

FrancoAngeli 

Saggi e studi

PSICOLOGIA

Lucia Moretto, Marco Ius
Il disegno che cura

Disegno Onirico e psicodramma nei
contesti clinici, educativi e formativi





Il presente volume è pubblicato in open access, ossia il file dell'intero lavoro è liberamente scaricabile dalla piattaforma **FrancoAngeli Open Access** (<http://bit.ly/francoangeli-oa>).

FrancoAngeli Open Access è la piattaforma per pubblicare articoli e monografie, rispettando gli standard etici e qualitativi e la messa a disposizione dei contenuti ad accesso aperto. Oltre a garantire il deposito nei maggiori archivi e repository internazionali OA, la sua integrazione con tutto il ricco catalogo di riviste e collane FrancoAngeli massimizza la visibilità, favorisce facilità di ricerca per l'utente e possibilità di impatto per l'autore.

Per saperne di più: [Pubblica con noi](#)

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "[Informatemi](#)" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Lucia Moretto, Marco Ius
Il disegno che cura

Disegno Onirico e psicodramma nei
contesti clinici, educativi e formativi

FrancoAngeli 

PSICOLOGIA

Il volume trae origine dall'esperienza clinica pluriennale e dall'attività di formazione di Lucia Moretto, da cui proviene il nucleo principale dei materiali presentati. Marco Ius ha collaborato alla riorganizzazione e sistematizzazione di tali contenuti, contribuendo in modo specifico alla loro declinazione e applicazione in ambito formativo. L'opera è frutto di una scrittura a quattro mani: gli Autori hanno condiviso il progetto, l'impianto concettuale e lo sviluppo del percorso argomentativo. In particolare, L. Moretto ha curato la stesura delle pagine 39-62, 85-96, 99-100, 103-106, 112-122, 155-160, 167-195, 216-253, 264-269; M. Ius ha curato la stesura delle pagine 5-38, 63-84, 97-98, 101-102, 107-111, 123-154, 161-166, 195-215, 254-263, 270-293. L'ideazione dell'opera, l'impianto teorico-metodologico e la revisione finale sono stati condivisi e costituiscono l'esito di un confronto continuo tra gli Autori.

Isbn e-book Open Access: 9788835192664

Il volume è disponibile anche in formato cartaceo in versione commerciale.
Per maggiori informazioni consultare il sito www.francoangeli.it.

Isbn edizione cartacea: 9788835187912

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

Pubblicato con licenza *Creative Commons*
Attribuzione-Non Commerciale-Non opere derivate 4.0 Internazionale
(CC-BY-NC-ND 4.0).

Sono riservati i diritti per Text and Data Mining (TDM), AI training e tutte le tecnologie simili.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.
L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni
della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>

Gli eventuali link attivi e QR code inseriti nel volume sono forniti dall'autore. L'editore non si assume alcuna responsabilità sui link attivi e QR code ivi contenuti che rimandano a siti non appartenenti a FrancoAngeli.

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835192664

A Maria Grazia Dal Porto e Alberto Bermolen

*Contrasti e contraddizioni: questa la
nostra armonia.*

Kandinsky, 1911, p. 74

*È un mondo nel quale ogni uomo può
essere parte della creazione e nel quale
egli può progettare i propri sogni.*

J.L. Moreno, 1923, p. 14

Indice

Prefazione , di <i>Ines Testoni</i>	pag.	13
Introduzione	»	17

Parte 1 **Il Disegno Onirico e i suoi fondamenti teorici**

1. Definizione, origini e contesto di utilizzo	»	27
1. Che cosa è il Disegno Onirico	»	27
2. L'origine e l'evoluzione	»	27
3. Possibili utilizzi	»	32
4. Disegno Onirico e arteterapia: alcuni nessi	»	33
L'origine dell'arteterapia	»	35
L'arte nei vissuti traumatici	»	36
2. Contributi chiave per il Disegno Onirico	»	39
1. Il contributo dell'arte	»	43
Il Surrealismo	»	43
L'Astrattismo di Kandinsky	»	45
2. Il contributo delle teorie sul simbolo	»	48
La funzione del simbolo nel modello transpersonale	»	52
La funzione dei simboli secondo Jung	»	55
3. Il contributo dello psicodramma da J.L. Moreno ai giorni nostri	»	58

Il pensiero di J.L. Moreno	pag.	58
Lo psicodramma	»	63
I cinque componenti dell'azione psicodrammatica	»	64
Le fasi dell'azione psicodrammatica	»	66
Le principali tecniche dello psicodramma	»	67
L'incontro tra il surrealismo e lo psicodramma	»	68
3. Considerazioni sull'approccio intermodale: dall'ambito clinico a quello pedagogico	»	73

Parte 2

Il Disegno Onirico: metodo, contesti e integrazione con lo psicodramma

1. Accompagnare con il Disegno Onirico	»	83
1. Gli spazi e i materiali	»	84
La musica come elemento attivatore e integrativo	»	85
2. Realizzare il disegno secondo consegne specifiche	»	87
Automatismi	»	89
Collage	»	91
Simboli e Archetipi	»	92
Sogni guidati	»	93
Messaggi dal corpo	»	94
Disegno congiunto	»	95
3. Dare senso all'esperienza e all'opera realizzata	»	97
4. Ambiti e contesti	»	98
Psicoterapia individuale	»	98
Terapia psicodrammatica in gruppo	»	99
Ambito educativo e formativo	»	101
Autocura	»	102
5. Esperienze esemplificative: le consegne	»	103
Due esperienze di DO in un contesto clinico individuale	»	103
Un'esperienza di DO e psicodramma in un incontro intensivo	»	104
Un'esperienza di DO e psicodramma in un gruppo continuativo	»	105
Un'esperienza di DO e psicodramma in un contesto clinico individuale	»	106
Un'esperienza di DO in un insegnamento universitario	»	107

Un'esperienza di DO in un laboratorio riflessivo per ricercatori	pag.	107
Un'esperienza di DO e psicodramma in contesto formativo	»	108
2. Approcciarsi al disegno e orientare il proprio sguardo	»	110
1. I tre livelli per osservare un disegno	»	112
2. Criteri di osservazione e analisi della composizione	»	115
Punto e linea nella superficie	»	115
La superficie di fondo	»	116
Il colore	»	122
La simbologia delle forme geometriche	»	140
I simboli	»	146
3. Esperienze esemplificative: analisi della composizione dei disegni	»	149
3. Incontrare le persone attraverso il Disegno Onirico tra dialogo e azione psicodrammatica	»	155
1. Disegno Onirico e pratiche dialogiche	»	155
Nei contesti clinici individuali e di gruppo	»	155
Nei contesti educativi e formativi	»	161
2. Disegno Onirico e psicodramma nei contesti clinici	»	167
Disegno Onirico nel lavoro di gruppo	»	168
Disegno Onirico nel lavoro con un protagonista	»	170
Incontri intensivi	»	175
Gruppi continuativi	»	186
Psicoterapia individuale	»	191
3. Disegno Onirico, psicodramma e sociodramma nei contesti educativi e formativi	»	195

Parte 3

Le attività di Disegno Onirico

1. Accompagnare la fase della realizzazione del disegno con consegne specifiche	»	205
2. Gli automatismi	»	207
1. Con le iniziali di parole	»	208
L'iniziale del nome	»	208
L'iniziale di un'emozione	»	208

L'iniziale di un ruolo	pag. 208
L'iniziale di una risorsa	» 208
La scelta della parola	» 208
2. Con i numeri	» 209
Numero 1	» 209
Numero 2	» 209
Numero 3	» 210
3. Con elementi geometrici e simbolici	» 210
Punti	» 210
Figure geometriche	» 210
L'alfa e l'omega	» 211
La chiave	» 211
L'uovo	» 212
I sette punti dinamici	» 212
Che cosa appare?	» 213
I pesci	» 214
4. Scarabocchi	» 214
Disegnare con le due mani	» 214
Ad occhi chiusi	» 215
3. Simboli e archetipi	» 216
1. Il cubo	» 216
2. Le mani	» 217
3. Il diamante	» 218
4. La porta	» 219
5. Il giardino	» 219
6. Il labirinto	» 222
7. La ruota	» 223
8. Il bosco dei pini	» 224
9. La città magica	» 225
10. Il cerchio magico	» 227
11. L'ape	» 228
4. Sogni guidati	» 230
1. L'albero delle sofferenze inutili e l'albero dei cicli vitali	» 231
2. Volto interno, volto esterno e l'alchimista	» 232
3. Il palazzo	» 234
4. Forza e debolezza	» 235
5. La mongolfiera	» 236
6. Annusare le stelle	» 237
7. I due vestiti	» 238

8. Il barattolo magico	pag. 239
9. Incontri, scintille di vita	» 239
10. La foglia magica	» 241
11. La villa, il mattone e il notaio	» 242
12. Il libro dei tesori	» 243
13. L'oggetto personale	» 244
14. Il faro	» 245
15. L'ancora	» 246
16. Il tappeto magico	» 246
17. Ombre e luci della vita	» 247
18. La bottega magica	» 249
5. Messaggi dal corpo	» 251
1. Cinque sensi disegnati	» 251
2. Dal corpo al foglio	» 252
6. Percorsi a tema	» 254
1. L'arte di navigare per la vita e nella vita	» 254
La barca	» 254
La tempesta e il mandala	» 256
La mappa magica	» 257
Il delfino	» 258
Condividere la navigazione	» 259
2. Gli alberi del mio giardino	» 260
Il giardino	» 260
L'albero personale	» 260
Il nuovo vestito	» 261
Gli alberi archetipi	» 262
7. Esplorare contenuti transgenerazionali	» 264
1. Lo stemma dei nonni	» 264
2. Racconti di antenati e incontro con la Madre terra	» 265
3. La lettera disegnata all'antenato	» 268
4. Le eredità ricevute e le eredità tramandate	» 268
8. Grafici creativi	» 270
1. Il grafico a torta del tempo	» 270
2. L'istogramma degli aspetti di personalità	» 271
3. Il ventaglio dei ruoli	» 272
4. La costellazione delle relazioni	» 273

9. Disegno congiunto	pag.	274
1. Uno spazio condiviso	»	274
2. L'alveare	»	275
3. Il totem	»	276
4. Le isole e l'arcipelago	»	277
5. Navigare in flotta	»	278
10. Attività di "specchio"	»	280
1. Il ritratto reciproco	»	280
2. L'autoritratto di gruppo	»	281
3. Il cuore donato e ricevuto	»	282
4. Il diploma	»	283
5. Il collage individuale o di gruppo	»	283
6. Creare con le immagini	»	283
Appendice	»	285
Bibliografia	»	295

Prefazione

di *Ines Testoni**

Da alcuni anni dirigo il Master in *Creative Arts Therapies per il supporto alla resilienza*. Ogni edizione si apre con un gesto che considero fondamentale: riportare i partecipanti a riconoscere quella dimensione che, fin dall'infanzia, continua ad abitare il nostro inconscio. Mi riferisco alla sorgente di creatività e spontaneità a cui Jacob Levi Moreno alludeva quando parlava della capacità originaria dell'essere umano di generare il mondo e se stesso attraverso l'azione, offrendo risposte nuove a problemi antichi. Prima delle tecniche, prima dei modelli teorici, c'è questo ritorno alle radici: la possibilità di giocare, immaginare, tracciare segni senza il filtro immediato del giudizio.

Disegnare è uno dei gesti più antichi dell'umanità. Prima ancora che la parola si strutturasse in discorso e testimonianza, il segno grafico ha consentito di lasciare tracce, di rappresentare la realtà e, insieme, di collocarvi se stessi. Bambine e bambini cominciano nello stesso modo: mentre sembra che scarabocchino spontaneamente, stanno già esplorando, studiando e interpretando il proprio contesto. Nel movimento della mano che incide il foglio si intrecciano sensazione, immaginazione e desiderio di automanifestazione; un'azione attraverso la quale è possibile riconoscersi nel proprio gesto e in ciò che ne deriva. Il Disegno Onirico si colloca in questa radice originaria dell'esperienza umana, restituendo al segno la sua funzione trasformativa. Non è un semplice esercizio grafico: è uno scandaglio dei nuclei affettivi e simbolici che orientano l'identità, ma anche una soglia silenziosa attraverso cui affiora il paesaggio più segreto dell'anima.

* Professoressa Ordinaria di Psicologia sociale, direttrice del Master in *Creative Arts Therapies per il supporto alla resilienza* e del Master in *Death Studies & The End of Life* – Università degli Studi di Padova.

Il volume di Lucia Moretto e Marco Ius sistematizza con rigore teorico e chiarezza metodologica un percorso maturato in oltre trent'anni di pratica clinica e educativa. Il testo accompagna il lettore dentro una proposta articolata, che integra contributi provenienti dall'arte, dalle teorie del simbolo e dallo psicodramma moreniano, offrendo una cornice coerente e fondata per comprendere il senso e le potenzialità del metodo. Nel mio lavoro clinico e di ricerca mi occupo da molti anni dei temi della morte, del morire, del lutto e del trauma. Ho potuto constatare quanto il dolore della perdita, soprattutto quando investe dimensioni identitarie profonde, ecceda spesso la possibilità di essere contenuto dalla sola parola. La sofferenza tende a frammentare l'esperienza, a isolare le emozioni, a rendere difficile la possibilità stessa di attribuire senso a ciò che accade. In questi contesti, le *Creative Arts Therapies* rappresentano non un semplice supporto, ma uno strumento sostanziale e, per molti aspetti, imprescindibile. Attraverso l'immagine, il gesto, la scena e il suono, esse consentono di riattivare processi espressivi interrotti, di trovare le parole per dire ciò che non trova una via per essere espresso, di trasformare il dolore in esperienza condivisibile. La possibilità di "vedere" il proprio vissuto, di collocarlo nello spazio, di entrarvi in relazione, apre varchi di elaborazione che spesso risultano decisivi nei percorsi di resilienza e di ricostruzione del senso dopo la perdita.

Sul piano clinico, il Disegno Onirico si presenta come uno strumento prezioso per facilitare l'accesso ai contenuti interiori e accompagnarne l'elaborazione. Non si tratta di un test proiettivo né di una tecnica interpretativa centrata sullo sguardo dell'esperto. Al contrario, la proposta valorizza il processo dialogico e relazionale: l'elaborato diviene un oggetto di mediazione attraverso il quale la persona può osservare sé stessa, riconoscere aree di sensibilità e di conflitto, esplorare parti rimaste in ombra individuando così risorse inattese. L'integrazione con lo psicodramma consente inoltre di "entrare" nell'opera, di darle voce e movimento, trasformando l'immagine in scena e favorendo un'esperienza viva di decentramento e riorganizzazione del sé.

La solidità clinica dell'impianto teorico e operativo è sostenuta da un attento riferimento alle principali teorie sul simbolo e da una chiara consapevolezza del *setting* e del ruolo professionale. Proprio per la sua potenza evocativa, questo dispositivo richiede competenza, responsabilità e rispetto per la complessità della persona. In questo senso, il volume offre non solo strumenti applicativi, ma anche criteri di osservazione, chiavi di lettura e orientamenti che guidano il professionista in modo eticamente fondato.

Accanto alla dimensione clinica, il testo mette in luce con pari forza la vocazione educativa e formativa del metodo, il quale trova infatti applicazione nei contesti scolastici, universitari, nei laboratori riflessivi e nei

percorsi di crescita personale e professionale. Qui il disegno diviene spazio di co-creazione, strumento per esplorare temi specifici, per favorire la partecipazione attiva e la costruzione condivisa di significati. Nei gruppi, il segno grafico facilita l'incontro, promuove l'ascolto reciproco e sostiene processi di apprendimento che coinvolgono la dimensione cognitiva, emotiva e relazionale.

Particolarmente significativa è la prospettiva intermodale che attraversa l'intero volume. Il Disegno Onirico non è isolato, ma dialoga con altri linguaggi espressivi – la parola, la scena psicodrammatica, la musica, il movimento – all'interno di una visione olistica della persona. L'essere umano è considerato nella sua globalità: dimensione psicologica, emotiva, corporea, esistenziale e spirituale si intrecciano in un processo che mira alla consapevolezza e alla crescita. Questa integrazione di linguaggi e di livelli di esperienza rappresenta uno dei punti di maggiore originalità e attualità della proposta.

In un tempo segnato da frammentazione, iper-razionalizzazione e perdita del simbolico, un metodo che restituisce valore all'immagine, alla creatività e all'incontro appare particolarmente necessario. Il Disegno Onirico offre infatti uno spazio in cui è possibile sostare, osservare, dare forma a ciò che ancora non ha parole.

Questo libro si rivolge a psicologi, psicoterapeuti, educatori, formatori, insegnanti e a tutti i professionisti della relazione di aiuto e di crescita, ma anche a chi desidera intraprendere un percorso personale di conoscenza di sé. La chiarezza espositiva, l'attenzione alla cornice teorica e la ricchezza del repertorio operativo ne fanno uno strumento prezioso sia per chi si avvicina per la prima volta al metodo sia per chi desidera approfondirne le potenzialità.

Il Disegno Onirico non promette soluzioni rapide né interpretazioni definitive. Propone piuttosto un cammino: un processo in cui la persona, accompagnata con competenza e sensibilità, può incontrare le proprie immagini interiori e, attraverso di esse, riscoprire la propria capacità creativa. In questo senso, il disegno diviene esperienza di senso, occasione di integrazione e di rinnovamento.

Entrare in questo libro significa accogliere la sfida di guardare il segno non come semplice traccia, ma come soglia, la quale, se attraversata con cura, apre sempre spazi nuovi di consapevolezza, relazione e crescita.

Introduzione

La creatività è il carattere distintivo della nostra specie e ha come fine ultimo la comprensione di noi stessi.

E.O. Wilson, 2017

Disegnare ha radici lontanissime nella storia dell'umanità. È un'azione che ha permesso di dare vita alle qualità e caratteristiche materiali, culturali e spirituali delle prime comunità umane e ha avuto, in ogni civiltà e cultura, funzioni significative, magiche e simboliche, decorative, espressive, tecniche e progettuali.

Disegnare, dipingere, lasciare un segno grafico, sembra sia stata una attività nata spontaneamente nel corso della filogenesi, così come vediamo in ogni bambino un'innata attitudine a scarabocchiare e disegnare. È un'azione intermedia tra le sensazioni, la visualizzazione introspettiva e il movimento della mano che produce il segno, la figurazione.

L'espressione grafica si manifesta prima dell'espressione verbale, diventa veicolo di scoperta e conoscenza di sé e del mondo, ed è profondamente integrata con i processi educativi, evolutivi e con la componente culturale.

Il Disegno Onirico (DO)¹ è un metodo grafico espressivo che attraverso particolari tecniche accompagna le persone a esprimersi con il linguaggio simbolico universale, interculturale e transculturale. Si tratta di tecniche che, per mezzo di automatismi grafici e visualizzazioni, stimolano intenzionalmente l'attitudine innata di esprimersi attraverso forme e colori, e consentono di "rovesciare" sulla carta contenuti interiori.

È un disegno che cura.

1. Per alleggerire la lettura, vengono utilizzate in modo intercambiabile sia la locuzione Disegno Onirico sia la sigla DO che è stata scelta, oltre per una necessità di abbreviazione, per il suo duplice valore simbolico. Il primo porta alla prima persona presente del verbo "dare", come dono e possibilità di espressione creativa che il facilitatore di Disegno Onirico offre alle persone che incontra. Il secondo richiama il "do" come prima nota della scala musicale, nella tradizione italiana, e dunque è simbolicamente inizio di tante melodie che possono essere espresse sul foglio.

E per cura intendiamo la “partecipazione del sacro che c’è nell’altro”, l’attenzione a procurare il bene per l’anima e la vita (Mortari, 2015); la cura come intreccio tra atteggiamento esistenziale e pratica relazionale, che non riguardano unicamente azioni finalizzate alla guarigione di una malattia ma rappresentano un modo di essere, una postura etica e conoscitiva volta all’attenzione e alla responsabilità verso l’altro, e alla sua crescita.

È dunque un *disegno che cura* perché ogni persona viene facilitata nel manifestarsi come essere espressivo ed estetico, facendo emergere i propri contenuti che sono in costante relazione dinamica col mondo esterno. Attraverso il disegno le persone portano in superficie un sapere latente, danno forma simbolica alle situazioni della vita e trovano modelli d’identificazione e soluzioni creative. Il solo fatto di lasciare libera la mano di creare una composizione attraverso forme e colori, di rispecchiarsi in tale creazione e lasciare che essa evochi delle suggestioni rappresenta già l’inizio di un processo di trasformazione. Succede come con i sogni: sognare e semplicemente raccontare un sogno ha un effetto “terapeutico”.

È un *disegno che cura* in quanto l’osservazione del proprio disegno avvia un processo di elaborazione che rende possibile re-interiorizzare i propri contenuti con una carica emotiva alleggerita. Se questo processo ha già di per sé un effetto “terapeutico”, entrare nel contenuto simbolico svelarne i significati, come vedremo, anche per mezzo della rappresentazione psicodrammatica, attiva gli *insight* e accresce la consapevolezza.

È un *disegno che cura* perché all’interno dei gruppi promuove, attraverso il linguaggio simbolico, una comunicazione che supera stereotipie e posizioni dicotomiche, inoltre favorisce la creatività personale e collettiva. Infatti, l’espressione simbolica consente ad ognuno di manifestare la propria verità e di armonizzare gli opposti e offre una via per la risoluzione dei conflitti personali e sociali.

È un *disegno che cura* che può essere utilizzato con finalità clinica (in *setting* individuali e di gruppo), educativa, formativa, o espressiva e di autocura. Molteplici professionisti possono avvalersi del metodo in diversi contesti coerentemente con le proprie competenze e la propria cornice deontologica.

È un *disegno che cura* aprendo la porta ai contenuti inconsci e consentendo di comunicarli ed elaborarli. Perciò, quando è utilizzato in ambito professionale, è necessario avere chiarezza sul proprio ruolo, sul contesto e sul contratto con le persone che si incontrano e avere cura di quanto emerge con rispetto e delicatezza.

Il testo nasce con un duplice intento. Da un lato sistematizzare a livello teorico e metodologico i riferimenti culturali su cui il DO si basa e si è nel tempo sviluppato; dall’altro, favorire la conoscenza del DO e i suoi possibi-

li adattamenti nei diversi contesti (clinici, educativi, formativi ed espressivi) affinché possa continuare a evolvere.

Il testo è articolato in tre parti.

La prima parte mette in luce come il DO si radichi in un terreno di saperi interconnessi e in dialogo reciproco. Dopo averne delineato una definizione, si ripercorre la genesi del metodo a partire dall'elaborazione di Bermolen e Dal Porto che ne sono i creatori e che, attraverso applicazioni e sperimentazioni successive, hanno continuato a dare forma e diffusione al DO. Negli anni, il metodo si è ulteriormente sviluppato grazie ai contributi di quanti ne hanno riconosciuto la ricchezza e le potenzialità.

Questo testo, in particolare, dà voce al contributo di Lucia Moretto che ne ha reso più chiari e trasmissibili i fondamenti teorici e metodologici, soprattutto in ambito clinico. La collaborazione con Marco Ius ha consentito di approfondire e diffondere l'utilizzo del metodo nei contesti formativi ed educativi. A tal proposito, si evidenziano, poi, i suoi possibili utilizzi da parte di molteplici professionisti negli ambiti clinici, pedagogici, formativi o didattici. Inoltre, si presenta brevemente la connessione tra le artiterapie e il DO secondo quanto proposto dall'approccio intermodale.

Successivamente, vengono illustrati i contributi chiave che conferiscono cornice al metodo e lo sostengono dal punto di vista teorico. Il primo contributo viene dall'arte e, in particolare, dalla corrente del Surrealismo, che mette in relazione arte e inconscio, e dall'Astrattismo di Kandinsky, che sottolinea la relazione tra opera d'arte e animo umano e analizza la composizione artistica e il suo linguaggio simbolico. Il secondo contributo riguarda le principali teorie psicologiche sul simbolo, con particolare riferimento alla psicologia del profondo (Freud, Jung e Assagioli). Il terzo introduce lo psicodramma moreniano come metodo da integrare al DO per mettere in scena e dare vita agli elementi emersi dal disegno. È, infatti, attraverso l'*interpretazione* scenica che si entra nell'opera grafica, nel rispetto degli obiettivi, del *setting* e del livello di evoluzione delle persone.

La seconda parte riguarda il metodo del DO e i suoi utilizzi e si compone di tre capitoli. Il primo capitolo illustra come accompagnare le persone a realizzare il disegno fornendo particolari indicazioni che facilitino i processi espressivi, per poi passare al dare senso all'esperienza e all'opera realizzata attraverso la parola o l'azione scenica. Vengono successivamente proposti i principali ambiti e contesti in cui il DO può essere utilizzato da diversi professionisti coerentemente con le loro identità e deontologie professionali e i loro obiettivi operativi. Nel testo, quando non è necessario fare riferimento a una specifica professionalità e alle relative azioni, si utilizza il termine esteso di *facilitatore* per indicare una funzione che ciascuno può declinare secondo la propria competenza professionale.

Il secondo capitolo è volto a offrire al facilitatore un modo di avvicinarsi al disegno e di orientare il proprio sguardo. In particolare, si propongono alcuni criteri di osservazione e analisi della composizione ispirati alle chiavi di lettura elaborate da Bermolen e Dal Porto e successivamente integrati e approfonditi col contributo di Kandinsky e con quello proveniente dallo studio sul linguaggio dei simboli. Nel terzo capitolo si presenta il cuore del metodo del DO, approfondendo ed esemplificando il processo di interazione tra disegno, disegnatore e facilitatore che si articola mediante pratiche dialogiche o attraverso l'integrazione dello psicodramma. Attraverso i tre capitoli, vengono proposte alcune esperienze esemplificative di utilizzo, che accompagnano progressivamente l'esposizione teorica e metodologica, consentendo di seguire passo dopo passo lo sviluppo della proposta ed evidenziarne le potenzialità nei diversi contesti.

La terza parte presenta un repertorio di consegne in cui si propongono: indicazioni per realizzare l'opera grafica, riferimenti al significato simbolico degli elementi in esse contenuti e alcuni suggerimenti sulle differenti possibilità di utilizzo. I facilitatori possono utilizzarle per accompagnare le persone a realizzare disegni in contesti terapeutici, gruppi di crescita personale e in ambiti educativi o formativi. Si tratta di consegne che possono essere seguite alla lettera oppure, mantenendo la coerenza metodologica, essere modificate e adattate alle necessità del contesto in cui vengono proposte.

Il testo è rivolto a:

- psicologi, psicoterapeuti, educatori, formatori e insegnanti e a professionisti impegnati nella relazione di crescita e sostegno, interessati a conoscere e utilizzare un mezzo espressivo di cui si sono sperimentate le potenzialità e la versatilità in diversi contesti sia individuali che di gruppo;
- a persone che vogliono utilizzarlo per se stesse per sviluppare la creatività espressiva e sviluppare la conoscenza di sé.

Per gli psicoterapeuti è uno strumento in più che consente di facilitare il processo terapeutico nei vari momenti del suo svolgimento, dalle fasi iniziali a momenti in cui è necessario introdurre stimoli e facilitare eventuali momenti di *impasse*. Come si vedrà, la proposta metodologica non è volta a "interpretare" il disegno, come se fosse un test proiettivo, ma ad accompagnare la persona a rendersi consapevole delle aree di "sensibilità" e di conflitto, a guardare se stessa e la sua storia da un altro punto di vista, a integrare aspetti di sé, a trovare inaspettate risorse e vedere nuove direzioni.

Per formatori, educatori, insegnanti e altri professionisti della relazione di crescita e sostegno, il DO rappresenta un prezioso "oggetto intermedio" attraverso il quale le persone possono raccontarsi in modo inedito e

originale, tramite le immagini disegnate oppure possono essere accompagnate ad esplorare i temi specifici, oggetto del lavoro, con creatività e promuovendo la co-creazione.

Per le persone interessate ad avere stimoli per sviluppare creatività e spontaneità, il DO offre tecniche per attivare e stimolare l'espressività grafica anche a chi crede di non saper disegnare. Il processo di disegnare, l'osservazione del proprio disegno diventano come uno specchio in cui guardarsi.

Il testo è concepito come una mappa orientativa che invita il lettore a percorrere teorie e metodo e, successivamente, a sperimentare e lasciare spazio alle risonanze personali. Oltre a essere un testo da consultare, è un invito a vivere un viaggio in cui i contenuti proposti possono risuonare sia nella dimensione professionale, sia in quella personale ed esistenziale. Infatti, ognuno porta con sé un patrimonio di immagini, simboli e sogni che attendono di essere riconosciuti. Il senso non è proporre di decifrare enigmi nascosti, ma di imparare a sostare nelle immagini, a lasciarsi interrogare dalla loro forza generativa, a dare loro voce e spazio. Il fine è quello di utilizzare il disegno come fonte di un sapere e un sentire che emergono grazie all'incontro (con se stessi, con il facilitatore e con il gruppo), che evolvono e si trasformano attraverso un'esperienza per restituire senso a coloro che vi prendono parte.

Alle lettrici e ai lettori, dunque, l'augurio di lasciarsi sorprendere: non solo dal contenuto teorico e metodologico che troveranno nelle pagine seguenti, ma anche dalla possibilità di incontrare, attraverso il DO, nuove forme di coscienza di sé, di cura e di trasformazione nella relazione con se stessi e con gli altri.

Ci auguriamo che le persone che già conoscono il metodo trovino stimoli utili al loro lavoro e coloro che non l'hanno ancora sperimentato si sentano incuriositi a entrare nella "magica" cornice del mondo dell'arte, dei simboli e della cura di sé e degli altri e a dare espressione ai propri colori.

Ringraziamenti

Desidero esprimere il primo ringraziamento profondo a Maria Grazia Dal Porto e Alberto Bermolen, miei primi maestri, fondamentali per la mia crescita personale e per la mia nascita ed evoluzione professionale.

Un pensiero riconoscente va a Villa Capriolo, luogo in cui è nata la mia vocazione di psicologa e psicodrammatista, e ai Gesuiti, grazie ai quali ho incontrato una spiritualità che rende liberi. In particolare, ringrazio P. Filippo, P. Giangiacomo e P. Roberto.

Un sincero grazie per gli insegnamenti ricevuti e per l'accoglienza come docente nella loro scuola di specializzazione in psicoterapia a Giorgio Maria Ferlini e a Giovanni Boria, col quale la collaborazione continua. Gratitudine anche a Ines Testoni per avermi coinvolta nel percorso di master CAT – Creative Arts Therapies per il sostegno alla resilienza presso l'Università degli Studi di Padova.

Sono profondamente grata a tutti gli allievi del corso di Disegno Onirico e Psicodramma, che dal 2007 mi hanno incoraggiata a scrivere questo testo e hanno continuato a utilizzare e diffondere il metodo con passione e competenza.

Un ringraziamento speciale va a tutte le persone che hanno disegnato e aperto il loro cuore, in particolare a coloro che hanno donato a questo libro i loro disegni e le loro storie.

Ringrazio Maria Silvia Guglielmin, amica e collega, per la sua intraprendenza e il suo entusiasmo sempre presenti: grazie a lei ho incontrato Giovanni Boria e mi sono aperta al mondo dello psicodramma in ambito internazionale.

Ringrazio Chiara Sergotti, Alessandra Molinari e Mariana Dal Porto per l'incoraggiamento a sviluppare e teorizzare il Disegno Onirico, sostenendone il valore clinico, educativo e formativo.

Sono riconoscente a Renzo Comin, Gloria Maccari e Lara Senno per le preziose indicazioni bibliografiche.

Un grazie a Gianmarco Biancalani e a Hod Orkibi, suo supervisore di tesi dottorale, per aver inserito il Disegno Onirico e avermi coinvolta nei progetti di ricerca presso l'Università di Haifa.

Un ringraziamento speciale va a Radu Vulcu, che ha attivato il corso di Disegno Onirico in Romania e collabora come supervisore e conduttore, a Daniela Vulcu per il suo costante sostegno, ad Aureliana Banciu, la mia traduttrice del cuore, e a Micaela Bucuta, che ha portato il Disegno Onirico nei suoi progetti presso l'Università di Sibiu, in Romania.

Desidero ringraziare Marco Ius che, con la sua competenza, il suo entusiasmo, i suoi continui stimoli ad approfondire e la sua pazienza ha reso possibile la nascita e la presentazione al pubblico di questo testo.

Il mio grazie più intimo va a Maria Pia e Bruno, i miei genitori, che mi hanno insegnato l'accoglienza e la gratitudine.

Infine, sono profondamente grata a Mario, mio compagno di vita, per il suo sguardo amorevole, per essere sostegno costante e incoraggiamento silenzioso, un esempio di coraggio con la sua discreta e preziosa presenza.

L.M.

Il mio primo ringraziamento va a Lucia Moretto, nei suoi molteplici ruoli di maestra, collega e amica. Grazie per avermi introdotto allo psicodramma e al linguaggio simbolico attraverso il Disegno Onirico, per la fiducia nel coinvolgermi all'interno del percorso di formazione, per l'incoraggiamento a esplorare l'utilizzo del Disegno Onirico in ambito educativo e formativo e, non ultimo, per la possibilità di scrivere insieme questo testo, frutto di un dialogo vivo, continuo e generativo.

La mia gratitudine va a tutte le persone che hanno lavorato su di sé attraverso il Disegno Onirico, permettendo nel tempo di continuare a sperimentare, approfondire e trasformare questo metodo. Un ringraziamento particolare va a tutti i corsisti del corso di Disegno Onirico, che con il loro interesse, il loro sostegno e il loro incoraggiamento hanno accompagnato e reso possibile la scrittura di questo libro.

Ringrazio i compagni di viaggio del programma P.I.P.P.I., quelli del gruppo scientifico coordinato da Paola Milani e i tanti colleghi e colleghe dei servizi coinvolti nel lavoro con le famiglie: con loro ho potuto sperimentare l'utilizzo del disegno e del sociodramma nei contesti formativi, ricevendo preziosi spunti di apprendimento. Insieme a loro, grazie agli studenti universitari che, con le loro domande, le loro storie e le loro esperienze, hanno costantemente nutrito la riflessione teorica e la pratica formativa.

Ringrazio i colleghi delle università, in Italia e all'estero, e tutti coloro che lavorano con bambini, bambine, ragazzi, ragazze, genitori e famiglie e operatori sociali, per il confronto, il dialogo e il senso di appartenenza a una comunità professionale viva e in continua evoluzione e per il loro impegno quotidiano, la competenza e la passione con cui tengono insieme cura, educazione, ricerca e responsabilità sociale.

Grazie ai colleghi del Comitato di Ricerca della Fepto (Federation of European Psychodrama Training Organizations) per la loro fiducia nel coinvolgermi e la creativa collaborazione che ne è scaturita.

Grazie agli educatori, genitori e bambini incontrati nelle attività di *Educare nel Bosco* e *Creativity Garden* di Riva del Garda, per la loro disponibilità a sperimentarsi e mettersi in gioco con colori, parole e movimenti.

Un sentito grazie va ai docenti, alle docenti, ai compagni e alle compagne dello Studio di Psicodramma che mi hanno fatto *compagnia* nella mia formazione psicodrammatica.

Un ringraziamento speciale va a Marco Aliotta, Ayten Bolukbasi, Stylianos Lagarakis, Robert Landy, Gabriela Moita e Bertram Wohlenberg: dentro alla cornice dell'espressività, dello psicodramma e della drammaterapia, dapprima *online* in tempo di Covid e successivamente in presenza, abbiamo creato una *famiglia* e dato vita a un'esperienza di condivisione, ri-

cerca e umanità che ha profondamente arricchito il mio percorso personale e professionale.

Infine, un grazie profondo va alle mie famiglie, di sangue e di elezione, e agli amici, per la loro vicinanza e l'incoraggiamento lungo il percorso che hanno portato luce e colore a questo lavoro.

M.I.

Parte 1

Il Disegno Onirico e i suoi fondamenti teorici

1. Definizione, origini e contesto di utilizzo

1. Che cosa è il Disegno Onirico

Il Disegno Onirico è un metodo grafico-espressivo, ispirato all'arte surrealista, che attiva la creatività e la spontaneità, e fa emergere simboli appartenenti all'inconscio che esprimono contenuti profondi della persona, la sua verità, i conflitti interni, le risorse e gli aspetti in cerca di equilibrio della sua personalità e della sua storia.

La scelta della parola *onirico* intende porre l'accento sulla caratteristica principale di questo tipo di disegno, rappresentata dall'emersione dell'inconscio attraverso simboli come accade nel lavoro onirico: le immagini che compaiono nel disegno provengono dall'inconscio come le immagini che sono prodotte nei sogni.

Questo metodo nasce dall'incontro dell'arte Surrealista con la Psicologia del profondo.

Attraverso la proposta di specifiche tecniche, usando i colori in modo libero e senza la preoccupazione di rientrare in categorie estetiche codificate, il DO attiva la spontaneità e la creatività delle persone perché possano manifestare il loro mondo interno esprimendosi sul foglio con forme e colori.

2. L'origine e l'evoluzione

Il Disegno Onirico ha avuto origine dall'incontro dell'arte pittorica con la psicologia del profondo, in Argentina a Buenos Aires, alla fine negli anni '70, dalla collaborazione di Maria Grazia Dal Porto e Alberto Bermolen, psicoterapeuti, psicodrammatisti e docenti di Dinamica di gruppo all'università "J. Kennedy" della medesima città, con Abel Luis Raggio, pittore, storico dell'arte, direttore dell'atelier Breton e studioso

appassionato di antropologia e simbologia. Si trattò di un incontro di reciproca fascinazione.

Dal Porto e Bermolen, frequentando i corsi di disegno ispirati alla corrente artistica del Surrealismo proposti da Raggio, ebbero l'opportunità di esplorare modalità espressive che liberavano l'inconscio, e cogliere la loro potenzialità e applicabilità nell'ambito psicologico di loro competenza. D'altra parte, Raggio, nel riflettere e discutere con la coppia di psicologi, ebbe modo di confermare e approfondire i suoi studi e le sue intuizioni, in un dialogo fertile tra arte e psicologia. Presso il centro di studi e ricerca da loro fondato (*Centro de estudios y investigaciòn: Dinamica de grupos, psicodrama psicanalitico, tecnicas expresivas* di Buenos Aires), attivo dagli anni '70 fino alla fine degli anni '90, Bermolen e Dal Porto promossero attività di studio, ricerca e formazione con un approccio di psicologia integrata, grazie alla collaborazione con un'equipe multidisciplinare di psicologi, psicodrammatisti, psicoanalisti, neuropsichiatri infantili, arteterapeuti, musicoterapeuti e danzaterapeuti. In particolare, il centro si occupò di formazione in psicoterapia integrando elementi di psicologia del profondo, psicodramma, disegno proiettivo, onirico ed automatico, gestalt, analisi transazionale e psicosintesi. Bermolen e Dal Porto utilizzavano il Disegno Onirico all'interno della loro pratica terapeutica e psicodrammatica, sia nei gruppi di crescita che nei seminari e corsi di formazione che tenevano in Argentina. Dal 1977, anche a causa del tragico periodo della dittatura in Argentina, iniziarono a trascorrere metà dell'anno in Italia, paese di origine di Maria Grazia, collaborando soprattutto con le istituzioni educative e formative dei Gesuiti, sempre intellettualmente sensibili alle novità teoriche, metodologiche e applicative nell'ambito della relazione di sostegno alla crescita e all'evoluzione della persona. In particolare, la coppia di psicologi contribuì a delineare il modello formativo e di crescita dei corsi residenziali per adolescenti a Villa Capriolo in Val Gardena, tuttora attivo e ancora, con i dovuti adattamenti avvenuti nel corso degli anni, efficace nel rispondere alle esigenze dei giovani.

Il lavoro con i gruppi di adolescenti ha rappresentato una culla per lo sviluppo del DO. Gli psicologi arrivavano dall'Argentina nutriti di stimoli, suggestioni e nuove conoscenze sul significato universale dei simboli nell'arte, appresi durante gli incontri con Raggio, e integrandoli con le loro competenze. Le loro intuizioni e il senso dell'avventura nell'incontro con i giovani creavano attività funzionali alla gestione di gruppi per adolescenti e all'esplorazione di specifici temi. In tali contesti ebbero così modo di comprendere il potere espressivo e catartico del disegno, integrato all'approccio teorico-metodologico dello psicodramma e dei metodi attivi. Il disegno portava un valore aggiunto nelle attività, creando un effetto

straordinario: la comunicazione fluiva profonda e intima, l'atmosfera era contemporaneamente rilassata e concentrata. I giovani narravano il proprio disegno e le risonanze che emergevano dal confronto con quello degli altri, potevano esprimere implicitamente parti della loro identità e delle proprie questioni di crescita connettendosi con se stessi e con il gruppo in modo rispettoso e creativo. L'utilizzo del metodo psicodrammatico consentiva ai partecipanti l'incontro e il confronto nella loro verità, promuovendo uno scambio intersoggettivo e la co-creazione di nuove prospettive per la crescita e lo sviluppo personale e del gruppo come collettività.

Bermolen e Dal Porto definivano il loro metodo come "Psicodramma olistico", sia per l'attenzione a una visione globale della persona, nei suoi aspetti psicologici, emotivi, fisici, esistenziali, spirituali sia per l'utilizzo di diverse modalità espressive (disegno, drammatizzazione, scrittura, musica, danza, ...). Si trattava dunque di un approccio metodologico che oggi viene definito *arti terapie creative intermodali* (Ram-Vlasov & Orkibi, 2021) il quale è caratterizzato da un utilizzo intenzionale di molteplici forme artistico-espressive che vengono integrate nei contesti clinici o formativi con l'obiettivo di stimolare e accompagnare le persone a esprimersi e elaborare i propri contenuti attraverso canali diversi.

Parallelamente, il metodo del DO venne utilizzato e sviluppato anche all'interno di contesti clinici grazie a seminari formativi, percorsi di psicoterapia di gruppo e consulenze di terapia individuale. Inoltre, venne diffuso negli anni '90 in ambito clinico o pedagogico con la collaborazione di vari enti di formazione come l'Airda (Associazione Interdisciplinare Ricerca e Didattica Autogonon) e l'Isfar (Istituto Superiore Formazione Aggiornamento Ricerca).

Lucia Moretto, coautrice del presente testo, è stata testimone privilegiata del percorso con il DO della coppia argentina. Dopo l'incontro con loro nei corsi per giovani organizzati dai Gesuiti presso Villa Capriolo a Selva di Val Gardena, negli anni degli studi universitari, li ha affiancati nelle loro svariate attività approfondendo i suoi studi in campo psicologico. Successivamente ha svolto la propria formazione come psicoterapeuta nel loro centro di studi e ricerca in Argentina godendo della generosità della coppia che condivideva le proprie competenze in ambito clinico e le riflessioni sulle dinamiche intrapsichiche e del gruppo. Conseguentemente ha avuto avvio una collaborazione professionale che ha visto il trio impegnato in molteplici contesti formativi, come le già citate Isfar e Airda. Ne è conseguita la pubblicazione di *Verso una pedagogia olistica* (Bermolen, Dal Porto, & Moretto, 1993), testo in cui per la prima volta viene presentato il DO, a cui sono seguiti *La via del simbolo* (Bermolen, Dal Porto, & Moretto, 2001) che rappresenta una prima raccolta di attività di disegno e

di sogni guidati, con una introduzione al linguaggio dei simboli, e *La fiaba come risveglio dell'intuizione* (Bermolen & Dal Porto, 2004) che, ispirandosi al significato archetipico di alcune fiabe, presenta attività espressivo-creative, tra i quali il DO, per la crescita personale.

A questi testi, si aggiungono i materiali a uso interno dell'Isfar come i fascicoli redatti nei primi anni del 2000 da Bermolen e Dal Porto, e nel 2023 l'ebook "Tecniche attive per la conduzione dei gruppi".

Tutti coloro che hanno avuto l'opportunità di incontrare Maria Grazia e Alberto possono testimoniare la loro straordinaria capacità di vedere e interpretare, di entrare nel mondo interno delle persone attraverso i disegni. Il loro approccio era avvolto da un'aura di magia, data dalla loro straordinaria intuizione che rimane inimitabile. All'interno della loro pratica hanno sempre sottolineato l'importanza di non rivelare mai ciò che la persona non è pronta ad accogliere, raccomandazione etica e clinica che resta centrale. Hanno lasciato un'eredità preziosissima condividendo elementi che rimangono indispensabili punti di riferimento per la "lettura" del disegno. Citiamo, ad esempio, la suddivisione simbolica del foglio, data per assunta senza esplicitarne la derivazione, o la possibilità di individuare l'età di eventi significativi o traumatici. È sorta, dunque, la necessità di indagare e comprendere maggiormente da dove derivassero i fondamenti del DO per supportare la necessaria componente intuitiva, creativa ed empatica, con il sapere che deriva dagli studi sulla composizione artistica.

Lucia Moretto (Moretto, 2005, 2018) ha approfondito lo studio dell'analisi della composizione (Kandinsky e Klee), dell'approccio alla creazione artistica (Langer, Panofsky e Di Napoli) e della simbologia.

Dall'integrazione di questi approfondimenti con l'esperienza sul campo condivisa negli anni con Bermolen e Dal Porto, ha elaborato alcuni criteri di osservazione dell'opera grafica che consentono di orientarsi nella formulazione delle ipotesi "diagnostiche" e avere una mappa per l'intervento. Ha, inoltre, approfondito l'utilizzo dello psicodramma come metodo di "interpretazione" e di svelamento dei contenuti espressi in forma simbolica nell'opera grafica, osservando che:

- ciò che avviene nel teatro di psicodramma, quando il protagonista svela i contenuti del proprio disegno mettendolo in scena, è coerente con le ipotesi che si possono formulare analizzando il suo disegno con i criteri di osservazione propri del DO;
- nella scena psicodrammatica si avvia un processo che rispetta i tempi della persona, la sua disponibilità a contattare e a esporre i suoi contenuti, e il suo livello di consapevolezza; la persona interpreta nella scena il proprio mondo coerentemente con i suoi bisogni e si evita così che

interpretazioni dell'alto possano interferire in modo non funzionale al suo benessere e alla sua evoluzione;

- il disegno può essere utilizzato nei gruppi non solo per una esplorazione dei contenuti personali, ma anche come oggetto intermedio (Rojas-Bermúdez, 1997) da utilizzare intenzionalmente per promuovere la relazione tra i componenti del gruppo e arricchire il co-inconscio e il co-conscio.

Queste ultime osservazioni sono parte integrante del percorso di formazione biennale in Disegno Onirico e psicodramma che Lucia Moretto propone dal 2007. Il corso di dodici fine settimana è rivolto a psicologi, psicoterapeuti, educatori, pedagogisti, insegnanti e altre persone interessate per ragioni professionali o personali, alterna la formazione teorico-pratica con le esercitazioni e presenta il metodo del DO, ne esplicita le basi teoriche, sia di ambito psicologico e pedagogico sia di ambito artistico, e approfondisce le diverse declinazioni di utilizzo del DO nei diversi contesti: clinico, educativo-formativo, espressivo, individuale e di gruppo. Un corso parallelo si è tenuto in Romania, terra natale di J.L. Moreno, grazie allo psicoterapeuta e psicodrammatista Radu Vulcu, in collaborazione con l'Arpsic (Associazione Romana Psicodramma Classico), dal 2016 al 2024, e successivamente con l'Afcp (Associazione di Formazione e Ricerca in Psicodramma) e la Facoltà di Scienze sociali e umane dell'Università Lucian Blaga di Sibiu. Dal 2016 collabora alla proposta del corso in Italia Marco Ius, coautore del testo, curando in particolare il focus sull'utilizzo del metodo nei contesti formativi ed educativi e in quelli accademici, nella didattica e nella ricerca (Bobbo & Ius, 2020, 2021; Ius, 2020c; Ius & Moretto, 2018).

In queste molteplici traiettorie, il DO ha avuto modo, dal 2002, di evolversi lungo oltre vent'anni di esperienza in diversi contesti: nella terapia individuale, nei gruppi di psicodramma con adulti e adolescenti, nei corsi di formazione, nei gruppi educativi, in seminari e percorsi condotti in diversi contesti, anche accademici e congressuali tra i quali, oltre agli enti già citati, menzioniamo: scuole di specializzazione in psicoterapia; Università degli Studi di Padova; Università degli Studi di Trieste; Iusve – Istituto Universitario Salesiano Venezia; Aipsim – Associazione Italiana Psicodrammatisti Moreniani; Centre of Athenian Psychodramatic Encounters – Grecia, Fepto – Federation of European Psychodrama Training Organizations; Iagp – International Association of Group Psychotherapy and Group Processes.

Si segnala, inoltre, la presenza di diverse realtà che propongono attività di DO nel territorio nazionale in cui operano professionisti formati nel corso degli anni con Bermolen e Dal Porto. Vi sono, innanzitutto, l'Isfar

che, dopo la lunga collaborazione con Bermolen, Dal Porto e Moretto, ha continuato a proporre il DO integrandolo anche con altri approcci (Pesci, 2013) e l'*Accademia di Disegno Onirico Bermolen Dal Porto* che propone una formazione sul Disegno Onirico per counselor. A questi si aggiungono i tanti allievi di Bermolen e Dal Porto che, all'interno della loro professione, terapeutica o formativo/educativa, propongono esperienze e percorsi con l'utilizzo del DO.

3. Possibili utilizzi

Il DO è un metodo che, come vedremo, si fonda sulla capacità innata di ciascuna persona di esprimersi graficamente. Pertanto, può essere utilizzato in modo versatile all'interno di molteplici ambiti e contesti. Essendo un metodo con una grande potenzialità espressiva di contenuti inconsci è indispensabile che chi lo utilizza in ambito professionale abbia ben chiaro il proprio ruolo, il contesto di utilizzo e le finalità per le quali lo utilizza con le persone singole o con i gruppi. Ciascun professionista ha pertanto il compito di declinarne l'applicazione coerentemente con il *setting* e l'ambito di utilizzo che può essere clinico, pedagogico, formativo o didattico.

In particolare:

- per gli psicoterapeuti rappresenta uno strumento volto a facilitare il processo terapeutico utilizzabile, ad esempio, nelle prime fasi del percorso per disporre di una "fotografia" del mondo interno della persona a partire dalla quale poter formulare una diagnosi fenomenologica, individuare e concordare la direzione del percorso terapeutico. Inoltre, nei momenti di *impasse*, è utile utilizzare il DO perché, attraverso l'espressione grafica, la persona fa emergere contenuti inconsci in forma simbolica, non perché questi vengano interpretati, come accade nei test proiettivi, ma perché vengano utilizzati per accompagnare la persona a entrare in contatto con le proprie aree di "sensibilità" e di conflitto, a guardare se stessa e la sua storia da un altro punto di vista, a integrare aspetti di sé, a trovare risorse talvolta inaspettate e intravedere nuove direzioni;
- per i professionisti della relazione d'aiuto è un prezioso "oggetto intermediario"² che consente alla persona di descrivere e raccontare

2. Winnicot (1971) sostiene che gli oggetti transizionali si situano in un'area intermedia tra l'esperienza soggettiva e il mondo esterno: uno spazio relazionale e simbolico in cui si rende possibile la nascita di legami affettivi significativi, capaci di coniugare vicinanza e separazione. In questo spazio si alimenta il gioco che continua a vivere nelle espressioni

la propria situazione in un modo inedito e originale. Il professionista propone specifiche attività grafiche coerentemente con il tema che la persona porta e gli obiettivi concordati per facilitarla nel fare chiarezza e riconoscere e rafforzare le proprie risorse;

- per i pedagogisti, gli educatori, i formatori e gli insegnanti è un metodo che consente di trattare i temi previsti all'interno dei progetti educativi, formativi o didattici in modo creativo, promuovendo la comunicazione e lo scambio, e attivando la spontaneità e la creatività, individuale e collettiva, nei processi di co-creazione del gruppo.

Oltre agli ambiti professionali indicati, il DO offre delle tecniche da utilizzare autonomamente per attivare e stimolare la propria espressione grafica come forma di *autocura* alle persone desiderose di stimoli per sviluppare spontaneità e creatività. L'azione di disegnare e l'auto-osservazione del processo creativo ha un valore liberatorio e catartico, aiuta il rilassamento e promuove, come il sogno, l'armonizzazione dei vissuti emotivi, indipendentemente da una elaborazione verbale. Chiunque, anche a chi crede di non saper disegnare, può trarne beneficio e, inaspettatamente, sorprendersi del valore simbolico ed estetico della propria creazione.

4. Disegno Onirico e arteterapia: alcuni nessi

Il DO affonda le sue radici nel vasto e articolato campo dell'arteterapia, con cui condivide molteplici presupposti teorici e pratiche trasformative. Dunque, non va considerato come un metodo assoluto né isolato: al contrario, si colloca all'interno di una costellazione di approcci che si sono nel tempo reciprocamente influenzati, nutriti, contaminati. Seppure portatore di una propria specificità, introdotta in questa prima parte e che verrà approfondita dal punto di vista metodologico nella seconda, il DO si pone e si propone in dialogo con altri linguaggi espressivi e modalità di cura attraverso l'arte. Come vedremo, il concetto di intermodale, sviluppato nell'ambito delle Arti terapie, conferma la fecondità di una pratica che mette in relazione diversi linguaggi artistici e relazionali, come nel

spontanee e creative delle persone che godono di un buon equilibrio psichico. Tale spazio che comprende l'oggetto ma non si identifica con esso, può essere concepito come un territorio simbolico, dove polarità apparentemente opposte come soggettività e oggettività, corporeità e interiorità, realtà e immaginazione, unione e differenziazione, coesistono e si intrecciano. È in questa compresenza dinamica che si aprono le possibilità di trasformazione e integrazione.

caso dell'incontro con lo psicodramma ma anche con la scrittura. In questo orizzonte, il DO si rivela come una pratica porosa, capace di attraversare e lasciarsi attraversare da altri linguaggi espressivi e trasformativi.

Quali connessioni ci sono tra persona che disegna, la sua mano, il colore e il segno tracciato?

Italo Calvino risponde:

Ogni linea presuppone una penna che la traccia, e ogni penna presuppone una mano che la impugna. Che cosa ci sia dietro la mano, è questione controversa: l'Io disegnannte finisce per identificarsi con un Io disegnato, non soggetto ma oggetto del disegnare (Calvino, 1995, p. 356).

Attraverso l'interazione mano-occhio-cervello, che si crea nell'azione di disegnare e nell'osservazione del processo, si attiva la possibilità di accesso alle aree sub-corticali, del non verbale, non accessibili ai lobi frontali, dedicati alla comprensione, al pensiero. Si stimola l'emisfero destro e si apre la connessione con il sinistro, entrando così in contatto con le emozioni. "Rovesciarle" sul foglio con forme e colori ha un importante valore catartico. Gli studi neurocognitivi mostrano che il disegno può modificare lo stato di coscienza e influenzare le capacità mnemoniche di un individuo ed è un via di accesso all'inconscio, in quanto fornisce un mezzo efficace per esplorare la complessità della mente umana e dei suoi processi (Domhoff, 2023).

Di Napoli, nel suo testo *Disegnare e conoscere*, approfondisce evidenziando che

solo quando le tensioni e le pulsioni psichiche confluiscono nella mano, animandola di una incontenibile quanto urgente carica espressiva, solo allora si libera imprevedibilmente il gesto. Nel momento in cui l'energia psichica attraverso la mano diviene forza fisica, la concentrazione diviene azione, il gesto diviene segno: azione visibile di un movimento senza esitazione, che si fissa come unica e definitiva memoria di quell'evento (Di Napoli, 2004, p. 224).

Egli, inoltre, sottolinea che nel processo del disegno, la collaborazione tra occhio e mano apre l'accesso a strati profondi dell'esperienza, legati al preverbale e al corporeo, che non sempre sono raggiungibili attraverso il pensiero razionale. Disegnare, infatti, permette di dare forma a ciò che non ha ancora parola, creando uno spazio di passaggio tra emozioni e narrazione. Rappresentare graficamente un'immagine interiore può inoltre favorire l'emergere di nuove possibilità e orientare verso trasformazioni positive. Le attività creative che coinvolgono la mano (disegnare, dipingere, modellare) attivano ampie reti neuronali, spesso più estese di quelle coinvolte nei compiti puramente logico-analitici. Questo tipo di coordinazione tra mano,

occhio e cervello contribuisce allo sviluppo di una modalità di pensiero dinamica, capace di esplorare e rielaborare la realtà in modo originale. La mano, in questo senso, non è soltanto uno strumento. Fin dall'antichità è stata considerata un'estensione dell'identità profonda della persona, capace di rivelarne emozioni, intenzioni e desideri. Attraverso il movimento, essa traduce idee e impulsi in azioni concrete, rendendo visibile ciò che nasce nell'esperienza interiore (Di Napoli, 2004).

L'origine dell'arteterapia

Nel riferirci all'approccio dell'arteterapia, menzioniamo come pioniera Friedl Dicker-Brandeis³, artista che si è formata e ha operato all'interno di quel fertile crocevia culturale che caratterizzò l'Europa centrale nei primi decenni del Novecento. Questa figura è interessante sia per il contributo che ha portato al lavoro con le persone, bambini *in primis*, attraverso l'espressione artistica sia per il contesto storico-culturale in cui ha operato.

Friedl Dicker-Brandeis (1898-1944) è una figura fondamentale per comprendere le radici storiche dell'arteterapia e i legami tra arte, educazione e cura della persona. La sua biografia e la sua pratica si collocano all'interno del più ampio movimento di rinnovamento pedagogico che, dalla fine del XIX secolo, ha posto al centro del discorso educativo il bambino e i suoi bisogni, non più considerato un adulto in divenire, ma, come afferma Montessori riprendo il celebre poeta Wordsworth, «il padre dell'uomo» (Montessori, 1999). Questa nuova attenzione all'infanzia ha avuto un impatto antropologico decisivo, favorendo una cultura della spontaneità, della libertà e dell'originalità che ha attraversato la pedagogia, la psicoanalisi, la letteratura e le arti. La riforma pedagogica che diede avvio all'attivismo pedagogico, ne è uno dei frutti più significativi: essa incoraggia l'apprendimento autonomo e la scoperta attraverso un'educazione non trasmissiva ma esperienziale, dove il ruolo dell'adulto è quello del facilitatore. Parallelamente, si afferma un crescente interesse per la creatività infantile e per la forza espressiva dei linguaggi visivi: gli artisti modernisti iniziano a riconoscere nei disegni dei bambini una qualità estetica autentica, libera dai condizionamenti accademici (Cambi, 2003).

Friedl si forma proprio in questo crocevia tra arte d'avanguardia e pedagogia progressista: studia con Franz Čížek (Laven, 2006; Malvern, 1995; Viola, 1944; F. Wilson, 1921) e con Johannes Itten al Bauhaus, dove interiorizza una concezione dell'arte come processo formativo, sensibile, interdisci-

3. Per presentare la figura di Friedl Dicker-Brandeis come pioniera dell'arteterapia si riporta la traduzione e adattamento dall'articolo di Ius e Sidenberg (2017).

plinare. Il Bauhaus stesso, come molte scuole d'arte progressiste del tempo, trae ispirazione dalla spontaneità infantile e restituisce progettando ambienti educativi, arredi, strumenti visivi pensati per nutrire la fantasia e l'autonomia. L'incontro tra queste correnti si incarna pienamente nella pratica di Friedl, che considera l'arte non come produzione di immagini, ma come linguaggio espressivo capace di attivare immaginazione, pensiero critico, senso del sé.

Questa visione si realizza in modo drammatico e radicale nell'esperienza del ghetto di Terezín (1942-1944), dove Friedl insegna arte a centinaia di bambini e adolescenti deportati. In un contesto segnato dalla privazione, la sua pedagogia si fa atto di resistenza: raccoglie materiali di fortuna, promuove il lavoro collettivo, incoraggia l'esplorazione simbolica dei temi esistenziali (la paura, la prigionia, la speranza), utilizzando collage, acquerelli, studi di maestri antichi. Il suo scopo non è formare artisti, ma offrire ai bambini strumenti per rielaborare l'esperienza e non soccombere alla disumanizzazione. Ispirandosi al metodo del *Vorkurs* del Bauhaus, ma anche opponendosi agli stereotipi estetici trasmessi dall'ambiente familiare, Friedl crea uno spazio di libertà interiore e collettiva. In ciò, anticipa i fondamenti dell'arteterapia contemporanea: la centralità del processo creativo, l'arte come mediazione narrativa e trasformativa, la figura del "tutore di resilienza" che accompagna la narrazione del sé (Milani & Ius, 2010). La sua eredità, raccolta da molte allieve, testimonia una visione radicale dell'educazione artistica come pratica di cura, memoria e giustizia, profondamente attuale anche oggi. La più importante tra i "seguaci" che trassero ispirazione diretta dal suo lavoro pedagogico fu Edith Kramer (1916-2014) la quale, quando riuscì a fuggire negli Stati Uniti nel 1938, portò con sé l'eredità di Friedl, integrandola nel campo allora nascente della arteterapia. Fu tra le prime a promuovere l'arte come strumento terapeutico efficace all'interno delle istituzioni educative americane e contribuì in modo significativo, sia attraverso la pratica didattica che la scrittura teorica, allo sviluppo dell'arteterapia come ambito autonomo e pienamente riconosciuto.

L'arte nei vissuti traumatici

Non tutte le esperienze avverse o dolorose sono necessariamente traumatiche. Il trauma, infatti, non può essere definito dall'evento in sé, ma è il risultato di un processo che ha origine da uno o più eventi. Le persone possono vivere situazioni che le feriscono profondamente, ma si parla di trauma quando ci si trova di fronte a

un evento, una serie di eventi o un insieme di circostanze che un individuo percepisce come fisicamente o emotivamente dannosi o potenzialmente letali. Tale

esperienza ha effetti avversi duraturi sul funzionamento dell'individuo e sul suo benessere mentale, fisico, sociale, emotivo o spirituale (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014, p. 7).

Possiamo intendere le creazioni artistiche e in particolare il disegno come gesti profondamente umani che, dando significato a partire da materiali informi, possono diventare potenti veicoli per rielaborare il senso del percorso della propria vita. Quando le persone si sono trovate a vivere situazioni particolarmente difficili o avverse, il processo creativo consente di aprire uno spazio per la rappresentazione simbolica della memoria traumatica e facilitarne lo sblocco, e di generare speranza.

Kramer, nell'esplicitare il suo "credo" come artista e come terapeuta ha affermato che «man mano che l'esperienza si traduce in immagini, il mostruoso diventa comprensibile» (Kramer, 2000, p. 15). Widlocher (1996) propone un parallelismo tra disegni e sogni: entrambi permetterebbero l'emergere di contenuti inconsci e stati emotivi profondi, offrendo così la possibilità di un'analisi simbolica e di un'elaborazione psicodinamica del vissuto. Il disegno, dunque, si rivela uno strumento particolarmente efficace nell'elaborazione degli incubi legati a esperienze traumatiche.

Van der Kolk approfondisce come le esperienze traumatiche influenzino il sistema nervoso, le emozioni, la memoria, l'attenzione e la regolazione fisiologica e portano conseguenze a lungo termine sul corpo (somatizzazione, ipervigilanza, disconnessione). Egli sostiene che le attività creative aiutino a integrare corpo, emozioni e memoria e siano, pertanto, di particolare utilità nel processo clinico (van der Kolk, 2015).

In particolare, l'utilizzo dell'espressione grafica, più che della scrittura, sembra offrire maggiori benefici nel trattamento del disturbo da stress post-traumatico (Morgan & Johnson, 1995), facilitando l'emersione e la trasformazione simbolica dei contenuti traumatici attraverso un linguaggio non verbale, immediato e accessibile. Inoltre, sono molteplici gli studi che hanno evidenziato come l'uso del disegno in ambito terapeutico possa produrre effetti benefici su differenti popolazioni e condizioni come, per esempio, ridurre i livelli di ansia e depressione. In ambito oncologico, inoltre, disegnare attenua sintomi fisici come dolore e affaticamento, nei reduci di guerra promuove la consapevolezza di sé e aumenta la speranza verso il futuro, negli adolescenti con ansia da prestazione favorisce uno stato di consapevolezza, sostenendo l'apprendimento e accrescendo l'autostima (Carsley & Heath, 2020, 2020; Ding, Ouyang & Zang, 2019; Hunter, 2019).

È stato sperimentato che l'espressione artistica funge da supporto anche per psicoterapeuti e operatori sociali e sanitari per prepararsi a lavorare sui temi del fine vita, delle cure palliative e della morte (Keisari, Piol, Elkarif,

Mola, & Testoni, 2022; Orkibi, Keisari, Azoulay, & Testoni, 2023). Inoltre, l'approccio artistico viene utilizzato negli interventi di supervisione (Chesner & Zografou, 2013; Schuck & Wood, 2011) e nella promozione del benessere professionale e della prevenzione per coloro che, operando in contesti particolarmente sfidanti, possono incorrere in traumi vicari (Bobbo & Ius, 2021; Ius, 2020c; Ortner, 2025).

Nei diversi interventi, il ruolo del facilitatore è quello di accompagnare la persona a utilizzare la propria produzione artistica come strumento di comunicazione, espressione e scoperta. Eventuali osservazioni da parte del facilitatore o dello psicoterapeuta hanno l'obiettivo di approfondire l'esplorazione e attivare le risorse.

Vista la potenzialità dell'espressione artistica, e in particolare del disegno, è sempre fondamentale avere la consapevolezza che le persone disegnando toccano corde profonde e possono esprimere contenuti connessi a traumi. È perciò necessario, a prescindere dal contesto, operare all'interno di una «prospettiva informata sul trauma» (Giacomucci, 2023) che è sostenuta da sei principi chiave: sicurezza; affidabilità e trasparenza; supporto tra pari; collaborazione e reciprocità; empowerment, voce e possibilità di scelta; questioni culturali, storiche e di genere (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014).

2. *Contributi chiave per il Disegno Onirico*

Disegnare è un'attività innata nell'umanità. I bambini si esprimono sin dalla primissima infanzia attraverso scarabocchi e disegni con naturalità, senza la necessità di un apprendimento di specifiche abilità manuali o visive. Può essere considerata una necessità come muoversi, camminare, correre, danzare, vocalizzare, parlare. Spesso viene bloccata nel momento in cui si manifesta il pensiero critico che, orientato da una valutazione estetica, porta le persone a ritenersi incapaci di disegnare. A prescindere dalla cultura, dall'origine etnica o geografica e dal periodo storico, come sostiene Di Napoli, tutte le persone nella loro traiettoria di sviluppo

disegnano sempre allo stesso modo, seguono rigorosamente il medesimo percorso evolutivo e attraversano le stesse tappe. Anche in ambito storico-filogenetico, fin dalle sue origini, uomini diversi, in luoghi e in tempi diversi, hanno disegnato tutti allo stesso modo e seguito le medesime tappe evolutive. Sembra ormai acquisito il fatto che l'espressione grafica abbia avuto un'origine comune a tutti gli uomini. Quanto fin qui detto evidenzia il carattere dell'universalità del linguaggio grafico (Di Napoli, 2004, p. 349).

Egli ricorda che l'esperta di disegni infantili (Kellogg, 1969) ha individuato cinque stadi dell'evoluzione del grafismo comuni a tutti i bambini, anche di culture differenti:

- il primo stadio è rappresentato tracciati di base come punto, linea verticale, orizzontale, diagonale, curva, ondulata, spezzata, a spirale, cerchio; una graduale evoluzione dal punto alle linee al cerchio. Il movimento della mano che esegue il segno ricorda un passo di danza; il ritmo, la libertà, l'interazione dei movimenti del corpo nello spazio. Sembra non essere importante il risultato grafico, ma il piacere dell'a-

zione, il movimento della mano che ripete più volte il gesto, un movimento fine a se stesso;

- il secondo stadio, detto dei diagrammi, presenta il risultato dell'interazione dei tracciati che viene espresso per mezzo della croce greca, del quadrato, del cerchio, del triangolo, della croce diagonale e della forma di ameba;
- il terzo stadio è dato dalla combinazione e associazione dei tracciati con i diagrammi. Per eseguire queste forme più strutturate sono necessari movimenti più controllati;
- il quarto stadio, le aggregazioni: vengono sovrapposti più diagrammi, siamo ancora in una composizione astratta che anticipa la figurazione;
- il quinto stadio, corrispondente alle prime immagini figurative, nelle quali possiamo riconoscere oggetti, animali e corpi umani.

Riscontriamo la presenza di questi stessi stadi nello sviluppo filogenetico del grafismo. Ad esempio, nell'era paleolitica si ritrovano tracce grafiche ottenute da movimenti istintivi e impulsi ritmici riferibili al primo stadio del bambino, mentre le pitture tardo paleolitiche di Lascaux e Altamira sono da attribuire al quinto livello per la complessità e la vividezza delle immagini e per la loro potenza simbolica. In particolare, Leroi-Gourhan, famoso etnologo, archeologo e antropologo francese, ha sostenuto che il grafismo non ha avuto inizio nella rappresentazione ingenua della realtà, ma nell'astrazione. L'arte primitiva, dunque, è astratta e la componente figurativa emerge in modo progressivo dando prima espressione alle immagini simboliche e solo successivamente alle forme figurative finalizzate alla rappresentazione della realtà (Leroi-Gourhan, 2018).

Come sostiene Read (1950), i graffiti e le pitture delle caverne, sia astratti che figurativi, sono rappresentazioni visive che riproducono immagini eidetiche le quali esprimendo l'essenza dell'oggetto anticipano lo sviluppo del concetto. L'arte rappresenta per l'uomo primitivo lo strumento essenziale nello sviluppo della coscienza ed è tuttora un mezzo di sopravvivenza, contribuisce a mantenere vivida la nostra sensibilità, brillante la nostra immaginazione, agile il nostro raziocinio. Egli aggiunge, inoltre, che l'immagine precede la parola. Gli sforzi espressivi rappresentati da immagini ottenute dipingendo, raschiando, spruzzando, picchiettando sulle superfici delle rocce o delle caverne vengono prima dell'espressione verbale. Le immagini si presentano all'uomo dense di contenuti sia sensoriali che emotivi e mnemici: questo processo di appercezione fa sì che ogni immagine risvegli e attivi aspetti della propria interiorità. Per Read, l'immagine eidetica è uno stato intermedio tra la percezione di un oggetto e la sua immagine mnemica pura, alla quale aggiunge un contenuto emotivo personale. L'immagine

precede il pensiero e ha su di esso una priorità genetica, perché appartiene ad un livello di coscienza più arcaico, che nello sviluppo viene integrato in un organismo con un livello di coscienza più complesso. L'immagine è una primitiva astrazione le cui caratteristiche sono sensomotorie: prima il colore, poi la forma. Sia l'uomo delle caverne, sia il bambino dei nostri giorni, passano attraverso queste astrazioni primitive e giungono successivamente alla formazione di concetti.

Nelle popolazioni primitive le espressioni grafiche raggiungono manifestazioni di grande suggestione e di valore estetico, rivelandone l'universalità. Le forme, il movimento, le luci e le ombre esprimono grande forza e straordinaria intensità da renderle opere d'arte. Vediamo azione, gesto, espressione della vitalità in relazione con la natura e la materia: un atto esistenziale.

Sono moltissime le teorie sulle motivazioni dell'espressione "artistica" all'inizio dell'umanità: magia e rituali di caccia, espressione dell'angoscia dell'ignoto, pratiche sciamaniche, desiderio di decorare e rappresentare forme, desiderio di lasciare un segno di sé. Se, da una parte, va sottolineato come le diverse teorie contengano una parte di verità, dall'altra l'attività artistica può essere considerata come un'esigenza innata propria dell'uomo volta ad esprimere l'esistenza umana sia a partire da una visione soggettiva sia per esprimerne il senso universale (Giedion, 1965).

L'arte dei primitivi risulta dunque sempre attuale ed è maestra nell'insegnare a esprimere e riconoscere il proprio mondo interiore, in costante mutazione, sempre diverso e cangiante. Gli esseri umani hanno un'innata attitudine a interagire manualmente con la materia, non solo per questioni di utilità pratica, ma per il bisogno e il desiderio di creare qualcosa di nuovo (Bermolen *et al.*, 1993). Essa illumina sulle possibilità di dire, non con parole ma con forme e colori. Consente di comprendere come la pittura sia un linguaggio che ha una precisa capacità di comunicazione e di espressione attraverso forme e colori riccamente e mai casualmente disposti nello spazio.

L'arte pittorica continua nei millenni e nei secoli la sua straordinaria evoluzione e, dopo la diffusione dell'arte fotografica, la pittura può distaccarsi dalle forme naturali e diventare manifestazione di sensazioni, emozioni e passioni. Il pittore può, dunque, dipingere mostrando un mondo che non obbedisce a una logica "realistica" e può così esprimere la sua vitalità più intima.

Nei paragrafi che seguono verranno presentati alcuni contributi provenienti dall'ambito artistico e da quello psicologico, che costituiscono elementi fondamentali per accedere alla cornice teorica del metodo del Disegno Onirico. Questi riferimenti offriranno le basi concettuali su cui si fonda

il metodo e fungeranno da stimolo per comprendere, come sarà illustrato in seguito, le modalità della sua applicazione nei diversi contesti d'uso.

La postura scelta per orientarsi entro tale cornice teorica è di tipo fenomenologico. Tale orientamento presuppone l'apertura alla comprensione di ciò che si manifesta nell'esperienza, favorendo la possibilità di entrare in contatto diretto con i vissuti nel qui e ora, di osservarli e accoglierli senza pregiudizi. L'obiettivo è quello di sostenere l'emersione del mondo interno, facilitare l'incontro autentico con l'altro o con il gruppo e promuovere relazioni intersoggettive significative. Fondamentale in questo percorso è la pratica intenzionale dell'*epochè*, intesa come la sospensione del giudizio nel rispetto della verità soggettiva di ciascuno.

Si propone, pertanto, un intreccio tra elementi propri degli studi psicologici e di quelli artistici finalizzato all'integrazione dei diversi sistemi intrapsichici (affettivo, emotivo, cognitivo, comportamentale, fisiologico e spirituale) e di quelli sociali, transgenerazionali e transpersonali che caratterizzano l'esperienza umana. In particolare, verranno presentati:

- i fondamenti della corrente artistica del Surrealismo e le sue tecniche, in particolare l'automatismo e l'elaborazione di Kandinsky sull'espressione artistica e la sua analisi della composizione attraverso lo studio delle forme e dei colori;
- elementi di psicologia del profondo, tra i quali quelli di Freud per gli studi sui sogni e la visione dinamica della personalità, quelli di Jung per gli studi sull'inconscio, sugli archetipi, sul simbolo e le sue funzioni, quelli relativi alla teoria della Psicosintesi e dello sviluppo Transpersonale elaborata da Assagioli per la concezione integrata dell'uomo, il modello di struttura e di funzionamento della personalità, l'introduzione dello sviluppo spirituale;
- i concetti costitutivi dello Psicodramma di J.L. Moreno e della sua visione dell'uomo, delle relazioni e dell'incontro: Creatività/Spontaneità, Incontro, Ruolo, Tele, Sociometria.

Sembra interessante porre in relazione questi contributi proprio perché sono stati sviluppati all'interno dello stesso periodo storico-culturale. Nel 1919 Freud incontra Moreno e nel 1921 incontra Breton, l'autore del Manifesto del Surrealismo, pubblicato nel 1924. Nello stesso anno Moreno conduce il suo primo psicodramma. Tra il 1918 e il 1922 Moreno prende parte alla realizzazione della rivista *Daimon*, alla quale collaborò anche Kokoschka, un surrealista che sicuramente frequentava Kandinsky e Breton. Dal 1914 al 1930 Jung scrive e illustra *Il libro rosso*, una raccolta di disegni e scritti, considerato la concretizzazione dell'*immaginazione attiva*, pratica che Jung utilizza come strumento di scoperta ed analisi dell'incon-

scio (Jung, 2009). Egli incoraggia i suoi pazienti a disegnare di getto i sogni o le fantasie. Assagioli conosce Jung durante la sua specializzazione in psichiatria a Zurigo e pubblica *A new method of healing: Psychosynthesis* (1927) nel quale descrive il suo metodo che mira allo sviluppo armonico della personalità, nelle sue componenti bio-psico-spirituali. Ritiene il disegno una delle vie di *allargamento della coscienza*.

In breve, si può ritenere a ragione che Freud, Jung, Moreno, Assagioli, Breton e Kandinsky abbiano respirato lo stesso fermento intellettuale e di rinnovamento che aleggiava in Europa dopo la fine della Prima guerra mondiale. Dunque, sembra coerente poter mettere insieme questi contributi che hanno radici nello stesso terreno culturale, come base per il metodo del DO.

1. Il contributo dell'arte

Il Surrealismo

Credo alla futura soluzione di quei due stati, in apparenza così contraddittori, che sono il sogno e la realtà, in una specie di realtà assoluta, di surrealtà, se così si può dire.

Breton, 2000, p. 20

Il Surrealismo è una corrente artistica e filosofica che ha fatto proprio l'ammonimento scolpito sul tempio di Apollo a Delfi: "conosci te stesso", una esortazione a rendersi consapevoli della condizione umana ritenendo che solo con la consapevolezza di sé è possibile trasformare il mondo.

Nel *Manifesto del surrealismo* pubblicato nel 1924 Breton, poeta e medico, fondatore del movimento, individuava come obiettivo di questo movimento la conoscenza e la comprensione dell'essere umano attraverso l'esplorazione del mondo sommerso rivelata dalla psicanalisi freudiana (Breton, 1924, 2000). Coerentemente a questo, lo scopo dell'arte è rappresentare il mondo interno dell'artista. L'arte diventa espressione dell'inconscio, come il sogno.

Le esigenze estetiche e la rappresentazione della realtà esterna passano in secondo piano, è prioritaria la volontà di esprimere i propri sogni e desideri, la propria visione del mondo, con la maggiore libertà e verità possibile. La modalità espressiva del surrealismo porta a risultati onirici, visionari, combina elementi inaccostabili nella realtà, porta in una dimensione dove il mondo onirico e la veglia coesistono in modo armonico e

danno voce al mondo profondo dell'uomo, alla sua essenza. Questa dimensione è definita da Breton surrealità. La poetica surrealista, attraverso l'uso di diverse tecniche che mirano a sciogliere il controllo cognitivo razionale, vuole far fluire ed emergere i contenuti profondi dell'inconscio, liberati da freni inibitori morali o estetici.

Nel 1928 Breton pubblica *Le surrealisme et la peinture*, che contiene una vera e propria estetica surrealista.

L'inconscio non è soltanto una dimensione psichica che l'arte esplora più facilmente a causa della sua familiarità con l'immagine, ma è la dimensione dell'esistenza estetica, quindi la dimensione stessa dell'arte. Se la coscienza è la regione del distinto, l'inconscio è la regione dell'indistinto: quella in cui l'essere umano non oggettiva la realtà ma è tutt'uno con essa. L'arte, dunque, non è rappresentazione ma comunicazione vitale, bio-psicologica dell'individuo col tutto. Come nella teoria e nella terapia psicoanalitica così nell'arte ha una grande importanza l'esperienza onirica, quella in cui cose che alla coscienza appaiono distinte e irrazionali, si rivelano collegate tra loro da relazioni tanto più salde quanto illogiche, non criticabili (Argan, 1970).

Breton manifesta il suo interesse per l'inconscio dopo un'esperienza a contatto con reduci della Prima guerra mondiale ricoverati per shock da combattimento e disturbi psichici nell'ospedale dove esercitava la professione medica. Egli si incuriosisce agli studi di Freud e utilizza la teoria psicoanalitica, oltre che sui malati anche nella sua produzione artistica. Nel 1919 sviluppa la scrittura automatica, attraverso la quale il pensiero è liberato dal controllo e dalle censure della ragione e fa emergere la dimensione inconscia.

L'estetica del Surrealismo si basa sulla percezione diretta dell'attività inconscia dello spirito, che emerge attraverso gli automatismi e i sogni e viene espressa indipendentemente da qualsiasi controllo della ragione, fuori da qualsiasi preoccupazione estetica, senza intervento di elementi razionali o cognitivi.

Con il Surrealismo l'arte diventa espressione dell'ignoto e sommerso universo dei desideri, delle paure, delle pulsioni che agiscono in noi indipendentemente dalla ragione, mette in luce una dimensione sconosciuta, individuale e archetipica. Il Surrealismo è certamente la più "onirica" delle manifestazioni artistiche, proprio perché dà accesso a ciò che sta oltre il visibile. Possono emergere immagini di elementi reali ma accostate tra di loro senza alcun nesso logico. Le immagini manifeste sono il risultato di spostamenti e condensazioni di contenuti inconsci, proprio come nei sogni. L'incontro con Freud è fondamentale, perché attraverso l'analisi del sogno apre alla conoscenza del sé.

Tra gli artisti surrealisti si segnalano: Ernst, Mirò, Chagall, Tanguy, Dalì e Magritte. Dal punto di vista della tecnica per i surrealisti è ritenuto valido qualsiasi mezzo purché agisca come meccanismo di rilevamento dell'immagine e permetta di andare oltre il livello della coscienza e del pensiero razionale per esprimere in forma simbolica la realtà personale più profonda.

Alcune tecniche:

- pittura tradizionale;
- *l'automatismo*: movimenti e scarabocchi ripetitivi che permettono di rompere le stereotipie estetiche;
- *collage*: immagini create dall'accostamento di ritagli di giornali e riviste;
- montaggio di immagini e di oggetti;
- *frottage*: utilizzato da Max Ernst, consiste nello strofinare una matita morbida su una carta sovrapposta ad una superficie ruvida o con lievi risalti;
- *fumage*: annerire il foglio con il fumo delle candele.

L'Astrattismo di Kandinsky

In arte, le forme sono astratte solo per essere rese chiaramente apparenti, e sono liberate dai loro usi comuni solo per essere sfruttate per nuovi usi: agire da simboli, diventare espressive del sentimento umano.

Langer, 2017, p. 41

Per Kandinsky, pittore e filosofo, fondatore della pittura astratta e della scienza dell'arte, l'attività pittorica non si propone di rappresentare il mondo e gli oggetti, ma ciò che la relazione con il mondo e gli oggetti suscita in noi: i movimenti interiori fatti di sensazioni (suono, tensione, forza, peso, movimento) ed emozioni o sentimenti (gioia, tristezza, ansia, vitalità, tenerezza...). Nel suo testo *Lo spirituale nell'arte* (Kandinsky, 1911), egli fa riferimento al principio della necessità interiore come motore autentico della creazione artistica, sostenendo che l'artista non dipinge per imitare la realtà esterna, ma per rispondere a un'esigenza interiore di carattere spirituale. Pertanto, la pittura rappresenta la risonanza che la realtà attiva dentro all'artista, permettendo alla sua essenza di manifestarsi, di portare ad un piano di luce ciò che era avvolto nell'oscurità e renderlo visibile. L'opera astratta rende materiale, perciò accessibile ai sensi, i movimenti dell'animo umano. Henry ricorda che Kandinsky definisce «astratto il contenuto che il pittore è chiamato ad esprimere, ossia quella vita invisibile che noi siamo» (Henry, 1988, p. 19).

