

A.S.P.I.C.

Associazione per lo Sviluppo Psicologico dell'Individuo e della Comunità

Master Esperienziale di Counseling Professionale

Scuola Superiore Europea

Tesi conclusiva

UN ANNO NEL CICLO DI CONTATTO

Una sperimentazione di counseling scolastico

Relatore:

dott.Roberto Costantini

Masteranda:

Daniela Fileccia

MASTER CORSO 2003 – 2006

*“A tutti i miei insegnanti, dalla mia prima maestra
ai miei più vicini formatori, per avere nutrito
la mia curiosità e corretto i miei errori;
ai miei studenti che ogni giorno rafforzano la
mia pazienza e alimentano il mio entusiasmo”.*

INTRODUZIONE

“ E’ la cosa più bella della terra una schiera di cavalieri. No, di fanti. No di navi. E io penso, bello è ciò che si ama” (*Saffo*)

Da sedici anni sono un’insegnante per scelta e forse per “vocazione”, e ho verificato che il maggior rischio nell’esercizio di questa professione è la ripetitività e la rigidità metodologica, ancor più pericolosa nel suo confrontarsi con generazioni che cambiano anno dopo anno.

Sono stata e lo sono ancora, una docente esigente nella formazione dei miei allievi e nel sollecitare in loro il senso della responsabilità, pertanto ciò che ho trasformato nel mio lavoro, grazie al Master in Counseling svolto ad Ancona, è stata la modalità di trasmissione dei contenuti centrata, non più sui programmi bensì sugli studenti. Il cambiamento ha attraversato prima la mia persona, mi ha reso più morbida e flessibile, più aperta all’ascolto profondo, meno suscettibile alla rabbia e più stabile nell’affrontare le “antipatie e simpatie” che inesorabilmente possono inquinare il lavoro. Ho potuto sentire sulla mia pelle quanto i “transfert e controtransfert” incidano sul rapporto con gli studenti e quanto possano aiutare se correttamente usati. Insegno Storia dell’Arte nelle scuole superiori e quindi a ragazzi in una fascia d’età compresa fra i quattordici e i diciannove anni. La specificità della disciplina mi ha aiutata nell’esplorazione delle emozioni attraverso i simboli e nella elaborazione di contenuti metaforici, di miti e fiabe.

All'inizio del mio percorso pensavo di utilizzare le nuove competenze entro l'area cognitiva, non avevo idea del tipo di trasformazione che si sarebbe realizzata, non avrei potuto nemmeno immaginare la gioia profonda e leggera con cui si può entrare in classe e sentire l'energia degli allievi manifestarsi in maniera autentica, quando senza paura mostrano e verbalizzano l'ansia o la soddisfazione, la tristezza o l'entusiasmo perché sanno di poterselo permettere, quando la frustrazione non è fallimento ma un'occasione per crescere, quando il voto non è una valutazione sul loro essere ma sul loro sapere in quel momento, quando le rabbie nei confronti dei compagni o dell'insegnante possono essere espresse in un confronto di bisogni e non di colpe.

Oggi, dopo un anno di sperimentazione accuratamente programmata ma anche adattata, ogni volta che emergevano particolari esigenze, posso dire che il counseling applicato all'apprendimento funziona ed è fonte di nutrimento per allievi e docenti. Adesso posso dimostrare che, grazie a piccoli gesti, l'aula si può trasformare in uno spazio di crescita, dove ogni singolo studente si sente parte di un tutto armonico, pur mantenendo la sua specifica individualità.

Questo non significa comunque che in qualsiasi momento non possano comparire conflitti e difficoltà; significa piuttosto che questi si manifesteranno con chiarezza e quindi saranno più facilmente risolvibili. E' importante sottolineare infatti che il Counseling Scolastico è una modalità operativa continua che, più che mai con gli adolescenti, vive nel processo attivo su diversi fronti: l'individuo e il gruppo, l'attenzione parallela alla sfera emotiva e all'apprendimento dei contenuti, la gestione delle forze e dell'assertività, del tempo del lavoro e della distensione.

In ogni caso l'insegnante che fa uso del counseling non va confuso con l'amico o con figure parentali, è importante a mio avviso che assuma il suo ruolo di guida sicura e protettiva e pertanto che mantenga una giusta distanza che ne salvaguardi l'autorevolezza. L'obiettivo della formazione culturale infatti è importante che rimanga saldo; la difficoltà sta infatti nel rendere il lavoro scolastico il più stimolante possibile senza cedere al buonismo che spesso svilisce la formazione degli studenti.

Abbassare gli obiettivi può anche andar bene in certi casi, più in generale però può diventare svilente e favorire bassi livelli di autostima. Resto convinta che arrendersi e accontentarsi inibisca la crescita e l'enorme potenzialità dei giovani.

Il viaggio che propongo ai miei allievi non è senza ostacoli o sfide. Ciò che cerco di fare è armarli e attrezzarli, affinché possano continuare il cammino e percorrerlo consapevolmente come un'avventura, certi comunque di non essere soli. Anche per questo è importante che l'insegnante assuma il ruolo di guida stabile e affidabile, che sia coerente ed estremamente chiara nell'organizzazione del lavoro e nella distribuzione dei compiti.

MODELLO TEORICO-CONCETTUALE

“ Socrate- dimmi , allora: con quale arte potremmo prenderci cura di noi stessi?

Alcibiade- Non lo so

Socrate- dimmi,dunque in quale modo si potrebbe scoprire in che consiste il sé stesso?

Alcibiade- Non lo so

Socrate- però tu sai almeno che è qualcosa che si serve del corpo?

Alcibiade- Si

Socrate- che altro mai si serve di questo se non l’anima?.. quindi colui che ammonisce di conoscere se stesso ci ordina di conoscere la nostra anima... ora caro Alcibiade, anche l’anima, se vuole conoscere se stessa dovrà fissare un’altra anima, e soprattutto quel tratto di questa in cui si trova la virtù dell’anima, la sapienza...”
(*Alcibiade di Platone*)

Il modello sotteso alla sperimentazione è quello del Counseling Umanistico Integrato, mirato alla costruzione di una salda alleanza con gli allievi. La fiducia reciproca infatti è la base sicura da cui partire, la sorgente cui attingere nei momenti di empasse. L’alleanza è anche protezione e la protezione permette lo sviluppo del coraggio e dell’empowerment.

Un maternage semidirettivo ha guidato il mio lavoro consentendomi di mantenere l’autorevolezza necessaria a porre i giusti confini di cui gli adolescenti hanno bisogno per orientarsi. La libertà di esprimersi non è stata confusa con comportamenti caotici o irrispettosi ma è stata usata in modo proficuo e indirizzata nel solving-problem.

L’Ascolto attivo è stato continuo, sia per consolidare l’alleanza e il maternage sia per rivelare eventuali blocchi e difficoltà degli allievi. Con cautela ho osservato il non

verbale e laddove necessario ho sollecitato cambiamenti posturali e controllo del respiro, particolarmente nei momenti di verifica e di esplorazione delle emozioni.

Anche l'empatia ha offerto ai ragazzi la possibilità di essere accolti con la sicurezza di non andare incontro a disistima e colpevolizzazioni.

La condivisione dei vissuti ha tenuto lontano la solitudine ed ha aiutato molto la coesione in classe.

L'attenzione al Locus of Control è stata fondamentale nel processo di consapevolezza e di scelta responsabile .

La scoperta delle polarità e della diversità ha condotto i ragazzi all'accettazione e all'uso delle risorse grazie all'integrazione.

Rogers e la Gestalt sono stati comunque i fondamenti teorici della sperimentazione anche se devo molto agli studi di Rollo May, in particolare all'importanza da lui riconosciuta all'attivazione del coraggio, e alla psicologia degli archetipi di Carol Pearson.

Le tecniche immaginative per liberare le emozioni e la Programmazione neurolinguistica per ancorare i dati di realtà sono stati i miei strumenti preziosi ed efficaci .

DESTINATARI DEL PROGETTO

“Il traguardo è nel cammino che percorrete per arrivarvi. Ogni passo di oggi è la vostra vita di domani” (*W.Reich*)

Ho effettuato la sperimentazione del Counseling Scolastico in una prima classe di Liceo classico, quindi con ragazzi entro una fascia d'età compresa fra i quattordici e i quindici anni: 25 allievi, di cui quattro maschi, provenienti da ceti sociali diversi e da contesti culturali altrettanto differenziati.

All'interno del gruppo ho identificato sei ragazzi con difficoltà e bisogni di tipo diverso e, fra questi, due gemelle con un forte legame esclusivo ed escludente, un ragazzo con comportamenti manifestamente indisponenti e impulsivi e un distorto bisogno di attenzione, due ragazze riservate e insicure e una ragazza aggressiva e sprezzante nei confronti dei compagni.

Il contesto scuola è abbastanza sereno, con una preside efficace e aperta. Questo mi ha permesso di poter lavorare liberamente e in diverse occasioni mi è stato richiesto di intervenire per dirimere conflitti o allentare disagi.

