

Guida all'utilizzo delle *Therapiekoffer* (valigie teapeutiche)

Wilfried Schneider

Ahrensburg – Terza edizione 2010

Contenuti

Introduzione

Pag. 2

Linee guida generali

Pag. 4

La scatola dei simboli e le strade

Le strade della mia vita. La strada della mia vita in ore, giorni, settimane, anni. La strada del conflitto ovvero: da dove vengo? Chi sono? Dove voglio andare?

Pag. 5

Messaggio - Percorso - Meta

Pag. 13

Spine, piume, oro, sabbia, merda, pietre, cotone nella valigia di legno

ovvero

"Portare fuori le immagini interiori"

Pag. 16

Isole di emozioni, proprietà, mete

Pag. 17

La stella delle emozioni

Pag. 20

Il triangolo relazionale

ovvero "Qual è il mio posto?" – Sistemi familiari chiusi e soluzioni

Pag. 22

Il triangolo drammatico

Il salvatore · La vittima · Il persecutore

Pag. 24

Passare il testimone: „Tocca a me...“

Pag. 26

Workshops, biografia, testi e materiali

Pag. 27

Appendice

Pag. 30

Le carte terapeutiche „*Due in uno*“

Espressioni – Impressioni

Cambio di programma – Staccarsi da vecchi schemi

Le valigie terapeutiche fanno parte di una serie di materiali terapeutici basati sull'esperienza che il lavoro con i simboli raggiunge l'inconscio in modo più diretto, veloce e completo rispetto alla parola.

Laddove la parola può riferirsi ad un unico pensiero alla volta, il simbolo esprime le più diverse sfumature, coinvolgendo innumerevoli contesti, giungendo fino a spiegazioni archetipiche. Dove la parola non arriva alla spiegazione, comincia il lavoro simbolico.

Quando sono a disposizione simboli in forma di oggetti comprensibili, le porte dell'anima si aprono più velocemente.

Questi materiali vengono impiegati in interventi terapeutici individuali o di gruppo. Essi sono adatti anche a fini anamnestici e diagnostici, inoltre trovano impiego in progetti di supervisione e prevenzione. Il loro utilizzo non ha vincoli di età.

Grazie ai simboli possiamo dare voce alle persone laddove le parole mancano. I simboli possono diventare interpreti simultanei.

Introduzione

„La vita è come un bosco pieno di segni che aspettano di essere interpretati“, Umberto Eco, 1932

Le valigie terapeutiche fanno parte di una serie di materiali terapeutici basati sull'esperienza che il lavoro con i simboli raggiunge l'inconscio in modo più diretto, veloce e completo rispetto alla parola.

Laddove la parola può riferirsi a un unico pensiero alla volta, il simbolo esprime le più diverse sfumature, coinvolgendo innumerevoli contesti, giungendo fino a spiegazioni archetipiche. Dove la parola non arriva alla spiegazione, comincia il lavoro simbolico.

Quando sono a disposizione simboli in forma di oggetti comprensibili, le porte dell'anima si aprono più velocemente.

Dal 1992 mi occupo della ricerca di soluzioni in situazioni di anamnesi, diagnosi, consulenza e terapia in cui la parola non giunge a spiegazione ed a soluzione. Si tratta solitamente di uno dei seguenti casi:

- Il linguaggio non basta, mancano le parole (al cliente, al terapeuta, al familiare)
- In caso di black out emozionale
- Quando la parola viene utilizzata per sviare verso campi di battaglia laterali, lanciandoti sabbia negli occhi o usando il blu della seppia per scappare.
- In caso discussioni distruttive che non portano a conoscenza o soluzione. Ad esempio: Di chi è la colpa? Queste sono discussioni ancorate al passato.
- Quando le parole usate sono lontane dal concetto di azione. Per esempio vengono fatte grandiose dichiarazioni su che cosa „verrà finalmente e assolutamente cominciato domani“ (castelli nell'aria) „Non mi interessa quello che annunci o dici di fare. Mi interessa esclusivamente quello che veramente fai o eviti di fare“.

Erich Kästner scrive nel suo libro *Quando ero bambino* (Atrium 1957): „Non è possibile descrivere a parole in modo così esatto una sedia, che Mastro Kunze possa riprodurla uguale nella sua officina“.

Oppure, in altre parole, „La lingua è uno strumento imperfetto. I problemi della vita fanno saltare ogni formulazione.“ (Saint-Exupéry)

Allo stesso modo, le alternative al linguaggio parlato sono utili laddove la parola viene usata per dissimulare.

Per esempio nei seguenti casi:

- Parlare è il modo migliore per non dire nulla. Chi ha qualcosa da nascondere si sforza di parlare molto.
- Le parole usate sono lontane dal concetto di azione.
- La parola diviene spesso uno strumento per ostacolare l'altro.
- „La parola è la sorgente dei malintesi“ o „La parola è uno strumento imperfetto. I problemi della vita fanno saltare ogni formulazione“ (Saint-Exupéry)
- Ciò che dici è giusto. Il suo contrario anche.
- La parola viene utilizzata per portare a campi di battaglia laterali che sviano l'attenzione dal punto cruciale. In questo caso vengono ritenuti validi contenuti inconsci e informazioni correlate, che sono invece esclusivo frutto dell'abilità linguistica del cliente.
- La lingua è mangime, frusta o applicazione di miele per il terapeuta.

Tutto ciò che facciamo è motivato da uno scopo. Qual è lo scopo di un terapeuta e un cliente che parlano molto? Non raramente essi stipulano un tacito contratto.

La mancata competenza del terapeuta rimane celata. Il cliente non infierisce su di lui se, nel parlare molto, rimane su un campo di battaglia laterale che il terapeuta a sua volta non andrà a scovare come tale. Così viene mantenuto il vecchio stato di cose.

Nella soluzione di situazioni di vita difficili, si comincia dalle seguenti frasi:

- Qual è il problema?
- Che cosa dovrebbe essere diverso?
- Come dovrebbe essere?
- Come posso arrivarci?

Come è possibile, nel momento di crisi, descrivere con esattezza, sentire, accettare, riordinare le emozioni collegate? Tutto questo sembra essere spesso difficile o impossibile per la persona coinvolta. In particolare quando

- il vissuto richiamato ha radici antiche (ad es. disturbi precoci),
- in presenza di un vissuto traumatico (ad es. molestie, shock),
- in presenza di un vissuto che non è possibile ricollegare con il disturbo (per es. a rapporti familiari problematici dalla nascita),
- in presenza di una somma di fattori tra i quali non è possibile trovare un collegamento.

La ricerca di soluzioni, di alternative, ha portato alla creazione di una serie di „attrezzi del mestiere“ che hanno una doppia concezione. Io li chiamo „Simboli della speranza – Tecniche di intervento in terapia e consulenza“ o „E' già tutto qui. Devi solo trovarlo“. Ad oggi sono stati sviluppati circa 300 interventi di questo tipo.

Naturalmente non possiamo prescindere dal linguaggio. Dove il linguaggio tuttavia cerca di dissimulare, la meta di ogni tappa terapeutica può essere così descritta: „La cosa più importante da fare o da prefiggersi è togliere la nebbia o il velo che ricopre le parole.“ (Berkeley)

Metto a disposizione simboli di ogni genere. Si tratta di oggetti che trovo nei mercatini, nei negozi di bricolage, nelle giocattolerie, in casa ma anche in natura, oggetti da me inventati o modalità di intervento chiuse come le „Isole di emozioni, proprietà, scopi“, „La stella delle emozioni“, il set di materiale „Spine, piume, oro, sabbia, merda, pietre, cotone“, „Messaggio – Percorso - Meta“.

Molti di questi oggetti li ho sviluppati da solo, altri li ho rubati, altri ancora li ho resi comprensibili.

A seconda delle situazioni possono essere meditativi, arcaici o possono provocare.

Tutti i simboli hanno in comune la possibilità di arrivare velocemente al punto, senza esasperare le emozioni. Allo stesso tempo danno al cliente la possibilità di gestire il ritmo della consulenza e della terapia.

Le seguenti descrizioni sono solo stimoli e suggerimenti che non rendono giustizia alla vastità delle possibilità offerte. A voler riportare tutte le immaginabili possibilità e le esperienze fatte, avremmo qui a che fare con un libro molto voluminoso.

Poiché ogni volta ci troviamo davanti ad una persona diversa, non possono esistere due momenti uguali, al limite possono essere in parte comparabili.

Fate allora esperienza facendo pratica.

Prima di usare del materiale con il cliente, usatelo su voi stessi e con voi stessi.

In questo modo avrete un'idea di come si possa sentire durante il lavoro chi vi sta davanti.

Guida al lavoro

Wilfried Schneider – Ottobre 2009

Nel lavoro con i simboli e le strade, in „Messaggio - Percorso – Meta“, nel set „Spine, piume, oro sabbia, merda, pietre, cotone“, così come con le Isole di emozioni, proprietà, mete, valgono i seguenti passi.

Dove siede il terapeuta?: Si può chiedere al cliente dove preferisce che il terapeuta si sieda, oppure sedersi di fronte o di fianco a lui. Anche in questo caso chiedere sempre il suo consenso e non discutere la sua risposta.

Il terapeuta spiega al cliente e al gruppo i passi e le regole da seguire:

- Il cliente ha a disposizione un tempo concordato o dato per posizionare i simboli. Deve farlo **senza la partecipazione del terapeuta e del gruppo**.
- I tempi devono essere piuttosto serrati. 15 minuti sono di solito sufficienti. Nel caso della strada della vita i tempi variano a seconda dell'età. Per clienti fino ai 30 anni sono solitamente sufficienti da 15 a 20 minuti, una volta presa confidenza con il materiale. Oltre i 30 anni è necessario concordare con il cliente un tempo più lungo, tenendo però anche qui presente che i tempi devono essere stretti, non generosi.
- Il cliente o i clienti spiegano i simboli, mentre **tutti gli altri ascoltano**, cercando di **percepire** il cliente. E' necessario spiegare questo compito al gruppo prima di cominciare.
- A questo punto è possibile porre **domande riguardanti i fatti**. Il terapeuta deve prestare attenzione al fatto che si tratti effettivamente di domande relative ai fatti e non di interpretazioni, che sono in ogni caso escluse da questa fase.
- Il gruppo descrive le sue **percezioni** (mimica, gestualità, etc.). In questa fase è opportuno lasciare molto tempo a disposizione di gruppi (e terapeuti) che non hanno familiarità con la percezione. I clienti non prendono sul serio (o lo fanno in modo rudimentale) la propria tensione e hanno bisogno che il gruppo faccia loro da specchio. La descrizione delle percezioni non deve essere occasione per fornire indirettamente un'interpretazione. Il cliente tende a prendere la prima interpretazione per vera: „allora è così, del resto l'ha detto l'operatore“. In questo caso il cliente è etichettato e si mantiene lontano da ulteriori percezioni. Per esempio una frase come „in quel momento eri nervoso“ è già un'interpretazione agli occhi del cliente. Senza alcun bisogno di utilizzare la parola „nervoso“, è più sensato descrivere cosa mi ha fatto pensare che effettivamente lo fosse (le mani, gli occhi, lo sguardo, il corpo...).
- **Pensare ad alta voce**. Tutti i partecipanti sono invitati ad esternare pensieri, idee... Il cliente semplicemente ascolta. Al termine è possibile chiedere al cliente in che cosa si riconosce, che cosa sente volentieri e cosa invece lo infastidisce, etc... In questo modo prende parte al percorso di diagnosi.
- Sulla base delle informazioni si elaborano domande e risposte: Che cosa ci viene in mente? Le domande sono possibili in questa fase ma sono da chiarire.
- Quali temi emergono durante questo lavoro? Questi vanno definiti insieme al cliente nel modo più chiaro possibile. A partire da questo vengono stabiliti **i passi successivi** per arrivare a una chiarificazione.

- Stimolare il **cambio di posto** dei partecipanti al gruppo, affinché ognuno prenda una postazione completamente diversa. Questo incoraggia una nuova prospettiva, un nuovo punto di vista, nuove percezioni.
- **Cambio di posto del cliente** – Per esempio in un lavoro di una collega viene rappresentata una situazione di separazione dal marito. Emergono problemi, conflitti con il marito. Tutto è difficile e la cliente stessa ha una postura che mostra un atteggiamento passivo. Il cambio di posto le consente improvvisamente di vedere nella rappresentazione il volto del marito. La sabbia è il suo mento, il cotone la sua barba, le monete i suoi occhi, la palla pericolosa (una pietra rotonda) è il suo naso a patata, il filo spinato sono i suoi capelli arruffati e le pietre la sua testardaggine in testa. Il cambio di paradigma è riuscito.
- Oggetti che dovessero venire spostati durante il lavoro, devono essere poi scrupolosamente ricollocati al loro posto originario.
- Interruzioni importanti (una o più ore, giorni) possono essere concesse solo in circostanze eccezionali

Ora la seduta può terminare. E' importante a questo punto concordare chiaramente i passi della seduta successiva.

Nelle fasi di esercitazione (formazione) scoprire dove si situa il **confine tra consulenza e terapia**.

In lavori ampi in cui viene utilizzata la strada della vita (uno sguardo retrospettivo), può essere ragionevole fare una registrazione audio della spiegazione o incaricare una terza persona di annotare un verbale con parole chiave. Questo non solleva il cliente dall'elaborazione di un proprio verbale, significa semplicemente che alla fine di un lavoro viene preparato un verbale.

La strada della vita e altre strade: ogni simbolo posizionato e la relativa età vengono annotati. E' ragionevole sottolineare quali simboli si riferiscano a ricordi vissuti in prima persona e quali invece abbiano un'origine „per sentito dire“ (in questo caso, da chi?).

Al termine del lavoro viene disegnato uno schizzo, da cui siano evidenti il significato e la posizione dei materiali.

E' possibile realizzare questi documenti anche con una fotocamera digitale. Nel caso della strada della vita il vantaggio consiste nel fatto che essa può essere fotografata a pezzi, stampata a colori e successivamente ricostruita a grandezza naturale.

