

# MARIPOSA

## Guida per professioniste/i sui metodi di lavoro con i simboli

## Disclaimer

Questa guida offre alcune informazioni aggiuntive sull'uso dei metodi di lavoro con i simboli. È importante sottolineare non è destinata all'auto aiuto, ma solo a professioniste e professionisti. Consigliamo di utilizzare questi metodi, come descritto nelle pagine seguenti, solo se si è svolto un percorso di formazione e si ha esperienza sufficiente per lavorare come consulente, coach o terapeuta. Questi metodi possono essere utilizzati solo quando la partecipante non si trova in una situazione di crisi. In caso di crisi, o nel caso in cui la partecipante superi il vostro livello di competenza, siete pregati di indirizzarla verso i servizi di aiuto.

## Lavorare con donne che hanno subito violenza di genere

Quando si lavora con chi ha subito un abuso, bisogna essere consapevoli del fatto che, anche se la minaccia ormai è conclusa, è molto probabile che stiano vivendo gli effetti, in qualche misura, dello stress post-traumatico. È quindi necessario un approccio informato sul trauma, che si basi sui seguenti principi fondamentali: riconoscimento, sicurezza, fiducia, scelta e controllo, compassione; collaborazione, leva sui punti di forza. Per ulteriori informazioni sugli approcci basati sul trauma si consiglia di leggere Mate (2022), Levine (2015) o Van der Kolk (2014).

Quando si lavora con persone vittime di abuso, bisogna essere pronte/i ad avere a che fare con i seguenti sentimenti (e non solo):

- ansia: insicurezza nei confronti dell'ambiente, degli estranei, della solitudine, ecc. Le sopravvissute agli abusi diventano ansiose molto facilmente e in qualsiasi situazione che ricordi loro gli abusi subiti in passato.
- rabbia: forte rabbia nei confronti di chi ha abusato di loro, di chi non le riconosce, della società e di loro stesse.
- depressione: sensazione di vuoto e di mancanza di significato
- dissociazione: intorpidimento, confusione, perdita della connessione con il proprio corpo. Cattivo rapporto con il loro corpo
- sbalzi d'umore e irritabilità
- vergogna: sensazione di non valere nulla, di aver meritato ciò che si è ricevuto, ecc.
- problemi di fiducia: problemi a fidarsi degli altri

Pertanto, come consulenti, avrete il compito di assicurarvi che venga creato un "ambiente sicuro" per la consulenza. Lavorare in un ambiente sicuro è un modo attivo e consapevole di creare un luogo fisico per la transizione, dove potranno essere svolti workshop e dove la persona possa sentirsi al sicuro anche emotivamente. Questo ambiente consiste in un luogo sicuro e accogliente, nella costruzione e il mantenimento della fiducia tra le partecipanti (se sono più di una), sia in quel momento che nel futuro.

Anche saper riconoscere le emozioni della partecipante è molto importante, così come il fatto di dare valore al loro diritto di sentirsi arrabbiate o turbate (o altro). Diverse volte, durante le loro relazioni tossiche, sono stati messi in discussione l'esistenza stessa dei loro sentimenti o il loro diritto di provarli, per cui è essenziale che gli venga data importanza.

Il terzo importante approccio è il fatto di saper accettare in modo incondizionato. Molto probabilmente, avranno problemi con sé stesse, perciò la o il consulente dovrà dare loro forza costantemente, assicurandosi che comprendano di essere importanti.