Ogni elemento di una composizione grafica possiede un contenuto *interiore* in contatto con l'anima e assume una definizione *esteriore* (forma, colore). Ogni segno tracciato è manifestazione della vita del disegnatore, inseparabile dal gesto e nasce da un impulso profondo.

La vera opera d'arte nasce dall'artista in modo misterioso, enigmatico, mistico. Staccandosi da lui diviene un soggetto indipendente con un suo respiro spirituale e una sua vita concreta. La pittura è un'arte e l'arte è una forza che ha un fine: deve servire allo sviluppo e all'affinamento dell'anima. È un linguaggio che parla all'anima con parole proprie, di cose che per l'anima sono pane quotidiano (Kandinsky, 1911, p. 87).

Per esprimere tale aspetto in maniera più profonda, egli, inoltre, si serve di una metafora musicale: «Il colore (o la forma) è il tasto. L'occhio il martelletto. L'anima è un pianoforte con molte corde. L'artista è la mano che, toccando, questo o quel tasto, fa vibrare l'anima» (Kandinsky, 1911, p. 46). La composizione è data da forma pura e colore. Ogni forma e ogni colore hanno un proprio intrinseco contenuto: non un contenuto oggettivo, ma una pulsazione vitale propria, che agisce come stimolo psicologico in chi lo produce e in chi lo osserva. Ciò vale, secondo Kandinsky, non solo per l'arte astratta, ma anche per quella figurativa: ogni opera può essere, dunque, guardata nella sua composizione di forme pure e colori, al di là di ciò che di figurativo viene rappresentato, proprio come avviene per un'opera astratta.

Lo straordinario contributo di Kandinsky è stato quello di sviluppare una vera e propria teoria sul linguaggio figurativo analizzando gli aspetti formali che lo compongono, una sorta di analisi grammaticale e di analisi logica per comprendere tale linguaggio. In *Punto, Linea, Superficie* (Kandinsky, 1926) individua la natura e le proprietà degli elementi che costituiscono la composizione. Definisce il punto, le diverse manifestazioni delle linee, le forme e la superficie di fondo, sulla quale tutto accade. Ogni elemento è un essere vivente che si manifesta con un peculiare *suono* e Kandinsky spiega come “ascoltarlo” nella sua singolarità e nella dimensione corale o orchestrale con gli altri elementi. Egli, infatti, analizza innanzitutto l'opera pittorica scomponendola in singoli elementi, per individuare la forza primaria contenuta in ognuno e successivamente passa a studiare l'interazione che avviene tra di loro. Considera questa analisi come un ponte che ci consente di inoltrarsi nell'opera d'arte in modo attivo e attraverso tutti i propri sensi entrare in contatto e vivere con il pulsare che l'artista ha espresso e che l'opera continua a manifestare (Kandinsky, 1926). Egli sostiene che si può osservare un disegno

come se si guardasse un paesaggio da una finestra, oppure si può andare oltre il vetro ed entrare nel paesaggio, sentire i suoni, i profumi, ascoltare le sensazioni corporee mentre si cammina, interagire con il paesaggio. L'analisi di Kandinsky, che può apparire puntigliosa, consente di affinare la capacità di osservazione e di percezione di un disegno, ci dà una mappa per poter entrare, assieme al disegnatore, nella sua opera e coglierne i contenuti più profondi.

Nei prossimi capitoli, verrà presa in esame l'analisi delle forme e del colore secondo la prospettiva kandinskyana in modo più dettagliato.

In sintesi

I contributi del Surrealismo utili al DO:

- disegnare e dipingere consente la conoscenza di sé e l'accesso alla dimensione archetipica;
- ogni traccia che la persona lascia sul foglio emerge dall'inconscio ed è rappresentazione del mondo interno;
- l'utilizzo di specifiche tecniche finalizzate a rompere gli stereotipi grafici facilita la libera espressione, la principale è l'automatismo;
- ogni persona ha la capacità di esprimere la sua verità attraverso immagini lasciando libera l'immaginazione e la mano;
- nel processo di disegnare possono emergere immagini inaspettate che aprono e provocano reazioni e trasformazioni. Il processo di disegnare è dunque catartico, c'è uno scambio tra la mano che procede nel creare e lo sguardo. Rovesciando sul foglio forme e colori densi di significato simbolico, l'emozione si scioglie e si manifesta come nei sogni.

I contributi di Kandinsky utili al DO:

- l'astrattismo, come pittura dell'invisibile, è la manifestazione della vita stessa;
- ad una forma esteriore corrisponde un contenuto interiore;
- ogni elemento è come un essere vivente che manifesta un contenuto interno del disegnatore e la composizione dei vari elementi rappresenta la relazione tra i diversi contenuti;
- l'espressione artistica serve allo sviluppo e all'affinamento dell'anima;
- l'analisi delle forme e dei colori offre dei criteri che sviluppano la capacità di osservare un'opera nel suo insieme e nei particolari.

2. Il contributo delle teorie sul simbolo

Dire che viviamo in un mondo di simboli è poco: un mondo di simboli vive in noi.

Chevalier & Gheerbrandt, 1986, p. VIII

Un discorso sul simbolismo rischia di apparire misero e inadeguato, non tanto nei confronti del lettore, ma dell'inconscio. Se il simbolo è il tentativo di esprimere l'inesprimibile, se l'esperienza simbolica è la modalità con cui il conscio personale entra in contatto profondo e vitale con l'inconscio collettivo, se il simbolo è immagine ponte tra la dimensione personale e transpersonale, allora l'interlocutore vero cui testimoniare incapacità e inadeguatezza non è il lettore ma l'inconscio stesso. È dunque una dichiarazione di impotenza dell'io [...] dinanzi all'impresa impossibile di abbracciare l'inconscio; è una confessione di umiltà del conscio dinnanzi all'arcano inafferrabile dell'archetipo (Widmann, 2000, p. 38).

La citazione di Widmann con cui abbiamo aperto il presente capitolo consente da una parte di cogliere, sin da subito, la profondità a cui ogni discorso sul simbolo conduce e, dall'altra, di evidenziare l'inevitabile inadeguatezza a cui va incontro ogni tentativo di presentare in modo coerente e lineare un argomento che ha così tante sfaccettature e che porta nella sua essenza l'impossibilità di essere "completamente espresso a parole" e dunque di "dire l'indicibile".

L'etimologia del termine *simbolo* fa riferimento al verbo greco *synballo* – tengo insieme, unisco – ed è relativo all'azione di ricomporre un oggetto che era stato diviso in due parti (frammenti di ceramica o di metallo) le quali venivano conservate da due persone (due ospiti, un creditore e un debitore, due amici che stavano per separarsi per lungo tempo...) per poter riconoscere, quando le avessero riavvicinate, i loro legami di ospitalità, debito, amicizia. La riunione delle due parti svela il significato, l'oggetto rimanda ad un legame tra significante e significato ed è, dunque, un ponte che connette qualcosa che sta al posto di qualcos'altro. Il senso del simbolo si scopre proprio nel suo essere insieme separazione e legame dei due termini scomposti, l'oggetto presente alla coscienza e il contenuto simbolizzato immerso nell'inconscio. Pertanto, il simbolo è il più antico e fondamentale modo di espressione. uno strumento di conoscenza ed evoluzione che offre un linguaggio universale su un piano di conoscenza diverso dall'evidenza razionale; rappresenta il mezzo per dire ciò che non può essere comunicato altrimenti e di conseguenza deve essere continuamente intuito, compreso e decifrato (Chevalier & Gheerbrandt, 1986). Ricorrendo a una similitudine si può pensare al simbolo come una partitura musicale: essa richiede esecuzioni sempre nuove e quello che le dà senso è l'interpre-

tazione. Se la partitura è l'immagine simbolica, l'interpretazione è il modo in cui si entra in relazione con essa, ciò che viene attivato nell'esecutore e nell'ascoltatore è ciò che si muove a livello emotivo. I commenti del dopo concerto sono come la messa in parole e riordino dell'insieme dei movimenti psichici emotivi attivati dal simbolo.

Un'ulteriore metafora utile per addentrarsi nel mondo simbolico è quella che paragona il simbolo «a un cristallo che restituisce la luce diversamente a seconda della sfaccettatura che la coglie. Si può anche dire che è un essere vivente, un frammento del nostro essere in movimento e in trasformazione» (de Becker, 1965, p. 289). Quest'immagine sottolinea uno dei principali caratteri del simbolo: il suo essere polisenso, il rappresentare più significati diversi insieme, a seconda della persona che lo legge e a seconda del livello di interpretazione considerato. Proprio per questo, pare interessante riportare il pensiero di molteplici studiosi che, a partire da diverse discipline, hanno offerto particolari sfaccettature che consentono di cogliere altrettanti riflessi per comprendere il senso del simbolo.

Il filosofo Cassirer, definendo l'uomo come *animale simbolico* (Cassirer, 1944), mette in evidenza come la ragione – che caratterizza la concezione di uomo come animale razionale – non sia adeguata per comprendere la ricchezza e la varietà delle forme di vita dell'uomo in quanto le forme della vita culturale sono strettamente collegate alla dimensione simbolica. La possibilità di simbolizzare indica che è stata aperta la strada verso la civiltà. I miti, le religioni, i riti, il folklore, la magia, le superstizioni, le fiabe, le diverse forme d'arte sono manifestazione del pensiero simbolico, che appartiene a tutte le forme dell'espressività umana. È attraverso i simboli che l'uomo crea nuove conoscenze (Bermolen *et al.*, 1993; Cassirer, 1959).

Esprime un concetto analogo Read (1950) affermando che, nello sviluppo del pensiero, l'immagine precede l'idea e che il linguaggio simbolico è uno strumento essenziale per l'ampliamento della coscienza umana: è come se tutto fosse già dentro di noi e che determinati stimoli in determinati momenti ci permettono di vederlo. La psiche individuale con adeguate stimolazioni arriva ai contenuti universali dell'inconscio collettivo. Questa conoscenza degli strati psichici più profondi non avviene per esplorazione diretta, ma per inferenza. Possiamo, dunque, accedere agli strati più profondi della psiche solo attraverso immagini e simboli che forniscono modelli archetipici al servizio dell'ampliamento di coscienza.

Secondo Campbell (1969), la funzione del simbolo è quella di stimolare l'evoluzione della persona nella sua integrità, cioè in rapporto a se stessa, alla sua cultura, all'universo e al trascendente. I miti, le favole, i riti e tutte le forme d'arte evidenziano la necessità dell'uomo di esprimersi attraverso

simboli, per trovare risposte alle domande esistenziali, per esprimere una visione di sé, delle relazioni con l'altro, con il mondo e con l'Universo.

Per Freud la funzione del simbolo è quella di esprimere i desideri e i conflitti in una modalità che può essere indiretta, figurata o meno difficile da cogliere e comprendere. Il simbolo consente, dunque, di mettere in relazione il contenuto manifesto di un comportamento, di una parola, di un pensiero o di un'emozione con il suo significato latente (Laplanche & Pontalis, 1967). I sogni, in quanto “sceneggiature” simboliche di contenuti inconsci, hanno una funzione auto-terapeutica. Il linguaggio simbolico in essi contenuto rappresenta un elemento chiave per percorrere la via maestra per la conoscenza dell'inconscio. Ricordiamo a proposito i meccanismi del sogno descritti da Freud ne *L'interpretazione dei sogni* (Freud, 1899) in quanto si ritiene possano essere applicabili anche al disegno come ad altre espressioni artistiche che favoriscono l'emersione del mondo interno-inconscio attraverso i simboli. Al fine di comprendere la trasposizione tra sogno ed espressione artistica, li elenchiamo proponendoli sin da ora in riferimento specifico al disegno (Moretto, 2005):

- il *contenuto manifesto* è rappresentato dal disegno nella sua composizione figurativa o astratta;
- il *contenuto latente* è l'aspetto o il significato profondo manifestato attraverso simboli;
- la *concretizzazione* è rappresentata dalle idee, dai pensieri e dai sentimenti manifestati nel disegno con forme e colori;
- la *condensazione* consiste nell'unione di una o più idee o sentimenti in una sola immagine, un elemento può contenere caratteristiche di più elementi (un personaggio, un'immagine, rappresenta più persone);
- lo *sdoppiamento* è il meccanismo opposto alla condensazione, una medesima idea o sentimento viene rappresentata attraverso più immagini;
- lo *spostamento* sostituisce un “oggetto” con un altro, il sentimento rimane lo stesso, ma viene trasferito su un “oggetto” estraneo o indifferente, l'emozione viene dunque separata dalla rappresentazione e talvolta ciò che sembra secondario diventa sostanziale;
- la *simbolizzazione* è una forma dello spostamento in cui un elemento latente del mondo interno (emozione, sentimento, idea) viene rappresentato da un elemento concreto nel contenuto manifesto (il sogno o il disegno) assumendo il valore di simbolo e dunque di ponte tra il contenuto inconscio rimosso e la coscienza. Ricorda Freud che i simboli sono infiniti, mentre gli elementi simbolizzati sono relativamente pochi, per esempio le relazioni parentali (padre, madre, genitore, bambino, fratello), il corpo umano e le sue parti, i rapporti sessuali, la nascita e

la morte. Il rapporto tra simbolo e simbolizzato è di analogia o somiglianza formale;

- *l'identificazione* attraverso la quale il disegnatore/sognatore può identificarsi con un personaggio attribuendogli azioni e sentimenti propri ma inaccettabili.

Jung (1961) ha definito il simbolo come la macchina trasformatrice della libido, un ponte tra piani diversi dell'esistere e tra opposti inconciliabili da parte del pensiero razionale. Il simbolo di per sé non è né razionale, né irrazionale, ma nella sua funzione complessa utilizza e sintetizza dati che vengono presi in prestito dall'insieme delle funzioni psichiche. Per tale ragione il significato nascosto che il simbolo è in grado di esprimere, consente di far vibrare tanto il pensiero quanto la parte emotiva. L'espressione simbolica può essere considerata come una porta occulta che conduce a una parte dell'interiorità intima e fino a quel momento nascosta; ha origine nella creatività della psiche inconscia e si realizza con il contributo della coscienza; diventa ponte tra piani diversi dell'esistere, tra opposti inconciliabili nel pensiero razionale. Jung evidenzia, inoltre, che «è vivo solo il simbolo che è espressione suprema di ciò che è presagito ma non ancora riconosciuto. Le immagini simboliche sono vive se liberano in tutti gli esseri una vibrante risonanza» (Jung, 1921, p. 494).

Com'è noto uno dei pilastri del lavoro di Jung riguarda l'approfondimento intorno agli archetipi (Jung, 1954) che egli definisce come una struttura psichica primordiale e universale considerata innata o ereditaria. In quanto elementi essenziali della struttura della psiche, sono espressione dell'inconscio collettivo e dunque riguardano una coscienza collettiva che viene trasmessa per mezzo di una specie di DNA psichico. L'accesso a tale coscienza collettiva può avvenire unicamente attraverso immagini e simboli che, dunque, vengono considerati l'unica via d'accesso possibile agli archetipi (Pearson, 1991). Essi, essendo strutture originali radicate in modo profondo nell'inconscio collettivo, sono trans-temporali e trans-culturali e rimangono potenti nel tempo e nelle diverse culture. Li ritroviamo infatti nei miti, nelle fiabe, nella letteratura, nei testi sacri e, con le peculiari vesti di ogni epoca, in ciascuna persona, evocando "nuclei di significato", vestendosi e assumendo forme e immagini influenzate dalla cultura, dalla storia biografica e dal momento storico presente, dando vita al simbolo. Si pensi, ad esempio, al saggio, alla grande madre, all'eroe, al guerriero, al fanciullo, al vagabondo, all'orfano, al mago e all'angelo. La funzione degli archetipi consiste nell'unire il corpo con la mente, l'io individuale con il noi collettivo, l'io con l'universo.

Chevalier sottolinea la sostanziale differenza tra le concezioni di simbolo proposte da Freud e da Jung. Mentre Freud considera il simbolo

come la manifestazione mascherata di una situazione conflittuale o frutto di una censura, per Jung il simbolo è espressione della realizzazione di tutte le potenzialità della psiche, in quanto esso non si propone né di racchiudere, né di spiegare, né di smascherare ma rinvia, oltre a sé, verso qualche cosa di inafferrabile, inesprimibile attraverso le parole. Per tale ragione il simbolo è un generatore di vita e un motore di sviluppo della psiche. Ciò che non è definibile con chiarezza viene in esso condensato affinché possa svolgere la sua funzione di tramite verso il significato. Tale funzione sarà attiva finché il simbolo è gravido di significato e si spegnerà una volta che il significato compare nella sua pienezza (Chevalier & Gheerbrandt, 1986, p. xviii).

Hillman formula con parole diverse la stessa funzione del simbolo indicando come esso innalzi l'anima e, riprendendo Jung, sottolinea come, attraverso l'intuizione che interviene nell'interpretazione di un simbolo, la persona si avvalga delle «medesime funzioni strutturanti inconse comuni a tutti gli uomini, che hanno concorso alla formazione del simbolo stesso» (Hillman, 1979, p. 27).

La funzione del simbolo nel modello transpersonale

Un ulteriore contributo ci è offerto dal pensiero di Assagioli il quale, all'interno della sua proposta teorica definisce la psicosintesi come quel processo al quale l'uomo tende per il suo benessere. Un processo nel quale è attiva una tensione dinamica tra gli opposti che, per essere integrata, ha bisogno della presenza e dell'azione creativa di un principio regolatore: l'elemento spirituale (Assagioli, 1993).

La struttura della psiche proposta da Assagioli è a tre dimensioni: l'aspetto superficiale manifesto, l'inconscio più profondo e quello più alto. Il suo modello può essere rappresentato con la forma di un uovo che contiene: l'inconscio formato da tre diverse componenti (inconscio inferiore, medio e superiore o supercosciente), in alto il Sé o Io Spirituale e all'esterno, tutto intorno, l'inconscio collettivo (vedi Figura 1) (Assagioli, 1998):

- il *sé spirituale*, come parte immutabile, stabile, “divina”, viene posto nel diagramma all'estremo superiore nella periferia della personalità, in parte entro di essa, in continuità con il supercosciente, in parte al di fuori. Ciò indica la sua duplice natura: individuale e universale al tempo stesso. «In esso si prova un senso di allargamento, di espansione senza limiti, pervaso da intensa gioia e beatitudine. [...] Qui si viene a contatto col Mistero, con la Realtà suprema» (Assagioli, 1998, p. 27);
- il *supercosciente* o *inconscio superiore* accoglie «contenuti di vario genere attivi, dinamici che partecipano alla corrente della vita psichica

nel suo insieme» (Assagioli, 1998, p. 26), ha diretto accesso al *sé spirituale* ed è il deposito degli archetipi del Sé;

- un *nucleo centrale* corrispondente al campo della coscienza con al centro l'*io cosciente*;
- l'*io cosciente* che consiste nel riconoscimento di se stessi e dunque è il riflesso del *sé spirituale* attenuato dai contenuti dell'*inconscio medio*. Tanto più l'*io cosciente* si avvicina al *sé spirituale*, tanto più la vita sarà piena e felice, emanazione di gioia;
- l'*inconscio medio* è il luogo in cui risiede tutto quello che succede a una persona e rappresenta una sorta di bagaglio delle esperienze che non sono necessariamente sempre presenti alla coscienza ma, allo stesso tempo, facilmente recuperabili;
- l'*inconscio inferiore* contiene tutti gli istinti legati alla sopravvivenza e i contenuti che riguardano la storia personale di cui non si è consapevoli, ed è anche il deposito degli archetipi dell'ombra.

Per esemplificare questa struttura Assagioli fa riferimento a *La Divina Commedia* considerandola come «il poema della psicosintesi, perché ne descrive i tre grandi stadi: prima la discesa all'Inferno, che è la fase in cui si entra nell'inconscio inferiore; a seguire la salita al Purgatorio che rappresenta l'ascesa interna; in ultimo il Paradiso che indica stadi sempre più alti di realizzazioni spirituali» (Assagioli, 1998, p. 33).

Questo paragone aiuta a comprendere bene sia il concetto di psicosintesi sia il movimento e il percorso suggerito all'Io per ampliare la sua consapevolezza e raggiungerne livelli di ampliamento sempre maggiore. L'allargamento di coscienza può seguire quindi tre diverse direzioni: verso il basso, orizzontalmente e verso l'alto. Nella direzione verticale discendente si tende a esplorare e a prendere coscienza delle proprie parti ombra e degli aspetti più istintivi della personalità o a lasciarli affiorare nel campo della coscienza. Questo compito, secondo Assagioli, spetta alla psicologia del profondo, in particolare alla psicoanalisi. La direzione orizzontale riguarda la partecipazione e l'identificazione con il mondo esterno e, dunque, con gli altri esseri, con la natura e con le cose. È collegata a un senso di appartenenza alla coscienza collettiva e da essa può derivare l'identificazione con la natura, il senso della partecipazione alla vita e al divenire universale. La terza direzione, verticale ascendente, si rivolge ai livelli del supercosciente, ai livelli transpersonali, cioè quelli maggiormente connessi con il *sé spirituale*. Può avvenire in due modi: il primo per elevazione della coscienza, il secondo per influsso delle energie provenienti dai livelli superiori verso la coscienza. L'intuizione rappresenta il modo più semplice in cui avviene la discesa di contenuti dal

supercosciente e può essere «paragonata a un lampo di luce che illumina momentaneamente o per un tempo più o meno lungo, la coscienza di veglia» (Assagioli, 1998, p. 33).

Assagioli individua, tra gli altri, il metodo del disegno libero come uno dei più semplici ed efficaci per favorire attivamente l'emersione di elementi profondi, che sfuggono alla censura, e la discesa di contenuti transpersonali nella coscienza: ed è questo uno dei punti di contatto più interessanti tra la sua teoria e il DO. Egli infatti sostiene che:

Vi sono vari metodi per promuovere o favorire attivamente la discesa degli elementi transpersonali nella coscienza di veglia. Uno dei più semplici, ma che è molto efficace, è il disegno libero. L'inconscio si esprime soprattutto mediante simboli e il disegno è un metodo diretto per rappresentare tali simboli. Ricordiamo che la prima scrittura era ideografica, per mezzo di immagini concrete. (Questi si ritrovano ancora negli ideogrammi della scrittura cinese). L'alfabeto si potrebbe chiamare una specie di stenografia, di semplificazione degli ideogrammi in lettere (Assagioli, 1998, p. 39).

Assagioli pone l'accento e inserisce nella sua elaborazione alcune delle funzioni del simbolo sopra presentate; in particolare si sente risuonare nelle sue riflessioni quella di riunificazione, quella terapeutica, quella trascendente e quella psichica.

L'autore riconosce, infatti, che l'inconscio pensa, reagisce e si esprime soprattutto mediante simboli:

il simbolo è il linguaggio originario e quindi è naturale che la parte più primitiva e spontanea del nostro essere si esprima preferibilmente per simboli. Con lo sviluppo della mente abbiamo perso il senso del simbolo, ma l'inconscio è ancora aderente al simbolo (Assagioli, 1993, p. 87).

In questa concezione il simbolo assume dunque una funzione di specchio che mette in connessione i differenti livelli dell'inconscio e aiuta l'allargamento della coscienza. L'autore prosegue affermando che «il disegno è un metodo diretto per rappresentare tali simboli, esso dà spesso risultati sorprendenti, veri messaggi dal supercosciente» (Assagioli, 1998, p. 39). Questa affermazione è molto stimolante se pensata in relazione al DO, dove, come si avrà modo di osservare nei prossimi capitoli, solitamente si chiede, a conclusione del disegno, di scrivere un messaggio trasmesso dalla composizione realizzata. Tale azione rappresenta una prima elaborazione e verbalizzazione dei contenuti inviati dall'inconscio e, dunque, un modo per iniziare a esplicitare, a mettere in parole, quello che la persona ha espresso liberamente attraverso il processo del disegnare. Si

può dunque evidenziare come qualsiasi metodo che proponga intenzionalmente il disegno libero promuova l'allargamento della coscienza nella crescita della persona.

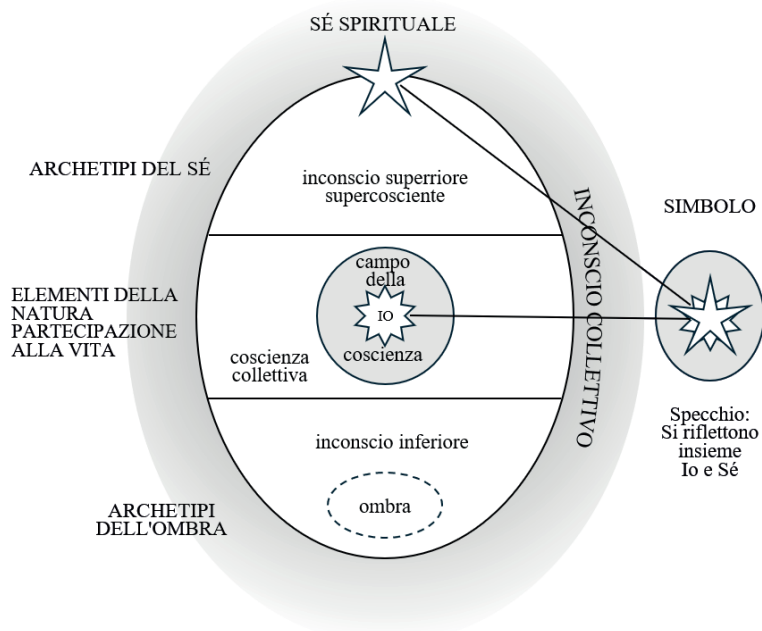


Fig. 1 - Il diagramma di Assagioli (1988), rielaborazione grafica degli autori

La funzione dei simboli secondo Jung

Nell'introduzione al *Dizionario dei simboli* Chevalier esplora le diverse funzioni del simbolo facendo riferimento soprattutto al pensiero junghiano e integrandolo con i contributi di altri autori. Egli sottolinea, innanzitutto, la ricchezza e la complessità del simbolo, riconoscendone in primo luogo una valenza positiva fondamentale: «il simbolo vivente che nasce dall'inconscio creativo dell'uomo e dal suo ambiente, adempie a una funzione estremamente positiva per la vita personale e sociale» (Chevalier & Gheerbrandt, 1986, p. xii). Tra le funzioni principali attribuite al simbolo, si evidenziano le seguenti:

- la *funzione esplorativa* evidenzia come un'immagine simbolica conduca al di là di ciò che la ragione può percepire e apra all'intuizione di significati altri, consentendo così di cogliere qualcosa che non può essere né definito né compreso pienamente con la ragione;

- la *funzione sostitutiva* riguarda la possibilità di sostituire figurativamente un contenuto rimosso o un vissuto inconscio, proviene dalla ricerca interna in atto nella persona. Tale funzione, pertanto, non si riferisce solamente al fare emergere mascherato un contenuto rimosso ma anche al far emergere l'intuizione di qualcosa che non è ancora definibile con le parole. Il simbolo «esprime il mondo percepito e vissuto come il soggetto lo sente, non secondo la sua ragione critica e a livello della coscienza, ma secondo tutto il suo universo psichico, affettivo e rappresentativo soprattutto a livello dell'inconscio» (Chevalier & Gheerbrandt, 1986, p. xxiii);
- la *funzione mediatrice* definisce la capacità del simbolo di armonizzare gli opposti e, dunque, di creare ponti e mettere insieme elementi separati;
- la *funzione riunificatrice* mette insieme, unifica e condensa l'esperienza totale dell'uomo. Come una calamita raccoglie quello che è disperso dandogli forma, così tale funzione riunisce le componenti fisiche, psichiche, relazionali, sociali e spirituali realizzando una sintesi tra microcosmo e macrocosmo;
- la *funzione pedagogica e terapeutica* è conseguente alle precedenti ed evidenzia come il simbolo consenta alla persona di sentirsi connessa all'umanità e, attraverso semplici intuizioni, di provare un senso di appartenenza che soddisfa il bisogno di conoscenza, sicurezza e accoglienza. Il simbolo è qualcosa di indefinibile che viene percepito come un'energia vitale molto potente, sia psichica sia fisica, e che feconda, nutre e alimenta il percorso di crescita della persona e la sua capacità di sviluppo e cambiamento;
- la *funzione socializzante* sottolinea come il simbolo metta in comunicazione la persona con il suo ambiente sociale circostante. Il simbolo ha un valore universale, per questo accessibile ad ogni essere umano, al di là della cultura e della lingua, e ha la capacità di dare accesso al cuore dell'individualità di ciascuno e contemporaneamente di connettere le persone con il tempo sociale. Se ammettiamo che esista un fondo comune costituito dall'inconscio collettivo capace di ricevere e di emettere dei messaggi, non si dimentichi che tale fondo comune si arricchisce e si diversifica costantemente grazie a tutti gli apporti etnici e personali. Il simbolo, in quanto convergenza di affettività, consente agli inconsci di entrare in contatto e in comunicazione ed è perciò uno strumento particolarmente efficace della comprensione interpersonale e intergrupuale;
- la *funzione di risonanza* è «attiva nella misura in cui un simbolo si accorda con l'atmosfera spirituale di una persona, di una società, di un'epoca, di una circostanza» (Chevalier & Gheerbrandt, 1986, p. xxvii)

esprimendo un contenuto che fa eco al vissuto collettivo di un determinato momento storico e sociale;

- la *funzione trascendente* definisce la proprietà dei simboli di stabilire una connessione tra due forze opposte ma non incompatibili, rompendo le dicotomie del pensiero e dando vita a nuove possibilità di sviluppo in cui gli opposti convivono trovando un'armonia dinamica;
- la *funzione di trasformatore di energia psichica* guarda al simbolo come catalizzatore delle energie psichiche evidenziando come esso si nutra di un «generatore di potenza un po' confuso e anarchico per normalizzare una corrente e renderla utilizzabile nella vita quotidiana» (Chevalier & Gheerbrandt, 1986, p. xxvii).

Con particolare riferimento alla funzione psichica, si osserva che addentrarsi nel simbolo, guardarlo e lasciare che agisca nell'interiorità, attiva processi che permettono di raggiungere una conoscenza di se stessi e degli altri attraverso una via diversa da quella puramente razionale e cognitiva. L'intuizione, la percezione e la risonanza sono processi di fondamentale aiuto per capire il linguaggio simbolico e individuare le connessioni che esso attiva in ciascuno.

Per comprendere il linguaggio dei simboli è necessario immergersi nello spazio del Sacro⁴ e nella dimensione della follia, qui intesa nella sua accezione etimologica di “testa vuota”, nel senso di sgombra da pensieri, e che ha abbandonato la ragione. Solo nella “follia” è possibile un atto creativo (Galimberti, 2010). Nei sogni e nei disegni vengono liberati contenuti inconsci, appartenenti alla dimensione della follia, che non sottostanno al principio di non contraddizione e quindi rendono possibile la convivenza di contenuti psichici opposti e razionalmente incompatibili. Entrare in un disegno e animare i simboli significa autorizzarsi a una forma di pensiero “fluttuante”.

L'espressione artistica rende visibile e comunicabile, attraverso simboli, la realtà profonda che abita in noi e, adeguatamente stimolata, può creare una connessione con le forze collettive e arcaiche, che si manifestano attraverso immagini simboliche e archetipiche al servizio dell'ampliamento di coscienza. Il simbolo può essere considerato come un mediatore tra l'inconscio e il conscio; in termini relazionali, l'incontro tra io e tu; in termini spirituali, l'intermediario tra il trascendente e l'immanente, tutto in una dialettica che ricerca sempre un equilibrio dinamico.

4. Si definisce sacro “ciò che è connesso all'esperienza di una realtà totalmente diversa, rispetto della quale l'uomo rimane atterrito e insieme affascinato; ciò che è sacro è separato, è altro, è mistero al di là del velo” (Vocabolario Treccani, www.treccani.it).

Dunque, il fatto che il linguaggio simbolico metta tra parentesi il pensiero razionale non significa rinunciare alle esigenze della ragione, perché «ragione e intuizione si richiamano reciprocamente per sopravvivere. La prima preserva dai suoi abusi e tentazioni, l'altra, al contrario, la arricchisce con le sue esplorazioni» (Chevalier & Gheerbrandt, 1986, p. xxxvi).

In sintesi

I contributi provenienti dalle teorie sul simbolo utili al DO evidenziano che:

- il DO è uno strumento capace di stimolare l'allargamento di coscienza, che, secondo Assagioli, è l'obiettivo principale dello sviluppo della personalità per vivere meglio;
- conoscere le funzioni del simbolo consente di utilizzare al meglio i simboli emersi nei disegni;
- i meccanismi del sogno di Freud rappresentano un riferimento per aiutare l'autore di un disegno nelle sue associazioni;
- il simbolo, per Jung, non va "tradotto" ma fatto vivere;
- osservare l'opera finita consente di riportare dentro, integrare i simboli emersi, alleggeriti dalla tensione emotiva. Il disegno diventa come uno specchio in cui guardarsi, questo avvia un processo di elaborazione che può continuare nei sogni, nei pensieri, nelle associazioni;
- riguardare il disegno dopo qualche tempo, ugualmente dà delle suggestioni che agiscono a livello inconscio;
- la conoscenza del significato universale dei simboli consente di proporre e facilitare in modo intenzionale il contatto con determinate aree psichiche e con i contenuti ad esse annessi;
- i disegni vanno trattati con responsabilità, con grande cura e rispetto sapendoli gravidi di significato.

3. Il contributo dello psicodramma da J.L. Moreno ai giorni nostri

Il pensiero di J.L. Moreno

Moreno considera l'uomo come un essere cosmico, dotato di "scintille divine", lo vede come co-creatore con una matrice spontaneo-creativa. Ne *Le parole del padre*, in inversione di ruolo con il Padre/Dio, metafora

dell'intera catena degli antenati, sia umani che animali e organismi che precedettero l'esistenza umana, scrive: «Io sono il creatore [...] io ho bisogno di tutte le mani che ci sono, nessuna dovrà mancare [...] di tutte le anime [...] di tutte le terre [...] aiutatemi! Io che ho dato a tutti la vita, devo essere da tutti completato» (J.L. Moreno, 1923, p. 31). È un invito ad assumersi la responsabilità e la consapevolezza di essere co-creatori: ognuno è chiamato a dare il proprio, seppur piccolo, contributo per generare situazioni di accoglienza, inclusione, tolleranza e amore.

Sono quattro gli elementi fondamentali della sua visione esistenziale.

Incontro

Moreno, anche grazie alla frequentazione e allo scambio reciproco con Buber che diventerà filosofo del dialogo (Buber, 1993; Waldl, 2005), si concentrò sull'*incontro* tra due persone come la più piccola unità relazionale, fondamento di ogni sviluppo umano (J.L. Moreno, 1960).

Significa che due o più persone si incontrano, ma non solo per trovarsi faccia a faccia, bensì per vivere ed esperire l'un l'altro, come attori a pieno titolo, ciascuno nella propria autenticità – non come in un incontro “professionale” (un assistente sociale, un medico o un osservatore partecipante con i propri soggetti), ma come un incontro tra due persone. In un incontro, le due persone sono presenti nello spazio, con tutte le loro forze e tutte le loro fragilità, due attori umani colmi di spontaneità (J.L. Moreno, 1943, p. 310).

In questa definizione cogliamo gli aspetti profondi dell'incontro interpersonale e la necessità di attivare un piano comunicativo che implica connessione, autenticità e capacità di fare inversione di ruolo (Orkibi, 2025, p. 17).

Si tratta di un incontro che tocca il cuore, un momento di “follia” in cui le persone si fondono in una re-unione cosmica, «una sorta di sintonia extrasensoriale, una doppia empatia, il tele» (Fonseca, 2022, p. 37). La parola “follia” richiama lo stato dell'innamoramento. A questo proposito Bustos, psicodrammatista argentino, allievo di Moreno, racconta:

Entrai nella sua casa, salutai come sempre, con l'affetto che provavo per lui. Mi guardò e immediatamente mi disse: «Sei profondamente innamorato... ma non di una persona... della vita. Ora sì che sei uno psicodrammatista, hai capito l'essenza del mio messaggio» (Pace, 2005, p. 127).

Spontaneità e Creatività

In *Who Shall Survive?*, Moreno afferma: «la creatività appartiene alla categoria della sostanza – è l'arci-sostanza – mentre la spontaneità alla categoria del catalizzatore e – è l'arci-catalizzatore» (J.L. Moreno,

1953, p. 40). In quanto medico e filosofo sociale, egli elabora queste categorie a partire dai suoi studi di metafisica e, attraverso il suo metodo, le trasferisce dal piano filosofico a quello empirico. In questo modo, avvia una ricerca e una proposta metodologica che collega teoria e pratica, in cui l'“azione” è l'elemento chiave per comprendere e promuovere lo sviluppo di ogni essere umano, delle comunità e del mondo, con l'obiettivo di contrastare l'ingiustizia sociale e l'ineguaglianza, e favorire la piena espressione delle potenzialità e dei talenti di ciascuna persona (Nolte, 2014).

La spontaneità è, dunque, uno stato catalizzatore pre-creativo, una condizione di prontezza da cui può emergere la creatività. Essa si manifesta attraverso atti creativi ed è definita come la disponibilità a rispondere in modo adeguato a una situazione nuova, oppure in modo nuovo a una situazione già nota. La novità non è pianificata, ma nasce nel “qui e ora” e riflette una partecipazione attiva e co-creativa alla dinamica dell'universo. L'appropriatezza della risposta dipende dunque dalla competenza, dalla tempestività e dalla misura della stessa.

Moreno sviluppa così il concetto di “Io-Dio” (I-God), non in senso religioso né egocentrico, ma come espressione della qualità creativa insita in ogni persona (J.L. Moreno, 2007a). In questo modello, ciascuno è sia creatore che creato, e dunque co-responsabile del mondo che contribuisce a generare. La creatività, per Moreno, è essenziale alla sopravvivenza: più una persona è creativa, più sarà capace di affrontare problemi, strutturare il futuro e adattarsi ai cambiamenti. La spontaneità, tuttavia, non è conservabile né accumulabile: si attiva nel momento presente e richiede un “riscaldamento” adeguato, ovvero condizioni favorevoli come fiducia, sicurezza, apertura all'intuizione e al gioco, e disponibilità al rischio e all'esplorazione. Il riscaldamento è la forma operativa della spontaneità e prepara il terreno alla creatività e al cambiamento. Studi empirici confermano che la spontaneità è associata a benessere, estroversione, autorealizzazione e capacità creativa, mentre è inversamente correlata a stress, ansia, depressione e tratti ossessivo-compulsivi. Per questo, lo psicodramma mira a riattivare e liberare la spontaneità insita in ogni soggetto (Orkibi, 2025).

Tele

L'avverbio greco *tele* significa “a distanza” e “in lontananza” ed è stato utilizzato da J.L. Moreno per indicare l'elemento alla base della relazione. Indica «un'empatia a due direzioni» ed è «la più semplice unità di sentimento trasmessa tra un individuo e un altro» (J.L. Moreno, 2007b, p. 36). Il *tele* consente di sentire, intuire, percepire l'essere nel mondo dell'altro e connette le persone come in una rete di comunicazioni a distanza.

Fin dalle sue prime esperienze con i profughi della Prima guerra mondiale, Moreno osservò che, all'interno dei gruppi, tra alcune persone si instaurano legami invisibili, una sorta di corrispondenza profonda che le rende particolarmente sensibili ai sentimenti e agli stati interiori reciproci: «Basta un gesto, e spesso non hanno neppure bisogno di guardarsi, sono reciprocamente telepatici e comunicano mediante un nuovo senso, quasi fosse una comprensione mediale» (J.L. Moreno, 2007a, p. 181). In questo modo, egli ha potuto constatare che così come la natura è attraversata da campi elettromagnetici e quantici, anche le reti relazionali possono essere viste come spazi energetici dinamici, all'interno dei quali emergono e si trasformano nel tempo e nello spazio movimenti teletransferali (Fonseca, 2012).

Nel sottolineare come il *tele* agisca come forza generatrice della coesione del gruppo, rendendone possibile un funzionamento autentico, spontaneo e creativo, Togni e Boria evidenziano altresì che

all'interno delle reti relazionali, ciò che garantisce coesione, stabilità e vitalità allo stesso tempo, è una ben organizzata struttura telica. La qualità dei flussi affettivi, sulla base della reciprocità e della mutua conoscenza di realtà, alimenta l'energia del sistema e ne determina la dinamica in senso funzionale. Ogni partecipante al gruppo, e il gruppo stesso nel suo insieme, trova nelle relazioni teliche la primaria forza motivazionale di presenza e di partecipazione allo scambio interpersonale (Togni & Boria, 2016, p. 25).

Nei gruppi di psicodramma, la presenza del *tele* si manifesta con particolare chiarezza quando il protagonista sceglie un altro partecipante per interpretare un ruolo specifico, spesso senza conoscerne la storia personale, e successivamente emerge che quel ruolo risuona profondamente con il percorso o i vissuti di chi lo interpreta (Nolte, 2014).

Il *tele* costituisce la base della capacità di una persona di fare *inversione di ruolo* con un'altra, permettendo un'autentica comprensione reciproca. Presente in ogni gruppo, il *tele* agisce come forza dinamica che struttura le relazioni all'interno di un gruppo e permette agli ausiliari di essere efficaci nella loro interpretazione: sono stati scelti dal protagonista per una connessione speciale, una connessione *telica* (Schützenberger, 2008).

Ruolo

Il ruolo «può essere identificato con le forme reali e percepibili che il sé prende [...], la forma operativa che l'individuo assume nel momento specifico in cui reagisce ad una situazione specifica nella quale sono implicati

altre persone o oggetti» (J.L. Moreno, 1961, p. 120). Di conseguenza, Moreno considera l'essere umano come un interprete di ruoli: ciascun ruolo è infatti «un'unità esperienziale che rende percepibile, osservabile e modificabile la relazione e la situazione interpersonale» (Boria, 2005, p. 46). Ogni unità relazionale è pertanto costituita dal binomio ruolo-controruolo e «la distinzione tra i due poli del binomio dipende dalla posizione dell'osservatore che assegnerà all'una o all'altra posizione il nome di ruolo o controruolo in base ai propri interessi, ai propri obiettivi e necessità descrittive» (de Leonardis, 2024, p. 124).

Sostenendo che «i ruoli non emergono dal sé, ma è il sé che emerge dai ruoli» (J.L. Moreno, 2007b, p. 76), Moreno afferma che il sé, o la personalità, è composta da tutti i ruoli che una persona interpreta nella propria vita. Egli distingue tre categorie di ruoli: somatici, psicodrammatici e sociali. I ruoli somatici si sviluppano per primi, nelle fasi preverbal della vita, e rappresentano gli aspetti fisici o corporei del sé. I ruoli psicodrammatici, cioè i ruoli che si svolgono nella psiche, riguardano le dimensioni interne del sé mentre i ruoli sociali sono radicati all'interno di un contesto culturale da cui prendono forma. A partire dai ruoli somatici si sviluppano quelli psicodrammatici e sociali; tuttavia, tutte e tre le tipologie di ruoli sono intimamente connesse tra loro.

Afferma de Leonardis che

un ruolo pienamente sviluppato contiene una parte ancorata alla struttura sociale, una parte radicata nella personalità dell'individuo e, se è un ruolo attuato in stato di spontaneità, una parte di innovazione soggettiva [...] Nel ruolo, cioè nel suo farsi del momento, entrano componenti inconscie e componenti conscie, che si combinano in una varietà possibile di forme espressive che, in rapporto al grado di spontaneità disponibile possono essere risposte ripetitive (grado zero o minimo di spontaneità), risposte adeguate ma circoscritte (grado basso o medio di spontaneità) per arrivare fino a sintesi comportamentali del tutto nuove (elevato grado di spontaneità) (de Leonardis, 2024, pp. 118-122).

Il benessere della persona e dunque la sua salute mentale sono pertanto collegati alla quantità, alla qualità e alla flessibilità dei ruoli che essa può giocare. Quanto più la persona è spontanea e creativa, tanto più riesce a utilizzare in modo appropriato i propri ruoli interni o a generarne di nuovi.

Si definiscono *ruoli cristallizzati* quei ruoli che riguardano risposte ripetitive e rigide, e che portano ad agire nelle situazioni in una modalità automatica, come se esistesse un'unica risposta possibile.

Lo psicodramma⁵

Lo psicodramma (dal greco *Psiche-anima* e *Drama-azione*) è una rappresentazione scenica spontanea, nella quale le persone danno vita al loro teatro interno esprimendo la verità profonda, «è un gioco spontaneo, un incontro, un'immagine della vita presentata sotto forma scenica; è dunque teatro» (Leutz, 1999, p. 32).

Il teatro interno, nel quale i personaggi sono in costante relazione dinamica, trova un modo di manifestarsi nella scena esterna, per rappresentare e vivere i conflitti, le disarmonie, le pulsioni, i sogni, le fantasie, le possibilità e le risorse verso nuovi equilibri più funzionali.

Nella scena psicodrammatica le persone possono esprimersi, possono osservare se stesse e gli altri, possono ascoltarsi e ascoltare, vivere e riconoscere le emozioni, elaborare eventi difficili, scoprire risorse e sperimentarle, progettare e proiettarsi nel futuro, rendersi consapevoli, sperimentarsi nel cambiamento. Non ci sono barriere materiali di spazio e tempo, tutto avviene nel presente, nel *qui e ora*. Non c'è né passato né futuro, non ci sono distanze geografiche. Tutte le persone, vive o morte, nate o non ancora nate e anche tutti gli elementi dell'Universo possono partecipare nella scena psicodrammatica, transizionale, spazio a metà strada tra l'immaginazione e la realtà, dove tutto avviene e tutto è possibile. Oltre a un effetto liberatorio ed espressivo delle emozioni profonde, ci dà la possibilità di rileggere e di codificare, grazie al dinamismo io attore-io osservatore, le interazioni tra i personaggi del teatro interno che nell'azione prendono vita, escono allo scoperto, si mostrano (de Leonardis, 2007). Ciò ha un effetto catartico che “esorcizza” e fa perdere il loro potere, rende disponibili energie nuove, attiva un processo di ristrutturazione, libera da ruoli cristallizzati, così l'immaginazione creatrice può iniziare a proporre ruoli nuovi e innovativi. Nell'azione tutto questo rende la comunicazione e la condivisione tra i partecipanti del gruppo molto emozionante e profonda, anche perché c'è il coinvolgimento totale della persona, nella sua componente corporea, emotiva, affettiva, spirituale e cognitiva. È un metodo che ha molte possibilità di applicazione, dalla pedagogia, alla formazione, alla psicologia, alla psicoterapia.

5. Si propone una breve sintesi sugli elementi costitutivi dello psicodramma volta a delinearne una cornice in vista del suo utilizzo nel metodo del DO. Per approfondire si rimanda ai classici di J.L. Moreno, di Z. Moreno e ai testi di coloro che hanno continuato a sviluppare e diffondere il metodo ideato da J.L. Moreno (Boria, 2005; Boria & Muzzarelli, 2018; Cruz, Sales, Alves & Moita, 2018; de Leonardis, 2007, 2024, 2025; Dotti, 2002; Fonseca, 2012, 2022; Giacomucci, 2021b, 2021a, 2021a, 2023; Karp, 1996; Karp, Holmes & Tavon, 2005; Leutz, 1999; Manes, 2011; J.L. Moreno, 1960, 1961, 2007b, 2007a; J.L. Moreno & Moreno, 1996; Z.T. Moreno, Blomkvist & Rutzel, 2000; Orkibi, 2025; Pio de Abreu, 1992; Schützenberger, 2008).

All'interno della sessione psicodrammatica tutti i partecipanti, e in modo particolare il protagonista, interpretando ruoli diversi in inversione con i personaggi presenti sulla scena, percepiscono prospettive diverse dalla propria e sperimentano la possibilità di generare ruoli nuovi che promuovono la propria crescita. Infatti, un ruolo pienamente espresso integra una dimensione legata alle componenti sociali, una connessa al mondo interno, intrapsichico, della persona e, quando è vissuto in uno stato di spontaneità, una componente creativa e trasformativa che porta innovazione da parte del soggetto che lo esprime. Anche coloro che osservano la messa in atto di un ruolo, che non hanno personalmente esperito, possono essere ispirati a interpretare il contro-ruolo, attingendo al proprio repertorio culturale appreso, alla propria conserva culturale (J.L. Moreno, 2007b) oppure al proprio capitale culturale e all'*habitus* a esso connesso (Bourdieu, 1986).

Come vedremo l'inversione di ruolo con le immagini simboliche rappresenta una via privilegiata per uscire dai ruoli cristallizzati. Lo scambio che avviene tra i partecipanti nel *gioco psicodrammatico*, oltre ad ampliare il proprio repertorio di ruoli, nutre la struttura telica del gruppo promuovendo coesione e stabilità e rinforzando la motivazione alla partecipazione

I cinque componenti dell'azione psicodrammatica

Il direttore

È il responsabile dello psicodramma nei suoi vari momenti e aspetti. Il suo ruolo comprende le funzioni di produttore e regista. È responsabile del *setting* e dello svolgimento. Si occupa del preriscaldamento e del riscaldamento specifico, individua l'emergente del gruppo, dirige le drammatizzazioni e, applicando specifiche tecniche, consente all'azione di svolgersi fino all'integrazione finale. È presente e ricettivo a tutte le tensioni che si mettono in atto sulla scena, è sempre cosciente della presenza del gruppo, ha una preparazione riconosciuta in psicodramma. È dentro e fuori la drammatizzazione e questo richiede una profonda conoscenza di sé, delle sue proiezioni, dei suoi fantasmi... con tanto rispetto ed empatia verso i protagonisti dello psicodramma.

Gli ego ausiliari

Sono elementi fondamentali nella drammatizzazione, sono scelti dal protagonista per dare vita ai personaggi del suo teatro interno. Sono "attori" che si spogliano della loro identità personale e si immedesimano nel personaggio interpretato. Grazie a loro il protagonista può incontrare "concretizzati" i suoi fantasmi interiori resi tangibili. Può prendere coscienza

delle loro caratteristiche e del valore emotivo. *L'ego ausiliare* ascolta le suggestioni del protagonista e le indicazioni del direttore, fidandosi anche della sua intuizione perché, se la scelta è ricaduta su di lui/lei, è per il *tele* con il protagonista. Talvolta, e prudentemente, il direttore può chiedere all'ausiliario di improvvisare. Fidandosi delle sue emozioni e intuizioni, può interpretare un controruolo alternativo a quello interiorizzato dal protagonista e in questo modo stimolare l'emersione di un nuovo ruolo. Questo può aiutare a rompere dei ruoli/contro-ruoli cristallizzati.

Il protagonista

Dal greco *primo-combattente*. È al centro della drammatizzazione. È l'autore e l'attore principale, mette in atto sulla scena il suo universo personale. È se stesso, non un attore. Adeguatamente riscaldato attraverso l'azione, apre una parte del suo mondo interno. Le tecniche utilizzate dal direttore hanno «lo scopo di stimolare (il protagonista) ad essere sul palcoscenico quello che veramente è, più profondamente ed esplicitamente di quanto non appaia nella vita quotidiana» (J.L. Moreno, 2007b, pp. 82-83).

Il pubblico o uditorio

È costituito dai componenti del gruppo che non sono attivamente impegnati in scena. Non sono spettatori passivi ma svolgono la funzione di una cassa di risonanza, partecipano con le loro emozioni, con un effetto catartico, e attraverso l'identificazione con i personaggi in scena, possono chiarire aspetti del loro mondo emotivo e avere degli *insight*. Questo dà maggiore intensità e ricchezza a ciò che succede nella scena e, come succede a teatro, c'è una comunicazione circolare tra gli attori e il pubblico.

Il palcoscenico

È il luogo dove avviene la drammatizzazione. Le potenzialità e possibilità del gioco abitano questo spazio nudo che rappresenta un prolungamento della vita più in là della vita reale, che nello psicodramma viene chiamato lo spazio della semirealtà. Quanto messo in scena è contemporaneamente, come nel teatro, finzione e verità profonda.

Lo scenario moreniano classico è circolare e con tre livelli. Nel primo, il più basso, il direttore ha il contatto con il gruppo, avviene il riscaldamento, l'incontro con il protagonista e l'ideazione della drammatizzazione. Il secondo livello è quello della crescita, nel quale il direttore e il protagonista pianificano le prime scene e creano il contesto drammatico. Il terzo livello è quello dell'azione, nel quale si svolge la drammatizzazione. Un quarto livello più alto, la "balconata", nel quale vengono giocati ruoli che richiedono una accentuazione delle distanze fisiche. In genere è il livello

di Dio, del Messia, degli eroi... oppure viene utilizzata per guardare una scena dall'alto, per stimolare l'io osservatore, e poter vedere ciò che dall'interno di una situazione di forte emozione non si può vedere. Dalla balconata, in particolare, si può guardare la scena simbolica e rendere possibile lo svelamento dei personaggi.

Nella gran parte delle sessioni, la rappresentazione si svolge in un'area appositamente destinata all'azione scenica. Durante la drammatizzazione gli altri membri del gruppo non si collocano in questo spazio se non stanno giocando un ruolo. Il palcoscenico diventa uno spazio ritualizzato quando ha inizio il dramma. In altre parole, l'evento che si intende realizzare in quello spazio si realizza solo lì. Uno psicodramma, che viene attuato all'interno di un gruppo, senza un'area destinata alla scena, spesso non decolla perché non ci sono confini spaziali e metodologici (Karp, 1996, p. 10).

Negli ambienti più semplici o improvvisati, la linea di separazione viene suggerita da un tappeto, che indica lo spazio nel quale avrà luogo l'azione psicodrammatica. Questa delimitazione dello spazio fisico è importante, perché dentro questo spazio della semirealtà tutto sarà "come se fosse vero".

Le fasi dell'azione psicodrammatica

Generalmente una sessione di psicodramma si svolge percorrendo le seguenti fasi:

1. *Riscaldamento*: questa prima fase consente di costruire una rete di sicurezza nella quale i partecipanti possono iniziare a fidarsi di chi li conduce, del gruppo e del metodo; vengono dunque proposti stimoli e attività che portano i partecipanti a sentirsi gruppo e a predisporre all'azione. Generalmente si propongono delle sociometrie e locometrie per conoscere il gruppo e attività semplici di presentazione dei singoli. Serve a produrre un'atmosfera di creativa possibilità.
2. *Riscaldamento specifico*: attività che introduce il gruppo al tema e consente ai partecipanti di focalizzarsi in prima persona sullo stesso.
3. *Scelta del protagonista*: fase in cui attraverso un'attività sociometrica o su base volontaria viene individuato il protagonista.
4. *Drammatizzazione*: il protagonista suggerisce le situazioni e i personaggi e, assieme al direttore e con la collaborazione degli ego-ausiliari, porta sulla scena il suo teatro interno e dà vita all'azione grazie all'utilizzo delle tecniche del metodo psicodrammatico. Attraverso la scena psicodrammatica e l'accompagnamento del direttore, il protagonista vive diversi ruoli in azione anziché raccontarli o descriverli. Gli interventi del direttore sostengono la spontaneità e mantengono lo spazio

della semirealtà. È fondamentale, in conclusione, che il protagonista sia accompagnato a integrare dentro di sé tutti i personaggi del teatro interno apparsi sulla scena e, infine, dalla dimensione della semirealtà tornare alla realtà del qui e ora.

5. *Condivisione* o *sharing*: una volta che l'azione ha «esaurito il suo potenziale evolutivo per il protagonista» (Padoan, 2019, p. 66), l'attenzione viene spostata sul gruppo e si elaborano insieme i vissuti della drammatizzazione. Gli ausiliari e i membri del gruppo che lo desiderano comunicano i loro vissuti personali affiorati durante la rappresentazione sulla scena. Questo è un momento molto importante e di grande arricchimento, l'esperienza dell'uno diventa stimolo per l'altro, in uno scambio dinamico di vissuti e rispecchiamenti. Si tratta di un momento di catarsi e integrazione di gruppo, concepito come una “restituzione d'amore” anziché un feedback sul protagonista. Favorisce l'identificazione emotiva e la sua comunicazione: ciascun membro cerca punti di connessione con il protagonista, riconoscendo somiglianze nelle esperienze vissute. Come nella tragedia greca, l'osservazione della storia di un altro può purificare chi ascolta, aiutandolo a elaborare emozioni o *insight* emersi. Lo *sharing* normalizza l'esperienza del protagonista, mostrando come altri si siano sentiti coinvolti in modo simile (Karp, 1996).
6. *Integrazione del gruppo*: il disegno può far emergere contenuti profondi e finora inesplorati. È importante avere molta cura nell'integrazione del protagonista ma anche del gruppo.

Le principali tecniche dello psicodramma

Si riportano in elenco alcune tecniche fondamentali per lo psicodramma il cui utilizzo, come vedremo più avanti, risulta particolarmente utile per il metodo del DO.

- *Inversione di ruolo*: il protagonista è invitato ad assumere il ruolo di “altro da sé” (una persona, un simbolo, una parte di sé, un'emozione, un oggetto, un elemento della natura, ...) al fine di connettersi con le qualità, il vissuto e l'essenza del “personaggio” interpretato. Inoltre, fornisce all'ausiliario elementi per interpretare al meglio il ruolo assegnato.
- *Autopresentazione*: il protagonista, in inversione di ruolo con un personaggio/elemento, si presenta e racconta qualcosa di sé.
- *Intervista*: il protagonista in inversione di ruolo con un personaggio/elemento risponde alle domande che il direttore gli pone per raccogliere informazioni utili e riscaldarlo al ruolo interpretato.

- *Soliloquio*: il protagonista esprime a voce alta un pensiero tra sé e sé, contattando il vissuto del momento.
- *Doppio*: consiste nel doppiare un personaggio in scena. Può essere agito dal protagonista, oppure da un ausiliario o dal direttore stesso per dare voce a ciò che il protagonista non riesce a esprimere perché non trova le parole, perché ha una inibizione o è confuso.
- *Concretizzazione*: il protagonista viene invitato a rappresentare “contenuti astratti, immagini, sogni, desideri, emozioni, metafore” materializzandoli sulla scena (de Leonardis, 2024, p. 290).
- *Personificazione*: il protagonista viene invitato a rappresentare sulla scena animali, oggetti, parti di oggetti, persone assenti, morte, personaggi leggendari e di fantasia (Schützenberger, 2008).
- *Proiezione nel futuro*: il protagonista è invitato a proiettarsi in un futuro immediato in cui sperimentare un nuovo ruolo.
- *Proiezione nella plusrealtà*: il protagonista è invitato a proiettarsi in una scena del desiderio affinché egli possa sperimentare una situazione di benessere e di vitalità e possa sentirla e pensarla come realizzabile.
- *L'interpolazione di resistenze*: è la modifica, che parte dal direttore, della scena pianificata dal protagonista, quando la drammatizzazione è arenata o quando l'emozione non permette al protagonista di trovare delle vie alternative. Quando il soggetto tende a riaffermare le sue difese, invece di porsi di fronte ai suoi conflitti, il direttore può cambiare la struttura della scena drammatica. In tal modo può essere messo di fronte a scene simili a quelle da lui evitate, mediante la presentazione ripetuta di quelle situazioni che, intimamente, ha già imparato a manipolare comodamente. Attraverso questa tecnica la resistenza viene smascherata. L'interpolazione viene solitamente indicata dal direttore e, talvolta, l'ego ausiliare, monitorato dal direttore, può cambiare un'azione durante la scena psicodrammatica oppure la struttura di un personaggio, seguendo la sua spontaneità creatrice e la connessione telica (Cruz, Sales, Alves & Moita, 2018; Pio de Abreu, 1992; Rojas-Bermúdez, 1997). In altre parole, proporre un nuovo controruolo per modificare un ruolo cristallizzato.

L'incontro tra il surrealismo e lo psicodramma

Sembra significativo notare che J.L. Moreno e Breton hanno vissuto e sviluppato il loro pensiero contemporaneamente: Moreno ha diretto il suo primo psicodramma nel 1921 a Vienna e Breton ha pubblicato il Manifesto del surrealismo nel 1924 a Parigi. Per evidenziare le affinità tra le due prospettive, abbiamo immaginato un incontro tra i due e la loro possibile conversazione sui loro approcci.

Moreno: Caro André, mi sembra che il tuo surrealismo e il mio psicodramma abbiano una visione comune! L'importanza di liberarsi dalle limitazioni della coscienza ordinaria. Tu parli di "automatismo psichico puro", io invece di spontaneità che considero la via per rivelare l'autenticità dell'essere umano. Per andare avanti, per scoprire e inventare. Insomma, per essere creativi occorre liberare la spontaneità. Solo così si possono trasformare i modelli cristallizzati della cultura e si può "continuare a sognare"!

Breton: Non posso che essere d'accordo, J.L. Noi surrealisti vogliamo liberare la mente dai freni inibitori, delle preoccupazioni estetiche e morali, così il pensiero può vagare secondo libere associazioni di immagini e idee, fuori dal controllo cosciente della ragione e fuori dai canoni estetici codificati. È così che viene in superficie l'inconscio, proprio come accade nei sogni.

Moreno: Con lo psicodramma ho trovato il modo di sondare la verità dell'anima attraverso l'azione. Si mettono in scena le immagini evocate, prendono vita. Immaginario e reale convivono nella semirealtà del palcoscenico.

Breton: Noi, invece, attraverso gli automatismi facciamo emergere un'estetica che deriva dalla percezione diretta dell'attività inconscia dello spirito. Lasciamo fluire immagini, parole, simboli senza controllo razionale. Come dici tu, immaginario e reale si intrecciano: sogno e realtà, immaginazione e ragione, apparentemente contraddittori, trovano la loro risoluzione in una specie di realtà assoluta che chiamiamo surrealtà.

Moreno: La tua "surrealtà" mi sembra una meravigliosa intuizione che ha assonanze con la mia semirealtà in cui la creatività si concretizza attraverso il catalizzatore della spontaneità che, come una scintilla, accende il processo creativo e ci permette di trasformare il presente e aprirci al futuro.

Breton: Per noi surrealisti, questo catalizzatore si trova nell'automatismo e nella libertà da ogni regola estetica. Lasciando libero flusso ai colori, alle forme, alle parole, consentiamo l'espressione del mondo interno dell'artista. L'artista non si prefigge di rappresentare la realtà, ma è libero di creare attraverso un atto puro e incontaminato.

Moreno: Il metodo psicodrammatico agisce in modo simile: offre un luogo dove la realtà può essere reinventata, dove ciò che è simbolico diventa concreto, vissuto e condiviso. Pertanto, sul palcoscenico, il sogno non è solo sognato, ma incarnato.

Breton: Forse, allora, stiamo parlando della stessa cosa con linguaggi diversi? Tu attivi la spontaneità attraverso l'azione, io attraverso l'automatismo. Ma entrambi cerchiamo di spezzare le catene della logica, delle convenzioni culturali e dei copioni personali, per creare un nuovo spazio di libertà...

Moreno: ... e spazio di verità, André! Perché l'atto creativo, quando è spontaneo e autentico, non può che essere una manifestazione della verità profonda dell'essere umano.

Breton: Aggiungerei che è anche uno spazio di meraviglia, J.L.! Una meraviglia che nasce quando il conscio e l'inconscio si incontrano, quando la spontaneità e la libertà si uniscono, come dici tu, sul palcoscenico dell'anima... un po' come nelle opere d'arte in cui l'inconscio degli osservatori si intreccia con quello dell'artista.

Moreno: Nel palcoscenico, immaginario e reale si fondono, aprendo nuove possibilità di essere, per ogni protagonista e per tutti i presenti... per il gruppo! Quel palcoscenico è lo spazio del co-conscio e del co-inconscio in cui si incontrano le diverse anime e grazie a questo può avvenire una trasformazione nei singoli, nei gruppi e nel mondo.

Breton: Grazie J.L., è stato proprio un *incontro* il nostro! Non potrò più guardare un'opera d'arte senza immaginare che prenda vita su un palcoscenico!

Moreno: Grazie a te, André! Tutte le volte in cui inviterò le persone a mettere in scena sogni o elementi simbolici, penserò al nostro incontro, a te e alla tua definizione di surrealità.

Surrealtà e semirealtà

Nella conduzione di protagonista si chiama *surrealtà* quella fase della drammatizzazione in cui sono in scena i personaggi "simbolici" e *semirealtà* la fase dopo lo svelamento, quando sono in scena persone del teatro interno del protagonista (Moretto, 2018).

Breton definisce la Surrealtà uno stato conoscitivo "oltre" la realtà (*surrealtà*), una dimensione in cui mondo onirico e veglia sono contemporaneamente presenti e si conciliano in modo armonico e profondo. Oltrepassa la dimensione della realtà sensibile, per dar voce, esprimere o evocare il mondo del sogno, dell'inconscio, della vita interiore.

Boria (2005) sottolinea che è stata Leutz la prima psicodrammatista a utilizzare il termine *semireality* (Boria, 2005) per indicare la dimensione psicodrammatica "*as if*", una realtà "come se" che è fittizia nella rappresentazione, ma reale nella componente emotiva che l'attraversa, dunque un'esperienza non-pienamente-reale, non-pienamente-irreale.

Portando sulla scena i simboli emersi da un disegno si crea una rappresentazione "surreale", come possono essere surreali le sceneggiature di certi sogni. Il protagonista durante l'azione o al termine, decentrandosi per osservarla dalla balconata, trasforma i personaggi simbolici in persone significative. La nuova scena sarà nella "semirealtà".

Quale connessione si può fare tra il simbolo e il ruolo rappresentato? Tra la surrealità della rappresentazione simbolica e la semirealtà della rappresentazione di altri significativi, emersi dai simboli?

Con la tecnica dell'inversione di ruolo si portano sulla scena i personaggi simbolici apparsi nel disegno, si passa dalla "foto dell'anima" alla ricostruzione plastica, con persone (ego ausiliari) e oggetti (elementi scenici: teli, cuscini, cubi di gommapiuma, sedie...).

Il protagonista fa inversione di ruolo con ogni personaggio, lo "incontra", si appropria delle sue qualità e sensazioni. Viene così creata una scena "surreale" proprio perché è possibile accostare elementi senza un nesso logico, in una dimensione fantastica. La dimensione cognitiva è lo "sfondo", mentre

diventa “figura” una dimensione della “follia” che consente di manifestare verità inconse, senza censura, e portarle al livello della coscienza. Emergono contenuti inediti che assumono una forma via via più definita man mano che il protagonista contatta, in inversione, le qualità dell’immagine simbolica. Il simbolo, ricorda Chevalier nell’introduzione al Dizionario dei simboli,

è un essere vivente, un frammento del nostro essere in movimento e in trasformazione. Contemplandolo e cogliendolo, come oggetto di meditazione⁶, contempliamo la traiettoria che ci prepariamo a seguire, cogliamo la direzione del movimento nel quale l’essere è trasportato (Chevalier & Gheerbrandt, 1986, p. xviii).

Nella scena surreale i personaggi simbolici agiscono e interagiscono. Il protagonista, interpretandoli, ne manifesta le qualità e la funzione, “sa ma non conosce” che sta dando voce a *Io parziali*⁷ (Fonseca, 2012), questo consente una espressione libera, si verifica una “dissociazione” da se stesso. Il protagonista si appropria delle qualità del simbolo, come nei riti tribali quando viene indossata una maschera che esprime contemporaneamente contenuti individuali e universali. Il simbolo, grazie alla sua carica affettiva, attiva lo sviluppo di processi psichici ed è, per usare l’espressione di Jung, un trasformatore di energia psichica.

Talvolta lo svelamento avviene spontaneamente durante l’azione, altre volte avviene quando il protagonista, decentrandosi, guarda la scena dalla balconata. Tale svelamento può essere considerato il passaggio dalla surrealtà alla semirealtà, dai simboli emergono ruoli o contro ruoli (parti di sé o altri significativi) e «le interpretazioni sono quasi sempre inutili [...] poiché il protagonista stesso ha avuto delle prese di coscienza interpretando i ruoli» (Leutz, 1999, p. 157).

Il contenuto messo in scena nella semirealtà è parziale, rispetto al contenuto complesso del simbolo e ai suoi diversi livelli di significato. Seguendo le associazioni e l’azione del protagonista, è possibile osservare un frammento del suo dinamismo interno, che si esprime attraverso ruoli e controruoli. Nella scena della semirealtà si manifesta ciò che in quel momento il protagonista è pronto ad affrontare e percepisce funzionale al cambiamento e all’evoluzione. È possibile agire situazioni di vita amate o sofferte, stabilire dialoghi tra i personaggi che possono riguardare il passato, il presente, il futuro o il desiderio. Si crea uno scenario dinamico nel quale esplorare, comprendere, giocare e creare nuove possibilità, infondendo energia e speranza per promuovere il cambiamento.

6. Con linguaggio psicodrammatico, potremmo dire in inversione di ruolo.

7. Vedi Parte 2, 3.2. Disegno Onirico e psicodramma.

Il metodo psicodrammatico è fondamentale per il DO, sia per la visione dell'uomo su cui si poggia sia per le sue applicazioni pratiche.

In sintesi

Si evidenziano i seguenti quattro elementi come orientamenti per un'azione psicodrammatica con il DO:

- creatività ed essere co-creatori: disegnare è metafora della creazione di noi stessi che facciamo in ogni momento in relazione al mondo. Disegnando contattiamo le nostre "scintille divine", i nostri limiti, i nostri traumi, e diamo loro una forma che rispecchia la nostra forma, alla ricerca di armonia nelle disarmonie;
- l'incontro: ciò che avviene tra due o più persone quando entrano in un disegno; gli inconsci danzano insieme, si sprigionano sensazioni, emozioni, sentimenti e un senso di appartenenza e di condivisione. Quando si esce dal disegno non si è più gli stessi, né il disegnatore né l'osservatore. Entrambi sono arricchiti dall'aver toccato l'altro e se stessi, con lo stupore di avere di fronte un nuovo paesaggio, un nuovo scenario: «c'è una riconnessione con il cosmo per mezzo degli elementi cosmici (latenti) che ogni essere umano porta in sé» (Fonseca, 2012, p. 37);
- il disegno viene ricreato nella scena psicodrammatica e prende vita e, dunque, accade ciò che auspica Kandinsky quando afferma: «Entrare nell'opera, diventare attivi in essa e vivere il suo pulsare con tutti i sensi» (Kandinsky, 1911, p. 8);
- le tecniche dello psicodramma rendono possibile lo sviluppo della scena in cui il disegno prende vita, consentono il decentramento percettivo e promuovono la dinamica tra l'io osservatore e l'io attore.

3. Considerazioni sull'approccio intermodale: dall'ambito clinico a quello pedagogico

Nel concludere la prima parte del testo, si propone di integrare i diversi elementi all'interno della cornice intermodale a cui si è fatto brevemente riferimento lungo i precedenti capitoli.

L'approccio metodologico oggi noto come *arti terapie creative intermodali* (Ram-Vlasov & Orkibi, 2021) si fonda sull'uso intenzionale e consapevole di differenti linguaggi artistico-espressivi, impiegati in modo integrato all'interno di contesti clinici, educativi o formativi, e utilizzabili anche nei contesti di ricerca (Biancalani, Orkibi, Moretto & Keisari, 2025). Tale prospettiva valorizza il passaggio da una modalità espressiva all'altra (dal disegno all'azione, dal movimento al disegno, dalla musica alla parola poetica, dalla poesia al disegno) come risorsa per ampliare le possibilità comunicative della persona. Attraverso la pluralità dei canali sensoriali e simbolici, l'intermodalità favorisce l'emergere di vissuti, emozioni e narrazioni che possono essere esplorati, trasformati ed elaborati in maniera più flessibile e profonda rispetto all'uso di un'unica forma artistica. Questo approccio sostiene quindi i partecipanti nel dare voce alla propria esperienza interiore, facilitando processi di consapevolezza, integrazione e cambiamento.

Dal punto di vista storico, è significativo osservare come Friedl Dicker-Brandeis e J.L. Moreno, rispettivamente primo riferimento per l'arteterapia e per lo psicodramma, abbiano vissuto e sviluppato il proprio pensiero e le proprie pratiche all'interno del medesimo clima culturale della Vienna di inizio Novecento: le esperienze del Bauhaus, il teatro politico e le pratiche artistiche sperimentali che caratterizzano Friedl vanno di pari passo con gli studi di Moreno e i suoi primi esperimenti di gioco con i bambini nel parco, di lettura dei giornali e di teatro. Dunque, si può sostenere che, anche se in modo diverso, le correnti espressive, filosofiche e sociali dell'epoca abbiano contribuito allo sviluppo del pensiero e del metodo di entrambi:

la fiducia nella creatività come forza trasformativa, la centralità dell'esperienza vissuta, la sperimentazione collettiva, la tensione verso una nuova educazione dell'essere umano.

L'universo delle avanguardie artistiche e pedagogiche costituì quindi un terreno fertile per l'emergere di metodi come l'arteterapia e lo psicodramma, pratiche in cui l'arte si intreccia con la cura, l'immaginazione dialoga con la realtà e l'azione diventa trasformazione. Questi elementi hanno caratterizzato il disegno onirico sin dalle sue origini per come è stato sviluppato dai Bermolen che lo integravano allo psicodramma e ad altre modalità espressive. Ciò ci consente di affermare che l'approccio del disegno onirico fosse "intermodale" ancora prima che questo termine venisse coniato.

Altre esperienze hanno sottolineato la forza dell'integrazione tra arte-terapia, disegno e psicodramma. Van der Kolk, in particolare, evidenzia che i pazienti che hanno vissuto esperienze traumatiche, hanno difficoltà ad esprimersi in parole e riescono a rendere i propri vissuti interni in modo più chiaro attraverso il movimento e le immagini. L'impiego del disegno e dello psicodramma offre loro strumenti espressivi che possono favorire la costruzione di un linguaggio personale più efficace e sostenere quei processi di trasformazione simbolica che la psicoterapia rende possibili (van der Kolk, 1996, p. 195).

Nel trattamento dei disturbi del comportamento alimentare, arte-terapia e psicodramma classico si incontrano come due vie attive e complementari attraverso le quali il paziente può riconoscere ed esprimere le proprie dinamiche profonde e trovare vie di trasformazione (Migliorini Boria, 2006).

Passando dal campo clinico a quello pedagogico, il focus è sull'utilizzo di metodi espressivi e in particolare del DO per accompagnare le persone lungo percorsi educativi e formativi.

Attraverso la figura di Friedl Dicker-Brandeis si è già avuto modo di introdurre il tema dell'espressione artistica all'interno di quella corrente di pensiero che ha portato all'attivismo pedagogico.

A partire dal Novecento, sono stati molteplici i pedagogisti che hanno lavorato attorno all'utilizzo del disegno come strumento espressivo, sicuramente riconosciuto come via per l'incontro e l'accompagnamento dei bambini, ma poi ripreso anche come metodo per operare con gli adulti. Non ci riferiamo qui alla pratica finalizzata agli apprendimenti didattici, quanto all'espressione attraverso l'arte all'interno dell'esperienza educativa. Grazie al disegno e all'espressione artistica è possibile accompagnare la crescita della persona e favorire l'emersione e la scoperta del suo inedito, nel suo umano divenire (Orlando Cian, 2015).

All'artista Munari va riconosciuto il contributo straordinario di aver motivato generazioni di educatori, insegnanti e formatori, attraverso la sua

proposta grafica che invita a uscire dalle stereotipie e a dare espressione alla creatività.

Grazie a questo approccio, essi sono stati incoraggiati a promuovere il potenziale espressivo di ciascuna persona, valorizzando il disegno come spazio di libertà, esplorazione e scoperta, in cui il segno diventa processo e possibilità prima ancora che risultato.

Nella sua proposta educativa, è presente un'idea di disegno come esperienza di pensiero e di sviluppo, e non come mera abilità grafica. Tra le tante opere ne richiamiamo tre principali che delineano un'educazione al disegno che favorisce autonomia, consapevolezza e crescita personale. In *Fantasia* (Munari, 1977), si presentano i fondamenti teorici che riconoscono il disegno dei bambini come una forma autonoma di pensiero visivo, che si muove tra intuizione, immaginazione e invenzione in modo libero, senza dover aderire a modelli precostituiti. Il testo *Disegnare un albero* (Munari, 1978) esemplifica come un tema strutturato possa diventare occasione di scoperta quando l'educatore si discosta dal richiedere una copia stereotipata e accompagna il bambino attraverso l'osservazione, affinando lo sguardo e il pensiero. In *Da cosa nasce cosa* (Munari, 1981), l'artista offre una sua proposta pedagogica che pone il focus non sul risultato finale, ma sul processo di sperimentazione e ricerca in cui il bambino costruisce significati e comprende il mondo attraverso l'azione.

Troviamo il disegno tra l'approccio dei cento linguaggi dei bambini, teorizzato a partire da Malaguzzi nell'esperienza pedagogica di Reggio Emilia. Un linguaggio tra molti, non isolato, in cui, per mezzo del segno grafico, il bambino pensa, narra, esplora, conosce e dà forma al proprio rapporto con il mondo, intrecciando emozione, corpo, immaginazione e conoscenza. Il linguaggio del disegno non va mai inteso come semplice rappresentazione, ma come un modo di conoscere e di esprimersi, che dialoga con i linguaggi verbali, sonori e corporei, valorizzando la complessità e la ricchezza dell'esperienza umana fin dall'infanzia (Edwards, Gandini & Forman, 2010).

Considerare il disegno come uno dei linguaggi delle persone, piccole o grandi che siano, significa innanzitutto riconoscere il disegnare come un diritto e come un'azione per la vita, sempre connessa con altri linguaggi espressivi, e perciò in una prospettiva intermodale. Inoltre, se quanto sopra presentato ha posto il focus principalmente sui cosiddetti educandi, è importante porre attenzione anche al ruolo dell'educatore, evidenziando come l'attività espressiva con il disegno possa rappresentare una via di incontro nella relazione educativa. Il disegno, con l'intreccio di corpo, emozione e pensiero, che in esso si esprime, può divenire quel luogo che rende l'educazione un'esperienza estetica di ascolto, sguardo e possibilità. Nei con-

testi educativi con bambini, adolescenti o adulti che vivono situazioni di cosiddetto agio o si trovano a fronteggiare sfide e fatiche esistenziali legate a svantaggio o vulnerabilità, proporre attività di disegno onirico consente all'educatore di agire il suo *tatto* per sintonizzarsi ed entrare in *risonanza* con l'altro. Ciò consente di mettere in campo risposte educative con sensibilità e creatività e in modo autentico e personalizzato. Il sentire estetico-educativo diventa una via privilegiata che promuove nell'educatore la possibilità di «partecipare integralmente, con un'adesione corporea-affettiva al mondo, senza tradursi in finalità pre-determinate» (Bonafede, 2025, p. 77).

Nell'integrare il DO all'interno delle pratiche educative e formative non si propone il mero utilizzo di uno strumento, ma si promuove un approccio all'incontro creativo e trasformativo per il singolo e per il gruppo o comunità. Il disegno diventa dunque un mediatore della relazione educativa, in cui si attuano diversi incontri: la persona con se stessa, la persona con l'educatore e la persona con gli altri (Ius, 2017). Utilizzare il disegno favorisce un contesto che, nella prospettiva della *pedagogia critica*, si discosta da una postura *depositaria*, in cui l'educatore è attivo mentre gli educandi passivi, e che invece definiamo *problematizzante* e *liberante*, in cui educarsi reciprocamente: il foglio è il mondo nel quale incontrarsi attraverso l'espressione grafica (Freire, 1968).

In linea con questo approccio sembra essere la distinzione, proposta da Dallari (2023), tra *immaginazione* e *immaginario*: la prima come facoltà creativa e generativa del pensiero, il secondo come patrimonio interiore di immagini, simboli e narrazioni che ciascuno porta con sé. A partire da questa distinzione, viene criticata la prevalenza del pensiero logico-razionale all'interno dei sistemi formativi tradizionali, sottolineando come un'educazione, basata quasi esclusivamente su competenze analitiche, rischi di formare al conformismo oppure, all'opposto, di favorire atteggiamenti di ribellione tuttavia privi di orientamento. La proposta di Dallari diventa, dunque, quella di una pedagogia dell'immaginazione, da recuperare non certo da reinventare, che accompagna all'allenamento dello sguardo creativo.

Un progetto educativo ispirato alla convinzione di avere il compito di costruire identità libere e dotate di un pensiero critico e creativo, capace di confrontarsi con la complessità e la mutevolezza del reale, non può a mio giudizio accontentarsi delle conoscenze e delle competenze relative a una rappresentazione del mondo fondata sui luoghi comuni, sul buon senso pseudo-razionalista e sul pensiero convergente. Al contrario, sono convinto che gli servano gli inciampi, le contraddizioni, gli spaesamenti, le ambivalenze e i traumi estetici attinenti alla sfera dell'immaginazione e dell'esplorazione dei mondi che solo attraverso essa possano essere visitate (Dallari, 2022, p. I).

Attraverso la metafora dello “skipper dell’immaginario” viene delineata la proposta di navigare controvento, contrastando le correnti del pensiero dominante ed esplorare con libertà la propria fantasia. In questa prospettiva, l’immaginazione è presentata come un vero e proprio diritto, una dimensione che andrebbe coltivata nei diversi contesti educativi, certamente non come ambito riservato alla scuola, magari da pochi interessati o dagli specialisti dell’arte.

Passando ora all’ambito formativo e al riferirsi ai metodi che possono essere attuati, evidenziamo che assumere un approccio trasformativo consente di valorizzare l’apprendimento come processo attivo, condiviso e profondamente radicato nei contesti reali in cui i professionisti operano (Mezirow & Taylor, 2009). In questa prospettiva, è fondamentale riconoscere il valore dell’apprendimento situato, che si sviluppa non solo attraverso i contenuti proposti dal formatore, ma anche grazie allo scambio tra pari, alle dinamiche collaborative e alla partecipazione a comunità di pratica (Lave & Wenger, 1991). L’interazione con gli altri partecipanti diventa così una risorsa formativa essenziale, capace di generare nuove comprensioni e competenze attraverso il confronto diretto con esperienze differenti, stimolando così l’intelligenza collettiva (Nève-Hanquet & Crespel, 2020).

Allo stesso tempo, la formazione assume una maggiore efficacia quando integra competenze provenienti da ambiti diversi, favorendo una reale interdisciplinarietà. La complessità dei contesti educativi e sociali richiede, infatti, la capacità di dialogare oltre i confini professionali, sviluppando un linguaggio comune e modalità di collaborazione che permettano di costruire interventi coerenti e condivisi. In questo modo, il percorso formativo non solo amplia le prospettive dei professionisti, ma rafforza la loro capacità di lavorare in modo integrato per rispondere in maniera più efficace ai bisogni delle persone e delle comunità. L’approccio dell’apprendimento esperienziale (Kolb, 1984), che sottolinea l’importanza della partecipazione attiva, della riflessione critica e del coinvolgimento attivo nel processo di apprendimento, rappresenta una cornice particolarmente appropriata per l’integrazione del DO in ambito formativo.

