

Istruzioni per il workshop online

Processo di ruolo della arteterapia creativa con gli adulti in lutto

scritto da
Bracha Azoulay, IO4 Haifa

Ad ogni membro viene chiesto di preparare un foglio bianco (A4 o più grande), una penna, delle matite colorate, plastilina e altro materiale artistico

A. Warm-up (25 min in 2 parti)

Benvenuto

Tema, obiettivo e regole del workshop

Warm-up

- Importante da considerare - verrà inviato agli studenti prima dell'inizio di ogni workshop:
- Vi preghiamo di spiegare ai partecipanti:

“Vi diamo il benvenuto al nostro workshop. Passeremo tre ore accademiche assieme. Questo workshop sarà di tipo pratico. Per favore, considerate questa esperienza come parte della vostra formazione. In tal senso, avrete modo di sperimentare diverse tecniche, in modo da poterle studiare e metterle in pratica. Le tecniche saranno basate sulle vostre esperienze personali riguardo il lutto e la perdita. Tuttavia, non saremo in grado di elaborare queste esperienze durante questo workshop, ma solo di condividerle per il bene dell'apprendimento accademico e pratico. Pertanto, vi consigliamo vivamente di condividere e lavorare con le vostre esperienze di perdita e di lutto passate in un ambiente relazionale distanziato, non nella cerchia ristretta della famiglia e degli amici. Vi chiediamo di condividere le vostre esperienze e le emozioni SOLAMENTE nella misura in cui vi sentite a vostro agio nel farlo. Non è necessario che condividiate o che pratichiate tecniche

con le quali non vi sentite a vostro agio. In caso di bisogno, per favore contattate il supporto psicologico offerto dall'Università degli Studi di Padova.”

Parte I – Introduzione dell'Argomento

“L'argomento di questo workshop è: **Artiterapie Creative – il Processo di Ruolo con Adulti in Lutto.**”

“Vi preghiamo di chiudere i vostri occhi, pensare a questo argomento e provare a rispondere alle seguenti domande”

- Che cosa significa per te questo argomento?
- In che modo ti senti connesso a questo argomento?
- Hai in mente una persona o un pensiero specifico?
- Che cosa significa la morte per te? Come agisci e funzioni in tempi complicati?
- Come si può parlare di questioni delicate durante un workshop?
- Qual è il tuo ruolo/comportamento che ti offre sostegno durante tempi complicati?
- Qual è il tuo ruolo/comportamento che disturba il tuo funzionamento durante tempi complicati?

“Per favore, scrivetevi tutto ciò che vi viene in mente”

Parte II – “Un Oggetto rappresentativo”

" **Un Oggetto rappresentativo** – Per favore, guardate nella vostra stanza/casa e individuate un oggetto che riesca a rappresentare i vostri sentimenti / il vostro stato d'animo/ i vostri pensieri riguardanti l'argomento di questo workshop.”

Ogni partecipante (usando il proprio nome), dovrà mostrare l'oggetto scelto e descrivere in che modo lo rappresenta.

Esempio: Mi chiamo Dina. Questo oggetto (dire il nome dell'oggetto) rappresenta Dina perché... in che modo...

B. Parte Principale (6 parti in 90 minuti)

Atomi di Ruolo – Ruolo di Ostacolo e Ruolo di Sostegno

Parte 1 – Atomi di Ruolo - Ruolo di Ostacolo e Ruolo di Sostegno

Ogni partecipante ha a disposizione **15 minuti**

“Pensate ai vostri vari ruoli (abitudini, comportamenti, tratti) nei vostri ambienti di appartenenza (famiglia nucleare, famiglia allargata, genitori, coniuge/partner, amici, comunità, lavoro, scuola, quartiere, sé, ecc.)”

(Un ruolo può essere un comportamento, un modello, un'abitudine, una parte in me, un tratto. Come ad esempio: l'ascoltatore, custode, evitare, rabbia, ossessività, critica, ecc.)

“Descrivete il ruolo come una parte voi con la quale state avendo a che fare, di cui vi state occupando (processo di esternalizzazione).”

1. Prendete un foglio di carta A4 bianca e create una forma che simboleggi ciascuno di questi ruoli. Pensate alla posizione di ogni ruolo nella vostra vita (centro, margine) e alla sua distanza dagli altri ruoli, alle sue dimensioni e al colore.
2. Pensate ai ruoli che sono stati espressi con _____ (il defunto), in tempo di crisi/ tempi complicati.

3. Scegliete due ruoli: uno che vi sta ostacolando/disturbando e uno che vi sta supportando/promuovendo. Scrivete un paragrafo su come questi ruoli sono/ sono stati espressi in tempi complicati.

Esempi dal PPP: Atomi di Ruolo



Parte 2 – Stanze breakout su Zoom – Coppie 20 min- 10 per ciascun partecipante

Atomi di Ruolo Intervista sui Ruoli

1. Condividete tra di voi i vostri Atomi di Ruolo e i 2 ruoli che hanno avuto luogo nel vostro rapporto con il defunto (o in tempi complicati / crisi)
2. **Intervista sul Ruolo di Ostacolo e sul Ruolo di Sostegno** - Intervistate il tuo partner su ciascuno dei ruoli separatamente.
Intervista a vicenda: (il conduttore dovrebbe inviare le domande per l'intervista per posta, o nella chat zoom o chiedere ai partecipanti di copiarle dalla schermata di condivisione prima di stanze breakout):

“Inizieremo ora il processo che ci permetterà di conoscere meglio i ruoli di ostacolo e i ruoli di sostegno con i quali avete a che fare”

- In tempo di dolore e lutto (o in tempi complicati / tempi di crisi), quale considereresti essere il ruolo che ti ostacola/ti disturba di più e quale considereresti come il tuo ruolo di sostegno/promozione più positivo?

