

Conduttrice del laboratorio artistico:

Elena Ruffo

Insegnante e conduttrice di laboratori artistico-espressivi,

Specializzata in Psicologia dell'Immaginario

PROGETTO LABORATORIO D'ARTE

LE EMOZIONI DEL CORPO

Una lettura del volto, del corpo e dell'anima attraverso le forme e il colore, attraverso la mediazione artistica e la narrazione

Nel mese di ottobre, presso la sede di AISF di Verona, si è attivato un laboratorio d'arte, da me guidato, con lo scopo di creare un ambiente favorevole al rilassamento, alla riscoperta di sé e degli altri, alla riscoperta del proprio potenziale creativo.

Sono un'artista, una pittrice e ho sempre creduto nell'arte e nel suo valore universale, come potente strumento comunicativo condivisibile e fruibile da tutti. Ho sempre lavorato utilizzando l'arte e tutti i suoi canali espressivi come fondamento per far comprendere la bellezza della vita e delle sue forme. **L'arte unisce, crea bellezza, è emozione e ci emoziona, permette di condividere e gioire.**

In questa mia esperienza di vita mi sono specializzata in Psicologia dell'Immaginario, una formazione nella quale ho studiato come preparare, progettare e condurre un Laboratorio dell'Immaginario nei diversi setting, per favorire il benessere della persona attraverso il disegno, le tecniche espressive, il racconto, la fiaba, la drammatizzazione. Si tratta di tecniche utili ad accogliere, comprendere e approfondire le problematiche emozionali importanti per lo sviluppo psicologico della persona. Accoglienza e ascolto sono le basi di questo laboratorio; la persona si sente ben accolta nel gruppo e può condividere la sua creatività. Le immagini simboliche stimolano la comunicazione poiché creano un ponte di collegamento tra la realtà e l'immaginario. Il laboratorio artistico può aiutare la persona a crescere, a emergere dall'ombra, superando i vari ostacoli emotivi. Attraverso il colore, le forme pittoriche e il disegno le persone possono rappresentare vissuti ed emozioni. Il conduttore aiuta a elaborarli attraverso personaggi dell'immaginario e attraverso il linguaggio espressivo. Aiuta a trovare le risorse necessarie per superare le difficoltà incontrate. Utilizzando il linguaggio del racconto e la narrazione singola o in gruppo le persone possono elaborare il proprio immaginario riappropriandosi di strumenti comunicativi che aiutano il processo di elaborazione della propria condizione emotiva.

Attraverso il linguaggio pittorico, creativo e del racconto le persone possono elaborare il proprio immaginario riappropriandosi di strumenti comunicativi, anche in situazioni in cui vi sono difficoltà motorie, visive o di linguaggio.

Nel laboratorio d'arte, l'espressività e la creatività divengono il canale che apre le porte alla comunicazione con le parti di noi che sono state taciute e che non abbiamo mai espresso. La possibilità che ci dà l'arte è di liberare in modo creativo queste immagini interiori.

Il laboratorio si propone di creare uno spazio per le emozioni attraverso gli strumenti dell'arte, uno spazio dedicato al dialogo con sé stessi e gli altri, volto a riscoprire il nostro corpo esterno e la nostra parte più interna. Nel laboratorio prendono vita personaggi dell'immaginario di ciascuno dei partecipanti che potranno divenire i protagonisti di storie da raccontare e raccogliere in un libro.

Gli obiettivi del corso sono molteplici:

- *conoscere il nostro corpo e il nostro volto attraverso il disegno e il colore favorendo una maggiore consapevolezza di sé;*
- *favorire la distensione e il benessere psico-fisico;*
- *favorire il fluire delle emozioni e poterle raccontare in un ambiente dove ci si apre all'ascolto dell'altro;*
- *favorire la conoscenza di sé attraverso il linguaggio del colore e della narrazione;*
- *l'uso del colore e della pittura in gruppo ci permette di condividere gioie e dolori;*
- *il lavoro sulle emozioni che scaturiscono dal corpo ci permette di migliorare la cura di sé e di coscientizzare in modo dolce aspetti del nostro vissuto;*
- *prendere coscienza di sé attraverso il contatto con il colore e con le forme che emergono.*

Ad ogni laboratorio hanno partecipato mediamente 10 persone. Gli incontri si sono strutturati in quattro pomeriggi, di sabato, e hanno avuto una durata di circa tre ore ciascuno. Suddivisi in vari momenti: accoglienza, rilassamento, lavoro con i pennelli o con le mani, rielaborazione scritta e verbalizzata dei vissuti, condivisione delle proprie opere e delle riflessioni.