Fattori chiave per questa pratica:

- Confini ben definiti (nel tempo, nel luogo, nelle regole)
- Un rapporto confidenziale, costruzione della fiducia
- Empatia
- Convalida dei loro sentimenti
- Visione positiva e incondizionata di loro stesse

## Riguardo ai simboli e al lavoro sui simboli

Il lavoro con i simboli è stato originariamente sviluppato da Wilfried Schneider, sulla base delle sue esperienze di consulenza con diversi gruppi di individui vulnerabili, comprese persone con dipendenze. Come ha scritto Schneider:

"Ho notato che dal momento in cui le partecipanti hanno accesso ai simboli davanti a loro, riescono a parlare di loro stesse senza dover utilizzare parole, si distraggono rapidamente giocando, si lasciano andare, si attivano fin dall'inizio del lavoro e usano e accettano rapidamente questi materiali come mezzo di comunicazione. E, cosa che ritengo molto importante, si divertono". (Schneider, 2011: 4)

L'uso di simboli fisici (o, come nel lavoro online, di emoticon e piccoli simboli) apre quindi la possibilità di discutere di argomenti difficili in una forma più semplice e ludica.

L'uso dei simboli nell'ambito della consulenza ha una storia lunga. Come suggeriscono Alvarado e Cavazos (2008: 51), "l'uso di metafore e altri simboli fornisce un approccio creativo, non intrusivo e non conflittuale alla consulenza" che può contribuire alla promozione dell'autoconsapevolezza attraverso l'uso di storie, favole, parabole, rituali e persino immagini in movimento (vedi appendice 5c). L'uso di metafore è anche visto come "un supporto alla costruzione di relazioni e di una certa intimità, all'accesso e alla simbolizzazione delle emozioni, alla scoperta di assunti nascosti, al lavoro attraverso la resistenza e la fornitura di un supporto alternativo" (2008:52). Inoltre, Geldard (2016: 176) esplora il ruolo degli oggetti fisici come simboli per "rappresentare sentimenti, pensieri, credenze, persone e relazioni" e suggerisce che gli oggetti dovrebbero essere scelti dalla partecipante ed essere di suo interesse e, come proposto da Jung (1968), permettere di "scoprire il materiale inconscio", il quale può contribuire a creare una maggiore consapevolezza di sé stesse/i.

Si ritiene che lavorare con i simboli abbia il vantaggio di mantenere l'impegno, l'interesse e l'entusiasmo con la partecipante, e che:

1. La aiuti ad accedere alle informazioni e a rivelarle in modo consapevole;
2. Le consenta di entrare in contatto con sentimenti, credenze e pensieri e di riuscire ad esplorarli;
3. Le presenti diverse alternative in modo da darle la possibilità di scegliere;
4. Rappresenti le diverse polarità all'interno del proprio sé, in modo che vengano esplorate;
5. Rappresenti persone particolari in modo da creare un dialogo di ruolo tra di loro;
6. Rappresenti qualcosa di positivo o negativo che potrebbe dover essere scartato o gestito in qualche modo. (Geldard, 2016: 177)

Durante l'incontro di consulenza, il processo stesso di scelta e descrizione di un simbolo può essere fonte di una ricerca effettuata da parte della o del consulente, che potrebbe comportare un'esplorazione delle emozioni associate alla scelta dell'oggetto, in particolare se il compito è stato difficile e insicuro. La o il consulente può invitare la partecipante a scegliere più di un simbolo per rappresentare meglio ciò che sente o pensa. Successivamente, verrà incoraggiata a "descrivere il simbolo e le sue qualità" per rafforzare il processo di esplorazione invece che fornire un'interpretazione, permettendo al subconscio di essere più facilmente accessibile. Quando si conclude la sessione di consulenza è richiesto un approccio rispettoso e sensibile da parte della o del terapeuta, che inviterà la partecipante a riordinare i simboli o conserverà il lavoro del cliente (Pearson, 2001; Geldard, 2016). Altri esempi di utilizzo di simboli fisici durante una sessione di terapia potrebbero essere la rappresentazione di alternative da confrontare o classificare/ordinare. In questo caso, la o il consulente potrà incoraggiare il dialogo tra le alternative rappresentate dai simboli, in particolare per quanto riguarda le relazioni più problematiche. Geldard (2008 e 2016) cita l'utilizzo di animaletti in miniatura per rappresentare qualcosa in modo simbolico, svolgere come un esercizio semplice o anche più strutturato. In entrambi i casi, questo

metodo ha il compito di coinvolgere maggiormente la partecipante durante il processo di consulenza e potenzialmente consentire l'accesso a pensieri e sentimenti repressi.