Il percorso formativo all'interno di un Liceo Classico è orientato in senso cognitivo e di solito è dato poco spazio all'esplorazione e all'accettazione delle emozioni; inoltre l'ambiente scolastico è spesso competitivo e volto all'apprezzamento in relazione al profitto e alla quantità di nozioni e informazioni possedute dallo studente.

Il disagio psicologico è spesso considerato un alibi o un capriccio per sfuggire ai propri doveri e all'impegno. Questo mi ha spinto ancor di più a limitare i giudizi rigorosamente alle verifiche e relativamente alla preparazione raggiunta nel qui e ora. Ho sollecitato inoltre lo sviluppo delle persone e il loro empowerment oltre che le abilità corporee ed immaginative. Ciò che può apparire come una dispersione di tempo ed energia è diventato in realtà un'investimento nel futuro: si apprende molto più velocemente se la mente e il cuore sono in sintonia, se si percepisce la protezione e la fiducia. L'ansia da prestazione e lo stress da sovraccarico colpiscono molto

frequentemente gli studenti di oggi, spesso demotivati e tendenti ad ingigantire o ignorare ostacoli facilmente rimovibili.

Le cause, nella loro molteplicità, hanno comunque in comune gli effetti, ovvero il collasso attentivo e della motivazione allo studio, comportamenti disfunzionali più o meno gravi, alternanza di crisi di rabbia, tristezza e isolamento, fino all'abbandono scolastico. Nei casi più blandi è presente un rendimento mediocre e una scarsa concentrazione che scatenano reazioni a catena da parte degli insegnanti che, a loro volta, si sentono demotivati e frustrati.

Pensare una didattica che parta dalla relazione con lo studente piuttosto che dai contenuti disciplinari, per arrivare comunque ad una preparazione completa ed adeguata al percorso formativo, è stata la mia sfida con il tempo e con la metodologia tradizionale.

Una lezione di Storia dell'arte è normalmente strutturata secondo una sequenza che parte dalla raccolta di dati, segue la descrizione fisica dell'opera e si conclude con l'analisi delle tecniche e la contestualizzazione.

Tenuto conto che l'obiettivo finale è comunque la capacità di leggere un'opera e di riconoscerne l'area culturale di appartenenza, se non l'autore, ho riflettuto sulla possibilità di avvicinare l'opera non più con l'analisi storiografica bensì con la curiosità del ricercatore. Il cuore e il pathos dunque insieme alla mente e al logos, una maggiore interazione a partire dall'emisfero destro piuttosto che dal sinistro.

Ho costruito dunque una sorta di mappa-guida per "la caccia al tesoro", dove la raccolta dati diventa il viaggio per l'individuazione geografica e cronologica, la descrizione la scoperta dello scrigno che contiene il tesoro, e la tecnica il linguaggio segreto che, una volta decodificato, ti dà la chiave per aprire lo scrigno e scoprire il tesoro

ovvero il messaggio più segreto dell'opera.

Ognuna di queste tracce è stata pensata per accedere in modo "sentito" all'opera d'arte e per scongiurare il rischio di un approccio nozionistico, da "elenco delle Pagine Gialle".

Troppo spesso la storia dell'arte nelle aule scolastiche si è trasformata in un accumulo di dati tecnici, scorporati dall'anima degli uomini che li hanno usati e dal fine che li ha prodotti.

Preoccupati dal tempo insufficiente destinato a questa disciplina (due ore a partire dal primo anno nella sperimentale, un'ora la settimana al terzo e quarto anno e due al quinto nel corso tradizionale), gli insegnanti tendono a privilegiare l'essenziale, dove l'essenziale coincide troppo spesso con la descrizione analitica e sincronica.

Ho amato la storia dell'arte fin dall'adolescenza e l'ho scelta per quell'aura tutta speciale che avvolge le opere dello spirito umano, per quel senso di fragilità e incompiutezza che le permea, per il suo potenziale evocativo, che mi spinge ad entrare in uno spazio-tempo di libertà e immaginazione. Nell'opera d'arte si proietta quella scintilla di divino che ad ogni uomo appartiene, quel senso di mistero mai del tutto definito che ci spinge alla ricerca. Insegnare ad uno studente a percepire la sua essenza divina e profondamente umana attraverso la ricerca del prezioso messaggio, del tesoro, conservato nell'opera d'arte, è diventato il mio obiettivo di lavoro. La scoperta del messaggio più vero e spesso più nascosto nell'oggetto d'arte, il rispecchiamento e il riconoscimento in esso di una parte di loro è la sfida che propongo ai miei allievi. Le difficoltà diventano prove, superate le quali ci sarà la gioia della scoperta.

In sintesi questi sono gli obiettivi di una didattica costruita con il Counseling Umanistico – Integrato:

- . Stimolare le capacità di ascolto
- . Attivare l'apprendimento cognitivo a partire dalla fiducia e dalla curiosità
- . Conoscere con la mente e con il cuore
- . Praticare la legge delle tre "P", ovvero Protezione, Permesso e Potere
- . Monitorare la coesione e l'armonia del gruppo
- . Sollecitare la libertà di scelta consapevole
- . Gestire l'ansia e la timidezza come forze e non come impedimenti
- . Consapevolizzare che l'errore è un momento di crescita e non un fallimento

. Favorire le espressioni di buonumore e le risate

LA MAPPA DELLA “CACCIATA AL TESORO” E LA TEORIA DELLA FORMA: DALLA COMUNICAZIONE EMOTIVA ALLA GRAMMATICA VISIVA

Punto, linea, superficie, colore, luce, spazio e tempo sono gli elementi base della grammatica visiva, il modo di organizzarli per costruire un oggetto artistico determina il significato e l’impatto emotivo dell’opera. Come per l’alfabeto o per i numeri le possibilità di combinazione sono pressoché infinite, sia pure entro schemi formali che, come ha teorizzato la Gestalt, sono sottoposti ad alcune leggi che ne influenzano la percezione. La base teorica di queste leggi è il principio secondo il quale” la configurazione delle forme, ovvero il risultato di ciò che vediamo, non dipende dalle singole parti bensì da come queste sono disposte nel campo visivo”. La differenza fra le rigide regole accademiche che per secoli hanno tiranneggiato gli artisti e la psicologia della forma, utilizzata nella percezione visiva, sta nella consapevolezza dei meccanismi visivi e del loro legame con il cervello e l’emozione. L’aveva compreso Leonardo quando scriveva: ”farai le figure in tale atto, il quale sia sufficiente a dimostrare quello che la figura ha nell’animo, altrimenti la tua arte non sarà laudabile”. La teoria “dei moti dell’animo” riflessi nel corpo ha infatti aperto un mondo nuovo alla pittura inaugurando anche un nuovo sodalizio fra arte e scienza. La teoria della percezione visiva nell’ottica gestaltica tiene conto appunto delle reazioni psicologiche che si attivano di fronte alla configurazione di forme. Quindi non la forma nel suo significato univoco e nella sua purezza geometrica bensì l’effetto della interazione di forme e colori nella percezione di questi. Sulla base di studi sperimentali atti a dimostrare l’attivazione delle funzioni psicologiche, la Gestalt psychologie ha teorizzato delle leggi allo scopo di rendere consapevole e quindi efficace il messaggio visivo, sia in entrata che in uscita, e sono oggi imprescindibile oggetto di studio e formazione negli studi di grafica e design. Per quanto mi riguarda, l’uso della teoria della forma è stato finalizzato a dimostrare la relazione corpo mente o, come diceva Leonardo, spirito e materia, ogni volta lavorando su sensazione ed emozione, pensiero e azione, esperienza e teoria.

La prima legge della Gestalt è detta della “pregnanza” e dimostra che la percezione tende a ricostruire nelle immagini le forme geometriche primarie. Questo comporta ad esempio che più le forme sono inscritte nel triangolo, quadrato o cerchio, più esse sono comprensibili e quindi efficaci nel produrre un messaggio.

Utilizzare la legge della pregnanza significa condurre l’allievo a verbalizzare un’esperienza prima vissuta in maniera automatica, riconoscerla e decodificarne il valore simbolico.

La seconda legge è quella del “rapporto figura-sfondo” secondo la quale l’occhio tende a stabilire una gerarchia fra una forma dominante che fa da figura e ciò che ne costituisce lo sfondo. La sapienza dell’artista costruisce l’oggetto in modo da evidenziare la forma portatrice del messaggio, come può anche decidere per l’ambiguità fra figura e sfondo generando sia le illusioni ottiche che la molteplicità semantica.

La lettura consapevole di queste composizioni rende l’occhio degli allievi competente e attento a tradurre il messaggio, a partire dalla propria capacità di individuare la figura chiave.

La legge della “forma chiusa” dimostra che il nostro occhio è portato spontaneamente a completare le figure; pertanto siamo spinti a chiudere le immagini incomplete.