L’esperienza formativa risulta, infatti, particolarmente efficace e significativa quando i partecipanti operano in un contesto che consente loro di integrare conoscenze, competenze e consapevolezza, e in cui le *culture* di ciascuno, intese come insieme di esperienze, saperi ed *expertise*, vengono riconosciute, valorizzate e poste in dialogo con quelle degli altri e con i nuovi contenuti (teorie, ricerche, competenze, abilità) proposti dal formatore (Silberman & Biech, 2015).

Questo è ancora più importante quando la formazione si prefigge di integrare la dimensione dell’apprendimento con quella della cura (Serrelli, 2025) e, in particolare, quando è orientata dal principio partecipativo

dell'isomorfismo volto a favorire un contesto in cui la partecipazione, il coinvolgimento e la valorizzazione dei corsisti vengono promossi nello stesso modo in cui si richiede loro di agire con le persone con cui lavorano (Ius, 2025a; Lacharité *et al.*, 2022).

Integrare attività grafiche e simboliche, come quella del disegno e del disegno in gruppo, risulta particolarmente appropriato all'interno di un contesto formativo perché esprimere concetti, azioni ed emozioni in una modalità che connette narrazioni, simboli, disegni e metafore, consente di aprire spazi creativi che predispongono a imparare. Grazie a queste attività il formatore può accompagnare l'apprendimento mantenendo l'attenzione al *tatto* e alla *risonanza* che sono veicoli per una formazione attenta alla cura e all'aspetto educativo nella relazione formativa (Bonafede, 2025).

Inoltre, tali attività consentono ai partecipanti di distanziarsi dalla *stagnazione*, in cui possono incorrere nelle pratiche e nelle sfide professionali che minano il loro benessere professionale, e di aprirsi verso percorsi *generativi* di nuovi significati nei diversi livelli (personale, gruppo di lavoro, rapporto tra gruppo di lavoro e coordinatore, rapporto tra gruppo di lavoro ed esterno) (Erikson & Erikson, 1998; Ius, 2019a).

Attraverso tali pratiche, chi opera nei contesti di cura può imparare a portare alla luce la propria vita emotiva, a nominarla, raccontarla e condividerla (Iori, 2009). Non si tratta solo di comunicare a sé e agli altri, ma anche di costruire significati condivisi, delineare prospettive di cambiamento e intravedere nuove possibilità di azione (Freedman & Combs, 1996; Morgan, 2000). Dare parola agli eventi, attribuire loro significato attraverso il disegno, la narrazione, la scrittura, diventa un modo per riscoprire il senso del proprio essere e agire professionale (Bruzzone, 2007).

L'utilizzo di metodi espressivi sembra ancor più appropriato nei contesti formativi rivolti a professionisti che lavorano con persone che vivono situazioni di vulnerabilità o di svantaggio, in cui sono chiamati a svolgere il ruolo di tutore di resilienza e a integrare la prospettiva che tale costrutto porta all'interno della propria pratica (Ius, 2020a, 2024). L'espressione artistica, infatti, promuove processi resilienti perché nell'azione creativa vengono poste in connessione le tre dimensioni umane del pensare, sentire e agire (Lea, Belliveau, Wager & Beck, 2011) con quella del dare senso alla propria vicenda umana.

L'arte, attraverso il linguaggio simbolico che essa esprime e attiva, sostiene le persone e il gruppo nel condividere le proprie storie e le emozioni vissute (Cyrulnik, 2009), poiché questo tipo di linguaggio favorisce una duplice connessione nella persona. Da una parte, vi è la connessione con il proprio *sé* e il proprio mondo *interiore*, in riferimento agli aspetti intra-sogettivi, riflessivi ed intrapsichici, dall'altra vi è la connessione con

gli altri e il proprio mondo *esteriore*, dunque gli aspetti inter-soggettivi e sociali (Vaquero, Urrea & Mundet, 2014). Si tratta di connessioni che, in coerenza con l'approccio dell'ecologia sociale della resilienza, diventano un tramite per attivare risposte alle fatiche e alle sfide, tanto sul piano individuale quanto su quello comunitario. Quest'ultimo include anche la comunità professionale in cui, attraverso l'incontro e lo scambio, si possono co-creare nuove culture e nuovi significati all'interno della propria ecologia sociale, e contribuire a realizzare contesti relazionali supportivi (Bronfenbrenner, 1979, 2005; Theron, Liebenberg & Ungar, 2015; Ungar, 2011).

Anche per i contesti formativi, l'approccio intermodale tra disegno e metodo moreniano esprime la sua potenzialità, soprattutto quando nell'ideare il programma formativo si fa riferimento al ruolo. Nell'approccio clinico lo psicodramma è finalizzato all'esplorazione degli aspetti intrapsichici invece, in formazione, il metodo psicodrammatico è utilizzato per esplorare i ruoli sociali a partire da un soggetto protagonista. Infatti, il ruolo sociale è un insieme di comportamenti culturalmente riconosciuti e condivisi. Ciascun ruolo presenta due dimensioni: una collettiva, definita da elementi condivisi e socialmente codificati; e una individuale, definita da elementi privati e soggettivi. Oltre allo psicodramma, il sociodramma (J.L. Moreno, 1985, 2007b) rappresenta una proposta coerente e in linea con quanto finora espresso: è utile per portare l'azione all'interno del contesto formativo come parte integrante del processo ermeneutico e di costruzione di nuovi significati.

Il sociodramma, infatti, si focalizza sul gruppo e sulle componenti sociali, e offre ai partecipanti la possibilità di chiarire le proprie idee, nutrirle con nuovi elementi, prendere decisioni, rafforzare il modo con cui ciascuno interpreta i suoi diversi ruoli, fare pratica di nuovi. Si tratta, perciò, di un'opportunità educativa volta alla crescita umana e all'interazione attraverso la sperimentazione di ruoli, la promozione dello sviluppo umano in un contesto gruppale e il coinvolgimento dei partecipanti nel processo di lavoro e incontro (Sternberg & Garcia, 2000). Nel momento in cui un gruppo di professionisti si incontrano all'interno di una formazione, che si muove secondo un approccio di tipo partecipativo e trasformativo (Zanon, 2016), la *conserva culturale* (il prodotto statico e codificato di un precedente processo creativo) del loro sapere professionale diventa base e stimolo per intraprendere un nuovo processo di apprendimento (J.L. Moreno, 1955, 2007a).

Scrittura, disegno e sociodramma, rappresentano, dunque, interessanti vie e mezzi espressivi che possono essere utilizzati anche quando si desidera promuovere contesti partecipativi di intervento, formazione e ricerca, che coinvolgono persone con ruoli diversi (Ius, 2019b, 2020b, 2025b; Mastroberti & Vignozzi, 2025).

Parte 2

*Il Disegno Onirico: metodo, contesti
e integrazione con lo psicodramma*

1. *Accompagnare con il Disegno Onirico*

La parte due si prefigge di presentare il metodo del DO, la sua applicazione trasversale ai diversi ambiti e le declinazioni per l'utilizzo nei contesti specifici.

In particolare, il primo capitolo presenta le indicazioni su spazi e materiali necessari, illustra i passi per la realizzazione del disegno attraverso specifiche consegne e offre una guida per il facilitatore relativa alla fase di accompagnamento delle persone nel “dare senso” all'esperienza e all'opera realizzata coerentemente al contesto e all'obiettivo di lavoro. Vengono poi presentati i principali ambiti in cui il metodo può essere utilizzato in base alle competenze e alla cornice deontologica dei professionisti, con finalità terapeutica, educativa, formativa, o espressiva, e di autocura.

Il secondo capitolo offre al facilitatore gli elementi per avvicinarsi al disegno e orientare il proprio sguardo, per affinare la sua capacità osservativa attraverso l'analisi della composizione (punti, linee, utilizzo dello spazio del foglio, ...) e per immergersi nel linguaggio simbolico (simbologia dei colori, delle forme geometriche, degli elementi raffigurati).

Il terzo capitolo illustra come il facilitatore può entrare in relazione con le persone attraverso il disegno realizzato e accompagnarle a *dare senso* all'esperienza. In particolare, si fa riferimento all'integrazione del DO con il metodo psicodrammatico di J.L. Moreno, considerato la via maestra che consente al DO di manifestarsi in tutta la sua profondità e potenza.

Come *fil rouge* si propongono alcuni esempi di utilizzo che verranno presentati e sviluppati alla fine dei capitoli 1 e 2 e lungo il capitolo 3, coerentemente con i rispettivi contenuti. Si avrà così modo di seguire passo passo la proposta metodologica e comprenderne l'utilizzo pratico.

Accompagnare le persone in un'esperienza di DO significa, *in primis*, offrire loro un luogo, che sia individuale o di gruppo, in cui possano esprimersi come “artisti” che manifestano il loro mondo interno. Dunque, la

finalità trasversale del metodo, qualsiasi sia il contesto in cui esso venga utilizzato, è quella di permettere alle persone di creare, esprimendosi con i colori, di lasciare libere le mani di “rovesciare” immagini sul foglio e di acquietare il flusso dei pensieri. Dopo la fase del disegno, come vedremo, ci potranno essere molteplici modalità di procedere e di utilizzare l’opera realizzata a seconda del contesto e degli obiettivi che ci si è posti.

Chi facilita il lavoro con il DO può proporre un’attività strutturata all’interno di sessioni che si sviluppino interamente attorno al lavoro con e sul disegno, oppure, in situazioni in cui il lavoro con il disegno viene integrato con altre azioni, inserire attività più semplici e circoscritte temporalmente più brevi. In entrambi i casi, la proposta si struttura nelle seguenti fasi:

- predisporre lo spazio e i materiali necessari;
- preparare le persone all’esperienza;
- accompagnare la fase della realizzazione del disegno utilizzando una consegna appropriata e coerente con gli obiettivi dell’incontro;
- accompagnare le persone a “dare senso” all’esperienza e all’opera realizzata coerentemente all’ambito e ai contesti di lavoro, fase che può comprendere da parte del facilitatore l’utilizzo intenzionale della propria osservazione dei disegni con specifici criteri.

1. Gli spazi e i materiali

Le persone vanno accolte in un luogo che offra uno spazio sufficiente per disegnare in maniera confortevole.

È necessario avere una superficie liscia sulla quale appoggiare il foglio per non incorrere nell’effetto *frottage*, a meno che non sia desiderato. Pertanto, si possono utilizzare tavoli, il pavimento o mettere a disposizione delle tavolette sulle quali appoggiare il foglio.

I materiali che vengono utilizzati sono molto semplici e facili da reperire:

- fogli bianchi integri in formato A3, una dimensione che consente di offrire uno spazio “gestibile e appropriato” in cui esprimersi, né troppo piccolo che potrebbe dare un senso di costrizione, né troppo grande che potrebbe dare un senso di smarrimento;
- colori a cera in quantità sufficiente per tutti, nel caso del gruppo distribuiti in contenitori sparsi per renderne agevole l’utilizzo e sollecitare la ricerca e la scelta del colore.

La scelta esclusiva dei pastelli a cera è data, oltre che dalla praticità di utilizzo, dal fatto che la loro consistenza e forma consente di tracciare segni di diversa intensità, di essere utilizzati con la punta o nella loro

lunghezza, di poter sovrapporre segni di diverso colore che si mescolino e non creino l'effetto eccessivamente pasticciato come avviene per i colori ad olio. A differenza dei pastelli, non avendo una punta definita e sottile, non consentono di essere precisi e, pertanto, stimolano maggiormente la mano a sentirsi libera di lasciare traccia più spontaneamente senza l'ansia di dover creare necessariamente forme precise. Questa scelta è coerente con la necessità di perdere il controllo razionale, “di dover fare qualcosa che si ha in mente”, dando così spazio all'emersione di forme inedite o inaspettate. Per tale ragione non si utilizzano matita e gomma che veicolano un processo in cui fare prima il disegno a matita per poi colorarlo. Vengono esclusi i pennarelli perché creano segni troppo decisi che impediscono di dosare l'intensità del tratto. Inoltre, la consistenza dei pastelli a cera consente a posteriori di riconoscere il tratto (leggero o calcato), di comprendere com'è stata l'azione di colorare (a pastello piatto o con la punta) e di individuare i colori anche quando sono sovrapposti.

La musica come elemento attivatore e integrativo

La musica, legata alle emozioni, alla memoria e alla comunicazione non verbale, rappresenta uno strumento prezioso nel lavoro di gruppo. Le recenti ricerche in ambito neurocognitivo ne confermano l'efficacia nel facilitare l'attivazione emotiva, la coesione tra le persone, l'elaborazione di vissuti profondi e il sostegno al cambiamento. Utilizzata con sensibilità, la musica può accompagnare e amplificare i processi trasformativi, favorendo un dialogo tra corpo, affetti e narrazione condivisa. Nel contesto del gruppo, diventa così un linguaggio comune, capace di attivare risorse personali e collettive in modo potente e spesso inatteso (Proverbio, 2019; Ramírez-Meléndez, 2023).

La musica contribuisce a creare un'atmosfera distensiva e accogliente, ad attivare la parte emotiva della mente e allentare il controllo razionale e, nel caso del lavoro in gruppo, a focalizzarsi sul proprio disegno senza farsi distrarre dalle azioni degli altri partecipanti.

I brani vanno scelti con cura in quanto tonalità, tempi e strumenti possono attivare reazioni diverse. Sono da preferire brani per soli strumenti e vanno evitate le canzoni della musica leggera che potrebbero distrarre richiamando ricordi personali o attivando il canticchiare. Una musica particolarmente adatta è quella utilizzata per attività di rilassamento o meditazione oppure la musica barocca per il contrappunto con cui si sviluppa che crea un senso di sicurezza nel procedere e contemporaneamente di evoluzione creativa senza, ad esempio, dare spazio all'intensità delle manifestazioni emotive proprie della musica romantica.

La musica può accompagnare il lavoro, individuale o di gruppo, fin dalla fase di accoglienza, proseguendo poi come sottofondo o elemento attivo durante l'azione scenica. In questi momenti, la musica non è solo un accompagnamento estetico, ma diventa parte integrante del processo, contribuendo all'attivazione emotiva, alla coesione e alla trasformazione. Ogni brano musicale può infatti sostenere, amplificare o modulare l'atmosfera emotiva che le persone vivono.

Può essere utilizzata, ad esempio, per dare energia in situazioni di stallo o quando è presente un clima depressivo, per facilitare l'integrazione a conclusione del lavoro, per sciogliere le tensioni corporee al termine di un'azione intensa, per favorire l'integrazione del gruppo, attraverso danze o coreografie che sostengano la comunicazione non verbale e la creazione di una nuova forma collettiva. In questo contesto, il musicoterapeuta può assumere un ruolo prezioso come "*ego ausiliario musicale*": una figura in dialogo costante con il direttore, capace di scegliere, creare o modulare le tracce musicali più adatte alla situazione, rispettando il momento e il vissuto in atto (Bermolen *et al.*, 1993).

In generale, la successione di suoni brevi può generare instabilità, tensione, allarme mentre la successione di suoni lunghi crea un senso di maestosità, lentezza, profondità. Una nota lunga può infondere stabilità e calma mentre una nota breve può attivare eccitabilità e dare impulso.

Attraverso la musica, l'energia bloccata da un'emozione o da un conflitto può trovare via di espressione e trasformazione. Si crea così un dialogo fluido tra l'energia interna della persona e il campo relazionale e scenico. La musica diventa allora un elemento che vibra dentro e fuori il soggetto, intrecciandosi con l'azione, sostenendo il racconto e il passaggio da un vissuto all'altro.

Non esistono regole rigide nell'uso della musica. Ogni situazione richiede ascolto, sensibilità e creatività da parte del facilitatore. Riportiamo alcune indicazioni da intendere come suggestioni e spunti per un uso sensibile e creativo della musica all'interno delle attività:

- per amplificare atmosfere cupe o solenni: canti gregoriani, musica sacra russa (es. canti ortodossi), Wagner (*Scena finale di Sigfrido*, *Il crepuscolo degli Dei*), gli adagi dei *Concerti Brandeburghesi* di Bach;
- per evocare memorie infantili (6-8 anni): canzoni di gioco, filastrocche, brani infantili che richiamano la dimensione ludica condivisa;
- per risvegliare la memoria corporea della primissima infanzia o della nascita: ninne nanne, soprattutto in lingua straniera, che favoriscono il contatto con un tempo preverbale;
- il ritmo a percussione richiama esperienze arcaiche ed essenziali, legate alla pulsazione vitale;

- la musica elettronica può stimolare vissuti di paura, sospensione, abbandono o attivare dimensioni immaginative e fantasmatiche;
- la musica descrittiva (Borodin, Čajkovskij..) favorisce l'emergere di vissuti nostalgici e desideri di unione;
- Beethoven o Wagner possono attivare dimensioni di forza, autonomia e desiderio di emancipazione;
- musica brasiliana o centroamericana: stimola l'allegria, il piacere del movimento, l'espansività;
- Schubert, Chopin, Smetana: evocano malinconia, nostalgia, rimpianto;
- le marce incoraggiano la determinazione, il dinamismo, il procedere con decisione;
- canti sacri come *Ave Maria* o *Panis Angelicus* invitano al raccoglimento, alla distensione e al contatto con la parte interiore più profonda;
- il rock melodico promuove un movimento armonico e vitale;
- l'hard rock mette in contatto con emozioni di rabbia e desiderio di ribellione;
- musiche ispirate alla natura (canto degli uccelli, scorrere dei ruscelli...) evocano dolcezza, connessione, armonia.

2. Realizzare il disegno secondo consegne specifiche

Per la fase della realizzazione del disegno è necessario creare un clima in cui le persone vengono accompagnate passo passo a sentire che possono esprimersi con spontaneità e creatività dando vita alla propria opera sul foglio.

In concreto, ogni attività di DO si sviluppa in:

- accoglienza;
- consegna;
- disegno (espressione preverbale);
- scrittura (espressione verbale).

Dopo aver accolto le persone ed essersi occupati di metterle a proprio agio di fronte a fogli e colori, si procede nel percorso grafico grazie all'utilizzo di una "consegna". Le persone vanno rassicurate rispetto al fatto che per il DO "non è importante saper disegnare" o avere competenze specifiche su tecniche pittoriche specifiche.

Con il termine "consegna" intendiamo la sequenza di indicazioni che vengono date dal facilitatore per svolgere l'attività di DO. Attraverso semplici istruzioni, le consegne abbassano l'ansia e lo spirito critico relativo al senso di inadeguatezza del "non saper disegnare" o "non riuscire a fare un

bel disegno”, e conseguentemente promuovono la creatività liberando “l’artista” presente in ciascuno. Sarà cura del facilitatore dare un’indicazione alla volta, rispettando i tempi necessari alle persone per predisporre a creare la loro opera per poi concretizzarla. Le consegne offrono una direzione per esplorare specifici temi personali o di gruppo, vanno dunque scelte o costruite *ad hoc* coerentemente con il contesto di utilizzo del DO e con gli obiettivi che ci si prefigge per l’incontro.

Dopo aver illustrato, nel presente capitolo, il senso del metodo e i suoi possibili utilizzi, il terzo capitolo sarà dedicato a presentare un repertorio di consegne ampiamente sperimentate in svariati contesti sia individuali, sia di gruppo.

Durante tutta l’attività va tenuto presente che l’autore, nell’atto di disegnare, mentre dà vita alla sua opera attraverso l’espressione grafica, è contemporaneamente impegnato in un processo percettivo che lo coinvolge emotivamente e diventa impulso per proseguire la creazione dell’opera stessa. Il foglio rappresenta il suo spazio vitale: il modo in cui la persona si avvicina a questo spazio rispecchia il modo in cui si avvicina alla vita. Quando la persona disegna è intimamente connessa alla superficie di fondo e, inconsapevolmente, la sua mano, coordinata con gli occhi, la trasforma rendendola il riflesso dei suoi movimenti emotivi ai quali via via dà colore e forma diventando un tutt’uno con l’opera. L’opera è il risultato della danza tra persona, foglio e colori. Nell’immagine creata la persona dà forma ai suoi contenuti interni, non ancora esprimibili in parole, in una modalità preverbale.

Qualunque sia la tipologia di consegna utilizzata, per facilitare il processo creativo una buona indicazione può essere¹: *Lascia libera la tua mano di esprimersi, senza alcuna preoccupazione estetica, lasciando da parte lo spirito critico... La tua mano sa... lasciala giocare ed esprimere la sua saggezza.*

Nell’attività di DO nulla è giusto o sbagliato, che “si deve o non deve fare”. Ciascuno è libero di muoversi sul foglio come sente appropriato per sé nel momento in cui disegna. Oltre a dare le consegne, il facilitatore ha il compito di porre attenzione al processo grafico. Capita che dopo aver dato la consegna le persone chiedano conferme o ulteriori indicazioni come, ad esempio, “è obbligatorio fare...? Devo...? Metto il foglio in verticale o in orizzontale? Posso piegare il foglio? Devo usare tutti i colori o posso usarne solo uno?”. La risposta potrebbe essere: *La consegna dice così, tu fai*

1. Si utilizza il corsivo per riportare la voce del facilitatore ed esemplificare le parole della facilitazione. I puntini sospensivi indicano uno spazio di tempo da lasciare alla persona per contattare immagini, emozioni, memorie o sensazioni, prima di proseguire.

come ti senti..., come vuoi. Nel caso le persone si trovassero in difficoltà, può essere utile incoraggiarle a lasciar fluire quanto sta avvenendo senza forzare il processo.

Le consegne possono essere distinte in due principali tipologie:

- quelle che hanno origine dalle tecniche surrealiste (*Automatismi* e *Collage*) in cui le immagini simboliche emergono nella fase del disegnare;
- quelle in cui le immagini simboliche emergono da una visualizzazione o da un sogno guidato (*Simboli e Archetipi*, *Sogni guidati*, *Messaggi dal corpo*) per poi essere rappresentate sul foglio. Il passaggio dall'immagine mentale all'immagine disegnata implica quel dinamico coinvolgimento della mano e della percezione sopra descritti e perciò promuove un processo creativo che ha un valore catartico e di prima elaborazione.

Tutte queste consegne possono essere proposte in contesti individuali e di gruppo. A queste, si aggiungono consegne specifiche per lavorare collettivamente con un *Disegno congiunto* su uno stesso foglio.

Automatismi

Come presentato nel primo capitolo, l'automatismo è una delle tecniche sviluppate dai Surrealisti per liberarsi dal controllo e dalle censure della ragione, per rompere le "crystallizzazioni" e gli stereotipi, per stimolare la spontaneità grafica per far emergere forme originali e inedite. È una tecnica che consente di far fluire, emergere ed esprimere graficamente i contenuti profondi dell'inconscio con la finalità di risvegliare le forme addormentate, per dirlo con un linguaggio caro ai surrealisti. Come il sogno, consente l'immersione nell'inconscio e l'emersione di immagini, "forme" grafiche simboliche che rappresentano parti interne confuse e ambivalenti, alla ricerca di nuovi equilibri.

Le consegne per gli automatismi liberano la mano o le mani, inducono a tracciare dei tratti, senza intenzionalità, senza progettualità o tensione verso un risultato estetico, grazie a movimenti ripetitivi a partire da punti, lettere, numeri, forme geometriche semplici e scarabocchi. Si accede, così, ad una modalità infantile di disegnare, contattando unicamente il piacere psicomotorio senza nessuna intenzionalità espressiva. Proprio perché l'automatismo viene eseguito in modo non controllato dalla coscienza e dalla volontà, viene associato al linguaggio preconsciouso e inconscio. Eseguito l'automatismo, le linee e i colori, creano una trama, una rete dalla quale emergono nuove forme, non necessariamente figurative, che possono essere individuate, delineate e definite aggiungendo colore e/o altre linee per de-

finirle maggiormente. Giocare a cercare forme e a intravederle favorisce il rilassamento necessario a far emergere immagini sepolte nella memoria, le quali appaiono in forma simbolica, astratta, e sono connesse a vissuti emotivi che hanno la necessità di essere rielaborati.

Pur non avendo una finalità estetica, disegnare con gli automatismi rende tutti “artisti”, nel senso di capaci di dare forma ed espressione all’invisibile che è dentro ciascuno, talvolta con una qualità estetica del tutto inaspettata.

Questa tecnica può essere paragonata ad una scala che scende nella camera buia del nostro inconscio, per portare poi ad un piano di luce, di colore, di forma, simboli, archetipi, immagini. Con un gioco libero e involontario porta le persone ad appropriarsi di possibilità e risorse ereditate, non sempre o non ancora riconosciute.

Le linee, le forme e i colori costituiscono una trama, una rete, dalla quale emergono nuove forme, che vengono delineate, ridefinite, individuate, strutturate sul foglio. Una parte dell’inconscio è svelata, mentre il resto rimane come sfondo.

Negli automatismi, ci sono altre forze che vengono in aiuto, come ricorda Klee nei suoi diari, in cui scrive «Le mie opere nascono da sole, la mano è lo strumento di una volontà che non sembra la mia. È come se mi aiutassero forze amiche, note o sconosciute, tutte valide» (Klee, 1898-1918, p. 392).

Di Napoli, facendo riferimento al celebre saggio *Teoria della nuvola* di Damish (1978), ricorda che Song-Ti, pittore cinese dell’IX secolo suggeriva di contemplare le fessure, le macchie e le prominente di una parete finché si vedono forme e figure «potete ora usare il pennello seguendo la vostra fantasia e il risultato sarà una cosa del cielo e non dell’uomo» (Di Napoli, 2004, p. 54). E aggiunge che lo stesso Leonardo da Vinci suggeriva di giocare a cercare figure nelle macchie della parete per trarre ispirazione «perché nelle cose confuse l’ingegno si desta a nuove invenzioni» (1995, p. 177).

I passi per l’esperienza con gli *Automatismi* sono:

- in un primo foglio, disegnare una cornice, che ha la funzione di delimitare lo spazio e di abbassare l’ansia da foglio bianco e consentire alla persona di mettere dei limiti che la facciano sentire contenuta. La forma, il colore, lo spessore e la dimensione della cornice esprimono il tipo di confine che la persona pone tra sé e il mondo esterno e quanto spazio sente di utilizzare per esprimersi;
- successivamente, dare avvio all’automatismo all’interno della cornice, secondo le consegne proposte nel capitolo 3, portando via via all’emersione di forme astratte o figurative che possono generare sorpresa e stupore o dare un senso di incompiutezza o di caos;

- in un secondo foglio, fare un disegno libero, che può ispirarsi alle figure emerse nel primo disegno o “ai desideri della mano”. La funzione del secondo disegno è di elaborare i contenuti simbolici del primo, facendo emergere e chiarendo il tema, contattando un elemento risorsa oppure “coprendo” e “prendendo distanza” da contenuti emersi nel primo disegno che possono avere creato un turbamento, perlopiù inconsapevole;
- dare un titolo al primo e a secondo disegno invitando ad essere creativi, poetici e giocosi. La funzione del titolo è di condensare in parole i temi espressi dalla persona e indicare la direzione verso la quale l’opera la sta portando. Dopo la fase preverbale del disegno, i titoli sono la prima azione verbale che offre un parziale svelamento attraverso la parola;
- portare l’attenzione al secondo disegno, ascoltare il messaggio che questo disegno rivolge al disegnatore che lo scrive. Il messaggio è una breve frase che contiene un verbo coniugato all’imperativo in forma positiva. Ha l’effetto di offrire alla persona un’esortazione, pertanto ha una funzione integrativa e predispone ad un’azione e a una trasformazione.

Collage

La tecnica del collage artistico affonda le sue radici nelle avanguardie di inizio Novecento, dove trovò un terreno fertile nelle correnti artistiche, come il Cubismo e il Surrealismo che sperimentavano nuove tecniche grafiche e visive. Tra i primi innovatori figurano Pablo Picasso e Georges Braque, pionieri del collage cubista, e Max Ernst, maestro del collage surrealista.

Il collage rappresenta un mezzo per esplorare l’astrazione, la sperimentazione e la rottura dei canoni artistici tradizionali. L’atto di strappare o ritagliare immagini preesistenti diventa una metafora della decostruzione del conosciuto per creare qualcosa di inedito. Questo processo creativo, attraverso il tagliare, strappare e riassemblare, introduce elementi di caos e frammentazione, offrendo al termine un’interpretazione nuova della realtà. Analogamente alla tecnica dell’automatismo, il collage mira a liberare la mente dai condizionamenti, rompere gli schemi e aprire le porte dell’immaginazione, utilizzando immagini per esprimere contenuti profondi e inconsci. I ritagli, riassemblati in nuove configurazioni, acquisiscono significati sorprendenti, capaci di stupire ed emozionare.

Il collage si distingue per la sua straordinaria versatilità: consente l’incontro tra diverse tecniche artistiche, invita alla sperimentazione personale e favorisce la creazione di accostamenti visivi e narrazioni originali. A seconda dell’approccio scelto, si possono ottenere composizioni astratte, figurative o geometriche, offrendo un ampio margine di libertà creativa.

Per realizzare un collage, si utilizzano ritagli di giornali, fotografie, parole stampate, pezzi di carta colorata o di stoffa, piccoli oggetti, che verranno incollati su un supporto come carta, cartone o altri materiali. È essenziale dedicare il giusto tempo a ogni fase del processo, lavorando con calma e libertà, affinché l'autore possa decidere quando la propria opera è completa.

Questa tecnica, grazie alla sua capacità di unire immaginazione e spontaneità, invita a esplorare nuove possibilità creative, trasformando il caos in arte e il frammento in un racconto visivo. Pur non essendo propriamente una tecnica di disegno, la menzioniamo in quanto viene utilizzata con finalità analoghe. Anche la composizione di un collage induce uno stato di rilassatezza. Le azioni di selezionare, scegliere le fotografie e incollarle per creare la propria composizione comportano sempre una proiezione di contenuti interni, che trovano un modo creativo di manifestarsi in forma simbolica.

La sequenza per l'utilizzo del *Collage* prevede i seguenti passi:

- lanciare l'attività: *Oggi farete un collage sul tema;*
- lasciare almeno mezz'ora per sfogliare le riviste e selezionare le immagini: *Sfoggia le riviste e seleziona tutte le immagini che ti attraggono e incuriosiscono;*
- consegnare il foglio (più grande di quello utilizzato solitamente per il disegno per consentire un migliore utilizzo del materiale iconografico scelto, circa 60 × 100 cm) e dare avvio alla composizione: *Questo è lo spazio a disposizione per il vostro collage, scegliete le immagini o parti di esse che utilizzerete. Divertitevi a giocare e a sperimentare diverse composizioni. Quando siete sicuri di aver raggiunto la composizione che più vi soddisfa, potete incollarle;*
- dare un titolo al collage, ascoltare il messaggio che rivolge a chi l'ha creato e scriverlo (vedi i passi "titolo" e "messaggio" dell'automatismo).

Al termine, è possibile arricchire il collage con colori, disegni o testi. Le parole e le immagini possono diventare lo spunto per creare componenti scritti, come storie, poesie o haiku, a seconda dell'obiettivo espressivo.

I materiali necessari per questa tecnica sono, oltre a un foglio grande per ciascuna persona, un numero consistente di riviste di diverso genere per stimolare la fase della selezione delle immagini e tubetti di colla sufficienti per tutti. Si possono mettere a disposizione le forbici, tuttavia può essere interessante proporre di lavorare sullo strappo.

Simboli e Archetipi

Simboli e archetipi possono essere utilizzati per dare avvio al disegno. Essi agiscono sull'inconscio e hanno un forte potere evocativo. La pro-

spettiva junghiana evidenza che gli archetipi attivano l'immaginazione e creano una connessione con contenuti emotivi che la persona collega all'immagine archetipica, rivelando risorse e potenzialità per la propria realizzazione personale.

I passi per il lavoro con i *Simboli e Archetipi* sono:

- partire disegnando direttamente un simbolo/archetipo secondo la consegna scelta (un'ancora, un giardino, un labirinto, un faro, un diamante) oppure avviare l'attività con una visualizzazione attraverso la quale entrare in contatto con il simbolo/archetipo per poi procedere nel disegnarlo. Alcune consegne fanno riferimento al "mondo magico" (*Disegna una porta magica... un libro magico..., un personaggio magico*) per stimolare la componente giocosa della fantasia e della creatività, per abbassare il controllo razionale e la parte critica, che potrebbe ostacolare la libertà dell'espressione della persona, e per consentire e autorizzare l'uscita dal pensiero logico e "realistico" al fine di mettersi in contatto con l'insolito, l'inusuale e l'inaspettato e poi rappresentarlo;
- dare un titolo al disegno, ascoltare il messaggio che rivolge al disegnatore e scriverlo (vedi i passi "titolo" e "messaggio" dell'automatismo);
- procedere, se lo si ritiene opportuno, proponendo di scrivere un dialogo tra i personaggi previsti nella consegna, una breve storia o una favola a partire dai personaggi emersi dal disegno.

Sogni guidati

L'attività consiste nell'accompagnare le persone in uno stato di rilassamento per poi facilitare l'emersione delle immagini dal mondo interno grazie a una sequenza di suggerimenti che portano a viaggiare nella fantasia. L'utilizzo del sogno guidato ha lo scopo di esplorare la propria profondità, dare forma simbolica ai contenuti interni, esprimerli ed eventualmente armonizzarli.

Tra gli autori che hanno utilizzato il sogno guidato, evidenziamo tra gli altri Jung (2012), Desoille (1974) e Assagioli (1998). Lo stesso Freud adoperò con successo le immagini mentali nel lavoro con un adolescente (1899).

Attraverso il viaggio interiore suggerito dal sogno, si può attivare il proprio potenziale nascosto, rivelato dai simboli emersi. Va ricordato che tutti "pensano" per immagini, prima di imparare a pensare per concetti e parole. Il passo seguente porta a decodificare e prendere atto del materiale simbolico rivelato dal sogno guidato. Ciò avviene preferibilmente attraverso un disegno, ma potrebbe essere espresso anche con la narrazione scritta o orale. Ovviamente, anche i contenuti dell'attività onirica possono rappresentare un prezioso stimolo per il nostro metodo, per esempio si può fare un disegno che rappresenti il fotogramma più significativo del sogno.

I passi per la conduzione di un'attività con il *Sogno guidato* sono:

- partire con un'attività di rilassamento per creare un'armonia a livello mentale, emotivo, fisico e spirituale ed entrare in contatto con la propria profondità; portare l'attenzione sulla respirazione è una strategia utile per raggiungere uno stato di rilassamento;
- accompagnare nel viaggio interiore seguendo la consegna scelta in base all'obiettivo del lavoro; dare alla voce un tono caldo e un ritmo lento e cadenzato che accompagni dolcemente la persona nel mondo della fantasia dandole il tempo di far emergere le sue immagini (vedi Terza parte);
- invitare ad aprire gli occhi e disegnare quanto emerso;
- dare un titolo al disegno, ascoltare il messaggio che rivolge al disegnatore e scriverlo (vedi i passi "titolo" e "messaggio" dell'automatismo).

Si evidenzia che si tratta di un'attività particolarmente delicata da utilizzare con prudenza. Alcune persone particolarmente sensibili e in particolari condizioni emotive, ad esempio quelle che hanno esperienza di eventi traumatici, possono avere difficoltà a chiudere gli occhi ed entrare in contatto con il proprio mondo interno o a tornare alla realtà. Per alcuni, contattare sensazioni fisiche e immagini interne, può alimentare l'ansia e talvolta provocare dissociazione. In questi casi si suggerisce di far tenere gli occhi aperti e di iniziare la consegna con: *pensa a...; immagina che ci sia uno schermo davanti a te sul quale viene proiettato...; disegna...* (in modo diretto dando le indicazioni presenti nella consegna).

Messaggi dal corpo

Il corpo può essere considerato come un grande laboratorio che integra aspetti anatomici, fisiologici, sociali, politici, religiosi ed estetici, che porta con sé ricordi, li esprime e permette di ritrovarsi e ricomporsi (Lingiardi, 2024).

Le consegne "messaggi dal corpo" partono da una sensazione fisica o da un sintomo fisico, per dargli voce. Reich evidenzia la corrispondenza tra blocchi che si manifestano nel corpo e blocchi psichici e atteggiamenti emozionali (1933). Lowen prosegue affermando che è necessario partire dal corpo quando si vuole lavorare sulle emozioni, in quanto il corpo parla un linguaggio che anticipa e trascende l'espressione verbale (Lowen, 1978). Il corpo esprime un messaggio "criptato" nella sensazione fisica, nella tensione o nel sintomo: è possibile riconoscerne la voce quando "il trauma spegne la parola" e dargli ascolto per mobilitare una trasformazione (Lingiardi, 2024, p. 12). Aggiungiamo che numerosi studi suggeriscono che il feedback somatosensoriale del corpo contribuisca in modo decisivo

alla percezione cosciente delle emozioni, confermando che le emozioni non sono solo esperienze mentali, ma si manifestano anche attraverso sensazioni corporee specifiche. Le *mappe delle emozioni* (Nummenmaa, Glerean, Hari & Hietanen, 2014; Volynets, Glerean, Hietanen, Hari & Nummenmaa, 2020) rappresentano una visualizzazione sistematica delle aree corporee in cui le persone percepiscono variazioni che esprimono risposte emotive, offrendo uno strumento utile per comprendere come le emozioni siano radicate nel corpo e condivise in modo coerente tra individui e culture.

Ispirandosi al lavoro con visualizzazioni dei sintomi di Epstein (1989) il metodo del DO accompagna a contattare tale sensazione, trasformarla in immagini e disegnarla. Nel caso di una sensazione piacevole, attraverso il disegno la persona contatta tale piacevolezza, rappresenta in forma simbolica l'energia vitale che tale sensazione porta e la risorsa ad essa connessa.

Nel caso di una sensazione spiacevole o dolorosa, disegnare consente di scaricare la tensione grazie al movimento della mano che colora sul foglio, ha un effetto catartico e contemporaneamente offre la rappresentazione simbolica del contenuto fisico ed emotivo. Nel disegnare si attiva la creatività e si mette in moto un processo che è già volto alla trasformazione. Se, da una parte, è importante che ci sia l'espressione simbolica della sensazione sgradevole, del malessere o del sintomo, dall'altra, è necessario, come passo integrativo, che la persona sia invitata a rappresentare l'immagine della risoluzione o della possibile risoluzione. Questo può avvenire disegnando direttamente sul disegno in cui la tensione è stata espressa, oppure su un nuovo foglio.

I passi per il lavoro con i *Messaggi dal corpo* sono:

- portare l'attenzione alla sensazione fisica o al sintomo, eventualmente chiudere gli occhi, respirare e stare in contatto con la sensazione o con la parte del corpo;
- aprire gli occhi e disegnare la sensazione lasciando libera la mano di usare forme e colori;
- dare un titolo al disegno e ascoltare il messaggio che rivolge al disegnatore (vedi i passi "titolo" e "messaggio" dell'automatismo);
- quando viene contattata una sensazione spiacevole, può essere utile ascoltare il messaggio, lasciare emergere una nuova immagine e disegnarla.

Disegno congiunto

Nel disegno congiunto una coppia, una famiglia o un gruppo (per un massimo di 8/12 componenti) sono invitate a disegnare su uno stesso foglio la cui dimensione sarà proporzionata al numero delle persone

coinvolte. La consegna può essere molto aperta o mirata ad uno specifico tema.

Nel disegno congiunto è importante porre il focus sul processo. L'interesse si concentra sull'esperienza vissuta, sulle dinamiche di condivisione del foglio, sull'uso dello spazio comune e sulle connessioni che si instaurano tra le varie parti disegnate dai singoli partecipanti. I contributi individuali, infatti, non solo si intrecciano visivamente, ma diventano stimoli reciproci attivando risonanze, dialoghi simbolici e nuove possibilità espressive all'interno del gruppo. Attraverso questa esperienza, ciascun partecipante ha la possibilità di osservare come si relaziona al gruppo e di riconoscere il proprio modo di esserci e contribuire, individuando il senso della propria appartenenza e il valore del proprio apporto alla dinamica collettiva (*membership*). Nello stesso tempo, il risultato finale offre una visione del clima del gruppo, della sua identità e fa emergere risorse, bisogni e conflitti nella specifica fase evolutiva che sta affrontando (*groupship*), offrendo al conduttore preziosi elementi da tenere in considerazione per delineare i prossimi passi da compiere (Quaglino, Casagrande & Castellano, 1992).

Un ulteriore utilizzo del disegno congiunto è quello di fungere da attività integrativa al termine di un lavoro di gruppo.

L'opera che emerge va considerata come creazione di un unico autore (il gruppo). Il titolo scelto dal gruppo, il messaggio, i contenuti simbolici forniscono indicazioni sul momento del gruppo, su come il gruppo risponde al tema proposto, consentono di esprimere i conflitti presenti e di individuare e valorizzare le risorse disponibili.

I passi per proporre il *Disegno congiunto* sono:

- predisporre il grande foglio e i colori, dare la consegna al gruppo sul tema del disegno invitando a considerare che il foglio è uno spazio comune, in cui ciascuno può esprimersi solo attraverso forme e colori, in silenzio, senza parole. Accompagnare l'attività con una musica di sottofondo e dare un tempo sufficiente perché tutti possano disegnare liberamente con la consapevolezza di agire in uno spazio condiviso. Invitare a prestare attenzione a come ci si sente durante il processo;
- offrire un tempo per prendere visione, in silenzio, da diversi punti di osservazione dell'opera realizzata;
- scegliere un titolo di gruppo con la tecnica del brainstorming o negoziando e co-costruendo una proposta che soddisfa tutti;
- concludere con una delle seguenti modalità:
 - ognuno porta l'attenzione all'opera collettiva, ne ascolta il messaggio e lo riporta al gruppo; con tutti i messaggi il gruppo può realizzare un componimento, in prosa o in poesia;

- ogni persona porta l’attenzione all’opera collettiva, sceglie un elemento che sente particolarmente significativo, lo definisce in una/ due parole e lo comunica al gruppo. Con tutte le parole emerse, il gruppo co-crea una poesia.

3. Dare senso all’esperienza e all’opera realizzata

Ogni manifestazione grafica possiede un potenziale generativo di immagini che non richiedono necessariamente di essere lette, interpretate o tradotte in parole. Il DO si rivela uno strumento efficace per favorire il benessere, con effetti positivi sulla salute fisica e mentale, come altre attività che stimolano la spontaneità e la creatività. Il disegno può diventare un canale di comunicazione profondo, in grado di esprimere le esperienze vissute sul piano fisico, cinestesico, cognitivo ed emozionale. Forme e colori, liberamente espressi nello spazio, rendono visibile una sintesi di vissuti personali e influenze esterne. Più libero e spontaneo è il coinvolgimento dell’individuo, più intimo e significativo sarà il livello comunicativo raggiunto. Se l’atto espressivo rappresenta il nucleo centrale dell’esperienza, è fondamentale creare condizioni favorevoli al rilassamento, per attenuare il flusso costante dei pensieri e facilitare l’ascolto interiore. Disegnare ha di per sé un valore catartico: attiva processi di proiezione ed elaborazione che aprono a nuove possibilità di comprensione e trasformazione, al di là della consapevolezza tecnica o del significato conscio dell’immagine prodotta.

Pertanto, va proposta una consegna appropriata finalizzata ad un tema e, come già evidenziato, non necessariamente vanno analizzati e svelati i significati dei simboli emersi nel disegno. È comunque indispensabile, dopo aver disegnato, “dare senso” all’esperienza fatta. Questo può avvenire, come vedremo, in molteplici modi e livelli di approfondimento in funzione dell’ambito e contesto di lavoro e degli obiettivi dell’incontro.

Si evidenzia che nella fase del “disegnare” e del “dare senso”, il disegno è un prezioso oggetto intermediario che facilita l’incontro intrapersonale (inconscio-conscio) e interpersonale (co-inconscio e co-conscio) nella relazione a due o in gruppo. In questi processi, la componente creativa non viene attivata unicamente nell’azione del disegnare ma anche nell’osservazione dell’opera da parte della persona, del gruppo e del facilitatore. Quest’ultimo, in base al contesto e all’obiettivo del lavoro, utilizzerà la sua osservazione e la sua conoscenza del linguaggio simbolico a servizio della relazione con le singole persone o con il gruppo affinché possano ampliare la loro visione e cogliere elementi inaspettati che possono aprire a nuovi significati.

In sintesi, a prescindere dal contesto, il metodo del DO richiede al facilitatore di:

- avere chiare le potenzialità del disegno e i processi che in esso vengono messi in atto grazie alle consegne appositamente scelte;
- sapersi orientare con specifici criteri nell'osservazione della composizione (cfr. p. 115);
- valutare, in base al contesto, se e come utilizzare la propria osservazione per accompagnare il “dare senso” all'esperienza vissuta attraverso il disegno e non per interpretare imponendo una propria lettura;
- avere sempre in mente che il disegnatore, attraverso la lettura della sua opera e il senso che ad essa conferisce, esprime la sua verità soggettiva, la quale va sempre rispettata e accolta come fondamentale e di per sé sufficiente ad attivare nuovi processi.

Passeremo ora a presentare i principali ambiti e contesti in cui si è fatta esperienza con il metodo del DO. Sarà illustrato come lo stesso metodo può essere utilizzato, a partire dalle competenze e dalla cornice deontologica dei professionisti, in contesti formali con finalità terapeutica (in *setting* individuali e di gruppo) o con finalità educativa, formativa, oppure in contesti informali con finalità espressiva e di autocura.

4. Ambiti e contesti

Psicoterapia individuale

In ambito clinico, il DO può essere inserito in qualsiasi percorso psicoterapeutico ed essere coerentemente adattato all'orientamento e agli obiettivi di tale percorso. Attraverso il DO, la persona attingendo all'inconscio e grazie alla sua creatività realizza una “fotografia dinamica” del mondo interno che è pronta a portare nella relazione con il terapeuta.

L'attività può essere proposta:

- dopo i primi incontri, dedicati alla conoscenza reciproca, all'inquadramento della situazione contingente e alla definizione del “contratto terapeutico”, il DO può essere introdotto come strumento utile per una diagnosi fenomenologica e consente al professionista di formulare ipotesi iniziali, che vengono esplorate e verificate nella relazione terapeutica attraverso domande orientate a far emergere temi o dinamiche relazionali senza forzature;
- durante il percorso terapeutico, quando si avverte la necessità di attivare nuove energie, rendere consapevoli contenuti latenti o accedere

a risorse interiori ancora inesplorate. Il DO può favorire il processo trasformativo, facilitando il superamento di blocchi e sostenendo l'evoluzione personale.

Le consegne vanno scelte tenendo conto del tema da esplorare e della durata dell'incontro. Si tenga presente che alcune persone accettano con entusiasmo l'idea di disegnare per scoprire qualcosa di nuovo di sé, talvolta con l'aspettativa, da scoraggiare, del "responso da cartomante". Altre possono sentirsi in difficoltà, per svariati motivi: l'inibizione a disegnare, la sensazione di non essere presi sul serio ed essere trattati come bambini, il timore di entrare in un campo che li porti fuori dal proprio controllo. Talvolta, lungo il percorso terapeutico, le situazioni contingenti della quotidianità sono vissute dalle persone con la necessità di essere chiarite a livello cognitivo e l'urgenza di prendere decisioni. Pertanto, anche se disegnare potrebbe essere d'aiuto, è più difficile che l'attività venga accettata e ci può essere un vissuto "con tutti i problemi che ho, non ho tempo per queste cose...".

Per tutti questi motivi, scegliere il momento opportuno per proporre di disegnare ne garantisce la funzionalità e l'efficacia. Inoltre, la persona va sempre preparata, chiarendo lo scopo dell'attività, tranquillizzando "l'ansia da prestazione" e predisponendola a un viaggio che la porterà a entrare nella dimensione della surrealtà.

Terapia psicodrammatica in gruppo

Come brevemente accennato nella prima parte del testo, i contesti in cui il metodo psicodrammatico viene utilizzato all'interno di gruppi con finalità terapeutica sono sostanzialmente due: incontri intensivi e gruppo continuativo.

Negli *incontri intensivi* che possono durare da mezza giornata a più giorni consecutivi, persone che generalmente non si conoscono vengono accompagnate ad esplorare un tema all'interno di un'esperienza di gruppo, composto da 10 a 20 persone, il quale ha un'apertura, uno sviluppo e una chiusura. Essi hanno una funzione terapeutica di gruppo e in gruppo e non prevedono necessariamente una continuità nel tempo o sessioni successive: ogni incontro va considerato "a sé" anche se può capitare che le stesse persone si ritrovino in futuro nei diversi incontri che vengono organizzati.

L'esperienza è rivolta a persone che hanno il desiderio di conoscere se stesse, di contattare le aree di conflitto e averne cura, di affrontare situazioni di difficoltà e fatica, traumi, lutti, perdite, di confrontarsi sulle risorse da sviluppare per superare ostacoli, aumentare la propria autostima e per proseguire nella propria evoluzione e crescita personale. Possono essere

persone che stanno seguendo un percorso terapeutico individuale e hanno concordato l'utilità di una esperienza di questo tipo con il loro terapeuta. Altre volte, è proprio l'esperienza a far emergere la necessità di approfondire o di avere uno spazio individuale di ulteriore elaborazione di quanto emerso nell'incontro di gruppo.

Il DO esprime *in toto* la sua potenzialità in questi contesti. In base alla tipologia dell'intervento, alle caratteristiche del gruppo e al tempo a disposizione, è necessario scegliere consegne appropriate in funzione degli obiettivi e predisporre una traccia per la conduzione. All'interno delle esperienze intensive, le attività di DO e psicodramma vengono proposte tenendo conto di due elementi fondamentali:

- la necessità di accompagnare un gruppo “nuovo” lungo tutte le fasi del percorso: dalla fase iniziale di apertura (accoglienza e costruzione del senso di gruppo), allo sviluppo (attraverso il disegno e l'attivazione psicodrammatica di uno o più protagonisti), fino all'integrazione delle esperienze individuali e collettive, e alla chiusura (momento di congedo e restituzione);
- la disponibilità di un tempo prolungato, che consente di guidare il gruppo a toccare temi profondi attraverso una varietà di attività, sia di carattere collettivo sia orientate al lavoro con il protagonista, favorendo una maggiore elaborazione personale e grupppale.

L'altro contesto è quello del *gruppo continuativo*, cioè un gruppo terapeutico della durata di due ore a cadenza settimanale, composto da un minimo di 6 a un massimo di 12. Le persone accedono dopo almeno un incontro con il terapeuta o a seguito di un percorso individuale e si impegnano ad essere sempre presenti. Il gruppo ha una sua vita, nel tempo possono essere accolte nuove persone e altre congedate quando terminano il proprio percorso. Per tale ragione si può dire che il gruppo ha una stabilità dinamica.

L'uso del disegno nel gruppo continuativo di psicodramma è utile per arricchire il *co-inconscio*, per entrare delicatamente in un tema evitato, per manifestare emozioni represses e per promuovere l'empatia. L'espressione creativa attraverso il disegno porta energia nuova che contribuisce a sciogliere ruoli cristallizzati. Attraverso il disegno le persone possono “parlare per immagini” ed esprimersi con un linguaggio universale che comunica in profondità e consente un *incontro*, morenianamente inteso, che nella sua autenticità dà vita ad azioni e parole nuove. Quando le persone disegnano in gruppo e si “incontrano nelle immagini” viene promossa in loro la spontaneità che consente di uscire da *cliché* comunicativi e cristallizzati: si aprono in loro, e nella relazione tra loro, spazi nuovi nei quali creare e co-creare.

Nel lavoro specifico con il protagonista, la consegna può essere suggerita dall'atmosfera del gruppo oppure scelta a priori dal terapeuta, per approfondire temi non ancora affrontati o per rielaborare temi già emersi attraverso una modalità nuova. Le consegne vanno inoltre scelte tenendo conto del tempo necessario a realizzare il disegno, alla scelta del protagonista, alla drammatizzazione e alla condivisione finale.

Se nella psicoterapia individuale il disegno diventa il palcoscenico in cui dare vita ai contenuti simbolici, nel gruppo di psicodramma il palcoscenico è lo spazio in cui mettere in scena il disegno.

A questi due contesti, aggiungiamo quelli relativi alle esperienze volte a far sperimentare e conoscere il metodo, come possono essere le sessioni aperte, in cui la conduzione non ha propriamente finalità terapeutiche, e i workshop per i professionisti, che si occupano della crescita e della cura della persona e dei gruppi, proposti in sedi congressuali o di formazione professionale.

Ambito educativo e formativo

Sia nell'ambito educativo, sia in quello formativo, il DO rappresenta uno strumento privilegiato per favorire l'espressione creativa e non verbale di bambini, adolescenti e adulti. La sua funzione principale non è interpretativa né diagnostica, ma puramente espressiva: permette alla persona di dare forma grafica a emozioni, sensazioni, immagini e intuizioni non esprimibili a parole e di facilitare, successivamente, la formulazione di pensieri in modo creativo. Il DO attiva spontaneità e creatività, predispone al benessere e avvia un processo capace di liberare e riorganizzare i contenuti interni nella creazione grafica. Questo può avere l'effetto di facilitare l'espressione della propria emotività e di prevenire o ridurre forme di stress come avviene, ad esempio, attraverso altre attività espressive, come la drammatizzazione e il teatro educativo (Bonato, 2016; Landy, 2010).

Coerentemente con la progettazione educativa, didattica o formativa, l'attività può essere proposta in contesti individuali o di gruppo, piccolo o grande, a scuola, nei laboratori espressivi, nelle attività educative o nei percorsi di accompagnamento educativo. Nel caso si lavori con un gruppo, una proposta di DO può essere utilizzata per creare un clima rilassato, favorire la concentrazione, predisporre al lavoro successivo. In questi casi non è prevista alcuna lettura dei simboli che emergono sul foglio: ciò che conta è l'esperienza espressiva e la possibilità, se lo si ritiene opportuno, di condividere riflessioni finali e pensieri inerenti agli argomenti trattati.

Quando si lavora con un gruppo in formazione, l'attività con il DO può servire a creare il gruppo nella fase iniziale, "riscaldarlo" al tema previsto,

accompagnarlo ad approfondire in modo creativo quanto è stato proposto dal formatore fino a quel momento, oppure, a conclusione dell'incontro, a tirare le fila.

Dal punto di vista metodologico, qualunque consegna può essere utilizzata, purché siano chiari *obiettivi* e *setting* (materiali, spazio, tempi).

Dopo aver disegnato, descrivere il proprio disegno rappresenta spesso un primo passo per mettere in parole vissuti, esperienze e pensieri, senza essere sovraesposti. Il disegno diventa così un mediatore che facilita la comunicazione, aiuta ad avvicinarsi in modo delicato ai temi proposti e permette di accedere alle proprie risorse interne. Disegnare simboli significa concretizzarli e viverli, connettersi alla loro energia, sperimentare benessere, sicurezza, forza, senso e speranza. Anche la semplice osservazione reciproca dei disegni, quando condivisa nel gruppo, ha un valore educativo: il linguaggio simbolico è universale e permette la conoscenza reciproca in modo intuitivo, promuove la coesione nel gruppo e facilita la collaborazione e la co-creazione.

Come vedremo, il gruppo viene accompagnato a collegare il mondo simbolico che emerge dai disegni con i contenuti del percorso formativo.

Autocura

Disegnare è un'attività innata, come già evidenziato, perciò qualsiasi persona che abbia desiderio di esprimersi con forme e colori per rilassarsi, per scaricare delle tensioni, per alleggerire i pensieri, può ispirarsi alle consegne del DO scegliendo secondo l'intuizione e la sensibilità del momento.

Ogni manifestazione grafica, che avviene dopo una consegna appropriata, porta con sé un potere generativo di immagini che non necessitano necessariamente di essere rilette e interpretate. L'atto espressivo stesso è il fine principale, importante per creare uno stato di benessere e rilassamento, per acquietare il flusso di pensieri e favorire il contatto con se stessi. Chiunque può scegliere una consegna e svolgerla per se stesso, per rilassarsi e lasciare che l'inconscio gli comunichi immagini. È veramente come fare un sogno nella fase REM e, come sognare, è "terapeutico" in sé.

Un sottofondo musicale che dia un senso di benessere può aiutare il processo del disegnare. Dopo il disegno, viene dato il titolo, scritta una storia o un dialogo, quando la consegna lo prevede. Può risultare molto utile che il disegnatore scriva un pensiero o una riflessione per esempio "questo disegno mi dà un senso di... e questo dice di me...", "Dopo aver disegnato mi sento...". Riguardare il disegno a distanza di tempo provoca sensazioni ed emozioni che possono indurre associazioni e intuizioni.

5. Esperienze esemplificative: le consegne

Per entrare nel vivo dell'utilizzo del metodo saranno illustrati alcuni esempi che ci accompagneranno lungo i tre capitoli della seconda parte. A scopo didattico saranno suddivisi in tre passaggi:

- nel primo, vengono presentati il contesto, le persone a cui viene proposta l'attività di DO (i disegnatori), la finalità della proposta e i disegni realizzati riportati in appendice;
- nel secondo, viene proposta, per ciascun disegno, un'analisi della composizione secondo i criteri di osservazione specifici del DO con lo scopo di mostrare come un facilitatore può orientarsi nei disegni e formulare delle ipotesi finalizzate ad accompagnare le persone;
- nel terzo, si descrivono i processi relativi a come le persone sono state accompagnate a “dare senso” al loro lavoro grafico e si riportano alcune riflessioni sui contenuti emersi durante l'elaborazione e l'analisi della composizione².

Si rinvia all'appendice alla fine del testo per le riproduzioni dei disegni e di altre immagini.

Due esperienze di DO in un contesto clinico individuale

Elena: Danza di donna

Elena è una donna di 38 anni, sposata, con tre figli dai quattro ai dieci anni. Lavora come educatrice in una scuola per l'infanzia. Recentemente ha ripreso gli studi universitari. Durante il primo incontro, comunica alla terapeuta di avere una bassa autostima e di sentirsi svalutata, sia nella vita privata sia in quella professionale. Si sente sempre colpevole di non fare abbastanza, molto affaticata e triste. Al quarto incontro le viene proposta un'attività di DO con l'obiettivo di accompagnarla a entrare in contatto con i contenuti profondi della sua identità. Viene pertanto scelta la consegna dell'automatismo dell'iniziale del nome che consente alla persona di realizzare un autoritratto simbolico, di manifestare la sua identità.

2. Nel rispetto dei principi deontologici e della normativa vigente in materia di protezione dei dati personali, i nomi, i luoghi e ogni elemento potenzialmente identificativo riportati nelle descrizioni cliniche sono stati modificati o resi anonimi, al fine di tutelare la riservatezza delle persone coinvolte e di terzi. Le persone interessate hanno sottoscritto un consenso informato scritto che autorizza la pubblicazione del materiale in forma anonimizzata. Le fotografie delle sessioni di psicodramma non ritraggono i partecipanti reali, ma sono ricostruzioni sceniche realizzate con attori, con finalità esclusivamente illustrative della disposizione dei personaggi e delle dinamiche sul palco.

Titolo primo disegno: *Elena, dove andiamo?*

Titolo secondo disegno: *Danza di donna*

Il messaggio: *Lasciati andare*

Sandro: Dolore al petto (Esempio di disegno a partire da un sintomo)

Sandro è un uomo di 50 anni. Ha un aspetto forte e robusto, un po' burbero e con un'espressione severa. Ha una piccola ditta di idraulico. È sposato e ha tre figli giovani adulti. Chiede una consulenza psicologica su indicazione del medico curante. Ha avuto problemi cardiaci e gli è stato impiantato il pacemaker. Non c'è spiegazione medica alla sua costante sensazione di tensione ai muscoli pettorali e alla continua attenzione alla fastidiosa presenza di un oggetto estraneo. Era una persona socievole e allegra, organizzatore di feste e gite per parenti e amici. Ora si è rinchiuso in se stesso e quando cerca di uscire in compagnia, come era abituato, si sente a disagio, ha delle crisi di ansia e deve scappare a casa. È molto turbato perché non si riconosce più e nemmeno i familiari e gli amici più cari lo riconoscono. Solo quando è impegnato al lavoro il sintomo si affievolisce e talvolta scompare.

Non è abituato a parlare di se stesso e delle sue emozioni, è molto pragmatico. Riesce a parlare solo dei suoi sintomi, della sua incredulità nel sentirsi debole e spaventato e di tutte le situazioni dalle quali fugge o che evita. Vista la sua difficoltà all'introspezione e a riconoscere le emozioni, la terapeuta propone a Sandro di disegnare. Lo prepara a questa attività che potrebbe farlo sentire trattato come un bambino e gli spiega che servirà a capire un po' di più cosa succede nel suo mondo emotivo. Accetta a malincuore ma è disposto a tutto pur di stare meglio.

La terapeuta lo invita a portare tutta la sua attenzione al petto, a questa sua sensazione, e di stare su questa sensazione. Gli suggerisce di chiudere gli occhi se questo può facilitare la concentrazione. Quando è pronto, gli vengono offerti un foglio e i colori a cera, con le seguenti indicazioni: *Disegna la tua sensazione, rovesciala sul foglio usando tutti i colori che vuoi. Lascia libera la tua mano di esprimersi, di giocare sul foglio, senza preoccuparti del risultato estetico.* Velocemente realizza il disegno.

Titolo: *Dolore al petto*

Un'esperienza di DO e psicodramma in un incontro intensivo

Maria: A come Amore

Maria è un'insegnante di 52 anni, sposata e con 4 figli (il più giovane di 17 anni e la più grande di 25). Frequenta i fine settimana di DO e psi-

codramma per approfondire la conoscenza di sé, per fare “manutenzione” come lei stessa afferma. L’incontro esperienziale aveva l’obiettivo di esplorare l’amore come il sentimento umano più potente, e allo stesso tempo tra i più complessi da esprimere. Un sentimento che si scontra spesso con barriere personali, carenze affettive, difficoltà esterne, ostacoli interiori e modelli relazionali imposti. Come stimolo iniziale è stato proposto l’ultimo verso della Divina Commedia di Dante Alighieri: «L’amor che move il sole e l’altre stelle» (Paradiso, XXXIII, 145). Questa citazione ha riscaldato il gruppo, richiamando la forza universale dell’amore come principio che muove non solo gli astri ma anche la vita umana, dall’inizio alla fine della vita, in una molteplicità di forme e sfumature.

È stata proposta la consegna dell’automatismo della lettera A, di Amore, per lasciar emergere immagini e simboli connessi ai ruoli legati all’amore: ruoli da chiarire, ridefinire o reinventare, capaci di dare voce alla propria verità soggettiva e di esprimere al meglio, nell’imperfezione umana, l’ideale di amore perfetto evocato da Dante.

La scena psicodrammatica ha permesso di esplorare, attraverso l’azione, in uno spazio sicuro, relazioni affettive significative che stanno cercando nuovi equilibri.

Tra i diversi disegni del gruppo, sono scelti quelli di Maria.

Titolo primo disegno: *La stella*

Titolo secondo disegno: *Fuoco: luce, vita, calore*

Il messaggio: *Tieni acceso il fuoco e goditelo*

Un’esperienza di DO e psicodramma in un gruppo continuativo

Filippo: La cascata

Filippo è un uomo di 40 anni, impiegato amministrativo. Ha una compagna con la quale non ha una convivenza stabile. Soffre di crisi di panico, si sente bloccato di fronte alla necessità di compiere scelte importanti e portare dei cambiamenti significativi nella sua vita. Si rivolge alla terapeuta sapendo che è una psicodrammatista e, dopo un incontro di conoscenza, valutano insieme che l’esperienza in un gruppo di psicodramma continuativo può essere una buona opportunità.

L’esempio seguente si inserisce in un periodo in cui nel gruppo si stanno affrontando temi legati alle storie familiari e al transgenerazionale. Nelle precedenti sessioni sono state condivise storie di vita di antenati e sono stati messi in scena toccanti incontri con antenati significativi. Nella sessione a cui si fa ora riferimento, viene proposta una consegna di DO dal titolo “Elemento della Madre Terra” con la finalità di contattare un antena-

to archetipico comune a tutti che possa far emergere l'immagine simbolica di una risorsa, di un elemento di cura e riparazione dopo le condivisioni di storie transgenerazionali dolorose, talvolta traumatiche, emerse nelle sessioni precedenti (vedi consegna p. 264).

Titolo del disegno: *Trasporto*

Il messaggio: *Prendi qualcosa, trasportalo e poi lascia*

Un'esperienza di DO e psicodramma in un contesto clinico individuale

Zoe: Invisibile agli occhi

Zoe, una giovane donna, ha 24 anni, dopo la maturità ha lavorato come cameriera, ora si è iscritta alla laurea triennale in Scienze motorie. Decide di intraprendere un percorso di psicoterapia perché ha spesso crisi d'ansia connesse alla gelosia, nei confronti del fidanzato, che rischiano di compromettere la relazione. Razionalmente sa di non avere motivi, è un ragazzo di animo buono, molto innamorato, rassicurante e protettivo. Nonostante ciò lei perde il controllo, va in ansia, diventa assillante, si dispera quando lui passa la serata con amici o si allontana per motivi di lavoro.

Il padre ha lasciato la madre prima che lei nascesse e pertanto Zoe è cresciuta con la madre e con i nonni materni. La mamma ha una diagnosi psichiatrica. I nonni materni si sono occupati di lei come se fossero i genitori e sono entrambi recentemente deceduti. Ora Zoe vive con la madre che soffre lunghi periodi di depressione alternati da brevi periodi di benessere. Ha incontrato il padre un'unica volta all'età di 15 anni e rispetto a quell'incontro afferma: "Ero indifferente, era uno sconosciuto che non mi piaceva. Mi ha cercato ancora ma non volevo vederlo, non mi interessa. Sto bene anche senza di lui. Non sento la sua mancanza, per me è normale così, è normale non averlo". Da un po' di tempo il padre ha iniziato a cercarla chiedendole se ha bisogno di qualcosa, ma lei non ha intenzione di riprendere i contatti con lui.

Viene proposto l'automatismo del numero 3 per sondare i vissuti sulla sua origine e sulla sua famiglia: il significato simbolico del 3 riporta al triangolo edipico, in quanto dal 2 della coppia genitoriale, nasce il figlio, il 3, che nel suo significato archetipico porta alla manifestazione dell'Uomo, che nasce dall'unione di Cielo e Terra. Esso, dunque, rappresenta la polarità superata del due, la riconciliazione, il mistero della sintesi e del superamento. Rappresenta anche l'elemento fecondante maschile, il paterno (Chevalier & Gheerbrandt, 1986). La consegna è stata scelta per offrire a Zoe la possibilità di prendere consapevolezza dei suoi vissuti profondi, inconsci, legati alla sua origine e alla relazione con il padre, ipotizzando che

lei spostati sul fidanzato il senso di abbandono e di tradimento subito da lei e dalla madre per la “fuga” del padre.

Titolo primo disegno: *Incontro di un vero amore*

Titolo secondo disegno: *Invisibile agli occhi (Felicità nel cielo è il titolo cancellato)*

Il messaggio è: *Continua così!*

Un’esperienza di DO in un insegnamento universitario

La I di intercultura

Si presenta un’attività svolta all’interno di un percorso formativo, come esempio di come si possa stimolare la riflessione del gruppo mediante la consegna dell’automatismo con iniziale di parola, in questo caso la “I di intercultura”. L’esperienza è stata realizzata con gli studenti del corso di laurea in Scienze della Formazione Primaria, nell’ambito dell’insegnamento di Pedagogia interculturale.

La proposta, collocata all’inizio del percorso didattico, ha avuto come obiettivi principali l’emersione delle rappresentazioni che gli studenti attribuiscono al concetto di intercultura, l’attivazione di dinamiche di scambio e di confronto tra pari, la sperimentazione di un lavoro di gruppo in cui far emergere e integrare punti comuni e diversità dei partecipanti e l’osservazione dei significati e dei messaggi evocati dal tema attraverso la produzione grafica.

Un’esperienza di DO in un laboratorio riflessivo per ricercatori

Annalisa (ricercatrice): Vai, ascolta sempre il tuo cuore!

L’attività è stata proposta in un workshop all’interno del ritiro di ricerca promosso dal *Life History and Biography Network* (Società Europea di Ricerca in Educazione degli Adulti – Esrea). Svoltosi in Liguria a marzo 2025, il ritiro si è concentrato sul passato, presente e futuro della ricerca con metodi biografici, con un’attenzione particolare agli approcci collaborativi e trasformativi nello studio delle narrazioni e delle vite adulte, andando oltre le tradizionali presentazioni unidirezionali, per favorire conversazioni autentiche e connessioni più profonde con l’oggetto di indagine attorno al tema “partecipazione, bellezza e significato”.

Il workshop, della durata di circa due ore, è stato concepito come spazio di riflessione e formazione intermodale sul posizionamento del ricercatore all’interno del percorso e processo di ricerca. In linea con il quadro teorico della ricerca partecipata, l’attività ha posto al centro la possibilità per i ricercatori di ascoltare la propria soggettività, di accogliere e far

emergere quella dei partecipanti alla ricerca, e di promuovere contesti intersoggettivi orientati alla co-creazione di significati e risposte ai problemi sociali (Bronfenbrenner, 1979; Freire, 1968; Sen, 1999).

La struttura del workshop si è articolata a partire da due domande: “Qual è il mio ruolo come ricercatore?” e “Cosa ho appreso dalla mia storia di ricercatore?”. I partecipanti sono stati invitati a un percorso intermodale che ha integrato scrittura riflessiva e disegno con l’obiettivo di stimolare la riflessività critica, la consapevolezza del proprio posizionamento epistemologico e relazionale, e la coerenza tra metodo e contenuto della ricerca. La consegna del Labirinto (vedi p. 226), solitamente impiegata per favorire il contatto con il proprio percorso di vita, la consapevolezza rispetto alla meta esistenziale, alle risorse disponibili e agli ostacoli superati o ancora presenti, è stata reinterpretata per consentire ai partecipanti di rappresentare graficamente e simbolicamente il proprio percorso come ricercatore, identificando le tappe già attraversate, le risorse metodologiche e relazionali riconosciute, nonché le sfide che caratterizzano il cammino attuale. Il disegno e la scrittura hanno permesso di contattare la dimensione introspettiva per condividerla nel gruppo e attivare il confronto. Ciò ha reso visibili e condivisibili le tensioni, le risorse e le potenzialità che attraversano l’agire del ricercatore, promuovendo al contempo un apprendimento situato e co-costruito.

Portiamo, a titolo d’esempio, un disegno con relativo dialogo e le riflessioni di una partecipante.

Titolo del disegno: *Vai, ascolta sempre il tuo cuore*

Dialogo tra Pellegrino e Labirinto

Pellegrino: *Voglio trovare la mia strada. Voglio uscire dal labirinto. In effetti, perché dovrei attraversare un labirinto?*

Labirinto: *È solo una tua scelta. Dipende da te. Riesci a immaginare cosa puoi incontrare lungo il cammino? Ci sono tanta luce e acqua, ci sono frutti e fiori. Ci sono alberi che ti possono sostenere per riposarti. Uccelli che cantano. Ma fai attenzione. Devi scegliere tra molti sentieri e ciascuno ti porta in luoghi diversi. Alcuni saranno meravigliosi, altri terribili. Alcuni luminosi. Alcuni possono condurti verso la luce, altri verso l’uscita, altri ancora in un vicolo cieco.*

Pellegrino: *Va bene, farò la mia scelta: seguirò il mio cuore.*

Un’esperienza di DO e psicodramma in contesto formativo

Nel percorso formativo proposto all’equipe di dieci educatori e educatrici, il formatore ha introdotto le attività “*La barca*” e “*La mappa magi-*

ca”, riunite sotto la cornice simbolica de “*L’arte di navigare per la vita e nella vita*”, adattandole al ruolo professionale di chi educa (vedi p. 254). La metafora della navigazione ha permesso di esplorare le dinamiche del lavoro educativo, fatto di bellezza e scoperta ma anche di incertezza, instabilità e rischio. Con la consegna della barca, ciascun partecipante è stato invitato a rappresentare il proprio modo di “navigare” nel mare dell’educazione, dando forma ai propri punti di forza e alle proprie fragilità, alle strategie di protezione e alle risorse a disposizione. La mappa magica, invece, ha aperto alla rappresentazione del percorso professionale ed esistenziale, consentendo di toccare tappe significative del passato, del presente e delle prospettive future, sia sul piano individuale sia di gruppo. Attraverso queste due immagini, il lavoro ha favorito una narrazione personale e collettiva, capace di intrecciare vissuti ed esperienze con il senso condiviso del cammino educativo che l’équipe intende portare avanti insieme.

2. *Approcciarsi al disegno e orientare il proprio sguardo*

L'analisi dei singoli elementi artistici è di per sé un ponte che ci introduce al pulsare interno dell'opera.

Kandinsky, 1926, p. 8

Avvicinarsi alla lettura di un disegno, in particolare nell'ambito terapeutico o formativo, richiede al facilitatore uno sguardo che sappia andare oltre il dato estetico o tecnico. Il disegno, come ogni forma artistica, non è semplicemente una “cosa bella” o una rappresentazione da interpretare in modo lineare, ma un simbolo vivente, capace di esprimere direttamente la forma di un sentimento.

Un'opera d'arte si distingue per essere al tempo stesso «un vetro e una trasparenza» (Langer, 2017, p. 43): non un oggetto da decifrare, ma una realtà simbolica che rende visibile l'invisibile, che presenta – e non solo rappresenta – l'esperienza vissuta, la vita. In questa prospettiva, la forma del disegno non è separabile dal suo contenuto: essa è già di per sé significativa, una configurazione sensibile (gestalt) che rende presente un vissuto, una dinamica interiore, una modalità di essere nel mondo. L'opera artistica appartiene allo stesso campo semantico del mito e del sogno: linguaggi simbolici che danno forma a ciò che le parole non riescono a esprimere.

Leggere un disegno, dunque, non significa cercare una “traduzione” razionale, ma entrare in risonanza con la sua forma simbolica, lasciando che essa parli attraverso le sue linee, i suoi colori, il ritmo del tratto, il vuoto e il pieno dello spazio. Si tratta di un ascolto estetico ed empatico, capace di cogliere l'emergere della soggettività nella sua dimensione più vera, sfuggente e insieme profondamente comunicativa.

Nell'esplorare il rapporto tra arte e neuroscienze come due culture da mettere a confronto, Kandel sostiene che «la percezione visiva non è una finestra sul mondo ma una creazione del cervello» (2017, p. 38). Si tratta, infatti, di un processo di elaborazione che avviene attraverso due movimenti. Il primo, *bottom-up*, comprende un livello cosiddetto basso in cui la retina rileva l'immagine e uno intermedio in cui vengono distinte le figure dallo sfondo e integrati i contorni delle figure stesse. Il secondo,

top-down, riguarda un'elaborazione di alto livello nella quale viene dato "senso" a ciò che si è visto, grazie all'integrazione delle informazioni provenienti da molteplici regioni del cervello. Quest'ultimo utilizza processi cognitivi (attenzione, apprendimento e memoria) ed emotivi, ossia tutto ciò che è stato precedentemente visto, compreso e vissuto, per interpretare l'informazione e conferirne "senso". In particolare, quanto più l'opera è astratta e, dunque, non ci sono immagini figurative, maggiore è il coinvolgimento delle aree cerebrali connesse con la memoria e le emozioni. L'atto dell'osservare un'opera d'arte implica una partecipazione attiva che coinvolge «un'autentica forza creativa [...]». La creatività elimina la barriera tra il nostro io conscio e quello inconscio, consentendo loro di comunicare in modo relativamente libero seppur controllato» (Kandel, 2017, p. 204).

Trasponendo nel contesto del DO le riflessioni di Kandel sulla percezione nell'esperienza artistica, possiamo individuare due processi fondamentali che caratterizzano l'utilizzo del metodo.

Da un lato, si pone l'attenzione su ciò che accade nell'autore del disegno, valorizzando la componente creativa dei processi percettivi che si attivano sia durante la fase di realizzazione dell'opera, sia nel momento in cui l'autore ne diventa osservatore.

Dall'altro, si focalizza l'attenzione sull'elaborazione visiva che si sviluppa all'interno della relazione di cura, nel momento in cui si entra in contatto con il disegno prodotto da un'altra persona, attivando un dialogo simbolico e relazionale con l'opera.

Si tratta di una relazione in cui:

- i processi creativi di ciascuno degli osservatori (persona e terapeuta) si incontrano;
- emerge la soggettività di ciascuno che fa riferimento alla propria esperienza e alla propria conoscenza;
- si accede al co-inconscio;
- grazie allo scambio intersoggettivo il terapeuta promuove l'espansione della capacità percettiva con cui, chi ha disegnato, osserva la sua opera e il "suo mondo interno" in essa contenuta.

Come ci si orienta in questa complessità? Come approcciarsi all'opera per accompagnare la persona nel suo processo evolutivo in modo creativamente curioso nel rispetto dei suoi tempi e della sua sensibilità?

Le pagine che seguono si prefiggono di offrire una mappa per orientarsi all'interno dell'esperienza con il DO e fanno riferimento a tre sostanziali contributi:

- i tre livelli per giungere alla comprensione dell'opera d'arte di Panofsky;

- l'analisi della composizione grafica di Kandinsky;
- alcuni principali riferimenti provenienti dalla letteratura sulla simbologia dei colori e sul linguaggio dei simboli.

1. I tre livelli per osservare un disegno

Nell'opera d'arte la forma non può essere disgiunta dal contenuto: la disposizione delle linee e del colore, della luce e dell'ombra, dei volumi e dei piani, per quanto incantevole come spettacolo, deve essere intesa anche come portatrice di un significato che va al di là del valore visivo (Panofsky, 1962, p. 29).

A partire da questa affermazione Panofsky, fondatore della disciplina dell'iconologia, sostiene che per raggiungere tale comprensione, un'opera vada esaminata considerando i seguenti tre livelli:

- *preiconografico* che comporta l'osservazione delle forme pure;
- *iconografico* finalizzato all'osservazione e riconoscimento delle immagini, permettendo di identificare il soggetto o i soggetti raffigurati, figurativi o astratti;
- *iconologico* che costituisce il livello di lettura dell'immagine più complesso, coglie il valore simbolico di un'immagine e ne determina la forma.

Kandinsky ha sviluppato una vera e propria teoria sul linguaggio figurativo analizzando gli aspetti formali che lo compongono, una sorta di "analisi grammaticale e di analisi logica" per comprendere tale linguaggio. Nel suo contributo, si ritrova la possibilità di integrare la visione spirituale dell'arte, secondo la quale ogni opera esprime la "vita", con una rigorosa analisi formale della composizione dell'opera stessa. Come già accennato nel primo capitolo, egli sostiene che l'arte non può che essere astratta in quanto il suo scopo è quello di rappresentare l'invisibile e la vita interiore. Contemporaneamente, sottolinea che la comprensione dell'opera avviene grazie all'osservazione di specifici elementi che la compongono. I suoi studi sulle forme e sulla composizione artistica risultano pertanto fondamentali, poiché propongono un doppio livello di analisi: da un lato, un'analisi grammaticale che permette di osservare ciascun elemento nella sua singolarità e specificità; dall'altro, un'analisi logica, finalizzata a cogliere le relazioni tra gli elementi e a comprendere ciò che l'artista esprime attraverso il linguaggio pittorico. Disegnare è l'incontro tra la superficie di fondo, lo strumento (matita, colore, pennello), la mano che lo guida e l'anima del disegnatore. La superficie vuota,

via via, si anima con forme e colori, che si richiamano, si influenzano, giocano, lottano, tacciono, urlano, danzano, si rincorrono, vivono di vita propria, finché non trovano una collocazione nella quale il disegnatore si può fermare ed ascoltarne il suono, talvolta armonioso e tranquillo, altre volte stridente ed inquietante. L'armonia è data dalla composizione equilibrata di linee curve e spezzate, forme morbide e rigide, dall'equilibrio degli opposti caldo-freddo, dinamismo-staticità, morbido-rigido. Infinite sono le possibilità di combinare le forme che sono da considerare in relazione reciproca e in relazione con la superficie di fondo. In questa ricerca di armonia, la composizione diventa uno specchio nel quale il disegnatore si riflette. Concetti come tensione, movimento, stasi, direzione, forza, peso, suono, silenzio, freddo e caldo contribuiscono a percepire il disegno come un'entità viva, capace di manifestare all'esterno la vita interiore del disegnatore e, per la loro forza evocativa e simbolica, risultano particolarmente funzionali all'utilizzo del DO.

L'integrazione dei contributi di Kandinsky e Panofsky con gli approcci teorici presentati nel primo capitolo offre una mappa per orientare lo sguardo nell'osservazione del disegno e della sua ricchezza espressiva. La funzione di questa mappa non consiste nell'offrire un "protocollo da applicare per analizzare il disegno" da seguire rigidamente, ma suggerisce dei criteri di osservazione utili ad allenare lo sguardo, rendendolo più sensibile, attivo e capace di cogliere in profondità i contenuti grafici e le qualità espressive delle composizioni. Maggiore sarà questa sensibilità, più ricca sarà la possibilità di utilizzare in modo creativo i contenuti dei disegni, eseguiti secondo le consegne del DO, nella relazione con i rispettivi autori.

Ispirandoci liberamente alla proposta di Panofsky, nei paragrafi che seguono, vengono presentati i suoi tre livelli per l'osservazione di un'opera d'arte mettendoli in dialogo con gli elementi individuati da Kandinsky e con il contributo derivato dagli studi sul linguaggio simbolico e il suo valore nell'arte.

I. Livello *Pre-iconografico* – osservazione delle *forme pure*

- Punti, nodi e incroci.
- Linee rette, verticali, orizzontali, curve, spezzate, angoli:
 - energia del tratto (sottile, spesso, calcato, leggero, uniforme, sfumato);
 - direzione.
- Colore
 - equilibrio freddo caldo, contrasti, complementarità, densità, sfumature, colori dominanti.

- Forme geometriche, naturali, deformate, irregolari, bidimensionali, tridimensionali.
- Spazio
 - dinamismo, direzione, staticità, simmetria, ordine. Profondità e prospettiva;
 - equilibrio della composizione nelle quattro aree: pesi, vuoti e pieni.

II. Livello *Iconografico* – osservazione e riconoscimento delle *immagini*

- Forme astratte e figurative ricordando che ogni opera può essere guardata come astratta anche se è figurativa.
- Forme geometriche.
- Figura-sfondo.
- Forme pregnanti.
- Immagini intuitive, seminascoste.
- Colori.
- Composizione: relazione tra le immagini.