Viene anche descritta come una "tecnica di proiezione", la quale permette di riuscire ad esplorare le relazioni interpersonali della partecipante attraverso un intervento poco invasivo e inibitivo, che le consentirà di "proiettare sugli animaletti in miniatura le idee della propria famiglia, delle/dei proprie/i compagne/i o di altri gruppi sociali che verranno usati come simboli, offrendo alle partecipanti tutta la libertà di esagerare o modificare queste storie" (2016: 184).

## Attività con i simboli del progetto Mariposa

### Indice di sicurezza e kit di emergenza

#### Perché e quando usare il kit di emergenza?

Il kit di emergenza nasce nella fase di stabilizzazione della terapia del trauma ed è stato sviluppato e utilizzato per il trattamento di pazienti borderline. Viene costruito all'inizio della consultazione o di un percorso di terapia e può essere ampliato e modificato nel corso di quest'ultima. La quantità di tempo necessario dipende dal processo: all'inizio è possibile occuparsi in modo attivo della creazione della nostra valigetta di simboli, in modo che eventuali modifiche o ampliamenti richiedano poi meno tempo in un secondo momento.

Con i suoi contenuti, il kit di emergenza offre incentivi costruttivi per quanto riguarda l'informazione e l'azione. Durante la crisi, la mentalità delle persone così come la capacità di cercare aiuto e di reperire informazioni è più limitata e tende a tenere conto solamente di reazioni e comportamenti già esistenti, per quanto disadattivi. Accade facilmente che il trauma ricorrente dell'abuso faccia sì che la partecipante si "blocchi" invece di combattere o fuggire. In entrambi i casi la risoluzione razionale dei problemi sembra essere lontana e le reazioni precostituite prendono il sopravvento.

Quando in una determinata situazione lo stress aumenta, la partecipante è solitamente costretta a trovare qualche modo per scaricarlo e questo spesso sfocia in atti di autolesionismo, che rappresenta un modo per recuperare la sensazione di controllo sul proprio corpo, o nell'uso di sostanze. Dare vita ad un altro comportamento di facile accesso per l'individuo ha quindi un ruolo estremamente importante nella gestione della crisi.

Creando tutta una serie di azioni possibili, perciò, è possibile aiutare la paziente nella scelta di comportamenti reattivi e che promuovano l'adattamento. Inoltre, possono costituire un'importante fonte di informazioni alla quale fare riferimento in qualsiasi caso di crisi.

#### Il kit di emergenza può essere utilizzato anche come metodo offline? In che modo?

Sì, per quanto riguarda la consulenza. Possiamo servirci degli stessi passaggi descritti nel procedimento online, ma anche utilizzare oggetti reali per i nostri simboli.

#### Materiale

- Un foglio per redigere una lista di emergenza (una pagina bianca o con la scheda che è possibile trovare all'inizio)
- Una piccola scatola come quella per i giocattoli, una scatola normale o qualcosa di simile. Un marsupio, un astuccio (qualcosa di leggero per quanto possibile) sarebbe ideale per i viaggi. - In alternativa, potete anche portare gli oggetti direttamente con voi (nei vestiti o nella tasca dei pantaloni).
- Simboli che ci ricordino della sessione nel caso di una crisi (vedi anche l'esempio seguente)