Il riconoscimento di questa legge aiuta gli allievi a scoprire il loro soggettivo patrimonio iconografico e conferma il potere della conoscenza, anche perché tendiamo a vedere ciò che riconosciamo.

La scoperta di queste leggi è avvenuta attraverso le opere e i disegni sperimentali della percezione visiva ed è stata comunque accompagnata da condivisioni rispetto alla sorpresa e alla scoperta che i mezzi per decodificare un’immagine sono comunque dentro di noi.

Mi ripropongo comunque l’anno venturo di approfondire le altre leggi e le sperimentazioni sul rapporto fra l’occhio e il cervello.

Dov’è l’origine di quella sorta di stupore e incantamento che ci coglie davanti all’opera d’arte? Cosa attiva dentro lo spettatore quella immagine particolare?

L'estetica ha dato le sue risposte ora centrate sulla forma ora sui contenuti ma, al di là di epistemologie specifiche ciò che mi servito in questo lavoro è la natura simbolica e metaforica del linguaggio artistico e quindi la sua possibilità di accesso nel canale privilegiato della comunicazione emotiva. Partendo dal presupposto che l'artista percorre i territori dell'anima alla ricerca di una forma o anche di un segno in cui riconoscere come in uno specchio il suo sé e a cui affidare il messaggio, ho inventato una mappa con la quale l'allievo può entrare nell'opera e scoprirne il suo tesoro. Si tratta di una sorta di ricerca dove l'immagine o la statua o l'architettura si trasformano in un mondo tutto da svelare.

La mappa è costituita da una serie di punti pensati alla luce delle leggi gestaltiche, e, soprattutto all'inizio del percorso formativo, va seguita con ordine per addestrare gli allievi alla lettura dell'immagine in modo rigoroso, evitando il rischio della dispersione. Trattandosi inoltre di un strumento per apprendere un linguaggio nuovo è opportuno procedere per gradi facilmente riconoscibili. I punti sono apparentemente gli stessi di una tradizionale analisi d'opera, utilizzati però, attivando al posto dell'analisi linguistica e sequenziale, cui sovrintende l'emisfero sinistro e mirata alla classificazione ,l'emisfero destro ovvero quello gestaltico prioritariamente sintetico, specializzato nel riconoscimento di figure e forme geometriche, di gesti ed espressioni mimiche oltre che responsabile delle risposte emotive.

Per non perdere le tracce che condurranno al tesoro, ecco la mappa:

Orientamento spazio-temporale

Iconografia

Composizione

Linea

Colore

Luce

L'analisi dell'iconografia comincia ad orientare l'allievo sulla scelta operata dall'artista. Ad esempio "l'Atleta vincitore" e "l'Atleta a riposo" hanno un significato diverso nel contesto della cultura greca, passano messaggi differenti che rispondono a particolari bisogni. La "Kore" arcaica ci parla di un femminile diverso dall' "Afrodite" di Prassitele o dalla "Venere di Milo". L'iconografia diventa un mezzo per accedere ai modelli e ai valori di un' epoca e per cominciare ad incontrare gli archetipi.

La composizione guida gli allievi alla collocazione dei soggetti nello spazio, a comprendere la differenza fra una disposizione su due o tre dimensioni. Lo stesso soggetto infatti cambia di senso se collocato in uno spazio bidimensionale o prospettico. La composizione conduce gli allievi a comprendere un'immagine come rappresentazione di un concetto ideale o di una realtà più fisica e concreta.

La linea diventa la concretizzazione dell'energia creativa che, passando dal cognitivo, contorna la forma. Ogni tipo di linea ha il suo significato: la linea morbida e sinuosa ci parla di emozioni ed è orientata sul femminile, quella geometrica o spezzata è più concettuale, l'ortogonale tende alla staticità e alla quiete, la diagonale attiva il movimento e l'energia.

Il colore è decodificato con gli stessi criteri e nei suoi diversi valori semantici a seconda delle categorie di freddo-caldo, pastoso o smaltato, uniforme o a macchie etc.

Ho molto usato sia le teorie di Kandinskij che quelle di Luscher.

La luce e la sua polarità, l'ombra, concludono la lettura dell'opera che, a questo punto, si può collocare nel suo contesto come espressione dei bisogni e dei valori delle varie società.

Per attivare il rispecchiamento emotivo e l'immaginazione creativa, laddove l'opera era particolarmente stimolante, ho attivato la consapevolezza corporea attraverso l'attenzione al respiro e alla postura, l'uso di parole evocative e del brain storming e infine ho "giocato" insieme a loro con lavori di gruppo.

RICONOSCERE GLI ARCHETIPI

L'iconografia, dove possibile, è stata occasione di un'esplorazione attiva degli archetipi.

Attraverso gli argomenti svolti, gli studenti hanno incontrato l'archetipo della Grande Madre e quello del Guerriero. Dalla preistoria all'arte greca hanno imparato a distinguere le due figure e a comprenderne il valore all'interno della storia.

“Iside Hator”, “La Signora dei serpenti”, gli “idoli cicladici”, la “Kore” e “Afrodite” sono state le figure guida per esplorare il femminile e il suo rapporto con la società.

Il Guerriero, l'Eroe vittorioso e l'Eroe morente, l'Atleta concentrato e quello a riposo, li hanno invece guidati dentro la parte maschile delle epoche trattate capendo i bisogni che ne hanno prodotto la realizzazione. Il lavoro sugli archetipi li ha portati a riconoscerne la presenza all'interno di loro stessi e a coglierne gli aspetti più utili e positivi come quelli più distruttivi, è stato molto importante per l'empowerment e il riconoscimento dei propri punti di forza e debolezza, ha aperto la strada alla ricerca delle risorse dentro e fuori di sé.

Abbiamo esplorato insieme quanto possa essere piacevole e rassicurante mettere a disposizione i propri talenti e attingere da quelli altrui.

SCOLPIRE LE IMMAGINI

Gli allievi hanno usato il loro corpo per scolpire le immagini degli archetipi, ogni volta percependo sul piano fisico i differenti effetti delle posture, delle linee di forza e dei punti di equilibrio. Sono stati guidati nell'esplorazione delle difficoltà, dei limiti e degli aggiustamenti necessari per raggiungere le sensazioni che l'artista ha trasmesso con una postura piuttosto che un'altra.

Grandi risate hanno accompagnato il lavoro e hanno aiutato gli allievi a superare timidezza e senso di inadeguatezza; anche le ragazzine più minute e riservate sono riuscite a sentire l'eroe dentro di loro o il caldo abbraccio della Madre. La centratura degli atleti che si irradia dall'ombelico li ha resi più sicuri, l'esperienza degli archetipi attraverso il corpo ha reso più facile la comprensione della parte cognitiva e la possibilità di usare la forza degli archetipi anche fuori aula. La comprensione del canone di Policleto è stata semplice dopo che gli allievi hanno scolpito con il loro corpo il "Doriforo", dopo che hanno fatto esperienza del controllo necessario ad equilibrare le macro e micro energie che una postura richiede; hanno sentito che l'equilibrio scaturisce dalle singole parti centrate in un punto, che ogni minimo gesto apparentemente irrilevante è determinante per l'armonia dell'insieme.

La lettura della scultura, alla luce dell'esperienza e con l'ausilio della mappa, ha reso possibile il riconoscimento del canone come metafora di un ideale che ha alimentato la cultura greca e parte della cultura occidentale: il modello del controllo degli istinti da parte della ragione alla luce della consapevolezza.

IL CODICE DELL'ANIMA

Le immagini sono state la via per esplorare le emozioni e viverle nel presente. La Rabbia e la Paura, la Gioia e il Dolore come la Tristezza sono emerse dalle opere, sono state trattate nel loro contesto e poi condivise attraverso racconti individuali. Per esempio, la morte in un tragico incidente, di una ragazzina di dodici anni conosciuta da molti di loro, è stata elaborata lasciando spazio alle lacrime e al dolore come alla paura dell'incontrollabilità e all'agguato che il destino può tendere, ridimensionando l'eccezionalità dell'evento e sottolineando il dono prezioso della vita. L'amore è emerso attraverso la dea Afrodite, le Menadi e la Kore, è stato visto nelle sue sfaccettature puramente erotiche come nella sua integrazione con l'affettività.

Le scene di guerra, come le raffigurazioni degli eroi omerici, sono state studiate attraversandole con le emozioni soggettive, con il coinvolgimento e l'adattamento al presente; pertanto è stato importante differenziare le qualità eroiche di Achille da quelle di Ulisse, la femminilità di Cassandra da quella di Penthesilea o di Andromaca. Il Minotauro e il labirinto sono stati elaborati a partire dalle emozioni che evocavano prima di essere studiati e analizzati nelle immagini.

LA GESTALT: IL CERCHIO DELLA VITA

La Gestalt, teorizzata da M.Wertheimer, K.Koffka e W.Kohler nel 1921 e diffusa attraverso la rivista “psychologische Forschung”, è più che una teoria psicanalitica: è principalmente un modo di esistere con se e con gli altri, per se e per gli altri, proprio come quando si sta in cerchio tenendo le mani dei compagni vicini. Sarà F.Pearls ad usare la Gestalt come approccio psico-corporeo a partire dal 1942.