La scatola dei simboli e le strade

Ciò che non posso dire, lo posso mostrare. I simboli aiutano a ricordare.
Strumenti per l'intervento

Possibilità di applicazione

I materiali

- vengono utilizzati per interventi terapeutici in lavori individuali o di gruppo
- sono adatti anche a fini anamnestici e diagnostici, inoltre trovano impiego in progetti di supervisione e prevenzione.
- trovano impiego anche nella supervisione, conduzione di gruppi ed in interventi di prevenzione

Il loro utilizzo non è vincolato all'età.

La valigia dei simboli e le strade – ciò che non posso dire, lo posso mostrare.

Nel corso del tempo abbiamo notato un crescente interesse per la valigia dei simboli e per le strade. Ci è stato chiesto spesso di offrire i materiali terapeutici sul mercato.

Abbiamo esitato poiché ci è stato subito chiaro che, dato l'elevato numero dei simboli necessari, non avremmo potuto offrire il materiale ad un prezzo accessibile. Come alternativa avevamo anche pensato di fotografare in bianco e nero gli oggetti originali e offrirli in forma di figure, come quelle del memory. A sfavore di questa ipotesi però ha giocato e gioca il fatto che si perde così la possibilità di maneggiare i simboli, ed il fatto che ne risente anche l'effetto visivo.

Quindi ci siamo decisi per la seguente soluzione.

La valigia viene offerta con le strade complete (strada della vita, strada del mese, della settimana, della giornata, dell'ora) e con un set iniziale di circa 20 oggetti. In questo modo è possibile offrirlo al prezzo accessibile di 212,00 Euro.

Oltre alla guida sono inclusi:

- un'enumerazione degli oggetti che si trovano nella valigia, e con i quali lavora Wilfried Schneider, che serve da orientamento per una raccolta personale
- una visione di insieme con consigli su come trovare gli oggetti
- una guida di lavoro specifica per ognuna delle strade

La scatola dei simboli - Contenuto

E' possibile lavorare con almeno 80 simboli. Per molti anni ho lavorato con 120 simboli, che sono stati vantaggiosi specialmente in caso di strade della vita lunghe. Nel corso del tempo i simboli sono diventati 300 e questo ha portato altri vantaggi. Questo numero non va superato, pena la perdita per il cliente di una visione di insieme. E comunque non è necessario che siano così tanti.

I 300 simboli circa sono:

Bottiglie di alcol, incudine, piombino, ancora, orologio da polso, occhio, punto (calamita), simbolo „@ „, (calamita).

Orso, alberi, bambolotti (gattonare, sedere, etc...), bambolotto nero, banane, batterie, posate, tanica per la benzina, ascia, boccale da birra, tappi per la birra, soffietti, scatoletta di latta, matita, fulmine, fiore, tinozza (in legno), lettera (calamita), cassetta postale, ferro da stiro, libro, piccolo libro, castello, simbolo scritto: „God, you´re ugly“

Che Guevara (simbolo scritto)

„Per questo!“ e **„Contro questo!“** (due simboli scritti), delfino, banconote in marchi tedeschi, bolla doppia, cuore doppio, doccia.

Fedi, angelo, fare la spesa (calamita), carrello della spesa, seghetto in metallo, papere, asino, banconote in Euro, simbolo „€“ (calamita).

Biglietto/i, cerchione, pelliccia, estintore, camion dei pompieri, camion dei pompieri con scala, anello, pesce, bottiglia, cassetta di bottiglie, palline di lanugine, pipistrello, aereo, punto interrogativo (calamita), rospo, rospo con la corona, torta, "Un bacio non è mai un dovere" (simbolo scritto), rana, pallone da calcio

Forchetta, Moneta (straniera), fantasma (piccolo e grande), annaffiatoio, cancello, contenitore del vetro, mappamondo, campana, lingotti d'oro, lampadina a incandescenza, oro.

Pollo, mani (due), Manette, telefono cellulare, fermaglio per capelli, Arlecchino, case, casa con torre, cuori, strega, strega sulla scopa, bastoncino, perlina di legno, omino di legno, anello di legno (rosso, giallo), ferri di cavallo, elicottero, cane.

Catenina di palline, cono (a punta), anelli di una catena (due), passeggino, pianoforte, bottone, bussola, osso, pentola, preservativo, trottola, croce, corona, brocca, mucca, pulcino e uovo.

Faro, rossetto, colonna per le affissioni, cucchiaino.

Omino (quello bianco del Playmobil), personaggi delle favole come il principe ranocchio e così via, topo, trappola per topi, coltello, ragazza, moto,

fisarmonica, conchiglie (blu), conchiglie.

Macchina da cucire, nido con pulcino e uovo, "non dico, non vedo, non sento", biglietto (della lotteria), suora, chiave di violino, mattarello.

Cestino della frutta, autovetture, autobus.

Pacchetto, bottigliette di profumo, carro armato, padella, tastiera da pc, pipa, cavallo, fungo, pistola, proiettili, il segno „+“, coppa.

Gomma, radio, abaco, ciambella di salvataggio, anelli, cavalieri, robot, zaino.

Sega, clessidra, bara, sirena, occhiali da sole, skateboard, cheletro, smiley, sole, sole con la faccia, lo specchio, slot machine, pedine (natura), siringhe, distributore di dolci.

Scatolina rotonda con coperchio, pecora, dondolo, altalena, campanella, forbici, navi, serpente, slitta, chiave, piccola chiave, farfalla, vite con dado, chiave inglese, ciuccio, scarpa, zaino di scuola, pecora nera, maiale.

Pietre, pietra con buco, stelle, timone, stivale, dito medio, tappo, scatola di fiammiferi, codice a barre.

Pini, torcia, colomba, diavolo, termos, tigre, tostapane, gabinetto, teschio, imbuto, tromba.

Orologio.

Uccello

Bilancia, borsa dell'acqua calda (metallica), molletta per stendere (piccola e grande), lavandino con specchio, bollitore, portatore d'acqua, sveglia, babbo natale, bicchiere da vino, cassetta degli attrezzi, bottiglie di vino, vespa, „importante“ (calamita), dado.

Ingranaggi, dito indice, „da sbrigare“ (calamita).

Ecco dove ho trovato i simboli:

- su Ebay ed altre aste online: è possibile immettere come parole chiave „cose vecchie, miniature, cianfrusaglie, figurine“ oppure fare una ricerca mirata degli oggetti.
- nei negozi „Tutto a 1 Euro“
- nei negozi di souvenir
- nei mercatini delle pulci
- nelle giocattolerie
- nei negozi di bricolage
- nei boschi, in natura, in spiaggia...
- nei negozi di oggettistica creativa
- nei reparti „fai da te“ (per esempio di Knott-pantell)
- da produttori come ad esempio Knorr Hobby, Casella Postale 1240, 96202 Lichtenfels (D), <http://www.creative-hobbies.de/>, Rayher Hobby, GmbH, Casella Postale 1462, 88464 Laupheim (D), <http://www.rayher.de/> <http://www.rayher-hobby.de/>
- con uno sguardo alle pagine creative di:
<http://www.creativ-seiten.de/shops/hersteller.html>
<http://stores.ebay.de/Sandys-Ideen-Shop> (cose molto belle!!!)
- nella modellistica
- nei negozi come Pappnase (www.pappnase.de)
- tra gli accendini
- tra i portachiavi
- tra le calamite con disegni
- tra i gancetti per appendere
- con l'aiuto di altri raccoglitori (collegati, gruppi, amici, parenti, vicini di casa...)

Alcuni criteri di base per la scelta dei simboli:

1. Le proporzioni devono essere mantenute, anche se la doccia fosse grande quanto il faro. Nessun oggetto deve differire in grandezza rispetto agli altri in modo troppo evidente. Punto di riferimento può essere il suo contenitore, anche se è permesso che sia un po' più grande o più piccolo.
2. Rinunciare alle figure umane, ad eccezione della strega (personaggio da favola), della strega con la scopa, della ragazza, dell'omino (quello bianco del Playmobil che fa coppia con il fantasma), della suora, dei vari bambolotti
3. E' molto importante che vengano scelti simboli che si prestino a più interpretazioni e diversi punti di vista. Le figure umane sono facilmente „vincolate“ e la loro interpretazione non va in profondità.

Le strade della mia vita

La strada dell'ora, giorno, settimana e della vita, ovvero: Da dove vengo? Chi sono? Dove voglio andare?

Origine e scopo

Abbiamo iniziato con la strada della vita. Per affrontare i problemi, spesso è stato necessario uno sguardo alla storia di vita. Questo ha mostrato un certo numero di vuoti di memoria che sono stati colmati per quanto possibile.

Attraverso le parole, ciò è stato possibile solo in rari casi e comunque con l'impiego di molto tempo.

Con l'aiuto della strada della vita e con la valigia dei simboli che ne fa parte, il lavoro sulle memorie risulta considerevolmente più semplice e meno intriso di paura. In questo modo diminuisce anche il tempo necessario.

Da questa esperienza hanno avuto origine anche le altre strade.

Ogni strada è adatta a

- uno sguardo al passato
- una determinazione del punto in cui ci si trova
- uno sguardo al futuro (traguardi della vita, visioni)

Si tratta di decidere se lavorare su traguardi a breve, medio o lungo termine. E' importante stabilire esattamente con il cliente o con il gruppo come siano da intendersi gli spazi temporali. Il lavoro della strada della vita ci dà un valido aiuto anche per l'anamnesi, la diagnosi e la pianificazione della terapia.

I colori della strada della vita e la loro suddivisione (psicologia dello sviluppo)

Questa suddivisione è stata adottata per orientarsi tra sviluppo „normale“ e individuale, ed è basata sul modello psicanalitico.

Questa strada è suddivisa come segue:

- **Fase prenatale** (gravidanza): 0 – 9 mesi: una carta nera. E' disponibile una carta con i colori dell'arcobaleno che può coprire la carta nera a richiesta. Ho introdotto questa carta su proposta di un'ostetrica perché trovo giusta la sua osservazione che è possibile avere una visione a colori di questa fase. Il cliente deve essere informato di questo sin dall'inizio.
- **Parto** (nascita): una carta gialla
- **Fase orale**: fino al 24esimo mese – due carte bianche
- **Fase anale**: fino al 36esimo mese – una carta grigia
- **Fase fallia - edipica**: fino al 72esimo mese – tre carte verdi
- **Latenza**: dai 6 ai 12 anni – quattro carte beige
- **Pubertà**: fino ai 18 anni – sei carte rosse.

- Esistono anche due carte rosse per le età 11 e 12 anni. A seconda dell'anno, la pubertà può avere inizio a 13 o a 11 anni. Nell'ultimo caso entrambe le carte coprono le carte dell'altro colore.
- **Fase genitale** (dopo la pubertà): otto carte blu

Sono a disposizione altre carte, fino a 80.

La scelta dei colori può variare, senza che questo comporti un cambio di contenuto.

Sono a disposizione in totale di 85 carte (una carta per la gravidanza, una per la nascita, una carta dei colori dell'arcobaleno come alternativa alla carta nera della gravidanza, una carta per ogni anno da 1 a 80 e due carte per l'inizio della pubertà a 11 anni).

Suddivisione delle altre strade

La strada dell'anno: Questa strada consiste in 12 carte, numerate da 1 a 12. E' adatta soprattutto per uno sguardo al futuro (ad esempio ai traguardi dei prossimi mesi, del prossimo anno) e al passato.

Questa strada può essere usata in caso di conflitti di coppia, contemporaneamente. Le persone hanno simboli in comune? Attribuiscono a questi simboli significati diversi nell'ultimo anno? Allo stesso modo può essere utilizzata nel caso di tre persone (ad esempio coppia con un figlio). Le carte dell'anno possono essere utilizzate per uno sguardo al futuro, progetti, traguardi anche come carte del mese, settimana, giorno oppure ora.

Così è possibile osservare pezzi di vita, per esempio la vita del cliente dalla nascita del primo figlio al 30esimo anno di età.

La strada del mese: cinque frasi per ognuna delle carte rosse, di volta in volta contrassegnate con „lun“, „mar“, „mer“, „gio“, „ven“. Quattro frasi per ognuna delle due carte verdi, contrassegnate con „sab“ e „dom“, in questo modo è possibile ricostruire la strada relativa alla parte del mese cui si riferisce.

La distribuzione di giorni infrasettimanali e del fine settimana differisce di mese in mese, ma le carte sono disponibili in numero sufficiente per coprire tutte le possibilità. Di norma sono considerati i mesi reali. Non di rado conflitti familiari o di coppia emergono durante il fine settimana, per questo i giorni infrasettimanali e del fine settimana sono contrassegnati in modo differente. Lo stesso vale per i giorni festivi. Sono disponibili tre ulteriori carte in bianco, è compito del cliente stesso contrassegnare i giorni di ferie o vacanza.

La strada della settimana: Si utilizzano le carte della strada del mese.

La procedura viene gestita come nel caso della strada del mese. Come valore aggiunto, qui possono emergere in modo più evidente i conflitti attuali. Strada del mese e della settimana: ci sono un totale di 36 carte (5 per i 5 giorni infrasettimanali, 4 per i 2 giorni del fine settimana, 3 carte bianche per le festività).

La strada del giorno: Questa strada comincia con una carta bianca (il sonno, il sogno e il risveglio). A questa seguono 12 carte e infine una carta bianca (l'addormentarsi, il sonno e il sogno).

L'impiego della strada del giorno è adatto per uno sguardo al futuro, per la rielaborazione di eventi della giornata e, nel caso di uno sguardo al passato, particolarmente utile nell'elaborazione di eventi fortemente connotati da conflittualità (vedi anche strada dei conflitti). Lo stato di veglia del giorno dura solitamente più di 12 ore. Ci si concentra quindi su quelle ore che necessitano di una comprensione o di un chiarimento.