## Procedimento

1. *brainstorming* - creare un elenco: per prima cosa, è necessario creare un elenco per le varie situazioni, ad esempio per cosa fare nel caso in cui ci si stia sentendo male o in cui qualcuno vada in crisi. Per farlo, basterà prendere un foglio bianco o una delle schede in modo da trovare alcune idee per le seguenti domande: cosa mi farebbe bene in questo momento e cos'è effettivamente possibile fare? (spesso l'istinto sa quale sia la cosa giusta) Cosa posso fare concretamente per aiutare me stesso? C'è stato qualcosa in passato, un'azione o un piano che mi è stato d'aiuto? Per esempio: in passato mi ha sempre fatto bene uscire, quindi ora prendo giacca, chiavi e scendo al fiume a camminare. Riassumendo:  
Camminare: in questo caso il simbolo potrebbe consistere in una scarpetta. Molte delle pazienti dispongono già di strategie utili.
2. Selezionate 10-15 elementi da questo elenco e cercate i simboli (o gli oggetti reali) associati alle varie attività.
3. Non buttate via la lista di brainstorming, ma conservatela e di tanto in tanto aggiungete altre voci quando vi viene in mente qualcosa.
4. Tenere i simboli a portata di mano in un luogo che sia facilmente accessibile (un posto fisso in casa).
5. Posizionare alcuni post-it in tanti punti diversi può aiutare a ricordarci del nostro kit di emergenza.
6. Sviluppare un kit di questo tipo richiede tempo e controllo costante: nuovi oggetti utili potrebbero essere inseriti nel nostro contenitore, mentre altri ancora potrebbero essere eliminati o sostituiti. **IMPORTANTE:** non riempite eccessivamente la valigetta, ma considerate un massimo di 10 - 15 oggetti. La valigia inoltre contiene una nota con la data dell'ultima revisione.

## Informazioni aggiuntive

## Categorie e contenuti del kit di emergenza:

- Cose che è possibile sentire e tenere in mano (quando pensare diventa troppo complicato). Esempio: delle pietre, una pallina, qualcosa di morbido, ...)
- Qualcosa che ci aiuti a tornare in contatto con il nostro corpo (spesso durante dei gravi momenti di crisi perdiamo questa sensazione). Affinché l'autolesionismo venga evitato, è utile riuscire a contrapporre stimoli forti che richiamino il maggior numero possibile di sensi. Esempio: un elastico da mettere al polso, delle pietre appuntite, un blocchetto di ghiaccio sintetico (di piccole dimensioni), ...
- Qualcosa che sia in grado di distrarci o calmarci (che ci coinvolga a livello mentale e che richieda che compiamo alcune attività). Esempio: la miniatura di un cagnolino per ricordarci di quanto sia benefico uscire un po' ...
- Obblighi auto-imposti, come lettere di motivazione (lettera a me stesso, un "contratto contro il suicidio" stipulato con la o il terapeuta)
- Aiuto esterno: a chi chiedere aiuto? Professioniste/i con orari di ricevimento e recapiti; altri soggetti (a chi rivolgersi/in quali casi) nella propria rete di contatti, numeri scartati, rubrica telefonica, ...
- Per le emergenze: il dato farmaco di emergenza (attenzione: questo punto NON è indicato ai casi di tossicodipendenza. In questo caso si è rivelata una buona idea affidare questa ragione di emergenza a una persona fidata). Ammoniaca (disponibile in farmacia).

*Arrivate/i a questo punto, ci teniamo a sottolineare che nella valigetta delle emergenze sono contenute solamente quelle cose che hanno lo scopo di prevenire comportamenti distruttivi. Per questo motivo, ad esempio, nella valigetta delle emergenze non saranno contenute lamette o bende, poiché agiscono come "stimoli informativi", paragonabili ad esempio ad una sigaretta per chi cerca di smettere di fumare.*



## Ruota dei sentimenti e delle emozioni

Perché e quando usare la ruota dei sentimenti e delle emozioni?

Cominciamo col notare che i termini "emozioni" e "sentimenti" sono molto difficili da differenziare e che i sentimenti sono emozioni che vengono percepite consapevolmente. Le emozioni determinano molte delle nostre azioni, ma parlarne è una cosa molto difficile da fare.