L'arte aiuta a rappresentare il proprio corpo così come lo sentiamo e lo percepiamo attraverso il colore e le forme pittoriche. Ma aiuta anche a sentire il corpo dell'altro attraverso le emozioni. Il lavoro di gruppo ci aiuta a prendere coscienza di ciò che siamo e di come mi vedono gli altri attraverso esercizi pittorici. Aiuta a vedere noi stessi in modo diverso, a prendere coscienza di ciò che siamo, a far emergere le nostre potenzialità e particolarità come punti di forza. Permette di condividere la simbologia che emerge dall'inconscio collettivo.

L'arte favorisce le sensazioni positive di benessere, piacevolezza e la riscoperta del proprio corpo. Una volta che la persona acquisisce maggiore consapevolezza di sé, fluiscono le sensazioni piacevoli che ci fanno percepire un corpo capace di fare, energico, con delle potenzialità riscoperte. La persona non si percepisce più come malata e incapace di fare determinati movimenti, ma riscopre la volontà di agire sentendo meno il dolore e il senso di impotenza. Lentamente le sensazioni spiacevoli e dolorose si sciolgono durante il fare artistico. La persona si trasforma a poco a poco, vince l'apatia con la quale è entrata, vince il dolore poiché inizia a percepire piacevolezza e benessere che proviene dal contatto con il colore. Riscopre la gioia di vivere e sperimentare il proprio corpo. Ritorna ad amare di nuovo il proprio fisico e quella parte di sé che sente malata, ritorna ad aver voglia di prendersene cura, di riappropriarsi della propria persona. Di guardarsi allo specchio ed apprezzarsi.

Le vibrazioni del colore e la riscoperta del tatto attraverso il contatto con acqua e colori si ripercuotono positivamente sull'intero organismo poiché stimolano le endorfine e ci fanno riscoprire la gioia. Lo scorrere delle dita sul foglio ci regala un senso di piacevole onnipotenza. Siamo noi a guidare la nostra vita e non la malattia. Le persone si riappropriano di sé, del proprio corpo, poiché acquistano una forza straordinaria e una voglia di fare che permette loro di lenire dolore e impotenza, debolezza e lentezza. Toccare il colore permette a tutti di fare con meno dolore lavorando sulla motricità fine delle mani, per riscoprire sensazioni piacevoli che partono da esse e si espandono armoniosamente a ogni muscolo del corpo, alleviando così le tensioni e la rigidità muscolare.

L'arte e le sue forme sono rivelatrici della bellezza della vita e di noi stessi. L'arte è armonia

e bellezza che non è da ricercare sempre nella perfezione; ogni imperfezione rappresenta la nostra unicità nel mondo. L'accettazione di questo è anche l'accettazione della malattia. Attraverso la pittura, il disegno e il racconto di ciascun partecipante prendono forma, emergono dall'ombra personaggi che rispecchiano la nostra interiorità. Possono scaturire racconti, storie che rispecchiano l'immaginario collettivo e si liberano poiché vengono rappresentati e raccontati.

Attraverso l'arte gli aspetti inconsci vengono coscientizzati in modo spontaneo, dolce e non traumatico. Le immagini interiori prendono forma e si sviluppano sul foglio in modo da aiutare l'individuo a conoscersi meglio e a trovare le risorse necessarie per superare gli ostacoli.

Il dialogo artistico, attraverso le forme e i colori e il dialogo della narrazione, del racconto sono strumenti che aiutano la persona a liberarsi, a sentire il proprio corpo come alleggerito dal dolore. La persona si sente compresa e apprezzata e riscopre una nuova voglia di fare.

Le tecniche del fare, dell'agire, del pensare, del creare rendono visibile ciò che agli altri è invisibile, danno visibilità alla ricchezza del mondo di ciascuno. Insieme agli altri la sofferenza trova un altro senso: "condividendo sono più forte!"