Il termine, la cui traduzione nella parola “forma” apparentemente non rende, in realtà fa riferimento al fatto che noi esistiamo in quanto esseri senzienti che percepiscono il mondo come forme ovvero figure che in qualche modo riconosciamo. Ciò che ogni individuo riconosce può essere diverso mentre i meccanismi che sottendono la percezione sono stati studiati e teorizzati proprio dalla Gestalt nella teoria del Self e della percezione visiva.

A partire dal nucleo unico della soggettività individuale i teorici della forma hanno studiato le relazioni fra tale nucleo e le sue manifestazioni relative alla dimensione fisica, affettiva, razionale e sociale. Ciò che gli artisti e i poeti hanno intuito ed evocato attraverso la metafora della maschera e il simbolo i gestaltisti hanno strutturato in un modello comunque flessibile ed aperto.

In sostanza, l'irriducibilità della persona a categorie fisse e rassicuranti ha sollecitato da sempre la sensibilità artistica che, con il proprio linguaggio si è fatta specchio della molteplicità esistenziale, dell'umano sentire, ora amplificato fino alla lacerazione del sentimento, ora adattato e integrato nella serena consapevolezza. Malgrado gli estenuanti tentativi di tenere a bada l'artista che è dentro di noi, e da cui l'individuo si difende, indossando spesso una maschera rigida e paralizzante che gli impedisce di vivere la vita nel suo flusso continuo e rigenerante, la corrente continua il suo corso che, talora può essere impetuoso e violento e dunque bisogna ancorarsi per non essere travolti, talora scorre lento e allora può diventare piacevole abbandonarsi. L'essere consapevoli di stare dentro l'energia dell'esistenza permette

di trovare gli aggiustamenti necessari per cogliere i frutti migliori che con essa possiamo produrre.

E proprio la consapevolezza (awareness) è la parola d'ordine della Gestalt; senza di essa infatti diventiamo preda della corrente, in balia di meccanismi automatici e arrugginiti. Al contrario l'essere consapevoli di come si sta nel mondo e della maschera che si indossa aiuta a prendersi la vita nella sua totalità, omnia comprensiva delle correnti contrarie.

La teoria del Self proposta dai gestaltisti studia proprio i fenomeni che si manifestano alla frontiera di contatto, dove l'individuo incontra l'ambiente e cosa accade in tutte le componenti del suo essere corporeo, emotivo, razionale e sociale in quel preciso momento.

Tale modo di esperire la realtà è stata rappresentata graficamente da un cerchio la cui linea di contorno indica il confine fra la persona e il mondo, appunto la frontiera-contatto.

E' in questo luogo metaforico che l'individuo incontra uno stimolo al quale darà la sua risposta più o meno efficace. La teoria del campo spiega questo incontro come alternanza di figura-sfondo, dove la figura è il bisogno-stimolo e lo sfondo rappresenta l'ambiente. L'emergere di un bisogno 'produce una serie di reazioni volte al suo soddisfacimento e che si sviluppano in un ciclo continuo detto appunto ciclo di contatto.

Le fasi del ciclo sono state modificate e ampliate nel tempo, di fatto possono essere riassunte in quattro momenti fondamentali:

Pre-contatto – qui avviene l'emergere di un bisogno, un desiderio, un progetto o una situazione

Contatto – è il luogo della consapevolezza del bisogno e della mobilitazione per soddisfarlo

Contatto pieno – è il momento dell'azione appropriata e del soddisfacimento

Post-contatto – è dove si gode il vuoto fertile in attesa di un nuovo stimolo.

Non sempre il ciclo scorre fluido e produce il godimento finale; talvolta in uno o anche più dei punti di contatto avviene un'interruzione che irrigidisce il corso del ciclo e ne blocca l'armonico fluire. Se dunque non si percepisce correttamente il bisogno abbiamo una disfunzione nel pre-contatto (desensibilizzazione), se non si ha giusta consapevolezza e mobilitazione si blocca il contatto (deflessione, introiezione), se non si produce un'azione efficace inibiamo il contatto pieno (proiezione, retroflessione, egotismo), se, infine, non godiamo del vuoto e della quiete, impediamo il post-contatto (confluenza) e il ritiro.

E' dunque fondamentale individuare le disfunzioni al fine di rendere fluido il ciclo e permettere che il confine sia elastico e permeabile. Se talvolta le interruzioni possono essere funzionali al benessere e alla gestione di situazioni difficili, qualora si presentino regolarmente si ha generalmente malessere e insoddisfazione; ed e' proprio quello che accade quando indossiamo maschere rigide e fisse che inibiscono il godimento della vita nel suo multiforme accadere.

Quelle che chiamo maschere sono dunque nel linguaggio psicanalitico le resistenze, che la Gestalt utilizza per neutralizzarne la carica paralizzante; un po' come accade nelle arti marziali.

Le tecniche gestaltiche, nella loro varietà e creatività, fanno comunque uso del corpo, sono finalizzate alla consapevolezza (amplificazione, drammatizzazione, sculture, sedia vuota, rappresentazione dei sogni etc..) e sviluppate nell'imprescindibile relazione IO-TU. Le due persone, counselor e cliente, stanno entrambe nell'esperienza e insieme si attivano per dare corpo alle emozioni e imparare a riconoscerle ed accettarle.

Nei tre anni di formazione all'ASPIC ho avuto modo di sperimentare quanto sia liberatorio e chiarificante l'uso del ciclo di contatto, quanto renda sereno l'apprendimento e la coesione di gruppo. Sia nei training esperienziali che in quelli più cognitivi, ho appreso gradualmente a riconoscere parti di me disfunzionali e a riadattarle in modo sano ai miei bisogni, ho provato ed espresso emozioni e sentimenti prima misconosciuti, ho attinto forza e coraggio dalle mie debolezze, ho

guardato le mie paure e la mia ombra e, infine, ho consapevolmente indossato le mie maschere.

Particolarmente illuminante è stato un seminario sulla maschera tenuto da Giovanna Rosati Hansen alla fine del quale ho prodotto una maschera realizzata a partire da una base piuttosto informe, che a sua volta sosteneva quattro veli, ognuno recante l'immagine di un volto diverso. E' stata Giovanna a farmi rendere conto dell'importanza di poter scegliere la maschera e di farne l'uso migliore per sé e per gli altri. Nel tempo ho acquisito sempre più consapevolezza e sempre meno ho lasciato che la corrente mi trascinasse come un corpo inerte. Adesso sono in grado di ancorarmi e lasciarmi andare,

comunque orientata verso l'inalienabile diritto di stare bene.

Tutto questo e tanto altro mi ha spinto ad usare il ciclo di contatto con i miei allievi e con l'obbiettivo di trasformare il tempo da trascorrere insieme in una preziosa occasione per stare bene.

UN ANNO NEL CICLO DI CONTATTO

Quest'approccio è stato efficace e per nulla dispersivo, grazie all'attenzione continua al processo e alla verbalizzazione dei contenuti. L'esplorazione delle emozioni è stata sempre consolidata da restituzioni e utilizzata nelle immagini.

Il ciclo di contatto è stato attivo sia durante le ore di lezione che in una serie di incontri di gruppo a tema. Le lezioni hanno sempre avuto un clima sereno di accettazione e collaborazione dove difficilmente ho dovuto riprendere comportamenti scorretti. Il mio ingresso in aula è stato sempre accompagnato da un sorriso e da un autentica domanda: "Come state oggi?" oltre che dal contatto oculare; piccole cose che mi hanno permesso di rafforzare la relazione e di tastare gli umori nonché di prepararli alla concentrazione. La lezione si è svolta nelle sue parti teorico-cognitive come in quelle esperienziali, riassumendo comunque a fine ora il lavoro svolto e salutandoci con un buon proseguimento di giornata. L'empatia e l'ascolto attivo mi hanno regalato l'attenzione dei ragazzi e il loro vivo interesse, che li ha portati a intervenire in maniera partecipe e corretta. Hanno appreso presto che gli interventi vanno gestiti nello spazio interattivo senza interrompere l'insegnante o il compagno, molto raramente hanno chiesto di uscire nel tempo trascorso insieme (le uscite continue sono un lamento comune dei miei colleghi) e altrettanto rare sono state le assenze.

La gita scolastica si è fatta a Roma ed è stata una giornata di gioia e risate come anche di attenzione e concentrazione nei musei. Il tempo del pullman è trascorso in chiacchiere aperte che mi hanno dato la misura dell'alleanza raggiunta e della coesione del gruppo. Alcuni di loro hanno raccontato sogni intimi, desideri sessuali o ricordi infantili di paure e sofferenze; un ragazzo ha rivelato senza imbarazzo di aver fatto un sogno erotico con un suo compagno ed ha espresso, liberandosene, la sua paura dell'omosessualità. L'intimità gli ha permesso di essere rassicurato e di considerare il suo sogno come normale in un'età di passaggio. Ciò che mi ha dato maggiore benessere è stata la verifica dell'autenticità e della sicurezza relazionale

raggiunta, non solo fra me e i ragazzi ma dal gruppo intero ed ho sentito la soddisfazione e l'appagamento di una relazione nutriente per tutti.