Le emozioni sono spesso più forti, più intense e anche più brevi, e portano alla reazione, all'azione per scaricare la tensione che creano. I sentimenti sono spesso meno forti, ma soprattutto non richiedono necessariamente un'azione, e poiché spesso si accumulano nel tempo, sono in grado di rimanere più a lungo. Le emozioni sono piuttosto istantanee, mentre i sentimenti si costruiscono a partire da emozioni e pensieri.

Inoltre, quando certi sentimenti ci feriscono, è necessario comprendere le emozioni sottostanti per imparare a gestirli. Ad esempio, se proviamo odio, possiamo gestirlo meglio se capiamo che c'è rabbia o paura per i nostri valori.

Ma perché i sentimenti sono così importanti? A volte ci aiutano a ricordare le nostre esperienze in una frazione di secondo e a giudicare persone e situazioni per raggiungere i nostri obiettivi in modo più facile e veloce. Ma spesso non siamo consapevoli delle nostre emozioni, e questo può bloccare la nostra presa di decisioni o i nostri passi nei confronti di un maggiore sviluppo e di solito è molto difficile riuscire a cambiare senza aiuto.

Se ci troviamo in una situazione in cui è difficile stabilire le proprie emozioni o i propri sentimenti possiamo utilizzare la "ruota dei sentimenti e delle emozioni" come tecnica di supporto. Questi malintesi si verificano soprattutto quando scambiamo pensieri, autovalutazioni, percezioni fisiche o sintomi fisiologici con i sentimenti. Ma se chiariamo questi termini, sarà più facile ottenere un linguaggio uniforme da utilizzare durante la consultazione. La "ruota dei sentimenti e delle emozioni" è adatta al lavoro di gruppo o individuale e non ci sono limiti d'età per il suo utilizzo.

L'obiettivo è che la partecipante riesca a distinguere tra: Sento... / Penso... / Percepisco... / Valuto...

Con lo strumento online è possibile dare consigli generali alle utenti su come affrontare i sentimenti e le emozioni. Durante la consulenza, tuttavia, possiamo sempre lavorare con un livello più profondo di comprensione dei sentimenti, come ad esempio attraverso queste domande:

- Quali sentimenti conosco/ricosco di me stessa?
- Dove sono localizzati nel mio corpo?
- Che cosa scatenano in me questi sentimenti?

- Quali sentimenti suscito negli altri?
- Concedo a me stessa di provare dei sentimenti?
- Quando invece respingo i sentimenti?
- Che ruolo hanno i sentimenti nella mia famiglia?
- Come vivo i sentimenti? Sono in grado di accettarli e sentirli?
- In che modo gestisco i miei sentimenti?

La ruota dei sentimenti e delle emozioni può essere utilizzata come metodo offline?

Sì, per quanto riguarda la consulenza. È possibile utilizzare gli stessi passaggi descritti nello strumento online, oppure una vera e propria "ruota".

#### Materiale

Su un cerchio di legno si trova una stella con 10 diversi sentimenti, le cui punte hanno tutte un colore diverso. A sua volta su di essa si trovano i seguenti termini: ansia - rabbia - depressione - serenità - felicità - amore - vergogna - colpa - tristezza - rabbia

Questi sentimenti possono essere sostituiti anche con l'elenco delle emozioni che abbiamo già visto precedentemente.

#### Procedimento:

Durante la spiegazione del materiale, viene comunicato alla partecipante che i sentimenti verranno disposti in ordine alfabetico (e non per valore. In seguito, in relazione a una situazione concreta, tutti i sentimenti vengono affrontati con la "ruota delle emozioni" in ordine alfabetico. Si gira lentamente la ruota e fino a che la partecipante non si ritroverà davanti ad uno dei sentimenti. Si chiede quindi se questo sentimento sia rilevante per la situazione specifica. In questo caso, vengono richieste risposte spontanee "sì/no" senza troppa riflessione. In questo modo sarà possibile chiarire quali siano i sentimenti associati ad una determinata situazione in modo chiaro e veloce.