Riscoprire l'emotività, riscoprire il corpo e percepirlo nella sua unità, sentirlo amico e capace di regalarci emozioni è una grande conquista. Un corpo che prova di nuovo il piacere di esserci apre le porte ad un nuovo percorso di conoscenza dell'individuo.

In questo ambiente fatto di accoglienza e di ascolto le persone possono raccontare di sé e della propria malattia e lentamente lenire il dolore e la sofferenza, poiché nella condivisione con gli altri si vanno a rinforzare le parti vitali di ciascuno. La sofferenza tramutata in immagini, simboli e parole si trasforma così in risorsa condivisibile. Ogni persona ha il diritto di sentirsi amato, accolto, riconosciuto e ascoltato, nella sua totalità di essere umano.

Fiducia, libertà di fare, scoperta del piacere di dipingere e creare con le proprie mani è una riscoperta del piacere di ritornare bambini, di esplorare lo spazio del foglio che metaforicamente è lo spazio che dedichiamo alla nostra vita, lo spazio dei sentimenti e delle emozioni. La riscoperta di saper fare ed essere in grado di creare un pezzo di sé attraverso i movimenti delle mani e del corpo è la riscoperta del pensiero creativo che si mette in atto e crea dentro di noi una forza nuova. Anche dipingere in piedi è stata la scoperta di un nuovo potenziale. Per queste persone che faticano a muoversi a causa dei dolori, sembrava una situazione impossibile. Le partecipanti hanno lavorato per molto tempo in piedi in modo concentrato e rilassato.

Il rilassamento profondo che si è attivato grazie all'immaginazione iniziale ha dato vita alla creatività. Creatività come forza della vita, riscoperta di saper fare, di esserci nel mondo portando il proprio contributo di bellezza e sofferenza.

Ogni opera è bella e unica. L'unicità di ciascuno è bellezza condivisa di ogni singolo fare e agire all'interno di un gruppo. Il dolore si trasforma in gioia, potenzialità e forza in grado di affrontare le situazioni dolorose successive e le prove che la vita ci pone davanti.

Il lavoro nel gruppo ha potenziato la capacità di ascolto verso sé stessi e gli altri. Questo tipo di laboratorio ha fatto emergere una particolare capacità di portare alla luce i propri sentimenti, le proprie emozioni che se ancora taciute avrebbero creato un'ulteriore chiusura nella singola persona.

"Io ci sono, esisto, gli altri mi devono riconoscere come persona che è in grado di fare, di creare bellezza, con potenzialità comunicative, come individuo che merita ascolto, comprensione, ammirazione."

Il laboratorio ha voluto dare spazio al dialogo e al racconto attraverso l'immaginario di ciascuno espresso in pittura e attraverso la scrittura e la verbalizzazione. Si sono aperti

momenti di dialogo e dibattito che hanno dato vita alla liberazione di pensieri ed osservazioni, ma soprattutto è emersa la voglia di combattere, di parlare, di farsi ascoltare, di dare forza alla voce e al corpo.

Rabbia, aggressività, sfiducia, abbandono sono emersi sotto forma di immagini e si sono trasformati in calma, dolcezza, forza e determinazione, fiducia, nuove possibilità di essere, di fare, di agire. La persona si è sentita di nuovo vitale, gioiosa, motivata a proseguire il proprio cammino di vita con una nuova consapevolezza: “il mio corpo può sentire emozioni che non sapevo provare prima”, “sono importante!”, “devo volermi bene”, “agli altri interessa di me!”.

Il laboratorio proseguirà nel tempo a partire da gennaio prossimo, per continuare a dare voce ed emozioni alle persone che vi vorranno partecipare.

Elena Ruffo

Alcune riflessioni emerse durante il laboratorio:

“La lezione di oggi mi ha permesso di capire la forza delle mani, la fermezza, come a dire anch'io ci sono...” (Elena B.)

“Sentimento di espansione a livello intestinale e consapevolezza di benessere e appartenenza a me stessa.”

“Comunichiamo attraverso la parola... ho dato troppo valore alle parole convinta che si tramutassero in fatti... illusa. Ora vedo sereno, convinta che tante parole faranno ancora male ma sono in grado di combatterle.”

“L'acqua, simbolo di purezza che dove passa, lava, deterge, avanza inesorabile con tranquillità e serenità d'animo per un futuro da inventare. Il lavoro delle mani mi ha fatto percepire solidità, forza, spessore.”