La strada dell'ora: Viene utilizzata come la strada del giorno e inserita nel caso di eventi che sono vivi nel momento attuale (conflitti, soluzioni...). E' suddivisa in segmenti di 5 minuti ciascuno.

Strada del giorno e dell'ora: ci sono 14 carte (una per il sonno, una per il risveglio, 12 per le ore, in blocchi da 5 minuti).

Nota: A seconda dell'assortimento della valigia, i colori disponibili per le strade possono essere soggetti a variazioni.

Strade della progettualità e del punto della situazione-riorientamento.

Per pianificare il futuro le carte dell'anno possono servire da carte del mese, settimana, giorno oppure ora. In questo modo, dopo aver fatto il punto della situazione, viene agevolata la progettualità e il riorientamento.

Pianificazioni di questo tipo o visioni tuttavia, possono essere fatte con qualsiasi delle carte.

Dove cominciano i ricordi?

I ricordi sono molto rari prima del quarto anno di età. E' necessario spiegare al cliente che al dispiegamento della strada della vita devono concorrere anche informazioni derivanti da racconti di genitori, nonni e così via. Nell'elaborazione è però poi necessario sottolineare quali ricordi sono personali e quali invece derivano da racconti di terze persone.

Il verbale

Alla fine del lavoro o in caso di lunga interruzione, il cliente deve stilare un verbale disegnando la strada con i simboli e riportandone le corrispondenti descrizioni (carta dell'età, simboli, significato). Può essere utile anche fotografare la strada, intera o in pezzi, con una macchina digitale.

In caso di un successivo riaffiorare di ricordi, questi devono essere riportati nel verbale e contrassegnati come tali.

Guida all'uso delle strade

Da dove cominciare?

Il cliente ordina secondo le sue preferenze le carte dell'età, che sono legate a ricordi. Può saltare da un'età all'altra, quindi non è importante cominciare dal nero e terminare con l'ultima carta. E' importante invece cominciare la spiegazione dal primo simbolo presente sulla strada e terminare con l'ultimo.

Domande

In caso di domande al cliente o al gruppo, evitare di chiedere „perché“. Meglio domandare „chi“, „cosa“, „quando“, „dove“, „come“.

Le carte non occupate

Particolare attenzione richiedono le carte non occupate, quando si suppone fondatamente che ci sia invece possibilità di un ricordo. Potrebbe trattarsi di „buchi neri“ (rimozione, oblio, trauma...) che può essere necessario chiarire nel corso del lavoro. Non si dovrebbe comunque coltivare l'ambizione che debba necessariamente esserci dietro qualcosa. La fase della latenza è spesso occupata da pochi simboli. Non di rado questo momento è caratterizzato da eventi rimossi, ma si tratta anche di una fase dello sviluppo in cui non accade molto.

Mancano delle carte - Esempi

Isa, 30 anni (Austria, 2000). Il suo 13esimo anno di vita rivolto verso l'interno (dunque non si vede), Isa sembra non rendersene conto durante la posa dei simboli. Solo dopo alcune domande se ne accorge da sola, si spaventa e riferisce dopo una lunga pausa, di un comportamento di suo padre nei suoi confronti, irrispettoso dei suoi confini.

Marcel, 15 anni (Amburgo, 2005) completa o lascia vuoti i campi nel modo seguente. Nero: vuoto, Giallo: smiley, Anno 1: bambolotto (la sorella maggiore), fulmine (il padre lascia la famiglia), Anno 2: diavolo (il violento compagno della madre). Anni 3 e 4: mancano, sono rivolti verso l'interno, dunque non si vedono. Marcel non se ne accorge durante la prima rielaborazione. Solo in seguito ad alcune domande di altri clienti nota gli anni mancanti. La sua spiegazione non aveva voluto vedere i ricordi dolorosi. In quel modo vuole rappresentare la violenza del compagno della

madre su di lui e in parte anche su sua madre, e il non voler vedere che sua madre non l'ha protetto da tutto questo.

La madre e il padre

Tutti hanno una madre e un padre, indipendentemente dal fatto che li si conosca o meno. Se mancano dei simboli per l'una o l'altra figura, è necessario domandare.

Che cosa manca?

Durante la rielaborazione, notare che cosa manca e domandare. Dove sono, ad esempio, i simboli per gli amici?

Le curve delle strade lunghe

A seconda della grandezza della stanza in cui viene dispiegata la strada e/o oltre il suo perimetro, vengono inserite delle curve. Quale simbolo viene posizionato sulla o sulle carte che compongono la curva?

Se si ritiene che non si tratti di una coincidenza, è bene domandare.

Lo stesso vale quando la strada continua in un'altra stanza. Quali simboli sono posizionati sulle carte di confine tra una stanza e l'altra?

Accostamento di simboli

Una cliente mette un cuore nel gabinetto aperto. In questo modo rappresenta la fine di una relazione.

I simboli in cerchio: di che cosa parlano?

Occasionalmente può essere ragionevole posizionare più simboli in cerchio e domandare: di che cosa parlano? Chi dice che cosa ed a chi? Che cosa viene taciuto? Quando tacciono? E così via.

Cambiamenti – Togliere e rimettere a posto

Se il terapeuta o un partecipante del gruppo volessero cambiare qualcosa, devono chiedere preventivamente il permesso al cliente. Se il cliente acconsente, i simboli dovranno poi comunque essere ricollocati al loro posto originario.

Un cliente posiziona un cavallo con cavaliere su un età. Vuole essere forte, l'eroe, ma è l'esatto contrario. Cerca di esprimere al meglio la descrizione di questa fase. Gli chiedo se posso cambiare qualcosa e lui acconsente. Sostituisco il cavaliere con il bambolotto. Questo gli permette di riconoscere la situazione reale e di tendere l'arco in direzione opposta. Quindi egli cerca ancora di fare il cavaliere, l'eroe, ma la realtà è l'esatto contrario.

Ricorrenze nella vita

Significa rivedere la strada dopo ripetizioni di eventi, come separazioni, nuove relazioni, crisi e simili. Il cliente è spesso inconsapevole delle reiterazioni. Nella strada della vita possono diventare evidenti. E' possibile che si ponga la questione, se il cliente voglia porre fine a questa ripetizione. Questo può diventare il tema di altri lavori. Non di rado, durante il posizionamento dei simboli, emergono anche le cause.

Ogni simbolo può assumere molti significati

Anna, 16 anni, posiziona una padella in corrispondenza del suo 11esimo anno di età. Subito non ne capisce la ragione. Poiché sappiamo che ha molti fratelli, anche più giovani, assumiamo che voglia rappresentare di aver cucinato per loro, di essersi presa cura di loro, che i ruoli si siano confusi, che abbia talvolta fatto da madre.

Anna nega ma sostiene con fermezza che la padella è al suo posto. Alla fine le viene in mente. Diventa irrequieta, poi molto silenziosa e infine dice: „Mio padre era spesso ubriaco. Mi metteva sul fornello elettrico della cucina e mi diceva: se non ti fai scopare, ti brucio“.

L'ampiezza simbolica della padella va dall'accudire al distruggere.

Il carro armato

Un uomo russo di 52 anni si trova in un reparto di psichiatria forense ed ha posizionato un carro armato sul campo giallo. A parte questo, non ci sono molti altri simboli sulla strada. Egli spiega il carro armato: Questa è mia madre. Mi ha sempre travolto.

Il tempo passa velocemente

Una cliente posiziona le carte da 31 a 39 anni in modo tale che si sovrappongano per metà circa. Questo per lei significa che in questa fase della sua vita il tempo è passato molto velocemente.

La prima emozione

La prima emozione. Qual è il primo simbolo ad occupare una carta? A quale emozione lo associo? Il lavoro è più facile se fatto assieme alla stella delle emozioni.

Qual è il mio punto di vista preferito sulla mia vita?

Gli occhi come telecamera. Il cliente si posiziona davanti alla strada e la percorre con lo sguardo, come avesse una telecamera, dalla prima all'ultima carta. Successivamente ripete la stessa operazione in senso inverso. Qual è il modo più agevole? Quale quello più difficile? Dove si sofferma la telecamera? E così via.

La carta gialla – la nascita

La strada della vita di Manfred L., 49 anni il 22.9.2007 (Amburgo).

Manfred L. spiega i simboli sulla carta gialla in questo modo: „Alla nascita sono entrato in questa situazione. Dunque, la figura bianca e nera è la nonna materna, la macchina da cucire è la nonna paterna, la mucca* è il simbolo per mia madre, la cassetta per gli attrezzi simboleggia mio padre e la ragazza è mia sorella maggiore“.

* la madre che allatta

L'elastico di gomma come simbolo

Daniela B, 28 anni il 29.9.2007 (Korntal, vicino a Stoccarda).

Sulla carta 28 si trova un solo simbolo, un banale elastico di gomma. La spiegazione: „Penso di poter estendere i miei confini ora, senza rompermi“.

La strada delle variazioni della vita

Dopo il crollo del muro di Berlino ho lavorato spesso con clienti con i quali ho usato le stesse carte come carte dell'anno fino al cambio epocale, e come carte dal mese dopo il crollo del muro. In questo modo la rottura è risultata loro più facile da rappresentare e da capire.

La biografia lavorativa

Per esempio per l'orientamento professionale, la scelta lavorativa, la formazione e gli anni lavorativi complessivi. Ogni anno viene descritto con il posizionamento dei simboli.

Mobbing

A persone vittime di mobbing propongo il lavoro con la strada, per riconoscere da quanto tempo duri questa situazione. Le vittime di mobbing fanno molta fatica a vedere il loro apporto in questo tipo di situazioni. Se non sono in grado di riconoscerlo, secondo la mia esperienza, il cambiamento sarà difficilmente possibile. Con l'utilizzo della strada della vita, può diventare presto evidente che si tratta di un tema che ha radici nel passato. Per questo spesso esiste una nuova via di accesso per intraprendere tentativi di risoluzione.

Relazioni fondamentali, contatti, modelli

Per diverse ragioni può avere un senso confrontarsi con relazioni, contatti, modelli. In questo caso vengono attribuiti simboli a queste parole chiave e vengono rielaborati.

Immedesimarsi in un altro ruolo

Se è il caso, è possibile assumere per esempio il ruolo del partner, del collega di lavoro o altri e dispiegare la strada della vita o una significativa parte di essa. Ciò può portare con sé correzioni di opinione, permette di capire stati emozionali e molto altro.

Compleanno dalla cifra tonda

Una collega racconta di suo padre che, per il 70esimo compleanno, ha dispiegato la sua strada della vita, presentandola a lei e agli ospiti. Riferisce anche che è stata una circostanza commovente.

La vita intera

Ripetutamente mi accade che, al termine del lavoro, i clienti dicano che per la prima volta hanno osservato la loro vita nella sua interezza.

Esempio di elaborazione del conflitto con la strada dell'ora

La strada può essere utilizzata per comprendere come si è originato il conflitto in cui si è coinvolti e in quale modo si è coinvolti. In questa occasione emerge come non si tratti di una cosa univoca, ma di come, invece, ognuno abbia contribuito a suo modo all'origine e alla mancata risoluzione del conflitto. Durante il lavoro, condotto come descritto in seguito, diviene evidente chi, dove e come, non avrebbe dovuto permettere la crescita del conflitto. Spesso questi momenti e correlazioni inconsciamente (o volutamente) non vengono presi sul serio.

Una volta riconosciuto e imparato questo, è possibile imparare in modo sorprendentemente facile altri modi di relazione. In questo caso non vengono utilizzate le parti bianche. La strada è suddivisa in segmenti di 5 minuti ciascuno che compongono un totale di un'ora.

Esempio di utilizzo. Due persone che sono in conflitto e vogliono risolverlo siedono l'una di fronte all'altra, ognuna da un lato della strada. Utilizzano contemporaneamente i simboli della valigia che sono stati precedentemente rovesciati sul pavimento. Ognuno posiziona, senza che l'altro ne conosca il significato, i simboli su tutti i campi da 5 minuti che egli ritiene possano rappresentare il conflitto o l'origine del conflitto. Ognuno posiziona i propri simboli dalla propria parte della strada. Possono parlare tra di loro solo nel caso in cui dovessero avere bisogno dello stesso simbolo, trovando un accordo su chi dei due lo debba utilizzare.

Si lavora allo scadere del tempo dato, ad esempio 10 minuti.

La strada viene coperta di simboli, si comincia con il campo da 60 minuti, poi da 55 minuti, fino ad arrivare ai 5 minuti. Al termine del posizionamento dei simboli, ognuno ne spiega il significato all'altro. In questo caso si comincia dal campo da 5 minuti, poi da 10 minuti, e così via, fino alla fine. In questa fase non ci devono essere né interruzioni né domande, il compito di ognuno è „semplicemente“ ascoltare.

Al termine tutti i partecipanti al lavoro possono porre domande relative ai fatti. Nel caso sia coinvolto un gruppo osservante, viene richiesta l'espressione delle percezioni.

Infine deve essere osservato, sempre in relazione ai simboli, come è nato il conflitto, chi e quando vi ha contribuito, dove avrebbe potuto essere evitato o gestito in modo differente.

I simboli e la loro attribuzione a persone, problemi, temi e situazioni

Genogrammi

La ricostruzione della famiglia, rappresentata su un foglio di grandi dimensioni, viene completata con i simboli. A ogni persona viene attribuito un simbolo (eccezionalmente fino a tre) che il cliente

ritiene più appropriato. Il cliente deve spiegarlo al terapeuta e al gruppo, rielaborandone così il significato.

Sociogrammi

Le persone vengono rappresentate con i simboli.

Transfert e controtransfert

Ad ogni persona partecipante, anche assente, viene attribuito un simbolo o più simboli se concordato in precedenza. Questo lavoro può coinvolgere due persone (cliente e terapeuta, terapeuta e cliente, cliente e cliente, etc...) o più persone ed eventualmente l'intero gruppo. Dopo l'attribuzione viene data una breve spiegazione durante la quale non sono ammesse domande. Si risponde con un simbolo. Il lavoro prende presto le sembianze di un gioco di scambi. Ogni cliente deve annotare il simbolo che gli viene attribuito. A tempo scaduto, quando il lavoro è finito, ogni partecipante può fare domande più precise.