III. Livello *Iconologico* – scoperta del significato simbolico dell'opera

L'opera viene considerata nel suo insieme e nei diversi elementi che la compongono al fine di cogliere il “significato che va al di là del valore visivo” e che contiene ed esprime il mondo interno della persona. Si tratta di un percorso che si compie insieme all'autore del disegno, il quale viene invitato a descrivere il disegno nel suo insieme e nei singoli elementi, per libere associazioni. Può essere stimolato dalle osservazioni del facilitatore sulle forme, sulle immagini e sul significato simbolico universale con lo scopo di stimolare nuove associazioni. Una via ulteriore, se il facilitatore la ritiene opportuna, consiste nel condividere le sensazioni che la composizione gli suscita (drammaticità, calma, tranquillità, paura, tristezza, allegria, desolazione, meraviglia, stupore, calore, freddo, leggerezza, pesantezza, provocazione, ...), oppure nel far notare particolari, forme nascoste o nell'offrire contenuti tratti dalla simbologia universale, rispetto alle forme e alla loro collocazione nelle diverse aree del foglio, invitando la persona a commentare e comunicare le sue riflessioni o associazioni. Il livello iconologico, inoltre, può essere esplicitato attraverso la rappresentazione scenica.

2. Criteri di osservazione e analisi della composizione

Solo su questa strada di analisi microscopica, la scienza dell'arte condurrà ad una sintesi completa che, alla fine, si estenderà oltre i confini dell'arte, nel campo dell'«unità» dell'«umano» e del «divino».

Kandinsky, 1926, p. 13

Punto e linea nella superficie

La prima azione di una composizione grafica è il *punto*, risultato del primo incontro della matita con il foglio, definito da Kandinsky la *fecondazione* della superficie di fondo da cui la creazione dell'intera opera ha origine (Kandinsky, 1926). È la forma più “concisa” nello spazio e nel tempo, stabile e fisso. Il punto è fermo nello spazio e rapido nel tempo, è il primo suono che rompe il silenzio del foglio vuoto. Kandinsky ricorda la Cappella Sistina e il punto di incontro tra il dito di Dio e quello di Adamo, quasi in procinto di toccarsi. È lì che nasce la vita e Dio emana il suo spirito all'umanità.

L'arrivo di una forza esterna che muove il punto dalla sua staticità dà origine alla *linea*, come traccia lasciata dal punto in movimento. Pensando alla traiettoria di una palla da biliardo, l'energia con la quale è spinta esprime la *tensione* e il punto verso il quale è lanciata dà la *direzione*. Tensioni e direzioni diverse creano linee diverse.

La linea retta rappresenta la forma più concisa delle infinite possibilità di movimento.

Attraverso la descrizione delle linee orizzontali e verticali, Kandinsky introduce il concetto di movimento freddo e movimento caldo, le cui forme più concise sono rispettivamente la linea *orizzontale* (non ha tensione con la forza di gravità, è la linea di superficie nella quale noi abitualmente ci muoviamo, ha il movimento con meno tensione, meno dinamico, piatto) e la linea *verticale* (ha tensione rispetto alla forza di gravità, opponendosi o sommandosi ad essa, altezza). L'interazione tra i due movimenti origina la linea *diagonale* che è la linea con maggiore tensione interna, con un “suono” interno, insieme freddo e caldo.

Al fine di intuire le diverse tensioni interne che queste linee esprimono, possiamo contattare le sensazioni corporee: “camminare in piano orizzontale”, muoversi verticalmente “arrampicandosi su una pertica o scivolando in giù” e “camminare su un piano in pendenza” in salita o in discesa.

Le linee spezzate e le linee curve sono l'esito dell'azione di più forze. Nella linea spezzata la spinta verso una direzione viene interrotta da un'altra forza che agisce in una diversa direzione e la devia. C'è una collisione, si crea una rottura e una deviazione.

La linea spezzata forma degli angoli: l'angolo retto freddo, statico, controllato.

Facciamo riferimento al movimento e alla forza di gravità: l'angolo acuto si apre e deve contrastare la gravità per conquistare più superficie e pertanto rappresenta l'angolo più caldo e attivo; l'angolo retto è stabilmente appoggiato; l'angolo ottuso ha superato il punto di staticità, è goffo, debole, passivo e, dopo il lavoro di fatica, manifesta una tensione indebolita.

Nella linea curva agiscono contemporaneamente due forze, con direzioni diverse.

Se le due forze hanno la stessa intensità, una in avanti e una verso l'interno, si crea il cerchio che parte da un punto e ritorna all'origine; per questo è simbolo di infinito, di equilibrio. Kandinsky evidenzia che «nell'angolo c'è qualcosa di sconsideratamente giovanile, nella curva un'energia matura, giustamente cosciente di se stessa» (Kandinsky, 1926, p. 86).

Quando partendo da un punto, si dà inizio a un cerchio, ma una forza rimane costante e l'altra aumenta gradualmente e costantemente la sua intensità, nasce la spirale: due forze in armonia che portano allargamento, ampliamento, evoluzione.

Vi sono poi le linee ondulate come risultante di due forze contemporanee ma che variano in continuazione verso l'alto, verso il basso, verso destra o verso sinistra, alternando le loro quattro direzioni.

La linea retta viene associata alla nascita, la linea spezzata alla giovinezza, la linea curva alla maturità.

La superficie di fondo

Lo spazio destinato ad accogliere il contenuto dell'opera viene identificato da Kandinsky con il termine "superficie di fondo". Nel processo di disegnare si crea una relazione tra la superficie di fondo e il disegnatore. È magico osservare come, man mano che si aggiungono forme e colori, il foglio prenda vita e si trasformi. Kandinsky descrive in modo poetico, come un rapporto d'amore, la relazione che si crea tra artista e superficie di fondo, indicata dall'artista con la sigla SF.

La superficie di fondo [...] è essa stessa un essere vivente [...] ogni artista sente il "respiro" della SF ancora inviolata – anche se inconsciamente – egli, ne sia più

o meno cosciente, si sente responsabile di fronte a questo essere, e si rende conto che un oltraggio sconsiderato fatto ad esso avrebbe in sé qualcosa del delitto. L'artista "feconda" questo essere e sa che la SF, docile e "resa felice", accoglie gli elementi giusti, nell'ordine giusto. Questo organismo, primitivo sì, ma vivente, si trasforma attraverso il giusto trattamento, in un nuovo organismo vivente, che non è più primitivo, ma rivela tutte le proprietà di un organismo sviluppato (Kandinsky, 1926, pp. 133-134).

La superficie di fondo più usata è delimitata da due linee orizzontali e due linee verticali, che la definiscono come entità autonoma. Quando tali linee sono di uguale lunghezza e in equilibrio, determinano la quiete e la staticità del quadrato nel piano. Se, invece, una coppia prevale sull'altra, cioè la larghezza sull'altezza o viceversa, cambierà il senso della tensione rispettivamente in orizzontale o in verticale.

Nella superficie di fondo quadrata, le forze sono pari, freddo-caldo si compensano creando una quiete massima. Il quadrato è la figura più statica, stabile, concreta e radicata, perché non domina nessuna forza, c'è un equilibrio fermo.

Nel rettangolo orizzontale c'è dominanza di freddo, di stabilità, mentre, in quello verticale, domina calore e dinamismo.

Ad esempio, inserire in un foglio orizzontale una forma più calda, che ha un'estensione nella verticalità, come può essere un albero, crea tensione per l'opposizione tra forze opposte: la forza orizzontale del foglio e la forza verticale del disegno dell'albero. Se, invece, si disegna lo stesso albero in un foglio posto in verticale, le due forze sono in accordo perciò non c'è tensione.

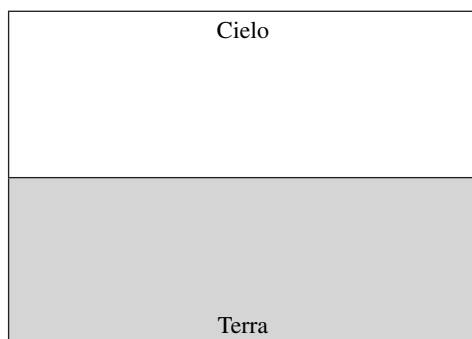
Nell'arte classica i paesaggi venivano disegnati mettendo la tela in orizzontale, mentre i ritratti mettendola in verticale. La direzione della superficie di fondo fa capire qual è la figura centrale del quadro. Il dipinto di Leonardo *La vergine delle rocce* è sviluppato in verticale, al centro c'è la Madonna col bambino e dietro c'è un paesaggio. Questo dà l'idea che la figura centrale del quadro sia quella in armonia con l'andamento della tela.

Ogni superficie di fondo è quindi prodotta da quattro lati: la posizione delle due linee orizzontali è detta sopra e sotto, quella delle due linee verticali è detta sinistra e destra, le quali suscitano un sentimento che «ha un sapore "letterario", che ancora una volta svela affinità profonde fra arti diverse e ancora una volta fa presentire le molto profonde radici comuni di tutte quante le arti» (Kandinsky, 1926, p. 140).

Il *sopra* suscita una sensazione di una maggiore scioltezza, leggerezza, liberazione, un senso di libertà, come la nostra percezione del cielo.

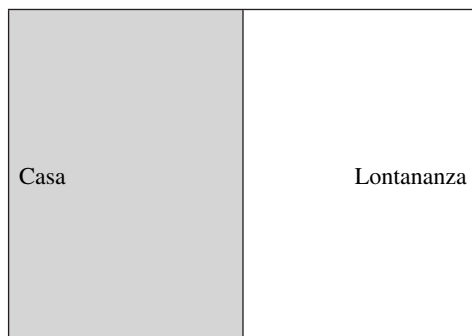
Il *sotto* suscita un effetto opposto: condensazione, pesantezza, vincolo, la nostra esperienza di terra. La parte *destra* della superficie ripete la caratterizzazione dell'*alto* (maggiore scioltezza, un senso di leggerezza e liberazione) e si muove verso la *lontananza*, mentre la parte *sinistra* è la continuazione del *sotto* (condensazione, pesantezza, vincolo) e si muove ritornando verso *casa*.

Il movimento all'interno della superficie viene così caratterizzato da Kandinsky in riferimento alla nostra esperienza della natura, attraverso la quale acquisiamo un concetto interno di armonia: in alto il cielo, l'aria, immateriale, in basso la terra, materiale, consistente.



Allo stesso modo di come viene vissuto lo spazio circostante così viene usato lo spazio di una pagina, di un foglio quando disegniamo o scriviamo.

Da sinistra verso destra è un andare fuori, ci si allontana dall'ambiente abituale, ci si libera delle forme conosciute e si respira verso nuove avventure: lontananza, liberazione. Il movimento verso sinistra è un movimento verso casa, con uno scopo di quiete.



L'uomo si allontana dal suo ambiente abituale, si libera dalle forme usuali che pesano su di lui, che bloccano i suoi movimenti in un'atmosfera quasi pietrificata e respira sempre più liberamente, va in cerca di avventure. Di fronte alla stanchezza dell'avventura c'è la necessità di tornare verso casa per cercare la quiete. Queste definizioni hanno lo scopo di svelare quali sono le tensioni interne, quali sono le forze che agiscono nel foglio prima che io disegni qualcosa: è insito nello spazio avere queste tensioni.

Mettere insieme alto-basso, destra-sinistra dà origine a questi quadranti.

Cielo	Cielo <i>Massima leggerezza</i>
Casa	Lontananza
Casa <i>Massima pesantezza</i>	Lontananza
Terra	Terra

Secondo questa organizzazione spaziale, Kandinsky evidenzia che le curve che vanno verso destra esprimono “il valore del divenire”, indicando una spinta a procedere e ad andare verso il futuro, mentre quelle rivolte verso sinistra esprimono “lo sforzo a procedere”, indicando la necessità di tornare verso casa e la difficoltà ad andare verso il futuro e l'esterno.

La suddivisione della superficie di fondo di Kandinsky supporta lo schema proposto da Bermolen e Dal Porto che associa a ciascun quadrante una specifica area psichica: area psicosessuale, area familiare, area sociale e area trascendente.

Area Familiare	Area Trascendente
Area Psicosessuale	Area Sociale

L'area *Psicosessuale* corrisponde all'area *casa-terra* che per Kandinsky è caratterizzata da una sensazione di pesantezza, vincolo e movimento verso casa, verso il conosciuto. In quest'area, nel DO, vengono espressi gli elementi legati alla propria identità psico-sessuale, alle proprie origini, al rapporto con se stessi e con la propria storia, alle emozioni dell'infanzia, ai vissuti primari. In essa la persona colloca ciò che sente di essere, l'energia che viene dalla sua storia, dal suo passato. È il quadrante in cui "si guarda dentro di sé". La prospettiva dello psicodramma fa riferimento ai ruoli personali.

L'area *Familiare* corrisponde all'area *casa-cielo* in cui Kandinsky riporta una sensazione di leggerezza e vicinanza, nell'ambito di qualcosa di conosciuto, di "casa". Nel DO tale quadrante richiama ciò che concerne il familiare, le immagini interiorizzate delle figure materne e paterne, i vissuti e le emozioni in rapporto alle relazioni familiari, la prima uscita da se stessi per mettersi in relazione con l'altro. È il quadrante in cui "si guarda fuori, vicino", verso le relazioni familiari e che contiene sia la famiglia d'origine, con i suoi aspetti transgenerazionali, sia la famiglia attuale. Secondo lo psicodramma è riferita ai ruoli familiari.

L'area *Sociale* o delle *Relazioni sociali* corrisponde all'area *terra-lontananza*, al movimento verso l'esterno, verso il nuovo, verso il mondo. È il quadrante in cui "si guarda fuori, lontano" e in cui vengono collocati gli elementi simbolici legati alla sfera dell'identità sociale, le emozioni legate alle relazioni con l'altro non familiare come, ad esempio, le relazioni amicali e quelle lavorative. Secondo lo psicodramma è riferita ai ruoli sociali.

L'area della *Trascendenza*, quella del *cielo-lontananza*, connettendosi con la leggerezza e la lontananza, richiama simbolicamente allo slancio verso gli ideali, ai valori di riferimento, alla dimensione spirituale, al senso che la vita ha come valore (non solo la propria vita ma la vita in

generale) e ai sogni e alle emozioni legate a questi temi. È il quadrante in cui “si guarda in alto e lontano”. Secondo lo psicodramma riguarda i ruoli spirituali.

Al centro della superficie, nell'intersezione delle rette interne ideali, che delineano le quattro aree, si colloca il punto di origine della vita, l'inizio, la radice della persona.

A partire dall'approccio allo spazio di Kandinsky, anche nel DO la parte sinistra riconduce al passato ed è caratterizzata al femminile-materno, mentre la parte destra è proiettata verso il futuro e caratterizzata dalla dimensione maschile-paterna. Tale suddivisione può essere utilizzata anche all'interno di ciascun quadrante collegando la sinistra con il passato e il femminile-materno e la destra con il futuro e il maschile-paterno.

Pare interessante accostare questa organizzazione spaziale con il pensiero del primo studioso della simbologia dello spazio nella scrittura, lo psicologo e grafologo svizzero Pulver (1983). Egli ha sottolineato come ci siano simboli ancestrali tramandati di generazione in generazione che vengono utilizzati e danno inconsapevolmente direzione nella vita: in *alto* sono collocati il cielo, la luce, la spiritualità, il pensiero, in *basso* si trovano la terra, la profondità, gli istinti, la materialità, a *sinistra* le origini, la madre, il prima, il passato, l'introversione e a *destra* il futuro, il padre, l'estroversione, il dopo, la realizzazione.

La parte sinistra del foglio rappresenta il legame con il passato, con l'ambiente di origine, la famiglia, le persone che ci hanno accudito nell'infanzia ed in particolar modo con la figura materna. Il margine destro rappresenta il futuro, le aspettative, i progetti, le ambizioni e gli obiettivi personali. Alla destra si trovano anche gli altri, le relazioni personali e sociali e come vengono vissute e percepite. Il margine superiore rappresenta il rapporto con l'autorità, l'educazione, le regole in generale, le condizioni sociali, le aspettative che gli altri hanno e quanto possono incidere, il giudizio del prossimo e le critiche (Pulver, 1983).

Io sono foglio/ Io sono pastello

Dopo aver presentato la vitalità della superficie di fondo e la relazione che si crea con il disegnatore, proponiamo un *divertissement* scritto da Elisabetta Musi e Mariarosa Lommi a conclusione del loro percorso formativo in DO. Si tratta del dialogo tra due voci, quella del Foglio e quella del Pastello, in cui esprimono chi sono e come interagiscono tra di loro, e in questo modo sintetizzano l'azione e il senso del disegnare. Le autrici utilizzano l'espressione “disegno euristico” per sottolineare la funzione che il DO ricopre nei loro ruoli come formatrici.

Foglio: Io sono il foglio. Bianco, vuoto... e già mi sento sotto pressione.

Pastello: Io sono il pastello. Sto qui, in silenzio, da ore. Eppure... fremo. Aspetto il momento in cui qualcuno mi stringerà e, senza nemmeno sapere come, mi farà dire qualcosa che non sapeva di sapere.

F: Io vengo steso su un tavolo come se nulla fosse. Ma attenzione: io sono il limite e lo spazio, il confine e l'abisso. Sono il teatro dove va in scena l'anima. (Sì, lo so... esagero. Ma sono fatto così.)

P: Io sono goffo, a volte sbavo. Ma ho memoria delle mani. So dove andare anche quando l'occhio non vede. Non cerco il bello: cerco il vero. Anche se a volte inciampo nell'estetica.

F: Quando mi tocca, trema. Quando mi riempie, si svuota. E io? Io contengo. Senza giudizio. Persino quelle linee storte che sembrano errori, io le accolgo come storie da raccontare.

P: A volte scivolo via senza pensare. Altre volte sono costretto a obbedire. Ma nel disegno euristico... finalmente respiro.

F: Nel disegno euristico non c'è maestro, non c'è allievo. C'è solo un cammino, e due compagni di viaggio.

P: Uno è la mano. L'altro... è quel paesaggio interiore che, timidamente, si fa visibile.

F: E se ci fermiamo un momento, e guardiamo con attenzione... forse possiamo leggere anche noi.

P: Non tutto. Ma qualcosa sì. Un segno, una tensione, un desiderio.

F: Io sono il foglio. Non ho voce, ma ascolto tutto.

P: Io sono il pastello. Non ho pensieri, ma lascio tracce.

F: Ogni segno è un incontro. Ogni spazio bianco, una possibilità. In mezzo... Storie, biografie, domande...

P: Forse non sappiamo cosa stiamo creando. A ben vedere nessuno lo sa. Ma ogni linea, ogni spazio, è una domanda che prende forma.

F: E a volte... basta restare lì, in silenzio, per sentire che una risposta sta lentamente affiorando.

Il colore

Alcune pennellate sugli studi sul colore

Le ricerche sull'effetto dell'esposizione a stimoli cromatici dimostrano che a differenti colori corrispondono diverse e specifiche reazioni psicofisiologiche e che la reazione alla percezione di un colore richiama aspetti diversi: fisiologici, cinestesici, motori, oltre che ideativi, emotivi e affettivi (Widmann, 2000).

Qualsiasi esperienza della vita è immersa nei colori e la loro percezione determina in noi effetti fisiologici e psichici. Gli effetti fisiologici sono connessi alla pura percezione sensoriale che svanisce nel momento in cui ci si allontana dallo stimolo, così come avviene per gli altri sensi. Ad esempio, quando la mano contatta qualcosa di morbido, di caldo o di ruvido è portata a sostare o a ritrarsi e la sensazione termina nel momento

in cui il contatto viene meno. Allo stesso modo i suoni hanno effetto di attrazione o repulsione per l'udito. Ciò avviene anche per i colori, portando l'occhio a rispondere all'attrazione di una determinata tonalità, percepita come gradevole o invece a fuggirla perché percepita sgradevole o troppa acuta. Il colore possiede una forza che influenza l'organismo nella sua totalità. Gli effetti psichici riguardano l'emozione suscitata dalla percezione fisica del colore, che è legata alla qualità del colore in sé, alla qualità della sensazione provata nell'entrare in contatto con un determinato colore. Un ulteriore effetto psichico è quello della risonanza che può attivarsi tra i diversi sensi, che implica sentire il colore come sapore o profumo o suono o sensazione tattile. Ogni sensazione può fare eco ad un'altra. Si possono aggiungere, infine, le associazioni evocate dalla persona, in modo conscio o inconscio, a partire dalla propria soggettiva esperienza di quel colore.

Lüscher (2014) evidenzia, da una parte, che il colore, nel suo essere dotato di una specifica frequenza d'onda, rappresenta uno stimolo oggettivo e possiede un significato fisiologico e psicologico universale, che trascende la cultura di appartenenza, l'età o il sesso; dall'altra che ogni singolo individuo si relaziona al colore in modo soggettivo.

Questi riferimenti sembrano condurre ad una polarità tra significato universale e soggettivo del colore. Lo stesso Widmann all'interno del testo *Il simbolismo dei colori* (2006), imprescindibile per coloro che desiderano approfondire questi temi, ricorda che la domanda e la riflessione sul colore è presente in tutta la storia del pensiero, dall'antichità al mondo contemporaneo, attraverso la quale, a partire anche da diversi linguaggi, è stata sottolineata la valenza psicologica del colore.

Va riconosciuta a Goethe, agli inizi del 1800, la paternità di un approccio sistematico allo studio dei colori, volto a integrare gli elementi scientifici provenienti dai precedenti studi di Newton con la dimensione soggettiva della percezione dei colori stessi, evidenziando come l'occhio e la mente umana influenzano attivamente la percezione cromatica. Questo risulta evidente nel momento in cui poniamo uno stesso colore su sfondi diversi (Goethe, 1810). Lo stesso Goethe inoltre ha proposto un primo tentativo di sistematizzazione dei rapporti tra i diversi colori nella sua "ruota dei colori".

Con lo sviluppo della psicologia scientifica, a partire dalla fine del XIX secolo, le ricerche concordano nel riconoscere ai colori dei significati psicologici e che tali significati vanno rintracciati nell'inconscio e nel linguaggio simbolico. Gli artisti del movimento Bauhaus, impegnato a sviluppare un approccio in cui l'arte fosse a servizio dell'uomo in tutte le componenti della sua vita (pittura, scultura, architettura, mobili, tessuti, ...), hanno approfondito il ruolo del colore nelle diverse arti espressive. Menzioniamo, in particolare, Itten, Klee e Kandinsky.

Itten ha portato il suo contributo e sviluppato le sue teorie, approfondendo lo studio dei contrasti e individuando, oltre ai più riconosciuti chiaro-scuro, freddo-caldo, anche il contrasto tra i colori primari, il contrasto dei complementari e i contrasti di simultaneità, qualità e quantità (Itten, 1961). Come nel caso di Goethe, gli va riconosciuta l'elaborazione del disco cromatico, in cui possiamo individuare la formazione dei colori secondari e terziari e vederne i contrasti.



Fig. 2 - Il cerchio cromatico di Itten

Klee esprime la sua esperienza di totalizzante rapimento nel colore e si sente interprete nel portare dalla tavolozza alla tela i colori per esprimere emozioni, sentimenti e sensazioni. Kandinsky, come vedremo nei prossimi paragrafi, dedicherà al colore uno specifico approfondimento nella sua opera *Lo spirituale nell'arte* (1911)¹.

1. Si invita a consultare il testo *Cromorama* (Falcinelli, 2017) per un'avvincente trattazione del rapporto tra colore, sguardo, storia e cultura. In particolare, si vedano l'appendice "Concetti scientifici" per un'introduzione alla percezione e alla fisica del colore, e

Ritornando agli aspetti strettamente psicologici, va evidenziato che

la psicologia del colore non ha l'ingenuità di negare gli impieghi relativi, le influenze contingenti (geografiche o tecnologiche), gli influssi culturali e nemmeno l'ampio spettro della soggettività, ma si interroga sui possibili effetti di carattere generale esercitati dal colore, sulle possibili connessioni occulte che possono accomunare colori utilizzati anche in forme e in contesti diversi (Widmann, 2000, p. 24).

L'approccio simbolico, proposto non solo da Widmann, lungi dall'essere una lettura intellettualizzata, ci accompagna a *sentire* il colore, attraverso l'intuizione, l'emozione, la sensibilità estetica, e a *captare* la risonanza emotiva che il colore fa vibrare in noi. L'intreccio degli aspetti simbolici universali, culturali e individuali influenzano la percezione del colore, l'utilizzo nell'atto di disegnare e il suo effetto nell'osservazione di un'opera grafica. I colori possiedono significati che vanno ricercati nel linguaggio simbolico e inconscio, considerando le influenze culturali, l'uso convenzionale e la soggettività. Pertanto, va evidenziato che i colori manifestano, in forma simbolica, significati individuali ed ancestrali, contenuti emotivi, contenuti magico-rituali e religiosi. In particolare, si sottolinea che la simbologia universale e archetipica è collegata ai ricordi ancestrali dei colori propri dei fenomeni naturali: i colori scuri della notte, le stelle, la luna, il sole, il cielo, la rotazione delle stagioni, le piante, colori delle foglie, dei fiori, dei frutti, l'acqua nelle sue tante forme, il fuoco, l'arcobaleno. A tale significato archetipico va aggiunto quello relativo all'uso dei colori nelle diverse culture, associato ad un codice di comunicazione, e non possiamo prescindere dal significato individuale che ciascuno associa ai colori in base alla propria esperienza.

Nei prossimi paragrafi verranno proposti due contributi che riteniamo particolarmente suggestivi e utili per integrare la simbologia del colore nell'approccio del DO. Inizieremo dal percorso di Luzzato e Pompas (1988) che, attraverso il mito della Genesi, accompagnano all'incontro con un colore per ogni giorno della creazione. Successivamente, sintetizzeremo attraverso uno schema, le suggestive riflessioni sul colore che Kandinsky propone ne *Lo spirituale nell'arte*.

L'appendice "Principali modelli cromatici" per un excursus dei modelli sul colore elaborati a partire dal Seicento tra i quali, oltre a quello di Kandinsky, vengono proposti anche quelli più noti di Goethe e Itten. Per un affascinante e approfondito percorso visivo sull'evoluzione delle teorie del colore, dai cerchi cromatici di Newton e Goethe alle sperimentazioni del Bauhaus, si vedano l'edizione in due volumi di Loske e Lowengard (2024) che raccolgono oltre sessantacinque opere e più di mille immagini dedicate alla rappresentazione del colore dal XVII secolo all'era digitale. Rimandiamo, infine, all'*Atlante sentimentale dei colori* di St Clair (2018) per entrare nella vita sociale, storica e culturale dei colori.

I colori nel mito del libro della Genesi

Luzzato e Pompas, nel loro testo *Il significato dei colori nelle civiltà antiche* (1988), che esplora le civiltà mediterranee pre-cristiane, attraverso una visione archetipica dei colori, evidenziano che tutti i popoli fecero largo uso di sostanze coloranti, sul corpo, sugli abiti, sugli edifici e sulle imbarcazioni, per esigenze decorative ma anche per assolvere una funzione magica, religiosa e rituale. In particolare, l'uso dei colori per la decorazione di templi o degli oggetti sacri segna lo sviluppo dell'arte in stretta connessione con il contesto magico-religioso.

Le autrici a partire dalla citazione biblica

Il mio arco pongo sulle nubi ed esso sarà il segno dell'alleanza tra me e la terra [...] La mia alleanza tra me e voi [...] l'alleanza eterna tra Dio e ogni essere che vive sulla terra (Gen. IX, 12-16)².

presentano i colori come la connessione tra il terreno e lo spirituale:

I colori sono considerati una forza sottile, un anello di congiunzione tra cielo e terra ed in essi trovano unità le misteriose corrispondenze tra il mondo "in alto", dove vivono gli Dei, e il mondo "in basso", quello degli uomini. [...]. Questa connessione è palesata nell'arcobaleno, ponte di luce colorata tra la sfera materiale e la sfera spirituale (Luzzato & Pompas, 1988, p. 28).

Seguiremo il loro percorso, che si presenta come una narrazione poetica ed evocativa della cosmogonia descritta nel Libro della Genesi. La dinamica narrativa, ispirata ai colori che emergono nei diversi giorni della creazione, si rivela particolarmente adatta ad affinare la capacità di tradurre, attraverso le parole del linguaggio simbolico, le risonanze cromatiche che lo sguardo si appresta ad ascoltare.

Nero

In principio Dio creò il cielo e la terra. La terra era informe e deserta e le tenebre ricoprivano l'abisso e lo spirito di Dio aleggiava sulle acque (Gen. I, 1-2).

Nel mito della creazione, il primo "colore" che incontriamo è il nero, sottoforma di tenebra, che, come in ogni mito cosmogonico, rappresenta l'indistinto primordiale. A partire dall'immagine di Dio che si libra nell'oscurità indistinta, si comprende come il nero sia archetipo di Caos e di Principio di cui possiamo cogliere i significati di:

2. I versetti biblici sono tratti dalla traduzione CEI (2008).

totalità indifferenziata, pre-formale e non manifesta del non-essere, ma anche forma di virtualità e di latenze, fusione di tutte le forme in uno stato embrionale, pronto a divenire; l'indistinto primordiale che precede tutte le cosmogonie e lo stato finale, la morte e l'annullamento di ogni esistenza, la sospensione del divenire (Luzzato & Pompas, 1988, p. 81).

Nel ciclo nascita-vita-morte il nero rappresenta il punto in cui tutto si annulla, in cui non c'è spazio né tempo, un punto tra la fine e l'inizio, come senza respiro, che trattenuto in se stesso, preclude ogni possibile crescita.

Bianco

Dio disse: «Sia la luce!». E la luce fu. Dio vide che la luce era cosa buona e Dio separò la luce dalle tenebre. Dio chiamò la luce giorno, mentre chiamò le tenebre notte. E fu sera e fu mattina: giorno primo (Gen. I, 3-5).

Il bianco è il “colore” della luce pura, la luce manifesta che segna il primo atto della creazione come passaggio dall'informe vuoto, dalla tenebra e dal caos. Rappresenta la separazione primaria che permette la scoperta degli opposti, la consapevolezza della presenza del nero e scandisce il tempo in un prima indistinto e un dopo in cui si iniziano a cogliere le differenze.

La luce trasforma il Caos in Cosmo dando inizio alla formazione dell'universo. Il bianco ha in sé una forza espansiva che non rappresenta la vita, bensì l'energia che dà origine alla vita. Per questo luce e bianco sono associati alla nascita di un ciclo vitale, alla presenza della divinità, alla purezza, all'illuminazione e alla morte come nascita nella luce divina.

Blu-Azzurro

Dio disse: «Sia un firmamento in mezzo alle acque per separare le acque dalle acque». Dio fece il firmamento e separò le acque che sono sotto il firmamento dalle acque che sono sopra il firmamento. E così avvenne. Dio chiamò il firmamento cielo. E fu sera e fu mattina: secondo giorno (Gen. I, 6-8).

Il blu-azzurro è il colore del cielo, sede e dimora degli dèi, elemento che separa e connette il “sopra” e il “sotto”. Il cielo è la sede divina, il luogo dove vengono decisi i destini dell'umanità, dove tornano le anime dopo la morte. Il blu-azzurro è un colore che gli antichi riferivano alla sfera del sacro e del divino. Nelle tonalità più chiare si avvicina al bianco/luce, in quelle più sicure al nero/tenebra, assimilandone i significati.

Verde

Dio disse: «Le acque che sono sotto il cielo si raccolgano in un unico luogo e appaia l'asciutto». E così avvenne. Dio chiamò l'asciutto terra, mentre chiamò la

massa delle acque mare. Dio vide che era cosa buona. Dio disse: «La terra produca germogli, erbe che producono seme e alberi da frutto, che fanno sulla terra frutto con il seme, ciascuno secondo la propria specie». E così avvenne. E la terra produsse germogli, erbe che producono seme, ciascuna secondo la propria specie, e alberi che fanno ciascuno frutto con il seme, secondo la propria specie. Dio vide che era cosa buona. E fu sera e fu mattina: terzo giorno (Gen. I, 9-13).

Il verde è simbolo di vita e fertilità. Esso, infatti, segna l'apparizione della vita, dei germogli e degli alberi, e indica che la terra fertile garantisce la continuità della vita, la prosperità. Simbolo di rinascita e rinnovamento, colore che evoca la vitalità che contrasta la morte.

Il nero, il blu e il verde sono colori connessi alla simbologia dell'elemento acqua in quanto a livello simbolico il nero rappresenta il caos delle acque primordiali, il blu-azzurro rappresenta il cielo che separa le acque superiori da quelle inferiori e pertanto è simbolo della sostanza spirituale e, in ultimo, il verde che è il colore della vita vegetale.

Giallo-Oro

Dio disse: «Ci siano fonti di luce nel firmamento del cielo, per separare il giorno dalla notte; siano segni per le feste, per i giorni e per gli anni e siano fonti di luce nel firmamento del cielo per illuminare la terra». E così avvenne. E Dio fece le due fonti di luce grandi: la fonte di luce maggiore per governare il giorno e la fonte di luce minore per governare la notte, e le stelle. Dio le pose nel firmamento del cielo per illuminare la terra e per governare il giorno e la notte e per separare la luce dalle tenebre. Dio vide che era cosa buona. E fu sera e fu mattina: quarto giorno (Gen. I, 14-19).

Il sole, la luna e le stelle materializzano la luce del primo giorno che prende così forma. I raggi del sole illuminano il creato rendendolo visibile. Il colore giallo e il colore oro connettono alla luce del Sole, alla luce divina portatrice di vita e di energia. In tutta l'antichità l'oro è considerato sostanza delle divinità, è simbolo di sacralità e la sua presenza testimonia il divino. Per questo è usato nelle sepolture, per la sua incorruttibilità e immortalità, e anche come segno di potere e di benedizione. Nella connotazione negativa, esso perde il valore mistico e viene usato come abuso ed esercizio improprio di potere e anche come avidità e materialità (vedi ad esempio il mito del re Mida).

Rosso

Dio disse: «Facciamo l'uomo a nostra immagine, secondo la nostra somiglianza [...] Allora il Signore Dio plasmò l'uomo con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l'uomo divenne un essere vivente (Gen. I, 26; II, 7).

Le autrici sembrano fare un brusco passaggio dal quarto al sesto giorno, tralasciando il giorno in cui il cielo e le profondità del mare vengono popolati di esseri viventi e passano direttamente al sesto giorno in cui sono creati gli animali terrestri e l'uomo. È proprio su quest'ultimo che si focalizzano, soffermandosi sul rosso come colore del vigore e della forza. Il nome di Adamo significa in ebraico il rosso, il vivente. Con *adamah* si intende l'argilla rossa. Tale colore è il colore del sangue e caratterizza la vita. Si trova il sangue in molti riti sacri che lo utilizzavano, o usavano materiali rossi in sostituzione, per accrescere e rinnovare la vita, il vigore, la fertilità. Il sangue, inoltre, svolgeva funzioni di purificazione, di offerta e di difesa e nella sua funzione apotropaica, allontanava e proteggeva dalla morte. I sacrifici di sangue venivano infatti praticati per placare l'ira divina e per purificare le colpe. A seconda di come viene utilizzato, esso può rappresentare la regalità della potenza e della ricchezza, la giovinezza e la forza vitale o essere simbolo di distruttività e violenza.

Colore per Kandinsky

Kandinsky si propone «di risvegliare la capacità di cogliere nelle cose materiali e nelle cose astratte l'elemento spirituale, che rende possibili infinite esperienze» (Kandinsky, 1911, p. 116) e considera i colori elementi essenziali per la “vibrazione” che provocano nell'anima. Il suo testo *Lo spirituale nell'arte* può essere considerato come «uno dei migliori testi di psicologia del colore anche se scritto da un pittore» (Widmann, 2000, p. 21).

L'artista nella sua trattazione propone l'analisi dei colori considerando i contrasti, il movimento, il suono, l'effetto e l'aspetto psicologico. D'altra parte, esprime anche il limite che le parole devono affrontare nel parlare del colore:

tutte queste osservazioni sui colori sono provvisorie e grossolane, come pure i sentimenti con cui li abbiamo definiti (gioia, tristezza, ecc.). Questi sentimenti sono stati d'animo fisici. Le tonalità cromatiche, come quelle musicali, hanno invece un'essenza più sottile, danno emozioni più sottili, inesprimibili a parole (Kandinsky, 1911, p. 72).

All'interno del suo testo, Kandinsky afferma che il colore per materializzarsi deve avere una tonalità e una forma, che la forma e il colore si influenzano reciprocamente e che l'armonia si esprime nei contrasti e nelle contraddizioni. A partire da questo, procede a presentare i colori come contrasti, freddo-caldo, chiaro-scuro, e come suoni e movimenti, al

fine di consentire di cogliere la qualità delle infinite sfumature e dei loro effetti in base alla percezione. Egli coglie così l'effetto e ne associa gli aspetti psicologici.

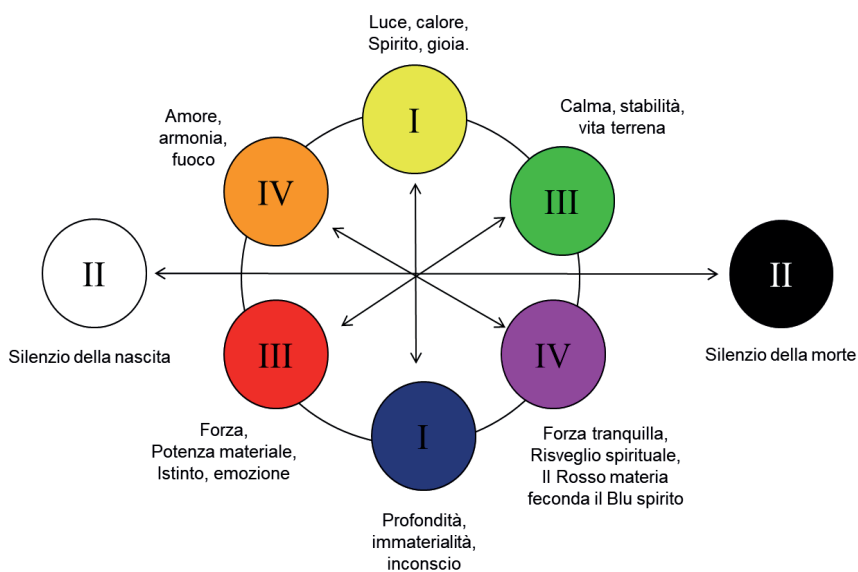


Fig. 3 - I contrasti dei colori. Elaborazione da Kandinsky, 1911, p. 70

La tabella che segue rappresenta una sintesi del discorso, allo stesso tempo rigoroso e poetico, proposto nel testo citato, la cui lettura rimane imprescindibile. Se da una parte può apparire paradossale proporre uno schema per un argomento tanto fluido, dove poco conta la logica e più serve l'intuizione e la sensibilità, dall'altra riteniamo possa essere utile disporre di una base su cui poggiarsi e che, a partire dai tratti essenziali, lasci libera la mente di fluttuare quando osserviamo i colori di un disegno.

Contrasto	Colore	Movimento	Effetto	Suono	Aspetto psicologico
1° contrasto Caldo / Freddo	Giallo – Terra	Centripeto, verso l'osservatore	Abbagliante, ansogeno, eccitante, emozionante	Tromba (tanto più acuto quanto più chiaro)	Chiarezza, vitalità, gioia, espansione / Follia, furore, delirio, dispersione
	Blu – Cielo	Centrifugo, si allontana dall'osservatore	Profondità, quiete, tristezza (scuro), indifferenza (chiaro)	Organo (molto scuro) Contrabbasso Violoncello Flauto Chiaro	Profondità, intimità, senso di infinito, spiritualità / Malinconia, nostalgia, tristezza
2° contrasto Chiaro / Scuro	Bianco – Luce	Centrifugo rigido	Resistenza con possibilità di rinascita. Un muro senza fine.	Grande silenzio Non suonano come le pause musicali	Il nulla prima dell'origine, il silenzio, non morto, pieno di potenzialità
	Nero – Tenebre	Centripeto rigido	Nessuna resistenza, Un abisso senza fondo. Nessuna possibilità	Eterno silenzio, la fine del brano musicale, compiuto e terminato per sempre, la prosecuzione è l'inizio di un nuovo mondo	Un eterno silenzio, come la morte, si è spento il sole. Il congedo dalla vita, senza futuro senza speranza
3° contrasto Quietè, immobilità / Movimento in sé, dinamismo potenziato	Verde – Estate piena, quiete appagata dopo l'esplosione della primavera	(Blu + Giallo) Il primo contrasto spiritualmente risolto, i movimenti del blu e del giallo si neutralizzano Quietè / Energie paralizzante attendono di riattivarsi	Calma, non desidera nulla. Riposo benefico / noia. Verso il giallo è vivo giovane e gioioso / verso il blu è serio e pensieroso	Toni calmi e gravi del violino	Passività, quiete delle emozioni. Tranquillità, pace, rilassatezza
	Rosso – Varia dal caldo al freddo a seconda dei pigmenti gialli, blu, bianchi, mantenendo il tono fondamentale	Nessun movimento centrifugo o centripeto, splende e vibra dentro di sé, non si muove verso l'osservatore	Vivacità irrequietezza / energia immensa e consapevole (non dispersiva come il giallo)	Scuro freddo – Violoncello Chiaro freddo – Acuti del violino Chiaro caldo – Fanfara forte Medio – Tuba rullo di tamburo	Forza energia, determinazione, gioia (della fanciullezza), trionfo. Passione che arde, forza sicura di sé. Attesa, tensione. Agitazione e fervore introversi. Violenza, dolore

Contrasto	Colore	Movimento	Effetto	Suono	Aspetto psicologico
4° contrasto Caldo / Freddo con l'elemento rosso	Arancione	(Rosso + Giallo) Il giallo irradia il movimento interiore del rosso, verso l'osservatore	Forza, benessere, energia. Il rosso infonde un senso di serietà al giallo	Campane a festa Viola che suona un largo Voce di contralto	Gioia, entusiasmo, slancio vitale
	Viola	(Rosso + Blu) Il rosso si ritrae, si allontana dall'osservatore	Spento Triste Freddo	Corno inglese, zampogne, fagotto	Instabilità, bisogno di introspezione, ricerca di equilibrio
	Bianco + Nero Grigio	Immobilità assoluta senza speranza	Più è scuro più aumenta la desolazione e il soffocamento, più chiaro dà la possibilità di un respiro	Silenzio	Paralisi, anestesia delle emozioni
	Rosso + Nero Marrone	Verso il basso, verso la terra, poco dinamico	Il nero spegne il bagliore del rosso, riducendolo al minimo	Trombone (pesante e profondo) / impercettibile mormorio	Stabilità, concretezza, materialità, serietà, riflessione

Una sintesi: i colori parlano

Se il compito del colore è quello di far vibrare l'anima, l'approccio ai colori nel disegno non chiede di leggerli codificandoli secondo specifiche chiavi interpretative, ma di ascoltare la particolare sfumatura emotiva che la persona comunica attraverso di essi. Proprio perché attraverso i colori ogni persona esprime il proprio universo emotivo, è essenziale lasciarli parlare. Più che cercare di attribuire un significato predefinito, è importante essere curiosi di ascoltare ciò che hanno da dire, accogliendo il loro tono unico e personale.

Attingendo dal patrimonio culturale dei sopra citati *maestri* che hanno approfondito il tema dei colori, nelle prossime righe, si propone una sintesi nella quale saranno i colori a presentarsi in prima persona chiedendo al lettore di ascoltare parte del loro mondo e, grazie alle suggestioni che sapranno muovere, di allenare la capacità di sintonizzarsi con quanto le persone esprimono nel proprio disegno. Ogni colore si presenterà con il "nome proprio", illustrerà le proprie principali caratteristiche evidenziando come è stato utilizzato dagli uomini nel corso della storia e concluderà con un messaggio rivolto al lettore o alla lettrice.

Li proponiamo in una logica circolare iniziando dal colore bianco, per porci in connessione con il foglio bianco da cui ha origine ogni disegno, e procedendo con i diversi colori per giungere al colore nero non tanto come la fine ma come partenza per un nuovo ciclo e come luogo da cui far scaturire una nuova nascita.

Bianco

Sono Bianco, un colore "assoluto" come il nero. Sono immobile, il grande silenzio, ma non sono morto, sono ricco di potenzialità, sono il nulla prima della nascita, sono l'assoluto, puro e incontaminato.

Non ho suono, come le pause in musica.

Sono la luce stessa, emergo dalle tenebre come primo atto creativo. Rappresento la verità, la sapienza, l'illuminazione e la consapevolezza. Sono purezza e innocenza.

Sono il colore dell'inizio, come un foglio bianco tutto da colorare. Sono luce pura, illuminazione e coscienza.

Sono il colore della perfezione divina, della verità e dell'universalità. Vi ricongiungo all'assoluto, sono il centro da cui tutto emana e in cui tutto si riunifica.

Sono il colore della resurrezione, di ogni nuovo inizio e dell'eterna rinascita. Sono dunque vicino alla morte, intesa come ricongiungimento con la luce eterna dell'amore trascendente.

A te voglio dire che ci siamo incontrati la prima volta quando sei venuto alla luce, con un senso di inquietudine e di perdita, con il disorientamento dell'incontro con la "carta bianca" della vita da colorare. Segno un nuovo inizio e ho in me un'esplosione di energia e di paura del vuoto da riempire. Dunque, abbi fede, datti tempo per abituarti alla luce e comincerai a distinguere le forme e altri colori. Io li contengo tutti e puoi far emergere quelli che vibrano della tua energia vitale.

Giallo

Sono Giallo, sono luminoso, brillante, squillante, caldo. Mi espando, ho un movimento centrifugo libero e uno slancio verso chi mi guarda. Mi sento vitale, pieno di gioia, leggero. Sono come il sole e come l'oro, per questo mi avete associato all'energia vitale, al divino e alla regalità.

Quando sono chiaro divento impalpabile e perdo i limiti: Posso essere così intenso da disperdermi, mi sento eccitato, folle e in preda al delirio.

Quando tendo all'ocra, grazie a un piccolo contributo di Rosso che mi dà solidità e di Blu che mi contiene, divento più concreto, palpabile come terra feconda.

Ho il suono della tromba, dalle tonalità calde dei suoni bassi a quelle squillanti e assordanti dei suoni più acuti. Posso essere morbido e carezzevole o pungente e graffiante a seconda della mia tonalità.

Coloro tutte le stagioni: sboccio nei primi fiori che segnano l'inizio della primavera. In estate, mi manifesto con tutta la mia maturità nei campi di grano maturo e dei girasoli che portano fecondità e nutrimento. In autunno, esplodo nelle foglie degli alberi con un ultimo slancio di vitalità prima di spegnermi, nell'erba secca dell'inverno, per ricomparire nuovamente in primavera. Perciò vi accompagno nel ciclo della vita con la mia energia vitale.

Quando sono contaminato da troppo verde o dal nero, perdo di brillantezza e con essa la mia vitalità, diventando malaticcio e decadente.

Voglio dirti che la vita è bella! Esci, apriti, danza e canta, vola alto, accogli con fiducia i cicli della vita, espanditi e fai attenzione a non disperderti.

Blu

Sono Blu, sono profondo, quieto e appagato. Ho un movimento concentrico verso l'interno, verso la profondità sconfinata, l'infinito.

Nei toni chiari ho il suono del flauto, sono il colore del cielo, rappresento la dimensione "celeste" spirituale, vi connetto alla dimora degli Dei, alla trascendenza e all'eternità. Sono ponte tra terra e cielo, per questo mi avete utilizzato per colorare le divinità, i soffitti delle sepolture e dei templi.

Nei toni più scuri ho il suono del violoncello, elevo il vostro spirito verso la conoscenza e vi porto nella profondità del vostro animo, in una riflessione mistica che, nell'attesa e nell'ascolto in silenzio, trova una quiete viva, a contatto con sentimento e sapienza, in un'armonia unificatrice. Sono il colore del mare, del materno, dei sentimenti affettuosi e intimi. Benevolo e protettivo, sono il colore del mantello della Madre Buona – la Madonna – in cui puoi rilassarti e riposare, goderti la quiete dell'appagamento e dell'intimità.

Nei toni ancor più scuri ho il suono delle note gravi dell'organo, la mia profondità assume caratteristiche di chiusura, ripiegamento e regressione, di nostalgia, calma apatica, tristezza o depressione.

Vai in profondità per elevare il tuo spirito, scopri la connessione con il Divino, fai attenzione a non farti attrarre e assorbire nella tristezza e nella nostalgia di ciò che è passato. Respira il cielo, lasciati cullare dal mare, goditi protezione e tranquillità.

Rosso

Sono Rosso, risplendo e vibro internamente con energia, lì dove sono senza bisogno di espandermi. Sono vivace e irrequieto nell'interiorità.

Nei toni più chiari e freddi ho il suono acuto del violino, in quelli più scuri, del violoncello, in quelli chiari e caldi il suono forte della fanfara.

Come il fuoco ho il potere di scaldare, illuminare, vivificare, trasformare e purificare ma anche di bruciare e distruggere. Come il sangue sono vita, energia e forza ma anche aggressività, violenza e dolore. Mi avete utilizzato nei riti di iniziazione della pubertà, per rappresentare il rinnovamento e la rinascita, e nei riti funerari, per rigenerare e rinnovare la vita, come simbolo di immortalità. Tingo i mantelli dei potenti per avvolgerli di regalità e vigore. Sono il colore del cuore, dell'eros, dell'amore spirituale e sessuale.

Sono dunque forza, nelle sue diverse manifestazioni: spirituali, istintive, sentimentali e sessuali, di regalità e di sacrificio, di affermazione di potenza/ determinazione e di aggressività distruttiva, di passione e trasformazione.

Esprimi la tua forza e la tua potenza, affermati con vitalità, agisci con determinazione ed entusiasmo, fai attenzione alla rabbia e alla distruttività, trasforma, rigenera, assumi il tuo potere per creare e rinascere, vivi con passione e ama.

Verde

Sono Verde, nasco quando Giallo e Blu si incontrano e si fondono. Il movimento di espansione e l'apertura del primo annulla il movimento di contrazione e di raccoglimento del secondo e mi sento nella quiete. Sono calmo, statico, né triste né gioioso; non ho passioni né desideri, sono soddisfatto ed equilibrato, sono un ponte tra il giallo del giorno e il blu della notte. Questa mia quiete può diventare immobilità, indifferenza e noia quando il movimento intrinseco dei due colori che mi compongono si annienta e trattiene l'energia al mio interno.

Ho il suono dei toni ampi e gravi del violino. Sono il colore della vita vegetativa che continuamente si rigenera. In natura do il meglio di me in primavera, nei toni più chiari (più giallo) dei germogli che segnano la rinascita, e in estate (più scuro, più blu) quando, superata la fase di germinazione, la natura appagata può godersi la pienezza e la quiete della piena manifestazione della vita.

Sono un colore fresco e giovane, porto in me energia rigenerante e per questo rappresento la speranza della continuità della vita, del continuo rinnovamento.

Nei riti del solstizio d'inverno sono presente negli alberi sempreverdi, per rappresentare la vita che resiste alla morte e ai cicli del tempo, e dunque l'immortalità.

Esprimo la dimensione vegetativa, solida e rigenerante della vita biologica, la stabilità nei cambiamenti ciclici, la solidità e la flessibilità, la quiete non passiva in attesa che le energie si riattivino.

Fermati, respira, riposa, la vita continua a vibrare e a rigenerarsi... puoi goderti la quiete e l'inattività; senti l'energia vitale in te, verrà il momento dell'azione, ora riposa, assapora e rigenerati. Senti l'energia dei germogli?

Viola

Sono Viola, nato dall'incontro e dalla fusione di Blu e Rosso e contengo le loro qualità. Non è un facile equilibrio, sono instabile e inquieto, pos-

so facilmente virare al Rosso o al Blu e pertanto cerco di trovare l'integrazione degli opposti e di trovare l'unità. La mia parte rossa è attiva e cerca l'unità lottando, quella blu è passiva e cerca l'unità accogliendo.

Ho un carattere inquieto, travagliato, c'è in me qualcosa di spento, triste e sofferto. Sono il colore dominante al crepuscolo. Lo spegnimento del rosso suscita un senso di perdita di energia vitale, di morte. Per questo sono usato per rappresentare il lutto.

Rappresento la ricerca della sintesi delle ambivalenze: attività/passività, maschile/femminile, estroversione/introversione, materia/spirito.

Ho il suono del corno inglese e del fagotto. Sono al confine dei colori percepibili al vostro occhio, per questo rappresento la transizione e la trasformazione; segno il confine tra il visibile e l'invisibile, tra conosciuto e mistero.

Sono l'espressione della conciliazione "impossibile" degli opposti, possibile solo nella dimensione della trascendenza.

Voglio dirti che non è facile trovare equilibrio, le ambivalenze e le contraddizioni sono difficili da conciliare. Guarda oltre, nella dimensione della spiritualità, dove gli opposti trovano armonia e creano qualcosa di nuovo e inaspettato. Sii aperto alle trasformazioni, lascia morire il vecchio perché possa nascere il nuovo.

Arancione

Sono Arancione, nato dall'incontro e la fusione di Giallo e Rosso. Giallo espande la mia luminosità, Rosso mi offre contenimento e concretezza. Armonizzo le loro qualità: il movimento interno di Rosso può essere irradiato dalla forza centrifuga di Giallo, la possibile violenza del primo è ammorbidita dal secondo, così posso esprimere forza e sicurezza; la possibile dispersione di Giallo è contenuta da Rosso ed esprimo così lo slancio vitale che si concretizza.

Non è sempre facile questo equilibrio, non sempre è evidente la differenza tra me e i due colori che mi compongono, per questo rappresento la ricerca di armonia, tra le forze "sanguigne" e quelle "aeree", tra la vitalità implicita e quella entusiasta. Quando questa armonia si realizza sono gioia piena e suono come le campane a festa o la viola.

Dai concretezza ai sogni, dai forma allo slancio vitale, sii caldo, leggero e sicuro. Affermati con morbidezza e decisione. Vivi nella gioia.

Grigio

Sono Grigio, un equilibrista tra bianco e nero, tra luce e tenebra, conscio e inconscio. Avvicinandomi alla luce lunare sono connesso al femminile, al sentimento, all'intuizione.

Quando sono più scuro e mi raffreddo divento anaffettivo, freddo. Appaio quando il fuoco si spegne, come cenere, quando la vivacità si è spenta, sono scomparsi i colori cangianti della vita emotiva, resta il senso di morte. Sono apatico, indifferente e immobile. Nei toni chiari porto in me un senso di leggerezza e libertà, in quelli scuri invece sono soffocante e pesante.

Come la nebbia porto desolazione, offusco la vista e la consapevolezza. Rendo indistinti i confini tra reale e fantasmatico. Do un senso di vuoto, di angoscia e di desolazione. Quando mi indossate nelle mie tonalità argentee sono elegante con discrezione e raffinatezza. Nelle tonalità più scure sono convenzionale, formale e distaccato.

Puoi trovare equilibrio tra luce e tenebre, senza temere né l'una né l'altra. Essere avvolti dalla nebbia può dare un senso di contenimento, non temere di attraversarla. Puoi concederti una pausa nell'indistinto, da questo potranno emergere nuove forme e manifestarsi nuovi paesaggi. Puoi sviluppare l'intuizione e facilitare la comunicazione tra conscio e inconscio. Buona trasformazione!

Marrone

Sono Marrone, sono un arancione scuro in cui la forza vitale del rosso e del giallo si sono spente, oscurate, smorzate. Sono sonnolento, obnubilato, passivo e introverso.

Sono il colore della Terra. Io e lei ci somigliamo nella nostra caratteristica di accoglienza materna: madre e matrigna. Accoglienza, calda, avvolgente, protettiva, nei toni più chiari e caldi, oppure rigida e costrittiva, soffocante, nei toni più scuri e freddi.

Come la terra, sono il grembo germinativo che contiene energia vitale e feconda, in attesa della rigenerazione. Sono nutriente come un caldo e morbido abbraccio. Come la terra, sono anche il grembo del dissolvimento della vita, chiudo, soffoco e spengo lo slancio vitale, sono la terra della sepoltura.

Verrà il tempo della germinazione, dell'azione. C'è un tempo per sostare, riposare, per godere del benessere di un caldo accogliente abbraccio. Conceditelo! Buona rigenerazione!

Nero

Sono Nero, un colore “assoluto” come il bianco. Sono immobile, come un cadavere, sono l'eterno silenzio.

Non suono e rappresento, in musica, la fine di una composizione.

Sono abisso senza fondo, il nulla senza possibilità, dove il sole si è spento e non ci sono futuro e speranza. Sono morte.

Sono il colore delle tenebre, prima dell'origine dell'universo sono il vuoto oscuro, il caos indifferenziato, il colore del nulla che precede la creazione e contiene il Tutto.

Sono il colore dei contenuti inconsci, di ciò che è invisibile e avvolto di mistero. Esprimo l'angoscia dinanzi allo sconosciuto.

Se Bianco vi acceca per la troppa luce, io vi rendo ciechi nel buio delle mie tenebre. Nel bianco sperimentate l'inconsapevolezza, in me il mistero assoluto. Io e Bianco siamo gli opposti che si incontrano nella chiusura del ciclo vita/morte e, in modo diverso, evochiamo in voi lo smarrimento, il vuoto e l'angoscia della fine e di un nuovo inizio. Per questo sono simbolo del grembo che fa crescere la vita. Sono forte e potente.

Posso essere forza solenne, autorevole oppure forza assoluta e tirannica che può diventare pericolosa e devastante, per questo sono associato al male, alla repressione, all'annientamento.

Mi utilizzate per esprimere il lutto, la malinconia, la morte e la furia. Mi indossate per esprimere sobria eleganza, perfezione e sublimazione estetica.

Dono maggiore intensità all'effetto dei colori che mi sono vicini.

Sono qui per ricordarti che è da me che provieni, dalle tenebre del nulla, e a me ritornerai, per ricominciare un nuovo ciclo. Non temere di incontrarmi perché ogni morte può essere una nuova opportunità di vita. È necessario lasciar morire per rinascere. Affronta la paura, la sfida di attraversare il buio per rinascere più forte e potente.

La simbologia delle forme geometriche

Anche le forme, come i colori, stimolano i nostri sensi e la nostra emozione. Ognuna di esse esprime un proprio significato e stimola in maniera differente la nostra mente e le nostre reazioni. La simbologia delle forme geometriche viene dalla storia dell'umanità ed è radicata nell'inconscio collettivo. Infatti, le forme geometriche sono espressioni simboliche antiche e rappresentano una sorta di "prima lingua" proprio perché nascono dalla necessità della mente umana di trasformare le esperienze in simboli. Si pensi, ad esempio, al ruolo che occupano nelle religioni, soprattutto in quelle aniconiche.

Va notato che, mentre alcune forme sono esistenti in natura, altre sono astrazioni o derivano dall'azione dell'uomo sugli elementi presenti in natura o dal frutto della sua maestria. I nostri antenati, ad esempio, hanno potuto fare esperienza del cerchio, della sfera e della spirale a partire dagli elementi naturali, mentre le forme geometriche come il quadrato o il triangolo sono frutto di un processo di astrazione, che magari è scaturito dall'esperienza di aver intersecato, come se fossero linee, rami di un albero.

Si propongono di seguito alcuni spunti sulle principali forme geometriche, senza la pretesa di essere esaustivi, con l'intento di fornire alcuni orientamenti attraverso i quali sottolineare la loro complessità e il fascino del linguaggio simbolico di cui sono portatrici. Le presentiamo elencandole ed esplicitando per ciascuna una sintesi, a partire da alcuni riferimenti teorici (Chevalier & Gheerbrandt, 1986; Morel, 2006), volta ad entrare "in contatto" con ciascuna di esse.

Prima di procedere, ricordiamo che nel leggere simbolicamente una forma geometrica può essere utile considerare il suo significato connesso anche alla simbologia del numero dei lati da cui è composta.

Spirale

La spirale è la forma più primitiva poiché è la più vicina alle forme naturali della crescita, si pensi ad esempio allo sviluppo del nuovo germoglio della felce, alla chiocciola o all'embrione, ai frattali che si trovano nei fiori e negli ortaggi, o andando, dal micro al macro, alla forma delle galassie. Essa viene spesso disegnata per scaricare tensioni interiori, può essere simbolo di evoluzione e apertura all'esterno, quando la direzione è dall'interno all'esterno, viceversa rappresenta l'introversione e il contatto con se stessi.

Cerchio

Il cerchio è un'emanazione del centro. Porta in sé l'origine, il punto, e la sua espansione, rappresenta perciò la vita che prende respiro. Esso mette

a contatto con l'infinito, con la spiritualità, con la ciclicità vita-morte. Comunica un'idea di perfezione e omogeneità ed è inteso anche come simbolo del mondo spirituale e trascendente.

In quanto forma avvolgente è simbolo di protezione: il cielo che avvolge la terra, la corona che riunisce il terreno al celeste nell'incoronato, i bracciali dei guerrieri che mantengono la connessione tra anima e corpo, il grembo materno che protegge la vita in crescita. D'altra parte, con una connotazione negativa, il cerchio può rappresentare il circolo vizioso, la coazione a ripetere, poiché chiude, imprigiona e rende sterili. Per Jung il cerchio è il simbolo del Sé e dunque i cerchi concentrici rappresentano diversi gradi dell'essere, a mano a mano che ci si avvicina al centro, ci si avvicina al Sé.

Sfera

La sfera porta in un piano tridimensionale quello che il cerchio manifesta in un piano bidimensionale; perciò, possiamo dire che amplifica i contenuti del cerchio. Rappresenta perciò la perfezione dell'universo, come unità e totalità.

Ovale

L'ovale rappresenta una sorta di matrice universale, è simbolo di fecondità, in quanto richiama l'uovo cosmico e contiene il germe, l'embrione. Ad esso può essere associata anche la mandorla dell'iconografia sacra che delimitando lo spazio sacro dove vengono collocati e raffigurati i santi, rappresenta una bolla di protezione dello spazio sacro dal profano e dunque esprime consacrazione e beatitudine.

Quadrato

Esprime stabilità, staticità, solidità, immutabilità, permanenza, terra. Rappresenta lo spazio sacro delimitato, che segue l'ordine della creazione e viene utilizzato per rappresentare spazi sacri: gli altari, le città sacre, i templi. Non ha direzione: ha quattro punti focali più uno centrale, non traspare emozione. A seconda della sua grandezza e del suo colore può indicare la stabilità, esprimendo un senso di sicurezza, o stagnazione, esprimendo un sentimento di imprigionamento dentro le regole, oppure manifesta un bisogno di stabilità e ordine. La forma del quadrato è collegata alle regole, alle delimitazioni, ai confini.

Cubo

Il cubo si ottiene con il "quadrato del quadrato" e dunque il suo significato simbolico consiste nell'amplificazione di quello del quadrato. Rappre-

senta il mondo materiale e l'insieme dei quattro elementi. Entrando nella terza dimensione il quadrato acquista spazialità, ha facce illuminate e altre in ombra. La sua base inamovibile manifesta potenza e stabilità. Sul piano materiale è simbolo della solidità e della potenza e sul piano spirituale è simbolo della verità e della conoscenza superiore. Rappresenta le fondamenta del mondo.

Rettangolo

Il rettangolo è un “quadrato” che si è allungato: se posto in orizzontale indica stasi e staticità, in verticale esprime dinamismo. Il rettangolo, inoltre, è la forma del foglio che generalmente viene utilizzato per disegnare. La direzione in cui viene disposto per disegnare offre, pertanto, indicazioni sulla posizione esistenziale del disegnatore.

Rombo

Il rombo è un “quadrato” che ha perso l'equilibrio e la solidità, dati dalla presenza degli angoli retti, pertanto, rappresenta la trasformazione, la ricerca di una nuova forma di stabilità. Rappresenta anche la vulva come matrice di vita; la porta verso nuovi mondi e dunque il passaggio iniziatico dal buio alla luce. Il rombo può essere visto come la somma di due triangoli isosceli uguali le cui basi sono in contatto e le cui opposte direzioni trovano un'armonia nella tensione (vedi triangolo).

Ottagono

L'ottagono è formato dall'intersezione di due quadrati, uno stabile con la base appoggiata e l'altro in equilibrio su un vertice, il primo passivo e il secondo attivo. Esso rappresenta l'equilibrio costruttivo tra delle molteplici forme di vita e di energia vitale. Rappresenta, inoltre, lo spazio terreno con le sue otto direzioni (Rosa dei venti). Propone una mediazione tra quadrato e cerchio, tra terra e cielo, e lo ritroviamo rappresentato nelle fonti battesimali come simbolo di resurrezione.

Triangolo

Il triangolo rappresenta il ritorno all'unità di due punti separati, le estremità della base, che si uniscono nel terzo punto, rappresentato dal vertice. Le linee oblique che lo compongono danno alla figura dinamismo e tensione verso una direzione. Evoca la trascendenza, l'idea di altezza, la montagna, nel suo significato di elevazione, e indica la necessità di superare la propria condizione, di evolvere dalla base al vertice, non solo andare verso l'alto ma anche di restringere verso la qualità (movimento dalla base al vertice). Mentre il cerchio rappresenta superamento

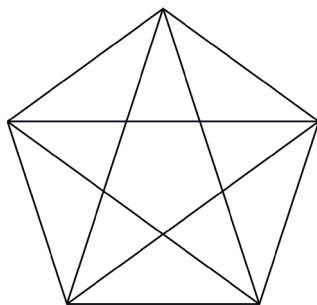
ed evoluzione verso il centro (sia come forza centrifuga, sia come forza centripeta), il triangolo esprime superamento ed evoluzione verso una direzione; pertanto, può essere inteso come il simbolo dell'affermazione di sé e dell'autorealizzazione. Ciascun tipo di triangolo (equilatero, isoscele, scaleno, rettangolo, acutangolo, ottusangolo) esprime un suo delicato equilibrio tra dinamicità e staticità. L'equilatero richiama armonia, proporzione ed equilibrio; quando l'altezza aumenta o diminuisce si ottiene il triangolo isoscele che esprime, nel primo caso, la spinta verso l'alto e l'elevazione, nel secondo, la fatica di dare dinamismo; nel triangolo rettangolo vi è una parte mancante, un irrigidimento che trasmette meno dinamicità e meno equilibrio, come un bisogno di ancorarsi. Nel triangolo scaleno si percepisce una difficile ricerca di equilibrio. Nell'acutangolo e nell'ottusangolo si trovano rispettivamente una maggiore tensione e dinamismo o maggiore staticità e passività. Il triangolo rivolto verso l'alto richiama il monte, l'elemento maschile, il fuoco, la natura divina. Il triangolo con la punta rivolta verso il basso richiama la caverna, l'elemento femminile, l'acqua, la natura umana.

Trapezio

Il trapezio è collegato al triangolo perché può essere visto come un triangolo tronco, incompiuto, castrato nella sua evoluzione verso un vertice. Dà una sensazione di irregolarità, di fallimento. Perciò, può rappresentare una fase di sviluppo bloccato o deviato, che necessita di un'azione di ripresa o di completamento, indicando un aspetto della personalità che ha bisogno di "manutenzione".

Pentagono e stella a cinque punte

La simbologia del pentagono è connessa a quella della stella a 5 punte, e a quella del numero 5. Esprime l'unione delle diversità, la forza data dalla sintesi di forze complementari (3 maschile + 2 femminile; i 5 elementi: terra, acqua, aria, fuoco, etere). Ha una connotazione dinamica

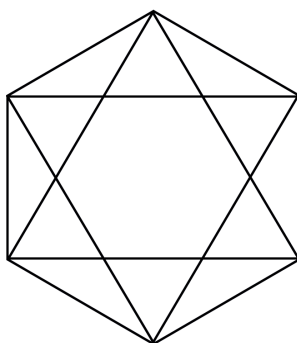


e rappresenta l'essere umano, (il microcosmo) che, quando è disposto a gambe e braccia aperte, segna i cinque angoli; la punta della stella contenente la testa indica il dominio dello Spirito, o della mente, sulla materia.

In Numerologia il 5 è cambiamento, vitalità, passione; nella Cabbala corrisponde a Geburah, cioè alla forza e al potere; nella cultura classica è associato a Marte (diverse cittadelle cinquecentesche sono pentagonali).

Esagono ed Esagramma

L'esagono si forma dall'intersezione di due triangoli equilateri dai vertici in direzione opposta ed è pertanto il centro dell'Esagramma (stella a sei punte, Stella di David o Sigillo di Salomone). Rappresenta una figura di equilibrio e bilanciamento di una forza che va in direzioni opposte: la natura divina e la natura umana. Richiama la compenetrazione della polarità celeste-spirituale-solare (triangolo rivolto in alto) e tellurica-materiale-lunare (triangolo rivolto in basso), l'equilibrio di acqua e fuoco, la manifestazione del divino nel terreno, l'unione del macrocosmo con il microcosmo, l'unione dell'anima, microcosmo, con Dio, macrocosmo.



Croce

La croce è il più totalizzante dei simboli. Nasce dall'intersezione e incrocio di due linee ed è simbolo di unione che riunisce coppie di opposti complementari (linea orizzontale e linea verticale) accorpandoli in un unico segno. L'armonia della sua forma si esprime nell'equilibrio delle linee, il cui punto d'incontro rappresenta il centro. Essa, inoltre, richiama in sé diverse forme: il quadrato, il cerchio e il triangolo. Unendo, con linee rette o curve, le estremità dei segmenti che la compongono si ottengono rispettivamente un quadrato e un cerchio, i cui centri coincidono, e la contengono. Di conseguenza la croce ha una funzione di sintesi. Nel suo essere via di comunicazione tra due direzioni, essa esplicita il mistero del centro, sinte-

tizza forze centrifughe e centripete e, dunque, porta contemporaneamente emanazione e raccoglimento. Nell'incrocio dell'asse orizzontale, che unisce est ovest, destra sinistra, passato futuro, con quello verticale, che unisce alto basso, nord sud, terreno celeste, la croce si manifesta come base di tutti i simboli di orientamento dell'uomo, in rapporto a se stesso, in rapporto allo spazio e al tempo, al mondo terreno e al mondo celeste. Nella tradizione cristiana essa condensa la storia della passione e della salvezza, la si trova infatti nell'iconografia rispettivamente nella rappresentazione della crocifissione e morte o nella rappresentazione della resurrezione, come simbolo di vita e di luce, dove, tenuta in mano dal Cristo che esce dal sepolcro, simboleggia la scala verso la luce e la vita nuova.

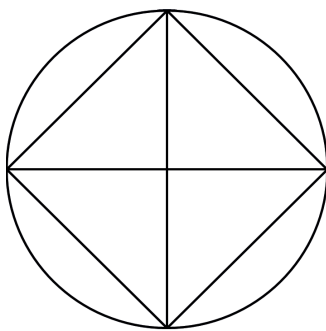


Figure in interazione

Per presentare le figure del pentagono, dell'esagono e della croce è già stato indicato di porre l'attenzione all'interazione tra gli elementi che esse contengono o che nascono dalle intersezioni delle loro parti. Perciò è importante considerare le composizioni osservando le diverse relazioni tra le figure: prossimità, sovrapposizioni di un lato, appoggi, concentricità.

Il cerchio e il quadrato sono considerati due forme complementari: il cerchio è associato al cielo, all'unità e alla dimensione spirituale, mentre il quadrato rappresenta la terra, la stabilità e la manifestazione concreta. La loro combinazione richiama l'idea di un passaggio, di un movimento tra due livelli dell'esistenza.

Un esempio celebre e affascinante di questa simbologia è l'Uomo Vitruviano di Leonardo da Vinci. In questo disegno, l'uomo è rappresentato con il busto e il volto centrati, braccia e gambe sono disposte in due diverse posizioni, a indicare le proporzioni ideali del corpo umano secondo i canoni classici. La figura umana è inscritta simultaneamente in un cerchio e in un quadrato: il cerchio poggia sulla base del quadrato, e i centri delle due figure corrispondono rispettivamente all'ombelico e ai genitali. L'om-

belico, al centro del cerchio, richiama una prospettiva spirituale, simbolo di connessione con stati superiori di coscienza. I genitali, al centro del quadrato, rappresentano invece la dimensione terrena, il piacere, la vitalità e il radicamento. Queste due figure geometriche, simboli della perfezione divina, riflettono il legame tra cielo e terra. L'uomo inscritto in esse si pone dunque come ponte armonico tra la dimensione spirituale e quella materiale, in sintonia con l'universo.

Un esempio simile di interazione tra cerchio e quadrato si trova nel mandala, termine che in sanscrito significa "cerchio" e che è contenuto o contiene un quadrato. Nella cultura tibetana, questo particolare tipo di disegno, vuole rappresentare l'universo e, nel momento in cui viene concretamente realizzato, rappresenta anche lo stato d'animo, le emozioni, il mondo interiore della persona che lo esegue, ponendo in relazione microcosmo e macrocosmo e manifestando come essi si contengano reciprocamente.

Oltre al significato simbolico che ciascuna forma porta con sé, è importante considerare la relazione tra le forme in una composizione grafica, prestando attenzione alla simmetria e al senso di ordine, che possono esprimere un bisogno di controllo, oppure all'asimmetria, alla irregolarità delle forme e al loro scarso equilibrio, che possono esprimere un senso di destrutturazione, il bisogno e la ricerca di una nuova armonia e di una nuova stabilità. L'approccio di Kandinsky nello studio sulla composizione offre un orientamento ulteriore per cogliere l'interazione tra le figure considerando le linee che le compongono.

I simboli

Nel corso del testo, abbiamo già avuto più volte l'occasione di evidenziare il valore centrale dei simboli. In particolare, nella prima parte, sono stati presentati alcuni contributi provenienti dalle teorie sul simbolo, mentre la presente sezione, nel paragrafo relativo all'approccio all'opera, ha sottolineato l'importanza di approcciarsi a ogni disegno con la consapevolezza che non è semplicemente una rappresentazione della vita di chi lo ha tracciato, ma è l'espressione viva della sua esperienza esistenziale. A tale proposito, risulta particolarmente significativa la riflessione di Langer, secondo la quale «le forme sembrano avere vita, non necessariamente perché rappresentano qualcosa di vivente, ma perché simboleggiano direttamente il senso della vita, sotteso a tutti i nostri sentimenti» (Langer, 2017, p. 49).

Ogni elemento presente in un disegno, anche il più semplice o apparentemente secondario, assume un valore simbolico, poiché dà forma e visibilità a una parte del mondo interno di chi lo ha prodotto. Nel presente paragrafo si pone l'attenzione sulle forme figurative che hanno in sé un

valore simbolico. Ogni simbolo racchiude in sé tre livelli di significati: universale, culturale e personale. È importante, dunque, che il facilitatore tenga presente questi tre livelli di significato e sia pronto ad interagire con le persone in base agli obiettivi del lavoro.

La conoscenza della simbologia universale costituisce uno strumento prezioso per il facilitatore, perché gli consente di offrire riferimenti e suggestioni utili ad ampliare l'orizzonte di significato delle immagini prodotte. Tale competenza non è finalizzata a esprimere interpretazioni personali o univoche del disegno altrui, bensì è volta a sostenere la creazione di uno spazio euristico: un contesto aperto in cui il disegnatore possa esplorare autonomamente i propri contenuti simbolici, favorendo processi di consapevolezza, integrazione e scoperta di risorse interiori ancora inesplorate.

Il facilitatore può nutrire tale conoscenza attraverso lo studio dei miti, dei riti, delle fiabe e delle favole nelle diverse culture, facendo riferimento ai dizionari dei simboli, fonte particolarmente significativa per la sintesi che essi propongono per ciascuna voce illustrata e ai contributi di autori che esplorano l'integrazione tra poesia e arte³.

Il focus sul mondo simbolico viene modulato in base al contesto operativo e agli obiettivi dell'intervento. Il linguaggio dei simboli, essendo universale, ha la capacità di creare ponti tra le persone, attivando empatia, condivisione e processi di co-creazione. I simboli si configurano come preziosi intermediari tra inconscio e conscio sul piano individuale, e tra co-inconscio e co-conscio nei contesti relazionali e di gruppo. Il riferimento agli aspetti simbolici universali o culturali non ha una funzione interpretativa rigida, ma rappresenta una risorsa che apre a nuove prospettive e favorisce l'emergere di diversi livelli di significato.

Livello Iconologico

Il disegno può essere paragonato a uno spartito: pur mantenendo la forma grafica, la sua interpretazione può variare in funzione della sensibilità dell'interprete, del momento in cui viene "letta" e della relazione con chi partecipa all'esperienza, così come avviene in una performance musicale. L'atmosfera, il contesto e la risonanza emotiva influenzano profondamente il modo in cui lo spartito si trasforma in esperienza musicale, così come il

3. Tra i numerosi riferimenti presenti in letteratura, si segnalano in particolare *Le metamorfosi* (Ovidio, 2022), le opere di Calvino (1956, 1972) e poi i lavori di Campell (1969), Chevalier & Gheerbrandt (1986), Hillman (1996), 1996, Jodorowsky & Costa (2005), Morel (2006), Pearson (1991), Read (1950) e il volume *L'uomo e i simboli* (Enciclopedia Tematica Aperta, 2002). Si invita alla lettura di *Mindscapes* e di *Corpo, umano* di Lingiardi (2017, 2024) per un approfondimento sul tema della "psiche nel paesaggio e il paesaggio nella psiche" e sul corpo come luogo fisico e simbolico di relazione con sé e con l'altro.

disegno si trasforma in un'esperienza relazionale.

Fuori dalla metafora, facilitatore e disegnatore entrano insieme nel disegno, “interpretano” i simboli, in un processo che via via si crea attraverso associazioni, parole ed emozioni. I simboli vengono gradualmente riconosciuti e animati, fino a costruire un significato. L'intento non è quello di forzare un accesso immediato alla coscienza, bensì di offrire un passaggio possibile tra inconscio e conscio, in modo rispettoso e coerente con le reali possibilità, i tempi e l'utilità del soggetto in quel preciso momento del percorso.

Quando il DO è utilizzato a fini terapeutici, il simbolo svolge la funzione di ponte con i contenuti intrapsichici, che possono essere esplorati e gradualmente portati alla luce. Il processo permette alla persona di fare chiarezza su aree emotive in trasformazione, che cercano un nuovo equilibrio, e può far emergere conflitti interiori, ricordi dolorosi o traumi che richiedono elaborazione e integrazione.

Il metodo prevede un percorso graduale di svelamento, condiviso nella relazione tra il disegnatore e il terapeuta, all'interno del quale i contenuti emotivi possono emergere con delicatezza, rispettando i tempi, i ritmi e i meccanismi di difesa della persona. Dopo la realizzazione del disegno, il primo passaggio fondamentale, per favorire la comprensione del contenuto simbolico e avviare il processo di “dare senso”, consiste nell'introdurre parole: assegnare un titolo al disegno, scrivere un breve messaggio, costruire un dialogo tra gli elementi raffigurati, narrare una breve storia ispirata alle immagini. È una forma di auto-interpretazione spontanea, in cui chi disegna comincia a significare ciò che ha rappresentato.

Anche una semplice descrizione del proprio disegno, degli elementi presenti, dei colori, della disposizione nello spazio, costituisce un atto di narrazione simbolica. In questa descrizione la persona parla indirettamente di sé, attivando un meccanismo di rispecchiamento che facilita la presa di coscienza. L'opera diventa così uno specchio metaforico attraverso cui osservare aspetti interni, spesso non ancora verbalizzati o consapevoli.

Per il facilitatore che utilizza il DO, questa fase rappresenta un momento chiave: non si tratta di interpretare dall'esterno, ma di accompagnare la persona a generare le proprie associazioni e letture simboliche, nel rispetto del suo linguaggio interno e dei suoi tempi.

Nel contesto di un gruppo formativo o espressivo, i simboli che emergono dai disegni permettono ai partecipanti di comunicare il proprio vissuto in forma mediata, senza la necessità di esplicitare o svelare direttamente il significato personale delle immagini. Il linguaggio simbolico, infatti, agisce su un piano condiviso (il co-inconscio): i simboli non sono solo espressione individuale, ma portatori di significati collettivi che risuonano

all'interno del gruppo.

Questa dimensione simbolica consente di far emergere emozioni, ostacoli, intuizioni e risorse in modo protetto, aprendo spazi di riflessione e confronto che trascendono il singolo. Il simbolo, in questo contesto, assume valore in quanto attivatore di senso per il gruppo, stimolando la comunicazione, la co-creazione e l'intelligenza collettiva, senza bisogno di interpretazioni individuali esplicite.

3. Esperienze esemplificative: analisi della composizione dei disegni

I disegni introdotti precedentemente vengono ora descritti secondo i criteri di osservazione e l'analisi della composizione. Il focus dello sguardo è su:

- forme pure, punti, linee;
- equilibrio della composizione;
- significato simbolico delle aree;
- movimento e direzione;
- tensione, pesi, contrasti cromatici;
- tratto e forza;
- figura-sfondo per individuare forme non immediatamente visibili;
- connessioni tra le figure e i colori;
- riferimenti alla simbologia universale.

Le descrizioni che seguono rappresentano “ciò che attraversa la mente” del facilitatore quando il suo sguardo incontra il disegno e gli “saltano agli occhi” elementi che attirano l'attenzione e suggeriscono possibili collegamenti. I pensieri del facilitatore vengono qui riportati con finalità didattiche e in riferimento ai criteri di osservazione. Tuttavia, è importante ricordare che non si tratta di seguire un protocollo, bensì di riconoscere l'attivazione di un processo in cui criteri e linguaggio simbolico fluttuano nella mente del facilitatore come onde, portando a galla contenuti utili all'intervento con le persone.

Il processo si attiva fin dal primo incontro con il disegno e prosegue nel corso della relazione con le persone. Le caratteristiche della composizione vengono colte intuitivamente sia da chi disegna sia dal facilitatore-osservatore. Tuttavia, soffermarsi con attenzione sull'opera, nel suo insieme e nei dettagli, descriverla interiormente, con la consapevolezza che si tratta di una “descrizione in metafora” del mondo emotivo della persona, aiuta il facilitatore a formulare mentalmente ipotesi sui contenuti emotivi che il

disegno esprime.

Può essere utile girare il foglio e osservare da diversi punti di vista, per cogliere “altro” che può apparire senza che il disegnatore lo abbia disegnato intenzionalmente.

Come vedremo nel prossimo capitolo, le osservazioni e le intuizioni del facilitatore verranno portate all'interno dell'intervento in base alla loro pertinenza rispetto agli obiettivi del lavoro. Per questa ragione, l'osservazione del livello iconologico e i riferimenti alla simbologia universale verranno riportati nel terzo passaggio della descrizione delle esperienze.

Elena: Danza di donna

Disegno 1

A livello preiconografico la cornice è composta da tante linee curve che si intersecano e creano una forma spessa, un misto di morbido e pungente. All'interno, è presente un'ulteriore cornice con linee rette rosse. Nell'insieme, la cornice occupa uno spazio notevole e riduce lo spazio da occupare con il disegno. Al suo interno le linee miste, curve e rette, occupano interamente lo spazio. Nessuna forma viene riempita di colore e perciò rimane molto spazio bianco. Le figure contornate sono disposte nella metà inferiore del foglio. Vi è un moderato dinamismo senza una direzione definita. I colori sono vivaci, dominano il rosso della cornice e l'azzurro.

