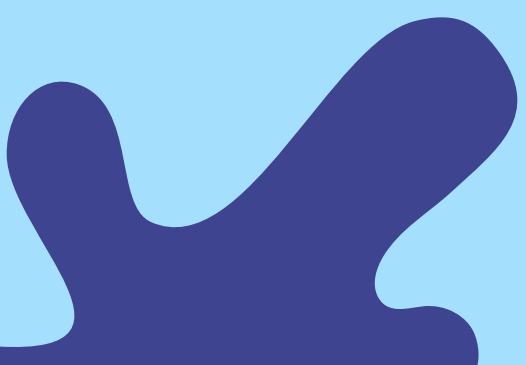




PSICOLOGIA DELL'ARTE E TECNICHE COMPLEMENTARI PER STIMOLARE LA CREATIVITÀ, LA CONNESSIONE SOCIALE E L'ESPRESSIONE DI SÉ

Autori: Igor Vaslav Vitale, Mariella Segreti

MailArt4Seniors - Erasmus+ 2020-1-LT01-KA227-ADU-094717



Vantaggi

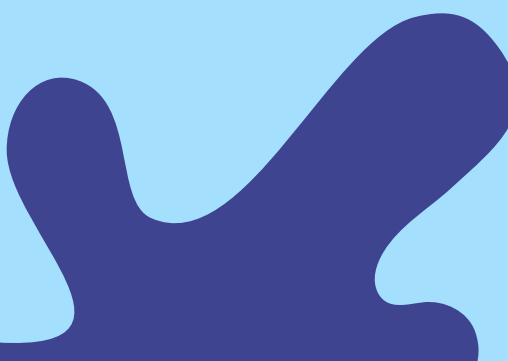


La psicologia è la scienza che studia scientificamente i processi legati a comportamenti, pensieri ed emozioni. La psicologia trova ampia applicazione nel campo del benessere e non solo in ambiti clinici o terapeutici per disturbi psicologici. Negli ultimi decenni la psicologia e le neuroscienze hanno studiato scientificamente gli effetti positivi della meditazione sul benessere mentale e ne hanno trovato prove convincenti.

In questo capitolo, spiegheremo perché la meditazione è così importante nel processo creativo e come è possibile replicare le tecniche di meditazione in un contesto di Arte-Terapia per Anziani, e in particolare MailArt.

Le tecniche di meditazione possono essere applicate dai formatori in modo flessibile in diversi momenti della formazione.

Personalmente lo uso come segue:

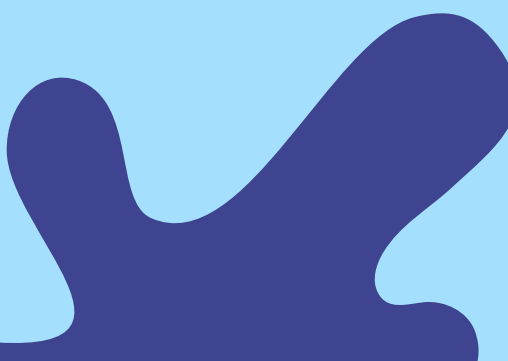
1. Come esercizio di riscaldamento: nelle fasi iniziali prima dell'inizio del processo creativo
 2. Durante il processo creativo, per risolvere blocchi creativi, o anche durante la creazione di opere d'arte (meditazione ad occhi aperti)
 3. Al termine di un percorso formativo per ridurre lo stress o favorire sentimenti positivi come connessione sociale
- 



I vantaggi delle tecniche di meditazione sono molti:

- Questi metodi possono essere facilmente adattati a molti gruppi target e condizioni. Tecnicamente è un metodo inclusivo che può essere eseguito in tutte le condizioni, non richiede un particolare allenamento e può essere replicato anche autonomamente dai partecipanti
- È possibile registrare la meditazione guidata per favorire l'uso personale e la prosecuzione delle tecniche

Gli aspetti specifici che dovrebbero essere considerati per i gruppi target di anziani sono i seguenti:

- Le tecniche di meditazione sono efficaci per prevenire alcuni aspetti del deterioramento mentale come fanno molti altri allenamenti mentali
 - La meditazione non richiede strettamente di assumere posizioni del corpo particolari o complicate e può essere applicata in qualsiasi condizione e liberamente. Pertanto, i partecipanti che potrebbero avere condizioni corpo-scheletriche possono adattare liberamente la parte fisica per eseguire correttamente gli esercizi.
- 

Partecipanti

Tecnicamente parlando non c'è un numero massimo di partecipanti alle sessioni di meditazione, io personalmente ho tenuto sessioni fino a 200 partecipanti nello stesso momento senza particolari complicazioni. Ad ogni modo, ovviamente se aumenti il numero dei partecipanti, anche il livello di personalizzazione e follow-up sarà limitato.