## Le isole delle emozioni

#### Perché e quando usare le isole delle emozioni?

I sentimenti controllano molte delle nostre attività, ma riuscire a parlarne è sicuramente uno dei temi più delicati della consulenza. Qual è il loro ruolo più importante? Ci aiutano a ricordare le nostre esperienze, a volte in frazioni di secondo, e a valutare persone e situazioni per raggiungere i nostri obiettivi più velocemente e più facilmente. Ma spesso non ne siamo consapevoli e questo può frenarci nell'intraprendere alcuni passi o decisioni e spesso cambiare da soli non è facile.

Quali sentimenti scaturiscono in me e in base a cosa? Quali sentimenti scatenano io invece negli altri? Consento ai miei sentimenti di esistere? Quando, invece, respingo i sentimenti? Che ruolo hanno i sentimenti nella mia famiglia? Come li vivo? Chi è che riesce a definirli con precisione? Oppure a sentirli, accettarli e organizzarli? Spesso sembra difficile, impossibile per la partecipante. Ciò accade soprattutto se ad essere presenti sono numerosi fattori scatenanti, magari lontani fra loro a livello temporale e se non possono essere messi in relazione con la situazione attuale. Le persone in questione non hanno avuto la possibilità di parlare di un determinato problema per molto tempo e in questo caso le isole di emozioni rappresentano una buona possibilità di visualizzazione, chiarimento ed elaborazione.

Le isole delle emozioni possono essere utilizzate come metodo offline?

Sì, o meglio, solamente offline. Non si tratta di uno strumento di auto-aiuto.

### Materiale

Un pezzo di denim blu (circa 150x150 cm) per simboleggiare l'oceano e 22 pezzi di compensato per formare le isole, che verranno contrassegnate come segue:

ansia, rabbia, paura, depressione, solitudine, felicità, spavento, serenità, fortuna, infelicità, amore, desiderio, potere, invidia, senso di colpa, preoccupazione, orgoglio, vergogna, dolore, nostalgia, lutto, rabbia.

Il retro del compensato verrà poi dipinto in ardesia nera: su questo lato potranno essere aggiunti con il gessetto ulteriori sentimenti o ad esempio compiti, cose, obiettivi, ecc.

Il set comprende anche una piccola nave di legno, 10 gettoni, un gessetto e una piccola boa gialla e nera. Il lato giallo della boa indica i sentimenti piacevoli, mentre quello nero quelli spiacevoli. I gettoni servono invece a simboleggiare le persone, mentre la nave serve per il trasporto.

### Procedimento:

#### I.) Punto di partenza: definizione degli obiettivi

La partecipante prende in considerazione gli obiettivi, li discute con l'operatrice o l'operatore per poi scegliere un titolo chiaro. L'operatrice o l'operatore spiega quindi tutti i materiali disponibili e il cliente prepara il pezzo di tessuto (l'oceano blu) come superficie di lavoro.

#### II.) Scelta delle isole e degli altri materiali

Dopo aver presentato tutto il materiale disponibile, la partecipante inizierà ad esaminare tutte le isole per decidere se si adattano o meno all'argomento. Dopodiché, potrà utilizzare il retro di altre isole, etichettarle con il gesso e aggiungere ulteriori sentimenti, obiettivi, proprietà, qualsiasi cosa sia necessaria. Possono essere utilizzati anche altri oggetti, come la piccola nave di legno e i gettoni.

#### III.) Sessione di consulenza - chiarire le proprie preoccupazioni

##### 1. Presentazione

Il cliente presenta il titolo/argomento della sua presentazione.