A livello iconografico le cinque forme contornate non sono ben definite, possiamo individuare un triangolo, un angolo retto, delle figure sinuose, un ovale, degli angoli. Oltre alle forme contornate descritte da Elena, una figura pregnante è la E rossa esattamente al centro del foglio che emerge sia per il colore sia per la sua collocazione.

Disegno 2

A livello preiconografico la figura occupa lo spazio centrale e non c'è spazio sufficiente per completare la figura, sembra uscire dal foglio nella parte superiore, è appoggiata al bordo (in corrispondenza delle braccia e del collo). Vediamo dei tratti accennati e incerti, come se fossero prove, e il tratto definitivo è energico, sia nel tracciato delle linee che nel riempimento delle superfici. Le linee rette e le spigolosità dominano sulle linee curve e morbide. Le superfici colorate di nero e rosso appaiono come le più pesanti.

A livello iconografico si nota un corpo femminile senza testa e senza mani composto anche dalla ripetizione di forme geometriche (trapezio rosso nella gonna e nero nelle scarpe, gli elementi che compongono la collana, l'ovale nella fibbia della cintura) e di fiorellini.

Sandro: Dolore al petto

A livello preiconografico, notiamo una dominanza di linee curve e alcune linee spezzate. Il tratto è deciso. Viene occupato tutto il foglio in forma simmetrica. Sono presenti i colori verde, rosso, giallo e azzurro. Vi è un dinamismo in diverse direzioni e il più pregnante è il movimento rotatorio. Rimane spazio bianco più ampio nella parte inferiore del foglio.

A livello iconografico, vediamo due spirali, che possono richiamare la forma di due occhi che, nell'intenzione del disegnatore, rappresentano il suo petto.

Maria: A come Amore

Disegno 1 La stella

A livello preiconografico, si nota che la cornice è di colore vivace, si presenta spessa ma “sfilacciata”, a tratti “spinosa”. Lo spazio del foglio è totalmente utilizzato, ci sono parti densamente colorate e rimangono parti bianche. Saltano agli occhi i triangoli rossi, intensamente colorati, appuntiti. Tanti cerchietti gialli, anch'essi densi di colore. Osservando l'equilibrio della composizione nelle quattro aree, si nota che l'area più piena è l'area psicosessuale e che è presente un movimento la cui direzione dominante è obliqua (basso a sinistra/alto a destra) e una direzione centrifuga data dai triangoli rossi. I colori dominanti sono giallo, arancione e rosso.

A livello iconografico, la figura pregnante è la stella a cinque punte, che può ricordare una figura antropomorfa (uomo vitruviano) ed è contenuta parzialmente nell'ovale arancione, il quale sembra essere sostenuto da una linea curva arancione.

Disegno 2 Fuoco: Luce, vita, calore

La lettura preiconografica osserva che tutto lo spazio viene utilizzato, il movimento dominante parte dall'area psicosessuale (tra la legna e il fuoco) verso l'alto e che è espresso un movimento di espansione energica. Si nota una dominanza di giallo arancione e rosso il quale, a differenza del primo disegno, si autorizza a prendere più spazio e perde la “spigolosità” dei triangoli rossi. Azzurro, blu e nero avvolgono e contengono l'“esplosione” energetica, che conserva il calore e la luce.

Iconograficamente, si osserva un'unica figura che rappresenta un fuoco, composto da diverse fiamme, che arde vivacemente alimentato dalla legna.

Filippo: La cascata

Analisi della composizione del disegno

A livello preiconografico, si nota innanzitutto che il foglio viene utilizzato in verticale e che rimane tanto spazio non colorato, lasciato in bianco. Le linee rette sono dominanti su quelle curve. Le frecce indicano

la direzione verso il basso, verso il disegnatore. L'azzurro nella parte superiore del foglio ha un "timido" movimento verso gli angoli in alto, così come il marrone nella parte inferiore è direzionato verso gli angoli in basso.

Il peso è distribuito maggiormente nella parte alta del foglio.

In riferimento ai colori, vediamo che l'azzurro è collocato in alto e scorre lungo le linee verticali nere, il giallo è distribuito su tutto il foglio. Il nero crea le linee verticali che raffigurano la cascata, il marrone si colloca in basso. Il giallo e azzurro, i principali, richiamano il primo contrasto di cui parla Kandinsky che esprime espansione e contrazione, caldo-freddo. Il giallo, colore del sole, luce, calore, spirito, gioia, è distribuito su tutto il foglio, mentre l'azzurro è collocato in alto e scorre lungo le linee verticali nere.

Il nero che risuona dentro di noi come un «nulla senza possibilità» (Kandinsky, 1911, p. 67) crea le linee verticali che raffigurano la cascata stilizzata. Il marrone, rosso carico di energia, spento dal nero, sfumato alla base, rappresenta il contatto con la terra, con la concretezza. Le linee ondulate gialle lo alleggeriscono e creano un equilibrio con il giallo in alto.

A livello iconografico, la figura principale è quella della cascata stilizzata posizionata tra il cerchio del sole e la terra che ha la forma di un trapezio. Inoltre, guardando l'insieme si intravede una forma antropomorfa: il cerchio giallo è la testa, l'azzurro le braccia, il busto come ingabbiato, il marrone le gambe.

A livello iconologico, facendo riferimento alla simbologia universale, si evidenziano:

- la cascata come cambiamento repentino di livello, un salto fragoroso, energico e vertiginoso, il cui scorrere è come lo scorrere della vita;
- l'acqua che rappresenta la vita per eccellenza, il nutrimento primario;
- il sole e la terra che rappresentano rispettivamente il padre archetipico e la madre archetipica.

Zoe: Invisibile agli occhi

Disegno 1 *Incontro di un amore vero*

A livello preiconografico, si nota che la cornice è formata da una linea curva spezzata con punte rivolte all'esterno. In generale sono dominanti le linee curve che formano punte e molteplici figure indefinite. Tutto lo spazio è occupato, anche se rimane molta superficie non colorata. C'è movimento e dinamismo ma non si individua una direzione, la composizione dà un senso di caos, di movimento confuso. I colori sono vari e brillanti, salta agli occhi il rosso in basso e il verde al centro. Il tratto è deciso.

A livello iconografico, si riscontra al centro una forma verde all'interno della quale si intravedono due cerchi con una linea verticale, che possono far pensare a due occhi, e in basso a destra spicca una forma allungata rossa, che fa parte di una forma a cuore azzurra (la parte giallo/arancione è stata colorata dopo la narrazione). La forma rossa, più pregnante per il colore, è posta nell'area sociale; quella verde, che occupa più spazio, è centrale, per più di metà nell'area familiare paterna, tendente verso l'alto.

Disegno 2 *Invisibile agli occhi* (titolo cancellato *Felicità nel cielo*)

A livello preiconografico, notiamo che lo spazio viene interamente occupato con una dominanza di linee curve, alcune delle quali (le gialle, le azzurre e le rosse) compongono delle linee spezzate. I colori sono brillanti: sono presenti giallo e azzurro (primo contrasto) e l'aggiunta di rosso che porta concretezza e "palpabilità". Vi è un dinamismo con direzione non definita. Il tratto è più leggero e il colore più sfumato rispetto al primo.

A livello iconografico, le figure manifeste sono il sole, tra le due nuvole, il suo riflesso, il mare, il cielo e tre uccelli in volo.

Annalisa: Vai, ascolta sempre il tuo cuore!

A livello preiconografico, si nota che la cornice è formata da linee rosse curve e rette. In generale vi è una prevalenza di linee curve con movimenti circolari e a spirale in verde e azzurro. Il disegno occupa tutto lo spazio anche se rimane molta superficie non colorata. C'è movimento e dinamismo che portano principalmente verso il centro, anche se si evidenzia il movimento verso il centro della spirale a sinistra e il movimento verso la cornice in alto a destra. Salta agli occhi il colore verde, il giallo, il rosso e il marrone. Il tratto è deciso.

A livello iconografico, si riscontra al centro una stella, formata da un cerchio giallo e da otto raggi, attorniata da cerchi azzurri che rappresentano una zona d'acqua. Il labirinto è composto da un unico percorso circolare, delimitato da due linee verdi, che sembra iniziare e proseguire al di là della cornice superiore, come se non ci fosse sufficiente spazio per contenerlo nella sua interezza.

Sono presenti due diramazioni al percorso che procedono a spirale. La prima, più corta, nell'area familiare si conclude in un cerchio marrone con alcune decorazioni verdi che potrebbe rappresentare un seme germogliato o un piccolo arbusto non sviluppato. La diramazione maggiore porta al centro del foglio, alla luce attorniata dall'acqua, e inizia alle radici dell'albero presente a destra tra area sociale e area trascendente, tagliandolo in due: la parte di sinistra più rigogliosa, la parte di destra meno.

In basso, è presente una figura viola, composta da linee curve molto marcate. Il pellegrino, anch'egli stilizzato con linee curve e rette che segnano il perimetro e non vengono riempite di colore, è posto nella parte femminile dell'area psicosessuale. Il percorso non è segnato da una linea continua ma da 18 cuori rossi, che vanno verso la stella, cambiando direzione tra il dodicesimo e il tredicesimo. Gli ultimi tre sono collegati da una linea. Altri sette percorrono la via lungo la spirale più piccola.

3. Incontrare le persone attraverso il Disegno Onirico tra dialogo e azione psicodrammatica

Siamo giunti al cuore del metodo: l'utilizzo del disegno nella pratica, all'interno della relazione con la persona o con il gruppo. È questo il momento in cui si entra nel livello iconologico, ovvero il passaggio dall'osservazione all'attribuzione di significato.

Attraverso esempi ed esperienze concrete, verrà mostrato come il disegno diventi uno strumento di accesso profondo ai contenuti simbolici, facilitando processi di consapevolezza, trasformazione e integrazione.

Vedremo come i disegni, presentati e descritti secondo i criteri di lettura del DO, prendono vita e significato all'interno della relazione terapeutica. Nella pratica clinica, essi possono essere utilizzati sia come supporto al colloquio, facilitando l'emersione di contenuti difficilmente accessibili con il solo linguaggio verbale, sia integrati con il metodo psicodrammatico, che consente di dare corpo e voce ai simboli, trasformandoli in esperienza vissuta e condivisa.

1. Disegno Onirico e pratiche dialogiche

Nei contesti clinici individuali e di gruppo

Una volta che la persona ha completato la propria opera in risposta alla consegna, il terapeuta la accompagna in un processo di esplorazione graduale. Insieme si accede al livello iconologico, dove il disegno viene considerato non solo nella sua forma, ma nel suo significato simbolico e potenziale narrativo, attivando un percorso condiviso di significazione.

La persona è invitata e accompagnata dal terapeuta a:

- focalizzarsi sul processo del disegnare, considerandolo come una metafora del proprio modo di stare nel mondo e di “dare colore” alla propria esperienza di vita;

- osservare l'opera realizzata per “dare senso”, favorendo le libere associazioni e il passaggio a pensieri via via più strutturati. Questo consente di portare alla coscienza contenuti emotivi prima inesprimibili, generare insight, facilitare l'elaborazione di vissuti, e creare connessioni tra la propria storia personale e il presente;
- integrare e ampliare la propria visione con gli stimoli che provengono dallo sguardo del terapeuta (co-creatore nell'osservazione).

L'interazione si muove costantemente su un piano co-inconscio e co-conscio, in cui il terapeuta mantiene un'attenzione costante alle dinamiche transferali e controtransferali, utilizzandole come strumenti di lettura e orientamento per il lavoro clinico e la modulazione della relazione terapeutica.

Come accompagnare la fase verbale in cui dare senso all'esperienza espressiva?

Talvolta, la descrizione del disegno da parte della persona è sufficiente per narrare di sé e questo può soddisfare il momento terapeutico. Il terapeuta, attraverso l'osservazione della composizione e la conoscenza del linguaggio simbolico, può scorgere anche altri contenuti e portarli all'attenzione del disegnatore, non imponendoli come verità, ma proponendoli come possibilità di ulteriori riflessioni. Come detto prima, formula delle ipotesi da tenere presenti nel prosieguo del percorso, sempre nell'interazione e nel confronto con il disegnatore. Eventualmente, il disegno può essere ripresentato anche a distanza di tempo ed entrare nei temi che in quel momento non era utile aprire.

Altre volte la descrizione dell'opera e le associazioni con la propria vita avvengono spontaneamente, magari aiutate da qualche domanda o facendo notare dei particolari del disegno. Ciò chiarisce e rende comunicabili sensazioni, emozioni, stati d'animo che avevano forma indefinita. Talvolta tale descrizione può risultare molto emozionante e catartica, dando alla persona la possibilità di vedere la propria vita con “occhiali nuovi”.

La fase del “dare senso” ha, inoltre, una funzione particolarmente integrativa e può aprire a vie di sviluppo. Talvolta capita che durante questa fase sia necessario proporre alla persona di intervenire sulla sua opera per aggiungere un'azione di “cura” e rendere maggiormente visibile il passaggio all'azione suggerito dal “messaggio”. Lo scopo non è quello di “cercare il lieto fine” o una soluzione a tutti i costi ma di accompagnare la persona a considerare la propria opera come una risorsa per il suo percorso evolutivo qualunque sia il contenuto espresso. I disegni di “copertura” possono manifestare una “presa di distanza” da contenuti perturbanti e, pertanto, rendono coscienti i meccanismi di difesa inconsci. All'interno

della relazione terapeutica, andrà valutato se hanno una funzione protettiva o di blocco.

Alcune persone si appassionano a questo metodo sia per la parte espressiva sia per la fase successiva del “dare senso”. Il percorso terapeutico prende la forma di una sequenza di disegni, alcuni fatti in presenza e altri fatti a casa su indicazione del terapeuta e poi esplorati insieme. Al termine del percorso terapeutico talvolta risulta interessante visionarli in sequenza temporale e osservare l’evoluzione del percorso. Persona e terapeuta possono riconoscere quelli che hanno segnato una presa di consapevolezza, un allargamento di coscienza particolarmente significativo. È molto gratificante e rinforzante vedere “nero su bianco”, o per meglio dire “colori su bianco”, il viaggio compiuto, i passi fatti e gli obiettivi raggiunti.

Quanto espresso per i contesti clinici individuali può essere esteso e adattato a quelli di gruppo. Il terapeuta potrà inserire il DO in modo armonico dentro la sua cornice teorica utilizzandolo per facilitare sia il racconto di sé sia la comunicazione tra i componenti del gruppo.

Elena: Danza di donna

Nella realizzazione del primo disegno, Elena pone molta cura nel comporre la cornice e poi velocemente “rovescia” le lettere “E” e le congiunge trovando successivamente alcune forme che non colora e distingue solamente col contorno. Osservandola, la terapeuta ipotizza che Elena abbia una grande necessità di crearsi un posto sicuro, protetto (la cornice) che le consenta di “buttare fuori” i suoi contenuti interni (linee, forme e colori). Anche il secondo disegno viene realizzato velocemente, con spontaneità e libertà, senza indugi sul da farsi, dando la sensazione di essere pronta a contattare ed esprimere se stessa e i suoi vissuti. Come si vedrà successivamente, la terapeuta invita Elena a descrivere le sue opere e questo dà avvio ad una narrazione fluida e intensa sulla sua identità e sulla sua sessualità, in cui la terapeuta svolge un ruolo di ascoltatrice attiva che la accompagna attraverso semplici inviti a mettere il focus su alcuni particolari del disegno.

Questo esempio mostra come la prima elaborazione dei contenuti avvenga già nell’atto di disegnare. Lo svelamento degli elementi avviene grazie alle libere associazioni tra il disegno e la sua vita, che Elena esprime. Disegnare ha dato azione ai suoi ruoli interni e l’autoritratto è apparso sul foglio “senza veli”, con chiarezza espressiva molto toccante.

T: Puoi descrivere il tuo disegno e quali forme hai fatto emergere?

E: Vedo una gamba, una bandiera, una specie di viso, un occhio che non vede e una forma che non so.

T: *Sono 5 forme...*

E: *Cinque come i componenti della mia famiglia! Io sono la gamba, mio marito la bandiera perché è spigolosa. Le altre tre forme, i figli... ma non saprei... mi sembra tutto frammentato, come mi sento io tante volte.*

La terapeuta sceglie di non soffermarsi ulteriormente su queste figure che hanno svolto la loro funzione, da un lato mostrando la confusione e l'indefinitezza della sua identità, dall'altro facendo emergere nel disegno libero l'immagine molto espressiva della "danza di donna". Il contenuto del primo disegno porta Elena a incontrare e riconoscere la sua frammentazione, mentre nel secondo Elena si ricompone in un'unica immagine nel ritratto della sua femminilità sofferente e con la voglia di rinascere. La scelta clinica della terapeuta è, pertanto, quella di portare Elena a non sostare nella sua frammentazione ma di andare nel secondo disegno in cui la sua identità, per quanto "mutilata" (senza testa e mani), viene comunque rappresentata nella sua interezza.

T: *Guarda ora il secondo disegno, come lo descrivi?*

E: *Questo non è frammentato. È una donna senza testa, sono io! ...e senza mani. La testa meglio non metterla, pensa troppo e i pensieri sono pesanti, le mani fanno solo pasticci. La gonna... non la metto mai. Il seno... non ce l'ho più!... avevo un bel seno, ma tre allattamenti... la mia femminilità è un po' sciupata. Le gambe le ho ancora belle, ma non le mostro. Mi piace piacere ad altri ragazzi, ma lo tengo nascosto, è un tabù... vietato lasciarsi andare, anche alle fantasie... (piange) non voglio piangere.*

T: *Che cosa ti fa piangere?*

E: *Sono troppo tappata, bloccata e mi dà fastidio ammetterlo, vorrei essere perfetta.*

T: *Guarda la cintura.*

E: *È un buco... allargato... come la mia vagina dopo tre parti!*

T: *La gonna rossa?*

E: *È la mia sessualità bloccata, rigida. Devo prendere il discorso da lontano.*

Racconta tra le lacrime dell'educazione rigida in cui il sesso è tabù, dei primi rapporti sessuali dolorosi, e poi, in una relazione "clandestina", scopre una sessualità piacevole e passionale. Successivamente si fida con un "bravo ragazzo" che non ama ma è "perfetto" per i suoi genitori. Infine, dopo averlo lasciato, incontra l'attuale marito, con cui c'è una buona intesa e si innamora. Si sposano e hanno il primo figlio.

E: *La sessualità dopo il primo parto era dolorosa perché mi avevano cucito male e mio marito non capiva. Dopo il secondo parto mi hanno cucito bene ed è andata meglio. Il terzo parto è stato traumatico, ho avuto*

una grande emorragia, ho avuto tanto dolore e non ho potuto stare seduta per tanto tempo, avevo schiacciato l'osso sacro. Adesso va meglio, ma ho la sensazione che per mio marito sia importante fare sesso, ma che con me o con un'altra sia lo stesso. Adesso questa gonna rossa, la vedo rigida, il rosso mi sembra sangue, mi sembra che contenga tutto il mio dolore, dei rapporti sessuali e dei parti... e i sensi di colpa per aver avuto rapporti sessuali prima del matrimonio, per la mia famiglia è inaccettabile, le confidenze di mia madre che mi raccontava del suo dolore nei rapporti sessuali.

T: *Guardando il primo disegno adesso che sensazione hai?*

E: *Mi accorgo che le forme sono vuote.*

T: *Potresti aggiungere colore?*

E: *No, sarebbe rosso... non voglio... troppa emozione, troppo dolore. Ma questa "E" rossa nel centro mi dà un senso di solidità e forza. Sento che la mia trasformazione può partire con la consapevolezza di questa solidità interna.*

T: *Tra tutte le figure presenti nei due disegni, quale senti essere la più importante per te adesso? (Domanda per trovare il ruolo interno, risorsa, che porti all'integrazione).*

E: *La donna che danza.*

T: *Quale messaggio ti potrebbe dare adesso questa donna che danza e che ha ascoltato il tuo racconto?*

E: *Apprezza la tua femminilità, lasciala emergere, ama il tuo essere donna, puoi essere attraente. Ascolta il tuo corpo e perdi un po' la testa, vivi con leggerezza!*

Successivamente, la terapeuta le propone di dare colore alle cinque forme poco definite del primo disegno con l'obiettivo di definire i ruoli o controruoli della sua famiglia interna e, individuando i vari ruoli, ridurre il suo senso di frammentazione. Lei dicendo "no, troppa emozione", esprime di non essere ancora pronta a definire questi elementi. Il suo "no" ci insegna che possiamo autorizzare le persone a fare dei passaggi, ma non a forzarle, ed evidenzia che disegnare non è solo rappresentazione ma è, in sé, vita.

Dunque, l'incontro si conclude con una riflessione su come gestire al meglio il ruolo di donna, di mamma e di professionista. Elena afferma di sentirsi più libera e di respirare meglio per aver fatto emergere e condiviso contenuti importanti, sui quali si continuerà nel percorso terapeutico.

Non c'è stata la necessità di formulare ipotesi e di accompagnare Elena nel suo mondo interno con interpretazioni e utilizzo di altre tecniche specifiche. Il processo di disegnare e vedere questo suo "ritratto" è stato per lei di grande impatto e ha permesso ai contenuti di manifestarsi immediatamente in una catarsi. Sono emersi traumi e blocchi legati al suo femminile (trapezio: gonna e scarpe) che Elena attraverso il pianto liberatorio ha ini-

ziato a sciogliere ed elaborare. Contemporaneamente Elena ha contattato la sua forza e la sua solidità (la E rossa proprio nel centro), e la sua bellezza e morbidezza (fiori della camicetta, le linee arrotondate dei seni) che hanno reso consapevole e attivato il processo di riappropriazione e trasformazione della sua femminilità.

Riflessioni sui contenuti simbolici

Nel primo disegno il contenuto più importante concerne l'indefinitezza e il vuoto di colore, pertanto, non si ritiene utile soffermarsi su eventuali significati simbolici degli elementi poco definiti che sono presenti.

Il secondo disegno, invece, contiene il Fiore che è simbolo di bellezza, grazia, piacere dei sensi e femminilità; il trapezio che abbiamo visto essere simbolo di sviluppo incompiuto, di castrazione, di bisogno di "manutenzione"; la cintura che richiama al legame tra corpo e spirito ma anche al giogo, che imprigiona la vitalità (cintura di castità che reprime l'energia sessuale) e la scarpa, simbolo della sessualità femminile.

Sandro: Dolore al petto

A conclusione del disegno, osservandolo la terapeuta vede due grovigli che sembrano degli occhi e semplicemente invita Sandro a descrivere il suo disegno.

Sandro: *È il mio petto, che sento come un groviglio fastidioso.*

Terapeuta (prendendo il disegno e mostrandolo da una distanza maggiore): *A cosa somiglia?*

S: *A due occhi.*

T: *Che espressione hanno?*

S: *Sono arrabbiati e anche tristi.*

T: *Se fossero i tuoi occhi?*

S: *Non so... e non so perché mi viene il magone.*

T: *E quello scarabocchio tondeggiate azzurro sotto l'occhio di sinistra cosa ti sembra?*

S: *Una lacrima... (si commuove) tutte le lacrime che non ho versato...*

Sandro piange, si arrabbia con se stesso, si vergogna della sua fragilità. La terapeuta lo tranquillizza e lo autorizza a lasciare che le lacrime fluiscono.

T: *Quando non ti sei autorizzato a versare lacrime?*

Finalmente, Sandro apre il suo cuore e racconta molto commosso una serie di importanti eventi traumatici: i lutti precoci, quello del padre e la morte violenta di un fratello ventenne, la perdita di sicurezza economica nella famiglia di origine, le migrazioni forzate.

Il disegno ha consentito l'apertura alle emozioni e ai ricordi. Le sedute seguenti hanno permesso di recuperare il ricordo di momenti difficili, di raccontare, riconoscere e accogliere il suo dolore. Sandro si è reso consapevole delle risorse che gli ha consentito di andare avanti nonostante le difficili sfide che la vita gli ha presentato. Ha potuto, inoltre, fare delle associazioni tra i sintomi cardiaci e le sue emozioni non ascoltate e non espresse. Da questo momento è iniziato un processo di cambiamento. Dal momento in cui ha dato voce al suo cuore, non ha più avuto bisogno dei sintomi.

Riflessioni sui contenuti simbolici

La spirale (vedi *La simbologia forme geometriche*, p. 140).

L'occhio simboleggia principalmente conoscenza, saggezza, protezione, vigilanza e illuminazione. Simboleggia anche la consapevolezza e la capacità di percepire la verità.

Nei contesti educativi e formativi

Quanto presentato sopra, con finalità cliniche, ha posto il focus sugli aspetti intrapsichici. Nel fare riferimento all'utilizzo del DO nei contesti educativi e formativi è necessario focalizzarsi su contenuti e questioni che riguardano il percorso delle persone e del gruppo, su come accompagnare attraverso consegne appropriate e come dare senso ai disegni, focalizzandosi sui ruoli sociali e sulle risorse, coerentemente con la progettazione pedagogica.

Consapevoli che la fase del disegnare attinge sempre dal mondo interno, sarà importante creare un contesto in cui far emergere contenuti da portare sul foglio con il fine di attivare il confronto con gli altri e con se stessi, sul tema dell'incontro o dell'intervento educativo. Un passaggio importante riguarda la fase verbale, in cui la persona attribuisce significato all'esperienza espressiva. Talvolta è sufficiente la semplice descrizione del disegno per avviare una narrazione di sé che risponde al momento educativo o formativo. In altri casi, la condivisione può essere sostenuta da domande o osservazioni che stimolano ulteriori collegamenti. Questa fase permette di chiarire, rendere comunicabili e condividere emozioni, stati d'animo, pensieri e riflessioni che in precedenza erano meno chiari ed evidenti.

Talvolta, durante la restituzione, può emergere l'opportunità di intervenire sul disegno, aggiungendo o modificando elementi per rafforzare un passaggio, sottolineare un messaggio o introdurre un gesto di attenzione e cura. Lo scopo non è "trovare la soluzione giusta", ma valorizzare l'opera come risorsa formativa, che accompagna il cammino di crescita e di apprendimento e di renderla terreno *in cui e da cui* fare nuovi passi.

Anche i disegni che sembrano celare o respingere contenuti più difficili hanno un valore: testimoniano il bisogno di protezione o di prendere distanza da alcuni temi. In tal senso, rivelano strategie personali che possono essere riconosciute e rispettate come parte del percorso educativo e che proprio perché sono divergenti, promuovono identità libere e critiche. Infatti, «gli inciampi, le contraddizioni, gli spaesamenti, le ambivalenze e i traumi estetici attinenti alla sfera dell'immaginazione e dell'esplorazione dei mondi» (Dallari, 2022, p. I) sono necessari per poter accedere e confrontarsi con la complessità della condizione sociale che si abita e della propria condizione personale.

A partire dalle consegne che vengono proposte e in linea con obiettivi, tipologia di gruppo e contesto dell'incontro, il focus del “dare senso all'esperienza e all'opera realizzata” può essere posto:

- su come i partecipanti si rapportano al tema di lavoro proposto (come vivono il *ruolo* che il tema sollecita);
- sul loro essere parte del gruppo di lavoro, e dunque su come si rapportano con gli altri partecipanti (*ruolo* di componente del gruppo).
- Si elencano alcuni esempi che il facilitatore può proporre ai partecipanti per invitarli all'interazione a partire dai disegni:
- *rispetto al nostro tema* (di gruppo, dell'incontro, della formazione), *il mio disegno esprime...*, *il messaggio del mio disegno significa per me...*, *il tuo disegno comunica di te e/o del tema di oggi...*, *il messaggio che hai ricevuto mi fa riflettere su...*;
- *guardando il tuo disegno, in questo contesto ciò che colgo di te è...*; *di te come...* (mio compagno di gruppo, compagno di classe, come insegnante, come educatore, come genitore); *il disegno mi fa venire in mente...*

La I di intercultura

Dopo la consegna dell'automatismo a partire dalla lettera I di intercultura, il docente/facilitatore ha invitato i partecipanti a suddividersi spontaneamente in coppie, stabilendo una prima connessione attraverso la condivisione dei disegni. All'interno della coppia ciascun partecipante ha presentato i propri elaborati, esplicitando i titoli attribuiti e verbalizzando i significati e i messaggi percepiti. In una seconda fase, ogni coppia è stata invitata scambiarsi i disegni e successivamente a incontrare altre due coppie per costituire un sestetto. All'interno di questa configurazione ciascuno, in inversione di ruolo con l'autore del disegno, ha descritto la propria opera e i contenuti che sente di aver espresso. Ciò ha consentito di integrare dimensioni espressive, riflessive e relazionali, favorendo processi di decentramento cognitivo e riconoscimento reciproco. Ciascun partecipante ha avuto successivamente la possibilità di riformulare la presentazione ricevuta dal

compagno o di integrare elementi ritenuti significativi che non erano emersi nella fase precedente. Il sottogruppo è stato quindi guidato a individuare punti di convergenza e differenze, discutendoli in un'ottica di confronto critico e costruttivo.

Come ultimo passaggio, i partecipanti hanno realizzato una composizione collettiva, come un mosaico, costruita a partire dall'insieme dei disegni. L'attività si è conclusa trovando un titolo condiviso, esito simbolico e narrativo dell'opera comune, volto a restituire senso unitario al processo di gruppo, e individuando elementi di riflessione da portare in grande gruppo su quanto emerso rispetto ai contenuti e al processo di lavoro in sottogruppo. Titoli e riflessioni sono state presentate all'intera classe. Il docente/facilitatore ha evidenziato la ricchezza emersa nell'attività cooperativa e ha proposto una riflessione sul processo relazionale e co-creativo (dal disegno individuale all'esito finale) come esempio di incontro interculturale.

Riportiamo, a titolo di esempio, i contenuti elaborati da uno dei sottogruppi che ha intitolato il proprio mosaico con "Ordine caotico".

Titoli dei singoli disegni

La diversità nella connessione. Il colore nel caos. Trappola nella rete. Saltelli in libertà. Fondale Marino. Il marasma. Un rinoceronte tra linee e "i". Gita in barca. In mezzo al mare. L'arte di imparare a volare. Disordine di "I". Chissà. I di illuminare. Natura di un intreccio. Un mare di persone, un cielo di idee. Pensieri fissi.

I messaggi in ordine di presentazione che il docente/facilitatore ha suggerito al gruppo di ascoltare e considerare come incoraggiamenti per la partecipazione al percorso formativo e per la loro futura professione.

Vedi la bellezza nell'imperfezione. Salta, salta libera, vai dove vuoi esprimerti e fatti sentire. Vivi la serenità! Buttati e prendi coraggio! Torna bambina, leggera e vola! Prova! Unisci! Esci dagli schemi.

Riflessioni emerse dall'osservazione del mosaico

- *Il collage dei nostri disegni forma la lettera "I", di Inclusione: essa può essere letta da questo lato oppure capovolta.*
- *Ad un'estremità della "I" troviamo i disegni più ordinati, organizzati e realistici; all'altra estremità quelli più caotici, liberi e astratti.*
- *A testimoniare le differenze esistenti tra di noi, abbiamo riscontrato che alcune di noi si sono sentite più a loro agio nel disegnare quando*

ricevevano indicazioni precise e regole da seguire; altre, invece, hanno trovato più facilità di espressione nel disegno libero.

- *Tuttavia, all'interno del gruppo c'è posto per ciascuna e un modo di sentire non è più giusto rispetto ad un altro.*

Ogni sottogruppo ha preparato una presentazione PowerPoint per documentare tutti i passaggi e condividerli con il resto della classe.

Questa attività esemplifica come si possa utilizzare il DO e le sue potenzialità simboliche all'interno di un contesto didattico. In questo caso, l'attivazione del co-inconscio stimolata dal linguaggio simbolico viene utilizzata per uscire dagli stereotipi e dalle dicotomie e per portare la conversazione in una dimensione altra, libera da preconcetti, in cui incontrarsi con apertura e creatività. Quanto emerge dal co-inconscio viene osservato attraverso la lente del tema (in questo caso la I di intercultura) e tutti i contenuti assumono significato coerentemente a questo. È importante che il formatore, proprio perché è consapevole che i contenuti hanno un profondo significato personale, sia molto attento nel rispettare l'obiettivo riconducendo quanto emerge al tema collettivo e garantire così il rispetto del contesto formativo.

L'attività ha avuto la funzione di riscaldare il gruppo, mettere le persone in relazione, far fare loro esperienza di accoglienza e inclusione, di confrontarsi nelle loro diversità e cercare insieme una possibile convivenza e l'armonizzazione di queste differenze integrando in modo coerente contenuti e processo.

A partire dal linguaggio simbolico che nella sua universalità promuove e facilita l'incontro autentico con l'altro, attraverso la parte di verbalizzazione gli studenti hanno iniziato a dare senso ai contenuti simbolici emersi e a definirli. Tali contenuti sono stati successivamente sviluppati e approfonditi dal punto di vista teorico secondo quanto previsto dal programma dell'insegnamento.

Riflessioni sui contenuti simbolici

La lettura simbolica ha l'obiettivo di cogliere non tanto i significati individuali, quanto la trama collettiva che attraversa i diversi disegni e che emerge dall'unione di questi ultimi. Il tema che emerge è quello di un ordine caotico, un'oscillazione tra la ricerca di una forma e il caos: come se il gruppo fosse attraversato da una tensione tra il desiderio di contenere e quello di lasciar fluire, tra il bisogno di dare forma e la paura di perdersi nella complessità del tema interculturale.

Ad esempio, la presenza di un orsetto con il cuore rosso e in mano i palloncini colorati evoca l'infanzia, la cura dei bambini, ma anche il desiderio di essere accuditi, di tornare a una dimensione semplice e protetta, I

palloncini, in quanto molteplicità di colori nell'area ideale, evidenziano la diversità come valore e risorsa di leggerezza che rende possibile elevarsi e volare, andare oltre. Si esprime, dunque, una doppia tensione: da un lato la responsabilità adulta e professionale come futuri insegnanti di prendersi cura, dall'altro il bisogno di sentirsi a propria volta accolti. Sullo sfondo, affiora il tema dell'inclusione: essere o non essere parte del gruppo universitario, sentirsi o meno "dentro" un insieme di appartenenze e ruoli. I disegni sembrano interrogare la possibilità di "stare" nel gruppo, ma anche la propria adeguatezza nel futuro professionale: sarò in grado di lavorare in modo realmente inclusivo e interculturale con bambini, famiglie e colleghi?

Infine, la presenza frequente del mare, ora calmo, ora agitato, sembra farsi metafora di un orizzonte emotivo condiviso: luogo di attraversamento e incontro, ma anche spazio che espone al rischio di smarrirsi, come se l'intercultura fosse, per il gruppo, un mare in cui imparare a navigare insieme.

Annalisa: Vai, ascolta sempre il tuo cuore

Dopo l'attività di disegno e scrittura del dialogo, il facilitatore ha condiviso con i partecipanti le chiavi di lettura simbolica della consegna del labirinto adattandola al loro ruolo come ricercatori (il labirinto come viaggio/percorso di ricerca, la luce al centro come la scoperta e la trasformazione del ricercatore che ha intrapreso il viaggio rappresentato dal pellegrino, le zone d'acqua come elementi di nutrimento per la ricerca e gli ostacoli che bloccano il percorso e, se opportunamente considerati, possono aprire a nuove e alternative piste di sviluppo). Successivamente, i partecipanti sono stati invitati a condividere in coppia i pensieri emersi nella fase del disegno e le riflessioni scaturite dalla lettura del dialogo e del disegno a partire dalle chiavi simboliche. Ciascun partecipante ha avuto modo di esprimersi secondo il proprio desiderio grazie all'interazione a due per poi passare in grande gruppo a condividere oltre al titolo del disegno, un elemento significativo identificato per il proprio percorso di ricerca grazie all'attività.

Si propone di seguito la riflessione che Annalisa, una partecipante, ha condiviso per iscritto a posteriori sul processo di lavoro, al fine di illustrare come il metodo possa consentire di esplorare elementi cruciali relativi a questioni professionali (in questo caso il percorso come ricercatore) e stimolare riflessioni a partire da un processo creativo. Il focus sui contenuti simbolici proporrà alcune possibili spunti per il passaggio alla scena socio e psicodrammatica.

Confesso che ho ritrovato il piacere antico e oramai dimenticato di disegnare per me [...]. Recuperare uno spazio "autorizzato" di disegno è stata una riscoperta piacevole, molto più naturale e "confortevole" di quanto inizialmente avessi sti-

mato – [...] ho sentito, quello dei colori in mano e della carta, come un canale di espressione forte e rispettoso, pronto a recepire il mio flusso e a restituirlo in un modo ancora più fedele di quanto le parole possano fare. Ecco, è stato riscoprire in un certo senso un linguaggio antico che non parte solo dalla testa, ma “mi tiene dentro tutta”.

[...] Gli stimoli proposti hanno infatti aperto all’ulteriore spazio di riflessione, che mi ha ancor più sorpresa: da un lato, sempre per la naturalezza con cui vi ho avuto accesso (non ho avvertito “strappi”, non mi sono cimentata in cervelotiche autoanalisi), dall’altro per la potenza delle riflessioni, che sono arrivate proprio al nucleo, al cuore del mio percorso di ricerca, riconfermando la mia visione più profonda, più sincera e per questo più potente. [...] Questo workshop mi ha confermata nel mio sentire e indicato che vi è modo e modo di fare ricerca ed operare. Tale consapevolezza mi rimane di severo monito per la ricerca che andrò a condurre: desidero attuarla attraverso un pensiero e relativi dispositivi di cui sia convinta, che conosca e padroneggi bene e che siano generatori per me e per le persone che incontrerò di ben-essere. E già solo potere esplicitare a me stessa questa prospettiva cambia di molto la barra del viaggio di ricerca [...].

Potere condividere in un contesto sufficientemente sicuro e funzionale, molto empatico e creativo, ha certamente favorito la mia partecipazione all’attività, la mia attivazione ed espressione [...] ho avvertito una totale assenza di giudizio [...] quello che a ora ricordo sono le assonanze che abbiamo percepito nella rappresentazioni della propria storia/labirinto di ricercatori e di come ciascuna abbia generato riflessioni e significati nella storia degli altri, tanto da portare alla condivisione di considerazioni comuni, tappe comuni, sensibilità e punti d’attenzione, opportunità, aperture, prospettive. [...] Direi che il laboratorio mi ha permesso di visualizzare e mettermi in contatto con la convinzione più profonda che alimenta il mio percorso, con la mia passione, con il mio “nucleo”. Ora, mi rendo conto che possano apparire parole molto poetiche o “per aria”, in realtà ho proprio avuto modo di “vedere” e prima ancora di esprimere il senso del mio percorso [...] ho intrapreso l’attuale cammino perché ho avvertito che aveva un cuore per me, che era per me e, qualsiasi cosa mi si prospetti (la meta, sbarramenti, l’uscita, la scoperta di tesori o di altre vie, e chissà cos’altro), l’unica cosa che conta è continuare a percorrere la strada che ha un cuore per me, la strada che è per il mio cuore, la mia passione.

Riflessioni sui contenuti simbolici

La consegna prevede già di esplicitare le chiavi di lettura simbolica per attivare riflessioni sulle varie componenti del disegno. Il focus, pertanto, va posto particolarmente su come vengono rappresentati e composti il labirinto, la luce al centro, i punti d’acqua e gli ostacoli, su come sia il percorso per raggiungere la luce e quali caratteristiche e posizione abbia il pellegrino. Annalisa introduce un albero a cui dà, nel dialogo, un significato di luogo di ristoro e riposo. Visto il tema del workshop, il lavoro avrebbe potuto essere approfondito in modalità dialogica invitandola a descrivere gli elementi disegnati e ad associarli ad aspetti relativi al suo percorso, con domande come:

- *da dove arriva questo pellegrino? Da dove è partito? È entrato dall'alto? Ha percorso anche il tratto a spirale in alto? Che cosa ha trovato? Che cosa lo aspetta in basso, in mezzo al cammino? Qual è il ruolo dell'albero?*
- *quali sono le risorse che consentono al pellegrino di procedere nel suo percorso? Che cosa lo aiuta ad avanzare nei momenti di fatica? Quali i rischi che incontra in questo viaggio?*
- *che significato può avere per il pellegrino seguire questo percorso segnato dai cuori? I cuori cambiano direzione dal tredicesimo in poi, che senso può avere questo?*
- *la luce sembra contenuta da un punto d'acqua? Che senso può avere questo nel percorso del pellegrino?*
- *che cosa può dire la cornice della cornice (teorica, epistemologica, metodologica, ...) della tua ricerca”?*
- *come puoi collegare questi elementi al tuo percorso di ricerca? Che cosa ti aiutano a focalizzare?*

Un ulteriore approfondimento può essere realizzato utilizzando il metodo moreniano, lavorando con un protagonista sul suo ruolo di ricercatore oppure attivando l'azione sociodrammatica che consentirà di esplorare nel gruppo le diverse percezioni del ruolo di ricercatore e le relative situazioni che si troverà ad esplorare.

2. Disegno Onirico e psicodramma nei contesti clinici

Nell'approccio intermodale al DO e allo psicodramma si distinguono due principali modalità operative: il lavoro di gruppo e le esperienze con il protagonista, secondo il modello dello psicodramma moreniano. Entrambe le modalità integrano linguaggio simbolico, espressione grafica e tecniche attive, e differiscono per obiettivi, grado di profondità e struttura dell'intervento.

Si tratta di due modalità che non vanno considerate opposte, ma complementari. A seconda dei contesti si può lavorare con il gruppo per l'intera sessione, altre volte il lavoro inizia con l'attivazione del gruppo, per permettere di familiarizzare con il linguaggio simbolico e scenico, per poi arrivare naturalmente al momento della conduzione di protagonista, quando un disegno, una risonanza personale o un tema chiedono di essere approfonditi.

In entrambe le modalità, il disegno fa emergere immagini simboliche che possono essere condivise, a diversi livelli e con diversi obiettivi, attraverso l'azione scenica e/o lo scambio verbale. In ogni caso si attivano processi di trasformazione e integrazione.

Disegno Onirico nel lavoro di gruppo

Il gruppo è sia il contenitore, sia il soggetto attivo dell'esperienza. Non si lavora con un protagonista, ma a partire dai disegni, si propongono attività che coinvolgono tutti i partecipanti. In questo contesto, il disegno diventa un punto di partenza da cui far emergere risonanze, emozioni, narrazioni, rispecchiamenti e riflessioni.

Questa modalità è particolarmente indicata:

- nelle prime fasi di un percorso clinico per facilitare la coesione di gruppo e per “riscaldarlo” o lungo il percorso per attivare nuove energie a partire da un processo creativo e di confronto;
- nei contesti educativi e formativi per facilitare la conoscenza reciproca e/o per accompagnare il gruppo a confrontarsi su uno specifico tema o ruolo sociale.

Le tecniche utilizzate facilitano una partecipazione protetta, in cui ciascuno può rendere gli altri partecipi dei propri contenuti e metterli a disposizione del processo di gruppo senza esporsi in modo diretto.

Verbalizzazioni sul disegno

La verbalizzazione sul disegno avviene essenzialmente in due modi:

- i partecipanti vengono invitati a presentare la propria opera;
- i partecipanti vengono invitati ad incontrare il disegno di un altro e a “mettere in parola” ciò che le immagini suggeriscono.

Due attività per sviluppare la prima opzione possono essere:

- ciascuno descrive il proprio disegno, il suo sentire nel processo e che cosa sente di aver raccontato di sé nel disegno;
- ciascuno viene invitato a individuare un *altro significativo* e in inversione di ruolo con questa persona descrive il disegno, esprime che cosa intuisce dell'autore e al termine gli lascia un messaggio.

Nella seconda opzione, si attivano contemporaneamente processi transferali e telici che portano alla creazione della *verità soggettiva* sul disegno dell'altro. Tale *verità soggettiva* conterrà elementi riferiti alla proiezione dell'osservatore e alle intuizioni sul mondo interno del disegnatore. Va ricordato che i contenuti dell'osservazione non riguardano né le qualità estetiche del disegno, né giudizi alla persona che l'ha realizzato. Dopo che l'osservatore ha espresso la sua *verità*, viene dato spazio all'autore dell'opera affinché esprima come si sente relativamente allo “specchio” ricevuto ed espliciti la sua verità evidenziando in che cosa si

riconosce e in che cosa no. Quando questa attività viene svolta in coppia avendo il gruppo come uditorio, vengono stimolati processi telici in tutti i partecipanti.

Le attività declinano in modi diversi questo scambio e, con opportuni adattamenti, possono essere proposte in coppia, trio, sottogruppo e gruppo a seconda degli obiettivi dell'incontro, del numero dei partecipanti e del tempo a disposizione. Vanno sempre curate le fasi di suddivisione in coppie, trii o sottogruppi e date precise indicazioni sulla scelta della persona che darà il *feedback* (es. in grande gruppo il disegnatore può scegliere da quale altro partecipante desidera ascoltare il feedback).

Si elencano le seguenti attività:

- l'osservatore si esprime sul disegno dell'altro "*guardando il tuo disegno quello che io posso dire di te...*" (la propria verità soggettiva sull'altro a partire dal disegno) e poi il disegnatore comunica l'effetto che gli ha fatto ascoltare tale osservazione e in che cosa si riconosce o meno;
- inversione con il disegnatore: vengono scambiati i disegni e ciascuno, trovandosi di fronte al disegno del compagno, viene invitato a descriverlo immaginando di esserne l'autore ed esplicitando "*che cosa ho espresso di me attraverso questa immagine*";
- esperto d'arte (in coppia, trio, sottogruppo o gruppo): ciascuno sceglie un esperto d'arte che segue la consegna "*Guardando il disegno di X, sei un esperto d'arte un po' eccentrico, che ha grande capacità intuitiva... che può cogliere l'essenza dell'artista a partire dalla sua opera.* L'attività può essere svolta sia all'interno della coppia sia davanti al gruppo come pubblico, per un effetto più teatrale e scenografico. È sempre importante sottolineare la soggettività;
- in coppia, A racconta a B e viceversa e poi nel grande gruppo si condivide attraverso la tecnica del *Doppio* ricordando alle persone: *Non importa che tu ti ricordi parola per parola, l'importante è che quello che comunichi sia l'essenza di ciò che il tuo compagno ha espresso. Scegli tu che cosa è importante condividere nel gruppo, seleziona i contenuti in base a ciò che senti.* Prima del passaggio in grande gruppo, va ricordato di comunicare al proprio doppiatore si ci sono dei contenuti che si preferisce rimangano patrimonio della coppia.

Si evidenzia che nei piccoli gruppi ogni persona avrà il proprio spazio e tutti possono ascoltare, mentre in gruppi medi o grandi si possono formare coppie o sottogruppi e proporre le stesse attività con le opportune variazioni. È importante che ciò che viene scambiato in coppia o nei sottogruppi sia condiviso all'intero gruppo in modo sintetico sempre rispettando

l'obiettivo dell'attività: può essere un'emozione, un titolo, un motto, un messaggio, un elemento disegnato o un contenuto emerso dalla verbalizzazione, una "scultura" che rappresenti il contenuto essenziale, ecc.

Disegnare l'altro

Alcune consegne propongono di realizzare il ritratto simbolico di un altro partecipante (vedi *Attività di "specchio"*, p. 280). Ciascuno, nel ricevere il suo ritratto disegnato da altri, ha la possibilità rispecchiarsi nell'immagine ricevuta, di cogliere come viene visto dagli altri e, successivamente, esplicitare la sua verità evidenziando in che cosa si riconosce e in che cosa no. Anche il "ritrattista" potrà aggiungere parole alla sua opera grafica che esplicitino ciò che ha voluto rappresentare graficamente.

Disegnare e creare insieme

Il gruppo può essere accompagnato verso un'azione collettiva che può riguardare la realizzazione di un disegno congiunto (vedi p. 274) oppure la creazione di una composizione collettiva che prevede di realizzare un puzzle o mosaico con i disegni dei singoli. Viene dato un tempo per la creazione invitando i partecipanti a posizionare ed eventualmente riposizionare i disegni cercando diverse soluzioni senza interagire con la parola. Quando tutti sono soddisfatti della realizzazione, si invita il gruppo a trovare un titolo, oppure a fare emergere delle parole con cui creare delle storie. In conclusione, ciascuno può indicare a voce un elemento della composizione che sente come una risorsa da portare con sé.

Disegno Onirico nel lavoro con un protagonista

Il DO, in questo caso, diventa chiave di accesso al mondo interno del protagonista e materiale scenico vivo, da cui parte l'esplorazione.

Attraverso la conduzione psicodrammatica, il protagonista entra nel proprio disegno e dà corpo, voce e parola ai simboli disegnati mettendoli in relazione tra di loro e relazionandosi a sua volta con essi. L'intero gruppo partecipa alla rappresentazione come cassa di risonanza emotiva. Il focus è sulla narrazione interna del protagonista e sul suo processo trasformativo che coinvolge tutti i presenti.

Le conduzioni di protagonista sono indicate nei contesti clinici o in quelli formativi, quando emerge nel gruppo un contenuto personale pronto per essere messo in scena, tenendo presente che esse richiedono:

- specifiche competenze di conduzione psicodrammatica;
- tempi dedicati;
- disponibilità personale al coinvolgimento.

Dare vita al disegno: l'azione scenica come forma di interpretazione

Nel momento in cui il disegno viene portato sulla scena psicodrammatica, i simboli tracciati sulla carta si animano, si muovono, parlano, agiscono. L'immagine non è più solo un oggetto da osservare o da analizzare, ma uno spazio vivo in cui entrare, un paesaggio interno che si può abitare.

L'affermazione di J.L. Moreno «L'interpretazione è nell'atto stesso» (1969, p. 244) apre la prospettiva nella quale non è sempre necessario tradurre il disegno in parole per comprenderlo. Infatti, è l'esperienza dell'azione, del mettere in scena, che rende vivi i simboli emersi e ne rivela il significato. Accade ciò che auspica Kandinsky quando scrive: «Abbiamo la possibilità di entrare nell'opera, di divenire parte attiva e di vivere con tutti i sensi la sua pulsazione» (1926, p. 8). Sembra un invito sul palcoscenico psicodrammatico.

Nel momento in cui si porta in scena un disegno, si dà inizio ad un processo di trasformazione profonda:

- gli elementi simbolici diventano personaggi vivi;
- il protagonista può interagire con le forme, dialogare con esse, o viverle in inversione di ruolo;
- ogni linea e ogni colore dalla loro collocazione sul foglio possono diventare un ruolo con una voce e un'emozione.

Attraverso questo processo, la persona è coinvolta attivamente e globalmente: corpo, parola, emozione e pensiero sono sollecitati insieme, in un'esperienza olistica e immersiva. Questa partecipazione integrata attiva il sistema associativo profondo: ciò che emerge non sono solo i ricordi consapevoli, ma anche memorie implicite, sensazioni corporee, immagini arcaiche, che prendono forma nel qui e ora della scena.

Mettere in scena il disegno significa dargli corpo, movimento e voce; significa esplorarlo dall'interno, senza bisogno di spiegazioni razionali. Il passaggio dall'immagine simbolica all'azione concreta stimola connessioni e favorisce l'emergere di significati rilevanti per il momento evolutivo della persona, che è pronta a portare alla coscienza. Spesso, ciò che si manifesta non corrisponde alle aspettative iniziali, ma è proprio ciò che ha bisogno di essere visto, sentito e nominato in quel punto del percorso. In scena, il protagonista attraversa, interpreta e incarna i simboli, muovendosi tra le immagini del disegno. In questo processo:

- riconosce contenuti interiori;
- li rielabora attraverso l'azione;
- li integra grazie alla parola che nasce dal coinvolgimento dell'intero corpo, non solo dal pensiero.

In questo momento avviene la trasformazione e lo psicodramma compie la sua “magia”: un contenuto emotivo che era racchiuso in un’immagine muta prende forma nel gesto, nella voce, nell’interazione, e trova una nuova configurazione interna, più consapevole, più integra, più libera.

Questo viaggio consente al protagonista e al gruppo di dare senso ai disegni realizzati e di esprimere con stupore la profondità che emerge da semplici tratti disegnati “lasciando la mano libera di...”.

Personaggi onirici: simboli, io-parziali e ruoli

Il contributo di Fonseca sviluppato attorno ai simboli nei sogni (2012), già accennato nella prima parte del testo, sembra particolarmente appropriato per comprendere la ricchezza contenuta nelle immagini simboliche del DO e per comprendere come utilizzare al meglio il simbolo all’interno della conduzione psicodrammatica (Moretto, 2018).

Il cuore di una sessione di psicodramma è il lavoro con il protagonista scelto dal gruppo, attraverso specifiche proposte che attivano il co-inconscio. Il protagonista rappresenta “l’emergente gruppale”, cioè il componente del gruppo che porta il tema maggiormente condiviso. È pronto a metterlo in scena partendo dal suo disegno, è co-regista con il terapeuta e sceglie gli “attori” per dare vita ai personaggi del suo teatro interno. La rappresentazione si “srotola”, attraverso le diverse tecniche psicodrammatiche (inversione di ruolo, doppio, soliloquio e molte altre), fino ad arrivare all’integrazione di tutti i personaggi emersi componendo una nuova struttura del teatro interno. Si chiude con la condivisione da parte dei partecipanti che possono comunicare le associazioni, tra la loro esperienza e quella del protagonista, ed esprimere come si sono rispecchiati.

I simboli sulla scena sono “personaggi onirici” che, utilizzando il pensiero di Fonseca, definiamo Io parziali interni «desiderosi di abbandonare la latenza, di guadagnare la libertà e di manifestarsi attraverso l’interpretazione di ruoli» (Fonseca, 2012, p. 105). Quanto ha preso forma simbolica nel disegno, inizia a prendere corpo, azione e parola nella scena. La postura e le distanze permettono di sperimentare sensazioni e cinestesie. La “trasposizione” dal disegno alla scena crea una dimensione surreale che consente di rompere le cristallizzazioni e permette a elementi apparentemente incompatibili di convivere in uno spazio senza giudizio. Assumendo le qualità del simbolo nell’inversione di ruolo, il protagonista attiva la propria spontaneità e si apre a una visione nuova delle proprie situazioni di vita. In questo processo si crea un ponte tra il linguaggio simbolico e la propria esperienza. Ciò consente di esplorarla da una prospettiva inedita e trasformativa.

Dopo le inversioni di ruolo, che permettono di caratterizzare gli elementi, è possibile metterli in interazione tra di loro, animando la scena

affinché il protagonista entri maggiormente nel tema e nei relativi ruoli e controruoli che emergono.

Nel contributo teorico espresso nel testo *Lo psicodramma contemporaneo*, Fonseca (2012) evidenzia che la psiche umana si compone di una struttura dinamica in cui l'*Io globale* è formato da una molteplicità di *Io parziali*. Gli *Io parziali interni* sono formati nel tempo nei processi relazionali in quanto

la successione di ripetuti momenti relazionali forma un processo di interiorizzazione e le relazioni sono interiorizzate attraverso scene che sono state vissute. Queste stanno alle relazioni come le cornici stanno ai dipinti. [...] Gli *Io parziali interni* si originano dall'identificazione con entrambi i poli della relazione. In questo modo, in una relazione interiorizzata A-B, l'*Io parziale interno* avrà caratteristiche di A, B e A/B. [...] Il processo di formazione di questi *Io parziali interni* avviene nella matrice di identità, nell'esercizio di ruoli psicodrammatici, ruoli immaginari o di fantasia e ruoli sociali (p. 55).

In aggiunta, egli afferma che «i sogni offrono una visione didattica degli *Io parziali interni*. Questi si esprimono attraverso personaggi onirici [...]. Gli *Io parziali interni* sono gli “attori” del teatro onirico» e, dunque, il protagonista viene accompagnato a drammatizzare «i personaggi onirici in modo da identificarsi con i propri *Io interni* ed avendo l'opportunità di “esorcizzarli” attraverso lo psicodramma» (2012, pp. 56-57).

Se, come abbiamo visto sopra, attraverso il DO viene dato spazio espressivo a un “sogno sul foglio”, possiamo considerare il sogno come un film e il disegno come un fotogramma dal quale partire per comprendere i diversi personaggi in gioco. Attraverso il metodo psicodrammatico, tali personaggi vengono messi in azione. Ciascun simbolo disegnato è un personaggio onirico e, pertanto, rappresentazione di un *Io parziale*. Quando il protagonista viene invitato a fare *inversione di ruolo* con un simbolo, egli contatta in modo inconscio un'esperienza relazionale significativa, che ha necessità di far emergere, di esplorare nei suoi significati e, dunque, di elaborare. Rispetto a ogni relazione significativa, l'immagine simbolica fa sì che si esprimano caratteristiche di A, di B e di A/B. Questo avviene talvolta in modo immediatamente chiaro per il protagonista, altre volte in modo confuso e ambivalente. L'azione psicodrammatica assume la finalità di accompagnare verso una maggiore chiarezza e consapevolezza.

Mettere in azione i simboli crea scene di Surrealtà dove possono essere accostati elementi, senza nesso logico, in una dimensione fantastica. In tali scene si lascia momentaneamente da parte la dimensione cognitiva per dare voce a una dimensione onirica che consente di manifestare verità in-

conscie, senza censura, e portarle al livello della coscienza. Si tratta di una situazione che può apparire come un “delirio” in cui una stella può interagire con un uovo, come vedremo negli esempi seguenti.

Emergono, così, contenuti inediti che assumono una forma via via più definita man mano che il protagonista contatta le qualità delle immagini simboliche e le mette in relazione tra di loro. Nella scena surreale i personaggi simbolici agiscono e interagiscono. Il protagonista, in inversione di ruolo con i simboli, ne manifesta le qualità e la funzione. Direbbe Freud, “sa ma non conosce” che sta dando voce a suoi *Io parziali*: questo consente alla persona di esprimersi liberamente, di “dissociarsi” momentaneamente dalla propria dimensione razionale e controllante, di appropriarsi delle qualità del simbolo e, come quando si indossa una maschera, di esprimere contemporaneamente contenuti individuali e universali.

Attraverso l’azione psicodrammatica il protagonista può avere degli *insight* mentre interpreta i ruoli oppure, a scena conclusa, può essere invitato dal direttore a decentrarsi, ad attivare il proprio *io osservatore* per guardare la l’azione creata e trovare associazioni e collegamenti con la propria vita. Questo segna il passaggio dalla surrealtà alla semirealtà. Dal simbolo emerge un ruolo o un controruolo “contenuti” in quell’*Io parziale* (A o B) e la drammatizzazione nella semirealtà esprime una delle molteplici sfaccettature di significato di cui il simbolo è portatore. Seguendo le associazioni e l’azione del protagonista si esplicita nella scena della semirealtà ciò che in quel momento il protagonista è pronto ad affrontare ed è per lui utile affrontare. Inoltre, nel gioco delle diverse inversioni dentro al simbolo, si avvia un processo in cui il protagonista si appropria del potere trasformativo e delle qualità del simbolo stesso, nei suoi livelli personali, culturali e universali. Tale potere contribuisce a completare, rinforzare e rivitalizzare ruoli funzionali e a vivere incontri che consentano l’evoluzione creativa.

Di fronte al disegno, protagonista e direttore di psicodramma diventano co-registi nella creazione della scena. Il protagonista sceglie componenti del gruppo come ausiliari per far agire, secondo le sue indicazioni, gli elementi simbolici. Se, come sopra evidenziato, il disegno può essere considerato come un primo fotogramma di un film che prende vita nella drammatizzazione, i componenti del gruppo sono co-creatori di questo film e attraverso la drammatizzazione del compagno protagonista vivono un’intensa esperienza emotiva che darà loro occhi nuovi per “dare nuova visione” e “dare senso” anche al proprio disegno. L’esperienza diventa dunque arricchente, di impatto, pregnante e significativa, attiva *insight* e processi di cambiamento anche per chi non ha messo in scena il proprio disegno. Questo potrà essere espresso nella condivisione finale che coinvolge sia gli ego ausiliari, sia coloro che hanno partecipato come pubblico.

La messa in scena continua il processo creativo, iniziato con il disegno, e lo concretizza attraverso l'azione affinché il protagonista possa fare piena esperienza della possibilità trasformativa. Il direttore, attraverso specifiche scelte registiche e utilizzando le tecniche psicodrammatiche, accompagna il protagonista nell'agire le proprie immagini simboliche che possono svelarsi durante l'azione. Il protagonista attraverso la drammatizzazione "interpreta" i suoi contenuti simbolici. L'integrazione si svolge sulla scena attraverso l'azione. Talvolta può essere utile, per dare un ulteriore rinforzo al nuovo equilibrio trovato, modificare il disegno originario o eseguire un altro disegno che esprima la nuova struttura del mondo interno e renda visibile la trasformazione avvenuta grazie all'azione psicodrammatica.

Incontri intensivi

I gruppi intensivi sono i contesti in cui in disegno e azione psicodrammatica amplificano reciprocamente le loro potenzialità e contribuiscono a creare un'atmosfera di gruppo di fiducia e non giudizio, in cui:

- esprimersi con spontaneità e creatività;
- i simboli che emergono nei disegni contribuiscono ad arricchire il co-inconscio;
- la narrazione a partire dai disegni arricchisce il co-conscio promuovendo il *tele* e l'incontro in senso moreniano;
- soffermarsi sia sui significati dei singoli disegni sia sulle connessioni presenti tra i disegni dei partecipanti;
- risulta interessante accompagnare i partecipanti ad osservare le connessioni tra i simboli dei disegni e i ruoli di ego-ausiliari che sono stati chiamati a interpretare dai compagni protagonisti;
- è possibile osservare una connessione tra i temi che emergono lungo la sequenza delle conduzioni di protagonista.

Si propone la "scaletta" di un incontro per illustrare lo svolgimento di una sessione:

- *accoglienza* (presentazione dell'esperienza) e *riscaldamento* del gruppo che consiste nell'insieme di stimoli e attività che portano i partecipanti a sentirsi gruppo e a predisporre all'azione. Generalmente si propongono delle attività di presentazione dei singoli, sociometrie e locometrie per conoscere il gruppo e attività psicomotorie;
- *rito di riservatezza*, è necessario creare uno spazio sicuro nel quale i partecipanti si sentano tutelati e perciò liberi di esprimere i loro contenuti sapendo che rimarranno patrimonio prezioso del gruppo e nulla che riguarda gli altri sarà raccontato all'esterno;

- *riscaldamento specifico* attraverso la proposta di una *consegna* di DO e fase di *realizzazione del disegno* su un tema già stabilito oppure suggerito da quanto emerso dal gruppo nella fase di accoglienza e riscaldamento. Le consegne possono orientare nel far emergere temi “caldi”, potenzialità e risorse, o proporre temi legati all’identità, alle relazioni e all’affettività, alle scelte di vita, al transgenerazionale, ecc.;
- *condivisione* in cerchio tra tutti i partecipanti in cui esprimere emozioni e vissuti riferiti all’esperienza del disegnare e formulare pensieri e riflessioni che consentono di iniziare a dare un primo “senso” alla propria opera, che poi può essere approfondito attraverso le fasi successive. Durante questa fase vengono attivate la comunicazione circolare e la relazione telica per riscaldare il gruppo verso la scelta del protagonista, ad esempio, creando dei sottogruppi o mettendo in atto tecniche psicodrammatiche come doppio, inversione di ruolo o intervista reciproca in coppia utilizzando il disegno come oggetto intermediario;
- *scelta sociometrica* del primo protagonista;
- *drammatizzazione*, si procede mettendo in scena il disegno o i disegni del protagonista. La scelta dei personaggi e delle situazioni da concretizzare avviene grazie a un iniziale processo di co-creazione tra il protagonista e il direttore: il primo viene invitato a osservare e descrivere i suoi disegni, il secondo lo ascolta e integra i contenuti espressi con quanto sta osservando attraverso i criteri di *analisi della composizione*. Scelti i personaggi e costruita la scena, con la collaborazione degli ego-ausiliari, il protagonista dà vita all’azione scenica e il direttore lo accompagna utilizzando le strategie registiche e le diverse tecniche del metodo psicodrammatico (cfr. le strategie registiche «metafora», «decentramento circolare», «scena fantastica», «atomo», «scultura» in Boria, 2005). È fondamentale concludere la drammatizzazione con l’integrazione di tutti i personaggi del teatro interno apparsi sulla scena. Talvolta, come sopra evidenziato, al termine della conduzione può essere utile proporre al protagonista di disegnare quando suggerito dalla scena integrativa dello psicodramma in un nuovo foglio o di apportare delle modifiche al disegno precedente e trovare eventualmente un nuovo titolo;
- *condivisione (sharing)* in cui l’attenzione viene spostata sul gruppo, gli ausiliari e i membri del gruppo che lo desiderano comunicano i loro vissuti personali e si elaborano insieme le emozioni emerse durante la drammatizzazione. Si tratta di un momento molto importante di arricchimento e di integrazione, in quanto l’esperienza dell’uno diventa stimolo per l’altro, in uno scambio dinamico di vissuti e rispecchiamenti;
- scelta di *successivi protagonisti* che possono emergere spontaneamente,

per autocandidatura o ancora su scelta sociometrica. Viene dato spazio a diverse drammatizzazioni in funzione del tempo a disposizione;

- *integrazione di gruppo e chiusura*, è una fase fondamentale per dare spazio alla comunicazione di emozioni e vissuti non ancora verbalizzati, per verificare l'integrazione e il benessere di tutti dopo l'esperienza emotiva condivisa. Va pertanto garantito un tempo in cui ognuno possa individuare ed esprimere a parole il contenuto che sente di aver messo a fuoco al termine del viaggio onirico e psicodrammatico. Il facilitatore può proporre al gruppo di creare un mosaico con i propri disegni, considerarlo come un'unica opera che, attraverso specifici stimoli, può dare messaggi importanti per l'integrazione. Un'altra possibilità riguarda l'utilizzo di specifiche consegne integrative di disegno, come per esempio il "disegno congiunto" che, come visto sopra, diventa patrimonio e specchio del gruppo. In entrambi i casi, essendo l'opera collettiva lo spazio del co-inconscio e dei simboli archetipici, ognuno può trarre nutrimento da tale opera e a partire da essa "dare un messaggio" al gruppo, oppure comunicare quale elemento simbolico "prendere per sé", esplicitando che cosa esso rappresenta e quale può essere la sua funzione nella propria vita. Fare questo consente di individuare una risorsa specifica per far fronte a eventuali criticità emerse, trovare un orientamento e dare direzione al proprio essere e il proprio agire. Una modalità alternativa viene promossa attraverso il movimento e la danza, stimolati da una musica scelta in modo appropriato, per favorire le possibilità espressive del corpo, sviluppare il ritmo e il respiro, una maggiore percezione dello spazio, la coordinazione più fluida dei movimenti;
- nella fase di *conclusione*, può essere utile una restituzione del conduttore attraverso la rilettura dell'intera esperienza considerando l'avvio, il tema della consegna, la storia di ogni protagonista come un capitolo di una stessa narrazione. Questo propone un filo che connette i diversi momenti del percorso del gruppo, esplicita il tema di fondo che lo ha accompagnato ed evidenzia quello che il gruppo ha individuato come orientamento verso il futuro.

*Maria: A come amore*¹

L'esempio di Maria illustra come il metodo psicodrammatico consenta di entrare nel mondo simbolico emerso nel DO e di esprimerlo,

1. Il paragrafo propone un caso già riportato nell'articolo *Psicodramma tra arte e scienza* (Moretto, 2018).

rendendo la protagonista la principale creatrice dei suoi significati. Nei disegni di Maria emergono simboli, rappresentazioni di *Io parziali* in ricerca di equilibrio.

Una volta scelta come protagonista, Maria viene invitata dalla terapeuta a descrivere i suoi disegni. Mentre la ascolta, quest'ultima li guarda facendo riferimento ai criteri di osservazione proposti nel secondo capitolo. Ciò le consente di formulare dei pensieri/ipotesi che terrà presente mentre accompagnerà a mettere in scena il suo teatro interno.

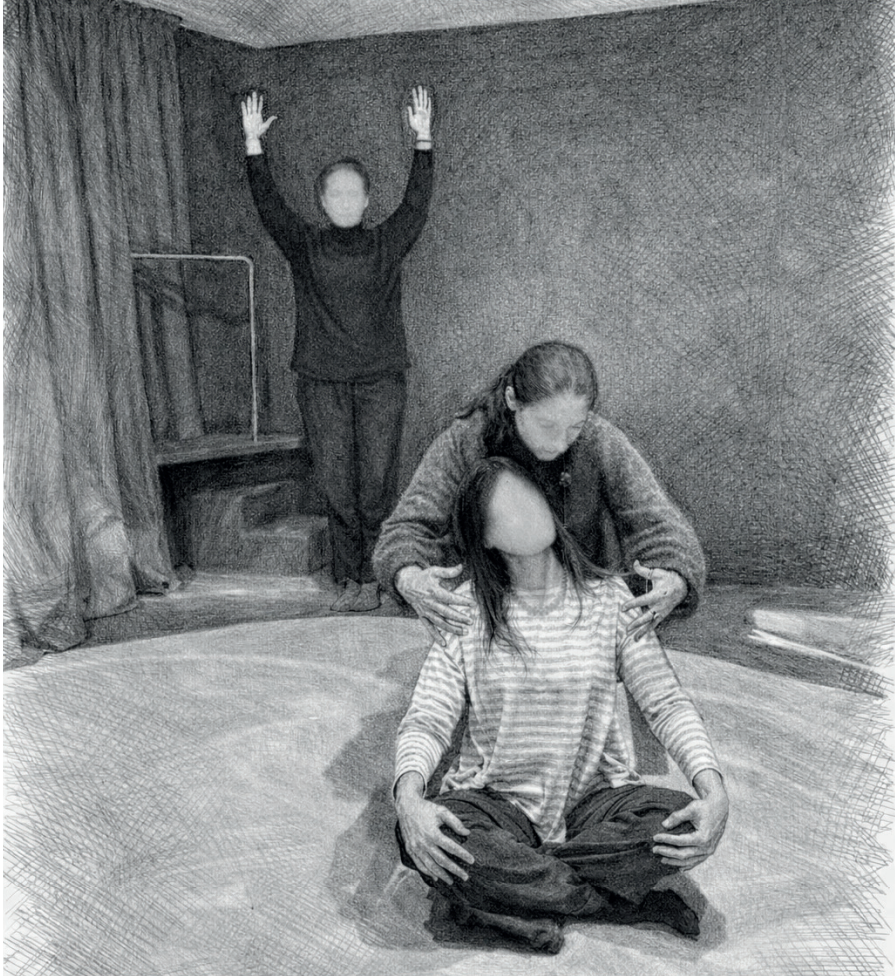
Che cosa salta agli occhi? Quali pensieri e associazioni?

I triangoli rossi potrebbero far pensare ad una rabbia trattenuta e/o a ferite, i piccoli ovali densamente colorati di giallo potrebbero essere espressione di una energia vitale espansiva trattenuta o in "gestazione". Rispetto alle aree, l'area maggiormente densa di colore è quella psicosessuale e può suggerire una possibile elaborazione di un tema connesso alla sua identità psicosessuale. La direzione dominante del disegno è obliqua (basso a sinistra/alto a destra), come a collegare le emozioni con gli ideali e i sogni, progetti. Contemporaneamente è presente anche una direzione centrifuga data dai triangoli rossi dalla quale si può ipotizzare la necessità di aprirsi, manifestarsi, di non trattenere più. L'ipotesi che la disegnatrice, contattando l'Amore, esprima energia, vivacità, espansività, emerge osservando i colori dominanti (giallo, arancione e rosso). La stella, come figura/soggetto "protagonista" più pregnante del primo disegno, rappresenta la sua proiezione, la parte di sé in elaborazione, mentre, a partire dall'ovale in posizione centrale, si immagina che al centro della sua vita ci sia una gestazione, una rinascita. La linea curva arancione sembra sostenere l'ovale, la sua identità sociale, la sua realizzazione anche fuori dai ruoli familiari: è forse il suo sostegno in questa fase di rinascita? Nel secondo disegno, il soggetto è un fuoco luminoso ed esplosivo, formato da tante fiamme, il quale è mitigato (contenuto) dalle sfumature blu e nere che fanno da sfondo. Emerge probabilmente una seconda proiezione dell'identità della protagonista, come evoluzione e/o risposta ai temi sollevati nel primo disegno. Il riferimento alla simbologia del fuoco e a quella dei colori utilizzati, suggerisce un'espansione e manifestazione di una risorsa che porta luce, calore, energia, purificazione e trasformazione. Tra le diverse fiammelle che possono rappresentare modalità o ambiti di espressione di questa trasformazione, notiamo particolarmente le due in primo piano.

Questi pensieri della terapeuta sono fluttuanti, sono associazioni che nutrono il contatto emotivo con la protagonista e ipotesi da utilizzare eventualmente come indizi o attenzioni da utilizzare nella "passeggiata" dentro i disegni per far fluire la drammatizzazione di Maria.

Prima scena

Viene invitata a creare la scena disponendo gli elementi principali dei due disegni (la stella, l'uovo, dal primo disegno, e il fuoco, dal secondo). Dopo averli collocati, li presenta in inversione di ruolo.



- *Stella: Mi sento piena di energia, non posso stare qui ferma, mi sento frenata.*
- *Uovo: Proteggo, contengo... sono stanco, affaticato in questa posizione.*
- *Fuoco: Mi sento caldo, pieno di vitalità. Posso riscaldare e illuminare, ma anche distruggere.*

Per Maria, interpretare i simboli in inversione di ruolo, ha già attivato l'*action insight* (Leutz, 1999) tanto che, quando le viene richiesto di guardare la scena dalla balconata, associa immediatamente a ogni elemento persone significative della sua vita:

- la Stella rappresenta la figlia in procinto di sposarsi;
- l'Uovo se stessa nel suo ruolo di madre;
- il Fuoco un innamorato a cui ha rinunciato per amore della famiglia.

Seconda scena: Semirealtà

Maria scende dalla balconata e viene invitata a fare inversione di ruolo con i personaggi svelati mantenendo la stessa postura dei simboli, per sperimentare le sensazioni corporee. Nel ruolo di figlia si sente felice: la sua vita è piena, lavora all'estero e fa ciò che ha sempre desiderato, vive con il suo fidanzato, è innamorata, nel tempo libero fa dei viaggi bellissimi e avventurosi, si sta per sposare e è fiduciosa nel futuro. Nel ruolo di madre, si presenta dicendo di avere una bella famiglia e molto impegnativa, le fa male alla schiena stare in quella posizione.

- Figlia: *Mamma ti ammiro, sei forte. In questo momento percepisco la tua presenza ma ti sento fredda e distante. Mi viene in mente che sono cresciuta troppo in fretta, ho dovuto essere brava e i miei bisogni e le mie fatiche venivano sempre dopo quelli dei miei fratelli. Mi è mancata una mamma calda.*
- Madre: *Ho preteso troppo da te... e anche da me...*

Maria nel ruolo di madre si commuove, spontaneamente cambia la postura, raddrizzando la schiena, aiuta la figlia ad alzarsi, si mette viso a viso con lei e accoglie la figlia in un abbraccio caldo e nutriente. Grazie ad una nuova posizione possono guardarsi negli occhi e Maria può vedere e riconoscere sua figlia, individuarsi e uscire dalla relazione simbiotica. Io e Tu si incontrano allora in un abbraccio affettuoso e libero, in cui Maria può esprimere il suo dispiacere per aver preteso tanto dalla figlia e il suo apprezzamento per la donna che è diventata. In inversione di ruolo con la figlia, si nutre dell'abbraccio materno e dice che adesso è pronta ad andare. In inversione ruolo con l'innamorato, invitato a guardare la scena come testimone, afferma rivolgendosi a Maria:

- Innamorato: *Lasciala andare con gioia, lei troverà il suo modo di armonizzare amore appassionato e vita familiare. Noi abbiamo rinunciato a manifestare la nostra attrazione per salvaguardare le nostre famiglie, ma tu non rinunciare alla passione per la vita. Abbi fiducia in lei, lasciala andare.*

Torna in inversione di ruolo con se stessa, e dopo aver ascoltato il messaggio dell'innamorato, dice alla figlia *“Vai, vivi con intensità e passione. Ti voglio bene”* e la lascia andare augurandole una vita piena e appassionata.

Incontra infine l'Innamorato a cui dichiara il suo amore, spiega perché ha rinunciato a una relazione con lui e promette che non spegnerà il fuoco che si è riacceso in lei e che ha preso forma di passione per la vita e desiderio di rinnovamento.

La scena simbolica ha fatto da ponte con la scena di vita. Dai simboli sono emersi Ruoli e Contro-Ruoli, mantenendo la coloritura emotiva e le caratteristiche delle immagini simboliche. Ciò ha contribuito a rafforzare e amplificare la trasformazione e l'azione di nuovi ruoli nella scena di vita. Le diverse inversioni di ruolo e l'introduzione del testimone hanno permesso la catarsi d'azione che ha avuto le sue manifestazioni più significative quando ha affermato *“ho preteso troppo da te... anche da me...”* e si è autorizzata a rinnovare la sua vita con entusiasmo. Gli incontri con la figlia e l'innamorato, e le relative comunicazioni, hanno svolto, inoltre, la funzione integrativa.

Terza scena: Ritorno alla surrealtà

Per portare a compimento il processo integrativo svolto in precedenza, la terapeuta ha suggerito, attraverso la tecnica della scultura, di modellare secondo il proprio desiderio i tre elementi e di creare così una nuova composizione che porti a Maria un senso di armonia e di benessere.

Maria colloca la Stella in piedi a braccia aperte di fronte all'Uovo che ora è dischiuso, in posizione eretta e che accoglie il Fuoco. Mentre posiziona l'Uovo afferma *“è diventato un Caminetto”* (vedi foto). In inversione di ruolo con ciascun elemento, rivolge a se stessa i seguenti messaggi:

- Stella: *Guardami ti oriento.*
- Fuoco: *Mantienimi acceso.*
- Uovo-caminetto: *Contengo il fuoco, do calore e luce, abbi fiducia e lascia scorrere la tua energia.*

A questa nuova composizione Maria attribuisce il titolo di *Apertura* e il messaggio che riceve è: *Accogli te stessa e accetta le tue contraddizioni.*

A partire dai simboli, dopo l'azione, emergono altri ruoli che la protagonista individua. La Stella diventa la nuova se stessa, guarda i ruoli di madre e di donna appassionata che possono stare insieme e completarsi. La Stella assume, dunque, la funzione di orientarla ogni giorno nei molti ruoli *“d'amore”* che si trova a vivere.

Ai simboli (stella, uovo e fuoco) sopra presentati si aggiunge quello del caminetto, focolare domestico, centro della casa e del nucleo familiare, che unisce le persone con amore e luce e rappresenta un luogo sacro di protezione e nutrimento.



Riflessioni sui contenuti simbolici e sul processo della drammatizzazione

Si propongono di seguito, alcune riflessioni sui contenuti simbolici dei disegni di Maria e sul processo attivato durante l'azione psicodrammatica. Lo si fa a posteriori, dopo che la protagonista agendo sulla scena si è resa più consapevole della sua situazione nelle relazioni d'amore e della possibilità di trasformare i suoi ruoli e contro ruoli.

È un'ulteriore occasione di apprendere come il simbolo agisca e di confermare la coerenza tra i contenuti del disegno, letti attraverso i criteri di osservazione, e ciò che emerge nella scena psicodrammatica. Inoltre, il

lavoro con Maria consente di esemplificare il passaggio da simbolo/*Io parziale* a ruolo e controruolo nella surrealtà e nella semirealtà.

Nella tabella seguente si presentano i simboli con il loro significato universale e con la loro manifestazione sulla scena in *Io parziali interni*, i ruoli e controruoli messi in gioco e gli io parziali trasformati.

Simboli e loro significato universale	Io parziali interni	Ruoli/ Controruoli	Io parziali trasformati
<p><i>Stella</i>: simbolo dell'energia divina, è la luce che dissipa le ombre, funge da guida nel reale e nell'esistenziale, e annuncia la rinascita. Simboleggia il principio vitale stesso, rappresentando l'armonia tra l'uomo e l'universo, tra spiritualità e materia, come nel celebre Uomo Vitruviano di Leonardo, inscritto in una stella a cinque punte.</p>	<p>La parte di sé che è energia esplosiva frenata; desiderio di realizzazione, ambivalenza tra bisogno di protezione e necessità di libertà.</p>	<p>Ruolo di Figlia prima contenuta in modo freddo e distante e poi riconosciuta e accolta. Sarebbe potuto emergere il ruolo di Maria figlia: "anch'io ho sentito che mia madre ha preteso tanto da me". Contiene, dunque, caratteristiche della figlia di Maria, di Maria come figlia e della relazione figlia-madre.</p>	<p>Nuova se stessa, orientamento interno come riferimento per il proprio andare, realizzazione piena, libertà. Forte libera sicura. Figlia individuata dalla madre.</p>
<p><i>Ovo</i>: simbolo primordiale, rappresenta l'origine e l'essenza stessa della creazione, è associato al costante rinnovamento della natura e alla ciclica nascita e rinascita. È metafora della casa, del nutrimento materno e del luogo in cui avvengono trasformazioni vitali, oltre a essere legato ai progetti e agli inizi.</p>	<p>La parte di sé che è energia protettiva stanca e rigida e che ha bisogno di schiudersi per permettere la vita e di trovare una nuova postura.</p>	<p>Ruolo di Madre che da rigido e freddo passa a morbido, accogliente, liberante. In alternativa, sarebbe potuto emergere il contro-ruolo della madre di Maria. Contiene, dunque, caratteristiche della figlia di Maria, di Maria come figlia e della relazione figlia-madre.</p>	<p>Cambia la posizione e schiudendosi diventa un contenitore diverso (il Caminetto) che non contiene più la stella ma contiene il fuoco come energia trasformatrice che può manifestarsi pienamente senza diventare distruttiva.</p>

Simboli e loro significato universale	Io parziali interni	Ruoli/ Controruoli	Io parziali trasformati
<i>Fuoco</i> : manifestazione di energia, potenza e pulsione vitale, è la forza primaria che anima la vita. La sua intensità varia, potendo essere devastante ma anche purificatrice; è il motore della rigenerazione periodica, con una doppia natura, distruttiva e rigenerativa.	La parte di sé che è passione ardente e potenzialmente distruttiva.	Il controruolo di Innamorato che “rompe l’uovo simbiotico” madre-figlia e che è individuativo e liberatore, svolge un ruolo paterno. Contiene, dunque, caratteristiche dell’Innamorato e della protagonista innamorata, determinata, appassionata.	La parte di sé che ha contattato la sua energia vitale, il suo desiderio di trasformazione e la necessità di portare cambiamento nella sua vita.
<i>Caminetto</i> : è il cuore pulsante della casa e del nucleo familiare, un punto centrale che unisce le persone con amore e luce. È un luogo sacro di protezione e nutrimento, dove si raccolgono i membri della famiglia per condividere momenti preziosi. Storicamente, il termine “focolare”, sebbene tecnicamente si riferisca a una parte del camino, ha sempre portato con sé un significato simbolico profondo, rappresentando il centro energetico e spirituale della casa e della famiglia.	Il ruolo di Protettrice di se stessa, delle persone che ama e di ciò in cui crede, tra cui il valore che la famiglia rappresenta per lei.	Un nuovo ruolo che le consente di contenere e di gestire al meglio se stessa e la sua energia passionale e trasformativa.	