Pertanto, se includi questa pratica nelle sessioni di MailArt, dovresti determinare attentamente il numero di partecipanti in base a tutte le attività incluse in questa guida. Ma non limitarti al numero di partecipanti, se necessario. Ad esempio, se sei chiamato a dimostrare tecniche a un vasto pubblico e vuoi stimolare l'importanza di questo metodo anche in grandi conferenze o eventi, puoi farlo, e promuovere l'importanza del benessere mentale e sociale in questo caso.

Naturalmente, eseguire una tecnica di meditazione con 1, 12 o 200 persone è molto diverso. Soprattutto con pubblici enormi dovresti preparare molto più in dettaglio il pubblico, considera che i pubblici più grandi hanno anche una grande variabilità nei comportamenti, nei modi in cui applichi il metodo e fai il follow-up. Ad esempio, con 200 persone non è possibile eseguire il follow-up uno per uno in modo efficiente o rapido.

Pertanto, quello che vi suggerisco è di essere intorno ai 20 partecipanti.

Contesto

La selezione del contesto nelle tecniche di meditazione è fondamentale poiché dovresti evitare molti possibili limiti che ne riducono l'efficacia. Per questo motivo, è importante che tu visiti prima la sede dell'evento. Molti fattori possono ridurre significativamente la qualità delle sessioni che possono essere riassunti come segue:

1. Considera i fattori uditivi. Il moderatore delle sessioni di meditazione non usa una voce alta, quindi, gli aspetti uditivi dovrebbero essere considerati in modo importante. Controlla se la tua stanza è sufficientemente insonorizzata e isolata. Evitare qualsiasi tipo di disturbo che possa interrompere le esercitazioni (es. altre persone presenti nelle zone vicine, assicurarsi che l'aula sia abbastanza distante da altre aule dove possono esserci musica, suoni, rumori che possono disturbare i partecipanti)
2. Valuta se la tua voce può essere ascoltata chiaramente in tutte le parti della stanza. Considera che, specificamente per il gruppo target di anziani, potrebbero esserci partecipanti con disabilità uditiva. Allo stesso tempo, non puoi parlare ad alta voce poiché non favorirebbe il rilassamento. Pertanto, ti suggerisco di utilizzare un microfono senza fili che ti permetta di parlare a bassa voce ma con un volume adeguato, chiaramente udibile da tutti. Se decidi di utilizzare le colonne sonore per il relax, provalo prima della sua implementazione in modo da assicurarti che i volumi della voce e della musica di sottofondo siano ben bilanciati.
3. Considerare lo spazio disponibile in relazione al numero dei partecipanti. Il presupposto di molte tecniche di rilassamento è di avere spazio sufficiente per la sua attuazione. Visto il concetto di “posizione comoda”, considerare uno spazio adeguato e un adeguato distanziamento tra i partecipanti (ovvero almeno 1 metro tra i partecipanti)
4. Assicurarsi che le sedie siano sufficientemente comode per eseguire gli esercizi di rilassamento