Se l'attività si sta svolgendo in gruppo, la partecipante può scegliere 2 o 3 "osservatrici/osservatori" come "gruppo di supporto", che verranno coinvolte/i in tutte le fasi della seduta di consulenza. La partecipante parlerà poi di ciò che ha visualizzato dicendo sempre di quale isola o simbolo sta parlando (ad esempio, "quest'isola rappresenta..."). Può iniziare a spiegare da qualsiasi isola parlando di tutte le isole scelte e degli altri simboli utilizzati.

L'operatrice o l'operatore ascolta attentamente ciò che viene detto, ed è consapevole della presenza del cliente. Mentre parla, l'operatrice o l'operatore osserva i suoi gesti, la mimica, la postura, la respirazione, l'intonazione della voce. Sta esprimendo delle emozioni? Ha indicato un simbolo? Se sì, quale?

## 2. Domande concrete

L'operatore pone domande concrete. Queste domande si riferiscono solo ai simboli, a "ciò che è visibile". Non vengono poste domande sul "perché" o sul "come mai": non si tratta di interpretazione, ma solo di comprensione. Il cliente risponde alle domande concrete

## 3. Percezione

L'operatrice o l'operatore si rivolge direttamente alla giovane donna. Descrive tutto ciò che ha percepito e tutto ciò che ha osservato mentre le veniva raccontata la storia. Se qualcuno ha notato delle emozioni, deve anche essere in grado di spiegare come sono state percepite. (mimica, gesti, tonalità della voce, ecc.) La partecipante ascolta con attenzione.

## 4. Interpretazione

L'operatrice o l'operatore e il gruppo parlano della partecipante. Pensa ad alta voce, ponendosi domande come "Qual è il problema?", "Cosa pensi che bisognerebbe cambiare?", "Cosa vorresti risolvere, capire, fare?", "Dove potrebbero presentarsi delle difficoltà? Dove, invece, non ce ne sono?" "La partecipante ascolta con attenzione senza rispondere per il momento

## 5. Accordo sulle azioni da intraprendere

Questa fase porta a una discussione tra la paziente e l'operatrice/operatore sul sostegno necessario e sui passi successivi da compiere per raggiungere l'obiettivo. Alla fine, la partecipante deve impegnarsi a realizzare le azioni concordate.

### Fase supplementare: lavorare con la boa:

In conclusione, tutti i sentimenti utilizzati possono essere classificati. I sentimenti spiacevoli sono collocati sul lato nero, quelli piacevoli sul lato destro della boa.

Immaginate ora una bilancia: come sono distribuiti i sentimenti? C'è un equilibrio tra sentimenti positivi e negativi? Ogni essere umano ha bisogno di esperienze positive per sopravvivere, e se questo non avviene, c'è un forte bisogno di supporto.

In seguito, ogni sensazione dovrà essere ricontrollata per vedere se rimane al suo posto o se cambia lato.

## Esempi di simboli

(Fonte: Wilfried Schneider: Istruzioni di lavoro 2008)

Nota: questo elenco non è imperativo, ma contiene solo dei suggerimenti. La vostra simbologia può/deve anche differire. I simboli dovranno avere dimensioni comprese tra 1 e 10 cm (indicativamente, per essere di facile utilizzo).

Bottiglie di alcolici, pesetti da pescatore, ancore, orologi da polso, occhi, una calamita con un punto esclamativo o una chiocciola, un orsetto, alberi, bambole (mentre gattonano, sono sedute, ecc.), una bambola di colore, banane, batterie, posate, taniche di benzina, un'acchetta, un bicchiere di birra, il tappo di birra, un soffiatico, una scatola di latta, matita, fulmine, fiore, una vasca (legno), una calamita di una lettera, cassetta delle lettere, ferro, libro, libricino, castello, tasto "mamma mia, sei proprio brutta/o", fedi nuziali, angeli, calamita con scritto "shopping", carrello della spesa, sega di ferro, delle anatre, un asinello, banconote in euro, una calamita con il segno dell'euro, un biglietto o più biglietti, cerchione, pelliccia, estintore, il camioncino dei pompieri.