Il Disegno ha fatto emergere simboli, rappresentazioni di *Io parziali* in ricerca di equilibrio. Nel processo di drammatizzazione, la prima scena “simbolica”, scena della Surrealtà, porta la protagonista come dentro ad un sogno. Vediamo inizialmente Maria identificarsi con l’Uovo, mentre la figlia venticinquenne è associata alla Stella. La relazione madre-figlia si manifesta in modo ambivalente, con la figlia che desidera libertà e indipendenza, mentre Maria sente il bisogno di proteggerla e offrirle calore. Solo

quando riescono a comprendersi reciprocamente e ad accettarsi, si scioglie l'emozione che le imprigionava, consentendo loro di rinascere e liberarsi. L'intervento del fuoco, simboleggiante il maschile e il padre, facilita questo processo di individuazione e rinascita.

La drammatizzazione svela i simboli che si manifestano come ruoli e contro ruoli, che si srotolano inversione dopo inversione, nelle polarità ruolo-controruolo-testimone. Ciò che viene svelato, passando alla scena della semirealtà, assume la forma più utile per la protagonista per avviare un processo di trasformazione e di ristrutturazione di ruoli non funzionali.

Maria si identifica con la figlia in un momento cruciale della sua vita di donna. La figlia sta entrando nell'età adulta con i suoi sogni e progetti, Maria sente il dovere di permetterle di esplorarli, pur temendo che possano scontrarsi con la dura realtà quotidiana. Il fatto che Maria si sia innamorata di un altro uomo l'ha certamente destabilizzata, costringendola a trovare una soluzione che le permetta di realizzare la sua passione e, al contempo, mantenere il rapporto con il marito e il loro progetto familiare.

La sfida che Maria affronta è quella di non spegnere il suo fuoco interno, la sua passione e il suo desiderio di avventura, e rinascere nella sua nuova identità di donna matura, trovando il modo di conciliare giorno dopo giorno il suo spirito avventuroso nei ruoli familiari, diventando così una madre più calda e affettuosa per i figli e anche per se stessa.

Nella scena finale, l'Uovo e il Fuoco, rappresentanti rispettivamente l'elemento protettivo e l'energia ardente (femminile e maschile, materno e paterno), sono uniti e alleati. La sfida consiste nel bilanciare sicurezza e slancio, accoglienza e liberazione. Guardano insieme la Stella che, rappresentando la nuova identità in equilibrio tra spirito e materia, funge da guida e orientamento.

Confrontando questa immagine con quella iniziale, notiamo che il Fuoco era distante e di spalle, la Stella seduta, e l'Uovo piegato e affaticato. Questi diversi *Io parziali* iniziali hanno consentito di esplorare relazioni d'amore significative e la drammatizzazione ha permesso una trasformazione dei ruoli.

L'Amore materno, l'Amore filiale, l'Amore appassionato e l'Amore per la famiglia sono le diverse forme d'amore che hanno trovato una migliore armonia sulla scena alla ricerca di una vita piena.

La scena integrativa finale, tornata nella surrealtà, ha permesso di introiettare gli *Io parziali* trasformati. I simboli iniziali, attraverso quello che Fonseca definisce «esorcismo psicodrammatico» (2012, p. 55), hanno trovato una nuova *gestalt* nel mondo interno e sono diventati strumento di *role creating* (J.L. Moreno & Moreno, 1944).

In questo gioco di inversioni, dentro lo stesso simbolo, si è avviato un processo, in cui la protagonista si è appropriata delle qualità del simbolo, del suo potere trasformativo, che contribuisce a completare, rinforzare e vitalizzare ruoli maggiormente funzionali.

Gruppi continuativi

Nei gruppi continuativi di psicodramma il DO viene utilizzato occasionalmente seguendo le necessità del processo di gruppo e viene utilizzato per promuovere una comunicazione profonda tra i partecipanti e per lavorare con il protagonista, come visto sopra.

Dopo la consueta accoglienza del gruppo e l'eventuale aggiornamento, si propone una consegna di DO, coerentemente alla fase del gruppo. È importante che ci sia il tempo sufficiente per disegnare, mettere il titolo, scrivere il messaggio, o seguire altre indicazioni di scrittura previste dalla consegna.

Dopo la realizzazione del disegno si possono percorrere due vie:

- il lavoro con il gruppo per arricchire il co-conscio e il co-inconscio;
- il lavoro con il protagonista che solitamente emerge attraverso la scelta sociometrica a partire dal disegno oppure per autocandidatura o su scelta del terapeuta.

Talvolta si decide di continuare a lavorare sui disegni anche nelle sessioni seguenti, con altri protagonisti o con un lavoro di gruppo, finché non si senta esaurita l'elaborazione dei contenuti simbolici emersi.

Filippo: La cascata

Filippo viene scelto come protagonista, grazie a una scelta sociometrica basata sulla consegna di DO, tramite la quale i partecipanti al gruppo hanno rappresentato simbolicamente un elemento di risorsa.

Si presenta la sua "cascata" come esempio di condensazione (vedi *Il contributo delle teorie sul simbolo*, da p. 48), all'interno di una immagine simbolica, di contenuti diversi che sono stati poi elaborati e armonizzati grazie alla drammatizzazione. Il suo disegno, come già visto, contiene due immagini che coesistono e che ricordano le immagini ambigue della Gestalt. L'immagine condensa in sé rispettivamente il contenuto traumatico e la risorsa, i due *io parziali* "Filippo cascata" e "Filippo in gabbia".

Quest'ultima immagine, che il protagonista fa emergere inconsapevolmente, rappresenta in un modo realmente molto espressivo, commovente e artistico, un suo ritratto interno, lo slancio vitale e la paralisi.

La testa gialla senza volto, alla ricerca della sua identità, le braccia lanciate verso l'alto a esprimere lo sforzo e il desiderio di libertà, le gambe

come sospese, ferme, in attesa di avere l'energia per mettersi in movimento, il busto (dalla gola alla zona genitale) sostituito da una rigida gabbia, esprimono drammaticamente la difficoltà a comunicare, il senso di vuoto emotivo e affettivo, il blocco nell'espressione della vitalità e della sessualità. Contemporaneamente, vi è la vita che si manifesta nella parte azzurra delle "sbarre", nelle "pennellate" di giallo e nell'immagine dell'acqua della cascata che scorre.

Se da una parte la terapeuta nota questi elementi e le relative associazioni, dall'altra decide di seguire il protagonista invitandolo a mettere in scena gli elementi che ha disegnato consapevolmente (cascata, sole e terra).

Nella drammatizzazione Filippo, attraverso l'inversione di ruolo con i vari elementi, entra in contatto con personaggi significativi, è molto toccato e stupito di scoprire il suo ruolo di «figlio sostitutivo» (Schützenberger, 2004, p. 147). Crea un'ultima scena in cui ogni personaggio ha il proprio posto e la propria vita e afferma di sentirsi più sciolto, di respirare con leggerezza e di avere un senso di liberazione. Solamente alla fine della rappresentazione la terapeuta gli fa notare la figura antropomorfa.

Si riporta la sintesi della drammatizzazione.

T: *Che cosa puoi dire del disegno?*

F: *È una cascata stilizzata. C'è il sole sopra anche se è bianco. Qualcosa che dall'alto viene portato in basso sulla terra. C'è una trasformazione. Il titolo è "Trasporto" e il messaggio: "Prendi qualcosa, trasportarlo e poi lascia."*

La terapeuta invita il protagonista a scegliere gli ausiliari e gli elementi scenici per concretizzare ciò che egli ha disegnato. Filippo sceglie due ausiliari per rappresentare il lato destro e sinistro della cascata, e altri due per rappresentare rispettivamente il sole e la terra. Viene invitato a fare inversione di ruolo con ciascun elemento posto sulla scena.

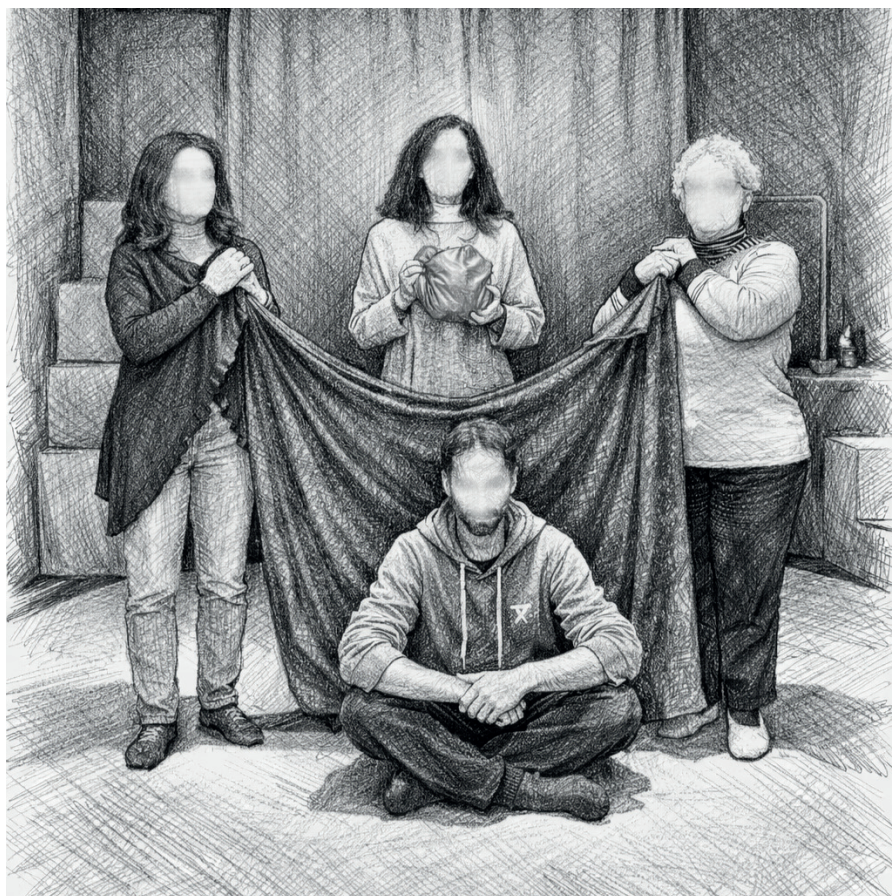
F lato destro cascata: *Sono una funzione di vita. Trasporto la vita dal sole alla terra.*

F lato sinistro della cascata (si commuove): *Anche io trasporto insieme al lato destro la vita nella terra e mi commuovo perché sento che genero vita, ho una funzione materna.*

F terra: *Ricevo vita, cresco e mi trasformo.*

F sole: *Sono energia, porto vita e luce.*

T: *Ora sali in balconata, così potrai osservare dall'alto questa scena. È una scena che riguarda te e il tuo mondo emotivo... Se questi personaggi fossero persone significative della tua vita, chi sarebbero? (invito allo svelamento).*



F: *La cascata mio padre e mia madre, la terra sono io e il sole è Dio, un'entità spirituale.*

T: *Scendi dalla balconata e fai inversione di ruolo con quel te stesso. (L'immagine simbolica ha già svolto la sua funzione svelando un ruolo di Filippo che ora viene esplorato). Quanti anni hai?*

F: *Tre anni e mezzo (piange a lungo creando un'atmosfera di sospensione) ma non sono io...*

T: *Chi sei?*

F: *Anche io mi chiamo Filippo, sono morto di leucemia a tre anni e mezzo e mio fratello è nato un anno e mezzo dopo, anche lui l'hanno chiamato Filippo come me.*

T: *(invitando Filippo a guardare la scena da fuori e l'ausiliario a ripetere quanto espresso dal piccolo Filippo) Ascolta e metti in parole quello che senti.*

F: Sono nato per prendere il suo posto... e l'idea che mi porto è che la vita... l'ho rubata.

T: Con tutto quello che ti gira dentro in questo momento, con queste emozioni, hai ora la possibilità di rivolgerti a ciascuno per esprimere il tuo sentire e i tuoi pensieri, la tua verità.

Filippo incontra il padre, la madre, il fratellino e l'entità spirituale che riconosce come la sua parte vitale, il suo Io creativo, differenziato dal fratello omonimo morto.



Dopo questi commoventi incontri in cui Filippo chiarisce i diversi ruoli e si individua dal fratellino morto, la terapeuta gli propone di ristrutturare la scena collocando se stesso e i diversi personaggi secondo la sua intuizione e in modo per lui armonico seguendo il suo desiderio. Filippo crea una scena della *plusrealtà* (p. 68) nella quale individua la direzione da prendere, riconosce il suo spazio vitale, suo di diritto, e lo sperimenta nell'azione psicodrammatica.

Il padre e la madre sono collocati dietro con il fratellino. Filippo è davanti con il suo Io creativo che lo sostiene e lo spinge avanti. Ha fatto il "salto" della cascata e prosegue il suo percorso di individuazione, non più ingabbiato.

L'integrazione viene completata attraverso l'incontro nella semirealtà con la compagna, alla quale Filippo racconta come si sente dopo questo "viaggio" nel suo teatro familiare interno.

La terapeuta, ricordando il titolo che Filippo ha dato al suo disegno "Trasporto" e il messaggio "Prendi qualcosa, trasportalo e poi lascia", ripropone questi contenuti al protagonista riformulandoli come "*Prendi la tua vita trasportala avanti e lascia il passato, lascia andare il fratellino*". Filippo si ritrova in questa riformulazione e afferma: "*Posso lasciar andare il mio fratellino, mi prendo la mia vita, vado avanti per la mia strada*".

Durante lo *sharing*, i compagni di gruppo esprimono un'intensa partecipazione emotiva. Le loro parole di condivisione riguardano temi come prendere il proprio proposto nell'atomo familiare anche transgenerazionale, essere se stessi, lasciar andare il passato per aprirsi a un sé rinnovato e libero, che può essere sperimentato concretamente proprio nell'esperienza stessa di gruppo.

Riflessioni sui contenuti simbolici del disegno

Il lavoro con Filippo evidenzia i passaggi che hanno consentito di far emergere una risorsa (la cascata che porta energia, vita e cambiamento), individuare il blocco/ostacolo/trauma e trovare una via di sviluppo.

Ritornando a quanto evidenziato a partire dai criteri di osservazione e collegandoli alla narrazione emersa nella drammatizzazione, notiamo come l'uso del foglio in posizione verticale suggerisca la necessità di dare dinamismo alla vita, mentre la presenza di molto spazio bianco rappresenti la vita non colorata, non vissuta, non riempita.

Se il *Cerchio* in alto richiama il contatto con l'infinito, la spiritualità, la ciclicità vita-morte, con l'origine e la sua espansione, le *Frecce* possono indicare sia una tendenza ad auto-accusarsi, sia la necessità di andare in profondità. Il *Trapezio* marrone in basso può essere collegato a una fase di sviluppo interrotta o bloccata. Le linee nere che raffigurano la *Cascata*

stilizzata esprimono la fatica di Filippo nel far scorrere la vita. Il *Giallo* che Filippo distribuisce su tutto il foglio esprime la sua vitalità che, pur manifestandosi in modo poco visibile, è presente. *L'Azzurro*, in alto e lungo le linee verticali nere, esprime la ricerca di Filippo di una via di uscita dalla staticità, rappresentando il cielo, la profondità, l'inconscio, la spiritualità, l'acqua e la dimensione emotiva.

Psicoterapia individuale

All'interno dello spazio reale della seduta, *macrospazio*, il foglio diventa uno spazio della surrealtà/semirealtà, *microspazio* (Boria & Muzzarelli, 2018), sul quale avviare l'azione e, dunque, il palcoscenico in cui dare vita ai contenuti simbolici (forme, figure, colori, ...) e metterli in relazione tra di loro.

Il terapeuta psicodrammatista facilita l'azione attraverso le tecniche psicodrammatiche (inversione di ruolo, soliloquio, intervista, doppio, apertura delle polarità ruolo/contro-ruolo/testimone) e funge anche da ego ausiliario.

Il protagonista è accompagnato allo svelamento dei simboli disegnati che esplicitano situazioni irrisolte, aree conflittuali e/o traumatiche e contengono sempre elementi di risorsa e di energia, simboli del Sé.

L'integrazione si svolge sulla scena attraverso l'azione e al termine dell'azione nel microspazio/foglio si ritorna nel macrospazio, in cui può essere utile chiudere con un nuovo disegno che esprima la nuova struttura del mondo interno oppure creare una scena per una ulteriore integrazione: per esempio utilizzare la *sedia vuota* per rivolgersi a qualcuno di significativo a cui dire la propria verità o raccontare cos'è successo nel microspazio.

L'incontro si conclude con uno scambio di riflessioni in cui il terapeuta, se lo ritiene utile, può condividere suggestioni sul significato simbolico delle forme, dei colori e della composizione. Inoltre, può formulare ipotesi sulle connessioni tra simboli e storia della persona da proporre come domande per fare emergere nuovi contenuti e attivare ulteriori preziose associazioni.

Zoe: Invisibile agli occhi

Zoe realizza una cornice che descrive il suo modo di proteggersi: una protezione morbida verso l'interno e "appuntita", come un "allerta", verso l'esterno. Nella realizzazione del primo disegno Zoe usa i colori con un tratto deciso che possiamo ipotizzare esprima sia energia vitale, sia una componente di rabbia. Vengono colorate due figure e il resto rimane piuttosto indistinto. Nel secondo disegno, attraverso il tratto più leggero, i colori più sfumati e il riempimento del foglio con il colore, Zoe sembra esprimere un suo modo di armonizzare e pacificare le tensioni manifestate

nel primo disegno. Dalle descrizioni che Zoe compie delle sue opere, non emergono particolari associazioni, se non la nonna nel secondo disegno. La terapeuta propone un lavoro psicodrammatico che mette in azione i ruoli interni (*Io parziali*) e condivide alcune osservazioni che stimolano in Zoe associazioni che la coinvolgono emotivamente. La restituzione e la riformulazione dei contenuti esplorati forniscono un contenitore cognitivo e affettivo a quanto emerso.

T: *Che cosa puoi dire del primo disegno?*

Z: *Vedo un albero, ma anche un feto (figura indefinita a sinistra), un cagnolino (figura verde) e un cuore con un graffio, una ferita (figura in basso a destra, all'inizio colorata solo con il rosa carico e poi, come si vedrà, viene colorato durante la seduta).*

T: *E del secondo disegno?*

Z: *È un'alba o tramonto... il titolo "invisibile agli occhi"... perché andavo al mare da sola e sentivo mia nonna che mi guardava dal cielo e la sento, sento che mi tocca. ("Felicità nel cielo" è il titolo cancellato) Il messaggio è: "Continua così!" Penso che la nonna sarebbe contenta di me adesso, potrebbe dirmi: "Non fermarti, io ti guardo, non temere non sei sola".*

T: *Torniamo al primo disegno. Fai inversione di ruolo con ogni elemento ed esprimi un pensiero come un soliloquio.*

Cagnolina: *Ci sarò per sempre per Zoe, le sono debitrice, ti amo, conto su di te, prenditi cura di me! Io ci sono per te sempre. Sei tutto il mio mondo, ti amo.*

Z: *È la mia cagnolina!!!*

Cuore: ... (non riesce a fare inversione di ruolo con il cuore ferito, ma fa questa associazione).

Z: *Non so se... c'è una cicatrice perenne o potrà andarsene, non so se andrà via o rimane. Questa cicatrice c'è perché... forse che non c'è il papà... anche se non mi manca. Non so...*

T: *Formula un dialogo tra la Cagnolina e il Cuore.*

Cagnolina: *Tu pensavi di essere riparato da me, non è con il mio amore che si sistema tutto, devi essere indipendente a fare le tue cose, anche se io ci sarò per sempre.*

Cuore: *Grazie che mi vuoi bene e hai ragione, ma non so precisamente cosa sia questo taglio se possa essere ricucito o se rimane così...*

T: *Cuore, che cosa vorresti tu?*

Cuore: *Vorrei essere intero e stare bene, anche se c'è un graffio. Stare bene anche senza un pezzo, non voler a tutti i costi riempire un pezzo mancante, si può vivere bene anche senza un pezzo, essere felice.*

T: *Fa' inversione con questa forma indefinita Albero o Feto che è testimone di questo dialogo. Che cosa pensi albero?*

Albero: *Sono l'albero, il cuore può farcela anche se gli manca un pezzo, se c'è una mancanza.*

T: *Torniamo al disegno del mare, fai inversione con la nonna... Cara nonna, può vedere il Cuore, la Cagnolina, l'Albero, ha ascoltato cosa si sono detti e ha ascoltato Zoe. Da lassù, lei può vedere qualcosa di speciale, che noi non vediamo da qui, può intuire cosa è successo su questo foglio, Cagnoline che amano, ferite e mancanze... quale pensiero può fare su sua nipote Zoe dopo aver ascoltato questo?*

Nonna: *Mi sarebbe piaciuto conoscere questa Cagnolina, lo so che c'è qualcosa che turba Zoe, ma ho fiducia in lei, è stata tanto amata da noi.*

T: *Quale messaggio può dare a Zoe?*

Nonna: *Ti abbraccio forte forte perché ricordi quanto sei amata... rispetto al tuo cuore ferito ti dico che andrà meglio, se c'è qualcosa che ti turba, io sono vicino a te e potrai riavere il cuore intero.*

T: *Ascoltando la nonna, puoi riprendere i colori e fare un'azione grafica sul cuore? Per farlo sentire intero anche se la ferita rimane?*

Z: *Metterei un cerottino temporaneo.*

T: *E poi dopo l'azione curativa del cerotto come diventerà il cuore?*

Z: *Non sarà una protesi, ma una ricrescita, un pezzo di pelle di un altro colore, ma sarà intero (Aggiunge giallo e poi il rosa intenso) così diventa un po' arancione.*

T: *Hai visto che il colore che ha curato il cuore è lo stesso del sole del secondo disegno?*

Z: *(con una reazione di sorpresa e gioia, è commossa e sorride, e in un'emozionante catarsi di integrazione) Oddio! È lo stesso colore, oddio! Identico... non ci posso credere... bellissimooo... come se fosse la nonna che ha curato... nooo, incredibile... mamma mia... perfetto! Bellissimo!*

T: *(dopo averla invitata a fare inversione con il cuore) Cuore ora che sei rinato, dà un messaggio alla Cagnolina.*

Cuore: *Puoi stare tranquilla, ho trovato il mio equilibrio, possiamo avere la nostra vita insieme, possiamo vivere bene e posso essere io a guidarti, non ho più bisogno assoluto di te, ho dovuto prenderti per colmare il vuoto che sentivo, adesso possiamo continuare insieme.*

T: *Cosa dice il Cuore all'Albero?*

Cuore: *Adesso sono il vero cuore, sono completo e ricco, migliore di prima, ho ancora la ferita ma sono indipendente.*

Z: *Il Cuore sono io con l'amore della nonna dentro.*

T: *Provo a riformulare e riordinare quello che è emerso, tu dimmi se senti che ti corrisponde: il cuore con il pezzo mancante è come ti senti*

adesso, “mi manca un pezzo” ha detto il cuore. Potrebbe essere che il pezzo che manca sia il papà, e adesso ti accorgi di doverti prendere cura della parte mancante?

Z: Esatto! Per tutta la vita ho fatto finta che tutto andasse bene, adesso ho visto la ferita, il pezzo mancante che devo curare. Sì, non mi accorgevo di soffrire per la mancanza del papà, adesso me ne sto accorgendo e posso curare questa ferita.

T: Sarà un cuore più forte e completo. Il giallo che hai utilizzato per completare il cuore è un colore di vitalità ed espansione, ma impalpabile, poi aggiungendo il rosa carico, diventa arancione, più concreto, più forte. La Cagnolina al centro è una parte di te, collegata alla mancanza, hai detto “L’ho preso per colmare un vuoto”. Possiamo dire che rappresenta te stessa “orfana di padre”, una parte da integrare e che può diventare un elemento di forza?

Z: Sì, sì, sento che l’elemento di forza può essere l’amore, per me stessa, se la Cagnolina è me orfana, io posso vederla, e averne cura, sento che posso farlo... Allora quando ho le crisi di gelosia è l’orfana fuori controllo che emerge!!!

T: L’albero, la quercia, potrebbe essere la nonna e la mamma quando sta bene, e il feto la mamma nella sua fragilità, quando sta male, e il papà che non c’è?

Z: Sono molto colpita... non pensavo che potesse succedere a me di vedere questa verità in un disegno fatto in velocità... torna tutto, non ho alcun dubbio. “Invisibile agli occhi, un po’ la nonna e un po’ la mia nuova identità che si riflette sul mare... adesso vedo un’alba!

T: Continueremo la prossima volta per capire in concreto come puoi avere cura della tua parte “orfana di padre”.

Dopo questo incontro Zoe riesce a gestire le crisi di gelosia. Riconosce che quel senso di perdita e di angoscia rispetto alla lontananza del fidanzato è manifestazione del suo dolore negato rispetto alla mancanza del padre.

Nelle sedute successive Zoe decide di contattare il padre, è curiosa di conoscere la sua versione dei fatti. Incontrandolo, scopre un uomo fragile; è felice di sentirsi più aperta verso di lui e di scoprire che lui non l’ha mai dimenticata. In modo goffo ma sincero il padre le chiede scusa per averla abbandonata e si dimostra disponibile ad aiutarla economicamente perché possa portare a termine l’università con tranquillità. Zoe con un senso di positivo “risarcimento” accetta l’aiuto economico che con orgoglio aveva sempre rifiutato. Zoe sente che non vuole avere una frequentazione col padre, ma le fa bene che lui sia contento di sostenerla economicamente e che faccia qualcosa di concreto per lei. Non ha più crisi di gelosia, sente di aver

fatto un passaggio importante nella relazione sentimentale ed è molto motivata a terminare il suo percorso di studi per iniziare il lavoro che le piace e che le darà l'indipendenza economica.

Riflessioni sui contenuti simbolici

Il *Cane*, collocato al centro del foglio, ha il ruolo di guida e di guardiano della casa e dei luoghi sacri. Guida nel buio per i non vedenti e psicopompo, esso è un accompagnatore nei grandi cambiamenti. In questo caso, essendo a un cucciolo, l'accompagnamento si connota di tenerezza ed esprime il bisogno di cura.

L'*Albero* è simbolo della vita, riunisce il principio femminile e quello maschile ed è dunque proiezione dell'identità. Viene qui visto anche come Feto e può rappresentare il non manifesto, nascosto e protetto, il formarsi della vita che non ha ancora una forma compiuta. Può avere, dunque, un significato di regressione o di potenzialità non ancora espresse pienamente.

Il *Cuore* (nell'area dell'identità sociale) è connesso al centro, al principio di vita, al contenitore delle emozioni, dei sentimenti diversi e contraddittori, e viene associato all'amore in tutte le sue declinazioni. La forma stilizzata deriva da un triangolo rovesciato (elemento femminile), arrotondata e divisa a metà in alto, che esprime le contraddizioni umane e la sofferenza.

Il *Sole* rappresenta la Vita, la potenza, la luce, la divinità suprema. È simbolo del padre, del principio generatore maschile, e, con la sua ciclicità, richiama l'energia rigeneratrice, la rinascita.

Il *Cielo* è dimora degli dèi e dei giusti, uno spazio sacro e spirituale, mentre le sue *Nuvole* simbolicamente si riferiscono a partire dalle loro caratteristiche, all'infinito, alla confusione, all'impalpabilità. Sono un misto di aria e acqua, portatrici di vita e di fecondità.

Il *Mare* è connesso con la madre universale, luogo delle nascite e delle rinascite.

Gli *Uccelli* in volo, connettendo cielo e terra, connettono desideri, ideali e concretezza. Sono simbolo dell'anima e rappresentano l'elevazione della coscienza a livelli superiori di spiritualità.

3. Disegno Onirico, psicodramma e sociodramma nei contesti educativi e formativi

Quanto sopra presentato in riferimento al DO utilizzato nei contesti educativi e formativi attraverso pratiche dialogiche va sempre tenuto in considerazione, anche quando si accompagna il gruppo con il metodo moreniano. Attraverso l'azione scenica è possibile, infatti, dare senso al

disegno attraverso un'esperienza che accompagna i partecipanti ad affrontare specifici temi in modo spontaneo e creativo e coinvolgendoli a livello fisico, emotivo e cognitivo.

È compito del formatore definire come integrare l'attività di DO e la relativa drammatizzazione tenendo conto del contesto, dei partecipanti, degli obiettivi dell'incontro e dei tempi.

La "scaletta" dell'incontro in contesto formativo o educativo può essere molto simile a quella di un incontro di psicodramma clinico; tuttavia, come abbiamo già visto sopra, il focus viene posto nel promuovere l'apprendimento esperienziale, lo sviluppo di competenze relazionali e la consapevolezza dei ruoli professionali e sociali.

In base alle esigenze del gruppo e agli obiettivi, il facilitatore formato nel metodo moreniano può procedere con una conduzione:

- sociodrammatica, utile per esplorare ruoli sociali e professionali, dinamiche collettive, temi comuni legati al ruolo sociale condiviso. In questo caso il focus è posto sul gruppo e quanto emerge dei disegni (simboli, titoli, messaggi) viene utilizzato per mettere in scena contenuti legati al tema dell'incontro (ad es. ruolo del docente/educatore/genitore, gestione dei conflitti, leadership, collaborazione, essere adolescenti nella contemporaneità, essere genitori oggi, ...);
- psicodrammatica, in cui un partecipante, su base volontaria o tramite una scelta sociometrica, viene accompagnato ad esplorare il proprio disegno in un percorso che, pur consentendo un approfondimento più personale, viene affrontato all'interno della cornice educativa o formativa. L'obiettivo non è terapeutico ma orientato a fare esperienza del proprio ruolo sociale nelle sue varie sfaccettature, a sviluppare competenze emotive ed espressive, a riflettere in modo creativo e attivo su temi specifici. Il protagonista è l'emergente gruppale, pertanto i contenuti messi in scena a partire dal suo disegno, vanno considerati sia in riferimento alle dinamiche personali del protagonista stesso, sia in riferimento all'interno gruppo, come espressione e approfondimento di temi "caldi" collettivi e in linea con i bisogni del gruppo.

L'azione scenica si avvale delle tecniche registiche sociodrammatiche e/o psicodrammatiche e del coinvolgimento dei partecipanti come attori ed ego-ausiliari (Sternberg & Garcia, 2000).

Nella fase dello *sharing* (condivisione di gruppo), è compito del facilitatore accompagnare i partecipanti che lo desiderano a condividere vissuti, pensieri, apprendimenti stimolati dalla scena, facendo sempre riferimento ai ruoli sociali e ai temi dell'incontro, e non ai contenuti più intimi. Questo momento favorisce l'apprendimento vicario, la riflessione collettiva, lo

sviluppo di empatia tra i partecipanti in riferimento al proprio ruolo (come professionista, componente di un gruppo, di una comunità, ecc.) e al riconoscimento delle risorse reciproche.

In un incontro formativo, quanto emerge dalla drammatizzazione può essere collegato con eventuali contenuti teorici o metodologici che il formatore ha già presentato o intende presentare successivamente, rendendo così il lavoro con il DO e con la drammatizzazione una fonte creativa co-esperita e co-costruita di aspetti da connettere con le teorie formali.

La fase di *integrazione di gruppo e chiusura* può aiutare a rielaborare quanto emerso e sostenere il gruppo nel passaggio all'esperienza quotidiana o professionale, nella propria ordinarietà.

Il facilitatore può proporre la creazione di un mosaico con i disegni, da considerare come un'unica opera simbolica del gruppo, oppure il disegno congiunto, i quali diventano una rappresentazione visiva dell'identità collettiva e dei contenuti che il gruppo ha elaborato e co-creato. I partecipanti possono essere accompagnati a individuare un messaggio, una risorsa o un simbolo da portare con sé nel prosieguo del percorso educativo o formativo.

In base alla propria scaletta di lavoro, è importante che il facilitatore sia sempre attento a collegare l'esperienza del disegnare, quella della drammatizzazione e i contenuti simbolici, che i partecipanti esprimono, agli obiettivi formativi dell'incontro, evidenziando apprendimenti, aree di crescita e risonanze utili per il gruppo e per l'intero processo educativo.

Oltre all'esempio che riportiamo di seguito, si invita a leggere l'articolo *Una storia che ha cura di chi ha cura: formazione e ricerca sul benessere dei professionisti che lavorano con bambini e famiglie* (Ius, 2020c) che presenta, in una cornice di formazione e ricerca partecipativa sul benessere professionale, l'attività proposta a inizio percorso. I partecipanti sono stati accompagnati a lavorare sulle proprie storie di benessere e di malessere professionale in modo intermodale grazie all'integrazione di tecniche narrative autobiografiche, artistico-simboliche e sociodrammatiche, al fine di favorire la riflessione sull'esperienza personale dei partecipanti e co-produrre una storia comune che fungesse da connettore per il gruppo. Nell'articolo, dopo aver illustrato la cornice teorica e metodologica, si presenta lo sviluppo delle attività, si riportano i dati qualitativi raccolti dalle stesse al fine di riflettere sui contenuti emersi nelle storie, sulle emozioni vissute dagli operatori e sul processo di lavoro di gruppo.

Un ulteriore fonte di ispirazione per l'utilizzo del linguaggio simbolico in contesto formativo viene dal testo *Linguaggio simbolico e formazione. Questa storia mi riguarda e riguarda tutti noi* (Sergotti, 2022), che oltre a offrire una cornice teorica chiara e accessibile sull'uso di disegni, fiabe, metafore e storie nei contesti formativi, presenta numerosi esempi ed eser-

cizi pratici che mostrano come il linguaggio simbolico possa facilitare la comprensione di sé, stimolare creatività e immaginazione, e sostenere processi di trasformazione individuale e di gruppo.

Sara: La zattera dell'educatore

Il facilitatore propone, in cerchio, di descrivere la propria barca e riportare il messaggio ricevuto.

- *La mia barca è un catamarano che sfreccia sospinto dal vento, velocissimo e la sirena dice “fai attenzione alla bonaccia perché se non c'è vento il catamarano, che non ha motore, si ferma”.*
- *Io ho una nave vichinga, fatta di legno, con assi di legno, con i remi, con uno spazio chiuso dove dormire. Poi c'è, ma non si vede, una sedia di legno molto comoda con delle pelli di animali. La carena è bella robusta per tagliare bene il mare. Il messaggio è “Dai, centrati e buttati”.*
- *La mia è una zattera e il messaggio “ascolta con attenzione”.*
- *La mia barca doveva essere molto più minimale poi andando ho abbondato, comunque è una barchetta che è essenziale. Il messaggio è “Dove stai andando? Valuta quello che hai intorno”.*
- *Io volevo disegnare un galeone invece mi è venuta una barca molto eterea, che si confonde quasi col mare. La sirena io l'ho sentita solo, quindi non mi veniva da disegnarla, e il grido, o comunque la parola era “aiuto”. Il messaggio è: “Oscilla per trovare l'equilibrio”.*
- *La mia è una barca senza vela, senza remi, senza motore, qua io mi affido alle maree. Il messaggio è: “Sii deciso nelle maree”.*
- *La mia barca è un guscio di noce, con questo interno viola e l'esterno verde e con questi drappaggi colorati che si muovono al vento. Poi a destra c'è un albero di noci. Ho visualizzato, poi, la tartaruga, che avrà forse qualcosa da dirmi. Infine, è arrivata questa luce pazzesca e i raggi. Il messaggio è: “Lasciati prendere per mano, segui la luce e nuota”.*
- *La mia è una barca doveva essere una barca stilizzata; invece, è una barca piena di stanze e di cose. Ogni stanza ha una porta e una finestra, quindi, c'è sempre il modo di entrare e uscire, e poi la stanza del timone, un grande timone di legno ma senza un condottiero. C'è scarsa visibilità, per questo suona l'allarme e dice: “Sali e guarda, sali e osserva”.*
- *La mia barca è grandissima, tipo l'arca di Noè, però è visibile solo una parte. È una barca di legno, non ha vele perché va in una specie di energia che è data dal movimento delle onde. È tutta di vetri e infatti è una barca che spesso va di notte e da lì si possono vedere le stelle. Il messaggio è: “Puoi essere te stessa tra gli altri?”.*

- *La mia barca, quando l'ho visualizzata, era un guscio di una noce, molto calda e accogliente, libera nel mare, ma con un'ancora bella stretta. Sul messaggio invece sono andata in confusione, perché la sirena mi continuava a dire "rilassati e distenditi" però pensavo "Se è una sirena, c'è un'emergenza, allora devo correre", perciò il messaggio diventa "Rilassati e distenditi, ma se c'è bisogno corri, se c'è un'emergenza attivati, non c'è bisogno che tu corra sempre. Se c'è un'emergenza ci sei, sei pronta".*

Dopo una scelta sociometrica emerge Sara come protagonista. Il facilitatore la invita a descrivere di nuovo la sua barca.

Sara: Sì, è una zattera. Ci sono tutti i tronchi con dei piccoli germogli. C'è un po' di mare, un po' calmo, un po' burrascoso, e una luce verde a forme di stella a croce. Il messaggio è "Ascolta con attenzione". Facilitatore: diamo vita a questa barca che rappresenta il tuo essere educatrice e che aiuterà tutto il gruppo a riflettere sul ruolo di educatore.

Nel creare la scena, Sara sceglie tre ausiliari che rappresentano tre legni, uno per la vela, uno per l'acqua, uno per la sirena e uno per la luce verde e li presenta in inversione di ruolo.

S legno 1: Allora, io sono un legno nuovo, sto germogliando e sono assieme ai miei amici. Io sto navigando. Sono solido.

S legno 2: Io sono il legno di mezzo e congiungo.

S legno 3: Io sono legno di sinistra, sono io che ho chiamato i miei amici legni per fare questa barca. C'è un po' troppo di marea, mi giro un po' la testa.

S vela: io sono la vela di questa barca e cerco di dare la direzione a questa barca. io guardo quella luce per capire se ci arriverò, a vederla più vicino.

S mare: Sono un mare in movimento. Servo per navigare. Muovo la barca. Mi muovo io. Sono variabile, dipende dalle giornate, posso essere tranquillo o burrascoso.

S luce verde: Sono una luce verde, brillo e do direzione.

Dopo le presentazioni, viene avviata un'azione scenica in cui diversi elementi parlano tra loro attraverso la strategia del decentramento circolare (Boria, 2005) dal quale emergono i funzionamenti dei diversi elementi, le loro interazioni per far procedere il viaggio della barca e l'esigenza che ci sia qualcuno a remare. Sara osserva tutta la scena e le viene chiesto un soliloquio.

S: Mi fa sentire felice, rassicurata. Nonostante le difficoltà, secondo me con questa barca si arriva. Sono fiduciosa che si arriva. A volte è dura, mi sento inadeguata, un po' persa, ma posso fidarmi dei punti di

riferimenti che trovo nel percorso, della mia capacità di riflettere e di rinnovarmi. Sto facendo un buon lavoro e posso avere fiducia che diventerò sempre più solida, avendo come riferimento i miei ideali, continuando a impegnarmi nella formazione e collaborando e confrontandomi con i colleghi.

Facilitatore: Osserva questa scena che riguarda il tuo ruolo di educatrice dentro a questa equipe. Guardando tutti gli elementi, in modo molto veloce, con fantasia, associa ciascuno di loro a qualcosa o qualcuno che abbia a che fare con il tuo essere educatrice.

S: Il mare è il pensiero e la riflessività. I tre legni sono l'entusiasmo, l'empatia che congiunge e crea unità e la generatività. La vela è la solidità e la perseveranza. La luce è la direzione in cui sento di voler andare.

I simboli vengono svelati e ora la scena è popolata da contenuti inerenti all'educazione. Il facilitatore invita la protagonista ad entrare nella scena e a riconoscere la funzione che ciascun elemento ha nel suo percorso come educatrice e ad attingerne nutrimento attraverso un contatto o un gesto e una comunicazione verbale.

Dopo questo scambio viene sciolta la scena e le viene suggerito di scegliere due compagni in auditorio con i quali condividere ciò che ha intuito del suo ruolo di educatrice dopo aver agito questa scena.

S: Non potete capire cosa mi è successo oggi. [...] Quello che ho colto come educatrice è che ogni persona fa la sua parte. È importante che io faccia la mia parte credendo in me e nelle mie capacità, e fidandomi di tutti voi. Sento che se ognuno fa la sua parte nell'equipe, con le sue proprie caratteristiche le cose possono cambiare ed evolvere e possiamo superare le criticità che questo lavoro comporta, sia nella relazione tra di noi, sia in quella con i bambini e le famiglie.

Nella condivisione, i componenti dell'equipe esprimono quanto segue:

- *l'entusiasmo è una parte importante ma da solo non va da nessuna parte quindi facendolo ho sentito tanto l'importanza che tutti ci coordinassimo. L'entusiasmo quando parte tira, però ha anche bisogno di essere tenuto;*
- *grazie di esserti messa in gioco perché mi ha fatto ricordare che ognuno di noi sceglie di farlo ogni giorno nella flessibilità, nello scegliere ogni giorno di promuovere la nostra idea di educazione ciascuno con le proprie caratteristiche, chi è più razionale, chi è più ironico, chi è più pratico, chi è più organizzativo. Ho contattato la fatica che si fa in questo lavoro ma comunque sono felice di scegliere ogni giorno di venire qui, in mezzo a voi e alle famiglie che ci scelgono;*

- *mi sono sentito bene nell'essermi scoperto come connessione empatica, come ponte tra persone e valori diversi. Ho sentito un grande riconoscimento dell'equipe;*
- *con Sara ho realizzato che le zattere non sono fatte di un solo legno, ma di tanti elementi che mi fanno pensare alla nostra equipe e all'impegno che ci mettiamo per andare verso una stessa direzione con la possibilità di interscambiarsi, pur restando nel proprio ruolo;*
- *mi sono sentito una parte di un ingranaggio, di qualcosa di creativo, insomma, mi ha fatto sentire meno solo;*
- *come spettatore, nel vedere questa "complessità educante", mi ha toccato soprattutto l'immagine del mare che riflette, cioè la parte riflessiva;*
- *grazie per avermi fatto salire su quella zattera che nel disegno sembrava forse un po' a mio avviso un po' persa, un po' in burrasca; invece, c'era una gran calma e ogni pezzo ha fatto il suo e se fosse mancato uno di questi non ci sarebbe stata stabilità;*
- *grazie di avermi fatto alzare, fatto vedere quanto si possa guardare in mare e quanto si possa guardare in alto, perciò, l'importante di essere "situato" come educatore, per poter osservare la profondità e anche alzare gli occhi, respirare e guardare;*
- *in realtà la zattera, ogni pezzo, l'empatia, la solidità e anche la professionalità, tutto quello che compone la barca, in realtà, crea qualcosa nel quale la barca cerca di spostarsi e di remare, ma nel quale può anche pescare delle cose, delle idee che sono in grado di spingerla verso l'obiettivo. Mi ha commosso cogliere come tutti noi contribuiamo a mantenere la zattera della nostra equipe nella sua direzione. Ciò mi ha lasciato tanto e mi ha riscaldato, mi ha fatto ritrovare qualcosa che oggi faticavo a sentire.*

Flotta di barche

Come attività integrativa, il facilitatore propone la seguente consegna: *Ciascuno posizioni ora, uno alla volta, il disegno della propria barca sullo spazio comune per creare una flotta. Mentre posizionate la barca explicitate per cosa siete grati a questa equipe.* Sono emersi riconoscimento e gratitudine per:

- *la nostra autenticità nell'essere educatori che esprimiamo tra di noi e con i bambini e i genitori;*
- *per il letame fertile che portiamo, perché abbiamo un letame che cambia ogni anno e io vi ringrazio per il vostro;*
- *per il contributo di tutti, perché senza tutti noi questo progetto non sarebbe possibile;*

- *per l'accoglienza delle complessità e delle diversità che sento tutti i giorni;*
- *per la possibilità di partecipare alla costruzione di questo luogo sicuro;*
- *per tutto il supporto, l'accoglienza e la capacità di aver creato qualcosa di così unico.*

In conclusione, ciascuno ha connotato con un aggettivo la flotta e, dunque, l'équipe nel suo insieme che è stata descritta come *variegata, colorata, compatta, geniale, organizzata, ricca, variopinta, un po' folle, sottosopra, strategica, complementare.*

Attraverso la sessione di DO e psicodramma con obiettivo formativo, l'équipe di educatori ha lavorato sulla metafora della barca, immaginata come corpo e strumento dell'essere educatore come singolo e come equipe. Gli elementi che la compongono – generatività, empatia, entusiasmo, pensiero, responsabilità e direzione – hanno offerto l'occasione per riflettere su alcune caratteristiche del ruolo educativo e sugli atteggiamenti che lo sostengono. Sono emersi il tema dell'entusiasmo, forza vitale che va regolata e accompagnata nell'educatore, e il tema della fatica e delle risorse per affrontare le difficoltà. La zattera è diventata simbolo dell'équipe educativa: non un solo elemento, ma tanti elementi insieme, capaci di offrire sicurezza e sostegno. La barca si muove su un mare fatto di riflessività e pensiero, elementi che permettono all'équipe di orientarsi, osservare e imparare dai bambini e dalle famiglie, trasformando la relazione educativa in un processo reciproco in cui ciascuno partecipa attivamente. La luce verde, infine, ha richiamato il cambiamento e l'apertura, invitando ogni educatore a contattare il proprio nucleo vocazionale e a continuare a navigare nel viaggio educativo con consapevolezza e cura.

Le riflessioni emerse in questa prima attività sono state successivamente utilizzate dal formatore accompagnare il gruppo a raggiungere i suoi obiettivi formativi e a progettare le attività con cui proseguire nel servizio educativo.

Riflessioni sui contenuti simbolici

Come si evince dalle associazioni che ha fatto il gruppo, la zattera rappresenta un mezzo di navigazione di emergenza e precario, che ha una fragilità e dunque non può fare lunghi viaggi, ma che ciononostante offre protezione e consente di proseguire il viaggio. Questo può far pensare al facilitatore che in questo momento l'équipe vive delle emergenze e, sentendosi come una zattera, necessita di rinforzare la sua struttura per intraprendere viaggi più lunghi e in sicurezza. Il gruppo riconosce e condivide elementi di risorsa importanti che danno fiducia al fatto che l'équipe sta crescendo sia nelle relazioni interne, sia nella proposta educativa.

Parte 3

Le attività di Disegno Onirico

1. *Accompagnare la fase della realizzazione del disegno con consegne specifiche*

In questo capitolo vengono presentate una serie di consegne collaudate per accompagnare la realizzazione del DO. Alcune prendono spunto, rielaborandole, da testi come *Verso una pedagogia olistica* (Bermolen *et al.*, 1993), *La via del simbolo* (Bermolen *et al.*, 2001), *La fiaba come risveglio dell'intuizione* (Bermolen & Dal Porto, 2004) e dagli appunti sul campo raccolti durante il creativo lavoro di Bermolen e Dal Porto in tanti contesti terapeutici e formativi. Altre consegne sono a volte difficili da attribuire con precisione, per la trasmissione orale o per gli adattamenti che via via le hanno caratterizzate, mentre altre ancora sono state create e sviluppate nel corso degli anni, sulla base dell'esperienza clinica, educativa e formativa degli autori.

Le consegne non vanno intese come protocolli fissi, ma come proposte aperte, da adattare al contesto, agli obiettivi e alle caratteristiche del gruppo o della persona coinvolta. Il facilitatore può, ispirandosi a queste, e nel rispetto della struttura metodologica, che garantisce coerenza e integrazione, creare varianti o nuove formulazioni. Infatti, possono essere utilizzate in contesti terapeutici, nei gruppi di crescita personale, oppure in ambiti educativi e formativi. In quest'ultimo caso, è essenziale che il facilitatore colleghi le proposte simboliche al ruolo professionale o sociale della persona (es. ruolo genitoriale, educativo, sanitario, ecc.), così da evitare letture troppo personali o decontestualizzate. Questo permette di mantenere una cornice comune e di sostenere la riflessione nel qui e ora del proprio agire sociale.

Va da sé, che nessun manuale può sostituire una formazione appropriata. Il modo migliore per conoscere questo metodo è sperimentarlo direttamente, accompagnati da professionisti competenti. Pertanto, se si desidera utilizzarlo in contesti professionali – terapeutici, educativi o formativi – è necessario essere competenti sul linguaggio simbolico e sulle

sue implicazioni a livello psicologico, avere consapevolezza del proprio ruolo professionale e degli obiettivi condivisi con le persone che partecipano alle attività, avere competenze sulla facilitazione e gestione delle dinamiche di gruppo, e avere una formazione personale che consenta di gestire le proprie emozioni nella relazione con le persone a cui si propone l'attività.

Si ricorda che va posta particolare attenzione alle consegne che prevedono momenti di rilassamento profondo. Per alcune persone, infatti, può risultare difficile mantenere gli occhi chiusi o entrare in uno stato di immaginazione guidata. In rari casi, queste esperienze possono innescare vissuti di disregolazione emotiva, soprattutto in presenza di traumi o fragilità psichiche. È dunque importante offrire sempre la possibilità di scegliere, dicendo esplicitamente: “*chi vuole può chiudere gli occhi*”, e osservare con cura il *setting*, il tempo e la sensibilità delle persone coinvolte.

Il testo delle consegne, oltre al titolo che le caratterizza, riporta:

- la *finalità* che esplicita quale tema viene attivato;
- la *consegna* vera e propria, che riporta frasi per frasi, quanto il facilitatore può esprimere a voce. Il testo in corsivo rappresenta la voce del facilitatore mentre i puntini sospensivi indicano uno spazio di tempo da lasciare alla persona per contattare immagini, emozioni, memorie o sensazioni, prima di proseguire. Si raccomanda di non incalzare in quanto il tempo dell'immaginazione e del disegno è un tempo di interiorità che richiede rispetto e che va accompagnato con una voce appropriata al “viaggio simbolico” che viene proposto;
- i *possibili sviluppi* che consistono in suggerimenti per elaborazioni successive, varianti, passaggi all'azione psicodrammatica, in linea con quanto approfondito nel secondo capitolo;
- i *riferimenti simbolici* che non sono da intendere come interpretazioni rigide ma come indicatori di direzione, contenitori simbolici che possono aiutare ad accompagnare il racconto della persona. È utile consultarli insieme al *Dizionario dei simboli* e ad altri testi su simboli, miti, fiabe, ecc. I simboli vanno sempre considerati in relazione tra loro e in dialogo con il vissuto narrato.

Nel testo delle consegne viene utilizzato il termine “persona” in modo generico e il maschile sovraesteso, per semplificare la lettura, lasciando al facilitatore il compito di adattare il proprio linguaggio in funzione delle persone che accompagna.

2. *Gli automatismi*

Tutte le consegne con gli automatismi si sviluppano a partire dall'indicazione di lasciare libera la mano di tracciare molteplici volte una determinata forma suggerita (una lettera, un numero, una forma geometrica, un oggetto stilizzato).

Consegna

Scegli un colore di tuo gradimento e fa' una cornice, come vuoi con il colore che vuoi... delimita lo spazio dentro il quale disegnare.

Quando hai fatto la cornice, usando tutti colori che vuoi, riproduci (la forma suggerita) in modo veloce, senza seguire un ordine, lasciando libera la mano, come se tu rovesciassi sul foglio un barattolo di... (la forma suggerita).

Quando ti sembra che ci siano sufficienti... (forme suggerite), lascia libera la tua mano di unirle con linee rette, curve, zig-zag... come vuoi, con tutti i colori che desideri.

Hai ottenuto una rete di linee e ora ti diverti a cercare delle forme. Possono essere forme astratte o figurative... quando le vedi evidenziale rimarcando i contorni, colorando gli spazi che si sono creati... puoi passare sopra o aggiungere altre linee. Usa tutti i colori che vuoi in modo libero.

Quando senti che il disegno è finito, in un secondo foglio, fa' un disegno libero. Puoi ispirarti a qualcosa emerso nel primo oppure, disegnare ciò che la tua mano ha voglia di disegnare.

Dai un titolo al primo disegno e poi al secondo.

Guarda infine il secondo disegno. Da questo disegno arriva un messaggio per te, è il disegno che ti parla esprimendo un'esortazione o una frase con un imperativo. Scrivilo dove vuoi.

Come si vedrà più avanti, a partire dalla prima fase di “automatismo”, si possono proporre diversi sviluppi.

1. Con le iniziali di parole

L’iniziale del nome

Finalità

Entrare in contatto con la propria identità, far emergere un autoritratto simbolico nel quale il disegnatore può rispecchiarsi. Descrivere sé stessi da un nuovo punto di vista. Le forme emerse possono rappresentare risorse, ostacoli interiori e personaggi del teatro interno.

L’iniziale di un’emozione

Finalità

Esprimere e sbloccare una determinata emozione sotto forma di immagini e attraverso queste facilitare l’espressione in parole. Chiarire i vissuti profondi collegati all’emozione, situazioni di vita o ricordi, e individuare la via più funzionale per gestirla.

L’iniziale di un ruolo

Finalità

Far emergere i vissuti profondi collegati a un ruolo (ruolo familiare, sociale, come per esempio genitore, figlio, compagno/a, amico/a, ruoli professionali, ecc.). Le immagini simboliche saranno collegate alla coloritura emotiva del ruolo attivato. Quanto il ruolo è vissuto con spontaneità e creatività o cristallizzato nei copioni acquisiti?

L’iniziale di una risorsa

Finalità

Focalizzare una risorsa per rafforzarla e attivarla per affrontare le criticità del presente a partire da un ricordo di superamento.

La scelta della parola

Il facilitatore può scegliere di proporre una parola, e dunque l’automatismo con la relativa iniziale, per sviluppare un tema specifico (es. la G di genitore, la P di paura, la C di creatività) oppure accompagnare le persone

far emergere una loro parola, attivandole, per esempio, con una visualizzazione. A titolo esemplificativo, si propone una consegna per focalizzare una risorsa.

Consegna

Chiudi gli occhi, trova una posizione comoda... immagina di trovarti in un prato verde... con bel cielo azzurro... se appaiono delle nuvole, soffiare fuori espirando.

Ripercorri la tua vita... individua alcuni momenti in cui hai affrontato e superato una sfida, una difficoltà o un cambiamento importante... scegli il momento che senti più intenso.

Ritorna in quel momento e contatta il tuo sentire, l'emozione e la sensazione fisica di quel momento di superamento.

Individua la risorsa interiore che hai messo in atto e che è stata fondamentale per affrontare e superare... definisci la risorsa in una parola: per esempio coraggio, determinazione, autostima, amore, vitalità, forza...

Apri gli occhi e sul foglio riproduci in modo automatico l'iniziale della risorsa. (Seguire le indicazioni sopra presentate).

2. Con i numeri

Numero 1

Finalità

Contattare la visione spirituale della vita, la sorgente dell'energia vitale e rigenerante.

Riferimenti simbolici

Il numero 1 rappresenta il Creatore, l'origine e il principio divino. Simbolo di totalità e riunificazione. Per le religioni monoteiste è la definizione di Dio, per quelle politeiste il riferimento all'1 riconduce all'unità originaria di tutte le energie. è un simbolo mistico dell'irradiazione dello Spirito, la riconciliazione degli opposti, sorgente e fine di tutte le cose.

Numero 2

Finalità

Far emergere contenuti collegati al vissuto nella relazione di coppia o far emergere contenuti emotivi in antagonismo, che cercano equilibrio.

Riferimenti simbolici

Simbolo di dualismo: opposizione o conflitto, ricerca di equilibrio o equilibrio raggiunto. Manifesta le opposizioni, che possono essere incompatibili oppure complementari e generative. Riporta anche contenuti relativi alla relazione di coppia.

Numero 3

Finalità

Far emergere contenuti legati alla relazione edipica, alla spinta all'individuazione. Esplorare i vissuti con la figura paterna in particolare.

Riferimenti simbolici

Simbolo di sintesi della dualità. Risulta dalla congiunzione di 1 e 2, l'Uomo figlio del Cielo e della Terra, il bambino che nasce dall'unione dell'uomo e della donna. Rappresenta l'energia vitale. Il ternario creatore, creazione, creatura. È anche simbolo del principio generatore maschile, il padre, per questo può far emergere simboli con particolare riferimento alla relazione col paterno.

3. Con elementi geometrici e simbolici

Punti

Finalità

Autorizzare a prendersi lo spazio vitale in modo libero e confrontarsi con eventuali difficoltà a farlo. Individuare quali personaggi del teatro interno chiedono spazio di manifestazione.

Riferimenti simbolici

Il punto è la “fecondazione” del foglio, la prima impronta, l'approccio allo spazio vitale. Le immagini che emergono possono simbolicamente esprimere il modo, lo stile di occupare il proprio spazio nel mondo e i contenuti che si vogliono manifestare.

Figure geometriche

Finalità

Contattare gli aspetti simbolici relativi a ogni forma geometrica:

- *triangoli* per il bisogno di autoaffermazione, di realizzazione e di individuazione.

- *quadrati* per esplorare la relazione con le regole e la sicurezza/insicurezza, stabilità/instabilità;
- *cerchi* per scoprire cosa c'è in gestazione e/o in quali circoli viziosi si è intrappolati;
- *spirali* per mettere il focus sulla necessità e/o sulle paure rispetto all'evoluzione e al cambiamento.

Riferimenti simbolici

Si rimanda al capitolo due per il significato simbolico delle figure geometriche.

L'alfa e l'omega

Finalità

Riflettere sul senso della vita e sull'essere nel mondo consapevoli dell'essere inseriti in un ciclo dove ogni fine è anche un nuovo inizio. Sviluppare la capacità di accogliere e integrare le diverse fasi della vita, inserendo ogni esperienza in un processo evolutivo più ampio.

Consegna

Utilizzare le indicazioni per gli automatismi suggerendo di disegnare lettere alfa e omega di diverse forme, colori e dimensioni.

Riferimenti simbolici

Prima e ultima lettera dell'alfabeto greco, alfa e omega rappresentano il principio e la fine. Il simbolismo fa riferimento all'assoluto e alla totalità, alla ciclicità della vita come perpetuo ricominciare.

La chiave

Finalità

Focalizzare situazioni, relazioni da chiudere o da aprire. Individuare ostacoli e risorse.

Consegna

Utilizzare le indicazioni per gli automatismi suggerendo di disegnare chiavi di diverse forme, colori e dimensioni.

Riferimenti simbolici

Il simbolismo della chiave è connesso alla sua funzione che ha un doppio valore: apre e chiude, libera o imprigiona, protegge o rinchioda. Dà il potere di decisione e di responsabilità. Richiama alla capacità di superare ostacoli,

di chiudere situazioni e aprire verso nuove opportunità. È simbolo del mistero da svelare, l'enigma da risolvere, dell'azione difficile da intraprendere.

L'uovo

Finalità

Far emergere potenzialità non ancora espresse, esprimere desideri di cambiamento e trasformazione.

Consegna

Utilizzare le indicazioni per gli automatismi suggerendo di disegnare uova di diverse forme, colori e dimensioni.

Riferimenti simbolici

L'uovo è un simbolo universale, con significati legati alla vita, alla creazione, alla rinascita al rinnovamento e al ciclo della vita e al mistero dell'origine dell'universo. Nelle culture pagane europee, l'uovo era legato ai riti di primavera, come simbolo di fertilità, rinnovamento della natura e rinascita del sole. Le cosmogonie delle religioni orientali fanno riferimento all'uovo. Per gli alchimisti l'Uovo filosofico rappresenta il contenitore ermetico in cui avviene la trasformazione spirituale e la rinascita interiore. Nel contesto della Pasqua ebraica (*Pesach*), l'uovo è uno dei cibi simbolici rappresenta il lutto per la distruzione del Tempio, ma anche la speranza e la rinascita del popolo ebraico. Nel cristianesimo è un simbolo di resurrezione e vita eterna, in particolare nella celebrazione della Pasqua. Le uova pasquali (anche decorate) simboleggiano il sepolcro chiuso da cui risorge Gesù, ed erano usate già nei primi secoli come segno di speranza. Per Jung l'uovo è simbolo dell'individuazione e del potenziale non ancora espresso, mentre nell'arte e nella spiritualità contemporanea può rappresentare il mistero dell'esistenza o la trasformazione interiore.

I sette punti dinamici

Finalità

Far emergere simboli collegati ai cambiamenti in atto, alla fine di un ciclo di vita che ha trovato compimento, pronto per un nuovo inizio.

Riferimenti simbolici

Il numero 7 è simbolo di cambiamento dopo un ciclo concluso, di rinnovamento, di compimento dinamico, il passaggio dal noto all'ignoto. Nelle leggende rappresenta le sette tappe dell'evoluzione della coscienza:

coscienza del corpo fisico, dell'emozione, dell'intelligenza, dell'intuizione, della spiritualità, della volontà e della vita (Chevalier & Gheerbrandt, 1986, p. 380).

Che cosa appare?

Finalità

Contattare e chiarire ambivalenze e contrasti. Far emergere conflitti latenti e ricercare un equilibrio dinamico e funzionale.

Consegna

Scegli tre colori che senti in armonia con la tua personalità. Provali sul retro del foglio e accertati che siano proprio quelli che vuoi usare.

Scegli una forma semplice (es. una piccola linea curva, due segmenti paralleli, un quadratino, una spirale, ...) e riempi il foglio con quella forma, in modo automatico, senza pensare e senza seguire un ordine, usando i tre colori che hai scelto, sempre in modo casuale. Puoi usare tratti leggeri oppure più calcati, sottili o marcati.

Man mano che il foglio si riempie con la forma semplice scelta, potrai scorgere un'immagine che emerge... puoi vedere un oggetto, un volto, un animale, un personaggio, un elemento della natura... divertiti a guardare tra le linee finché questa forma apparirà. La potrai definire meglio e completare questa forma, aggiungendo linee, passando sopra ad altre, per farla emergere con più chiarezza, sempre usando i tre colori.

Su un secondo foglio, usa lo stile opposto, se avevi scelto delle linee spigolose, ora userai delle linee morbide, se ha calcato molto ora userai un tratto più leggero e così via.

Emergerà anche qui un'immagine da definire e completare.

Dai un titolo ad ognuno dei due disegni.

Scrivi un dialogo tra le due forme emerse.

Scrivi le sensazioni che hai sperimentato nel processo di disegnare.

Fai un disegno libero che sia per te una sintesi dei due precedenti. Dai un titolo, ascolta il messaggio che il disegno ti dà e scrivilo.

Riferimenti simbolici

I tre colori esprimono l'atmosfera emotiva, tre emozioni dominanti (vedi simbologia dei colori). Le due modalità grafiche mettono a contatto stili espressivi opposti che hanno bisogno di essere armonizzati o con ambivalenze disturbanti. Il primo disegno può esprimere un aspetto emergente, il secondo un aspetto latente. Il disegno libero concretizza la ricerca dell'armonia o l'armonia compiuta.

I pesci

Finalità

Stimolare l'intuizione per individuare direzioni di cambiamento, di rigenerazione e attivare le risorse.

Consegna

Dopo aver fatto la cornice disegnate liberamente dei pesci di diverse dimensioni con tutti i colori che vuoi. Colorali e colora lo sfondo. Incornicia il pesce che ti piace di più e, in un foglio a parte, scrivi un dialogo tra te e il pesce. Dai un titolo.

Riferimenti simbolici

Il pesce come l'acqua è simbolo di fecondità e di purificazione. Vivendo nella profondità dell'acqua rappresenta l'attività dell'inconscio, dinamica e inafferrabile. È associato all'intuizione e alla rigenerazione. È anche un simbolo fallico. In alcuni miti e leggende svolge la funzione di messaggero o di guida per facilitare i passaggi evolutivi. In particolare, il pesce incorniciato rappresenta il ruolo interno maggiormente attivato per questa funzione.

4. Scarabocchi

Disegnare con le due mani

Finalità

Contattare contenuti opposti (aspetti di sé, emozioni) che cercano armonia. Stimolare i due emisferi grazie al disegnare contemporaneamente con due mani.

Consegna

In silenzio scegli un colore con mano destra e uno con la mano sinistra... assicurati che siano proprio i colori che desideri... tenendo i colori nelle mani metti il foglio davanti a te. Chiudi gli occhi e porta dentro di te questi due colori.

Osserva cosa succede ai colori dentro di te, prendono forme diverse, astratte o figurative, si trasformano, si mescolano, giocano insieme per fare dei disegni... lascia semplicemente che tutto questo accada...

Tra poco ti chiederò di aprire gli occhi e di disegnare in silenzio. Tieni ogni colore nella mano che lo ha scelto. Puoi usare le due mani contemporaneamente, una alla volta, ma non cambiare il colore di mano. Apri

gli occhi e comincia a disegnare, divertiti a scoprire cosa succede, liberati da scopi, non darti compiti, lascia semplicemente le tue mani libere di giocare sul foglio con le forme e i colori... quando hai finito scrivi un dialogo tra i due colori e dà un titolo al tuo disegno.

Sul secondo foglio fa un disegno libero, disegna ciò che la tua mano ha voglia di disegnare. Puoi anche ispirarti a qualcosa che è emerso nel primo disegno... dai un titolo, ascolta il messaggio che il disegno ti dà e scrivilo.

Riferimenti simbolici

Si farà riferimento alla simbologia dei due colori scelti. La mano sinistra è connessa all'emozione, al passato, al femminile, all'accogliere e la destra al concreto, al futuro, al maschile, al donare.

Ad occhi chiusi

Finalità

Stimolare la creatività che scaturisce dall'inatteso attraverso la proposta di un lavoro tattile e propriocettivo che avviene disegnando ad occhi chiusi, lasciando libera la mano dal feedback della vista. Stimolare la narrazione del "mito personale" che descrive simbolicamente la propria situazione esistenziale: dove sono, come sono arrivato qui, come posso evolvere.

Consegna

Ad occhi chiusi prendi i colori a caso dalla scatola e seguendo la musica traccia linee e segni come vuoi, sempre con gli occhi chiusi, liberamente.

Quando hai la sensazione che sia sufficiente puoi aprire gli occhi e guardare il tuo disegno. Adesso divertiti ad individuare delle forme, delle figure concrete che farai emergere colorandole per dar loro rilievo.

Tutte le figure che hai individuato sono personaggi di una fiaba. Scrivila di getto iniziando con "C'era una volta..." e concludi con un finale chiuso.

Riferimenti simbolici

La narrazione del "mito personale" fa emergere contenuti archetipici. Il protagonista della fiaba rappresenta il ruolo "sensibile" della persona, i personaggi possono essere associati a persone significative o a ruoli interni. L'attenzione alla collocazione dei personaggi sulle aree del foglio consente di arricchire l'intuizione e facilita l'associazione con ruoli interni o contro ruoli.

3. Simboli e archetipi

In questa sezione si propongono consegne che si sviluppano attorno a elementi simbolici e archetipici, personaggi mitici e ambientazioni evocative.

1. Il cubo

Finalità

Esplorare, in base all'area del foglio scelta, i contenuti emotivi in relazione a se stessi, ai vissuti familiari, alla realizzazione nel sociale oppure ai desideri e valori.

Consegna

Il facilitatore prepara un foglio in cui è disegnato un cubo nell'area che intende esplorare con la persona.

Davanti a te hai un foglio con un cubo disegnato. Osservalo... e mentre lo guardi si trasforma in un contenitore... può essere una scatola, un baule, uno scrigno, un cofanetto, una valigia... segui ciò che suggerisce la tua immaginazione e usa i colori per connotarlo così come l'hai immaginato.

Ora chiudi gli occhi e osserva il contenuto. Vedi gli oggetti che questo contenitore ha al suo interno, prenditi il tempo per guardarli con attenzione... e portali fuori dal contenitore.

Riapri gli occhi e disegna liberamente gli oggetti che hai visto, lasciando da parte ogni spirito critico. Dai un titolo.

Possibili sviluppi

Nel caso non si proceda con il metodo psicodrammatico, dopo il disegno si può invitare a:

- scrivere una breve storia in cui tutti gli oggetti hanno un ruolo;

- far formulare un breve pensiero ad ogni oggetto;
- scrivere un dialogo tra gli oggetti;

e, in seguito, far emergere associazioni e collegamenti con la propria vita che il facilitatore avrà cura di riferire all'area del foglio su cui si è lavorato.

2. Le mani

Finalità

Riflettere sul proprio modo di porsi nella vita e su come gli opposti e le ambivalenze trovano espressione e cercano armonia.

Consegna

Gioca un po' con le tue mani, guardale, mettile a contatto l'una con l'altra, accarezzale, stringile, falle danzare insieme... lascia che giochino tra loro... appoggiale sul foglio nella posizione che desideri e poi, una alla volta, traccia il contorno, ricordando la posizione di ognuna, con i colori che vuoi.

Tracciato il contorno, dai colore liberamente all'impronta delle due mani e disegna con la massima creatività ciò che desideri.

Quando senti che il disegno è finito, scrivi un titolo. Scrivi successivamente un breve dialogo tra le due mani.

Si ripete la stessa consegna per altre due volte (vedi Riferimenti simbolici).

Scrivi in un altro foglio come ti sei sentito durante il processo. Le mani hanno collaborato oppure "bisticciato"? Aggiunti le tue associazioni e/o riflessioni sul fare, ricevere, donare, creare, distruggere e trasformare.

Riferimenti simbolici

Nel suo dizionario Morel evidenzia che sul piano simbolico "la mano è correlata allo spirito, è addirittura il suo strumento, al punto che il pensiero, l'ispirazione o il desiderio si materializzano attraverso l'azione eseguita dalla mano stessa" e che mano e manifestazione condividono la medesima radice etimologica (Morel, 2006, p. 515).

Le mani consentono di prendere e donare, di creare, distruggere e trasformare, sono dunque per antonomasia strumento d'azione. Toccare con mano, chiedere la mano, mettersi nelle mani di avere le mani in pasta, lavarsene le mani, imporre le mani, tenersi per mano, avere le mani giunte: tutte queste espressioni del linguaggio comune esprimono il valore simbolico della mano. Disegnare le mani ha un forte valore evocativo, si pensi ad esempio alle pitture rupestri e alla complessa opportunità evolutiva che è stata avviata quando nell'era preistorica le persone hanno iniziato a trac-

ciare le proprie impronte sulle pareti delle caverne lasciando così i primi segni della loro esistenza.

Nell'attività si propone di eseguire tre disegni con la finalità di esprimere, attraverso la metafora delle mani, il dinamismo dell'agire passato, presente e futuro: il primo disegno fa riferimento ai vissuti passati (da dove vengono le mani), il secondo all'agire nel presente (dove sono e in che cosa sono occupate le mani ora) e il terzo a progetti e aspettative per il futuro (dove le mani sono dirette).

3. Il diamante

Finalità

Rinforzare le risorse, contattare un proprio punto di forza, riconoscere la propria ricchezza interiore e farla emergere.

Consegna

Chiudi gli occhi... respira con un ritmo costante e piacevole... espirando allontana dolcemente i pensieri che arrivano alla tua mente riportando l'attenzione al respiro. Ascolta le tue sensazioni fisiche... espirando porta fuori tutte le sensazioni che non ti piacciono e inspirando tieni il contatto con il senso di rilassatezza e benessere.

Immagina ora un diamante. Visualizzalo davanti a te... guarda le sfaccettature luccicanti... la perfezione della forma... osservalo nel suo insieme... lasciati pervadere da questa bellezza e luminosità. La parola diamante deriva dal greco "Adamas" che significa "invincibile".

Identificati con questo diamante e mettiti in contatto profondo con te stesso... C'è in te, nella tua profondità, una parte invincibile, inattaccabile dal buio, dalle paure, dalle insicurezze, dalle ombre del passato e dalle incertezze del futuro.

Immagina un dialogo tra te e il diamante, lascialo fluire liberamente... prenditi tutto il tempo di cui hai bisogno.

Consenti al diamante di essere vivo e presente in te mentre riprendi contatto con le tue sensazioni.

Apri gli occhi e lasciando libera la tua mano disegna il tuo diamante.

Scrivi in breve il dialogo tra te e il diamante. Quando hai concluso, trova un titolo e scrivilo.

Riferimenti simbolici

Il diamante è simbolo di luce, solidità, indistruttibilità, limpidezza, immortalità, potenza spirituale, coraggio nell'affrontare le difficoltà e di ciò che libera dalle paure.

4. La porta

Finalità

Promuovere il cambiamento, chiarire scelte e rinforzare la capacità di prendere decisioni.

Consegna

Disegna una porta... come vuole la tua mano... La porta può essere chiusa, socchiusa o aperta. Quando hai terminato guarda la porta, chiudi gli occhi... accanto alla porta appare una persona saggia... guardala, percepiscila e mantieni un dialogo con lei... questa persona ti dice che dietro la porta ha lasciato un dono per te e poi... scompare. Con curiosità vai a vedere che cosa ti ha lasciato.

In un altro foglio disegna il dono ricevuto e quello che la tua mano ha voglia di disegnare. Guarda il dono, ascolta il messaggio che ti dà e scrivilo.

Riferimenti simbolici

La porta separa e collega due ambienti diversi, indica il passaggio ed invita ad andare oltre, per uscire da una situazione ed entrare in un'altra, per questo connette alla necessità di cambiamento e di scelta.

Il saggio rappresenta l'intuizione, la guida interiore.

Il dono oltre la porta è simbolo di un desiderio o un obiettivo da raggiungere oppure una risorsa da sviluppare e utilizzare al meglio per concretizzare il cambiamento.

5. Il giardino

Finalità

Contattare le risorse e le potenzialità presenti o da "curare", esprimere il rapporto tra irrazionalità/emotività e meccanismi di difesa.

Consegna

Fai una cornice con un colore che desideri.

Disegna un giardino, non preoccuparti di fare un bel disegno, lascia libera la tua mano di esprimersi e di disegnare il giardino che vuole.

Quando hai terminato, disegna una freccia che indichi da dove e come entri nel giardino.

Da qualche parte c'è un "pazzo". Dove? Disegnalo.

C'è anche un giullare. Dove? Disegnalo.

Il pazzo e il giullare dialogano tra di loro. Che cosa si dicono? Scrivi brevemente su un foglio il loro dialogo.

Trova un titolo e scrivilo.

Possibili sviluppi

Dopo il disegno si può invitare la persona ad associare aspetti della sua personalità al pazzo e al giullare e a scrivere le sue riflessioni.

Inoltre, l'attività può essere introdotta da un sogno guidato nel caso si voglia riscaldare maggiormente la persona accompagnandola a prendere contatto attraverso i sensi con il giardino e parti che lo compongono.

Chiudi gli occhi... assumi una posizione comoda... incomincia a percepire gli stimoli provenienti dalla tua interiorità. Dà al tuo respiro un ritmo profondo e piacevole. Di fronte a te c'è un giardino... cammini nel giardino... il sole riscalda la tua pelle... una brezza leggera danza tra i fiori... gli uccelli si nutrono nella generosità della natura... guardi tutto con attenzione... gli alberi... le piante... i fiori... osservi i cicli delle stagioni... ci sono tutti... l'estate... l'autunno... l'inverno... la primavera.

Cogli i profumi... ascolti i suoni leggeri e i cinguettii... scopri di essere nel tuo giardino interiore... continui a camminare senza meta e senza fretta... ti senti bene... respiri l'aria fresca e limpida del tuo giardino... ti senti accolto. Piano piano ti allontani dal tuo giardino interiore... riprendi contatto con le sensazioni fisiche che provi in questo momento. Quando ti senti pronto, apri gli occhi e senza parlare, mantenendo l'esperienza vissuta dentro di te, disegna, con i pastelli a cera, il tuo giardino.

Riferimenti simbolici

Il giardino è considerato universalmente simbolo del Paradiso. In esso si concentrano le energie vitali: bellezza, profumo, colore e armonia. Simbolo del mondo interiore ha un ordine e una struttura, richiede attenzione e cura per crescere e ricrearsi. Come simbolo dell'Io profondo, è il luogo nel quale avvengono i cicli vitali interiori, ed è l'espressione, in immagini, dell'evoluzione fisica, mentale e spirituale. Rappresenta l'unione tra la razionalità costruttiva e la saggezza ispiratrice. È terra coltivata e curata, in opposizione alla foresta selvaggia e imprevedibile. Nella semina, infatti, la vita si svolge nel mondo sotterraneo e in quello della manifestazione, le potenzialità latenti si svegliano e cominciano a vivere nella luce. Tra gli elementi che possono essere presenti nel giardino, evidenziamo l'albero come simbolo di vita, le cui radici sono in contatto con l'inconscio, il tronco con la concretezza e la consapevolezza, la chioma con il trascendente,

con il mondo transpersonale. L'albero, dunque, riflette la personalità e la propria storia, rispecchia gli aspetti fisici, emotivi e spirituali. Il fiore, invece, è simbolo, archetipo dell'anima. Si presenta come centro spirituale e manifesta l'armoniosa diversità dell'universo, la profusione dei doni. È anche simbolo di preziosità, di bellezza, dell'eterno rinnovamento della vita. Infine, la fontana è simbolo di rigenerazione, di purezza, di freschezza, di nutrimento del corpo e dell'anima.

Il pazzo rappresenta l'irrazionalità, le emozioni difficili da gestire e il sentirsi impreparati. ma anche una mente aperta, pronta al cambiamento, l'accettazione di rischi ignoti, l'inconsapevolezza, l'agire d'impulso, l'essere liberi dalle convenzioni sociali, l'inseguire i sogni e il seguire l'istinto e non la ragione. Esso può esprimere tutte le sfumature dell'irrazionale che vanno dall'innocenza alla follia. Rappresenta la parte irrazionale che può condurre verso il bene o verso il male. In senso positivo è, dunque, l'estrema libertà di espressione con un aspetto di geniale creatività, in senso negativo la perdita del controllo o l'estrema chiusura per paura di "fare danni" e fare o farsi del male.

Il giullare rappresenta i meccanismi di difesa: le diverse stravaganti strategie utilizzate per adattarsi all'ordine costituito, le maschere che permettono di esprimere l'opposizione al senso del dovere con ironia e prudenza, per evitare punizioni da parte dei "potenti", e che consentono di trovare una via di espressione dei conflitti interni.

Un giullare è un essere multiplo: è un musicista, un poeta, un attore, un saltimbanco; è una sorta di responsabile dei piaceri a servizio della corte dei re e dei principi; è un vagabondo che vaga per le strade e si esibisce nei villaggi; è il suonatore di ghironda che, durante le soste, canta le "gesta" ai pellegrini; è il ciarlatano che diverte la folla agli incroci; è l'autore e l'attore dei giochi rappresentati nei giorni di festa, all'uscita della chiesa; è il maestro di danza che fa cantare e danzare in cerchio i giovani; è il tamburino, il suonatore di tromba e di "buisine" che scandisce il passo delle processioni; è il narratore, il cantore che rallegra i banchetti, i matrimoni, le veglie; è l'artista che volteggia sui cavalli; è l'acrobata che danza sulle mani, che gioca con i coltelli, che attraversa i cerchi di corsa, che mangia il fuoco, che si piega e si snoda; è il saltimbanco che fa parate e pantomime; è il buffone che fa lo sciocco e dice sciocchezze; il giullare è tutto questo, e ancora qualcosa di più (Faral, 1910, p. 1).

Nel dialogo tra i due personaggi viene espressa la relazione tra queste due parti: si sostengono, si supportano, sono in disaccordo, bisticciano?

6. Il labirinto

Finalità

Prendere contatto con il percorso di vita. Accrescere la consapevolezza sulla mia meta esistenziale, dove mi trovo, quali risorse riconosco e quali ostacoli ho già superato e quali ancora da affrontare.

Consegna

Con un colore che ti piace fai una cornice. Disegna un labirinto con queste caratteristiche: una luce al centro, una zona d'acqua, degli ostacoli lungo il percorso.

Disegna il labirinto come vuoi ma con queste caratteristiche.

Segna un percorso per arrivare alla luce. Nel labirinto c'è un pellegrino. Disegnalo.

Scrivi un dialogo tra il labirinto e il pellegrino.

Trova un titolo e scrivilo.

Riferimenti simbolici

Il labirinto è una struttura complessa e articolata, composta da sentieri intrecciati e vicoli ciechi, che conducono verso un centro nascosto e protetto. Il percorso, tortuoso e disorientante, non è casuale: rappresenta una prova iniziatica, un viaggio simbolico riservato solo a chi si dimostra degno di raggiungere la meta. L'accesso al centro è infatti riservato a chi supera gli ostacoli, trasformandosi lungo il cammino (Borges, 1984; Hillman, 1996).

In molte tradizioni, il labirinto simboleggia il cammino spirituale dell'uomo verso la conoscenza interiore e la redenzione. Nelle cattedrali gotiche, per esempio, i labirinti incisi sul pavimento sostituivano il pellegrinaggio in Terra Santa, permettendo ai fedeli di percorrerli fisicamente come atto di purificazione e di preparazione all'incontro con il divino.

Il centro del labirinto è più di una semplice meta concreta: è il cuore sacro e segreto, la verità ultima dell'anima e della mente. L'adepto, dopo un lungo cammino fatto di concentrazione e superamento delle proprie paure e desideri, raggiunge questo centro e incontra una sorta di illuminazione, dove la complessità si chiarisce con un'intuizione finale. Questo centro rappresenta l'unità perduta dell'essere, smarrita tra i desideri e le illusioni terrene.

Il labirinto diventa così una potente metafora del viaggio dell'uomo verso la beatitudine celeste. Gli ostacoli incontrati lungo il percorso sono il riflesso delle prove della vita: più il viaggio è arduo e le difficoltà grandi,

più l'individuo si trasforma. Questo processo iniziatico porta a una rinascita spirituale, in cui il nuovo Sé trionfa sulla vecchia identità. La vittoria finale è quella dello spirito sulla materia, dell'eternità sulla caducità, della conoscenza sull'istinto e sulla violenza cieca.

Con il tempo, il labirinto ha perso la sua connessione con il mito di Teseo e il Minotauro, evolvendosi in un simbolo cristiano. Tuttavia, è possibile rintracciare un parallelo tra la figura di Teseo e quella di Cristo: così come l'eroe greco sconfisse il Minotauro, Cristo sconfisse la morte. Questo parallelismo potrebbe spiegare la sua adozione da parte della tradizione cristiana. In alcuni dei più antichi labirinti italiani, il centro raffigura ancora la scena dell'uccisione del Minotauro, ma nella maggior parte dei casi rimane volutamente vuoto, forse per rappresentare il mistero dell'illuminazione spirituale che attende l'iniziato.

In definitiva, il labirinto si rivela una straordinaria rappresentazione del viaggio interiore e spirituale dell'uomo: un cammino tortuoso fatto di prove, cadute e rinascite, che conduce al nucleo più profondo e autentico dell'essere. Il vero premio, al termine del percorso, non è solo la scoperta del centro, ma la trasformazione stessa di chi ha avuto il coraggio di intraprendere il viaggio.