Tempo

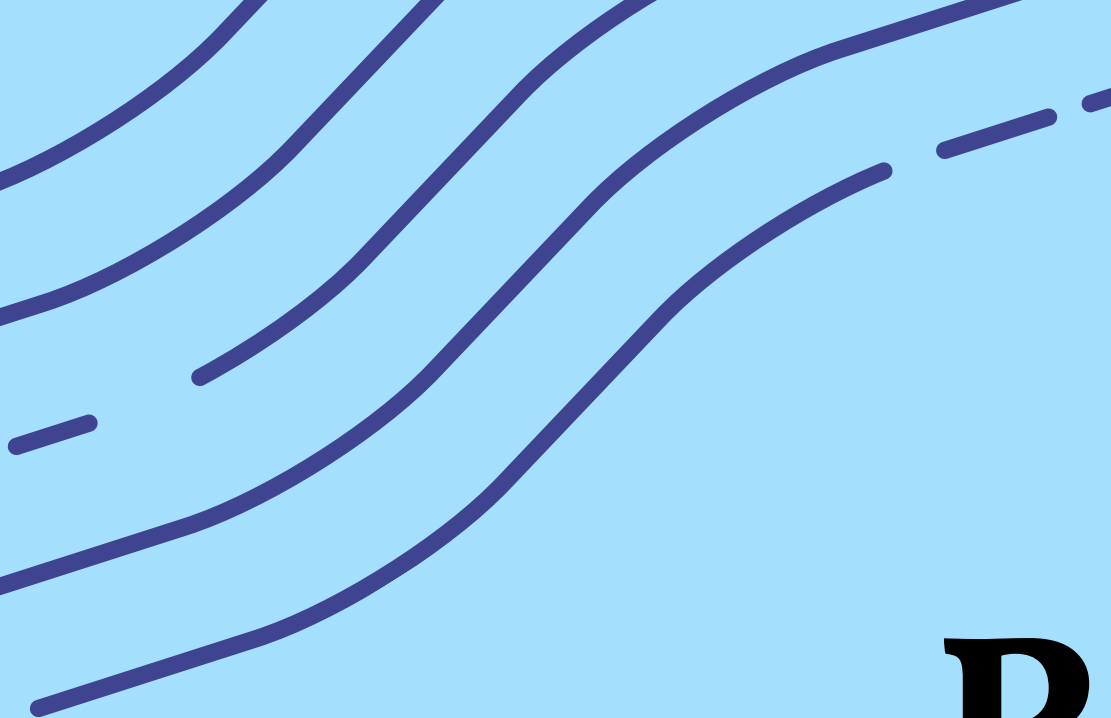
Il tempo dedicato a una sessione di meditazione dovrebbe essere attentamente valutato. Una sessione troppo breve potrebbe non raggiungere l'obiettivo prefissato di favorire il rilassamento o stimolare la creatività, un esercizio troppo lungo potrebbe essere noioso o addirittura favorire un eccessivo rilassamento o addirittura il sonno. Pertanto, ti suggerisco di non continuare le pratiche per più di 30 minuti consecutivi. Assicurati di avere anche tempo sufficiente per le attività preparatorie (condivisione delle istruzioni) e per il follow-up per verificare che gli esercizi siano stati implementati correttamente o per qualsiasi possibile domanda da parte del pubblico.

Problemi di sicurezza da considerare

Si prega di considerare che la meditazione non è un sostituto delle sessioni psicologiche, che possono essere eseguite solo da psicologi certificati. Invitare i partecipanti a contattare uno psicologo in caso di necessità.

Si prega di considerare sempre di utilizzare posizioni sicure e stabili durante l'esecuzione della meditazione al fine di prevenire cadute o lesioni.

Non utilizzare tecniche di respirazione estreme o difficili, che possono essere molto scomode per persone anziane o poco allenate e comunque non necessarie per favorire il rilassamento mentale



ESERCIZIO I - FAVORIRE IL RILASSAMENTO MENTALE

Il presupposto delle tecniche di meditazione è il rilassamento mentale ed è molto importante insegnare agli studenti adulti come raggiungere questo stato e assicurarsi che raggiungano un effettivo stato di rilassamento. Per questo ritengo utile iniziare con un esercizio neutro, focalizzato solo sul raggiungimento dello stato di rilassamento mentale, e poi procedere con esercizi che abbiano altri obiettivi specifici.

Passo 1 - il posizionamento

Chiedi ai partecipanti di adottare una posizione comoda. La posizione principale che ti suggerisco è con:

- piedi piatti sul pavimento
- Mani rilassate sui piedi
- Tronco dritto
- Considera l'uso di una poltrona reclinabile
- o da sdraiati

Se decidi di utilizzare la posizione seduta, suggerisci ai partecipanti di tenere la testa alta, senza ruotare all'indietro o verso il basso. Queste posizioni possono ostacolare la respirazione e distrarre lo studente dall'esecuzione dell'esercizio.