Messaggio – Percorso - Meta

Proposito

Attraverso i simboli si scopre quali siano le difficoltà individuali nella trasmissione di un messaggio o che cosa impedisca tale trasmissione. Il messaggio e la meta (una o più persone) sono normalmente chiari a differenza del percorso che esso compie. Si osserva che messaggi criptati non vengono capiti o decifrati e che questo porta a nuovi conflitti.

Materiali

A (mittente) vuole dire qualcosa a B (destinatario). Egli si serve a tal fine dei mezzi di trasporto di seguito indicati, che egli ritiene più tipici per quella situazione.

Ostacoli:

Boscaglia, palude, buio, mancata conoscenza della strada, e così via... Questi ostacoli allungano il percorso della trasmissione oppure fanno sì che A si arrenda.

Hanno lo stesso valore il semaforo, il parcometro, la segnaletica di deviazione, il segnale di stop, e simili.

Il semaforo può essere facilmente spostato al centro nel corso di tentativo di risoluzione. In fase di discussione, chiedere sempre in quale modo sarebbe possibile cambiarne il colore da rosso o giallo o verde.

Proprietà: cieco, zoppo, muto, sordo.

Sensazioni: paura, rabbia, timore, depressione, solitudine, gioia, ansia, felicità, dispiacere, amore, desiderio, potenza, invidia, panico, fobia, colpa, preoccupazione, orgoglio, vergogna, dolore, nostalgia, tristezza, ira, collera, soddisfazione.

I mezzi di trasporto: macchinina, postino, piccione viaggiatore, bulldozer, zattera, bicicletta, messaggio nella bottiglia, aereo, elicottero, locomotiva, uomo con catena e sasso, trottola, autobus, carro con cavallo, cavallo, chiocciola, navi, telefono, telegramma, faro.

Ogni mezzo di trasporto ha caratteristiche precise (l'aereo è veloce, necessita di una grande pista di atterraggio, A può volarci sopra; la nave può affondare, deve seguire la direzione della corrente, A può farsi trasportare; il telegramma raggiunge velocemente il destinatario, ma A non deve necessariamente trovarsi davanti a lui quando questo avviene, e così via...). Per questo percorso dal mittente al destinatario vengono poi trovate situazioni (verbalmente) che il cliente ritiene essere

ostacoli. Se per queste situazioni mancano i simboli, si può scriverle su foglietti da integrare nel lavoro.

In più sono disponibili come destinatari due bamboline di pezza.

I clienti posizionano le loro isole in modo tale da rappresentare visivamente la loro situazione o il tema stabilito. Persone (figure) e la nave possono essere incluse.

Le fasi

Il materiale viene spiegato e vengono presentate le possibilità di lavoro.

Durante il lavoro, il cliente dovrebbe comporre la sua rappresentazione senza l'influenza degli altri. Analisi e interpretazione non fanno parte di questa fase: si scatenerrebbe una reazione intellettuale immediata, l'accesso alle emozioni e l'attività creativa si bloccherebbero.

Il cliente non deve parlare durante la creazione della rappresentazione. Conviene che il terapeuta stesso non ne sia a conoscenza.

Il terapeuta spiega al cliente/i e al gruppo le fasi del lavoro e le regole:

- Il cliente/i posiziona i materiali entro un tempo concordato o dato. Egli sceglie i materiali che, secondo lui, sono più adatti a rappresentare il suo tema. Dovrebbe farlo senza la partecipazione del terapeuta o del gruppo.
- I tempi devono essere piuttosto stretti. 15 minuti sono di solito sufficienti per il dispiegamento di una strada. Se il cliente insiste per avere ancora un po' di tempo, bisognerebbe rispettare comunque i 15 minuti concordando che, al termine, questo tempo potrà essere ridiscusso aggiungendo eventualmente altri 5 minuti.

Dove siede il terapeuta?: Domando al cliente dove preferisce che io mi sieda, oppure mi siedo di fronte o di fianco a lui. Chiedere anche in questo caso il suo permesso e non discutere la sua risposta.

Spiegazione del terapeuta al cliente/i e al gruppo; spiegazione delle fasi del lavoro:

- Il cliente/i posiziona le isole entro un tempo concordato o dato in precedenza. Deve farlo senza la partecipazione del terapeuta o del gruppo
- Il cliente/i spiega la rappresentazione, tutti gli altri ascoltano e devono cercare di percepire il cliente/i
- A questo punto è possibile porre domande riguardanti i fatti. Il terapeuta deve prestare attenzione al fatto che si tratti effettivamente di domande relative ai fatti e non di interpretazioni, che sono in ogni caso escluse da questa fase.
- Il gruppo descrive le sue percezioni (mimica, gestualità, etc.). In questa fase è opportuno lasciare molto tempo a disposizione di gruppi (e terapeuti) che non hanno familiarità con la percezione. I clienti non prendono sul serio (o lo fanno in modo rudimentale) la propria tensione e hanno bisogno che il gruppo faccia loro da specchio.
- Sulla base delle informazioni si elaborano domande e risposte: Cosa ci viene in mente? Le domande sono possibili in questa fase ma sono da chiarire.
- Quali temi emergono durante questo lavoro? Questi vanno definiti insieme al cliente nel modo più chiaro possibile. A partire da questo vengono stabiliti i passi successivi per arrivare a una chiarificazione.

Ora la seduta può terminare. È importante a questo punto concordare chiaramente i passi della seduta successiva.

Esempio

Nella vita quotidiana del cliente emerge molto spesso una difficoltà nel far arrivare un messaggio (tempo, luogo, tono, gesti, mimica). Il cliente che desidera fare chiarezza in questo o i clienti che „intuiscono qualcosa“, portano questo tema in sede di terapia. Noi mettiamo in scena questa situazione con i materiali, vediamo se si tratta di un comportamento tipico e valutiamo vie alternative che rappresentiamo in un gioco di ruoli.

Trascorso un certo periodo di tempo, viene domandato al cliente se si sia comportato in modo nuovo nella sua vita quotidiana. Di regola questo tipo di gioco viene ripetuto spesso, poiché questa acquisizione avviene lentamente. Questo comportamento è tipicamente legato alla famiglia ed al successivo contesto sociale (ad esempio la scena). Non dire qualcosa o dirlo in modo indiretto, essere fraintesi e non collegare questo al proprio comportamento, rimane per lungo tempo parte della quotidianità della maggiorparte dei clienti.

I retroscena del lavoro

Se il terapeuta possiede la conoscenza adatta, può lavorare efficacemente sul retroscena di

- Simbolo, sintomo (nevrotico) e appello (Karl Bühler)
- Aspetto contenutistico e relazionale
- Metacomunicazione
- „E' impossibile non comunicare“ (tutti Paul Watzlawick)
- La relazione delle quattro orecchie, rivelazione del Se, appello, contenuto (Friedemann Schulz von Thun)

A rappresentazione completata è facile stabilire il nesso tra esperienza – avvenimento – percezione. Rappresentiamo la situazione con i materiali, osserviamo se si tratta di un comportamento tipico ed elaboriamo vie alternative da mettere in scena nel gioco dei ruoli.

Trascorso un certo periodo di tempo, viene domandato al cliente se si sia comportato in modo nuovo nella sua vita quotidiana. Di regola questo tipo di gioco viene ripetuto spesso, poiché questa acquisizione avviene lentamente. Questo comportamento è tipicamente legato alla famiglia ed al successivo contesto sociale (ad esempio la scena). Non dire qualcosa o dirlo in modo indiretto, essere fraintesi e non collegare questo al proprio comportamento, rimane per lungo tempo parte della quotidianità della maggiorparte dei clienti.

Si esplorano la percezione, la valutazione, l'emozione, l'azione per fare esperienza di come una diversa valutazione possa portare al cambiamento.

A questo appartiene anche l'aspetto della prova di realtà e, ove ragionevole, il suo renderla visibile rispetto alla precedente valutazione, alla precedente emozione, alla supposta valutazione.

Il fine è sempre la consapevolezza della realtà, il riconoscimento del proprio contributo al problema e l'elaborazione di soluzioni.

Spine, piume, oro, sabbia, merda, pietre, cotone nella valigia di legno ovvero "Portare fuori le immagini interiori"

Il significato dei materiali

Le spine* stanno per le emozioni spiacevoli come paura, colpa, tristezza, etc., ma possono rappresentare anche dolore, ferite e altro. Le piume simboleggiano emozioni piacevoli come la felicità, l'amore e così via e stanno anche per esempio per sicurezza, calore, tenerezza.

L'oro: tutto ciò che ha valore o che desidero.

La sabbia viene usata per „ciò che sfugge tra le dita e non posso afferrare“, ma rappresenta anche un sentiero, una spiaggia e simili.

Merda** parla da sé.

Le pietre rappresentano la durezza, la freddezza e altro, ma sono anche simbolo della protezione, dei muri, della muraglia e così via...

Il cotone: nebbia, ciò che non posso toccare, capire. „C'è qualcosa, ma non posso vederlo né sentirlo“ è una frase pronunciata durante un lavoro.

Attenzione! Il cotone come nebbia può essere anche utilizzato per simulare la frase qui sopra.

Dipende dal terapeuta, quanto egli sia in grado di andare a fondo nella fase interpretativa.

Questi significati vengono resi noti al cliente, ad altre spiegazioni bisogna rinunciare.

Il cliente può intendere i significati come estensioni di significato. Di regola la prende in questo modo.

Il piano di lavoro

E' preferibile lavorare sul pavimento o su un tavolo possibilmente basso. Come base viene utilizzato il numero necessario di fogli bianchi (formato A 4). In questo modo al termine i materiali possono essere agevolmente riposti nei sacchetti di stoffa.

All'inizio i sacchetti di stoffa ben aperti sono posizionati uno accanto all'altro sul piano di lavoro. Il loro ordine non è rilevante.

Bisogna prestare attenzione all'organizzazione del piano di lavoro (dei fogli). Se è presente una grande zona bianca, non occupata da materiale, ricercarne il significato. Ricordarsi sempre che non si tratta mai di coincidenze.

Lo svolgimento

Prima della rappresentazione deve essere esattamente dichiarato, con l'aiuto del terapeuta, il tema da elaborare. La cosa migliore è formulare un titolo. Si deve decidere se lavorare con un limite di tempo. Secondo esperienza è ragionevole concedere circa 20 minuti, ma in ultima analisi è lo svolgimento a decretare quanto tempo sia davvero necessario.

Chi vuole fare questo lavoro per sé o senza un'assistenza terapeutica, segue esattamente la stessa modalità.

Durante il lavoro, il cliente dovrebbe comporre la sua rappresentazione senza l'influenza degli altri. Analisi e interpretazione non fanno parte di questa fase: si scaterebbe una reazione intellettuale immediata, l'accesso alle emozioni e l'attività creativa si bloccherebbero.

Il cliente non deve parlare durante la creazione della rappresentazione. Conviene che il terapeuta stesso non ne sia a conoscenza. Quando il cliente ha terminato il suo lavoro di rappresentazione,

deve annunciarlo chiaramente. A questo punto egli spiega il suo lavoro al terapeuta (e al gruppo). Successivamente le percezioni dei partecipanti e/o del terapeuta vengono raccontate al cliente. Solo a questo punto può cominciare la conversazione di gruppo, l'interpretazione e l'analisi. La rappresentazione deve sempre rimanere al centro.

Se durante questo procedimento vengono apportate delle modifiche alla rappresentazione, questa deve poi sempre ritornare al suo aspetto originario.

Il verbale

Prima di ogni interruzione o fine del lavoro, viene stilato un verbale della rappresentazione. Il cliente disegna la rappresentazione, riportando i singoli materiali e il loro significato, oppure questo può essere annotato successivamente su una foto scattata al momento.

Il materiale nel lavoro di gruppo

Nel senso descritto anche due, tre persone o un gruppo possono rappresentare ed elaborare un tema concordato.

Genogramma e strade

Se è disponibile uno schizzo abbastanza grande del genogramma, è possibile attribuire i materiali corrispondenti a ogni persona rappresentata.

* Pezzi di rosa, mora o filo spinato di circa 5 cm. Le more devono essere sostituite perché si seccano.

** Lettiera biologica per gatti

Isole di emozioni, proprietà

Il materiale

Un pezzo di stoffa di jeans di circa 150 x 150 cm rappresenta la superficie dell'acqua. 22 pezzetti di legno compensato compongono le isole. Le isole a disposizione sono:

paura, rabbia, ansia, depressione, solitudine, gioia, timore, serenità, felicità, tristezza, amore, desiderio, potenza, invidia, colpa, preoccupazione, orgoglio, vergogna, dolore, nostalgia, dolore, ira. Il retro è rivestito di ardesia nera e può essere utilizzato per i sentimenti o per il lavoro con proprietà e scopi di vita, utilizzando gessi per scrivervi.

In alcune versioni il legno è rivestito di verde su entrambe le facce. Anche in questo caso è possibile scrivere con del gesso sulla faccia libera.

A questo si aggiunge una barchetta a vela in legno, 10 pedine di colore neutro, gessi e una boa con un lato giallo ed uno nero. Il lato giallo rappresenta i sentimenti piacevoli, quello nero quelli spiacevoli. Le pedine vengono utilizzate per le persone. La barchetta fa da trasporto.

Le modalità di lavoro

I clienti posizionano le isole in modo tale da rappresentare visivamente, nel modo che ritengono più opportuno, un tema stabilito. Le persone (figure) e la barchetta possono farne parte.

Le fasi

Il materiale viene spiegato e vengono presentate le possibilità di lavoro.