“La voglia di trasgredire è forte, partendo e percorrendo la strada di emozioni forti, stimolanti, ma nel contempo non perdendo di vista il mio nucleo centrale di donna consapevole delle proprie emozioni” (Elena B.)

“Il raggiungimento dell'armonia che si ha soltanto trovando quel giusto tempo da dedicare a noi stessi...” (A.)

“Sensazione bellissima. Giornata fondamentale. Mi sono sentita benissimo e mi sono liberata di tanto malessere...” “Mi sono rivista bambina... Serenità e tranquillità dentro di me...”

“All'entrata del corso ero demoralizzata, ho disegnato questa piovra così grande che pesa come un macigno e si aggroviglia per tutto il mio corpo. Nello stesso tempo ho fatto un arcobaleno di tanti colori per cercar di tenerla tranquilla. Vuole vincere lei ma cercherò di autocontrollarmi e sono sicura che ce la farò con i colori dell'arcobaleno che mi danno serenità e pace. Questa è la mia trasformazione, è la mia vittoria; io voglio essere così con tutta la mia vittoria e colori caldi e vivaci che si rispecchiano nella donna che sono. Io voglio essere viva come la mia trasformazione...” (M. Teresa)

“Questo giorno per me è molto importante, esperienza mai fatta ma positiva. In questo racconto ho visto la bellezza... in questo momento mi sento serena, tranquilla, in piacevole compagnia...”

“In questo momento mi sento bene. Anche se c'è sempre quel benedetto animale che mi vuole mordere, io mi sposto, volo, faccio dell'altro pur di dimenticare e con tanta costanza ho imparato a convivere. Se questo periodo come oggi continuasse, sarei la donna più felice del mondo...” (Loretta)

“Mi sono sentita bene e alla fine serena, rilassata...” (M. R.)

“La mia mente viaggia in un bosco pieno di colori, gli alberi fioriti, il prato verde pieno di fiori variopinti. L'acqua è un elemento importante del dipinto, lava via i brutti pensieri, mi sento pulita da tutto. E con le mie mani vorrei toccare il cielo azzurro, sentirmi libera come una rondine che vola in cielo. Sento meno dolore. Il mio corpo, dipingendo, si trasforma. Una bella esperienza!” (M. Grazia R.)

**“Ho rappresentato il mio bisogno d'amore e mi sono sentita compresa e rassicurata...”
(I.)**

“Ho immaginato di camminare in un bosco... con una piccola sorgente d'acqua fresca che, con più la toccavo, aveva il potere di ridarmi energia. Ora mi sento più rilassata e un po' più sicura di me stessa e di ciò che sono. Ho sentito molta energia.” (I.)

“Quando sono arrivata avevo molto male alle mani, al collo e alle spalle. Adesso che ho disegnato, il mio dolore mi fa meno male... Ho trasformato il mio mostro in una principessa azzurra dai lunghi capelli biondi. Rappresenta la felicità nella tranquillità, nella pace.” (I.)

**“Emozione di libertà di sporcarsi le mani, senza paura, per esprimere al meglio quello che sento dentro... Ho espresso la Sofferenza con il colore rosso mentre il Sollievo con il colore blu. Usare le mani per stendere il colore è stata un'esperienza rilassante.”
(Carla)**

“Ho immaginato di immergermi nella natura... La sensazione di uscire dalla solita routine di cose da fare... e respirare aria pulita, sentire l'acqua che zampilla come una musica per le mie orecchie... Il sole ha riscaldato il freddo che sento dentro; per questo mi sono trasformata in una persona calda usando il giallo del sole che riscalda l'anima!” (Carla)

“Ho immaginato di fare un massaggio rilassante per trovare la calma e la serenità. Devo dire che sono stata bene. Grazie per la disponibilità e la condivisione.”

“Dopo il laboratorio mi sento serena, come se paure, preoccupazioni e ansie si fossero dissolte. Questo gruppo mi fa sentire molto bene.” (Monica)

“Vedo il mio disegno che evidenzia il mio malessere interno. Alla fine di tutto questo ho riscontrato un certo benessere e leggerezza nella mia testa...” (M. R.)