Assicurarsi con i partecipanti che non vi sia alcuna sensazione di tensione in nessuna parte del corpo. Solitamente la posizione sdraiata facilita molto questo compito, ma forse rilassa troppo. Quando raggiungi il rilassamento mentre sei sdraiato, stai facendo qualcosa di molto simile al dormire. E questo non permette di discriminare la capacità delle persone di rilassarsi autonomamente poiché il compito è troppo facilitato.

Naturalmente, sarebbe molto utile suggerire al partecipante di avere un abbigliamento comodo ed evitare abiti che limitino i movimenti (cinture, tute, scarpe scomode, ecc.)

Una volta impartite le istruzioni, chiedere esplicitamente a tutti i partecipanti se la posizione è sufficientemente conformabile e accertarsene prima di iniziare l'esercizio.

Passaggio 2: raggiungere uno stato di rilassamento

Uno stato di rilassamento può essere raggiunto in diversi modi, tuttavia, in questa specifica condizione, è molto importante adottare strategie fruibili da tutti, eseguibili contemporaneamente con una diversa fascia di partecipanti. Una personalizzazione specifica e definitiva può essere raggiunta con successo in sedute individuali; quindi devi concentrarti sulle strategie per rendere gli esercizi facili per tutti.

Per raggiungere questo obiettivo ti consiglio di allenare la tua voce ad essere rilassante e morbida. Una cosa che puoi fare è allenare la tua voce a essere ritmico: il ritmo della tua voce dovrebbe essere costante e rallentare durante l'intero esercizio (il ritmo dovrebbe essere più lento nella seconda parte dell'esercizio)

Nessuna tensione nella voce dovrebbe essere avvertita, trasmettiamo le nostre emozioni attraverso la nostra voce. Se sentiamo tensione, questa verrà trasmessa ai partecipanti

Una strategia molto importante è sincronizzare la tua voce con il respiro dei partecipanti. Inizialmente dando istruzioni più dettagliate, e dopo aver parlato solo quando le persone espirano. L'espirazione è la fase di rilassamento della respirazione e se dai suggerimenti soprattutto in questa fase, gli studenti assoceranno la tua voce al rilassamento e approfondiranno ancora di più questo stato d'animo.

Ecco alcune delle istruzioni che utilizzo per favorire uno stato mentale di rilassamento

- Trova una posizione comoda
- Senza muovere la testa, guarda in alto
- Nota il tuo respiro che cambia, inspirando ed espirando
- Quando inspiri, tieni gli occhi aperti
- Quando espiri, chiudi gli occhi

E semplicemente continua così, inspira, apri gli occhi, espira, chiudi gli occhi

Dopo 2-3 cicli, dai punti 4 e 5, ripetere solo per chiudere gli occhi, finché lo fanno tutti.

Dopo questa parte puoi dire “e chiudi gli occhi, perché se tieni gli occhi chiusi puoi ascoltare la tua voce e i suggerimenti che ti darò”

Fase 3 - approfondimento

Dopo l'induzione della chiusura degli occhi, potrebbe essere utile adottare alcuni suggerimenti per approfondire lo stato di rilassamento. Scrivo qui alcuni esempi.

Rilassa il corpo. Puoi adottare questo copione: “e ora immagina un'onda un rilassamento dalla cima della tua testa che attraversa tutto il corpo fino ai tuoi piedi. E immagina di rilassare i muscoli del tuo viso, i muscoli intorno agli occhi, la bocca, il collo, le spalle, le braccia, gli avambracci, e poi il tronco, poi giù, lo stomaco, le gambe e i piedi. Ogni singolo muscolo è rilassato ora e continua a inspirare ed espirare, profondamente rilassato.

Conteggio. Ecco un esempio di sceneggiatura che puoi adottare: e ora vorrei ascoltare la mia voce. Conterò fino a 10 a 1 e a 1 ti sentirai ancora più rilassato. 10 inspira ed espira profondamente, 9 più ascolti la mia voce più ti rilassi 8 tutti i muscoli si stanno rilassando molto ora, 7 immagina un'ondata di rilassamento dalla sommità della tua testa che attraversa tutto il tuo corpo fino ai piedi 6 e immagina di respirare profondamente attraverso tutta la tua pelle ora 5 ed è come se tu potessi assorbire tutto il rilassamento dall'aria pura attraverso la tua pelle ora 4 e se qualche pensiero possibile passa attraverso la tua mente lo noti, accetti e lasci andare 3 lasciando vai ogni possibile pensiero ora 2 ancora più rilassato 1 lascia andare e rilassati più di quanto tu possa immaginare ora...