Ora intervista il tuo partner su ciascuno dei ruoli separatamente:

- Come si esprime?
- Quando e dove appare?
- Con chi appare?
- Perché e che cosa innesca la sua presenza?
- Da quanto tempo hai questo ruolo (quando è apparso la prima volta)?
- Come ti influenza voi nel tempo di dolore / lutto complicato?
- Chi ha familiarità con questo ruolo? (era il defunto familiare con esso?) Che cosa lei/lui ti direbbe su di esso?
- Chiedi al vostro partner/ membro: come si sente in relazione al ruolo di ostacolo e come il ruolo di sostegno aiuta nella gestione del dolore e del lutto

Scambiatevi con il tuo partner- ora sarà lui ad intervistare te

Parte 3 – Ritorno sulla stanza comune su Zoom 10 minuti

Condivisione

Condivisione delle esperienze avvenuta nelle stanze breakout

PAUSA – 30 minuti

Parte 4 – Immagini di Ruolo – Arteterapia Creativa 15 minuti

Ogni membro lo fa da solo

Ruoli di ostacolo e di sostegno – Descrizione dell'immagine

- Pensate ad una rappresentazione grafica per ogni ruolo (una immagine che abbia una forma, che sia tangibile e che possa essere creata)
Esempio: Ruolo di Ostacolo – “Una bolla nera”, ruolo di sostegno – “Cuore giallo”
- Scrivete un **titolo per ciascuna immagine**
Esempio: “Bolla nera chiusa”
- Aggiungete un aggettivo o una azione ad ogni titolo
Esempio: “Bolla nera chiusa con Parti Buone Dentro”
- Descrivete la relazione tra le **immagini**

Creazione dell'immagine:

Su un foglio di carta separato – fare un rendering artistico di ogni immagine (usando il disegno, argilla, materiali artistici o materiali naturali, fotografie, ecc....)

“Che cosa vi dice ogni immagine?” (Frase chiave)

“Pensate alla relazione tra le immagini, quanto distanti sono tra di loro? Posso funzionare contemporaneamente e assieme?”

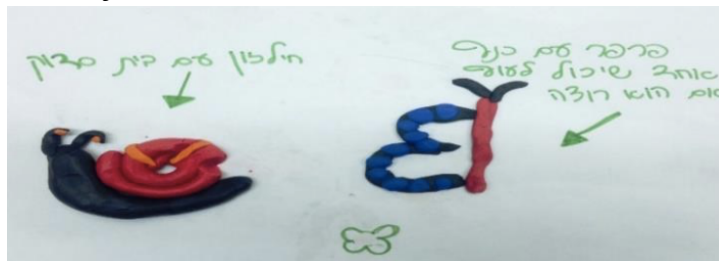
Quale potrebbe essere il titolo della **relazione tra le immagini/ della storia?**”

Esempi dal PPP

“Bolla Nera Chiusa con Parti Buone Dentro”



“Farfalla con Una Ala che Può Volare se Vuole”



Parte 5 – Stanze Breakout – Condivisione in coppia 10 minuti – 5 min a testa

La mia relazione con le immagini

Ogni membro del gruppo presenta le proprie immagini tramite la schermata/finestra su Zoom e indica il titolo delle immagini, le relazioni tra i titoli delle immagini, e come ciò lo influenza nei tempi difficili/di crisi/ di lutto.

Parte 6 – Ritorno Stanza Principale di Zoom 20 minuti

Protagonista Volontario – Lavoro sul Doppio nel Psicodramma

Chiedere un **volontario (protagonista)** di mostrare e descrivere più in profondità i suoi ruoli/immagini, le relazioni tra di loro, ecc. (ogni partecipante chiuderà il proprio video). Chiedere al gruppo di pensare ad un pensiero interno / un **doppio** (elaborate su ciò che è un doppio nello psicodramma). Ogni Doppio aprirà il video e chiuderà quando avrà finito di fare il doppio, il protagonista dirà con le sue parole quello che accetta nelle sue parole precise, e così via... Dopo diversi doppi, il protagonista condividerà come si sente, che cosa ha preso da esso, ecc.

Processo di condivisione (tutti i partecipanti riaccendono la videocamera)

C. Chiusura

1. Chiedere ad ogni membro del gruppo di pensare ad una **dichiarazione/ intuizione significativa** che si stanno formando grazie a questo processo, per quanto riguarda i loro **ruoli in tempo di lutto e dolore / di crisi / in tempi complicati** (può essere qualcosa che dicono per l'immagine di ruolo) e chiedere loro di scriverlo nella chat comune o nella lavagna di Zoom. Ricordargli di guardare le dichiarazioni che hanno scritto all'inizio del workshop e vedere se ci sono collegamenti.
2. Chiedete a tutti i membri di **leggere le dichiarazioni** e pensare ad una forza personale (una parola o una frase) che possono aver imparato da questo processo - ognuno dirà la parola/ frase (o scriverà sulla lavagna).

Grazie per la vostra partecipazione e coinvolgimento