Durante il lavoro, il cliente dovrebbe comporre la sua rappresentazione senza l'influenza degli altri. Analisi e interpretazione non fanno parte di questa fase: si scatenerrebbe una reazione intellettuale immediata, l'accesso alle emozioni e l'attività creativa si bloccherebbero.

Il cliente non deve parlare durante la creazione della rappresentazione. Conviene che il terapeuta stesso non ne sia a conoscenza.

Il terapeuta spiega al cliente/i e al gruppo le fasi del lavoro e le regole:

- Il cliente/i posiziona le isole entro un tempo concordato o dato. Dovrebbe farlo senza la partecipazione del terapeuta o del gruppo
- I tempi devono essere piuttosto stretti. 15 minuti sono di solito sufficienti per il dispiegamento di una strada. Se il cliente insiste per avere ancora un po' di tempo, bisognerebbe rispettare i 15 minuti concordando che, al termine, questo tempo potrà essere ridiscusso aggiungendo eventualmente altri 5 minuti

Dove siede il terapeuta?: Domando al cliente dove preferisce che io mi sieda oppure mi siedo di fronte o di fianco a lui. Chiedere anche in questo caso il suo permesso e non discutere la sua risposta.

Spiegazione del terapeuta al cliente/i e al gruppo; spiegazione delle fasi del lavoro:

- Il cliente/i posiziona le isole entro un tempo concordato o dato in precedenza. Deve farlo senza la partecipazione del terapeuta o del gruppo
- Il cliente/i spiega la rappresentazione, tutti gli altri ascoltano e devono cercare di percepire il cliente/i
- A questo punto è possibile porre domande riguardanti i fatti. Il terapeuta deve prestare attenzione al fatto che si tratti effettivamente di domande relative ai fatti e non di interpretazioni, che sono in ogni caso escluse da questa fase
- Il gruppo descrive le sue percezioni (mimica, gestualità, etc.). In questa fase è opportuno lasciare molto tempo a disposizione di gruppi (e terapeuti) che non hanno familiarità con la percezione. I clienti non prendono sul serio (o lo fanno in modo rudimentale) la propria tensione e hanno bisogno che il gruppo faccia loro da specchio
- Sulla base delle informazioni si elaborano domande e risposte: Cosa ci viene in mente? Le domande sono possibili in questa fase ma sono da chiarire
- Quali temi emergono durante questo lavoro? Questi vanno definiti insieme al cliente nel modo più chiaro possibile. A partire da qui vengono stabiliti i passi successivi per arrivare a una chiarificazione

Ora la seduta può terminare. È importante a questo punto concordare chiaramente i passi della seduta successiva.

Fare chiarezza nella confusione delle emozioni

Un esempio

Intenzione: Parlare di emozioni è uno dei temi più delicati all'inizio della terapia. Che cosa suscita in me quali emozioni? Quali emozioni suscita io negli altri? Mi apro alle emozioni? Quando respingo le emozioni? Quale ruolo hanno/hanno avuto le emozioni nella mia famiglia? Come vivo le emozioni? Queste e una serie di altre domande diventano il tema.

Esprimere questo verbalmente è da tempo impossibile per il cliente.

Tratto da un verbale

Julia (14 anni, da quattro mesi in terapia) e Sven (20 anni, da cinque mesi in terapia) hanno una relazione caratterizzata da una serie di conflitti. Per entrambi lo stato attuale della relazione è il tema della seduta.

Alla mia domanda su quale sia esattamente il suo tema, Julia risponde: „Non riesco più a capire. Non so più che cosa provo. Sono confusa. Possiamo lavorare con le isole di emozioni?“. Alla sua domanda rispondo affermativamente ma voglio prima sentire che cosa ha da dire Sven riguardo a questa situazione, se anche lui vuole lavorare con lo stesso materiale e se vogliono farlo insieme. Sven è di opinione simile a Julia.

A questo punto ci accordiamo sulla seguente procedura. Ognuno sceglie le isole che ritiene abbiano un ruolo importante nel momento attuale. Julia sceglie le seguenti isole: timori, paura, dolore, preoccupazione, dolore e amore. Sven si decide per le isole solitudine, felicità, colpa, nostalgia, gioia e orgoglio. Poi parliamo di ogni emozione e cerchiamo di scoprire eventuali nessi. In questa fase è presente già molta meno confusione. Diviene evidente che non tutto ciò che viene spostato sulla relazione ha direttamente a che fare con essa.

Continuiamo il lavoro in questo modo, facendo le giuste distinzioni. E lavoriamo ancora.

Infine parliamo ancora una volta delle isole utilizzando il nuovo punto di vista. Nel fare questo Julia e Sven stanno così davanti ad uno specchio che possono guardare. Ognuno racconta all'altro il significato delle isole di emozioni dal proprio punto di vista attuale. In questo modo i nessi diventano ancora più evidenti.

Continuiamo. Julia e Sven hanno il compito di assegnare le emozioni spiacevoli al lato nero della boa e quelle piacevoli al lato giallo. Ciò che a prima vista andrebbe sul lato giallo (ad es. amore, felicità) non può essere attribuito ad esso e viene collocato nel mezzo. Domando: „Cosa facciamo con le isole nel mezzo?“ Julia risponde: „Non lo so, pensavo fosse semplice.“

Domando: „Rimaniamo sull'amore. E' desiderio o realtà?“. Julia: „Più desiderio che realtà“.

Domando: „Quindi a quale lato appartiene quest'isola?“. Julia: „Al lato nero“. E così via. In questo modo le isole che sono nel mezzo e quelle già attribuite vengono riconsiderate. Alla fine entrambi pensano che le isole siano collocate nel modo giusto. Separatamente, contiamo le isole su entrambi i lati. Sia Julia che Sven hanno collocato sul lato nero un maggior numero di isole rispetto al lato giallo. Questa situazione costituisce un nuovo tema terapeutico.

Suggerimenti

- Una partecipante posiziona la stoffa blu in modo tale che siano presenti delle onde
- Una domanda quando viene usata la barca: da dove soffia il vento?
- Scoprire: quali isole hanno delle risorse?
- Non perdere di vista: dove sono i campi di battaglia laterali che ci deviano l'attenzione nella rappresentazione?
- Quando viene utilizzata l'altra faccia, cosa c'è sul retro?
- Il cotone viene usato occasionalmente per rappresentare un iceberg e sta per il pericolo. Attenzione! Quello che vedo è la punta dell'iceberg.
- Stimolare il cambio di posto nel gruppo e/o nel cliente. Per esempio che ognuno si sieda in un posto completamente diverso. Questo dà una nuova prospettiva, un nuovo punto di vista, una nuova percezione.

La boa: alla fine vengono distribuite le emozioni utilizzate. Le emozioni spiacevoli vengono posizionate sul lato nero della boa, quelle piacevoli sul lato giusto. A questo punto si immagina una bilancia e come sono distribuite le emozioni. Ogni emozione deve essere riconsiderata ancora una volta, per stabilire se debba rimanere al suo posto o cambiare lato. Ad esempio: l'amore si trova sul lato giallo (emozioni piacevoli), in un secondo passaggio sul lato nero (emozioni spiacevoli). Si tratta dell'amore desiderato, non di quello disponibile.

Il verbale (fotografare con la macchina digitale)

Prima che il lavoro sia temporaneamente interrotto o concluso, viene stilato un verbale. Il cliente riproduce la rappresentazione in un disegno, annotando la descrizione dei singoli materiali e del loro significato, oppure la fotografa, aggiungendo successivamente il significato dei materiali.

Nell'uso dei materiali in **proprietà e mete** si procede in modo simile. A tale scopo viene utilizzato il retro delle isole (i gessi).

La stella delle emozioni

Origine e scopo

Sentimenti ed emozioni sono il punto centrale ed allo stesso tempo una base per malintesi in tutti gli incontri terapeutici.

Spesso manca un linguaggio *comune*. Utilizzo la stella delle emozioni frequentemente nel mio lavoro per sincerarmi in quale situazione emozionale si trovi il cliente.

Inizialmente il cliente cerca spesso di evitare anche solo di nominare la parola *emozione*. A questo segue frequentemente una fase di confusione delle emozioni.

Al malinteso si arriva in particolare quando pensieri, valutazioni (ad es. solitudine, insicurezza), sensazioni corporee (ad es. pressione, stanchezza) o reazioni fisiologiche (ad es. arrossire, tremare) vengono descritti come emozioni.

Sulla scorta di molti incontri terapeutici è nata una stella su cui sono rappresentate dieci emozioni.

In questo modo non viene pretesa una definizione definitiva.

Esperienze:

- Viene reso possibile in modo sorprendentemente veloce un linguaggio comune
- La stella delle emozioni è adatta a lavori di gruppo e individuali
- Il suo utilizzo non ha vincoli di età

La prima stella delle emozioni è nata durante il lavoro con bambini e giovani tossicodipendenti nel *Come In* (Amburgo). In questa clinica specializzata la degenza è di due anni.

Aspetto e scopo

Su un cerchio di legno (40 cm di diametro) è stata incollata una stella con dieci punte di colori diversi. Sopra si leggono i seguenti concetti:

Paura – rabbia – depressione – tranquillità – felicità – amore – vergogna – colpa – tristezza - ira

Per alcune emozioni è a disposizione una suddivisione e una breve introduzione al lavoro, posizionata accanto alla punta corrispondente.

Per esempio nel caso della paura: (preoccupazione > timore > panico > fobia) „Della paura? Dell'attacco? Della confusione?“

Le emozioni hanno un ordine alfabetico. Questo viene spiegato anche al cliente. Vengono esaminate le emozioni partendo dalla lettera A, mentre la stella viene girata in modo tale che la punta corrispondente sia rivolta verso il cliente. Va da sé che il terapeuta/consulente formula delle domande, altrimenti il cliente interpreterebbe le emozioni scelte dal terapeuta come importanti e quelle non domandate come meno importanti.

In questo modo viene anche sottolineata l'esperienza del cliente che di norma un tema stimola più di un'emozione.

Al centro della stella si trovano i concetti *paese della Cuccagna* e *Inferno* con una breve descrizione.

Scopo: Non raramente i clienti tendono a „dover“ toccare il cielo o toccare il fondo. Che la vita scorra in una via di mezzo non viene considerato.

Questo giustifica la decisione per il *paese della Cuccagna* o per l'*Inferno*, che vengono utilizzati per non dover cambiare nulla.

La scoperta della via di mezzo: in mezzo si trova un buco di 8 mm. A seconda delle necessità, può essere ritagliato un disco, che viene posizionato su un cerchio di legno di 7 mm (non incluso) e che copre il testo dato. Colleghi e colleghe hanno richiesto questa possibilità, in modo da poter occasionalmente utilizzare un altro, personale testo. Questa possibilità è prevista nelle stelle di emozioni commercializzate da gennaio 2009.

L'utilizzo

1. La stella può venire in aiuto tutte le volte che si notano malintesi, elementi poco chiari, confusione. Queste situazioni si presentano soprattutto quando pensieri, valutazioni, sensazioni corporee e reazioni fisiologiche vengono descritte come emozioni. Qui è necessario innanzitutto fare chiarezza. La stella viene utilizzata allora finché non viene trovato un linguaggio comune.

2. Con l'aiuto della stella delle emozioni questo è possibile in modo sorprendentemente rapido. Lo scopo è sempre dire e distinguere tra:

Provo...

Penso...

Ho la sensazione...

Valuto...

3. Questo non vale solamente per l'inizio del lavoro terapeutico. La situazione, come descritta sopra, si ripresenterà, periodicamente, all'ordine del giorno.

4. *La confusione delle emozioni*: Spesso nascono delle difficoltà, quando le emozioni vengono „scambiate“.

Così spesso si parla di *ira*, quando si vuole dire *rabbia*, oppure di *colpa*, quando si vuole dire *vergogna*.

Se manca la pazienza per un chiarimento in questa fase di lavoro, il terapeuta e il cliente si troveranno presto sulla strada sbagliata.

A questo contribuiscono anche i malintesi che sorgono nella diversa definizione di pensieri, valutazioni, sensazioni corporee, reazioni fisiologiche ed emozioni.

5. Le suddivisioni e indicazioni di lavoro relative alle singole *emozioni* devono essere utilizzate per ulteriori differenziazioni.

Un esempio per *rabbia* e *paura*:

Nel caso della *rabbia* è necessario chiarire se si tratti di „*rabbia verso se stessi*“ o „*rabbia verso altri*“. L'esperienza insegna che spesso viene dichiarata „*rabbia verso altri*“, quando si tratta di „*rabbia verso se stessi*“.

L'*emozione paura* ha sempre a che fare con la fantasia di ciò che potrebbe essere. E' utile chiarire se si tratti di *paura della perdita, dell'attacco o della confusione*. Solo una volta chiarito questo, è possibile lavorare sul concreto.

Le nove linee del testo *depressione* vengono raramente lette con così tanta attenzione o completezza dal cliente da trovare o percepire l'errore (linee 7 e 8). Il contenuto dell'ultima riga "per es. leggere questo lungo testo" viene confermato in questo caso.

6. I caso di forti resistenze si può lavorare con i concetti *paese della Cuccagna* e *Inferno*, e le annesse definizioni. L'adesione all'una o all'altra posizione garantisce la possibilità di non volere o di non dovere cambiare nulla. Anche se non deve esserci necessariamente questo alla base della resistenza.

7. La combinazione con „Spine, piume, oro, sabbia, merda, pietre, cotone“. In fasi particolarmente difficili è utile ai fini di un chiarimento che il cliente attribuisca i materiali sopra nominati alle singole punte della stella (*emozioni*), finché non trova la combinazione per lui giusta.

8. Si vedano anche i materiali terapeutici „Isole di emozioni, proprietà, mete di vita“

Nota. La prima edizione era uscita con un errore inserito nel testo relativo alla stella della depressione. Ora è stato eliminato. La ragione per questo è che il passo di lavoro collegato era difficile da trasmettere per alcuni colleghi. Il passo provocatorio „le persone depresse sono pigre“ non perde per questo la sua legittimità di utilizzo.