Camion dei pompieri con la scaletta, anello, pesce, bottiglia, cassa di bottiglia, palline morbide, pipistrello, aeroplano, calamita di una rana, rana con una corona a forma di torta, calcio, forchetta, moneta straniera, fantasma piccolo e grande, annaffiatoio, griglia, contenitore di vetro, mappamondo, campana, lingotto d'oro, lampadina, oro, pollo, mano (2 x), manette, cellulare, fermaglio per capelli, arlecchino, case, casa con torre, cuori, strega, strega sulla scopa, legno, perlina di legno, omino di legno, anello di legno (rosso, giallo), ferro di cavallo, elicottero, cane.

Catena con pallina, cono (a punta), maglie di una catena (due), carrozzina, pianoforte, bottone, bussola, osso, pentola, preservativo, trottola, croce, corona, brocca, mucca, pulcino e uovo, faro, rossetto, cartellone pubblicitario, cucchiaino, omino (quello bianco di Playmobil), topo, trappola per topi, coltello, ragazza, moto, armonica, conchiglie (blu), conchiglie. Sega, clessidra, bara, sirena, occhiali da sole, skateboard, scheletro, faccina sorridente, sole, sole con faccia, specchio, slot machine, figurine (sulla natura), siringhe, macchina delle caramelle. Scatola rotonda con coperchio, pecora, altalena, sedia a dondolo, pinza, forbici, navi, serpente, slitta, chiave, piccola chiave, farfalla, vite con dado, chiave inglese, ciuccio, scarpa, borsa, pecora nera, maiale. Pietre, pietra con foro, stelle, nave volante, stivali, dito puzzolente, tappo, scatola di fiammiferi, codice a barre, abete, torcia, colomba, diavolo, thermos, tigre, tostapane, gabinetto, teschio, imbuto, tromba, orologio, uccello.

Bilancia, borraccia (metallo), molletta (piccola e grande), lavandino con specchio, bollitore, porta acqua, sveglia, babbo natale, bicchiere da vino, cassetta degli attrezzi, bottiglie di vino, vespa, cubo, ruote dentate, indice, macchina da cucire, nido con pulcino e uovo, "non dico niente, non vedo niente, non sento niente", rivetto, monaca, , mattarello, cesto di frutta, autobus. pacchetto, auto, bottiglie di profumo, padella, pc/tastiera, pipa, cavallo, fungo,



pistola, palle di pistola, simbolo del più, trofeo, gomma, radio, lavagnetta per fare i calcoli, anello della vita, anelli, cavaliere, robot, zaino.

## Bibliografia

- Alvarado, V. and Cavazos, L. (2008) **“Allegories and Symbols in Counselling”** Journal of creativity in Mental Health 2(3) 51-59
- Geldard, K. et al. (2016) **Counselling Adolescents – The proactive Approach for Young people.** London: Sage
- GoodTherapy: **Learn about therapy: Abuse / Survivors of Abuse;**  
<https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/issues/abuse> (downloaded 13/12/2022)
- Jung, C. (1968) Collected Work, vol. 9, pt1. **The Archetypes and the Collective Unconscious** Princeton: Princeton University Press
- Kegerreis, S. (2010) **Psychodynamic Counselling with Children and Young People** Basingstoke: Palgrave
- Levine, Peter A. (2005): **Healing Trauma : a Pioneering Program for Restoring the Wisdom of Your Body.** Boulder, CO :Sounds True
- Mate, Gabor (2022): **The Myth of Normal.** United States Penguin Young Readers.
- Schneider, W. (2019) **Arbeit mit Symbolen als Methode der Interventionen, Wenn Worte fehlen – Symbole als Dolmetscher.** Hamburg: Eigenverlag
- Van der Kolk, Bessel. A. (2015). **The body keeps the score: brain, mind, and body in the healing of trauma.** New York, New York, Penguin Book