Il pellegrino rappresenta la parte di noi che aspira a qualcosa di superiore, che sente il bisogno di purificazione e crescita, che è in ricerca e affronta prove e sacrifici per riconquistare il Paradiso Perduto. L'area del foglio in cui è disegnato ci dà indicazioni sui temi sensibili.

Zona d'acqua rappresenta il nutrimento spirituale, la rigenerazione e la purificazione, un punto di ristoro necessario per continuare il cammino.

Gli ostacoli possono essere collegati ad eventi significativi o persone che hanno lasciato un segno nella nostra evoluzione personale.

7. La ruota

Finalità

Chiarire e focalizzare in quale momento evolutivo o ciclo di vita la persona si trova; individuare ostacoli e risorse per lo sviluppo e per il passaggio ad una fase successiva.

Consegna

Disegna una grande ruota. Dentro la ruota disegna un paesaggio. Indica con una freccia la direzione della ruota.

Da qualche parte c'è una tortora, disegna... c'è anche un leone, disegna... e un Minotauro, disegna.

Quanto hai terminato, scrivi un titolo.

Riferimenti simbolici

La ruota, come il cerchio, non ha né inizio né fine, è simbolo dell'universo, del cosmo, richiama tutta la simbologia del cerchio e rappresenta il movimento continuo, l'eterno ricominciare, il ciclo della vita, l'evoluzione. Il modo in cui viene disegnata offre indicazioni sui meccanismi di difesa. La direzione della ruota verso l'alto può indicare la tendenza all'ideale o all'idealizzazione, verso destra lo slancio verso il futuro, verso sinistra lo sguardo rivolto al passato, alle origini, e verso il basso il bisogno di concretezza, di ricerca in profondità del proprio essere.

Il paesaggio rappresenta la proiezione del mondo interno e lo connota. Ad esempio, un panorama piatto può indicare staticità e bisogno di stimoli nuovi, la presenza di acqua esprime la necessità di purificazione e di nutrimento affettivo. L'alba o il tramonto indicano l'inizio o la fine di un ciclo. Nel caso sia presente un albero dominante, la scena rappresenta una proiezione dell'io.

La tortora è simbolo di affettività, amore, fedeltà ai propri ideali.

Il leone è simbolo di regalità, energia solare, potenza, la fiducia in se stessi, l'autoaffermazione.

Il Minotauro, con il suo corpo metà umano e metà toro, rappresenta la psiche, composta da razionalità (la metà umana del Minotauro) e istinti primitivi (la metà taurina), connette i contenuti dell'*ombra* con quelli della *luce*, le parti luminose e coscienti. Rappresenta la ricerca dell'equilibrio degli opposti, nella serenità, nella pace e nella bellezza.

8. Il bosco dei pini

Finalità

Focalizzare la sfida che la vita sta portando ad affrontare. Chiarire le risorse e i timori ad affrontare questa sfida, le risorse da scoprire e utilizzare.

Consegna

Fai una cornice con un colore che ti piace. Disegna un bosco di pini... nel bosco c'è un sentiero, una strada che lo attraversa, disegna.

Da qualche parte è nascosto un tesoro, disegna. Inoltre, vi è un orco, disegna. Da qualche parte c'è una volpe, disegna. Infine, c'è un mago o una fata, disegna/a.

Chiudi gli occhi. Ti viene in mente un personaggio fantastico di tua invenzione o un personaggio di una fiaba. Quando l'hai individuato, apri gli occhi e disegna da qualche parte.

Scrivi una breve favola in cui tutti questi elementi e personaggi abbiano un ruolo. Infine, scrivi il titolo.

Riferimenti simbolici

Il bosco rappresenta l'inconscio, il mondo psichico sconosciuto e da esplorare.

Il pino è simbolo di immortalità, di potenza vitale, di forza nell'affrontare le sfide della vita, nel conservare le proprie idee anche di fronte alle critiche; esso esce vittorioso dagli assalti del vento e delle tempeste. Per la sua forma triangolare, almeno il pino alpestre, richiama alla forza di autoaffermazione e auto-realizzazione.

Il sentiero individua un percorso nel mondo psichico. Significativo in quali aree del foglio passa, da dove parte, dove arriva.

Il tesoro è simbolo delle risorse, dell'Essenza Divina in noi, da scoprire. Non è un dono gratuito ma lo si scopre dopo aver superato delle prove.

La simbologia dell'orco è connessa ai Titani, al mito di Cronos, colui che divora i figli. Quindi il padre che preferisce la morte dei figli alla loro crescita. È simbolo della forza cieca e divoratrice. Rappresenta l'ostacolo alla nostra evoluzione e anche la repressione degli istinti.

La volpe è simbolo dell'intuizione. In vari racconti la volpe serve da specchio ai pensieri umani, ha la capacità di scoprire i desideri più riposti e far prendere coscienza della responsabilità dei propri atti. Rappresenta dunque una sorta di seconda coscienza. Talvolta assume il significato di astuzia malvagia.

Fata, maga e mago sono archetipi del femminile e maschile. Possono anche richiamare immagini materne e paterne ideali, archetipiche. Operano le più straordinarie trasformazioni, rappresentano la capacità umana di esaudire i desideri più profondi. Talvolta, raramente in questo contesto, assumono un connotato negativo di malvagità e creano ostacoli o incantesimi. Lo spazio del foglio in cui sono disegnati e il ruolo che svolgono nella fiaba offrono indicazioni preziose sulla loro funzione.

Il personaggio della fiaba fornisce indicazioni utili sul momento evolutivo della persona. Attraverso la presentazione del personaggio si ottiene la presentazione dell'aspetto più "sensibile" della persona nel suo momento di vita. Nel caso il personaggio appartenga ad una fiaba conosciuta è importante non dare per scontate le sue caratteristiche, ma far emergere la verità soggettiva della persona che lo ha evocato.

9. La città magica

Finalità

Focalizzarsi sul vissuto della vita sociale e sulla realizzazione della persona, tra ostacoli e risorse.

Consegna

Fai una cornice con un colore che ti piace.

Disegna una città magica... in questa città vive una signora che si chiama Fedra, disegna... e vive il signor Manio, disegna... e il signor Esculapio, disegna. E un viandante di passaggio... dove trova alloggio? Disegna.

Scrivi una storia in cui tutti questi personaggi abbiano un ruolo. Dai un titolo alla storia.

Cosa senti che racconta di te e del tuo "essere nel mondo"?

Quali situazioni o persone significative ti fanno venire in mente questi personaggi?

Riferimenti simbolici

La città ha origine con la sedentarizzazione dei popoli, indica perciò stabilità, legame sociale, sicurezza, condivisione, regole di convivenza dove ognuno ha un suo posto. Tradizionalmente le città sono a pianta quadrata, mentre i campi nomadi erano circolari.

I personaggi mitologici ci connettono a personaggi interni e le caratteristiche dei personaggi consentono di fare delle associazioni con i vissuti, individuare quali possono essere gli ostacoli interni e le risorse di autoguarigione. Questo può avvenire indipendentemente dalla conoscenza della mitologia a cui fanno riferimento, perché sono patrimonio dell'inconscio collettivo.

Fedra, la luminosa, l'eroina ribelle, la tormentata e consapevolmente trasgressiva, connette ai sensi di colpa nelle relazioni edipiche e affettive. Vive l'amore come avvenimento terribile, che non teme di divenire incestuoso. Il suo ruolo è legato alla confessione di un'anima turbata dalle passioni, il suo tormento la redime e la rende simbolo della fragilità umana. I Mani le anime placate degli antenati, trasformate ormai in divinità di carattere quasi personale. Con questa denominazione i Romani antichi designavano le anime dei defunti alberganti nell'oltretomba e che di là risalivano, di quando in quando, a vagare tra i vivi sulla superficie della terra. Possono perciò essere collegati a contenuti emotivi rimossi e/o riconnettersi a contenuti transgenerazionali.

Esculapio, Dio della medicina, al pari di suo padre Apollo, era una divinità molto adorata dal popolo, in quanto benevola con gli infermi. Rappresenta il guaritore ed è pertanto connesso al bisogno di cura e guarigione.

Il viandante rappresenta la ricerca e il cambiamento, i desideri e i timori.

Le aree in cui vengono collocati i personaggi sono di orientamento per intuirne la funzione.

10. Il cerchio magico

Finalità

Ricerca la realizzazione personale e connettersi con il Sé. Evidenziare la connessione tra emozioni e corpo. Contattare esperienze significative di vita nelle quali riconoscere risorse ed ostacoli utili da considerare per il proprio passo evolutivo.

Consegna

Disegna un grande cerchio magico... dentro il cerchio disegna una persona... disegna e colora la restante parte del cerchio.

Quando hai finito su un altro foglio scrivi la storia di quella persona, una storia fantastica. Da dove viene? Dove va? Quali sono i suoi sogni, progetti, desideri, frustrazioni e successi? Qual è il nome di quella persona? Lasciati portare dalla fantasia e scrivi di getto.

Adesso guarda questa persona dentro il cerchio magico, in quale parte del suo corpo metti la gioia? Disegnala. In quale parte del corpo metti la paura? Disegnala. Dove metti, la tristezza, una lacrima? Disegnala.

Scrivi un dialogo tra la persona e il cerchio magico. Dai un titolo a storia e disegno.

Riferimenti simbolici

Il cerchio rappresenta la perfezione, la compiutezza, l'unione, l'armonia, l'assenza di opposti in conflitto, il Sé. L'utilizzo del termine *magia* è intenzionale in quanto esso porta in una dimensione dove tutto è possibile e tutto si risolve, dove la creatività non ha ostacoli.

La *persona* rappresenta l'io in ricerca, che può contattare risorse e fatiche nel luogo protetto rappresentato dal cerchio.

La collocazione della "persona" secondo i quadranti consente di fare delle riflessioni su quale aspetto della vita è maggiormente in elaborazione.

Come e dove vengono disegnate la gioia, la paura e la tristezza consente di contattare esperienze di vita, eventualmente raccontarle e scoprire la connessione che hanno con il corpo ed eventualmente con dei sintomi fisici.

Il dialogo manifesta la relazione tra la parte sensibile, in ricerca e le risorse del cerchio magico, il Sé.

11. L'ape

Finalità

Offrire un punto di osservazione originale sulla propria posizione esistenziale in relazione all'autorealizzazione, al senso di appartenenza sociale e al proprio "essere nel mondo".

Consegna

Assumi una posizione comoda, fai qualche respiro profondo per rilassarti e quando ti senti pronto disegna sul foglio un grande cerchio con il colore che vuoi e, se lo desideri, coloralo. Dentro il cerchio, disegna un grande quadrato e, come prima, se vuoi, coloralo. Disegna ora, due triangoli, dove vuoi, e colorali, possono essere uguali o diversi, la forma e le misure sono a tuo piacimento. Metti il n. 1 sul primo triangolo che hai disegnato e il n. 2 sul secondo, per poterli distinguere in seguito.

Dopo aver disegnato i triangoli, dove vuoi, disegna un'ape.

Su un foglio a parte descrivi la vita dell'ape: com'è organizzata la vita nell'alveare nel quale vive, quali sono i suoi compiti, come si sente in relazione alle altre api, ecc.

Su un altro foglio scrivi velocemente qualcosa di te: come ti senti con gli altri, nei gruppi di appartenenza, nella tua comunità, nel sociale e nel mondo.

Riferimenti simbolici

Per il significato simbolico delle figure geometriche, si rimanda alla parte due, capitolo 2.

In questa attività, il cerchio si riferisce, in particolare, al proprio essere nell'universo. Il quadrato al mondo sociale nel quale concretamente ci si muove – la società che mette i suoi limiti, le sue regole – e i triangoli rimandano alla ricerca di realizzazione, il primo in relazione con se stessi, il secondo nel rapporto con gli altri (sarà importante, dunque, considerare in quale quadrante sono collocati).

L'ape è il simbolo della vita, è un essere in armonia con il suo ruolo nelle relazioni, nel sociale, nella realizzazione nel mondo. È una forma di vita animale evoluta, vola secondo la luce del sole, succhia il nettare dei fiori senza distruggerli, possiede due piccole "cestelle" per portare il polline e spargerlo per fecondare i fiori, simbolo del saper dare e del saper ricevere. Attacca solo quando il suo sistema di vita è minacciato. È archetipo dell'evoluzione positiva e dell'operosità.

Se l'ape è posta fuori dal quadrato, ciò può indicare una difficoltà a stare nelle regole del sociale; se è disegnata fuori dal cerchio, invece, ciò

può esprimere la fatica di trovare il proprio posto nel mondo. Anche in questo caso, sarà importante considerare in quale dei quadranti è collocata.

Possibili sviluppi

Se la consegna è stata proposta in un contesto di gruppo, può essere utile proporre la consegna dell'*Alveare* (p. 275) con la funzione di integrazione di gruppo.

4. Sogni guidati

Si ricorda che è necessario proporre i sogni guidati con particolare attenzione e prudenza, in base alle persone con cui si lavora e alle loro condizioni (cfr. p. 93).

Si suggeriscono alcuni esempi utili a favorire il rilassamento prima di proporre il sogno guidato. Questi possono essere sostituiti da consegne più dirette svolte mantenendo gli occhi aperti: “pensa a...”, “immagina che ci sia uno schermo davanti a te sul quale viene proiettato...” oppure direttamente “disegna...” (dando poi le indicazioni presenti nella consegna).

Tutte le attività di rilassamento iniziano con l’attenzione al respiro e si possono poi sviluppare in funzione della necessità della persona, del tema e del contesto. Si ricorda che è importante dare le consegne con un tono di voce chiaro e un ritmo lento che lasci il tempo per far emergere le immagini e per visualizzare le situazioni proposte.

Alcuni esempi:

- *chiudi gli occhi... prendi contatto con il tuo respiro... renditi consapevole del tuo respiro... inspira... espira... senti l’aria che entra allarga i polmoni e poi esce sentila nelle narici... segui il suo percorso... ascolta semplicemente il tuo respiro... se ne senti il bisogno fa alcuni respiri profondi... riempi bene i tuoi polmoni e poi espira e vuotali bene... trova un ritmo del respiro che senti piacevole e tranquillo...;*
- *prendi contatto con il tuo corpo... parti dai piedi e sali fino alla sommità del capo... accorgiti se ci sono delle tensioni, dei fastidi, dolori... porta lì il tuo respiro e soffia fuori la tensione... visualizza la tua mente come un cielo azzurro e i pensieri che ti distraggono sono come delle nuvolette che tu allontani soffiando... la tua mente ritorna serena come il cielo azzurro...;*
- *percepisci l’aria che inspiri di un colore pastello che ti piace, morbido e leggero, e l’aria che espiri è come un fumo che porta fuori tutte le*

tensioni... finché sia l'espiazione che l'inspirazione sono di color pastello...;

- *può aiutarti pensare alle onde del mare calmo, vanno e vengono sul bagnasciuga, segui con il tuo respiro il loro ritmo tranquillo... al battito d'ali di un gabbiano che si diverte a volteggiare leggero... Può essere utile, per rendere graduale il passaggio dal qui e ora alla fantasia, partire proponendo di visualizzare uno schermo illuminato sul quale saranno proiettate le immagini suggerite.*

1. L'albero delle sofferenze inutili e l'albero dei cicli vitali

Finalità

Rendersi consapevoli dei propri blocchi, degli autosabotaggi e di eventuali somatizzazioni, individuare bisogni e risorse per poter andare oltre, attuare i cambiamenti necessari e vivere pienamente le capacità e le opportunità che la vita offre.

Consegna

Chiudi gli occhi... immagina di camminare in un giardino, è il tuo giardino interiore... mentre cammini osservalo ed esploralo.

In ogni giardino c'è un albero che potremmo chiamare "l'albero delle sofferenze inutili": le paure, i sensi di colpa, la rabbia, la gelosia, l'ansia, l'apatia... Visualizza questo albero, osserva i suoi particolari. Rispecchianti su questo albero e percepisci sul tuo corpo le sofferenze inutili... puoi osservarle e sentirle, per esempio, sulla testa (la chioma), allo stomaco (tronco), ai piedi (radici). Scopri in quale zona del tuo corpo si riflettono maggiormente tali sofferenze.

Lentamente apri gli occhi e in silenzio, lasciando da parte ogni spirito critico, disegna il tuo albero delle sofferenze inutili, da' forma e colore all'albero e alle tue sofferenze, posizionale dove desideri e definiscile a parole (mal di testa, bruciore allo stomaco, tensione alla spalla, ...).

Guarda il disegno che hai appena fatto... poi chiudi nuovamente gli occhi, osserva la tua vita come il frutto delle tue esperienze e dei tuoi atteggiamenti, pensa alle patate, agli innesti, ai cambiamenti... Immagina di trovarti sulla riva di un fiume, una piacevole brezza ti accarezza la testa e i capelli, lo scorrere dell'acqua ti rilassa e porta via tutte le pesantezze del cuore, un raggio di sole si riflette sull'acqua e ti pervade di luce, questa luce entra in contatto con la tua luce interiore. Ti senti parte dell'universo.

Ti ritrovi nel tuo giardino interiore e l'albero delle sofferenze inutili ha lasciato il posto all'albero dei cicli vitali... è un albero pieno di germogli,

i rami secchi sono stati potati, ha avuto nuovi innesti... riceve acqua e nutrimento... è un albero in armonia con ciò che lo circonda... lo guardi con attenzione e con gioia... ti senti dentro il ciclo vitale della tua esistenza... apri gli occhi e disegna questo albero.

Osserva l'albero e ascoltalo... ti dà un messaggio. Scrivilo.

Riferimenti simbolici

Il giardino, come già presentato, rappresenta il mondo interno, con le sue risorse vitali (p. 219). L'albero delle "sofferenze inutili" è la proiezione dei sensi di colpa, sabotaggi, blocchi, paure. Non rappresenta le sofferenze "reali" come malattie, lutti, perdite, ma tutte quelle emozioni che non consentono di affrontare o elaborare le difficoltà che la vita porta per proseguire nel percorso della realizzazione di sé. Attraverso il collegamento con il corpo, è possibile individuare le somatizzazioni. L'albero dei cicli vitali consente di proiettare i cambiamenti di cui si ha bisogno, di individuare nuove risorse da mettere a disposizione della propria vita e delle proprie scelte.

2. Volto interno, volto esterno e l'alchimista

Finalità

Attivare l'Io osservatore e confrontare il sentire nell'intimità con se stessi con il sentire nelle relazioni con gli altri. Individuare le aree di criticità e sperimentare una via di armonizzazione.

Consegna

Assumi una posizione che ti aiuti a rilassarti... chiudi gli occhi... concentrati su di te... sulle tue emozioni e sensazioni... mettiti in contatto con la tua interiorità. Diventa consapevole del tuo respiro... percepisci l'aria che entra e che esce attraverso le tue narici... trova un ritmo per il respiro che senti piacevole e tranquillo.

Davanti a te ora compare uno schermo che a poco a poco si illumina... in esso scorrono immagini che riguardano i momenti in cui tu sei solo con te stesso e con la tua interiorità... qual è l'espressione del tuo volto? Quale è l'atteggiamento del tuo corpo? Quali sono i tuoi stati d'animo e le tue emozioni più profonde? Osservati... osserva i tuoi atteggiamenti... lascia apparire delle immagini che rappresentano il tuo "Volto Interno". Fotografale nella tua memoria.

Sullo schermo, ora, vengono proiettate immagini della tua vita in cui tu sei assieme agli altri, momenti in cui sei in relazione con gli altri,

compaiono davanti a te diverse situazioni e diversi contesti. Osserva come sei, come agisci, qual è l'espressione del tuo volto, l'atteggiamento del tuo corpo... ascolta la tua voce, quando prendi parola. Lascia apparire delle immagini che rappresentano il tuo "Volto Esterno", fotografale nella tua memoria.

Tra qualche istante ti chiederò di aprire gli occhi e di fare due disegni sullo stesso foglio: il volto interno e il volto esterno. Puoi disegnare con forme astratte o figurative il mondo della tua interiorità, il tuo volto interno e il mondo delle tue relazioni, il tuo volto esterno. Elimina ogni spirito critico e lascia la tua mano libera di esprimersi sul foglio.

Dà un titolo al volto interno e un titolo al volto esterno.

Quando hai terminato di disegnare osserva bene i tuoi disegni. Ora chiudi gli occhi per qualche istante... ecco che arriva un alchimista... con la sua pozione magica di mercurio e zolfo, una pozione che opera trasformazioni... egli versa un po' di questa pozione sui tuoi disegni... è una persona saggia... la sua saggezza lo porta a versare la pozione proprio dove c'è maggiore necessità di trasformare. Apri gli occhi e disegna la pozione magica dove l'alchimista l'ha versata.

Scrivi un dialogo tra te e l'alchimista. Dai un titolo.

Ora, guarda quello che hai fatto e dopo l'intervento dell'alchimista fai un disegno libero, lasciando la tua mano libera di esprimersi... Quando il disegno è finito metti un titolo.

Guarda questo disegno, ascolta il messaggio che ti dà, come un consiglio. Scrivilo.

Riferimenti simbolici

I due disegni rendono visibili differenze, somiglianze, contrasti tra i due volti e lasciano intuire quali trasformazioni sono necessarie per una maggiore spontaneità e creatività che l'alchimista concretizza. L'alchimista ci porta in una dimensione esoterica, spirituale e sacra. Agisce sulla materia, trasforma il piombo in oro, compie la trasformazione nella direzione della ricerca della perfezione attraverso un lavoro personale profondo.

Lo zolfo, elemento maschile, rappresenta l'energia esteriore, naturale e divina; mentre il mercurio, elemento femminile, rappresenta l'energia interiore, umana e spirituale. Queste due energie opposte armonizzano umanità e divinità, corpo e spirito (Morel, 2006).

Il terzo disegno ha una funzione integrativa per consentire a interno ed esterno di trovare una nuova armonia.

Il titolo e il messaggio di questo terzo disegno possono esplicitare le risorse e la direzione dell'evoluzione della persona.

3. Il palazzo

Finalità

Ampliare la conoscenza di se stessi valorizzando le risorse. Focalizzare in modo simbolico il ruolo interno emergente, i bisogni e i valori di riferimento.

Consegna

Chiudi gli occhi... immagina di trovarti davanti ad un palazzo... osserva la facciata e tutto ciò che c'è intorno... vai verso il portone di ingresso, osservalo ed entra... prenditi un tempo per esplorare le stanze... fra i tanti oggetti che ci possono essere, c'è un elemento che ti attrae particolarmente, che ti soffermi ad osservare con attenzione.

Mentre percorri le stanze, scopri che c'è anche una cantina... la raggiungi e la esplori... anche mentre osservi l'insieme, un elemento particolare ti attrae.

In seguito, dopo aver ripreso l'esplorazione, scopri che questo palazzo ha una soffitta... la raggiungi, ti prendi il tempo per esplorarla... anche qui c'è un elemento che ti attrae particolarmente e ti soffermi a osservarlo.

Prenditi un po' di tempo per scoprire altre cose di questo palazzo e poi esci... lentamente apri gli occhi e ti ritrovi qui... lasciando da parte ogni spirito critico disegna il palazzo e i tre elementi che hai osservato come vuoi, lasciando libera la tua mano di esprimersi.

Dai un titolo. Ogni elemento ha un messaggio per te. Ascoltalo e scrivilo.

Riferimenti simbolici

Il palazzo è simbolo dell'identità della persona. Il termine "palazzo", rispetto alla parola "casa", direziona verso il valore, la preziosità, le risorse.

Lo spazio della cantina fa riferimento all'inconscio inferiore (simboli di bisogni, contenuti primari), quello della soffitta all'inconscio superiore (simboli di ideali, trascendenza, desideri, sogni, valori), mentre il piano abitativo all'inconscio personale (simboli di identità, di ruoli) (Assagioli, 1998).

Possibili sviluppi

Gli elementi individuati possono essere associati a ruoli interni o a persone significative.

Un possibile sviluppo può consistere nell'indirizzare il partecipante a descrivere, a voce o per iscritto, il palazzo in prima persona ("io sono un palazzo..., le mie caratteristiche sono..., nelle mie stanze..., la mia storia...") e poi invitarla a fare associazioni e riflessioni con la propria vita.

4. Forza e debolezza

Finalità

Contattare ruoli opposti, concretizzarli in forma grafica, stimolare l'espressione verbale, per riconoscere e sciogliere i ruoli cristallizzati.

Osservare i colori utilizzati, le forme o gli elementi disegnati con il loro significato simbolico, la loro collocazione nelle aree del foglio per accompagnare la persona ad accrescere la sua consapevolezza in riferimento agli opposti suggeriti dalla consegna.

Consegna

Chiudi gli occhi... pensa alla forza e alla debolezza... lascia emergere un'immagine che rappresenti la forza e poi una che rappresenti la debolezza. Com'è la debolezza? Che forma assume? Come la vedi? Scopri i dettagli... E la forza? Com'è la forza? Che forma assume? Come la vedi? Scopri i dettagli.

Adesso immagina un breve dialogo tra la debolezza e la forza.

Diventa la debolezza... ascoltati... come vivi questo ruolo? Nei panni della debolezza, cosa puoi dire alla forza? Che cosa senti verso la forza?

Ora cambia ruolo e diventa la forza. Come vivi questo ruolo? Cosa puoi dire alla debolezza? Che cosa senti verso la debolezza?

Alterna i due ruoli per un po'... Quale beneficio hai quando sei la debolezza? Quale beneficio ha quando sei la forza?

Racconta alla forza i vantaggi che hai nell'essere la debolezza... (le cose che si possono avere dagli altri, il non dover assumere delle responsabilità, prendere delle decisioni, ...).

Diventa nuovamente la forza e racconta alla debolezza gli inconvenienti di essere forte... (sentire che gli altri si appoggiano sempre a te, non chiedere mai, ascoltare i bisogni degli altri, non ascoltare i tuoi bisogni...).

Scopri la forza della debolezza e la debolezza della forza.

Osserva la forma della forza e quella della debolezza... prendi contatto con te stesso nel qui e ora, apri gli occhi e lasciando libera la tua mano disegna la forza e la debolezza.

Scrivi un breve dialogo tra forza e debolezza e individua un titolo.

Appunta i tuoi vissuti e le tue riflessioni sulla tua forza e sulla tua debolezza.

Possibili varianti

La consegna può essere adattata per riflettere su altri opposti: gioia/tristezza; bontà/cattiveria, emozione/ragione, genitore/figlio, docente/studente, educando/educatore, paziente/terapeuta.

5. La mongolfiera

Finalità

Aumentare la consapevolezza su ciò che è necessario lasciar andare, da che cosa è necessario separarsi, per poter evolvere e realizzare al meglio le proprie risorse. Sperimentare il lasciar andare e la proiezione nel futuro.

Consegna

Chiudi gli occhi... respira... ti trovi in un bellissimo prato, illuminato dal sole, da dove partirai con una mongolfiera. Tante persone sono venute a salutarti. Chi c'è? Qualcuno di loro si avvicina per dirti qualcosa prima che tu parli... legati alla mongolfiera ci sono dei sacchi, delle zavorre, che la tengono ancorata a terra... li dovrai togliere per poter partire. Li stacchi uno ad uno e guardi che cosa contengono... quando la mongolfiera è libera, saluti le persone, lentamente prendi quota e inizi il tuo viaggio.

La giornata è splendida c'è un vento leggero che ti porta in alto... vedi il panorama, guardi il percorso, vedi paesaggi diversi... e quando trovi il luogo che senti in armonia con te scendi dolcemente e tocchi terra... Scendi dalla mongolfiera, la osservi e poi ti guardi intorno... percepisci con tutti i tuoi sensi questo luogo, respira profondamente, senti l'armonia e il benessere di essere lì, custodisci dentro di te queste sensazioni.

Lentamente, ritorna nel qui e ora e apri gli occhi.

Su un foglio, disegna la mongolfiera alla partenza, le zavorre e tutto ciò che desideri aggiungere di quel momento. Completato il disegno, scrivi un breve dialogo tra te e la mongolfiera.

Al termine ritorna nel luogo in cui sei atterrato, puoi richiudere gli occhi se ti aiuta... e quando hai recuperato le immagini e le sensazioni, in un altro foglio, lo disegni.

Questo luogo ti dà un messaggio. Scrivilo.

Riferimenti simbolici

La mongolfiera consente un punto di osservazione diverso sull'“essere nel mondo”, è proiezione del desiderio di cambiamento e la possibilità di agirlo. Il viaggio in mongolfiera rappresenta la ricerca di risorse e/o progetti, è un viaggio iniziatico. Per intraprendere questo viaggio è necessario congedare persone e togliere zavorre, è necessario, cioè, riconoscere, tra i personaggi del teatro interno, coloro che sono presenti per incoraggiare e coloro dai quali è necessaria la separazione. Inoltre, è necessario elaborare emozioni e/o esperienze che tengono ancorati al passato. Il luogo in cui si atterra rappresenta la proiezione futura, la realizzazione di un desiderio profondo, la risorsa interiore da esprimere con pienezza.

6. Annusare le stelle

Finalità

Attivare lo slancio vitale e le risorse per realizzare un desiderio profondo che consenta una “rinascita”.

Consegna

Chiudi gli occhi... respira profondamente... prendi contatto con le tue sensazioni fisiche... è notte, ti trovi sopra un monte ad ammirare il cielo stellato, ti senti tranquillo e al sicuro, non c'è luna e non ci sono luci artificiali. Le stelle sono luminose e ti rendi conto che tutta la volta celeste è piena di stelle... un numero infinito... sono così presenti attorno a te che è come se sentissi il loro profumo... ti senti attratto da una stella che ha un bagliore speciale... è la tua stella... la sua luce entra in te e ti fa scoprire un tuo desiderio profondo, qualcosa che senti proprio importante per la tua vita e per la tua rinascita.

Ora che hai individuato il tuo desiderio grazie alla luce della tua stella, senti la sua energia che ti attira e ti fa salire fino a raggiungerla... giunto alla stella scopri che lì il tuo desiderio è già realizzato, vedi la scena della tua vita dopo la rinascita... osservi l'ambiente, le persone, senti i profumi e i suoni... prendi il tuo posto e puoi vivere il tuo desiderio realizzato, la tua rinascita.

Mentre ti appresti a tornare sulla terra, prendi qualcosa in questa realtà da portare con te come promemoria, per non dimenticare questo momento magico... congedati da questa scena e porta con te questo oggetto.

Ora, ti ritrovi sulla terra e vedi la tua stella lassù... il suo bagliore a poco a poco si affievolisce, si vede la stella del mattino mentre avanzano le luci del nuovo giorno. Anche se non la vedi con la luce del giorno, la tua stella continua a brillare dentro di te e puoi entrare in contatto con lei ogni volta che senti in te il desiderio profondo di rinascita.

Apri gli occhi, disegna la stella, l'oggetto che hai portato con te e tutto ciò che la tua mano ha voglia di disegnare.

Scrivi il titolo del disegno. Scrivi il messaggio che l'oggetto ti dà.

Riferimenti simbolici

Per la simbologia della stella si rimanda alla parte 2, capitolo 2.

Si ricorda che la parola desiderio (*de-sidera*) racchiude nella sua etimologia il termine stella, inteso come mancanza che orienta e dunque nel guardare le stelle da lontano, vi è quell'attesa che muove lo sguardo e il gesto. Inoltre, la stella del mattino sancisce la nascita di un nuovo giorno e dunque è simbolo di un nuovo inizio.

7. I due vestiti

Finalità

Stimolare la riflessione sulla libertà di espressione dalle convenienze sociali e/o familiari, sui copioni e sulle qualità e risorse espresse o che necessitano di maggiore sviluppo. Individuare eventuali “corazze” corporee.

Consegna

Chiudi gli occhi... rilassati... respira profondamente... immagina di trovarti in una stanza in penombra... in questa stanza c'è una grande quantità di vestiti, tra i quali puoi scegliere quello che più ti piace... guardali con attenzione... percepiscili al tatto... scegli quello che più ti piace... indossalo, guardati allo specchio. Com'è? Come ti vedi? Come te lo senti addosso? Percepisci le sensazioni che hai indossando il vestito che hai scelto. Improvvisamente ti trovi addosso un vestito che non hai scelto... semplicemente te lo trovi addosso. Ti guardi allo specchio con quel vestito. Com'è? Come ti vedi? Come te lo senti addosso? Percepisci le sensazioni che hai indossando questo vestito. Tra poco dovrai uscire... scegli quale dei due vestiti vuoi indossare... porta l'altro con te... esci... riprendi contatto con le tue sensazioni corporee, quando vuoi apri gli occhi e disegna i due vestiti.

Guarda il disegno e scrivi il messaggio che ti dà in questo momento della tua vita.

Per dare una suggestione che stimola maggiormente la fantasia invece di una stanza neutra si può suggerire il guardaroba di un teatro con abiti di tutti i tempi e di tutte le fogge.

Possibili sviluppi

Invitare la persona a:

- trascrivere le sensazioni e le emozioni provate mentre veniva sceglieva il vestito, quando ha indossato il vestito scelto e quando si è trovata addosso l'altro vestito;
- individuare quali aspetti della sua personalità può associare ai due vestiti e quali riflessioni può fare riguardo a ruoli o atteggiamenti che assume, quali sono autentici e quali frutto di condizionamenti.

Riferimenti simbolici

Il vestito da un lato rappresenta l'affermazione dell'identità, il rapporto col corpo, l'espressione delle emozioni, lo “specchio dell'anima”; dall'altro è un oggetto di rappresentanza, di appartenenza, di adeguamento a regole sociali e definizione di ruoli.

8. Il barattolo magico

Finalità

Contattare le paure e far emergere le risorse per affrontarle.

Consegna

Sul foglio che hai a disposizione fa' un elenco delle tue paure e di alcune cose che ti fanno paura. Adesso prendi una posizione comoda... chiudi gli occhi... immagina un barattolo di vetro... è un barattolo magico... guardalo con attenzione... mettilo accanto a te... rivedi ora le tue paure, le cose che ti fanno paura... piano piano queste paure assumono una forma o più forme concrete, si trasformano in uno o più elementi concreti... visualizzali e osservali con attenzione. Ora questi elementi, oggetti o cose concrete, diventano più piccoli, sempre più piccoli, ancora più piccoli... finchè riesci a metterli uno alla volta dentro al barattolo.

Ora chiudi con cura il barattolo... agitalo bene... mentre lo scuoti, le cose che hai messo al suo interno, che ti facevano paura, incominciano a trasformarsi, fino a diventare altre cose, che ti aiuteranno a sconfiggere le paure. Le paure si trasformano nel loro opposto positivo, in un tuo talento, antidoto di quella paura. Quando senti che la trasformazione è avvenuta, apri il barattolo, rovescia il contenuto e osserva in quali elementi e oggetti si sono trasformate le tue paure... osservali con attenzione. Apri gli occhi e disegna gli elementi usciti dal barattolo.

Possibili sviluppi

Invitare la persona a:

- individuare quale messaggio le dà ogni elemento che ha disegnato;
- riflettere sulle potenzialità che ha per far fronte alle sue paure;
- individuare un messaggio che può dare a se stessa dopo aver disegnato.

Riferimenti simbolici

Quando si utilizza la parola “magico” immediatamente si è catapultati in una dimensione fiabesca dove non ci sono ostacoli e tutto è possibile, dove possono avvenire le trasformazioni più incredibili.

9. Incontri, scintille di vita

Finalità

Recuperare le risorse che un incontro speciale ha attivato e rimetterle in circolo per affrontare le sfide del presente.

Consegna

Siediti. Chiudi gli occhi. Ora ricorda gli incontri speciali che hanno lasciato un segno, che hanno cambiato qualcosa in te, che ti hanno fatto scoprire qualcosa di nuovo, che hanno segnato un cambiamento, una scoperta, che ti hanno fatto crescere ed evolvere.

Tra i tanti incontri che ricordi, uno in particolare si fissa in te, vedilo come una foto istantanea. Guardando questa immagine vedi apparire forme e colori che manifestano la qualità di questo incontro, visualizza le “scintille di vita” che si sprigionano in questo incontro.

Tra poco ti chiederò di aprire gli occhi e, lasciando libera la mano di esprimersi, eliminando ogni spirito critico, disegna queste scintille, date forma e colore a ciò che si è sprigionato in questo incontro. Potrà essere un disegno astratto o figurativo o misto.

Apri gli occhi e usando tutti i colori permetti alla tua mano di creare un disegno che rappresenti questo incontro.

Dai un titolo, ascolta il messaggio che il disegno ti dà e scrivilo.

Possibili sviluppi

In gruppo

Formate delle coppie, raccontatevi questo incontro ed esplicitate perché è stato speciale.

Ora trovate qualcun altro con cui stare in coppia. Uno sarà l'esperto d'arte bizzarro e molto intuitivo e l'altro sarà l'artista che ascolta. Gli esperti d'arte osservando il disegno comunicano all'artista ciò che loro intuiscono di lui, della qualità dell'incontro e di ciò che questo incontro ha significato per l'artista.

Ora gli artisti diventano esperti d'arte e viceversa, si formano nuove coppie e osservando il disegno gli esperti d'arte comunicano all'artista ciò che loro intuiscono di lui, della qualità dell'incontro e di ciò che questo incontro ha significato per l'artista.

Ci ritroviamo tutti in gruppo e ciascuno condivide come si è sentito ascoltando l'esperto d'arte, aggiungendo eventualmente altri contenuti espressi nel suo disegno. Condivide poi come si è sentito nel ruolo di esperto.

Terminata la condivisione, ora guarda nuovamente il tuo disegno che dopo questi scambi ti dà un nuovo messaggio. Scrivilo.

In individuale

Utilizzare la tecnica della “sedia vuota” in cui posizionare la persona incontrata e mostrandole il disegno verbalizzare ciò che ha voluto esprimere di quel loro incontro e dicendo tutto quello che sente importante

comunicare a questa persona. Se si vogliono aprire i temi legati alla relazione (ruolo/controruolo), si può procedere eventualmente con un'inversione di ruolo. Inoltre si possono concretizzare le "scintille" disegnate.

10. La foglia magica

Finalità

Prendere contatto con la necessità di rinnovarsi o di cambiare, riflettere sulle emozioni ostacolanti e sulle risorse a disposizione per realizzare la propria trasformazione.

Consegna

Disegna una grande foglia magica. In un altro foglio rispondi a queste domande:

- *Racconta alla foglia quali sono le insoddisfazioni e le frustrazioni principali, in quali aspetti della tua vita senti la maggiore frustrazione, lavoro, affetti, vita sociale, famiglia...*
- *Cosa puoi raccontare alla foglia riguardo la tua grinta ed energia? Quando, in quali situazioni senti di avere grinta ed energia ed in quali ti manca?*
- *Cosa puoi raccontare alla foglia riguardo l'aggressività? La tua e quella degli altri? Quando senti di scaricare aggressività? Come senti l'aggressività degli altri?*
- *Cosa vorresti sapere dell'essenza della vita? A quale interrogativo profondo vorresti dare una risposta? In quale aspetto della vita vorresti avere la saggezza?*
- *Come trovi il tuo equilibrio, quando lo trovi?*
- *Quale messaggio ti manda la foglia?*

Riferimenti simbolici

La foglia è simbolo di crescita, fertilità, rinnovamento, rigenerazione in quanto converte costantemente l'energia della luce in nutrimento per la pianta e restituisce ossigeno all'atmosfera. La sua evoluzione, dalla gemma, alla crescita, al cambiamento del colore, alla caduta per lasciare spazio alla nuova gemma, rappresenta il ciclo vitale.

Inoltre, nella storia, gli imperatori, i grandi letterati e i membri importanti della società indossano corone di foglie per simboleggiare la vicinanza alla divinità, la vittoria e la riuscita.

11. La villa, il mattone e il notaio

Finalità

Prendere contatto con un evento traumatico, senza necessariamente esplicitarlo, e sperimentare la riparazione.

Consegna

Chiudi gli occhi... respira profondamente... ogni persona è come una bellissima villa che contiene la bellezza e la complessità del mondo interno. Talvolta un muro di cinta ci impedisce di vedere la villa.

Rivedi ora te stesso da piccolo, verso i due, tre, quattro anni... in questa età non ci sono ancora muri o impedimenti... puoi vedere chiaramente la villa interiore di quel bambino... ecco che compare il primo mattone che ha dato origine a quel muro... scopri cosa è successo nella vita di quel bambino che lo ha portato a costruire quel muro.

Rivediti all'età in cui è comparso quel primo mattone, a quale parte di te è collegato, su quale parte del tuo corpo è appoggiato?

Rivediti oggi, con quel mattone. Cosa provi quando ti accorgi che gli altri scoprono che hai questo muro? Cosa provi tu a scoprire il muro degli altri? Scopri come si è organizzata la tua vita in funzione di questo muro. Puoi oltrepassare quel muro che ti separa dalla villa interiore e soffermati ad ammirarne la bellezza.

Tra poco ti chiederò di aprire gli occhi e di disegnare il mattone e la parte del tuo corpo alla quale è collegato (può essere un organo oppure altre parti del corpo).

Permetti alla tua mano di disegnare con spontaneità.

Dai un nome al mattone di base che ha dato origine agli altri mattoni.

Chiudi di nuovo gli occhi... ti trovi nello studio di un notaio, guarda se è uomo o donna... è una giornata importantissima, oltre al notaio ci sono due testimoni che garantiscono la tua identità. Il notaio ha scoperto che il mattone che c'è in te è un'ingiustizia e che va riparata.

Ti consegna una pergamena arrotolata, il contenuto stabilisce la riparazione dell'ingiustizia e ne è attestata la legalità. Ci possono essere parole e figure. Srotoli la pergamena e ne prendi visione con calma. Che cosa ti viene restituito con questo documento sottoscritto dal notaio? Quale qualità o caratteristica positiva ti è stata restituita?

Prendi coscienza che sei di nuovo in possesso di questa tua qualità... ora sta a te attivarla, togliere altri mattoni per riprenderti la tua villa interiore.

Lentamente riprendi contatto con il qui e ora, apri gli occhi. Disegna la pergamena e riproduci il contenuto dell'atto notarile che ti rende giu-

stizia e disegna la qualità che ti sono state restituite. Usa i colori per scrivere o disegnare il contenuto. Poni sul foglio la data e la firma del notaio.

Riferimenti simbolici

La villa ha la stessa simbologia del palazzo (cfr. p. 234).

Il mattone è metafora di un evento o di una circostanza che ha generato un blocco o un rallentamento nell'evoluzione della persona. Il notaio rappresenta l'autorità protettiva, una figura genitoriale autorevole che vede, riconosce e ripara l'ingiustizia. Anche i due testimoni sono una rappresentazione simbolica di figure genitoriali che riconoscono l'identità.

12. Il libro dei tesori¹

Finalità

Individuare risorse, pescando nel passato, nel presente e nelle aspettative future e rendersi più consapevoli di come metterle a frutto per affrontare gli ostacoli.

Consegna

Chiudi gli occhi... assumi una posizione comoda... respira profondamente... vedi davanti a te un edificio maestoso, con un prezioso portone che ti attira e ti invoglia ad entrare... entri e ti trovi in una grande biblioteca... una persona ti accoglie sorridente e ti invita a esplorare... incominci a camminare tra gli scaffali e a guardare tra i libri... sei attratto da un prezioso libro, lo prendi in mano, senti il suo peso, ha una bellissima impaginazione con iscrizioni dorate sulla copertina... il titolo è "Il libro dei tesori", ti siedi per sfogliarlo... apri una pagina a caso... l'illustrazione che vedi è il simbolo del tesoro che ti è utile in questo momento della vita... lo guardi e metti un segnalibro in quella pagina. Apri casualmente una delle pagine precedenti... trovi un'altra immagine... simbolo di un tesoro del tuo passato... che può darti coraggio e forza nel tuo presente... metti un segnalibro in quella pagina. Ora sfogli il libro in avanti... apri a caso... e trovi una terza illustrazione... simbolo di un tesoro ti orienta per le scelte future. Metti un segnalibro... e chiudi il libro.

Ti accorgi che i bordi delle ultime pagine in fondo al libro sono rossi... è un'appendice intitolata "Ostacoli"... c'è già un segnalibro... apri

1. Ispirato e riadattato da Lewis (1997).

nella pagina corrispondente, c'è un'immagine simbolo degli ostacoli che nascono in te e tolgono brillantezza alla tua vita. Guarda con attenzione e senti che puoi liberarti... e che i tesori scoperti nelle pagine precedenti possono aiutarti in questo.

Chiudi il libro dei tesori, lo guardi, lo restituisci e ringrazi la persona che ti ha accolto... piano piano esci dalla biblioteca portando con te le immagini che hai trovato... apri gli occhi lentamente... disegna tutti i simboli come vuoi in un unico foglio. Scrivi un titolo.

Possibili sviluppi

Accompagnare la persona a descrivere ogni simbolo, a definirne la funzione, ad ascoltare e scrivere il messaggio che riceve di ognuno. Associazioni e riflessioni.

Riferimenti simbolici

La suggestione “Libro dei tesori” facilita l'accesso al mondo delle fiabe e alla simbologia archetipica. Libro è simbolo di conoscenza e saggezza, di memoria individuale e collettiva.

La persona che accoglie rappresenta una guida interiore intuitiva.

Il colore rosso delle pagine degli “ostacoli”, in questo caso, richiama a un senso di pericolo e come un semaforo, dice “fermati!”.

13. L'oggetto personale

Finalità

Facilitare la presentazione di sé, l'accesso ai ricordi e la possibilità di dividerli.

Consegna

Prendi un oggetto personale che hai a portata di mano. Guardalo e tienilo tra le mani osservandolo... chiudi gli occhi e percepiscilo al tatto.

Lasciati trasportare dall'oggetto in un momento della tua vita, in un viaggio nel tempo e nello spazio... dove ti porta? Osserva e percepisci con tutti i tuoi sensi il luogo/tempo in cui sei stato trasportato... percepisci le tue sensazioni e le tue emozioni.

Tra poco ti chiederò di aprire gli occhi e di disegnare ciò che la tua mano ha voglia di disegnare. Esprimi con forme e colori, le immagini interne, le sensazioni e le emozioni. Potrà essere un disegno figurativo o astratto o misto, lascia ogni spirito critico, apri gli occhi e disegna. Al termine dai un titolo al tuo disegno.

Osserva il tuo disegno e scrivi il messaggio che questo disegno ti dà.

Riferimenti simbolici

Ogni oggetto con cui si interagisce, oltre all'utilizzo pratico, ha anche un valore simbolico. In questo caso l'oggetto personale diventa la chiave per accedere a ricordi, situazioni di vita che necessitano di essere visitati ed elaborati, per attivare nuove risorse ed energie creative. Inoltre, sull'oggetto possono essere proiettati aspetti di sé.

14. Il faro

Finalità

Rinforzare il senso di sicurezza e di orientamento nei momenti bui, contattare una risorsa interiore oppure una persona significativa di riferimento e di incoraggiamento.

Consegna

Chiudi gli occhi... respira profondamente con un ritmo tranquillo e piacevole... vedi uno schermo davanti a te sul quale è proiettata l'immagine di un faro... osservalo con attenzione, guarda cosa vedi intorno... prendi il tempo necessario per fotografarlo dentro di te e quando sei pronto puoi aprire gli occhi e disegnare il faro e tutto quello che la tua mano ha voglia di disegnare.

Finito il disegno scrivi un dialogo tra te e il faro. Scrivi un titolo.

Il faro ti lascia un messaggio, scrivilo.

Scrivi infine le tue sensazioni e le tue riflessioni. Puoi associare il faro a una tua sicurezza interiore oppure puoi associarlo ad una persona per te significativa che percepisci come una guida o un importante riferimento.

Riferimenti simbolici

Il faro è simbolo di sicurezza e di stabilità, ha la funzione di segnalare ai naviganti la costa, rappresenta la guida interiore, l'orientamento nella "navigazione" nella vita.

15. L'ancora

Finalità

Rafforzare il senso di stabilità e sicurezza in momenti di criticità. So-
stare per recuperare energia e lucidità e riprendere la rotta.

Consegna

*Chiudi gli occhi... respira profondamente con un ritmo tranquillo e
piacevole... vedi uno schermo davanti a te sul quale è proiettata l'immagi-
ne di un'ancora... guarda come è fatta, dov'è collocata... cosa ti dice.*

Apri gli occhi e disegna l'ancora e lo sfondo.

Scrivi un dialogo tra te e l'ancora.

*Fai adesso un disegno libero. Scrivi un titolo. Il disegno ti dà un mes-
saggio. Scrivilo.*

Riferimenti simbolici

Simbolo di fermezza, solidità, tranquillità e fedeltà, l'ancora «rappre-
senta la parte stabile del nostro essere, quella che ci permette di conservare
la calma e la lucidità di fronte all'erompere delle sensazioni e dei senti-
menti» (Chevalier & Gheerbrandt, 1986, p. 50).

Talvolta può manifestare il suo aspetto “ombra” e rappresentare l'impe-
dimento a “salpare”, perciò la staticità e la difficoltà al cambiamento.

16. Il tappeto magico

Finalità

Assumere un punto di vista dall'alto che consenta di considerare i pro-
pri vissuti con più chiarezza e libertà e di accedere alle capacità trasforma-
tive per realizzare le proprie aspirazioni.

Consegna

Si consiglia di utilizzare un cartellone bianco grande 40 × 60 cm.

*Utilizza i colori per trasformare questo foglio in un tappeto magico,
disegna le decorazioni, le immagini e i simboli. Lascia da parte ogni spi-
rito critico e disegna con libertà il tuo tappeto magico.*

*Siediti su questo tappeto e chiudi gli occhi... lasciati trasportare, non
c'è nessun ostacolo, il tappeto ti porta a guardare dall'alto la tua vita. Da
questo punto di osservazione puoi vedere ciò che ti piace e ciò che non ti
piace, ciò che ti appesantisce, ti preoccupa, ti fa paura... il tappeto ti dà
il tempo di osservare e poi istantaneamente ti trasporta proprio dove tu*

desideri. Prenditi il tempo per prendere contatto con il luogo del desiderio e per sentire che sei proprio lì, attiva tutta la tua sensorialità e assapora ciò che percepisci... riprendi contatto con le tue sensazioni nel qui e ora... apri gli occhi e scrivi un dialogo tra te e il tappeto. Scrivi un titolo.

Riferimenti simbolici

Il tappeto rappresenta la casa, il luogo dell'accoglienza, della protezione, della sicurezza, del calore. Rappresenta lo spazio sacro della preghiera, l'intermediario tra l'uomo e la divinità.

Nella mitologia, nel folclore e nella cultura, non solo del mondo arabo ma anche di vari altri paesi, la funzione del tappeto magico e volante è quella di collegare la visione dal basso con quella dall'alto. Svolge un ruolo salvifico perché permette di fuggire da situazioni pericolose. Offre la libertà di elevarsi e di accedere a una nuova dimensione, di avere un diverso punto di osservazione dal quale riconsiderare ogni cosa senza la gravità degli impedimenti terreni, con leggerezza.

17. Ombre e luci della vita

Finalità

Attivare l'io osservatore per focalizzare momenti di fatica e momenti di benessere, per individuare risorse e criticità, ombre e luci. Nutrire la fiducia in se stessi incontrando una persona significativa di riferimento.

Consegna

Immagina di guardare dall'alto, da un elicottero magico, la tua vita in questo ultimo anno (o di un tempo che si ritiene utile), soffermati ad osservare da lassù momenti in cui ti sei trovato in difficoltà, momenti di fatica, di solitudine, di confusione, di rabbia, di tristezza, di impotenza, le ombre, i momenti di buio. Soffermati su un momento particolare... osserva la situazione, il luogo, osserva te stesso, le eventuali persone presenti, cogli tutti i particolari... trova un simbolo che possa rappresentare te stesso in quel momento di buio, visualizza questo simbolo e fotografalo nella tua memoria.

Continua il volo con l'elicottero magico e vedi dei momenti in cui ti sei sentito leggero, felice, creativo, dinamico, pieno di energia, entusiasmo e fiducia, i momenti di luce, soffermati in un momento particolare, vedi la situazione, il luogo, le eventuali persone, te stesso, cogli tutti i particolari... trova un simbolo che rappresenti te stesso in quel momento di luce, visualizza questo simbolo e fotografalo nella tua memoria.

Riprendi contatto con le tue sensazioni nel qui e ora, apri gli occhi e disegna i due simboli. Dai un titolo ad ogni simbolo. Scrivi il tuo nome.

Finito il disegno, chiudi gli occhi... pensa ad una persona significativa, del presente o del passato, che hai sentito come un maestro di vita. Una persona che ti vuole bene, che stimi e che senti comprensiva, una persona che hai tanta voglia di incontrare... Quando hai individuato questa persona immagina di diventare questa persona, fai inversione di ruolo con lei... Apri gli occhi.

Facilitatore: *“Benvenuto, sei stato invitato qui da una persona che conosci bene, per un compito molto importante. Davanti a te trovi un disegno che porta il suo nome. Chi sei?”.*

Il facilitatore può fare una breve intervista, per conoscere questa persona e la qualità della loro relazione.

Osserva con gli occhi del cuore questo disegno e intuisci qualcosa di importante della persona che lo ha disegnato. Intuisci di cosa ha bisogno in questo momento, che cosa ha scoperto di sé, quali cambiamenti desidera e quali scelte ha necessità di mettere in atto, su quali risorse può contare. Scrivi queste tue intuizioni sul foglio in forma di lettera per il disegnatore.

“Cara/o... Guardando questo disegno intuisco di te che...” è sufficiente anche un solo pensiero che dica la sostanza del tuo sentire.

Il mio messaggio per te è... Ti saluto dicendoti... Firma.

Quando hai finito piega il foglio e scrivi il nome della persona a cui è indirizzato.

Facilitatore: *“Grazie per essere venuto, recapiterò il tuo scritto”.*

Chiudi gli occhi e sei di nuovo te stesso. Apri la lettera, leggila in silenzio. Scrivi quale emozione ha suscitato leggere questo scritto e puoi aggiungere associazioni e riflessioni che senti importante mettere in parole.

Possibili sviluppi

La consegna è formulata per un incontro individuale. Con opportune modifiche, chi ha competenze psicodrammatiche, può utilizzarla in un lavoro di gruppo in cui proporre al protagonista una delle seguenti azioni:

- drammatizzare l'incontro con il Maestro di Vita per permettere alla persona di comunicare qualcosa di importante a questo “maestro/a” e salutarlo/a;
- mettere in scena i due simboli che rappresentano due parti di sé;
- mettere in scena uno dei due momenti focalizzati;
- mettere in interazione i due simboli e il Maestro.

Il protagonista osserva, ascolta e fa una breve riflessione (soliloquio). Per concludere e integrare, il protagonista viene invitato a interiorizzare i due simboli con un gesto e/o formulando un pensiero di fronte a ognuno di essi. Successivamente, si congeda dal Maestro con un messaggio verbale e un gesto.

18. La bottega magica

Finalità

Conoscere aspetti dell'identità, fare chiarezza su ciò che è necessario lasciare e individuare quale risorsa utilizzare per proseguire al meglio.

Consegna

Assumi una posizione del corpo che ti aiuti, chiudi gli occhi e respira con un ritmo costante e piacevole. Immagina di trovarti in una città, stai camminando lungo la via principale, osservi il traffico, la gente che va e che viene, ascolti i rumori della città.

Ad un tratto, scopri un vicolo, decidi di percorrerlo e ti trovi improvvisamente in un luogo silenzioso, tra case e palazzi antichi. Le persone che incroci ti fanno un cenno di saluto e ti sorridono. In fondo al vicolo c'è la vetrina di una vecchia bottega, incuriosito, la raggiungi e attraversi i vetri scopri che in essa ci sono diversi oggetti. In particolare, uno di essi attira la tua attenzione, osservalo in tutti i particolari. Quando senti di averlo fotografato nella mente, ritorni sulla via principale e continui la passeggiata, finché incroci un altro vicolo. In fondo al vicolo c'è una grande bottega, ti accoglie una persona anziana, sorridente, ti invita ad entrare dicendo che quella è una bottega magica e che potrai trovare tutto ciò che esiste al mondo, cose materiali e immateriali, qualsiasi cosa. Tu potrai scegliere ciò che più desideri, una sola cosa. Prenditi il tempo di cercare bene in tutti gli scaffali perché tu possa cogliere ciò che veramente desideri.

La persona anziana ora ti comunica che nella bottega magica non circola denaro e che dovrai lasciare in cambio qualcosa di tuo. Non c'è rapporto di valore tra ciò che prendi e ciò che lasci. Prendi con te ciò che hai scelto e offri in cambio ciò che hai deciso di lasciare. Se non hai nulla con te, ti accordi su cosa porterai.

Saluta la persona ed esci con ciò che hai preso. Ti ritrovi davanti alla vetrina della prima bottega, osservi di nuovo quell'oggetto e vedi se qualcosa è cambiato.

Ora stai di nuovo camminando per le vie della città. Come ti senti?

Quando vuoi, riapri gli occhi e disegna sul foglio che hai a disposizione l'oggetto della prima bottega, ciò che hai preso e ciò che hai lasciato nella seconda bottega e tutto quello che la tua mano ha voglia di disegnare.

Riferimenti simbolici

La prima bottega rappresenta l'inconscio. L'oggetto che emerge è simbolo della propria identità, della percezione di se stessi, di un ruolo emergente. La persona anziana è archetipo del saggio interiore. La bottega magica rappresenta il serbatoio delle risorse: è necessario essere disposti a lasciar andare qualcosa per accedere a tali risorse e fare un passaggio evolutivo.

5. Messaggi dal corpo

Il corpo coglie e registra le esperienze oltre la percezione e la memoria cosciente. Esprime ciò che le parole non riescono a comunicare.

Il disegno rappresenta un passaggio intermedio tra la memoria corporea e la possibilità di esprimere in parole i vissuti. Trasformare le sensazioni fisiche o i sintomi in immagini, attraverso il disegno, ha una funzione catartica perché contribuisce a sbloccare tensioni o sintomi fisici, e una funzione integrativa, perché riconoscendo le emozioni è possibile metterle in parole ed elaborarle.

1. Cinque sensi disegnati

Finalità

Prendere contatto con una specifica situazione di vita e/o uno specifico ruolo, attraverso l'attivazione dei cinque sensi (vedi Possibili sviluppi).

Consegna

Cammina... ascolta il tuo respiro... mentre respiri trova un ritmo che ti consenta di far fluire i pensieri... prendi contatto con questo periodo della tua vita attraverso i cinque sensi... (vedi Possibili sviluppi per la situazione che si ritiene opportuno attivare) concentra la tua attenzione sulla vista... emergono immagini, colori, forme... lascia scorrere in libertà e fluidità... soffermati infine su un'immagine che senti più significativa.

Ora la tua attenzione si sposta sull'udito... lascia emergere suoni, rumori, voci... soffermati su quello che senti più significativo.

Si ripete per l'olfatto (profumi/odori), il gusto (sapori), il tatto (sensazioni tattili).

Rievoca queste cinque sensazioni significative e lasciale vibrare in te... apri gli occhi e lasciando libera la tua mano esprimiti con forme e colori... lascia che la mano si muova e scelga i colori in modo libero, non prefiggerti un progetto grafico... permetti alla mano di “scarabocchiare” e rovesciare sul foglio le tue sensazioni.

Dai un titolo e scrivi il messaggio che il disegno ti dà.

Possibili sviluppi

La consegna può essere proposta come “passeggiata meditativa” (vedi sopra) oppure facendo rilassare le persone come “sogno guidato”.

A titolo di esempio e come fonte di ispirazione, elenchiamo alcune situazioni e/o ruoli su cui focalizzare l'attività:

- il periodo attuale della tua vita, il periodo di vacanza, un momento di vita in cui ti sei sentito forte/sicuro;
- un luogo in cui ti sei sentito al sicuro;
- situazioni stressanti/ansio geni: prima di un esame, di un colloquio di lavoro, di una visita medica, prima di partire per un viaggio;
- il ruolo di genitore, di marito/moglie, di professionista;
- per un bambino/a: quando sei a scuola, i momenti di gioco, quando sei con la famiglia, quando sei con gli amici.

2. Dal corpo al foglio

Finalità

Collegare una sensazione fisica a un'emozione e a un ricordo significativo o un evento traumatico.

Si può partire da una sensazione (un nodo in gola, un peso allo stomaco, una gamba che trema), da un sintomo ricorrente (mal di testa, di schiena...) oppure da un organo o apparato che manifesta dei sintomi.

Consegna

- *Sensazione/Sintomo: Chiudi gli occhi e porta l'attenzione alla tua sensazione (o sintomo), respira profondamente e rimani con l'attenzione alla sensazione (o al sintomo), respira. Apri gli occhi e rovescia sul foglio questa sensazione (o sintomo), lascia libera la mano, usa tutti i colori che vuoi per creare un disegno astratto o figurativo, senza preoccuparti del risultato estetico. Dai un titolo e scrivi il messaggio che il disegno ti dà.*
- *Il sintomo come tappeto volante: Chiudi gli occhi e porta l'attenzione al tuo sintomo, improvvisamente si trasforma in un tappeto volante*

che ti porta in un viaggio nello spazio e nel tempo, dove ti porta? Guardati intorno e quando sei pronto apri gli occhi e disegna questo luogo, libero da qualsiasi critica o progetto grafico, lascia libera la tua mano di rappresentarlo con forme e colori. Dai un titolo e scrivi il messaggio che il disegno ti dà.

- *Anatomia: Chiudi gli occhi, prendi contatto con il tuo corpo, porta l'attenzione all'organo o all'apparato che manifesta un disagio, visualizzalo, sentilo da dentro e vedilo da fuori, non importa l'anatomia, è la tua immagine di questo organo, apri gli occhi e disegna lasciando libera la mano. Dai un titolo e scrivi il messaggio che il disegno ti dà.*
- *Dal sintomo al ricordo: Chiudi gli occhi porta la tua attenzione al sintomo o sensazione, respira, appare lateralmente, così all'improvviso, un ricordo, non chiederti perché, lascialo apparire e ti soffermi ad osservare, quando vuoi apri gli occhi e disegna, come in uno schizzo, come con veloci pennellate, il tuo ricordo. Dai un titolo e scrivi il messaggio che il disegno ti dà.*

6. Percorsi a tema

In questa sezione si presentano attività composte da più consegne con la finalità di accompagnare la persona in un viaggio simbolico sia individualmente, sia in gruppo.

Sono ideate come sequenza da seguire passo passo in un'esperienza residenziale o nel corso di più sessioni. Inoltre, è possibile attingere dalla serie per proporre anche una singola consegna.

1. L'arte di navigare per la vita e nella vita

Le seguenti consegne si sviluppano attorno all'immagine della navigazione come metafora della vita. L'avventura, la ricerca, la bellezza e la scoperta come l'incertezza, l'instabilità, il pericolo e il rischio sono condizioni naturali del navigare e del vivere. Si può intendere il navigare la vita in senso cronologico, in una linea del tempo e, in senso esistenziale, nella profondità del vissuto di ogni esperienza personale.

La barca

Finalità

Rappresentare il proprio modo di navigare la vita connesso alla propria identità, con i suoi punti di forza e le sue fragilità, i meccanismi di difesa funzionali e quelli da modificare. Portare l'attenzione al corpo, alle sensazioni, alle "corazze", per prendere contatto con le emozioni e i vissuti nel presente momento esistenziale, o per recuperare ricordi da elaborare, riconoscere le criticità e le risorse a cui attingere.

Consegna

Chiudi gli occhi... ascolta il tuo corpo, come lo senti? Scopri se esigi troppo dal tuo corpo o se lo tieni troppo inattivo. Riconoscilo, ascoltalo, accettalo... come un vecchio amico, un fedele compagno di viaggio... il tuo corpo è la barca con cui navighi in lungo e in largo per la vita... davanti a te compare una barca, è la barca che ti rappresenta... osservalo con attenzione in ogni suo particolare... fotografala nella tua mente... apri gli occhi e disegna, tralasciando ogni spirito critico e lasciando libera la mano di esprimersi.

Quando hai finito il disegno, chiudi gli occhi, porta dentro di te l'immagine della barca... immagina di trovarti sulla barca... di navigare... e allo stesso tempo puoi vedere la tua barca avvicinarsi da lontano... puoi alternare i due punti di vista: essere a bordo e osservarla... man mano che si avvicina, puoi leggere il tuo nome scritto sulla barca... ti diverti a leggerlo... guardi il colore, i caratteri della scritta.

Tutto ad un tratto suona la sirena della tua barca. Il tuo corpo vibra... in quale parte del corpo senti con più intensità la vibrazione? Il suono della sirena è un messaggio per te... traduci questo suono in parole... apri gli occhi e scrivilo.

In un altro foglio scrivi il tuo nome come lo hai visto scritto sulla barca, usa tutto il foglio... ora che hai terminato il disegno, gioca con il tuo nome, leggilo al rovescio, dall'ultima lettera che lo compone alla prima... lascia risuonare dentro di te questa strana parola... chiudi gli occhi e continua a far risuonare in te questa parola... mentre la ripeti tra te e te... realizzi che essa appartiene a una lingua sconosciuta parlata in qualche pianeta lontano o in una stella... davanti a te compare un vocabolario di questa lingua... lo sfogli, cerchi la parola e trovi la sua traduzione accompagnata da un'illustrazione o un simbolo che ne chiarisce il significato... apri gli occhi disegna il simbolo e scrivi la traduzione.

Riferimenti simbolici

La barca è il mezzo che permette di attraversare le acque, come l'Arca di Noè, ha la funzione di mettere in salvo e proteggere nelle "alluvioni" della vita. Nella "navigazione" della vita, perciò, è un simbolo di sicurezza e protezione. In molte civiltà, è simbolo del viaggio dalla vita alla morte o dalla morte alla vita. Mette in contatto con le trasformazioni profonde o con il bisogno di trasformazione. Può rappresentare l'identità, esplicitando le sicurezze, i punti di forza e le fragilità, oppure i meccanismi di difesa e anche le corazze corporee. La tipologia della barca (a vela, a remi, a motore, da pesca, yacht, traghetto, nave da trasporto, galione, veliero, ...) e gli elementi che la compongono (remi, vela, motore,

timone, polena, cabina, cime, oblò, àncora, ...) possono stimolare associazioni e riflessioni.

La sirena è come una sveglia o un allarme che giunge nel qui ed ora. L'associazione alla parte del corpo può dare informazioni sulla memoria corporea, sulle somatizzazioni, sulle emozioni che necessitano di essere sbloccate, sulle corazze (vedi sopra consegne "Messaggi del corpo").

Il significato del nome al rovescio connette una risorsa inedita, da scoprire, da sviluppare, che può essere individuata solo guardando se stessi da una prospettiva "rovesciata".

La tempesta e il mandala

Finalità

Contattare in modo simbolico le situazioni di difficoltà, di disorientamento e di paura, passate o in atto, e trovare energie risanatrici nei simboli archetipici del Sé.

Consegna

Chiudi gli occhi... immagina ora la tua barca in alto mare... hai ancora la possibilità di guardare dall'esterno e contemporaneamente trovarti sulla tua barca... navighi nella tempesta... la tua barca si muove in mezzo alle onde agitate... è una delle tante tempeste che hai affrontato e che ancora dovrai affrontare... senti la barca sballottata dalle onde e dal vento, senti il rumore fragoroso... una grande onda invade la tua barca e quando defluisce vedi che ha depositato uno scrigno... sei impegnato a governare la barca e non puoi ancora aprirlo... vedi in lontananza la luce di un faro che segnala la presenza di un porto sicuro... ti dirigi verso quella luce... raggiungi il porto, la tempesta continua ma tu sei in salvo. Sei felice di aver superato la tempesta e finalmente puoi aprire lo scrigno... trovi un rotolo che riporta il tuo nome... lo srotoli e ti accorgi che è un mandala... un disegno ricco di tanti simboli... c'è un centro evidente con attorno un cerchio e un quadrato... ci sono tante forme simboliche astratte o concrete, numeri, lettere dell'alfabeto, colori... è un simbolo di grande bellezza e armonia che può condurre colui che lo contempla a contatto con la sua verità più profonda e con la sua luce interiore. Guarda questo Mandala con attenzione... apri gli occhi e disegnalo.

Scrivi il messaggio del mandala. Poi completa questa frase con 3 o 4 parole: Ciò che dà senso alla mia vita è...

Riferimenti simbolici

La tempesta rappresenta i turbamenti e le emozioni che disorientano, spaventano.

Il Mandala «è allo stesso tempo una sintesi della manifestazione spaziale, un'immagine del mondo e la rappresentazione e l'attuazione di potenze divine; è anche un'immagine psicagogica, capace di condurre colui che la contempla all'illuminazione» (Chevalier & Gheerbrandt, 1986, p. 56). Esso rappresenta il sacro dell'Universo e il sacro nel Sé. Secondo Jung il mandala è in relazione al processo di individuazione, è la superficie della proiezione dei contenuti inconsci profonda e svolge un'importante funzione terapeutica proprio perché stabilisce il contatto con il centro, con il Sé.

La mappa magica

Finalità

Rappresentare il percorso di vita, toccare diversi momenti biografici e stati emotivi del passato, del presente e delle prospettive future. Visualizzare la storia personale e il percorso di vita e stimolare la narrazione.

Consegna

Chiudi gli occhi... davanti a te compare una mappa, è una mappa magica, non è convenzionale... guarda le forme e i colori di questa mappa magica... scopri con stupore che al posto dei soliti nomi topografici ne compaiono altri: continente dell'amicizia, cordigliera della paura, faro dell'amicizia, isola dei pregiudizi, palude dei sensi di colpa, stretto della felicità, deserto dell'angoscia, corrente della creatività, fossa della depressione, abisso dei dubbi, faro degli ideali e dei valori, isola della responsabilità, vetta dell'auto-realizzazione, pianura della noia, ecc. Apri gli occhi e disegna liberamente e creativamente questa tua mappa.

Quando hai terminato il disegno della mappa, traccia il tuo percorso e segna in quale punto ti trovi. Dai un titolo.

Riferimenti simbolici

La Mappa rappresenta il mondo interno, visto attraverso la storia personale oppure attraverso diversi "territori" emotivi. Può illustrare sia il percorso di vita, grazie alle tappe dei diversi momenti biografici che vengono evidenziate, sia stati emotivi particolarmente significativi.

La mappa offre un'opportunità per riflettere sul percorso passato e può rappresentare anche la prospettiva futura in cui intravedere la direzione verso la quale andare.

Il delfino

Finalità

Focalizzare il progetto di vita e rinforzare l'energia vitale e trasformativa.

Consegna

Chiudi gli occhi... è una bella giornata, il sole splende, sei sulla barca e hai anche la possibilità di guardarti dall'esterno... il mare è calmo, l'acqua trasparente, la navigazione è tranquilla... mentre navighi scorgi da lontano un'isola, ne sei attratto... è un luogo che non conosci ma che percepisci come un luogo di rinnovamento... mentre ti avvicini, vedi la vegetazione rigogliosa... attracchi la tua barca, scendi sulla spiaggia e ti incammini in esplorazione dell'isola. Ci sono alberi, piante rampicanti, fiori, ruscelli e cascate, uccelli variopinti... senti una persona che canta... segui il canto finché la intravedi nella vegetazione... mentre canta è impegnata a tessere al telaio... ti avvicini e rimani ad osservare mentre tesse, filo dopo filo... l'intreccio dei fili ti fa pensare all'intreccio degli eventi della vita... uno dopo l'altro formano un disegno... osservi questo disegno nel suo formarsi.

Senti ora il richiamo del mare, ti avvii verso la spiaggia e ti immergi nell'acqua trasparente... si avvicina a te, tranquillo, un delfino... lo guardi mentre nuota, salta, si tuffa e riemerge... ti invita a giocare nell'acqua, ti senti al sicuro e agile... ti diverti a vederlo giocare e saltare tuffarsi... è un invito alla vita. Ti contagia con la sua energia e la sua gioia... ti guarda e ti trasmette un messaggio con gli occhi... e poi si immerge nella profondità del mare. Esci dall'acqua, torni sulla spiaggia ad asciugarti al sole conservando dentro di te le sensazioni dopo l'incontro col delfino e il suo messaggio. Risali poi sulla barca e riprendi il tuo viaggio.

Piano piano riprendi contatto con le tue sensazioni nel qui e ora... apri gli occhi, riproduci il disegno che hai visto prendere forma al telaio... lascia libera la tua mano di esprimersi con forme e colori. Dai un titolo al tessuto e scrivi il messaggio ricevuto dal delfino.

Riferimenti simbolici

Il disegno della tela è la rappresentazione del progetto di vita. La persona che tesse rappresenta la creatività, la progettualità, la costanza e può essere collegata ad *animus* o *anima*, a seconda che sia un uomo o una donna, o all'archetipo di Madre o Padre, se assume le sembianze di una persona anziana.

Il Delfino rappresenta la guida saggia, intuitiva, prudente, veloce, giocosa nelle fasi di trasformazione profonda, dell'evoluzione spirituale. È simbolo di conversione e rigenerazione.

Condividere la navigazione

Finalità

Integrare i contenuti emersi durante il percorso e concludere l'esperienza sperimentando la condivisione dopo aver preso contatto con i contenuti individuali. Riflettere su individualità e appartenenza, sulla coesione di gruppo, sulla progettualità comune, sulle differenze come risorse per proseguire la propria navigazione individuale e di gruppo.

Consegna

Nel caso si accompagni un gruppo, è possibile concludere l'attività con la consegna "Navigare in flotta" (cfr. p. 278) oppure come segue.

Create la flotta di gruppo posizionando sul pavimento i disegni delle vostre barche, spostate i disegni liberamente fino a trovare una composizione che vi soddisfi. In gruppo, trovate un nome per la vostra flotta. Osservando le singole barche e l'insieme, individuate le risorse che ciascuna barca può condividere e mettere a disposizione delle altre, e quali sono le risorse della flotta nel suo insieme e quali sfide è chiamata ad affrontare.

Possibili sviluppi

La consegna in serie "L'arte di navigare la vita" è particolarmente utile nei gruppi di formazione adattando le consegne allo specifico ruolo su cui si sta lavorando, al contesto professionale e alla situazione/tema che il gruppo di lavoro sta affrontando.

La barca, la mappa e la flotta possono essere adatte per approfondire e riflettere rispettivamente sul proprio ruolo professionale (ad esempio, "il mio essere insegnante"), il proprio percorso professionale ("che cosa c'è nella mia mappa di insegnante e com'è il mio percorso"), il senso di appartenenza al gruppo ("come percepisco il gruppo di lavoro e com'è lo scambio all'interno di esso"). Certamente, il percorso di facilitazione dovrà tenere conto se si sta accompagnando un gruppo reale come un'equipe di lavoro o un gruppo di professionisti che si incontrano per un approfondimento formativo inerente al ruolo condiviso.

La consegna della "Mappa" può essere introdotta dalla lettura dell'albo illustrato «Mappa delle mie emozioni» (Landmann, 2019).

2. Gli alberi del mio giardino

Le seguenti consegne si sviluppano attorno all'immagine del giardino come metafora del mondo interno con riferimento particolare alle risorse già presenti o che possono essere sviluppate e manifestate.

Nella prima consegna la persona entra ed esplora il suo giardino, nella seconda incontra l'albero personale connesso con i bisogni e le fonti di nutrimento, nella terza, ottenuto il nutrimento, vede il "vestito" con il quale presentarsi al mondo e, infine, attraverso l'incontro con gli alberi archetipi sperimenta l'accoglienza piena e incondizionata di sé e l'integrazione delle fragilità e delle risorse.

Il giardino

L'attività ha inizio con la consegna "Il giardino" (p. 219).

L'albero personale

Finalità

Ricaricare l'energia vitale, sciogliere blocchi e attivare le risorse.

Consegna

Assumi una posizione comoda, chiudi gli occhi, il tuo respiro profondo e ritmico ti culla, senti l'aria fluire in tutto il corpo, è una magnifica giornata, il sole splende, tu ti trovi a camminare in un giardino alla ricerca di un albero, il tuo albero.

Può essere un albero che hai visto da piccolo, o in vacanza o in un giardino che amavi o in una foto o in un quadro... non è importante ricordare né il suo nome, né la specie alla quale appartiene, è semplicemente il tuo albero, quando lo trovi, lo guardi con attenzione, lo saluti, ha le radici ben piantate a terra... è solido e forte... ti siedi e ti appoggi all'albero, è lì per sostenerti, identificati con questo albero che affonda le radici nella terra e tende i suoi rami verso il sole.

Respiri profondamente e ti senti aperto a ricevere il nutrimento della terra, il nutrimento del quale senti di aver bisogno in questo momento, un nutrimento simbolico o concreto.

Porta la tua attenzione all'espansione verso l'alto, verso il sole, respiri profondamente e ti senti aperto a ricevere il nutrimento del sole, proprio il nutrimento simbolico o concreto del quale senti di aver bisogno in questo momento.

Respira e accogli ciò che ricevi dalla terra e dal sole, senti il fluire della linfa vitale che scorre dalle radici ai rami più alti e viceversa ed è

libera da qualsiasi impedimento, le due correnti vitali arrivano a tutte le parti del tuo corpo e del tuo essere.

Riporta la tua attenzione al presente e quando ti senti pronto, apri gli occhi e disegna il tuo albero e la sua linfa vitale.

Quando hai terminato il disegno, scrivi il messaggio dell'albero.

Descrivi la qualità dei due flussi di linfa, cosa rappresentano per te e tutto ciò che vuoi esprimere in parole del tuo vissuto.

Riferimenti simbolici

Come abbiamo già visto, l'albero è simbolo di vita: le radici sono in contatto con l'inconscio, il tronco con la concretezza e la consapevolezza, la chioma con il trascendente, con il mondo transpersonale. L'albero, dunque, riflette la personalità e la propria storia, rispecchia gli aspetti fisici, emotivi e spirituali.

Il nutrimento archetipico paterno proviene dal sole, quello materno dalla terra.

Il nuovo vestito

Finalità

Far emergere e rafforzare un ruolo o un'attitudine necessari all'evoluzione.

Consegna

Chiudi gli occhi... respira profondamente e con un ritmo tranquillo... ti trovi davanti al tuo albero... rigoglioso e pieno di energia... pensi ad alcuni sentimenti e atteggiamenti del tuo passato che sono stati di ostacolo e che sono ancora concretamente presenti nel tuo modo di vestire, nei colori che scegli, nello stile.

L'albero ha un dono per te, è un abito nuovo, un vestito originale, segno del tuo rinnovamento... compare all'improvviso... guarda in quale parte: sui rami, alle radici o appoggiato al tronco? È un abito che senti proprio adatto a te per manifestare te stesso... lo guardi stupito e felice... lo indossi... ti senti leggero... Inaspettatamente, in una tasca trovi una lettera scritta dall'albero... la leggi... l'albero ha scritto cosa ha colto di te vedendoti con il nuovo vestito, quali tue qualità mette in risalto.

Quando sei pronto apri gli occhi, disegni l'abito nuovo e riproduci la lettera.

Scrivi le tue associazioni e riflessioni. Che cosa rappresentano per te il nuovo abito, la sua forma e i suoi colori, la parte dell'albero in cui esso è comparso?

Riferimenti simbolici

Si rimanda alla simbologia dell'albero (p. 220) e del vestito (p. 238).

Gli alberi archetipi

Finalità

Prendersi cura delle fragilità e rafforzare le risorse, sentirsi visti, riconosciuti e amati nell'incontro con padre e madre archetipici.

Consegna

Chiudi gli occhi... rilassati... respira profondamente... ti trovi a camminare lungo un sentiero del tuo giardino... ti siedi su una panchina e ti guardi attorno... in un angolo un po' nascosto del giardino vedi una scala a chiocciola che scende... sei incuriosito e ti avvicini, gli scalini sono antichi, di pietra... dal primo scalino intravedi una parte sconosciuta del tuo giardino... che cosa provi? Continui a scendere, senza fretta, ad ogni gradino ti senti più rilassato... arrivi alla fine della scala... ti trovi in questa sorprendente area del giardino e ti siedi rilassato in un posto che ti piace... respira profondamente... senti che qui sei al sicuro, puoi essere aperto, accogliere tutto te stesso, le tue fragilità e le tue risorse... senti di avere il tuo posto nell'Universo.

Ti guardi intorno e vedi in lontananza una vecchia quercia... senti il suo richiamo... ti avvicini e prendi contatto con la quercia... senti che ti trasmette la sua forza vitale e il suo amore... ha tante cose antiche da raccontarti... ascolta... mentre sei accanto alla quercia una melodia pervade la tua mente e fa vibrare il tuo corpo... ascolta... quando sei pronto saluti la quercia, con un gesto e con delle parole... conserva questa esperienza dentro di te.

Vicino alla quercia c'è un vecchio tiglio che ti chiama... avvicinarti... le foglie sono di un verde esuberante... i suoi fiori profumati ti accolgono con gioia... prendi contatto con il tiglio che ti trasmette la sua forza vitale e il suo amore... anche il tiglio ha tante cose antiche da raccontarti... mentre sei accanto al tiglio una melodia pervade la tua mente e fa vibrare il tuo corpo... ascolta... quando sei pronto saluti il tiglio, con un gesto e con delle parole... conserva questa esperienza dentro di te.

Prima di lasciare questa parte del giardino osservi questi due alberi uniti e in armonia... gioisci della loro luce, del loro amore e della loro vitalità.

Quando ti senti pronto riprendi contatto con le tue sensazioni qui e ora, apri gli occhi e disegna la quercia e il tiglio, lasciando libera la tua mano.

Terminato il disegno scrivi un titolo e i messaggi che la quercia e il tiglio hanno per te.

Puoi scrivere liberamente pensieri, associazioni e riflessioni dopo l'incontro con gli alberi archetipi. Come ti sei sentito in questa parte del tuo giardino? Come hai vissuto il contatto con questi alberi, simbolo del padre e della madre archetipici?

Riferimenti simbolici

La simbologia della quercia e del tiglio deriva dal mito di Filemone e Bauci delle Metamorfosi di Ovidio. Per rendere eterno il loro amore Filemone si trasforma in Quercia e la moglie in Tiglio. I due alberi restano per sempre custodi del santuario di Zeus. La Quercia rappresenta l'archetipo di accoglienza e accettazione maschile, il Tiglio dell'amore e dell'ospitalità tipicamente femminili. Insieme abbracciano, proteggono e portano pace (Ovidio, 2022).

7. Esplorare contenuti transgenerazionali

1. Lo stemma dei nonni

Finalità

Contattare i valori, il modello e lo stile delle famiglie di origine, rendersi più consapevoli dei copioni ereditati ed elaborare tutto ciò in forma personale.