GIOCHI DI GRUPPO

PRIMO GIORNO DI SCUOLA

So per esperienza che il primo giorno di scuola superiore dopo le medie è carico di ansie, aspettative, paura di inadeguatezza ma anche di curiosità e voglia di sentirsi grande. So anche che in questo primo contatto avviene il battesimo della relazione, pertanto ho scelto abiti colorati e morbidi e sono entrata in classe presentandomi intanto come persona, quindi come insegnante con le mie competenze e specificità, ho dato spazio alla mia emozione nell'incontrare 25 paia di occhi puntati addosso che si aspettanocosa? Ho espresso il mio entusiasmo nell'iniziare un nuovo cammino con loro e la sicurezza che saremmo stati dei buoni compagni di viaggio.

Ho chiesto quindi loro di presentarsi con il proprio nome, lo stato d'animo espresso con un colore e un'immagine disegnata alla lavagna che lo rappresentasse. Dopo un'iniziale stupore il clima si è disteso, si è attivata la curiosità e la voglia di ascoltare la propria emozione e quella dei compagni.

La tensione si è liberata, il corpo si è disteso e si è dato spazio a risate liberatorie. Ho visto gli occhi dei miei studenti meno spaventati e il loro sguardo in contatto con il mio.

Ci siamo dati appuntamento alla prossima lezione che ho descritto come un'esplorazione creativa, lasciando la curiosità per l'incontro successivo.

CHE ALBERO SONO?

Avvicinarsi allo studio della storia dell'arte usando l'energia che la produce e quindi le tecniche immaginative ha segnato il contatto con la classe, mi ha permesso di attivare la fiducia e di individuare le difficoltà. L'oggetto che si produce diventa un ponte fra l'allievo e l'insegnante, è un mezzo attraverso cui attivare il dialogo, si trasforma in un ancora potente nei momenti di difficoltà.

La libertà espressiva e l'assenza di ogni giudizio ammorbidiscono la relazione con i ragazzi e sottolineano l'importanza della loro persona a prescindere dall'andamento scolastico. Il Counseling espressivo ha avuto un'importanza rilevante nella sperimentazione, mi ha permesso di allentare le tensioni e quindi di favorire l'apprendimento. Lo spazio virtuale del gioco rivela meccanismi difficilmente evidenziabili, mostra i bisogni con chiarezza e permette interventi mirati.

La creazione del proprio albero ha stabilizzato i ragazzi, ha infuso loro forza e coraggio, anche a partire dalla presa d'atto della debolezza delle radici o della mancanza di foglie o fiori.

In ogni caso il frutto della loro energia creativa è stato amato e accettato.

Il simbolo dell'albero come guida di un modulo che conduce alla colonna e alla croce l'ho già usato con successo in un'altra sperimentazione ed ho quindi pensato di riproporlo in un contesto diverso e con obiettivi più ampi. La prima esperienza l'avevo realizzata in un Istituto d'Arte ed era stata orientata sullo sviluppo grafico piuttosto che entro l'area emotiva cognitiva. In questo caso invece il lavoro si è sviluppato in una sinergia corpo-mente al fine di integrare gli aspetti teorico-cognitivi con i vissuti emozionali, l'autostima e l'immagine di sé.

L'incontro sul tema dell'albero è stato positivo per stabilire il contatto con loro e fra di loro e ha posto le basi per un'alleanza stabile e serena.

A scuola ho il privilegio di disporre di una stanza, dove oltre a questi lavori tengo degli incontri di yoga con altri studenti, pertanto il setting viene sentito come uno spazio protetto e più libero.

Dopo una breve presentazione di ciò che avremmo fatto, gli studenti sono stati guidati in una semplice visualizzazione attraverso cui, rimanendo in piedi, hanno immaginato di essere un albero dove i piedi sentono la stabilità del suolo e si trasformano in radici che affondano a terra, dove trovano una linfa nutriente che sale su lungo le gambe (insisto sul sentire la forza delle gambe che sostengono) e poi su nel busto. Gambe e torace si trasformano in un bel tronco da cui si partono i rami, le braccia si mutano in rami. I ragazzi sono invitati a immaginare i loro rami nella

stagione che preferiscono e a cominciare a muoverli come se fossero carezzati da un venticello, possono intensificare o meno la brezza e quindi il movimento oppure rimanere quieti.

Dopo la visualizzazione ho chiesto di disegnare il loro albero, precisando che non ci sarebbe stato alcun giudizio né valutazione sulla grafica.

Una musica più rilassante prima e un po' più attiva dopo ha accompagnato i ragazzi.

La partecipazione non è stata uguale per tutti, alcuni hanno fatto fatica a chiudere gli occhi e a lasciarsi guidare, altri si sono abbandonati facilmente, sono stata attenta al disagio presente in alcuni di loro e li ho accompagnati con particolare cura assicurandoli con la mia presenza e con la forza positiva dell'albero.

Terminati i disegni ho chiesto di dare un nome all'albero e siamo tornati in aula. Qui ognuno ha scelto un posto dove appendere il proprio disegno, hanno deciso di sistemarli uno vicino all'altro. L'aula è diventata più bella, abbiamo apprezzato i colori e il bosco "incantato" che si era creato. L'iniziale paura di fare un "brutto disegno" si è sciolta nel vedere l'effetto finale dell'insieme e la trasformazione della parete bianca in qualcosa di vivo per loro.

LA GRANDE MADRE ALBERO

Lezione cognitiva su un'immagine egizia in cui Iside in forma di un albero di Sicomoro allatta il faraone.

Nell'analisi dell'opera ho condotto gli allievi nell'essenza divina dell'albero in cui si incarna la dea che nutre, la Grande Madre nel suo aspetto positivo e accogliente. Il linguaggio, al servizio di una rappresentazione simbolica e sacra che rinvia ad una dimensione metafisica è geometrico e schematico, le linee sono spezzate, il messaggio è dunque mentale e astratto. Gli allievi cominciano a distinguere la forma come conseguenza del contesto. Iside viene confrontata con la venere di Willendorf del Paleolitico, in questo caso la Grande madre è formosa, morbida e passiva, è il femminile che attende di essere fecondato, un femminile accogliente e caldo espresso con un linguaggio che si fa naturalistico e in cui la descrizione anatomica è plastica e

organica. Gli studenti capiscono così che il messaggio è diverso relativamente alle scelte formali.

Le opere vengono lette ed esaminate con l'aiuto della mappa, si attiva una discussione sull'archetipo incontrato e si sviluppa un brain-storming sul loro modo di sentire il femminile.

Il test di verifica somministrato la settimana successiva ha dato risultati positivi con solo due insufficienze.

LA MIA COLONNA

Dall'albero alla colonna: il tempio di "Dendera".

Il Tempio della dea Hathor-Iside a Dendera è stato studiato per capire il passaggio dall'albero alla colonna dove questa diventa axis mundi fra terra e cielo, in cui la colonna circonda uno spazio sacro che risuona come una cassa armonica della musica celeste. Il tempio era infatti dedicato alle partorienti e alla musica che accompagna la creazione del giorno e della notte e al suo interno si trova lo splendido soffitto dove è dipinta la Dea che ingoia la notte e partorisce il giorno.

Le colonne del tempio sono hatoriche, ovvero sostengono la scultura della testa della Dea, sottolineando ancora il ruolo di mediazione fra terra e cielo, vita e morte.

Dopo la lettura delle immagini gli studenti hanno disegnato la loro colonna, immaginando la trasformazione del loro albero. Al termine i disegni sono stati condivisi ed ognuno ha espresso il proprio modo di sentirsi colonna. Ho rimandato un mio feed-back rafforzando le loro capacità di esprimersi e la solidità della loro colonna, ancorando nel loro disegno un sostegno per i momenti di difficoltà. La colonna non è stata appesa ma ha dato avvio ad un loro dossier personale.

L'ARCHETIPO DEL RE E DELLA REGINA

L'archetipo del re e della regina è stato scoperto attraverso l'analisi iconografica della scultura egizia del "Faraone Macerino" e della "regina Kamerernebti II" conservata al museum of Fine arts di Boston.