Passo 4 - uscita

La fase di “uscita” è il momento in cui porti il partecipante a prendere consapevolezza del contenuto esterno. Mentre fai l'uscita puoi anche aiutare il partecipante a creare un'associazione mentale tra un movimento del corpo e questo stato di rilassamento per aiutarlo a riaccedere a questo stato attraverso questa associazione. Un esempio di script è questo:

E ora che sei così rilassato vorrei aiutarti a collegare questo stato di pace a un movimento del corpo chiamato ancora, in cui puoi associare tutte le sensazioni positive vissute ora. Ora ti chiederò di chiudere la mano chiudendo il pollice sotto le quattro dita e associando questo stato di rilassamento a questo movimento. E ogni volta che lo farai, recupererai il tuo rilassamento mentale. Adesso conterò da 1 a 3. E a 3 uscirai da questo stato e riemergerai, e quando la mano sarà aperta, sarai completamente concentrato sul contenuto esterno. 1 il tuo respiro sta andando più veloce 2 le palpebre diventano più chiare e vogliono riaprirsi e 3 il tuo pugno sta diventando sempre più leggero e vuole aprirsi e aprire gli occhi ora. Pronti per continuare questa seduta di arte-terapia.

Spiegazione: è fondamentale produrre ancoraggio con un movimento insolito, univocamente associato al rilassamento mentale. In questo modo l'associazione risulterà più chiara e univoca, poiché la persona non adotterà quel movimento per altri motivi.

ESERCIZIO 2 - STIMOLARE LA CONNESSIONE SOCIALE

Secondo la nostra analisi dei bisogni, l'isolamento sociale è un problema comune nella popolazione anziana. La mancanza di sostegno sociale è predittiva di stati depressivi e ansiosi che possono mettere a serio rischio il benessere psichico degli anziani. Per questo è molto importante favorire il supporto psicologico in caso di necessità con psicologi certificati. In ogni caso, è anche molto importante agire socialmente poiché il supporto sociale è una variabile tampone che riduce significativamente lo stress psicologico.

Un modo creativo per stimolare la connessione sociale può essere eseguito nello stato di meditazione attraverso una tecnica chiamata **meditazione della gentilezza amorevole**.

La meditazione della gentilezza amorevole è una tecnica basata sull'evocare persone mentalmente diverse e augurare loro salute, sicurezza e felicità. Le diverse persone evocate comprendono diversi livelli di "difficoltà" poiché la prima persona è un amico, la seconda è una persona neutra, la terza è una persona con cui lo studente ha avuto una frustrazione o addirittura un "nemico".

È dimostrato che la Meditazione della gentilezza amorevole, nei settori organizzativi, può aumentare la coesione sociale e l'empatia, ridurre i comportamenti negativi e favorire comportamenti di cittadinanza organizzativa.

Al fine di migliorare i risultati offerti dalla Meditazione della Gentilezza Amorosa, vi propongo un adattamento di questa tecnica basato su scopi di espressione personale ed espressioni artistiche. Questa meditazione è specificamente progettata per le sessioni di MailArt e il presupposto per la sua applicazione è che la persona debba inviare una MailArt a un destinatario.

Poiché la metodologia per ottenere lo stato di rilassamento è simile all'Esercizio 1, ti suggerisco solo di adottare questo script prima del "Passaggio 4 - Esci" dell'Esercizio 1.

Passo 1 - Amico

E ora voglio che tu immagini un amico, una persona che ti piace, evoca mentalmente questa persona, immagina che sia di fronte a te, immagina la postura del corpo, l'espressione facciale e tutti i dettagli ora. Ora voglio che tu immagini di fargli i migliori auguri, di essere sano, felice, a tuo agio e in pace, completamente rilassato ora, e vedere la risposta nel comportamento, e continuare così. E ora, tra tutti gli aggettivi positivi che puoi donare a questa persona, seleziona ora il più appropriato. E guarda la reazione nell'immagine che hai creato. Ora, voglio che tu immagini di inviare la tua MailArt a questa persona e vedere la reazione. Ricevere messaggi positivi con parole di gratitudine da questo amico. Saluta il tuo amico e lasciati andare.