Consegna

Chiudi gli occhi, immagina di trovarti nelle rispettive case dei nonni paterni, prima che si sposassero, non importa se non li hai conosciuti o non sai chi sono, permetti alla tua immaginazione di fluire liberamente. Scopri come è la casa del nonno, guarda i suoi genitori, le persone della famiglia, come sono vestite, senti i profumi, gli odori, percepisci l'atmosfera di quella casa. Trasferisciti ora nella casa della nonna paterna, scopri come è, guarda i suoi genitori, le persone della famiglia, come sono vestite... senti i profumi, gli odori, i vestiti, l'atmosfera.

Ti trovi ora nel giorno del loro matrimonio alla cerimonia, alla festa, percepisci l'atmosfera. Vedili quando partono per il viaggio di nozze.

Immagina ora di trovarti nella casa dei nonni appena sposati, guarda come vivono, osserva il loro stile di vita, percepisci l'atmosfera di quella casa via via che gli anni passano.

Immagina ora uno stemma che rappresenti i nonni paterni e il loro stile di vita.

(Ripetere gli stessi passaggi per i nonni materni).

Apri gli occhi e sul foglio che hai a disposizione disegna i due stemmi lasciando libera la tua mano di esprimersi.

Dopo aver terminato, di disegnare i due stemmi, disegna su un altro foglio il tuo stemma personale.

Ciascuno dei tre stemmi ti dà un messaggio. Scrivilo. Puoi individuare valori o qualità positive contenute in ognuno degli stemmi. Scrivili.

2. Racconti di antenati e incontro con la Madre terra

L'attività è ispirata alla cultura aborigena, che vede la terra come origine della vita e ogni suo elemento come una fonte di energia di cui prendersi continuamente cura.

La terra è la materia primordiale per eccellenza, accoglie l'umanità come una madre amorevole, dà un senso all'esistenza, nutre i suoi figli. Sorgenti, rocce, fiumi, cascate, canyon, alberi, per gli aborigeni sono testimoni di storie di vita e soffiando la vita quando una persona nasce. L'uomo è creato a partire dalla terra e alla terra ritorna, la sua esistenza è profondamente legata alla natura. Ogni persona e ogni clan ha un legame con un luogo sacro, ne è custode e ne ha cura, non solo materialmente, ma anche con i riti, le danze, i canti, e la trasmissione di leggende di generazione in generazione. Le vie dei canti o le piste dei sogni, disegnano un invisibile labirinto da luogo in luogo e rappresentano una promessa di continuità della vita, celebrano il legame esistenziale con il proprio luogo di origine, la conoscenza profonda di esso, il senso di appartenenza, che rende sacro il luogo e la connessione con altri luoghi. Grazie alle vie dei canti un aborigeno non si sente mai perso nella propria terra e si sente connesso ai propri avi. Se i riti vengono meno, si indebolisce il legame con la Madre Terra, la quale non è più in grado di assolvere al suo compito, perciò si indebolisce la sicurezza delle persone e del clan. Ogni rito rafforza il senso di appartenenza al gruppo, al sociale e alla Madre Terra (Chatwin, 1987).

Finalità

Esplorare storie familiari attraverso racconti delle generazioni precedenti e individuare elementi di risorsa per curare le ferite degli antenati che interferiscono nell'evoluzione della persona e del gruppo.

Consegna

Il facilitatore introduce il tema comunicando quanto segue: *Ogni persona è un racconto costruito di continuo da sé, in sé, attraverso sé; possiede, ed è, un racconto unico, una biografia, una storia. Per essere se stessi è importante riconoscere la propria storia. Ciascuno ha bisogno di questo racconto interiore continuo per conservare la sua dignità, il suo sé. Ogni racconto personale è frutto della storia della famiglia di origine. Quante e quali storie degli antenati sono circolate attorno alla culla, per*

formulare gli auspici per il futuro? Quali storie, conosciute e non, agiscono in ognuno? (Schützenberger, 2004, 2011).

L'attività prosegue con la condivisione di storie legate ai “miti familiari”.

Cammina lentamente per consentire il flusso dei pensieri, lasciati guidare da fantasia e intuizione, pensa alla tua storia di vita e lascia emergere il ricordo di un evento che senti significativo. Pensa ora alla storia dei tuoi genitori, lascia emergere un racconto che riguarda la loro vita, che senti significativo. Può essere riferito a tua madre o a tuo padre. Porta la tua attenzione alla storia dei nonni, lascia emergere un racconto. Pensa ai bisnonni, non importa se li hai conosciuti o no, se hai sentito storie che li riguardano o se non sai nulla, lascia emergere un racconto che riguardi la loro storia di vita.

Immagina le generazioni precedenti, gli avi, scegli in quale epoca collocare l'antenato o l'antenata e immagina una storia al loro riguardo.

Scegli una di queste cinque storie. La tua o quella dei genitori o dei nonni o dei bisnonni o degli antenati.

Ora formate cinque gruppi: quello che ha scelto il racconto degli avi, quello dei bisnonni, dei nonni, dei genitori e della generazione presente.

Al centro del palcoscenico, è disposto un simbolo che rappresenta la Madre Terra, l'antenato comune a tutti. La Madre Terra insegna una lingua comune a tutte le persone, di ogni parte del mondo. In questo antenato comune a tutti si può trovare l'energia per l'evoluzione personale e collettiva.

Disponetevi seduti in cinque cerchi concentrici, corrispondenti al gruppo che avete scelto. Il più vicino al centro si riferisce gli avi, il più esterno alla generazione presente.

Ora ci sarà un tempo in cui un componente di ogni gruppo emerso in modo spontaneo, esporrà il proprio racconto in inversione di ruolo con la persona della genealogia protagonista di questa storia.

Dopo questa condivisione delle storie delle diverse generazioni, prendete ora contatto con la Madre Terra.

Chiudi gli occhi, esplora la Madre Terra, tutti i suoi elementi, quelli inanimati e quelli animati. Tra tutti uno in particolare ti richiama e ti emoziona. Identificati con questo elemento e connettiti alle sue caratteristiche essenziali. Compare davanti a te un'immagine stilizzata che rappresenta questo elemento e la sua caratteristica essenziale, come un graffito preistorico. Immagina il foglio come una parete rocciosa sulla quale puoi disegnarlo. Dai un titolo.

Guarda il graffito, poi chiudi gli occhi, compaiono persone del tuo albero genealogico, genitori, nonni, bisnonni, antenati. Una di queste persone si rende presente davanti a te con più intensità. Prendi contatto emotivo con lei. Guardatevi negli occhi ed entrate in un contatto profondo e comunicativo. Quando ti senti pronto, apri gli occhi, scrivi la sostanza di questo dialogo.

L'elemento della Madre Terra è testimone di questo dialogo e ti dà un messaggio. Scrivilo.

Dividetevi in sottogruppi e condividete il vostro vissuto mostrando il vostro disegno e leggendo i messaggi.

Ora prendetevi per mano, chiudete gli occhi, e ispirandovi alla tradizione aborigena in cui ogni clan ha il compito di prendersi cura di un elemento della Madre Terra, connettetevi allo spirito del vostro clan, questa connessione vi permette di individuare l'elemento comune di cui prendervi cura. Immaginate che questo elemento compaia nel centro in mezzo a voi, aprite gli occhi, comunicatevi l'elemento visualizzato e sceglietene uno. Disegnatelo insieme.

Individuate il punto di forza di questo elemento della Madre Terra e ascoltate il messaggio che questo elemento lascia alle nuove generazioni. Scrivetelo.

Ritornate nel grande gruppo e ciascun sottogruppo condivide quanto emerso nel sottogruppo e comunichi il messaggio.

Al termine tutti i disegni saranno posti al centro del gruppo e ognuno potrà comunicare quale risorsa si prende dagli elementi della Madre Terra rappresentati.

Possibili sviluppi

La consegna può essere utilizzata anche con gruppi grandi o medi, lavorando con uno o più protagonisti, a seconda del tempo a disposizione, o lavorando con il gruppo. La conduzione di protagonista prevede la messa in scena del suo disegno "graffito". Nel lavoro in sottogruppi, dopo che ciascuno ha presentato il proprio graffito, si chiede di creare una storia collettiva che includa gli elementi rappresentati da ciascun componente. La finalità è quella di promuovere un processo in cui, dalle storie che ciascuno porta e dalle relative eredità, emergano contenuti collettivi che possono essere riconosciuti come risorsa e come ispirazione per evolvere. La storia comune può essere raccontata ed eventualmente rappresentata attraverso una "scultura vivente".

3. La lettera disegnata all'antenato

Finalità

Esprimere non detti, sciogliere nodi, scoprire risorse, riconciliarsi, prendersi cura delle radici.

Consegna

Chiudi gli occhi e vedi davanti a te i tuoi genitori, dietro di loro i tuoi nonni, e via via i tuoi antenati¹.

Si accende una luce su un antenato verso il quale senti una particolare gratitudine. Visualizza l'antenato, connettiti con lui. Hai l'opportunità di inviargli una lettera. È una lettera senza parole, in cui puoi comunicare solo con forme e colori. Lascia libera la tua mano di disegnare, in modo astratto o figurativo, con tutti i colori che vuoi. Al termine dai un titolo alla tua "lettera". Piega il foglio e scrivi il nome del destinatario.

Ora fai inversione di ruolo e diventi il tuo antenato. Caro antenato, ti consegno una lettera che un tuo discendente ha scritto per te. È una lettera senza parole, ma so che tu puoi capire il suo contenuto e tradurlo in parole. Che cosa leggi? Alla fine di questa lettura, qual è il tuo messaggio per il tuo discendente? Scrivilo.

Ritorna nei tuoi panni, il tuo antenato ti ha lasciato questo messaggio. Leggilo e fai un soliloquio.

Possibili sviluppi

Nel caso si utilizzi la consegna in un contesto di gruppo, si può lavorare con il protagonista oppure far lavorare contemporaneamente tutte le persone a coppie, alternando l'inversione di ruolo con l'antenato. Per concludere, ciascuno esprime il proprio sentire in gruppo e può leggere la risposta ricevuta dall'antenato.

4. Le eredità ricevute e le eredità tramandate

Finalità

Chiarire copioni familiari per poter scegliere con maggiore consapevolezza il progetto di vita personale.

1. L'introduzione all'attività va attribuita a M. Maciel e L. Perrotta ed è stata appresa presso l'Anne Ancelin Schützenberger International School of Transgenerational Therapy

Consegna

Pensa alla linea generazionale di ciascuno dei tuoi genitori. Quale delle due senti che ha un'influenza maggiore nella tua vita? Quando hai scelto, ti trovi nella casa dei nonni di questa linea generazionale. Non importa se non l'hai mai vista, puoi immaginarla, è la casa dei nonni, quando il papà o la mamma erano piccoli. Scopri quella casa, i vari ambienti, i suoni, i rumori, gli odori, i mobili, gli oggetti significativi. Osserva chi ci abita, che cosa fa e che atmosfera c'è. In un angolo della casa vedi i nonni che stanno parlando, è un momento di confidenza e di intimità, non ti vedono ma tu puoi ascoltarli. Guarda come sono seduti, come sono vestiti, parlano della vita, dei loro figli, dei loro ricordi d'infanzia, delle storie delle loro famiglie, dei loro genitori, dei loro nonni. Ora, diventi visibile e sei lì con loro, alla tua età di adesso. Ti riconoscono e vi salutate, Ti accompagnano verso un baule che contiene le eredità dei vostri antenati. Ci sono alcuni oggetti simbolici che rappresentano queste eredità. Aprilo e scopri cosa c'è dentro. I nonni ti dicono che puoi scegliere che cosa prendere e che cosa lasciare. Prenditi il tempo per scoprire cosa contiene e per scegliere. Porta con te questa eredità e prenditi il tempo per congelarti dai nonni.

Apri gli occhi e lascia libera la tua mano di disegnare il baule e ciò che contiene, sia quello che prendi con te che ciò che lasci. Dai un titolo al disegno e scrivi il messaggio che il disegno ti dà.

Possibili sviluppi

Nel caso si utilizzi la consegna in un contesto di gruppo, si può lavorare con il protagonista mettendo in scena l'incontro con i nonni, concretizzando gli elementi simbolici e ascoltando i messaggi che ciascun elemento porta, sia quelli presi che quelli lasciati, oppure lavorare con il gruppo e creare un baule collettivo, attraverso un disegno congiunto o utilizzando oggetti di scena, contenente gli elementi derivati dall'eredità che vengono considerati come risorse.

8. Grafici creativi

Si propongono alcune attività che stimolano l'auto-osservazione e la riflessione a partire da un disegno strutturato. L'utilizzo in esse di forme e colori consente l'espressione simbolica e l'attivazione della componente emotiva.

1. Il grafico a torta del tempo

Finalità

Riflettere sulla gestione del tempo e su possibili cambiamenti.

Consegna

In un foglio, disegna una grande circonferenza con il colore che preferisci. Diventerà il grafico a torta di una giornata tipo nel presente. Ogni spicchio rappresenta il tempo che investi in ogni attività (per esempio: lavoro, lettura, parlare con amici, lavori di casa, cura della tua persona, occuparsi dei figli, giocare con i figli, preparare da mangiare, utilizzo dei social media, ...). La dimensione indica la quantità di tempo, i colori e le forme che utilizzi per decorare ogni spicchio indicano la qualità del tempo. Dai un nome ad ogni spicchio.

Quando hai terminato, prendi un altro foglio e disegna un secondo grafico, riferito ad una giornata futura secondo i tuoi desideri, il tuo "tempogramma" ideale.

Guarda questi due tempogrammi, poi chiudi gli occhi, fai qualche respiro profondo e quando riapri gli occhi, nel terzo foglio, fai un disegno libero. Disegna quello che la tua mano ha voglia di disegnare, non preoccuparti del risultato estetico, lascia da parte ogni spirito critico, permetti alla tua mano di esprimersi in libertà, come se appartenesse a

un artista surrealista. Metti un titolo come se tu dovessi presentarlo ad una mostra.

Guarda attentamente il disegno e immaginando, che abbia una voce, ascolta il suo messaggio per te.

Puoi ora scrivere, così a caldo, le tue riflessioni dopo tutto questo processo espressivo.

Questo ti consente di fare una prima rielaborazione di tutto il processo.

Possibili sviluppi

La consegna è formulata come attività di “autocura” ma può essere adattate per l’utilizzo sia in un lavoro individuale sia in uno di gruppo.

2. L’istogramma degli aspetti di personalità

Finalità

Attivare l’Io osservatore focalizzandosi su diversi aspetti della personalità e valutare l’eventuale necessità di operare dei cambiamenti.

Consegna

10							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							
	ATTIVITÀ	PIANIFICAZIONE	EMOZIONE che sento, che esprimo	SENSORIALITÀ che sento, che esprimo	FANTASIA IMMAGINAZIONE		

Alcune persone sono disposte all’azione, attive, impulsive; altre amano pianificare, fare progetti e poi metterli in atto. Ognuno sente con diversa intensità le proprie emozioni e le esprime in modo personale e lo stesso succede con le sensazioni (tatto, udito, gusto, vista, olfatto). Anche la fantasia e l’immaginazione svolgono la loro funzione in modo soggettivo in ogni persona: qualcuno “pensa” per immagini, visualizza con facilità, sogna a occhi aperti e altri pensano in termini di concetti e parole con un pensiero più logico e analitico.

Realizza un grafico che rispecchi il modo con cui senti dentro di te gli aspetti di personalità indicati.

Dai un punteggio da uno a dieci in riferimento a come percepisci gli elementi descritti. Usa i colori e le forme liberamente, riempi ognuno degli spazi del grafico fino al livello assegnato, lascia la tua mano libera di esprimersi.

Hai davanti a te una rappresentazione della tua personalità oggi. Guardala con attenzione, prendi contatto con le tue sensazioni e scrivi i tuoi pensieri e le tue riflessioni.

Adesso puoi realizzare un nuovo grafico che rispecchi come tu vorresti sentire questi aspetti di personalità dentro di te, il grafico del desiderio.

Osservalo, prendi contatto con le tue sensazioni e scrivi i tuoi pensieri e le tue riflessioni.

Possibili sviluppi

Descrivere il grafico e i disegni e accompagnare/associare immagini a vissuti.

Individuare ruoli/controruoli e utilizzare tecniche psicodrammatiche.

3. Il ventaglio dei ruoli

Finalità

Riflettere su ruoli, atteggiamenti e relazioni.

Consegna

Pensa alla tua vita come ad un ventaglio di ruoli. Sono ruoli sociali (es. ruolo professionale o volontariato, sport, ...), familiari (figlio, genitore, nipote, ...), atteggiamenti e attitudini (creativo, musone, rabbioso, divertente, ...).

Disegna un ventaglio, un ventaglio creativo e originale, ogni spicchio sarà un tuo ruolo. Componilo della dimensione e del colore che senti rappresentativi di quel ruolo.

Scrivi per ciascuno a quale ruolo ti riferisci.

Riconosci per ciascuno di essi un interlocutore, quale persona o situazione associ a quel ruolo per individuare il controruolo.

Descrivi i diversi ruoli e controruoli emersi.

Possibili sviluppi

Dopo la descrizione e le riflessioni si può suggerire di disegnare il ventaglio ideale, desiderato.

Utilizzare le tecniche psicodrammatiche per mettere in scena uno o più ruoli e controruoli.

4. La costellazione delle relazioni

Finalità

Esplorare il mondo relazionale nell'ambito che si ritiene più utile (gruppo familiare, amicale, sentimentale o professionale, ...) e come la persona percepisce il gruppo nel suo insieme. Fare chiarezza sulla qualità dei legami e valutare la necessità di operare delle modifiche.

Consegna

Individua tutte le persone che senti appartenenti a quel determinato gruppo, incluso te stesso. Ora disponile sul foglio rappresentando ciascuna persona con un cerchio, della dimensione che senti appropriata per definire lo spazio che occupa e con i colori che esprimono come percepisci questa persona. Colloca ogni cerchio nello spazio in modo da rendere visibili le relazioni. Puoi completare aggiungendo le linee che, per forma e colore, mostrano la qualità delle relazioni. Puoi indicarle tutte oppure solo quelle che ritieni più significative. Scrivi un titolo.

Possibili sviluppi

- Proporre di disegnare la costellazione delle relazioni desiderate: *In un secondo foglio puoi disegnare, utilizzando gli stessi criteri, la costellazione del desiderio che rappresenta come tu vorresti le relazioni all'interno del gruppo. Scrivi un titolo;*
- a partire dal disegno accompagnare la persona a descrivere la propria costellazione, motivando le scelte grafiche che ha fatto, invitandola a fare associazioni tra i colori e i vissuti emotivi. Dopo una prima descrizione, si può chiedere: *Che cosa noti? Che cosa salta agli occhi?* Un ulteriore passaggio può essere: *C'è qualcuno a cui vorresti comunicare qualcosa di importante? Che cosa?* invitando la persona a condividerla con il facilitatore e/o il gruppo oppure scriverla;
- utilizzo del metodo psicodrammatico: il disegno ha svolto la funzione di riscaldamento e la persona è pronta a dare vita ai personaggi che agiscono e interagiscono sul microspazio del foglio oppure sul palcoscenico.

9. Disegno congiunto

1. Uno spazio condiviso

Finalità

Mettere in relazione le persone in modo non verbale, sperimentare la modalità di prendersi lo spazio e riflettere su come si creano le relazioni. Far emergere, in forma simbolica, attraverso i disegni, i contenuti emotivi condivisi espressi. L'esperienza può essere vissuta in coppia o in piccolo gruppo.

Consegna

Prendete un foglio (A2 o A1 o più grande, a seconda la consegna venga proposta a coppie o in gruppo) e sedetevi con un compagno/a uno di fronte all'altro con il foglio tra voi o in cerchio attorno al foglio.

Guardatevi per un po' fino a sentire che siete reciprocamente in contatto. Guardate il foglio che avete davanti, prendete coscienza dello spazio che vi offre e siate consapevoli che quello spazio appartiene a ciascuno di voi.

Potete comunicare con linee, forme e colori senza usare la parola, prendere uno spazio individuale, solo per voi, o condividere alcune zone del foglio; allontanarvi o avvicinarvi, nascondere o rafforzare quello che fa l'altro, collaborare, opporvi, dirigere o seguire il lavoro dell'altro. Le possibilità di una interazione non verbale sono infinite.

Quando ciascuno sente che la comunicazione grafica è terminata, condividete come vi siete sentiti nel processo, cosa avete voluto comunicare attraverso le forme e i colori utilizzati, dialogate un po' su messaggi dati e ricevuti attraverso il disegno.

Avete rappresentato graficamente la vostra percezione del territorio e il modo in cui interagite con gli altri.

Possibili sviluppi

La consegna può essere utilizzata ponendo il focus sul processo di relazione con l'altro nello spazio condiviso ed eventualmente soffermarsi anche sui contenuti simbolici rappresentati.

L'attività può essere proposta suggerendo un tema specifico (un ruolo condiviso come il ruolo di genitore, insegnante, amico, ... o un argomento come l'amicizia, la pace, un mondo migliore, la scuola ideale, la comunità ideale, ...).

A seconda dell'obiettivo dell'attività, è possibile utilizzare gli automatismi (vedi sopra) anche per il disegno congiunto.

2. L'alveare

Finalità

Ha funzione di integrazione del gruppo dopo l'attività *L'ape* (in simboli e archetipi a p. 232) e può anche essere utilizzata per accompagnare il gruppo a temi che riguardano la cooperazione, il rispetto, la condivisione di valori, e a individuare gli ostacoli per il raggiungimento dell'armonia di gruppo e sociale.

Consegna

Chiudete gli occhi, prendete contatto con la vostra interiorità, respirate profondamente e ritmicamente.

Nel caso questa consegna segua quella de *L'ape* proporre una connessione con il disegno precedente prima di proseguire: *Avete disegnato l'ape nel quadrato e nel cerchio, simboli della vita nel sociale e nell'Universo, connettetevi alla vostra ape.*

Le api vivono in una società organizzata al servizio della vita, ogni individuo ha un ruolo chiaro e in armonia nelle relazioni, nel sociale, nella realizzazione del progetto collettivo, nel rispetto della natura e dei cicli della vita. L'alveare è composto da esagoni, visualizzate questa forma geometrica. a partire dall'esagono disegnerete simbolicamente la società che volete costruire, l'evoluzione e la trasformazione della società presente. Una società nella quale ci sia rispetto per la vita, che conosce il valore della condivisione, dello scambio reciproco, l'amore e il dono. Ricordate che l'ape attacca solo quando viene minacciata la sua esistenza. Il suo volo è guidato dalla luce del sole.

Aperte gli occhi disegnete, tutti insieme su questo grande foglio, l'alveare che rappresenterà la società del vostro desiderio. Incominciate a lavorare assieme in silenzio, finché non sentirete che l'opera è completata.

Trovate un titolo comune.

Possibili sviluppi

- Condividere i vissuti nel processo di disegnare insieme.
- Osservare i contenuti grafici e condividere sensazioni, associazioni, riflessioni.
- Sintetizzare e scrivere in un cartellone gli elementi di risorsa e quelli di ostacolo per la creazione di una società di armonia a pace.
- Trasformare l'opera grafica in una statua vivente e dare voce ai diversi elementi, metterli in relazione. Il disegno può essere il riscaldamento per un sociodramma.

Riferimenti simbolici

Le cellette degli alveari sono esagonali. L'esagono, come visto nel secondo capitolo, è formato dall'intersezione di due triangoli equilateri dai vertici in direzione opposta e rappresenta una figura di equilibrio e bilanciamento di una forza che va in direzioni opposte: la natura divina e la natura umana. Richiama l'equilibrio di acqua e fuoco, di manifestazione del divino nel terreno, l'unione del macrocosmo con il microcosmo, l'unione dell'anima, microcosmo, con Dio, macrocosmo (in questo caso con riferimento alla manifestazione nel sociale e nelle relazioni). L'esagono è una forma più evoluta del quadrato, che indica le regole e l'ordine, è simbolo di evoluzione nell'organizzazione della vita, in cui le regole di rispetto, armonia, equilibrio sono interiorizzate e condivise. È inoltre importante riferirsi alla simbologia dell'ape e dell'organizzazione della società sopra descritta.

3. Il totem

Finalità

Rafforzare la coesione di gruppo e il senso di appartenenza, esplicitare i punti di forza e i valori di riferimento, in base al momento di vita del gruppo e relativi obiettivi.

Consegna

Chiudete gli occhi e visualizzate un totem al centro del gruppo. Il totem è un oggetto sacro e rappresentativo della tribù, ha la funzione di proteggere, di aiutare, di collegare il cielo alla terra e di instaurare un senso di appartenenza. Osservate la sua forma e le sue decorazioni. Fra poco vi chiederò di aprire gli occhi e di disegnare insieme il totem di questo gruppo, con colori, simboli e decorazioni che identificano la vostra "tribù".

Aprire gli occhi e disegnate insieme sullo stesso foglio.

A seconda del numero dei partecipanti si possono formare sottogruppi, al massimo di 6-8 persone.

Il disegno, o i disegni, sono collocati al centro del gruppo come totem. Viene dato spazio alla creatività, per creare il totem, per esempio creando una composizione o una struttura verticale.

Girate intorno al totem e sentite di ricevere forza ed energia. Scegliete una delle forme disegnate che sentite che rappresenta una qualità, una risorsa significativa per voi. In un foglio (A4 o A5) potete riprodurre questa qualità in modo libero. Prendete contatto con l'elemento disegnato, sentitelo vostro. Individuate la qualità e scrivetela. Piegare il foglio e mettetelo al centro.

Quando tutti hanno depositato il disegno, ciascuno ne prende uno, in modo casuale come dono del totem, e viene invitato a condividere pensieri e riflessioni riguardo la risorsa ricevuta e alla possibilità di utilizzarla al meglio per la buona gestione della “tribù”.

Possibili sviluppi

L'attività può essere proposta come integrazione di un lavoro personale su un ruolo condiviso, come per esempio l'insegnante, l'educatore, il terapeuta, l'adolescente, o può essere utilizzato in un gruppo reale o equipe di lavoro, ad esempio “il totem della cooperativa o della squadra”.

Riferimenti simbolici

Il totem può essere un manufatto o un elemento naturale, considerato sacro e rappresentativo di una tribù. È spesso associato a pratiche religiose e spirituali. Rappresenta l'identità e l'appartenenza, è considerato un protettore e un guida spirituale, la connessione con la natura e l'ambiente che la circonda, l'unità e la coesione della tribù, la solidarietà e cooperazione, rafforza la connessione della tribù con la natura.

4. Le isole e l'arcipelago

Finalità

Lavorare sulla sociometria, riflettere su individualità e gruppo, risorse e criticità, su possibili evoluzioni individuali e di gruppo.

Consegna

Un gruppo di lavoro è come un arcipelago, ognuno è un'isola con le sue caratteristiche. Disegna l'isola che rappresenta come ti senti nel tuo ruolo in questo gruppo: la dimensione, le coste, la vegetazione, gli anima-

li, gli abitanti. L'isola esprime in forma simbolica le tue caratteristiche, le tue qualità e le tue criticità. Scrivi il nome della tua isola.

Ora, in gruppo, ciascuno descrive la sua isola.

Terminata la condivisione, ora componete l'arcipelago collocando la vostra isola su un grande foglio o sul pavimento. Mantenendo il silenzio, sperimentate diverse collocazioni finché sentite che ogni isola ha trovato il suo posto.

Usando ora la parola, insieme trovate un nome per l'arcipelago.

In cerchio attorno all'arcipelago ognuno esprime il suo sentire e il suo pensiero, si possono fare più giri seguendo la regola di simmetria e circolarità e sospensione della risposta.

Al termine della condivisione verbale è possibile apportare modifiche alla propria isola ed eventualmente trovare una nuova composizione dell'arcipelago e un nuovo nome.

Si può proporre, in seguito, un'ulteriore condivisione dei vissuti dopo l'esperienza.

Possibili sviluppi

In inversione con la propria isola, ciascuno può esprimersi rivolgendosi ad un'altra isola o all'arcipelago. Se il facilitatore è uno psicodrammatista può avviare un'azione psicodrammatica o sociodrammatica, a seconda del *setting*.

5. Navigare in flotta

Vedere la consegna *L'arte di navigare per la vita e nella vita* (p. 254).

Finalità

Integrare i contenuti emersi durante il percorso e concludere l'esperienza sperimentando la condivisione dopo aver preso contatto con i contenuti individuali.

Stimolare la riflessione su individualità e appartenenza, sulla coesione di gruppo, sulla progettualità comune, sulla possibilità di valorizzare le differenze e renderle risorse.

Consegna

Avete davanti a voi un grande foglio (misure suggerite 150 × 90 cm per 10-12 persone).

Siediti attorno al foglio. Chiudi gli occhi. Ti trovi sulla tua barca a navigare in un mare calmo trasparente e profondo. Senti l'immensità dell'universo, ti senti in armonia.

Capisci l'arte di navigare nella vita e per la vita.

Mentre navighi arriva la notte, il cielo è pieno di stelle e, una in particolare, guida il tuo percorso, naviga con te. Arriva l'alba e ti guardi intorno e vedi altre barche che navigano con te. Il sole ti riscalda. Le barche attorno a te sono di tante forme e di tanti colori diversi. Costituiscono una flotta che naviga nella stessa direzione.

Apri gli occhi e assieme ai tuoi compagni fa' un disegno che rappresenta questo viaggio. Disegna ciò che la tua mano ha voglia di disegnare, in silenzio, nella consapevolezza che questo foglio è il vostro spazio comune.

Finito il disegno trovate un titolo oppure, mettendo insieme i diversi titoli proposti, formate una frase-messaggio.

10. Attività di “specchio”

Le attività di “specchio” hanno lo scopo di promuovere lo scambio di feedback tra i partecipanti del gruppo, attivano la capacità di osservazione dell’altro e consentono di percepire come gli altri ci vedono.

Il disegno, come strumento simbolico, consente di esprimere lo “specchio” in modo non diretto, offrendo una maggiore protezione e sicurezza. Tuttavia, è fondamentale condurre queste attività con prudenza e attenzione, creando un’atmosfera non giudicante e sottolineando che le verità espresse sono soggettive.

È essenziale offrire spazio per condividere le emozioni e i pensieri suscitati dallo “specchio” ricevuto, esplorando se ci si riconosce o meno in quella rappresentazione. Ciò consente di promuovere la consapevolezza, l’accettazione e la crescita personale all’interno del gruppo (de Leonardis, 2024).

1. Il ritratto reciproco

Consegna

Mettetevi in coppia. Uno sarà l’intervistato, l’altro l’intervistatore.

Avete circa 5 minuti a testa (o di più se si ritiene che il tema proposto richieda più tempo e si vuole riscaldare di più il gruppo al tema) per raccontare:

- *come vi sentite nel ruolo di... genitore, insegnante, studente, figlio, adolescente, ospite di questa casa di riposo, cittadino del mondo, ecc. (per riflettere su uno specifico ruolo);*
- *quello che ritenete significativo per aggiornare il compagno sulla vostra vita, accadimenti o stati d’animo, dall’ultima volta che vi siete*

incontrati (se si vuole facilitare l'incontro in un gruppo che si ritrova dopo l'estate e ha bisogno di ricreare una coesione di gruppo).

Terminate le interviste. Ripensa a ciò che ti ha raccontato il tuo compagno e alle sensazioni che ti ha comunicato, individua un simbolo che possa rappresentare il tuo compagno come persona, oppure in riferimento al ruolo che vi siete raccontati, e disegnano. Quando tutti avete finito, consegnate il vostro ritratto al compagno.

Ritornate nel cerchio e ciascuno si descriva attraverso il disegno fatto dal proprio compagno di attività. Potete aggiungere dei contenuti che sentite importante sottolineare o esplicitare.

In un secondo giro, ciascuno metterà in parole ciò che ha espresso per immagini nel ritrarre il proprio compagno.

In un terzo giro, ognuno esprime il suo sentire e il suo pensiero dopo aver visto e "ascoltato" il ritratto fatto dal compagno.

2. L'autoritratto di gruppo

Finalità

Attivare l'osservazione dell'altro, riconoscere le sue qualità "naturali" e ricevere un feedback dal gruppo focalizzato sulle risorse.

Consegna

Sdraiatevi a terra formando con i vostri corpi una struttura radiale la cui centro è formato dalle vostre teste. Chiudete gli occhi ed entrate in contatto con le vostre sensazioni e immaginate quando eravate bambini. Immaginate anche i vostri compagni di gruppo quando erano bambini.

Potete comunicare a voce alta qualcuna delle immagini che vi sono apparse.

Ora mettetevi seduti in cerchio, scrivete il vostro nome in un angolo del foglio A3 che vi è stato consegnato e iniziate il vostro autoritratto che non è necessario sia un volto, potrà essere composto da linee, forme geometriche, forme astratte o figurative, adoperando tutti i colori. Avete un minuto per iniziare il vostro ritratto.

Ora passate il foglio al compagno che sta alla vostra destra. I fogli passeranno di mano in mano e ciascuno avrà un minuto per contribuire alla creazione del ritratto che si trova davanti, disegnando qualcosa che rappresenti una qualità, una caratteristica che avete intuito immaginando da bambino.

Se necessario, si possono fare due giri. Il facilitatore scandisce il tempo del cambio e anche se rimangono degli “incompiuti” si rispetta il tempo. Al termine ognuno riceve il proprio ritratto realizzato con la collaborazione di tutto il gruppo.

Dopo aver guardato con attenzione il vostro ritratto ascoltate che effetto vi fa, in che cosa vi riconoscete oppure no e scrivete un titolo. Condividete con il gruppo il vostro sentire e le vostre riflessioni.

A seconda del tempo a disposizione e delle necessità del gruppo, ciascuno può chiedere a uno o più compagni che cosa ha disegnato e cosa ha voluto rappresentare.

3. Il cuore donato e ricevuto

Finalità

Attivare l'osservazione dell'altro e ricevere un *feedback* focalizzato sui contenuti emotivi, sui sentimenti e gli affetti.

Consegna

Seduti in cerchio. Nel foglio davanti a voi disegnatte il contorno del vostro cuore, può avere la forma classica del cuore o qualsiasi altra forma ti sembri adatta per definire il confine del tuo cuore. Scrivete il vostro nome in un angolo del foglio.

Adesso passate il vostro cuore al compagno di sinistra.

Avete davanti a voi il cuore del vostro compagno. Cogliete una qualità, un sentimento, un'emozione che questo cuore contiene e disegnatte un simbolo che li rappresenti. Fate passare di mano in mano tutti i fogli finché il vostro cuore tornerà davanti a voi.

Il tempo, due minuti per ogni contributo, viene scandito dal facilitatore.

Guardatelo e, se avete la necessità di completarlo, aggiungete le forme e i colori che desiderate.

Osservate il vostro cuore che ora vi dà un messaggio, una specie di consiglio, di esortazione. Scrivetelo.

Condividete con il gruppo il vostro sentire, il messaggio ricevuto e le vostre riflessioni.

A seconda del tempo a disposizione e delle necessità del gruppo, ciascuno può chiedere a uno o più compagni che cosa ha disegnato e cosa ha voluto rappresentare.

L'attività può essere anche svolta a coppie, in cui si disegna il cuore l'uno dell'altro.

4. Il diploma

Finalità

Concludere un gruppo di formazione e focalizzare apprendimenti, competenze e qualità personali utili al ruolo oggetto del percorso formativo.

Consegna

Seduti in cerchio. Nel foglio davanti a voi disegnate la cornice del vostro diploma di fine corso e scrivete il vostro nome, dove volete.

Passate il diploma alla vostra destra. Aggiungete al diploma del vostro compagno una forma simbolica che rappresenti una sua qualità o competenza acquisita che avete colto durante questo percorso formativo.

Fate passare di mano in mano tutti i diplomi finché il vostro tornerà davanti a voi.

Il tempo, due minuti per ogni contributo, viene scandito dal facilitatore.

Osservando il vostro diploma riconoscete la specializzazione che avete ottenuto. Inventate la vostra arte, anche con un neologismo, come per esempio, Diploma in Stuporologia, Creatività contagiosa, Coraggiosologia, Empatiologia, per personalizzarlo.

Questo diploma vi dà un messaggio, scrivetelo sul retro del foglio.

Condividete con il gruppo il vostro sentire, il messaggio ricevuto e le vostre riflessioni.

A seconda del tempo a disposizione e delle necessità del gruppo, ciascuno può chiedere a uno o più compagni che cosa ha disegnato e cosa ha voluto rappresentare.

5. Il collage individuale o di gruppo

Il collage può essere utilizzato in contesti sia individuali sia di gruppo e come collage congiunto (vedi disegno congiunto).

6. Creare con le immagini

Consegna

Sfoggia queste riviste e scegli delle immagini che ti piacciono, che ti emozionano, chi ti attraggono o ti colpiscono. Successivamente avrai tempo per selezionare ulteriormente.

Ora sul foglio colloca il materiale che hai selezionato, divertiti a cercare diverse combinazioni, gioca con le immagini. Puoi eliminare quelle

che non ti servono più. Quando sei soddisfatto della tua composizione puoi iniziare ad incollare.

Scrivi un titolo. Questo collage è come una fotografia del tuo mondo interno, un mosaico di diverse immagini che dicono qualcosa di te nei vari ambiti della tua vita: la tua storia, i tuoi sogni, timori, desideri, progetti, le tue relazioni, ecc.

Possibili sviluppi

Per accompagnare le persone nella fase di “dare senso” all’esperienza si può:

- invitare a descrivere le diverse immagini e associarle a qualche aspetto di sé e della propria vita;
- mettere in scena le immagini più significative con un’azione psicodrammatica;
- attivare i feedback dei partecipanti che nel ruolo di “esperti d’arte” del collage intuiscono le caratteristiche dell’autore.

La consegna può essere utilizzata, con opportuni adattamenti, per sviluppare diversi temi. *Sfoglia queste riviste e scegli delle immagini che possano esserti utili per un collage che ha per tema “X” hai circa mezz’ora per prendere tutte le immagini che ti piacciono, ti attraggono e che senti rappresentative per il tema. Successivamente avrai tempo per selezionare ulteriormente.*

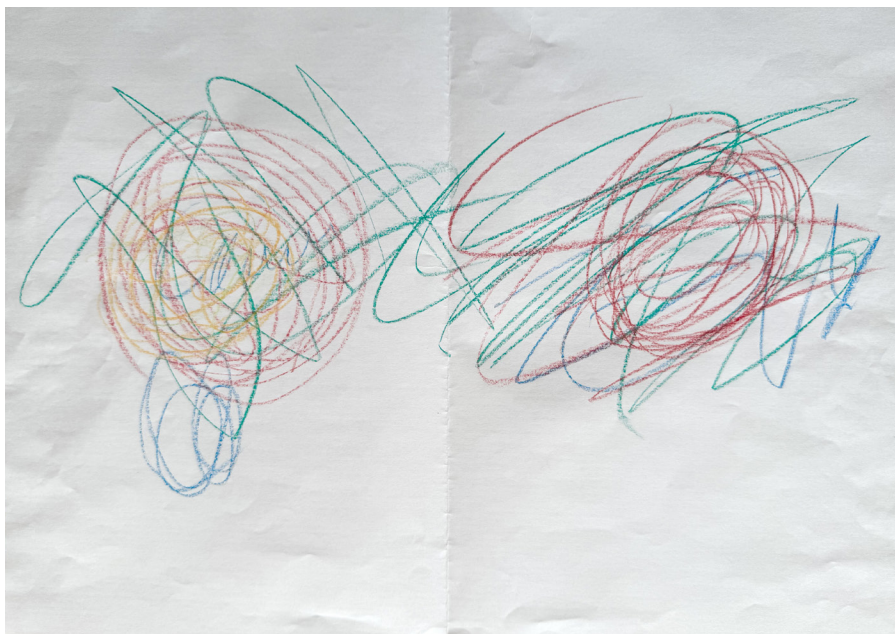
Si elencano, a titolo di esempio, alcuni temi possibili:

- il mio ritratto;
- io e il gruppo;
- il mio ruolo di... (per un lavoro personale su “io come genitore, educatore, cittadino, studente, ...”);
- il ruolo sociale di... (per un lavoro formativo su un ruolo condiviso nel gruppo, come quello di insegnante, cittadino, figlio, amico, psicologo, ...);
- come immagino il mio futuro (tema aperto oppure relativamente a un ambito di vita);
- come desidero una determinata situazione (il mio nuovo lavoro, la scuola, l’università, un percorso formativo, la vita in un’altra città, la mia casa);
- com’è oppure come vorrei la “struttura x” (famiglia, coppia, scuola, ospedale, comunità, città, ...).

Gli ultimi quattro temi possono essere proposti anche come collage congiunto.

Appendice

Sandro: Dolore al petto

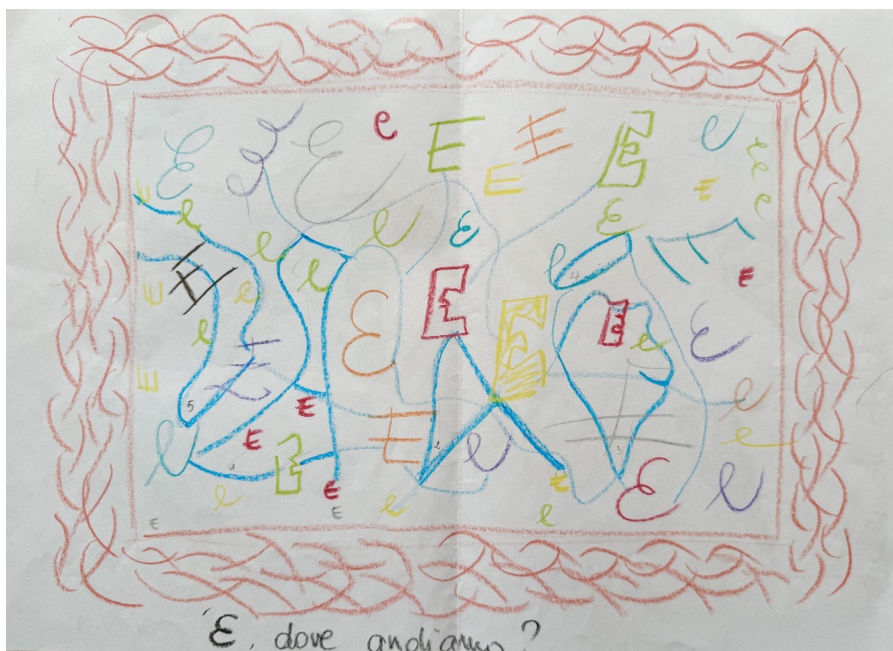


Elena: Danza di donna

Titolo primo disegno: *Elena, dove andiamo?*

Titolo secondo disegno: *Danza di donna*

Il messaggio: *Lasciati andare*





Maria: A come Amore

Titolo primo disegno: *La stella*

Titolo secondo disegno: *Fuoco: luce, vita, calore*

Il messaggio: *Tieni acceso il fuoco e goditelo*



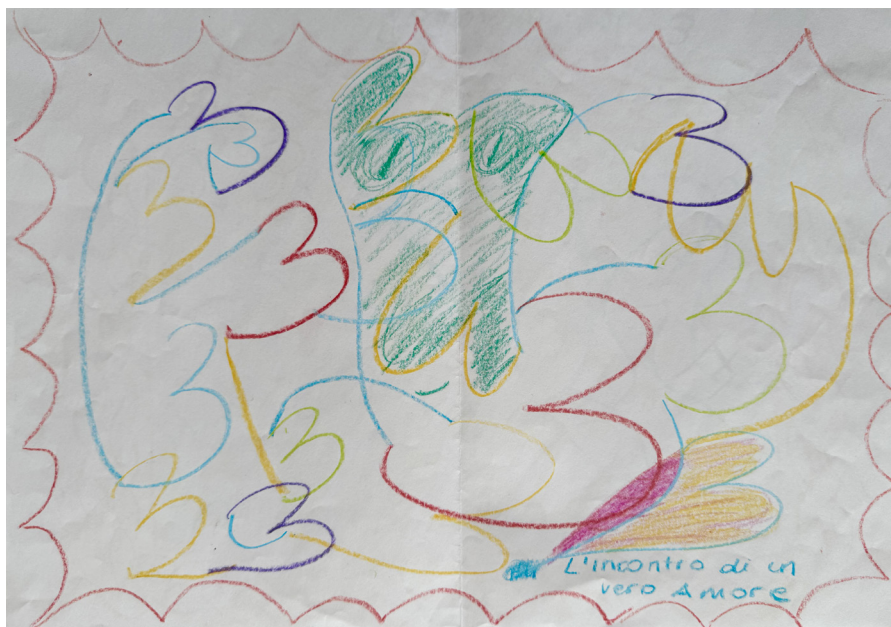


Zoe: Invisibile agli occhi

Titolo primo disegno: *Incontro di un vero amore*

Titolo secondo disegno: *Invisibile agli occhi* (*Felicità nel cielo* è il titolo cancellato)

Il messaggio è: *Continua così!*





Filippo: La cascata

Titolo del disegno: *Trasporto*

Il messaggio: *Prendi qualcosa, trasportalo e poi lascia*



Annalisa: Vai, ascolta sempre il tuo cuore!



Bibliografia

- Argan, G.C. (1970). *L'arte moderna 1770/1970*. Firenze: Sansoni.
- Assagioli, R. (1927). *A new method of healing: Psychosynthesis*. Roma: Ed. Istituto di Psicosintesi.
- Assagioli, R. (1993). *Psicosintesi*. Roma: Astrolabio.
- Assagioli, R. (1998). *Lo sviluppo transpersonale*. Roma: Astrolabio.
- Bermolen, A., & Dal Porto, M. G. (2004). *La fiaba come risveglio dell'intuizione*. Roma: Magi.
- Bermolen, A., Dal Porto, M. G., & Moretto, L. (1993). *Verso una pedagogia olistica. Tecniche partecipative attive*. Roma: Bulzoni Editore.
- Bermolen, A., Dal Porto, M. G., & Moretto, L. (2001). *La via del simbolo: Psicodramma olistico e tecniche espressive in gruppi di crescita*. Roma: Edizioni CVX.
- Biancalani, G., Orkibi, H., Moretto, L. M., & Keisari, S. (2025). Tele-drama-based intervention for older gay men: A manualized approach for practice and research. *The Arts in Psychotherapy*, 96, 102385. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2025.102385>
- Bobbo, N., & Ius, M. (2020). Esperienze di Benessere e Malessere professionale tra i coordinatori di servizi per bambini e famiglie in situazioni di vulnerabilità. Analisi quanti-qualitativa con finalità formativa. In G. Polenghi, G. Cappuccio, & G. Compagno (a cura di), *Quale pedagogia per i minori?* (pp. 1775-1787). Lecce: Pensa Multimedia.
- Bobbo, N., & Ius, M. (2021). *Lavoro di cura, educazione e benessere professionale*. Padova: Padova University Press.
- Bonafede, P. (2025). *Sentire l'educazione. Tatto e risonanza come prospettive di estetica pedagogica*. Lecce: Pensa Multimedia.
- Bonato, F. (2016). *Emozioni sulla scena. Educazione emotiva a teatro*. Trento: Erickson.
- Borges, J. L. (1984). *Labirinti*. Milano: Adelphi.
- Boria, G. (2005). *Psicoterapia psicodrammatica. Sviluppo del modello moreniano nel lavoro terapeutico con gruppi di adulti*. Milano: FrancoAngeli.

- Boria, G., & Muzzarelli, F. (2018). *L'intervento psicodrammatico: Il metodo moreniano dal gruppo al trattamento individuale*. Milano: Edizioni FS.
- Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. In J. G. Richardson (a cura di), *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* (pp. 241-258). New York: Greenwood.
- Breton, A. (1924). *Manifeste du surréalisme*. Paris: Edition du Sagittaire.
- Breton, A. (2000). *Manifesti del surrealismo*. Firenze: Abscondita.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *Ecologia dello sviluppo umano* (tr. it. 1986). Bologna: Il Mulino.
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Rendere umani gli esseri umani. Bioecologia dello sviluppo* (tr. it. 2010). Trento: Erickson.
- Bruzzone, D. (2007). *Ricerca di senso e cura dell'esistenza*. Trento: Erickson.
- Buber, M. (1993). *Il principio dialogico e altri saggi*. Cinisello Balsamo (MI): San Paolo.
- Calvino, I. (1956). *Fiabe italiane raccolte dalla tradizione popolare durante gli ultimi cento anni e trascritte in lingua dai vari dialetti* (ed. 1993). Milano: Mondadori.
- Calvino, I. (1972). *Le città invisibili* (ed. 2015). Milano: Mondadori.
- Calvino, I. (1995). *Una pietra sopra*. Milano: Mondadori.
- Cambi, F. (2003). *Manuale di storia della pedagogia*. Roma: Editori Laterza.
- Campbell, J. (1969). *Mitologia primitiva. Le maschere di dio* (tr. it. 1990). Milano: Mondadori.
- Carsley, D., & Heath, N. L. (2020). Effectiveness of mindfulness-based coloring for university students' test anxiety. *Journal of American College Health: J of ACH*, 68(5), 518-527. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1583239>
- Cassirer, E. (1944). *Saggio sull'uomo. Una introduzione alla filosofia della cultura umana* (tr. it. 1971). Roma: Armando.
- Cassirer, E. (1959). *Linguaggio e mito. Le parole e le cose nel pensiero primitivo* (tr. it. 1961). Milano: Il Saggiatore.
- CEI. (2008). *La Sacra Bibbia. Versione ufficiale CEI*. Roma: Libreria Editrice Vaticana.
- Chatwin, B. (1987). *Le vie dei canti* (tr. it. 1988). Milano: Adelphi.
- Chesner, A., & Zografou, L. (2013). *Creative Supervision Across Modalities: Theory and applications for therapists, counsellors and other helping professionals*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Chevalier, J. M., & Gheerbrandt, A. (1986). *Dizionario dei simboli (vol. 1 e 2)*. Milano: BUR.
- Cruz, A., Sales, C. M. D., Alves, P., & Moita, G. (2018). The Core Techniques of Morenian Psychodrama: A Systematic Review of Literature. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01263>
- Cyrulnik, B. (2009). Vencer el trauma por el arte. *Cuadernos de pedagogía*, (393), 42-47.
- Dallari, M. (2022). Per una pedagogia dell'immaginazione. *Encyclopaideia – Journal of Phenomenology and Education*, 26(64), I-III.
- Dallari, M. (2023). *Immaginanti. Pensare controvento*. Trento: il Margine.

- Damish, H. (1978). *Teoria della nuvola: Per una storia della pittura* (tr. it. 1984). Genova: Costa & Nolan.
- de Becker, R. (1965). *Les machinations de la nuit. La reve dans l'histoire et l'histoire du reve*. Paris: Planete.
- de Leonardis, P. (2007). *Lo scarto del cavallo. Lo psicodramma come intervento sui piccoli gruppi*. Milano: FrancoAngeli.
- de Leonardis, P. (2024). *Lo psicodramma: L'arte e la scienza*. Milano: FrancoAngeli.
- de Leonardis, P. (2025). *Lo psicodramma oggi. Sviluppi teorici e modello terapeutico*. Milano: FrancoAngeli.
- Desoille, R. (1974). *Teoria e pratica del sogno da svegli guidato*. Astrolabio Ubaldini.
- Di Napoli, G. (2004). *Disegnare e conoscere. La mano, l'occhio, il segno*. Torino: Einaudi.
- Ding, Z. T., Ouyang, Y. Q., & Zang, N. (2019). Painting Therapy in Cancer Care: A Descriptive Systematic Review. *Open Journal of Nursing*, 9(2), 89-102. <https://doi.org/10.4236/ojn.2019.92009>
- Domhoff, W. (2023). The Relationship Between Dreaming and Autozoetic Consciousness: The Neurocognitive Theory of Dreaming Gains in Explanatory Power by Drawing Upon the Multistate Hierarchical Model of Consciousness. *Dreaming*, 33(1), 1-18. <https://doi.org/10.1037/drm0000233>
- Dotti, L. (2002). *Lo psicodramma dei bambini. I metodi d'azione in età evolutiva*. Milano: FrancoAngeli.
- Edwards, C., Gandini, L., & Forman, G. (a cura di). (2010). *I cento linguaggi dei bambini. L'approccio di Reggio Emilia all'educazione dell'infanzia*. Bergamo: Junior.
- Enciclopedia Tematica Aperta. (2002). *L'uomo e i simboli*. Milano: Jaca Book.
- Epstein, G. (1989). *Guarire con la visualizzazione* (tr. it. 1992). Milano: Sperling Kupfer.
- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1998). *The Life Cycle Completed (Extended Version)*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Falcinelli, R. (2017). *Cromorama: Come il colore ha cambiato il nostro sguardo*. Torino: Einaudi.
- Faral, E. (1910). *Les jongleurs en France au moyen âge*. Paris: Librairie Honeré Champion.
- Fonseca, J. (2012). *Lo psicodramma contemporaneo. Contributi alla teoria e alla tecnica*. Milano: FrancoAngeli.
- Fonseca, J. (2022). *Essenza e personalità. Elementi di psicologia relazionale*. Milano: FrancoAngeli.
- Freedman, J., & Combs, G. (1996). *Narrative Therapy: The Social Construction of Preferred Realities*. New York, NY, USA: Norton.
- Freire, P. (1968). *La pedagogia degli oppressi* (tr. it. 2018). Torino: Edizioni Gruppo Abele.
- Freud, S. (1899). *Opere vol. 3 1900-1905: L'interpretazione dei sogni* (tr. it. 1966). Torino: Bollati Boringhieri.
- Galimberti, U. (2010). *Orme del sacro*. Milano: Feltrinelli.

- Giacomucci, S. (2021a). Experiential sociometry in group work: Mutual aid for the group-as-a-whole. *Social Work With Groups*, 44(3), 204-214. <https://doi.org/10.1080/01609513.2020.1747726>
- Giacomucci, S. (2021b). *Social Work, Sociometry, and Psychodrama: Experiential Approaches for Group Therapists, Community Leaders, and Social Workers*. Singapore: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-981-33-6342-7>
- Giacomucci, S. (2023). *Trauma-Informed Principles in Group Therapy, Psychodrama, and Organizations: Action Methods for Leadership*. New York, NY: Routledge.
- Giedion, S. (1965). *L'eterno presente: Le origini dell'arte*. Milano: Feltrinelli.
- Goethe, J. W. (1810). *La teoria dei colori* (tr. it. 2025). Milano: Il Saggiatore.
- Henry, M. (1988). *Vedere l'invisibile. Saggio su Kandinskij* (tr. it. 2017). Milano: Johan & Levi.
- Hillman, J. (1979). *Il mito dell'analisi* (tr. it. 1979). Milano: Adelphi.
- Hillman, J. (1996). *Il codice dell'anima* (tr. it. 1999). Milano: Adelphi.
- Hunter, S. R. (2019). Drawing soldiers out of post-traumatic stress disorder. *Military Medical Research*, 6(1), 5. <https://doi.org/10.1186/s40779-019-0195-8>
- Iori, V. (a cura di). (2009). *Quaderno della vita emotiva*. Milano: FrancoAngeli.
- Itten, J. (1961). *Arte del colore* (tr. it. 1982). Milano: Il Saggiatore.
- Ius, M. (2017). Gli strumenti di P.I.P.P.I.: Orchestrare l'incontro per trasformare la realtà. *Rivista Italiana di Educazione Familiare*, 20(1), 95-109.
- Ius, M. (2019a). L'accompagnamento come cura generativa. Una lettura del Programma Nazionale P.I.P.P.I. *Pedagogia e Vita*, (3), 35-45.
- Ius, M. (2019b). Movimenti resilienti con le famiglie nell'ecologia sociale tra casa, servizi, scuola e comunità. *Studium Educationis*, 20(1), 135-154.
- Ius, M. (2020a). *Progettare resiliente con bambini e famiglie in situazione di vulnerabilità*. RPMonline: *Uno strumento per il lavoro d'équipe*. Padova: Padova University Press.
- Ius, M. (2020b). Sociodrama as a “potential stage” for creating participative and transformative research on social work with families living in vulnerable situations. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 19, 63-81. <https://doi.org/10.1007/s11620-020-00563-z>
- Ius, M. (2020c). Una storia che ha cura di chi ha cura: Formazione e ricerca sul benessere professionale in Emilia-Romagna. *Studium Educationis*, XXI(2), 126-138.
- Ius, M. (2024). Building resilience following major trauma. Learnings from children of the Shoah. In E. Fernandez, P. Welbourne, B. Lee, & J. L. C. Ma (a cura di), *The Routledge Handbook of Child and Family Social Work Research: Knowledge-Building, Application, and Impact* (pp. 874-886). London: Routledge.
- Ius, M. (2025a). The training of trainers as a way to share sense and sensibility in the P.I.P.P.I. programme. In S. Serbati, E. Marthinsen, & B. Featherstone (a cura di), *Sense and Sensibility in Social Work with Families and Children* (pp. 155-172). Bristol: The Bristol University Press.
- Ius, M. (2025b). The use of sociodrama in social work research. *Zeitschrift Für Psychodrama Und Soziometrie*, 24(2), 351-364. <https://doi.org/10.1007/s11620-025-00864-1>

- Ius, M., & Moretto, L. (2018). Let's start drawing resilience: A method to actively involve social professionals in trainings. In S. Ionescu (a cura di), *Resilience and Culture. The Third World Congress on Resilience* (pp. 934-944).
- Ius, M., & Sidenberg, M. (2017). The All-Powerful Freedom: Creativity and Resilience in the Context of Friedl Dicker-Brandeis' Art Teaching Experiment. *Proceedings, 1/904*, 1-12. <https://doi.org/10.3390/proceedings1090904>
- Jodorowsky, A., & Costa, M. (2005). *La Via dei Tarocchi*. Milano: Mondadori.
- Jung, C. G. (1921). *Tipi psicologici* (tr. it. 1977). Torino: Bollati Boringhieri.
- Jung, C. G. (1954). *Gli archetipi dell'inconscio collettivo* (tr. it. 1980). Torino: Bollati Boringhieri.
- Jung, C. G. (2009). *Il Libro rosso: Liber Novus* (tr. it. 2010). Torino: Bollati Boringhieri.
- Jung, C. G. (2012). *Ricordi, sogni, riflessioni*. Milano: Rizzoli.
- Kandel, E. R. (2017). *Arte e neuroscienze. Le due culture a confronto*. Milano: Raffaello Cortina.
- Kandinsky, V. (1911). *Lo spirituale nell'arte* (tr. it. 2005). Milano: SE.
- Kandinsky, V. (1926). *Punto, linea, superficie* (tr. it. 1968). Milano: Adelphi.
- Karp, M. (1996). Introduction of psychodrama. *International Forum of Group Psychotherapy*, 5(2), 8-11.
- Karp, M., Holmes, P., & Tavon, K. B. (2005). *The Handbook of Psychodrama*. New York, NY, USA: Routledge.
- Keisari, S., Piol, S., Elkarif, T., Mola, G., & Testoni, I. (2022). Crafting Life Stories in Photocollage: An Online Creative Art-Based Intervention for Older Adults. *Behavioral Sciences*, 12(1), 1. <https://doi.org/10.3390/bs12010001>
- Kellogg, R. (1969). *Analyzing Children's Art* (Analisi dell'arte infantile, Emme Edizioni, Milano 1979). Palo Alto, CA: Mayfield Publishing.
- Klee, P. (1898-1918). *Diari 1898-1918* (tr. it. 2010). Milano: Il Saggiatore.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Kramer, E. (2000). *Art as Therapy: Collected Papers* (L. A. Gerity, a cura di). Jessica Kingsley Publishers.
- Lacharité, C., Balsells, M. Á., Milani, P., Ius, M., Boutanquoi, M., & Chamberland, C. (2022). Protection de l'enfance et participation des familles. Cadre pour la transformation des cultures organisationnelles et l'adaptation des pratiques professionnelles. In D. St-Laurent, K. Dubois-Comtois, & C. Cyr (a cura di), *La maltraitance: Perspective développementale et écologique-transaccionnelle* (pp. 342-364). Québec, Canada: PUQ.
- Landmann, B. (2019). *Mappe delle mie emozioni*. Monselice (PD): Carmelozampa.
- Landy, R. J. (2010). Drama as a means of preventing post-traumatic stress following trauma within a community. *Journal of Applied Arts & Health*, 1(1), 7-18. <https://doi.org/10.1386/jaah.1.1.7/1>
- Langer, S. (2017). *I principi della creazione artistica*. Brescia: Morcelliana.
- Laplanche, J., & Pontalis, J. B. (1967). *Enciclopedia della psicoanalisi* (tr. it. 1974). Bari: Laterza.
- Lave, J., & Wenger, E. (1991). *Situated Learning: Legitimate Peripheral Participation*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Laven, R. (2006). *Franz Čížek und die Wiener Jugendkunst*. Wien: Schlebrügge.
- Lea, G. W., Belliveau, G., Wager, A., & Beck, J. L. (2011). A Loud Silence: Working with Research-based Theatre and A/R/Tography. *International Journal of Education & the Arts*, 12(16), 16-16. <https://doi.org/10.1080/13607863.2011.630378>
- Leonardo da Vinci. (1995). *Libro di pittura*. Firenze: Giunti.
- Leroi-Gourhan, A. (2018). *Il gesto e la parola*. Milano: Mimesis.
- Leutz, G. A. (1999). *Rappresentare la vita* (ed. or. 1985). Roma: Borla.
- Lingiardi, V. (2017). *Mindscapes: Psiche nel paesaggio*. Milano: Raffaello Cortina.
- Lingiardi, V. (2024). *Corpo, umano*. Torino: Einaudi.
- Loske, A., & Lowengard, S. (2024). *The Book of Colour Concepts*. Köln: Taschen.
- Lowen, A. (1978). *Il linguaggio del corpo* (tr. it. 1978). Milano: Feltrinelli.
- Lüscher, M. (2014). *Saggi sulla diagnostica e altri contributi (1972-2014)* (a cura di N. Dal Longo). Padova: CLEUP.
- Luzzato, L., & Pompas, R. (1988). *Il significato dei colori nelle civiltà antiche*. Milano: Rusconi.
- Malvern, S. B. (1995). Inventing «child art»: Franz Cizek and modernism. *The British Journal of Aesthetics*, 3, 262-272.
- Manes, S. (2011). *Lo psicodramma. Tecniche e giochi di conduzione*. Milano: FrancoAngeli.
- Mastroberti, S., & Vignozzi, A. (a cura di) (2025). *Famiglie e operatori insieme. Pratiche inedite per promuovere la partecipazione nei servizi*. Firenze: Istituto degli Innocenti.
- Mezirow, J., & Taylor, E. (2009). *Transformative Learning in Practice: Insights From Community, Workplace, and Higher Education*. San Francisco: Jossey-Bass-Wiley.
- Migliorini Boria, M. C. (2006). *Arte-terapia e psicodramma classico. I metodi attivi nel trattamento dei disturbi del comportamento alimentare*. Milano: Vita e Pensiero.
- Milani, P., & Ius, M. (2010). *Sotto un cielo di stelle. Educazione, bambini e resilienza*. Milano: Raffaello Cortina.
- Montessori, M. (1999). *Il segreto dell'infanzia*. Milano: Garzanti.
- Morel, C. (2006). *Dizionario dei simboli, miti e credenze*. Firenze: Giunti.
- Moreno, J. L. (1923). *Le parole del padre* (tr. it. 2014). Firenze: Phasar Edizioni.
- Moreno, J. L. (1943). Sociometry and the cultural order. *Sociometry*, 6(3), 299-344.
- Moreno, J. L. (1953). *Who shall survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy, and Sociodrama* (Vol. 1). New Mexico, NM, USA: Beacon House.
- Moreno, J. L. (1955). Canon of creativity. *Sociometry*, 18(4), 103-104.
- Moreno, J. L. (1960). The principle of encounter. In J.L. Moreno (a cura di), *The sociometry reader* (pp. 15-16). Glencoe, Ill: Free Press.
- Moreno, J. L. (1961). The Role Concept, a Bridge Between Psychiatry and Sociology. *American Journal of Psychiatry*, 118(6), 518-523. <https://doi.org/10.1176/ajp.118.6.518>
- Moreno, J. L. (1969). *Psychodrama* (3). Beacon, NY: Beacon House.

- Moreno, J. L. (1985). *Manuale di psicodramma. Il teatro come terapia* (O. Rosati, Trad.). Roma: Astrolabio.
- Moreno, J. L. (2007a). *Il teatro della spontaneità*. Roma: Di Renzo Editore.
- Moreno, J. L. (2007b). *Who shall survive? Principi di sociometria, psicoterapia e sociodramma* (ed. or. 1953). Roma: Di Renzo Editore.
- Moreno, J. L., & Moreno, F. B. (1944). Spontaneity theory of child development. *Sociometry*, 72(2), 89-128. <https://doi.org/10.2307/2785405>.
- Moreno, J. L., & Moreno, Z. T. (1996). *Gli spazi dello psicodramma*. Roma: Di Renzo Editore.
- Moreno, Z. T., Blomkvist, L. D., & Rutzel, T. (2000). *Psychodrama, Surplus Reality and the Art of Healing*. Hove: Routledge.
- Moretto, L. (2005). Psicodramma olistico, il simbolo sulla scena psicodrammatica. *Psicodramma classico*, VII(1-2), 65-74.
- Moretto, L. (2018). Psicodramma tra arte e scienza. *Psicodramma classico*, XX(1-2), 133-147.
- Morgan, A. (2000). *What is Narrative Therapy?: An Easy-to-read Introduction*. Adelaide, SA: Dulwich Centre Publications.
- Mortari, L. (2015). *Filosofia della cura*. Milano: Raffaello Cortina.
- Munari, B. (1977). *Fantasia. Invenzione, creatività e immaginazione nelle comunicazioni visive*. Bari: Laterza.
- Munari, B. (1978). *Disegnare un albero*. Bologna: Zanichelli.
- Munari, B. (1981). *Da cosa nasce cosa*. Bari: Laterza.
- Nève-Hanquet, C., & Crespel, A. (2020). *Facilitating Collective Intelligence: A Handbook for Trainers, Coaches, Consultants and Leaders*. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429264504>
- Nolte, J. (2014). *The Philosophy, Theory and Methods of J.L. Moreno: The Man Who Tried to Become God*. New York, NY, USA: Routledge.
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. K. (2014). Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 111(2), 646-651. <https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111>
- Orkibi, H. (2025). *Psychodrama. A Creative Method to Survive and Thrive*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Orkibi, H., Keisari, S., Azoulay, B., & Testoni, I. (2023). Committing to arts-based palliative and bereavement care: Evaluation of students' experiences in an online course. *The Arts in Psychotherapy*, 85, 102064. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.102064>
- Orlando Cian, D. (2015). Il problema pedagogico della creatività. *Studium Educationis*, (2), 93-102.
- Ortner, D. (2025). Creative arts as self-care: Vicarious trauma and the trainee art therapist. *International Journal of Art Therapy*, 1-16. <https://doi.org/10.1080/17454832.2025.2550415>
- Ovidio, P. N. (2022). *Metamorfosi*. Torino: Einaudi.
- Pace, S. (2005). Esperienza e pensiero di Dalmiro Bustos. *Psicodramma classico*, 7(1-2).
- Padoan, S. (2019). *Invito alla festa. Facilitare i gruppi con lo psicodramma*. Roma: Alpes.

- Panofsky, E. (1962). *Il significato nelle arti visive*, Erwin Panofsky. Torino: Einaudi.
- Pearson, C. S. (1991). *Risvegliare l'eroe dentro di noi. Dodici archetipi per trovare noi stessi* (tr. it. 1992). Roma: Astrolabio.
- Pesci, S. (2013). Per una rilettura in senso cognitivo-costruttivista del Disegno Onirico. *Nuovi orizzonti*, 9, 12-15.
- Pio de Abreu, J. (1992). *O Modelo do Psicodrama Moreniano*. Coimbra: Coimbra: Edições de Psiquiatria Clínica.
- Proverbio, A. M. (2019). *Neuroscienze cognitive della musica. Il cervello musicale tra arte e scienze*. Bologna: Zanichelli.
- Pulver, M. (1983). *La simbologia della scrittura*. Torino: Boringhieri.
- Quaglino, G. P., Casagrande, S., & Castellano, A. M. (1992). *Gruppo di lavoro, lavoro di gruppo: Un modello di lettura della dinamica di gruppo, una proposta di intervento nelle organizzazioni*. Milano: Raffaello Cortina.
- Ramírez-Meléndez, R. (2023). *Neurocognitive Music Therapy. Intersecting Music, Medicine and Technology for Health and Well-Being*. Cham: Springer Switzerland.
- Ram-Vlasov, N., & Orkibi, H. (2021). The kinetic family in action: An intermodal assessment model. *The Arts in Psychotherapy*, 72, 101750. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101750>
- Read, H. (1950). *I simboli dell'ignoto*. Bari: Dedalo.
- Reich, W. (1933). *Analisi del carattere* (tr. it. 1973). Milano: SugarCo.
- Rojas-Bermúdez, J. (1997). *Teoría e Técnica Psicodramáticas*. Barcelona: Paidós.
- Schuck, C., & Wood, J. (2011). *Inspiring Creative Supervision*. London; Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Pub.
- Schützenberger, A. A. (2004). *La sindrome degli antenati. Psicoterapia transgenerazionale e i legami nascosti nell'albero genealogico*. Roma: Di Renzo Editore.
- Schützenberger, A. A. (2008). *Lo psicodramma*. Roma: Di Renzo Editore.
- Schützenberger, A. A. (2011). *Psicogenealogia. Guarire le ferite familiari e ritrovare se stessi*. Roma: Di Renzo Editore.
- Sen, A. (1999). *Development as Freedom*. Oxford, New York: Oxford University Press.
- Sergotti, M. C. (2022). *Linguaggio simbolico e formazione*. Venezia: Marsilio.
- Serrelli, E. (2025). *Inside out. La dimensione socio-emotiva dell'educazione e della formazione tra abilità, pratiche e linguaggi*. Milano-Udine: Mimesis.
- Silberman, M. L., & Biech, E. (2015). *Active Training: A Handbook of Techniques, Designs, Case Examples, and Tips*. Hoboken, NJ, USA: John Wiley & Sons.
- St Clair, K. (2018). *Atlante sentimentale dei colori*. Milano: Utet.
- Sternberg, P., & Garcia, A. (2000). *Sociodrama: Who's in Your Shoes?* (2^a ed.). Westport, CT, USA: Praeger.
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2014). *SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach*. HHS Publication No. (SMA) 14-4884. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration.
- Theron, L. C., Liebenberg, L., & Ungar, M. (2015). *Youth Resilience and Culture: Commonalities and Complexities*. New York, NY, USA: Springer.

- Togni, I., & Boria, G. (2016). Il tele come processo intrapsichico. Analisi di un concetto ancora criptico, ma affascinante e unico, nella teoria moreniana. *Psicodramma classico*, XVIII(1-2), 7-28.
- Ungar, M. (2011). *The Social Ecology of Resilience: A Handbook of Theory and Practice*. New York, NY, USA: Springer.
- van der Kolk, B. (1996). The complexity of adaptation to trauma: Self-regulation, stimulus discrimination, and characterological development. In B. van der Kolk, A. C. McFarlane, & L. Weisaeth (a cura di), *Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body, and Society* (pp. 182-213). New York: Guilford Press.
- van der Kolk, B. (2015). *Il corpo accusa il colpo. Mente, corpo e cervello nell'elaborazione delle memorie*. Milano: Raffaello Cortina.
- Vaquero, E., Urrea, A., & Mundet, A. (2014). Promoting resilience through technology, art and a child rights-based approach. *Revista de Cercetare Si Interventie Sociala*, 45, 144-159.
- Viola, W. (1944). *Child art*. London, UK: University of London Press.
- Volynets, S., Glerean, E., Hietanen, J. K., Hari, R., & Nummenmaa, L. (2020). Bodily maps of emotions are culturally universal. *Emotion (Washington, D.C.)*, 20(7), 1127-1136. <https://doi.org/10.1037/emo0000624>
- Waldl, L. (2005). *J.L. Morenos Einfluss auf Martin Bubers Ich und Du*. 4, 175-191.
- Widlocher, D. (1996). *L'interpretazione dei disegni infantili*. Roma: Armando Editore.
- Widmann, C. (2000). *Il simbolismo dei colori*. Roma: Edizioni scientifiche MaGi.
- Wilson, E. O. (2017). *Le origini della creatività* (tr. it. 2018). Milano: Raffaello Cortina.
- Wilson, F. (1921). *A Class at Professor Cizek's. Subject – Autumn*. London, UK: Children's Art Exhibition Fund.
- Winnicott, D. (1971). *Gioco e realtà*. Roma: Armando.
- Zanon, O. (2016). *Le pratiche formative nei servizi alla persona. Teorie e innovazioni*. Roma: Carocci.

Serie di psicologia

Ultimi volumi pubblicati:

STEFANO SINELLI, *Progettare l'orrore*. L'ingegneria del male: logiche organizzative nei massacri di massa.

VALERIA SCHIMMENTI, GIUSEPPE CRAPARO (a cura di), *Violenza sulle donne*. Aspetti psicologici, psicopatologici e sociali.

MAURO CROCE, FRANCESCA PARACCHINI (a cura di), *La patente per lo smartphone*. Proposte e strumenti per il benessere digitale in adolescenza (disponibile anche in e-book).

ANTONIO IUDICI, PAOLO DELLA ROCCA (a cura di), *Né di casi né di pazienti*. Storie biografiche in ambito clinico.

NANCY FAZZINI, RAMONA SORRICCHIO, *Naturalmente Diversi*. Metodo TER per l'autismo: guida pratica integrata tra natura, arti e relazioni umane (disponibile anche in e-book).

ELISABETTA SAGONE, MARIA LUISA INDIANA, *La qualità di vita in adolescenza*. Traiettorie di sviluppo ed esperienze positive.

VELIO DEGOLA (a cura di), *Generazione Z: tra società e clinica*. Le molteplici sfaccettature degli adolescenti contemporanei.

ALESSANDRA ZANON, MIRCO ZURLO, *Emozioni distruttive*. Genitori che uccidono.

SABINA ALBONETTI, MARIA MONICA RATTI, LAURA ROSSONI (a cura di), *Violenza minorile, bullismo e cyberbullismo*. Gruppi formativi a mediazione tra psicologia e diritto (disponibile anche in e-book).

LAURA OCCHINI, GABRIELE ROSSI (a cura di), *Da familiare a caregiver*. La fatica del prendersi cura.

MONICA MAZZA, MARCO VALENTI (a cura di), *Cognizione sociale e autismo*. Modelli comportamentali, implicazioni cliniche e valutazione.

MATTEO BALESTRIERI, *Psicologia delle relazioni umane*. Teoria, clinica e narrazioni cinematografiche (disponibile anche in e-book).

DINA DI GIACOMO (a cura di), *Psiconcologia innovativa per giovani donne con cancro al seno*.

ALESSANDRA SALERNO, MONICA TOSTO (a cura di), *Gli scenari della paternità nella psicologia contemporanea*. Sfide, fragilità, orizzonti.

GERMAINE CATHERINE ROULET, *Soccorritore e vittima*. Gli aspetti psicologici nello spazio relazionale (disponibile anche in e-book).

ANTONIO IMBASCIATI, LOREDANA CENA (a cura di), *Il futuro dei primi mille giorni di vita*. Psicologia Clinica Perinatale: prevenzione e interventi precoci.

VALERIA VERRASTRO, *Psicologia dell'orientamento in adolescenza*. Teoria, metodi e strumenti.

MONICA PELLERONE, VALERIA SCHIMMENTI (a cura di), *Percorsi migratori e cambiamenti identitari nella sfida all'integrazione*.

MASSIMO GRASSO, PIETRO STAMPA, *L'inconscio non abita più qui*. Psicologia clinica e psicoterapia nella società dell'illusione di massa.

IDA FINZI, FRANCESCA IMBIMBO, SERENA KANEKLIN, *Accompagnami per un po'*. Un'esperienza di home visiting nei primi due anni di vita (disponibile anche in e-book).

LUIGI SOLANO (a cura di), *Dal Sintomo alla Persona*. Medico e Psicologo insieme per l'assistenza di base.

EUGENIO FIZZOTTI, *Introduzione alla psicologia della religione*.

GAETANO VENZA, *Dinamiche di gruppo e tecniche di gruppo nel lavoro educativo e formativo*.

MARIA ROSARIA MANCINELLI, *Il colloquio come strumento d'orientamento*.

MARIA CLELIA ZURLO (a cura di), *Percorsi della filiazione*. Nuova edizione ampliata.

ADELE NUNZIANTE CESÀRO (a cura di), *L'apprendista osservatore*. Lineamenti di metodologia e tecnica dell'osservazione ad orientamento psicoanalitico.

GIANFRANCO CECCHIN, GERRY LANE, WENDEL A. RAY, *Irriverenza*. Una strategia di sopravvivenza per i terapeuti.

ANTONIO FUSCO, *Il contributo della Psicologia della Letteratura all'analisi dei personaggi de "I Promessi Sposi" di A. Manzoni*.

ELEONORA FARINA, ALESSANDRO PEPE (a cura di), *Neurodivergenze*. Teorie e strumenti per orientarsi nel neuro-arcipelago.

PAOLA DE LEONARDIS, *Lo psicodramma: l'arte e la scienza*. Teoria, metodo e tecniche.

VALERIA MAIANO, ERIKA MINAZZI, MASSIMO PORTA, MICHELE ANGELO RUGO, *Ansia e angoscia: il soggetto in trappola*. Orizzonti d'integrazione tra vuoto di desiderio e domanda dell'Altro (disponibile anche in e-book).

TULLIO SCRIMALI, SEBASTIANO MAURIZIO ALAIMO, FRANCESCO GRASSO, *Dal sintomo ai processi*. L'orientamento costruttivista e complesso in psicodiagnostica.

PAOLO CONTINI, GIOVANNI PIETRO LOMBARDO, MARIA SINATRA (a cura di), *Follia e imputabilità nelle perizie giudiziarie*. Casi clinici e ricerche dall'Ottocento ad oggi.

ANTONIO FUSCO, *Il contributo della Psicologia della Letteratura all'analisi di alcune Tragedie greche di Eschilo, Sofocle ed Euripide*.

FEDERICA FACCHIN, *L'endometriosi tra ricerca e ascolto clinico*. La persona, i legami, la società (disponibile anche in e-book).

GIORGIO G. ALBERTI, *Psicoterapie analitiche integrative*. L'incontro tra psicoanalisi e terapie cognitive, comportamentali ed esperienziali.

ALESSANDRA ZANON, MIRCO ZURLO, *Lineamenti di psicologia generale*.

GERARDO MANAROLO (a cura di), *Musica e musicoterapia nella terza età*. Indicazioni per la prevenzione e la cura delle sindromi involutive (disponibile anche in e-book).

ANTONIO IMBASCIATI, LOREDANA CENA (a cura di), *Psicologia Clinica Perinatale*. Promozione della salute mentale dei genitori per lo sviluppo neuromentale del bambino.

GIUSEPPE FABIANO, *Nel segno di Andrea Camilleri*. Dalla narrazione psicologica alla psicopatologia (disponibile anche in e-book).

PAOLA FARNETI, *Gratitudine, dono, perdono, spiritualità*. Le emozioni positive nella vita individuale e sociale (disponibile anche in e-book).

MARCELLO ORAZIO FLORITA, *L'intreccio*. Neuroscienze, clinica e teoria dei sistemi dinamici complessi (disponibile anche in e-book).

GIOVANNI MARCHIORO, *Le prime cose della vita*. Autori, teorie della psicoanalisi e processo educativo.

Questo 
LIBRO

 ti è piaciuto?

Comunicaci il tuo giudizio su:
www.francoangeli.it/opinione



**VUOI RICEVERE GLI AGGIORNAMENTI
SULLE NOSTRE NOVITÀ
NELLE AREE CHE TI INTERESSANO?**



ISCRIVITI ALLE NOSTRE NEWSLETTER

SEGUICI SU:



FrancoAngeli

La passione per le conoscenze

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy. ISBN 9788835192664

Vi aspettiamo su:

www.francoangeli.it

per scaricare (gratuitamente) i cataloghi delle nostre pubblicazioni

DIVISI PER ARGOMENTI E CENTINAIA DI VOCI: PER FACILITARE
LE VOSTRE RICERCHE.



Management, finanza,
marketing, operations, HR

Psicologia e psicoterapia:
teorie e tecniche

Didattica, scienze
della formazione

Economia,
economia aziendale

Sociologia

Antropologia

Comunicazione e media

Medicina, sanità



Architettura, design,
arte, territorio

Informatica, ingegneria
Scienze

Filosofia, letteratura,
linguistica, storia

Politica, diritto

Psicologia, benessere,
autoaiuto

Efficacia personale

Politiche
e servizi sociali



FrancoAngeli

La passione per le conoscenze

PSICOLOGIA

Disegnare accompagna da sempre l'umanità nel comunicare, ancor prima che con la parola, ciò che abita il mondo interiore. *Il disegno che cura* nasce da questa radice profonda e presenta il Disegno Onirico come metodo espressivo capace di attivare immaginazione, emozioni e corpo, aprendo spazi di consapevolezza e crescita.

Rivolto a psicologi, psicoterapeuti, educatori, insegnanti, formatori, operatori sociali e ricercatori, il volume si rivolge anche a chi desidera esplorare la propria creatività e la conoscenza di sé.

Il testo illustra le radici teoriche del Disegno Onirico, mettendone in luce la genesi, gli sviluppi e il dialogo con saperi diversi: dall'arte del Novecento alle teorie psicologiche del simbolo, fino all'incontro con lo psicodramma. Entra quindi nel cuore del metodo, presentando modalità per accompagnare i processi espressivi, criteri di osservazione e chiavi di lettura, e mostrando come il Disegno Onirico possa essere utilizzato in contesti clinici, educativi e formativi, in setting individuali e di gruppo. In linea con l'approccio intermodale, lo psicodramma viene integrato come via per dare vita scenica ai contenuti simbolici. Il volume si conclude con un articolato repertorio di attività, con finalità, indicazioni operative e riferimenti simbolici, per l'utilizzo del Disegno Onirico nei diversi contesti.

Un invito a lasciarsi guidare dal disegno per incontrare, attraverso immagini e simboli, nuove possibilità di cura ed evoluzione.

Lucia Moretto, psicologa, psicoterapeuta e psicodrammatista, dirige il Corso Biennale di Disegno Onirico e Psicodramma presso il suo studio a San Donà di Piave (VE) e l'Afcp (Associazione di formazione e ricerca in psicodramma e psicoterapia di gruppo) in Romania. È docente della Scuola di specializzazione in psicoterapia "Studio di psicodramma" di Milano e del master "Creative Arts Therapies for Resilience" dell'Università degli Studi di Padova.

Marco Ius è professore associato di Pedagogia generale e sociale presso il Dipartimento di Studi Umanistici (DiSU) dell'Università degli Studi di Trieste. Si occupa di ricerca sul campo in educazione, con focus su processi formativi, educazione familiare e progettazione nei servizi socio-educativi, secondo il framework della resilienza e attraverso l'utilizzo di metodi attivi e creativi. È componente del gruppo scientifico del Leps P.I.P.P.I.