Prima della lettura d'opera i ragazzi sono stati invitati a scegliere un compagno e quindi a rappresentare con il loro corpo la scultura. Li ho guidati dentro l'archetipo del faraone, stabile, forte e potente ma anche protettivo, quindi in quello della regina stabile e morbida, sicura ma tenera nell'abbraccio allo sposo. Gli allievi sono contenti e divertiti nel fare le statue animate, è importante condurli a percepire la forza maschile e la flessibilità femminile. Pian piano si concentrano ed entrano negli archetipi. Alla fine è stato bello osservare ragazzine minute assumere l'aspetto solido e monumentale del faraone. La realizzazione delle statue è stata lunga, la proiezione a specchio non è facile ma è stata importante la conduzione del non verbale, soprattutto del tono di voce e lo scarico iniziale con grandi risate. Al termine la condivisione ha reso possibile l'esplorazione del loro modo di sentire il maschile e il femminile e l'importanza della loro integrazione. Il tutto è stato ricondotto alla società egizia e alla funzione sacra del faraone il quale a sua volta utilizzava l'arte come mezzo di comunicazione della sua ieratica potenza.

ALLA RICERCA DELL'ARMONIA

Il tema dell'armonia è centrale nell'arte greca e so per esperienza che è difficile da cogliere e comprendere a fondo. Solitamente viene ridotto ad un insieme di regole da imparare a memoria senza assimilare il senso profondo di ciò che i greci chiamavano Kalokagathìa ovvero la bellezza e la bontà dei sentimenti.

Ho pensato dunque di far precedere la lezione teorica con un lavoro esperienziale il cui frutto finale sarebbe stato il fregio dell'armonia. La finalità sarebbe stata ancora una volta la coesione di gruppo oltre che l'assimilazione cognitiva.

SCHEMA DELL'INCONTRO

Durata: tre ore

Pre-contatto: seduti a terra in cerchio ho presentato a grandi linee il lavoro e l'obiettivo finale e i ragazzi hanno scritto su un foglio: “per me l'armonia é...”

Contatto: in piedi ho guidato i ragazzi a prendere contatto con il corpo a partire dalla pelle e poi le singole parti (dita, mani, braccia, viso, torace, cosce, gambe e piedi), li

ho invitati a toccare con cura e a muovere ogni organo esterno per poi spostare l'attenzione all'ombelico e al cuore, questi ultimi sono stati contattati con il respiro.

Quando mi sono resa conto che la consapevolezza delle unità corporee era completa ho chiesto agli allievi di immaginare un raggio di luce dorata che circoscrivesse il corpo intero come un bozzolo protettivo, sentendo bene il proprio confine.

Contatto pieno: Una musica soave e rasserenante ha accompagnato il lavoro e, quando ho verificato il non verbale sereno, ho incoraggiato i ragazzi ad uscire pian piano dal bozzolo e a cercare le mani dei compagni con la destra che sostiene e la sinistra che si abbandona; ho avviato quindi un movimento ondulatorio prima molto lento poi più veloce, poi di nuovo fermi a sentire la forza che sostiene e l'abbandono che riposa. A questo punto dolcemente il cerchio si è sciolto e insieme agli studenti ho disteso un rotolo di carta per tutta la lunghezza della stanza e ho chiesto di trovarsi il loro posto insieme agli altri senza invadere e senza permettere l'invasione percependo il loro essere individui nella collettività, unici nell'insieme creativo .

E' stato stupefacente osservare come ragazzi che solitamente approfittano di ogni interruzione per fare confusione e si siano invece disposti con calma, rispettando il bisogno di stare vicino ad un compagno piuttosto che un altro senza invadere gli spazi altrui, trovando la loro posizione più congeniale (chi semi-sdraiato, chi rannicchiato, chi in ginocchio etc.). Hanno lavorato con calma disegnando la loro immagine dell'armonia accompagnata da una breve definizione. Trascorsa la mezzora di tempo che avevo dato è iniziato il post-contatto con un Feedback di confronto fra l'idea iniziale e quella attuale, quindi tenendoci per mano intorno al fregio, a turno abbiamo espresso con una parola o un gesto (ripetuto ogni volta da tutti) la nostra emozione. E' stato commovente quando è partito un bacio che è corso come un soffio leggero su tutte le guance.

Ho voluto anche ritualizzare la collocazione sulla parete del fregio che, a partire da quel momento, si è trasformato in un ancora potente nei momenti più difficili.

La lezione teorica su Policleto e sul Canone greco è stata fluida ed è stata pienamente assimilata a partire dall'esperienza corporea ed emotiva passando attraverso la

verbalizzazione e la concettualizzazione dei contenuti. Contenuti come proporzioni, ponderatio e chiasmo sono stati elaborati facilmente e dimostrati attraverso la scultura di Policleteo e il Partenone.

Il test di verifica ha dato risultati positivi tranne che per tre allievi.

LA PARETE DELLA SPIRITUALITA'

Questo non è stato un lavoro programmato in funzione dell'apprendimento, è scaturito come necessità di problem solving a seguito di un grosso conflitto scatenato in classe da una collega che una mattina ha voluto appendere dietro la cattedra il crocifisso.

Voglio precisare che in classe ci sono quattro ragazzi che non si avvalgono dell'insegnamento della religione e che due di questi sono due gemelle con problemi di apertura relazionale, chiuse nel loro dualismo, rigide e già vittime di episodi di bullismo alle scuole medie.

Ai primi di febbraio, fortunatamente, mi trovavo a scuola; i rappresentanti di classe mi hanno chiamato perché Anna e Maria (le gemelle) erano in preda ad una crisi di pianto con tremiti e rabbia, tanto più accentuata in quanto le ragazze non mostrano solitamente alcun tipo di emozione e si portano dietro una maschera difensiva e impenetrabile.

Entrata in classe ho accolto sia l'esplosione delle gemelle che la rabbia degli altri compagni chiedendo un racconto dei fatti. Brevemente, quando la collega ha appeso il crocifisso, le due ragazze hanno reagito con forza chiedendo che fosse tolto, mentre l'insegnante e altri compagni volevano tenerlo come segno del loro credo; era stata fatta infine una votazione dove la maggioranza dei ragazzi riteneva offensivo togliere la croce.

Il clima in classe era teso, la frustrazione della minoranza carica di angoscia, rabbia e solitudine, la vittoria della maggioranza triste e insoddisfatta. Ho pensato dunque di proporre una negoziazione di tipo diverso dando spazio ai bisogni reali celati dietro l'episodio. È stato chiaro che il problema era quello dell'esclusione e insieme del

desiderio di libertà e appartenenza, ho dunque proposto una pausa durante la quale avrei tenuto in custodia il crocifisso e avrei preparato un incontro per esplorare insieme la spiritualità di ognuno di loro.

LAVORO DI GRUPPO

Realizzazione di un “ Muro della Spiritualità”

Durata: 4 ore

PRE-CONTATTO: In cerchio, accoglienza e presentazione del lavoro, compilazione di piccolo questionario relativo alla spiritualità.

“Che cosa è per te la spiritualità?”

“In cosa ti aiuta?”

“Ti piace viverla in solitudine o condividerla con altri?”

Le due gemelle hanno partecipato al lavoro in relazione paritaria con gli altri. Ho volutamente evitato che fossero al centro del gioco, per non correre il rischio che potessero associare le loro persone al problema. L’obbiettivo infatti è stato focalizzato non sul conflitto ma sul bisogno di appartenenza attraverso la spiritualità.

Al termine di questo ogni ragazzo ha condiviso con il gruppo la propria idea e le proprie emozioni.

CONTATTO: Gioco della fiducia a gruppi di sei, a turno un compagno stava al centro e ad occhi chiusi si lasciava cadere mentre i compagni lo proteggevano e sostenevano. Il lavoro è stato intenso nella diversità dei comportamenti e delle emozioni. Paura, fiducia, solitudine, responsabilità, leggerezza e pesantezza, si sono alternati al gioco del doppio ruolo di sostenere ed essere sostenuti.

Al termine, condivisione dei vissuti e consapevolizzazione del ruolo più rassicurante se avvertito.

CONTATTO PIENO: creazione di un proprio mandala su un foglio contenente un cerchio vuoto o colorazione di un mandala già disegnato. I ragazzi hanno scelto liberamente e in religioso silenzio, accompagnati da una musica dolce, hanno lavorato.

Terminato il mandala li ho fatti sdraiare in cerchio tenendosi per mano e con gli occhi chiusi; ho chiesto quindi a quattro di loro di mettersi al centro, ognuno in una direzione identificandosi con i venti e creando con i loro corpi una croce. Ho quindi guidato il gruppo a sentire il respiro con l'intensità dei vari venti e percepire il calore delle mani dei compagni, quindi dolcemente e gradualmente ho fatto alzare i ragazzi in cerchio e, chiedendo di continuare a tenersi per mano, gli ho fatto osservare i compagni al centro e il simbolo antico della croce come sintesi spaziale e temporale che tutto contiene. A questo punto i compagni si sono alzati ed ho chiesto loro di disporre i propri mandala a formare una croce; a seguire ogni ragazzo ha aggiunto il proprio fino a creare una grande croce di mandala .

POST-CONTATTO

Restituzione dell'esperienza sottolineando la bellezza di una croce universale che tutto contiene, e rafforzando la loro capacità di sostenere e lasciarsi sostenere.