Il triangolo relazionale ovvero „Qual è il mio posto“?

Sistemi familiari chiusi

Molti clienti hanno sperimentato fin dall'infanzia come, in situazioni di conflitto, essi stessi e altri membri della famiglia (anche oltre i confini della famiglia d'origine) siano stati esclusi, usati come palliativo o tirati dentro coalizioni perverse. Gli interessati siedono tra due sedie. Hanno fatto proprio il modo di gestire il conflitto che hanno imparato in famiglia e si comportano di conseguenza. Questo significa:

- Fuga da tentativi di risoluzione adeguati
- Vita caratterizzata da frequenti violazioni dei confini e abusi*
- Altalena di emozioni tra le persone amate
- "Qualsiasi decisione io prenda è sbagliata"

Poiché queste coalizioni sono diventate ovvie, quotidiane, non vengono smascherate ma rivissute in prima persona nelle nuove relazioni.

Similmente accade in queste famiglie (o gruppi) che il potere venga utilizzato in modo paradossale, dove i ruoli „salvatore, vittima, persecutore“ vengono interpretati (secondo Karpman) in un triangolo drammatico (vedi proposte terapeutiche del triangolo drammatico).

Con gli accessori giusti, le situazioni vissute possono essere rese visibili sul nostro piano di lavoro. Entrambi i modi di azione trovano anche applicazione nei successivi rapporti sociali (scuola, lavoro, tempo libero).

L'aspetto

Il triangolo relazionale: Su una tavola di legno si trova un grande triangolo. Al triangolo relazionale appartengono sette figure (adulte maschili e femminili, bambini e un lattante).

Inoltre ci sono un muro come simbolo di esclusione, un simbolo per il conflitto (il fulmine) e una freccia a due punte per le relazioni.

Tecnica e utilizzo terapeutico. Il cliente rappresenta le situazioni vissute, cominciando dalle persone coinvolte. In seguito posiziona i simboli.

"Fulmine": Il cliente posiziona il fulmine e descrive il conflitto e il comportamento delle persone coinvolte. Quale ruolo è stato ad esempio attribuito al bambino?

Muro: Successivamente viene posizionato il muro. Quale genitore ha costruito il muro tra il bambino e l'altro genitore? Il cliente posiziona il muro nel posto corrispondente. Come si comporta la persona esclusa?

Freccia: Ora il cliente posiziona la freccia tra le persone. Quali persone stringono una reciproca coalizione?

Come si è manifestato questo esattamente e nella pratica?

Chi ha fatto che cosa? Chi ha detto che cosa?

Spesso è difficile per il cliente rappresentare senza paura un esempio tratto dalla propria storia. Per questo è ragionevole in questa situazione scegliere uno o più esempi del più lontano passato.

Se queste situazioni vengono seguite e capite con l'aiuto del materiale terapeutico, allora è facile riprodurle nel gioco dei ruoli. Accanto a questa comprensione è tuttavia decisivo che diventi evidente l'origine di questo comportamento. A questo scopo via via devono essere trovate

esperienze dell'infanzia, devono essere rielaborate come descritto e confrontate con il comportamento nel presente.

E' possibile osservare come, con l'avanzare dell'età del cliente, a seconda delle situazioni vengano dominati tutti i ruoli del triangolo. Questi sono:

- Il potente
- L'abusato*
- L'escluso

Di norma esistono due punti di partenza del lavoro:

- Il cliente si comporta nel presente nel modo corrispondente e il suo comportamento gli diviene evidente grazie al triangolo relazionale
- Il cliente vuole capire il comportamento dei genitori. Lo capisce grazie al lavoro con il triangolo relazionale e può riconoscere il proprio ruolo nel sistema

Un esempio dalla pratica terapeutica

Un uomo viene descritto dalla moglie come un debole. L'uomo mette in scena un litigio, in cui rimprovera alla moglie la sofferenza del figlio di due anni durante la lite. Così per il momento la moglie batte la ritirata. L'uomo sfrutta questo momento esatto per stringere con il bambino una coalizione contro la madre. Non dorme più nel letto con sua moglie ma con suo figlio.

La moglie vuole riconquistare entrambi. Questo è possibile in questo sistema solo se si sottomette.

Il bambino gode certamente delle attenzioni del padre ma subisce allo stesso tempo un abuso, poiché è semplicemente il mezzo per un fine. E' possibile ottenere attenzioni in questo sistema, solo se si esclude la madre. Quando l'uomo non è più soddisfatto delle cure per il bambino, deve respingerlo, per riavere le attenzioni della moglie.

E' una spirale senza fine, se ci si immagina come la storia possa andare avanti.

Così il bambino dovrà fare una messa in scena per diventare il potente e ottenere attenzioni. Questo sarà possibile, secondo il sistema imparato, solo se divide i genitori.

E così via.

Una barzelletta

Risoluzione di un sistema chiuso: „Sera dopo sera stiamo seduti davanti alla televisione, non si cambia mai“, dice la moglie al marito. E lui: „Hai ragione. Scambiamoci di posto“.

* Abuso, abusato/a: non si intende qui soprattutto o solamente un abuso di tipo sessuale.

Il triangolo drammatico salvatore · vittima · persecutore

Gli accessori

Del piano di lavoro fanno parte dette figure (adulte maschili e femminili, bambini e un lattante).

Tre simboli per ognuna delle seguenti risorse:

Cuore: Amore

↓ Corona: Potere (Status)

↓ Mano: Servizio

↓ Libro: Informazione

↓ Moneta: Soldi

↓ Supermercato: Beni materiali

La freccia indicano quale risorsa è maggiormente legata alle persone e quale meno (l'amore nella misura maggiore, i beni materiali nella misura minore).

I ruoli

I pezzi di legno con le scritte vittima, salvatore, persecutore vengono infilati nelle parti contrassegnate della tavola.

Similmente al triangolo relazionale (si vedano le indicazioni terapeutiche del triangolo relazionale), vengono portati in scena gli avvenimenti reali di un sistema familiare chiuso. Gli avvenimenti sono semplici, quasi scontati, se riscoperti attraverso i ruoli. Essi hanno un effetto disorientante, finché non si irresce a seguire la loro logica.

Tutti hanno in comune che la famiglia vive secondo le regole del sistema, che nessun membro può rompere queste regole. I cambiamenti sono perseguibili solo con uno scambio di ruoli, un'esperienza che sia dinamica. Il fine, ovvero raggiungere un equilibrio, rimane inalterato.

Non riescono a comportarsi in modo costruttivo.

Non sono in grado di soddisfare il loro bisogno di cambiamento e crescita (di norma, senza un aiuto, non sono neanche capaci di riconoscerlo o chiamarlo con il suo nome).

Quanto più impotente o nullatenente si sente un partecipante, tanto minore sarà la paura da una parte e tanto maggiore sarà il suo desiderio di potere e possesso (status e amore) dall'altra.

Se questo intervento (il lavoro con il triangolo drammatico sul piano di lavoro) rielabora esempi tratti dalla realtà, verrà fatta luce nel buio in modo sorprendentemente rapido.

Che cosa viene al salvatore (il ruolo è spesso femminile) dal suo ruolo?

Il salvatore è „conciliatore“, „medico di famiglia“, è altruista, generoso.

- aiuta gli altri a suo scapito. Perché?

- L'azione di salvataggio può ferire il salvatore e il salvato (la vittima)

- Il salvatore vuole mettersi in una posizione di superiorità e, a tal fine, ha bisogno di una vittima in posizione di inferiorità

- Il salvatore deve manovrare la persona in posizione di inferiorità, o questa deve trovarsi dal proprio punto di vista in tale posizione

- Perché è possibile che la vittima voglia rimanere nel suo ruolo e non voglia essere salvata?

- La vittima finge di voler essere salvata, in modo da ottenere attenzione e cure dal salvatore?

Conclusione: Il salvatore riceve amore dalla vittima, che a sua volta se ne priva.

Che cosa viene al persecutore (il ruolo è spesso maschile) dal suo ruolo?

Il persecutore è „distruttore“, „tormentatore“, „giudice familiare“. Egli esercita la carica di giudice e determina ciò che è giusto/sbagliato, buono/cattivo, appropriato/inappropriato e così via.

- Egli stabilisce da questo ruolo le punizioni per compartimenti sbagliati, cattivi, inappropriati.

- Il tipo „tormentatore“. Come giudice ha bisogno di controllo. Spesso giustifica le sue azioni che sono certamente giuste, buone, appropriate.

Il ruolo del persecutore è spesso il risultato di un fallimento del ruolo del salvatore. Quando il salvatore fallisce l'azione di salvataggio, egli prova rabbia, paura, è deluso e diviene persecutore.

Pensieri e domande: „Perché non ti lasci salvare? Sei debole. Ti appropri del mio status, che io posso ottenere o migliorare solo attraverso di te. Come puoi arrivare a prenderti questo potere?“

Se la vittima viene salvata dal salvatore, questa sperimenta la sua posizione di impotenza. Nella vittima si genera rabbia e questa assume la posizione di persecutore nei confronti del salvatore.

Conclusione: Il persecutore riceve lo status dalla vittima, che a sua volta se ne priva.

Che cosa viene alla vittima dal suo ruolo?

La vittima è „capro espiatorio“, „salvatore del sistema“.

- La vittima e il salvatore o il persecutore stanno sempre sulla stessa barca. Questo però non viene detto apertamente dai partecipanti.

La vittima (ad es. un bambino) è relativamente impotente (ad es. in famiglia). Il ruolo della vittima può essere comodo. Le decisioni vengono lasciate agli altri, non devono essere assunte responsabilità.

- Nell'impotenza si nasconde il potere. La vittima è colui che può manipolare al meglio il sistema e trarne profitto.

- In questo percorso egli può guadagnare così tanto potere da cambiare il suo ruolo in quello di persecutore.

- Il potere trova il suo fondamento anche nel ruolo vittima-capro espiatorio, in quanto questo ruolo è necessario alla protezione, alla sopravvivenza e al mantenimento del sistema patologico familiare.

Conclusione: La vittima si priva di amore e status, in questo modo riceve a sua volta amore e status dal persecutore e dal salvatore.

Esempio di lavoro con amore e potere

Lo scopo è uscire da un sistema chiuso. A questo fine è necessario che il sistema venga compreso. Amore e potere non si moltiplicano in questo caso. Le risorse vengono solamente scambiate.

Si sceglie con il cliente un esempio reale e si lascia che egli lo rappresenti sul piano di lavoro. Il salvatore, il persecutore e la vittima hanno un cuore e una corona ciascuno.

Questo esempio serve per sperimentare che entrambe le risorse non si moltiplicano, ma possono solo essere scambiate. In questo modo diviene anche evidente che, in seguito a più operazioni di scambio, viene sempre raggiunto un equilibrio ma nessuna soluzione. Il gioco ricomincia da capo.

Il salvatore (DONNA) vuole salvare la vittima (BAMBINO). Entrambi vogliono qualcosa in cambio. Il salvatore offre il suo cuore (amore). La vittima scambia il cuore con la corona (potere).

Nessuno dei due è appagato, a ognuno manca qualcosa. Si aggiunge il persecutore (UOMO). Egli offrirà al salvatore un cuore (amore), per ottenere una corona (potere). Che cosa farà la vittima?

Pretenderà potere, che otterrà presumibilmente in questa fase solo dal persecutore. Egli entrerà in relazione con il persecutore con i modi appropriati, per scambiare una corona con un cuore.

L'equilibrio prorio della famiglia è ricostituito, ma una soluzione costruttiva non è stata trovata. Ricominceranno da capo e finiranno nuovamente come descritto.

Quando la situazione è sufficientemente chiara al cliente, è possibile cominciare il lavoro su come si può uscire da questo sistema.

Esempio di lavoro con altri o tutti i simboli

Per comprendere le possibilità di uscire dal sistema, vengono utilizzati ulteriori simboli per amore e potere (si vedano accessori/risorse). Infine è possibile qui esercitarsi sulle possibilità di uscita, anche solo in linea teorica. Nel caso esemplificato della vittima questo significa abbandonare il proprio ruolo e trovarne un altro, che non sia né quello del salvatore né quello del persecutore (rinunciare allo scambio di ruoli).

In definitiva, questo significa cominciare una nuova fase nel lavoro che, comprensibilmente, ha bisogno di nuovi interventi, richiede solitamente molto tempo, una discussione con persone reali. Il più grande blocco è qui la paura di perdere le persone appartenenti al sistema.

Nota: Lo scambio mantiene il sistema e lo distugge. La moltiplicazione delle risorse serve al procedimento, al cambiamento ed è costruttiva.

Passare il testimone "Tocca a me... "

Le regole e l'aspetto

Passare il testimone „Tocca a me...“ ha una forza ordinante, meditativa e suggestiva.

Il testimone ha i suoi precursori. Secondo un'usanza indiana, il „Talking Stick“ dona forza e autorità. Nel romanzo di W. Goldings „Il Signore delle Mosche“ una conchiglia ha un compito simile. Intorno al 1800 si usava nella Germania, nella parte del nord, nelle corporazioni dei vari mestieri, per esempio dei sarti, un bastone di legno durante le riunioni che era il simbolo di potere per chi doveva creare ordine nelle riunioni, chiamato „legno: a chi tocca?“ (Schaffensstab). Nel simbolismo induista riunisce tre realtà „controllo del pensiero, della parola e dell'azione“.

Il patto è semplice e chiaro. Chi ha il bastone in mano, parla. Fatta la richiesta, il testimone passa a un membro del gruppo a scelta oppure a colui che lo chiede. Alla base vale che solo chi non ha ancora tenuto in mano il testimone può averlo.

In ogni gruppo troviamo il potente, quello che parla molto, quello che si esprime bene, le „vecchie volpi“. Tutti questi si fanno imporre, prendono parola. Il timido, il nuovo, quello che si adegua, spesso non arrivano a prendere parola anche se hanno una domanda. Con l'impiego del testimone anch'essi parleranno.