Passo 2 - persona neutrale

E ora, tra tutte le persone che ti vengono in mente. Trovane uno neutro. Una persona che non suscita in te una particolare reazione positiva o negativa. Un conoscente. È di fronte a te, puoi immaginare la sua postura, l'espressione facciale e tutti i dettagli ora. Ora voglio che tu immagini di fargli i migliori auguri, di essere sano, felice, a tuo agio e in pace, completamente rilassato ora, e vedere la risposta nel comportamento, e continuare così. E ora, tra tutti gli aggettivi positivi che puoi donare a questa persona, seleziona ora il più appropriato. E guarda la reazione nell'immagine che hai creato. Ora, voglio che tu immagini di inviare la tua MailArt a questa persona e vedere la reazione. Ricevere messaggi positivi con parole di gratitudine da questa persona, salutare questa persona ora.

E anche se non è facile, ti chiedo di identificare una persona con cui hai avuto una frustrazione in passato, o forse anche un conflitto, che potrebbe causare alcune emozioni negative. E anche questa persona, anche se in passato hai avuto una frustrazione, ha bisogno di salute ed emozioni positive come qualsiasi altro essere umano. Ora è di fronte a te e anche se è più difficile sai che ogni essere umano merita empatia e felicità. Ora voglio che tu immagini di fargli/le i migliori auguri, di essere sano, felice, a suo agio e in pace, completamente rilassato ora, perdonando e dimenticando ogni frustrazione, ma tenendo a mente ciò che hai imparato da questa esperienza e vedi il risposta nel comportamento, e continua così. Ed ora, tra tutti gli aggettivi positivi che puoi donare a questa persona scegli subito il più appropriato, anche se non facile. E guarda la reazione nell'immagine che hai creato. Ora, voglio che tu immagini di inviare la tua MailArt a questa persona e vedere la reazione. Ricevere messaggi positivi con parole di gratitudine da questa persona, salutare questa persona ora.

Passo 4 - Uscita

E ora puoi ringraziare te stesso, avendo donato tutto questo pensiero positivo agli altri, puoi congratularti con la tua mente interiore, e ricordare il ruolo che hai ora, e immaginare di estendere questi auguri positivi a tutti, esseri umani, natura, estendendo la creatività e pensiero positivo a tutti. Ora conterà fino a 1 fino a 3 e al mio 3 sarai completamente rilassato, ti sentirai socialmente connesso con gli altri e pronto a ricominciare con le attività di MailArt. 1 il tuo respiro sta andando più veloce 2 le palpebre diventano più chiare e vogliono riaprirsi e 3 il tuo pugno sta diventando sempre più leggero e vuole aprirsi e aprire gli occhi ora. Pronti per continuare questa sessione di MailArt



ESERCIZIO 3 - STIMOLARE LA CREATIVITA'

La meditazione può essere applicata anche per preparare le persone a un compito specifico. Ad esempio, gli sportivi possono eseguire la meditazione prima di una competizione, un professionista può eseguire la meditazione prima di un discorso pubblico e gli artisti possono farlo prima di un'esibizione o durante il processo creativo.

Il presupposto di questa metodologia è che sperimentare mentalmente un compito migliorerebbe le prestazioni successive, rafforzando l'autostima e l'efficacia percepita in quel compito.