Chiusura con la domanda “cosa ti porti via da questa mattinata e cosa vuoi lasciare?”.

Al termine i ragazzi hanno deciso di appendere alla parete la loro croce dove c'è spazio per tutto l'amore possibile, al centro della croce la preghiera attribuita a S. Francesco: “Signore, concedimi la serenità per accettare le cose che non posso cambiare, il Coraggio di cambiare le cose che posso e la saggezza per riconoscere la differenza”.

Dopo questo lavoro la classe si è ulteriormente compattata ed ha continuato l'anno scolastico in reciproca collaborazione e affetto. Per quanto riguarda il rendimento scolastico quattro allievi hanno avuto difficoltà a raggiungere gli obiettivi minimi oltre che nella mia disciplina anche in latino, greco, inglese e matematica. Questo mi lascia pensare che in realtà i ragazzi abbiano sbagliato indirizzo di studio essendo fra l'altro approdati al liceo classico con gravi lacune di base.

Rispetto a questi studenti ho lavorato sulla consapevolezza e sull'accettazione di un eventuale cambiamento di rotta, ho sottolineato che la bocciatura non è una punizione

ma un'opportunità di rinforzo, ho dato loro modo di esprimere le proprie emozioni e di verificare la correttezza e la responsabilità del loro impegno durante l'anno. L'accoglienza e il sostegno dei compagni, l'accettazione dei propri limiti e l'esplorazione di possibili cambiamenti adattivi ha reso possibile la conclusione dell'anno scolastico con un vissuto abbastanza sereno rispetto alla frustrazione.

Per quanto riguarda gli altri allievi, i risultati sono stati, con delle punte di eccellenza, mediamente più che buoni e tutti hanno raggiunto un livello di conoscenza alto e ben assimilato. Sono in grado di leggere e contestualizzare le opere studiate nonché di operare confronti e riconoscere il messaggio segreto dell'artista. Soprattutto affrontano lo studio con curiosità ed interesse in un clima disteso e sereno.

CHIUSURA DELL'ANNO E SALUTI

“C'ERA UNA VOLTA...”

Considerando tutto il percorso compiuto e le tematiche svolte, gli ostacoli e le difficoltà incontrate insieme ho pensato di chiudere utilizzando la fiaba come tecnica espressiva e catartica per dar modo ai ragazzi di focalizzare, attraverso la metafora, le loro sfide e i loro bisogni, di verificare le loro aspettative e i loro desideri, di appropriarsi dei loro talenti e fare i conti con le loro paure, di collaudare infine la coesione della classe.

Ho proposto dunque di salutarci in un modo un po' fantastico inventando una fiaba collettiva e una individuale, sempre utilizzando il ciclo di contatto così sviluppato:

PRE-CONTATTO

Seduti a terra, in circolo, abbiamo contattato l'emozione del momento quindi ho chiesto loro di distendersi avviando un breve rilassamento e invitandoli a ricordare il primo giorno di scuola, percependo l'emozione di quel momento e poi, tornando al presente, osservare quella sensazione e quell'emozione da spettatori. Al termine, gli ho chiesto di sollevarsi a sedere con calma.

CONTATTO

La Fiaba Collettiva.

Nella quiete, ho chiesto ad un ragazzo di avviare una fiaba con protagonista la loro classe a partire dal primo giorno di scuola; a seguire, ogni studente avrebbe aggiunto un pezzo.

E' nata così la fiaba della I B:

C'erano una volta 25 ragazzi che entrano in una classe vuota, con pareti spoglie

Si siedono rigidi e in silenzio per la tensione

Cercano di trovarsi perché non si conoscono

Sono stati costretti ad abbandonare il loro limbo dorato, hanno paura di una nuova realtà

Tutti hanno paura ma si cercano, nascono simpatie ma anche antipatie

Trovano difficoltà ma le superano con l'aiuto dei compagni o da soli.

A metà anno gli ostacoli diventano più grandi ma arriva la fiducia e la solidarietà

Con l'amicizia e l'aiuto degli altri le difficoltà si superano

Anche gli adulti possono aiutare e si trasformano da nemici in amici

Superare gli ostacoli fa sentire bene ci si sente più forti

La forza del gruppo aiuta a superare anche le difficoltà più profonde

La gioia e la serenità dei momenti felici dà la carica

Gli altri ti aiutano a correggerti

Ci si mostra per ciò che si è

Si guarda al futuro.

CONTATTO PIENO

La Mia Fiaba

Un grande applauso accompagna la frase finale e restituisco agli allievi la forza e il calore del gruppo, quindi li invito a ritirarsi in sé e a creare la loro fiaba personale utilizzando a piacere il disegno e la grafica e sottolineando l'assenza di valutazione e la garanzia dell'anonimato.

I ragazzi lavorano in tranquillità accompagnati da una musica ora lenta ora eroica; in questo caso ho usato musica celtica e canti degli indiani d'America.

Al termine, ho chiesto se qualcuno voleva condividere la propria fiaba e si è offerto Matteo (uno dei quattro allievi che non è riuscito a raggiungere gli obiettivi minimi). La fiaba di Matteo non è a lieto fine; eccola:

“C’era una volta in un paese troppo lontano un fanciullo abituato a vivere tra orchi principeschi ed egoisti.egli inoltre era spesso con se stesso, solo. Un giorno d’estate gli arrivò un incarico nuovo e fu costretto ad abbandonare la sua terra per giungere altrove in una dimora straniera, ove sarebbe stato costretto a prepararsi per uno spietato combattimento contro un drago di enormi proporzioni chiamato da tutti Vita. Giunto in questo luogo conobbe persone ambigue e tutti avevano onori più illustri di lui, c’erano bellissime ninfe dei boschi e delle montagne, tetre maghe dai poteri orripilanti, cavalieri troppo spavaldi, una granduchessa saggia e buona dagli occhi color del sole e infine anche anatroccoli dai poteri mistici. Il giovane si sentiva sempre più solo anche se si era armonizzato nel gruppo, un bel giorno conobbe una fata scortata da un baldo giovane che lo indussero a partecipare a meravigliosi riti magici. In quel gruppo il giovane si sentiva così bene, così felice, così vivo che gli dedicò tanto di quel tempo non preoccupandosi dei suoi allenamenti molto importanti; era come ipnotizzato dall’aspetto della strega, la quale era a capo dei riti. Giunto il tempo di affrontare Vita, nonostante una ninfa se ne fosse volata via, nonostante non fosse pronto al combattimento lui scese in battaglia e come potete immaginare morì anche se aveva dato il massimo. Sulla sua tomba sono scorse molte lacrime delle persone a lui care e come ornamento ebbe solo una rosa ora essiccata donatagli dalla sua adorata strega”.

Ho osservato con cura il non verbale di Matteo e dei compagni, e mi sono resa conto che il ragazzo era angosciato, il tono di voce era insicuro e spezzato, il corpo afflosciato; i compagni erano attenti e stupiti, avevano davanti un compagno diverso, proprio lui che per tutto l’anno era stato invasivo e fastidioso, spesso violento.

Ho pensato dunque di chiedere a Matteo se voleva chiedere aiuto ai compagni per modificare gli eventi della storia e lui ha scelto tre ragazze. A queste ho proposto di donare qualcosa che potesse aiutare Matteo ad affrontare il drago. E’ stato

stupefacente come le compagne abbiano colto nel segno colmando i vuoti e le debolezze del ragazzo: la prima ha regalato una spada di forza , la seconda uno scudo di protezione e la terza un libro magico per vedere le cose come sono veramente.

Ho chiesto a Matteo se accettava i doni e come avrebbe potuto usarli; lui si è rilassato, ha sentito la forza, la protezione e la realtà degli altri, pronti a non lasciarlo solo ed ha cambiato il finale diventando amico del drago e conservando con cura i talismani per il futuro.

CHIUSURA

La fiaba di Matteo è servita a tutti per comprendere quanto sia importante l'aiuto e il sostegno degli altri e quanto sia nutriente chiedere quando si è in difficoltà. Ho chiarificato questo aspetto dell'esperienza al fine di rendere più sicuro il percorso del prossimo anno durante il quale nasceranno altre storie con la consapevolezza di non essere comunque mai soli.

Una parola ciascuno per dire arrivederci e un abbraccio collettivo ha chiuso il lavoro.

CONCLUSIONE

Lo scrutinio finale è stato positivo in tutte le discipline, fatta eccezione per i quattro ragazzi già citati nell'introduzione. In ogni caso con votazione a maggioranza si è deciso di non bocciare gli allievi bensì di attribuire loro quattro debiti da saldare a settembre e di lasciare alle famiglie la scelta di un cambio di indirizzo scolastico. Personalmente non sono d'accordo in quanto i ragazzi erano consapevoli dei loro errori e delle loro necessità e, tenuto conto che spesso sono i genitori a scegliere il Liceo Classico per i propri figli, ritengo che un segnale più chiaro e realistico avrebbe aiutato sia le famiglie che gli studenti.