Ogni testimone è unico.

A seconda della realizzazione, il testimone è lungo circa 60 cm e ha un diametro compreso tra 2 e 4 cm. Sull'estremità si trova un ornamento di piume. Le piume sono leggere, ricordano il volo di un uccello, sono come una seconda pelle e attirano l'attenzione.

Su un testimone sono incisi o intagliati dei motivi, un altro è lavorato con ingranaggi o penne, un altro ancora è trafitto o ricoperto. La punta delle piume fissate sul legno è avvolta con della lana colorata.

Esempi di utilizzo

In gruppo:

Indipendentemente dal gruppo o dai problemi trattati, l'utilizzo del testimone aiuta a mantenere la bilancia in equilibrio, senza frenare dinamicità e interazione.

In due o in tre:

L'utilizzo del bastone è altamente utile anche in caso di difficoltà con piccoli gruppi, sottolineando la parità dei diritti.

Persone che parlano troppo:

Chi ha il bastone in mano, può naturalmente anche abusarne, facendo un discorso lungo. In questo senso è possibile concordare che quando il 50 % dei bastoncini si trova nel mezzo, chi parla deve terminare subito il suo compito.

Richieste di parola: queste vengono segnalate come da consuetudine alzando la mano oppure, chi vuole essere il prossimo a tenere il bastone, può mettere un bastoncino davanti a sé.

I testimoni trafitti:

Una nuova cliente non è pronta a parlare nonostante l'aiuto del bastone. Accetta l'invito a scrivere la sua domanda su un foglietto e ad infilarlo, arrotolato, dentro uno dei buchi presenti nel bastone. La curiosità nel gruppo cresce vistosamente. Ognuno vuole sapere che cosa ha scritto la cliente. Lei si lascia andare all'interesse del gruppo e legge il contenuto del biglietto ad alta voce.

Meditazione, riflessione, concentrazione:

Tenere con una o due mani il testimone, in una posizione comoda (seduti o sdraiati). Fissando lo sguardo sul bastone o su un particolare, tutto quello che c'è intorno perde importanza, esce sempre

più dal campo visivo. Respirare regolarmente e, quando si è stanchi di osservare, chiudere gli occhi. Il bastone viene tenuto in mano fino al „ritorno“.

Disturbi:

Se precedentemente concordato, un bastoncino di legno nel mezzo può essere interpretato come segnalazione di un disturbo. Chi richiede la parola in questo modo ottiene il testimone per chiarire il disturbo.

Chiunque utilizzi il testimone „Tocca a me...“, farà presto esperienza del fatto che da situazioni nuove, vengono idee e soluzioni nuove.

Workshops

**Il lavoro con i simboli come metodo di intervento in terapia, consulenza e supervisione
I simboli della speranza ovvero E' già tutto qui. Devi solo trovarlo.**

Wilfried Schneider

**Solitamente ad aprile ad Amburgo e ad Ottobre in Korntal bei Stuttgart si tiene un workshop
di tre giorni.**

**Ulteriori workshop aperti al pubblico si possono trovare di volta in volta sul sito
www.schneider-therapiekoffer.de, sotto la sezione workshops**

"Qual è il problema?" "Che cosa deve essere diverso?" "Come dovrebbe essere?" "Come posso arrivarci?"

Il terapeuta ed il cliente spesso falliscono già alla prima domanda quando si affidano solo alla parola, anche nei casi in cui si parla molto. Il lavoro con i simboli spiana la strada. In questo modo condizioni preconce e strutturali vengono raggiunte in modo più diretto e completo. I materiali terapeutici da noi proposti e presenti nel progetto sono nati da e per interventi in situazioni terapeutiche dove la parola, da sola, non basta alla scoperta e al chiarimento. I nostri materiali sono attrezzi del mestiere che l'interessato può comprendere nel loro senso letterale.

Questi materiali possono essere inseriti con successo, tra le varie applicazioni, nel lavoro sul trauma.

Volete guardare dietro le spalle dell'ideatore? Volete essere introdotti all'uso professionale dei materiali? Siete curiosi di sapere come gli altri lavorano con i materiali?

Ai partecipanti al seminario saranno resi accessibili tecniche, metodi, esperienze con i materiali terapeutici, tratti da circa 300 interventi, attraverso un approccio pratico.

Verrà messa a disposizione una mappa del workshop di circa 80 pagine, inclusa nel materiale fornito ai partecipanti.

Si imparerà attraverso l'esperienza pratica, il provare, il lavorare: una partecipazione attiva è dunque non solo auspicabile ma indispensabile.

Ad oggi i partecipanti ai workshop provengono dai seguenti ambiti lavorativi: terapeuti di ogni scuola e ambito del lavoro di formazione, formazione continua, aggiornamento, supervisione, prevenzione. Psicologi, medici psicoterapeuti, pedagogisti sociali, assistenti sociali, terapeuti dell'infanzia e adolescenza, educatori, terapeuti familiari, terapeuti sociali e delle dipendenze, pedagogisti della salute, pedagogisti delle disabilità, terapeuti occupazionali, insegnanti, leader di gruppi nell'ambito del tempo libero, professionisti del counselling in ambito dello sviluppo/in ambito familiare, lavoratori dell'ambito delle consulenze, persone di riferimento in gruppi di auto-aiuto, nel lavoro con disabili, formatori, coach, mediatori, ostetriche, arteterapeuti.

Sarà rilasciato un attestato di partecipazione.

Ad oggi si sono tenuti workshop e iniziative a:

Ahrensburg ,Brunico (I), Bolzano (I), Bregenz (A), Bad Klosterlausnitz, Bad Köstritz, Bad Bevensen, Bad Rehbürg, Dannenberg, Feldkirch (Batschuns) (A), Ganderkese, Göttingen, Gera, Graz (A), Gottmadingen, Gjakova (Kosovo), Gransee/Seilershof, Hamburg, Klagenfurt (Faaker See) (A), Korntal/Stuttgart, Kiel, Koper (SLO), Lustenau (A), Lübeck ,Landau, Loccum, Merano (I), München, Magdeburg, Nova Gorca (SLO), Obersulm/Heilbronn,) Piran (SLO), Petersberg/Fulda, Regensburg, Rückersdorf, Römhild, Salzburg (A), Starnberg, Siegen, Semriach (Graz) (A), Tosterglope, Thüringerberg (A), Tüßling, Villach (Oberaichwald) (A), Viktorsberg (A), Wien (A), Weinsberg, Weibersbrunn, Zürich (CH)

Per informazioni e prenotazioni si rimanda all'indirizzo a fondo pagina

Biografia

Wilfried Schneider, nato nel 1946 a Niederndorf, distretto di Siegen, vive ad Ahrensburg bei Hamburg. Falegname modellista, frequenta in seguito la scuola professionale di pedagogia sociale ad Amburgo. Educatore (educazione prescolare, lavoro con persone disabili). Elaborazione di diversi progetti in ambito pedagogico, tra i quali il gruppo teatrale di strada „Nebelhörner“ con bambini ed adolescenti ciechi e con disabilità visive. Giornalista freelance, con numerose pubblicazioni via radio, stampa, libri, tra i quali „praktische Medienerziehung“ in collaborazione con H. Mundzeck (Edizioni Beltz). Dal 1982 al 1997 membro di giuria del premio „Preis der deutschen Schallplattenkritik“, membro per quattro anni del gruppo di lavoro „Arbeitsgruppe Sesamstraße“ presso NDR, collaborazioni con film per la televisione, vari incarichi di insegnamento e come relatore (pedagogia dei media, terapia sociale, ecologia).

Formazione come terapeuta sociale integrativo presso AISF, Göttingen, e formazione in ipnosi (Dr. Halama, Hamburg). Da novembre 1992 a fine 2009, collaboratore in COME IN! – Amburgo – aiuto terapeutico (assoc. registr.) (terapia con degenza biennale per bambini e adolescenti tossicodipendenti). Sviluppo di materiali terapeutici creativi dal 1994. Lavoro al manuale „Interventi terapeutici“. Sviluppo e pubblicazione delle valigie terapeutiche per interventi creativi e non verbali. Dal 2001 collaborazione attiva con RRJETA (assoc. registr.) (formazione e conduzione di gruppi di lavoratori, genitori coinvolti nei lavori sulle sostanze in Slovenia, Bosnia – Erzegovina, Kosovo).

Numerosi workshop, conduzione di gruppi (gestione terapeutica e pedagogica, soluzione di conflitti, comunicazione e litigio), conferenze in Europa.

Attuali lavori: Terapia (simboli come strategia di intervento), terapia con bambini tossicodipendenti, droghe, „sniffare“, comportamenti autolesivi, zona grigia dell'alcol nei cibi, dolci e bevande, autoaiuto in Internet, serie di interviste con Otto Kernberg, Hilarion Petzold, Martin Kirschenbaum, Ulrich Sachsse, Konstantin Wecker...

In caso di domande riguardanti il Vostro lavoro attuale con il materiale terapeutico, Vi prego di rivolgerVi a me via posta o via email.

Wilfried Schneider

Contatti per informazioni su altre valigie terapeutiche e workshop:

Schneider-Therapiekoffer, Starweg 44,
D-22926 Ahrensburg, Fax 04102-604908

www.schneider-therapiekoffer.de

info@schneider-therapiekoffer.de

wilfried.schneider@alice.de

Testi + materiali di Wilfried Schneider

Con francobolli del valore di € 2.50 ciascuno (o un assegno) e una busta in formato A4 o A5 affrancato con € 1.45* e a voi indirizzato, potete ricevere i seguenti testi:

⇒ **Stationäre Therapieeinrichtungen für drogenkranke Kinder + Jugendliche in Deutschland.** („Istituti per il ricovero terapeutico per bambini + adolescenti tossicodipendenti in Germania“) Attualmente 19 pagine con oltre 100 indirizzi e indicazioni sull'età di ammissione, luoghi e così via. E' la prima visione di insieme, elaborata ogni anno (€ 4.00)**. Annualmente ripubblicata. Da Aprile 2009 consultabile gratuitamente sul sito www.dhs.de.

Sullo stesso sito <http://www.dhs.de/web/einrichtungssuche/einrsuche03.php>, parole chiave: bambini ed adolescenti.

⇒ **Schnüffeln oder eine oft übersehene Droge – Mit einer ausführlichen Alternativ – Produktliste.** („Respirare colla“ ovvero una droga sottovalutata – Con un'ampia lista di prodotti alternativi“)

Il divieto di utilizzo di prodotti alcolici e solventi è spesso necessario. A ragione vengono quindi richiesti prodotti alternativi. In questo contributo è possibile trovare, tra le altre, risposte a pratiche a queste domande, 16 pagine.

⇒ „**Schneiden, Schnippeln, Ritzen...**“ – **Selbstverletzendes Verhalten. Ein Gespräch zwischen Wilfried Schneider und Prof. Dr. Ulrich Sachsse (Göttingen).** („**Tagliare, incidere, graffiare...**“ – **Comportamenti autolesivi. Una conversazione tra Wilfried Schneider e il Prof. Dott. Ulrich Sachsse, Göttingen**“) In questo contributo si trova anche una visione di insieme sulla problematica, indicazioni bibliografiche e soprattutto indirizzi attuali per la consulenza e il trattamento, 21 pagine.

⇒ **Noch – Noch nicht – Nicht mehr – Arbeitsblätter für Verhaltenstraining und Selbstkontrolle.** („**Ancora – Non ancora – Non più – Fogli di lavoro per il training comportamentale e l'autocontrollo**“) Esposizione della tecnica e dei fogli di lavoro per il lavoro pratico. Sorprendentemente spesso è possibile raggiungere, incoraggiare o stabilizzare cambiamenti comportamentali con mezzi semplici, purché utilizzati in modo coerente.

⇒ **Ein Gespräch zwischen Wilfried Schneider + Prof. Dr. Hilarion Petzold** („**Una conversazione tra Wilfried Schneider + Prof. Dott. Hilarion Petzold**“) su corpo e anima, sulla creatività nella terapia e l'integrazione dei metodi, 15 pagine.

⇒ **Selbstbild – Fremdbild in Gruppen, 23 verschiedene Arbeitsblätter** („**L'immagine di sé – L'immagine degli altri nei gruppi, 23 diversi fogli di lavoro**“) 25 pagine con introduzione.

⇒ **Ein Gespräch zwischen Wilfried Schneider und dem Familientherapeuten Martin Kirschenbaum (USA) und Schüler von Virginia Satir** („**Una conversazione tra Wilfried Schneider ed il terapeuta familiare Martin Kirschenbaum (USA) e allievo di Virginia Satir**“) sulla dipendenza, nuovi sviluppi nella terapia familiare, la sua insegnante Virginia Satir, il comportamento politico dei terapeuti... 15 pagine.

⇒ **Ein Gespräch zwischen Wilfried Schneider und Prof. Dr. Otto Kernberg (USA)** („**Una conversazione tra Wilfried Schneider ed il Prof. Dott. Otto Kernberg (USA)**“) sulle problematiche borderline. Con una vasta bibliografia, 16 pagine.

⇒ **Vor- und Nachteile von Hilfeseiten von Betroffenen im Internet. Am Beispiel Selbstverletzendem Verhaltens. Ein virtuelles Gespräch zwischen Wilfried Schneider und Fabienne, Sternenkindchen, einem Vater, Gogo, Laron Lassan und Tina** („**Vantaggi e svantaggi delle pagine di aiuto in Internet, dei soggetti interessati. Un esempio di comportamento autolesivo. Una conversazione virtuale tra Wilfried Schneider e Fabienne, la bambina delle stelle, un padre, Gogo, Laron Lassan e Tina**“). Con risposte molto aperte, personali e dirette degli interessati. 16 pagine con indicazioni bibliografiche e pagine internet.

