull'albero. Alla fine



verrà chiesto perchè in quel punto dell'albero e cosa si prova a vedersi lì. Chiusura del laboratorio con riflessione su ciò che si è realizzato insieme.

Viene fatta la costruzione del terreno su cui poi mettere l'albero

Il problema fondamentale in questa fase è la collaborazione che prevede dialogo e ascolto per comprendere come costruire insieme un terreno solido. NOI, partendo da un noi piccolo, ma allo stesso tempo importante, dopo l'ascolto dei bisogni di ogni partecipante si chiede di scegliersi un compagno. Verrà fornito ad ogni coppia un foglio, matite e colori. Su cui si dovrà a provare a disegnare a specchio.

Quest'esercizio serve a creare collegamento nella coppia e genera un LEGAME. Questo ci aiuterà ad affrontare le altre due parti della serata.



Alla fine di ogni piccolo laboratorio scriviamo su alcuni pezzi di carta le emozioni e dopo una breve pausa cerchiamo di mettere le emozioni sul terreno per formare il NOSTRO Albero Emotivo.



Perché l'albero: L'albero è il simbolo dell'uomo per analogia con la posizione eretta. Esso rappresenta la vita, lo slancio vitale, la forza e la sicurezza.

Rappresenta la nascita e la creazione, ma soprattutto le radici sono la base di ciò che si costruisce insieme, infatti il nostro albero parte proprio da quelle. L'immagine finale non ricorderà iconograficamente un albero, ma per noi lo sarà perché partecipato e voluto. Alla fine chiedo a tutti di posizionare la loro immagine iniziale, quella del ritratto cieco, dove si sente essere, in molti scelgono le radici, chi la metà del tronco e qualcuno i rami, poi chiedo alla bambina di posizionare la mia immagine, lei, spontaneamente, mette la mia immagine nella chioma dell'albero e dice "perché tu sei la maestra delle emozioni" ...

La serata, iniziata con una frase:

GRUPPO = insieme di persone interdipendenti, cioè consapevoli della reciproca necessità, che sperimentano l'integrazione: **il riconoscimento, la visibilità e la valorizzazione di ogni specifica diversità presente.**

Finisce con un legame tra i partecipanti, che mi sono portata via, ma che ognuno di noi ha anche lasciato all'interno della brocca dell'acqua prima di uscire dalla porta.