Sono convinta che sia l'eccessiva indulgenza che la rigidità nuocciano ai giovani e alla scuola come sistema educativo volto alla crescita di individui responsabili e consapevoli. Ciò che è di determinante importanza nell'atto di valutare e, in special modo, nella valutazione finale, è disporre di un numero adeguato di dati che accertino oltre che i livelli di conoscenza, le reali capacità dello studente, e soprattutto la qualità dei talenti e delle risorse individuali in relazione alle richieste e alla formazione fornita da ogni istituto.

In diciotto anni di servizio ho visto troppi ragazzi prosciugare la propria energia creativa in studi strutturati e orientati nella speculazione cognitiva, li ho visti arrancare e frustrarsi, odiare la conoscenza e fuggire negli istituti privati piuttosto che cambiare rotta: "meglio un diploma di Liceo Classico comprato che quello di un Istituto Professionale considerato degradante".

Poco importa se alla fine si producono disoccupati insicuri e raccomandati incompetenti nell'esercizio delle loro funzioni. La scuola più che mai in un mondo che propone attività tanto più allettanti e piacevoli è diventata davvero una sfida. E' difficile per i nostri allievi trovare delle buone ragioni per stare a scuola senza troppo soffrire. Penso davvero che il Counseling Scolastico sia una risposta sana per cambiare il volto austero della conoscenza con il volo della Nike di Samotracia. Proprio questa scultura non a caso è diventata il logo del liceo. All'inizio dell'anno la

preside ha chiesto a noi insegnanti di proporre una nuova immagine del liceo. Dopo averci pensato un po' su, dell'immensità del repertorio artistico è emersa nella mia immaginazione la Nike, la cui storia e bellezza mi è apparsa buona per rappresentare l'idea di una scuola nuova che pur trae nutrimento da antiche radici. L'iconografia della vittoria alata rimanda alla giovane figlia di Zeus che porta l'annuncio delle vittorie militari poggiandosi sulla prua delle navi. In particolare questa scultura, prodotta in età ellenistica, esprime con il linguaggio globalizzato di quell'età la sintesi fra l'energia della nave che solca le onde e la forza del vento che le si oppone; il corpo saldo e sensuale della dea è avvolto da un pannello ora leggero e vibrante di luce ora ampiamente drappeggiato e pesante che accoglie l'ombra. E' un corpo che riassume terra e cielo, ombra e luce, presente, passato e futuro, le cui ali aperte al vento fanno dimenticare che la figura è mutila di testa e braccia.

Non a caso i futuristi scriveranno che "L'automobile da corsa è più bella della Nike di Samotracia", accostandola quindi, sia pure per contrappunto, all'icona moderna dell'energia.

La scelta della commissione per il logo è caduta proprio su questa immagine, confermandomi che i tempi sono maturi per riascoltare quel messaggio vittorioso e vitale con l'apertura sicura della mente e del cuore, con la forza salda e flessibile di robuste radici.

Dei quattro ragazzi infine, due hanno saggiamente deciso di trasferirsi all'Istituto d'Arte e due sono rimasti, peraltro consapevoli di dover lavorare duro per consolidare le loro conoscenze e recuperare le lacune. Le due gemelle già menzionate hanno straordinarie capacità di apprendimento che hanno loro consentito di raggiungere risultati sufficienti. Riguardo la socializzazione hanno stabilito un contatto con i compagni sia pure limitatamente a gesti e sorrisi. Considero questi piccoli messaggi importantissimi, ricordando il viso inespressivo e la rigidità posturale delle ragazze i primi mesi di scuola.

Questa sperimentazione ha nutrito il sogno di trasformare il mio lavoro in una crescita continua per me e per i miei allievi, di estendere l'impegno educativo e

sociale al di là dei limiti cognitivi, di piantare dei semi per la salute e il benessere che producano i frutti succosi della tolleranza e dell'amore per la vita.

E mi piace chiudere con un'antica preghiera yogica che mi ripropongo di recitare in classe all'inizio delle lezioni: "Possa la potenza creatrice Proteggerci entrambi maestro e discepolo, possiamo noi crescere insieme in conoscenza e purezza".

BIBLIOGRAFIA

E' relativa alla sperimentazione e non agli studi storico-artistici che fanno parte di una formazione pregressa.

R.Bandler,J.Grinder, "*La metamorfosi terapeutica*", Astrolabio 1980

R.Bandler,J.Grinder, "*La struttura della magia*", Astrolabio 1981

F.Caroli , "*Storia della fisionomica*", Mondadori 1995

P.Clarkson, "*Gestalt-counseling*", Sovera 1992

R.Dilts,R.MacDonald, "*PNL per lo spirito*", Nlp Italy 2005

A.De Luca , "*La psicologia transpersonale*", Xenia 1995

G.Dorfles,C.Dalla Costa,M.Ragazzi, "*Il linguaggio visuale*",Atlas 2004

M.Erickson, "*La mia voce ti accompagnerà*", Astrolabio 1983

S.Ginger , "*Iniziazione alla Gestalt*", Mediterranee 2005

E.Giusti,F.Carolei , "*Terapie transpersonali*", Sovera 2005

E.Giusti,G.Ticconi , "*La comunicazione non verbale*", Scione 1998

E.Giusti,Piombo, "*Arte terapie e counseling espressivo*", Aspico 2003 D.Goleman, "*Intelligenza emotiva*", Superpocket 2000

D.Gordon, "*Metafore terapeutiche*", Astrolabio 1992

S.Greenberg,S.Paivio, "*Lavorare con le emozioni in psicoterapia integrata*", Sovera

T.Harris , "*Io sono ok tu sei ok*", Bur 2002

L.Maffei,A.Fiorentini, "*Arte e cervello*", Zanichelli 1995

S.Manes, "*83 giochi psicologici per la conduzione dei gruppi*", F. Angeli 2002

G.Montesarchio,E.Manzella, "*99 giochi*", F.angeli 2004

R.May , "*L'amore e la volontà*", Astrolabio

R.May , "*L'arte del counseling*", Astrolabio 1991

C.Pearson, "*L'eroe dentro di noi*", Astrolabio 1990

C.Pearson, "*Risvegliare l'eroe dentro di noi*", Astrolabio 1992

C.Rogers , "*La terapia centrata sul cliente*", Psico 1994

E.Spalletta,C.Quaranta,"*Counseling scolastico integrato*", Sovera 2004

P.Santagostino,"*Guarire con una fiaba*",Urra 2004

K.Vopel, "*Giochi di interazione per adolescenti e giovani*", Elle Di Ci 2

INDICE

| | |
|---|---------|
| INTRODUZIONE..... | pag. 2 |
| MODELLO TEORICO CONCETTUALE | pag. 5 |
| DESTINATARI DEL PROGETTO..... | pag. 7 |
| LA MAPPA DELLA “CACCIA AL TESORO” E LA TEORIA DELLA FORMA: DALLA COMUNICAZIONE EMOTIVA ALLA GRAMMATICA VISIVA..... | pag. 11 |
| RICONOSCERE GLI ARCHETIPI..... | pag. 15 |
| SOLPIRE LE IMMAGINI..... | pag. 16 |
| IL CODICE DELL’ ANIMA..... | pag. 17 |
| LA GESTALT: IL CERCHIO DELLA VITA..... | pag. 18 |
| UN ANNO NEL CICLO DI CONTATTO..... | pag. 22 |
| GIOCHI DI GRUPPO | pag. 24 |
| IL PRIMO GIORNO DI SCUOLA..... | pag. 24 |
| CHE ALBERO SONO? | pag. 24 |
| LA GRANDE MADRE ALBERO..... | pag. 26 |
| LA MIA COLONNA..... | pag. 27 |
| L’ ARCHETIPO DEL RE E DELLA REGINA | pag. 27 |
| ALLA RICERCA DELL’ ARMONIA..... | pag. 28 |
| LA PARETE DELLA SPIRITUALITA’ | pag. 30 |
| CHIUSURA DELL’ ANNO E SALUTI: C’ERA UNA VOLTA..... | pag. 33 |
| CONCLUSIONE..... | pag. 37 |
| BIBLIOGRAFIA | pag. 40 |
| APPENDICI..... | pag. 43 |

Appendici

QUESTIONARIO PROGETTO YOGA

1) Come hai vissuto l'esperienza dello Yoga?

2) Hai avuto benefici?

3) Hai acquisito una maggiore consapevolezza del corpo?

4) Hai avuto coscienza dei limiti corporei e in che misura li hai risolti?

5) hai avuto difficoltà nell'esplorazione interna ?

6) Pensi di aver conquistato un certo controllo ?

7) Nell'ambito della pratica yoghica cosa ti ha fatto sentire più a tuo agio?
Cosa meno?

8) Vorresti proseguire la pratica l'anno prossimo?

9) Hai riscontrato vantaggi nell'ambito scolastico(ad esempio una maggiore concentrazione ,accettazione o tranquillità nell'affrontare le difficoltà scolastiche)?