“Esprimo ciò che sento”

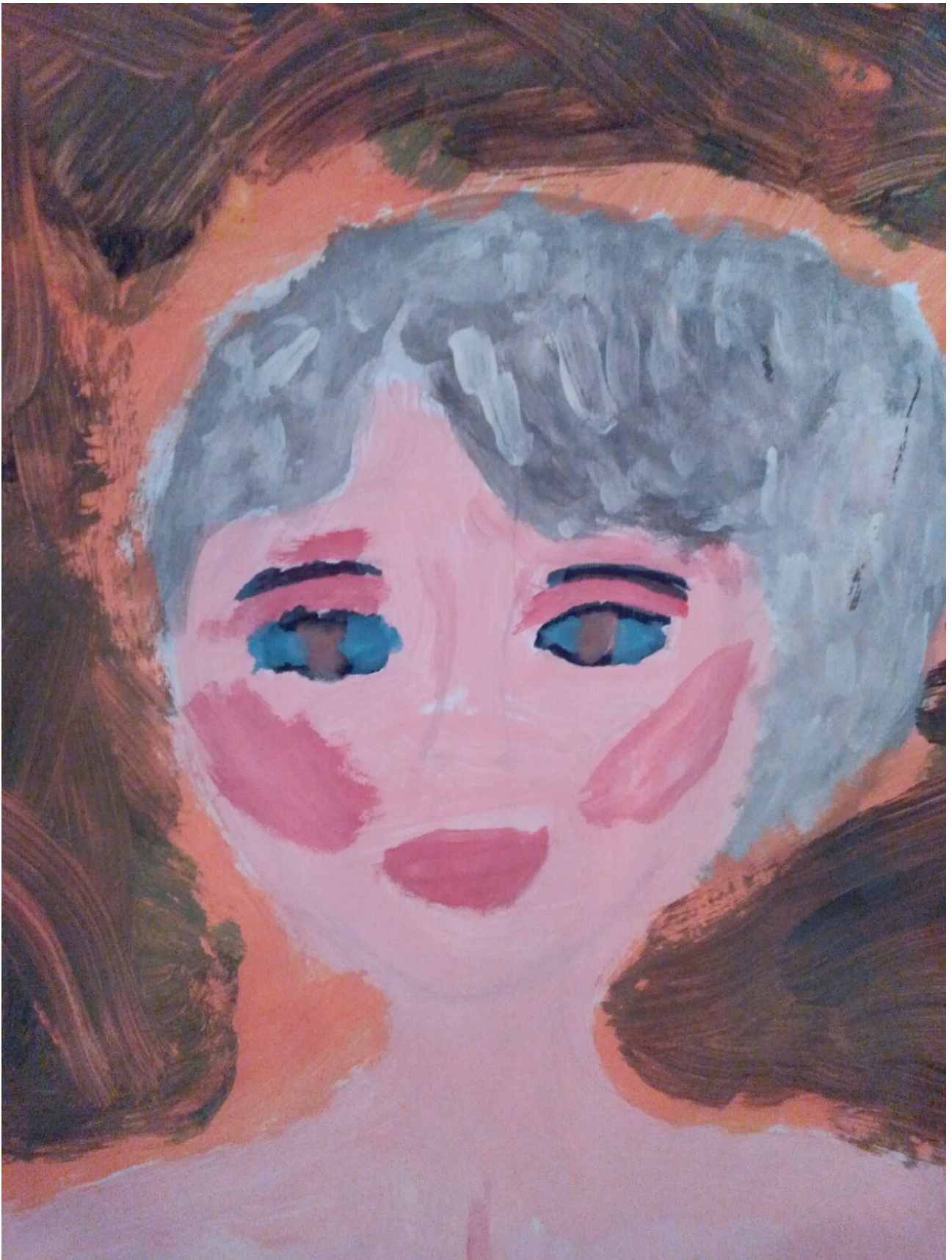
“Mi sento serena, tranquilla, bella”

“Serenità, voglia di fare, accoglienza”



***“Voglia di esserci, di emergere, di uscire e allungare lo sguardo”
“Soddisfazione nell'esserci, nel proprio lavoro, voglia di sollevarsi”***





*“Mi metto a nudo, voglia di liberazione”
“Desiderio di abbandono alla serenità”
“Tante emozioni”*