⇒ **Betrachtungen zur Rolle der Sprache in der Therapie - Verbale Halbherzigkeiten, rigide Wortwahl und andere Nichtantworten. Die Sprache der Süchtigen.** („**Osservazioni sul ruolo della parola nella terapia – timidezza verbale, scelte verbali rigide ed altre non-risposte. La lingua dei dipendenti.**“) Una raccolta ed esempi pratici per l'attività professionale, 11 pagine.

⇒ **REISE IN DICH SELBST** („**Fai un viaggio dentro te stesso**“). Un testo per le scoperte e la terapia, calma, meditazione ed ipnosi, 11 pagine.

⇒ **Grauzone Alkohol in Lebensmittel, Süßigkeiten und Getränken oder Der alltägliche Rückfall** („**La zona grigia dell'alcol nel cibo, dolci e bevande ovvero la ricaduta quotidiana**“). Se avete figli o se lavorate con bambini e adolescenti, ne siete coinvolti oppure lavorate con persone coinvolte, qui trovate molte informazioni, numeri, indicazioni e indirizzi per orientarvi. L'ambito descritto non è visibile nella sua completezza ed è soggetto a frequenti cambiamenti. Per una scelta sicura sono necessari dati solidi. 14 pagine.

Indirizzo: Wilfried Schneider, Starweg 44, 22926 Ahrensburg (D)

eMail: wilfried.schneider@alice.de – Si veda anche <http://www.schneider-therapiekoffer.de>

* in Germania.

**Copre i costi. Stampa da pc, aggiornata di volta in volta al variare di indirizzi, prodotti ed altro.



SCHNEIDER
Therapiekoffer

Ausdrücke-Eindrücke
Wahrnehmungsübungen

“Programmänderung”
Lösen aus alten Mustern

Weitere Therapiematerialien:

“Gefühlsstern” Drehteller aus Holz mit Text

Koffer 2 “Beziehungsdreieck, Dramadreieck, Innere Bilder nach außen kehren”

Koffer 3 “Inseln der Gefühle, Eigenschaften, Ziele”

Koffer 4 “Symbole und Stunden-, Tages-, Monats-, Lebensstraße”

Zudem werden jährliche Workshops angeboten: “Arbeit mit Symbolen als Methode der Intervention in Beratung und Begleitung von Teams”

Genauer finden Sie unter:
www.schneider-therapiekoffer.de

E-mail:
info@schneider-therapiekoffer.de

Therapiekartensets “Zwei in Eins”

Ausdrücke-Eindrücke - Wahrnehmungsübungen: Zu diesem Spiel gehören 36 Karten mit verschiedenen Gesichtsausdrücken. Sie beschreiben Haltung, Emotion, Befindlichkeiten. Sie können zum Dialog in Familie, Gruppe, Team eingesetzt werden.

Programmänderung - Lösen aus alten Mustern: Dieses Set besteht aus zehn Karten mit Begriffen, die Teile sich wiederholender Kettenreaktionen unseres Alltags darstellen. Anlass zur Arbeit mit diesen Karten wäre ein unangenehmes Gefühl, das uns stets begleitet. Arbeitsanleitungen werden mitgeliefert.

Euro 7,30 inkl. Mehrwertsteuer (bei Versand zuzüglich Verpackung/Porto).

Bestellschein *Bitte senden Sie mir Therapiekartenset “Zwei in Eins” zu oben genanntem Preis an folgende Adresse:*

Institution

Stückzahl

Nachname, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Land

Datum

Unterschrift

AGB: siehe Internetseite oder anfordern

Schneider-Therapiekoffer+Texte · Wilfried Schneider · Starweg 44 · D-22926 Ahrensburg
Fax 04102/ 604 908 · E-Mail: info@schneider-therapiekoffer.de · www.schneider-therapiekoffer.de

Il tempo – Gli orologi

Wilfried Schneider – Ahrensburg, Febbraio 2008/2010

Orologi da scacchi. E' sensato averne a disposizione tre. Grazie agli orologi i partecipanti imparano meglio che ognuno arriva a prendere parola nei tempi giusti.

Il tempo a disposizione viene diviso per il numero dei partecipanti. In questo modo ognuno sa quanto tempo ha per parlare, durante la conversazione. Ognuno tiene a mente una lettera (incollata sull'orologio, al di sopra del quadrante). Il terapeuta, per esempio, è anche il guardiano del tempo e preme nei momenti giusti i bottoni dell'orologio. Mentre una persona parla, il suo tempo scorre. Gli orologi dei partecipanti che non parlano sono fermi, finché questi sono in silenzio. Già alla seconda conversazione, l'intervento diviene evidente. I partecipanti spesso non utilizzano consapevolmente tutto il tempo a disposizione. Se viene loro domandato il perché, la risposta è: „Potrei voler dire assolutamente ancora una cosa e non avere più tempo a disposizione. Quindi preferisco risparmiare 2 o 3 minuti“.

La clessidra (il contaminuti per le uova):

La seduta comincia con la consueta domanda se c'è qualcuno che quel giorno desidera lavorare su un tema in particolare. Tutti conosciamo la situazione in cui un partecipante comincia a riallacciarsi le scarpe, una partecipante cerca qualcosa nella borsa, uno si soffia il naso e così via. E' un possibile segnale del fatto che nessuno vuole lavorare su qualcosa. Se si insiste nel chiedere allora vengono spesso fuori temi che sono dovuti a tentativi di deviare l'attenzione su eventi o cose che non centrano*.

Prima che questo accada, posiziono al centro una clessidra che ha una durata di circa tre minuti e dico che, trascorsi i tre minuti, chiederò di nuovo. Magari lascio la stanza avvisando che, dopo tre minuti, sarò di ritorno e rigarderemo quali saranno i temi del giorno.

Di norma ai partecipanti riesce difficile sopportare i tre minuti. Allora uno o più di loro propongono un tema prima dello scadere del tempo. Così non mi metto consapevolmente nella posizione del terapeuta che comincia un lavoro che è dei partecipanti.

Anche qui è necessario controllare che fra questi temi non ci siano dei campi di battaglia laterali e poco importanti.

L'inserimento del contaminuti è utile anche quando all'inizio c'è molta inquietudine. Anche in questo caso posiziono l'orologio al centro e invito i partecipanti a stare in silenzio finché l'orologio è azionato. Si può creare una situazione in cui il tempo viene goduto e poi una seduta strutturata resa possibile.

D'altra parte può anche verificarsi una situazione simile a quella descritta in precedenza. La maggioranza dei partecipanti non sopporta la fase di silenzio e chiede che la seduta vada avanti.

* Si veda anche la ciotola di mangime per il terapeuta: Quando sembra che i clienti mi vogliano accontentare non mi metto a discutere, non faccio la parte del terapeuta ragionevole, etc., ma metto al centro una ciotola per cani, con attaccata l'espressione „mangime per il terapeuta“. Lascio la stanza con la proposta di richiamarmi quando la ciotola è piena. Questo ha spesso l'effetto di un colpo di tamburo ed il gruppo „si risveglia“.

L'orologio da sauna (15 minuti):

La clessidra: deve possibilmente essere posizionata in modo da essere nel campo visivo di tutti.

5 Orologi – Il gruppo – Il team

5 orologi (orologio normale, orologio fermo, „5 alle 12“, orologio che va all'indietro, orologio accelerato)

„5 alle 12“: il 12 può ad esempio essere di colore rosso, per sottolineare la serietà della sua posizione.

L'orologio è fermo

L'orologio funziona normalmente: Questo orologio deve essere dotato di lancetta dei secondi, in modo da essere facilmente identificabile come orologio normale rispetto agli altri (ad es. rispetto all'orologio fermo)

L'orologio va all'indietro

(Per es. su http://www.fanmarkt.de/catalog/product_info.php?products_id=3806)

L'orologio corre troppo veloce: L'orologio con batterie quasi scariche (munirsi di una scorta) smette di funzionare molto rapidamente. Possibilmente dovrebbe avere una lancetta dei secondi di colore rosso. Provarlo sempre prima dell'utilizzo, perché con le batterie quasi scariche ci può essere anche un guasto. In caso di emergenza utilizzare l'orologio accelerato in sostituzione.

Un test per vedere se le batterie sono quasi scariche si può fare mettendole dentro una torcia e osservando se la luce si affievolisce. Se sì, allora di norma la modalità veloce funziona.

Oppure

L'orologio va molto velocemente: Un orologio modificato in cui la lancetta dei secondi è diventata lancetta delle ore (una lancetta di cartone nero incollata), quella dei minuti è diventata quella delle ore (eventualmente da accorciare) e la lancetta delle ore è stata tolta del tutto.

Oder

Tutti e cinque gli orologi vengono distribuiti sul pavimento. Ogni membro del gruppo o del team viene invitato a posizionarsi accanto all'orologio a cui ritiene di appartenere in quel momento.

Dopo una breve pausa viene data a ognuno la possibilità di verificare chi è posizionato dove e di prendere una nuova posizione in questo scenario.

Perché sono qui?

Che cosa ne pensano gli altri clienti?

Chi sposterei accanto ad un altro orologio?

Accanto a quale orologio vorrei stare?

Facendo queste domande, il gruppo o il team si mette subito in moto.

L'orologio corre troppo velocemente: L'inserimento di questo orologio da solo equivale per esempio a mettere davanti agli occhi del cliente il fatto che il tempo, davanti a lui, fugge rapidamente. L'orologio viene tenuto proprio vicino, davanti al suo viso. E' possibile anche muoversi con l'orologio in maniera tale che il suo indietro lo porti in un angolo della stanza dal quale non possa andare via. Comportarsi in modo provocatorio, decisamente „chiassoso“.

Esercitazione durante un workshop a Semriach (A): Metodo di lavoro e nuovi significati del tempo. Per esempio: mi posiziono accanto all'**orologio che va all'indietro**. Argomento: sono piccolo. Essere un bambino, fare qualcosa che non è proprio da adulto, e simili. Ma anche: non così veloce, lentamente, dà tranquillità, e così via.

L'orologio accelerato. Devo venirne fuori, fuori dal circolo in cui giro, e simili. L'orologio accelerato viene anche utilizzato con il significato di: finalmente si va avanti, rapidi verso avanti, il momento di stasi è finito, e così via.

Oppure: fermarsi, riflettere, respirare profondamente, dare un significato. Semplicemente fermarsi accanto all'**orologio fermo**.

Tutti questi orologi devono avere lo stesso diametro (ad es. 25 cm)

I cubetti di ghiaccio (prestare attenzione al nesso simbolico come ad esempio „il ghiaccio si è sciolto“, „il ghiaccio dovrebbe finalmente sciogliersi“, e così via)

Il cubetto di ghiaccio per scandire il tempo. Un cubetto abbastanza grande si scioglie, alla normale temperatura ambiente di una stanza (riscaldamento a 3) in un'ora e mezza. Riempendo prima della

partenza il contenitore del congelatore con un po' meno acqua, il tempo di scoglimento sarà di un'ora. Cubetti più piccoli si sciolgono in circa 45 minuti.

I nuovi contenitori hanno forme diverse. Esiste per esempio il cuore o la figura umana. Possono essere sfruttati molto bene dal punto di vista simbolico.

La neve sciogliendosi in una coppa misura il tempo.

Utilizzare il cubetto di ghiaccio per esempio per l'affermazione: Lasciar sciogliere il ghiaccio. Il tema deve corrispondere. Per esempio: Non si tratta qui di misurare il tempo in modo esatto. La combinazione con i simboli (Ghiaccio, neve) può aumentare la profondità di coinvolgimento.

Scandire il tempo con le candele (prestare attenzione al nesso simbolico, come per esempio: bruciare, spegnere, spento e così via)

Le candele da tè: La maggior parte delle candele da tè che si trovano oggi in commercio ha un diametro di 39 mm e una durata che va da 3 a 4 ore. Tuttavia è possibile trovarne anche di altre dimensioni, con un diametro che va da circa 36 mm a 59 mm e un'altezza da 12 mm fino a 50 mm. Possono rimanere accese fino a 24 ore.

Quindi è necessario sceglierle con cura ed eventualmente provarle.

Qui non si tratta di misurare il tempo in maniera esatta. Si tratta più che altro di misurare un tempo più ampio, ad esempio quattro sedute.

Il paziente può avere deciso che nell'arco di quattro sedute, cioè quattro ore, si sarà „illuminata“ la sua mente.

Misurare il tempo con un **fiammifero** (fiammiferi normali e „a lunga durata“). Imparare a sintetizzare, arrivare al punto, dire il necessario, tralasciare gli ornamenti.

Un fiammifero normale brucia per circa 20 secondi, uno „a lunga durata“ per 30-35 secondi: meno di quanto si pensi.

La rosa di Jericho: Anch'essa può essere utilizzata per misurare il tempo. Descrive e mostra il tempo necessario al cliente, alla famiglia ed al team per aprirsi. Non si tratta qui di misurare un certo lasso di tempo in cui debba essere portato a termine qualcosa (per esempio come traguardo temporale). I cambiamenti della pianta, che si apre o si chiude nuovamente, mostrano piuttosto un processo, ma anche la riuscita e la non riuscita.

CHI ?

CHE COSA ?

QUANDO ?

DOVE ?

COME ?

PERCHE’* ?

*** La domanda „perché“ porta con sé una richiesta inespressa: „Nella nostra famiglia, gruppo o relazione a due, pensare, sentire, comportarsi *in questo modo, essere così, non va bene. Dimostri di amare noi, me, nel momento in cui pensi, senti, ti comporti così, come noi, come me“.* Vale la pena rinunciare alla domanda „perché“!**

Chi sa rispondere alla domanda „perché“ non ha più il problema oppure questo ha perso il suo significato.

Wilfried Schneider - Ahrensburg

In “M.E.G.a.Phon”, 10/99, Pag. 19, Manfred Prior elenca sette domande con la W_i (“domande costruttive con la W”). Esse sono:

Che cosa

Quando

Quale

Chi

Come

A che cosa

Attraverso cosa

Anche in questo caso non è presente la domanda „perché“.

¹ Ndt: in tedesco le domande elencate hanno tutte come lettera iniziale la „W“