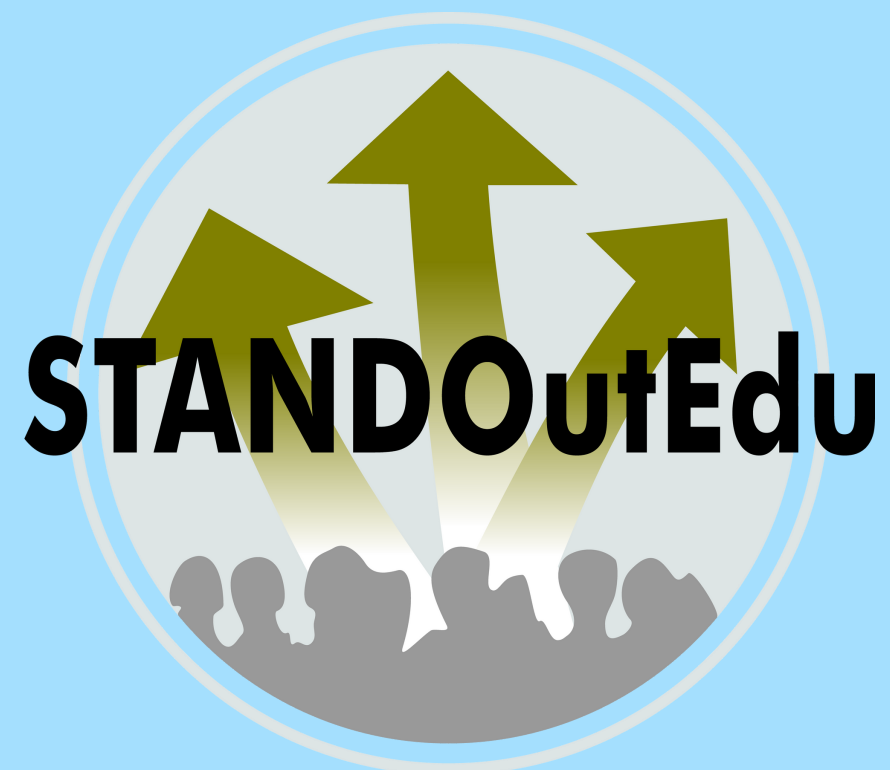
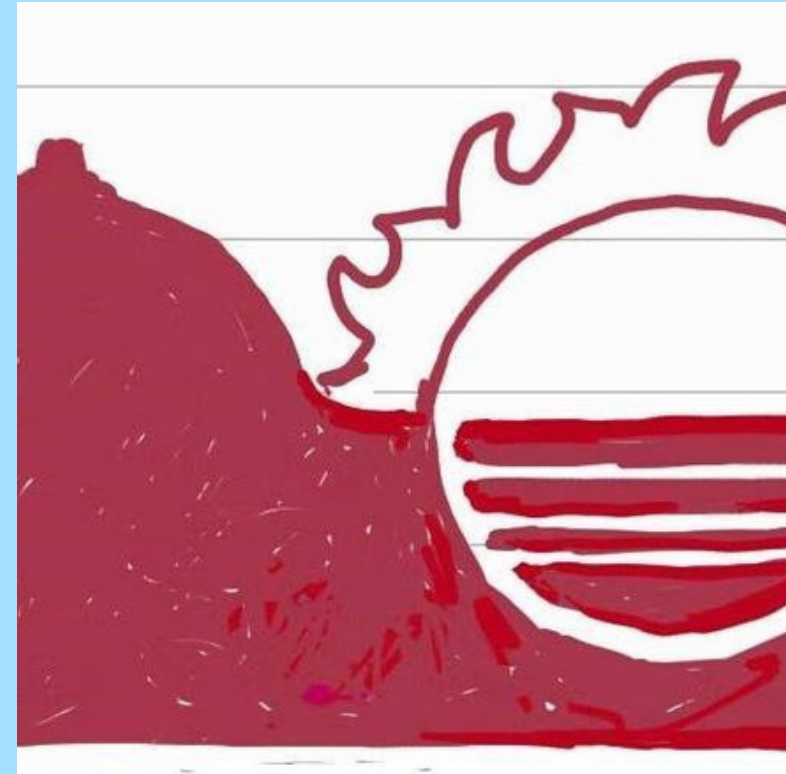
Pertanto, ho preparato uno script da adottare per favorire il processo creativo in MailArt. Analogamente all'esercizio precedente, puoi sempre utilizzare la tecnica dell'Esercizio 1 per favorire lo stato di rilassamento. Prima del passaggio 4 "Esci" puoi aggiungere questo script per Stimolare la creatività.

“E ora vorrei che tu immaginassi di essere in uno spazio bianco, completamente bianco e di lavare questo posto con una grande spugna bianca, e quando lo fai, tutti i sentimenti negativi vengono gradualmente risolti e rilassati, e puoi concentrarti il processo creativo in questo enorme spazio bianco, poiché solo tu e il lavoro creativo siete presenti ora, tutte le vostre energie possono essere indirizzate nella creazione di alcuni nuovi prodotti MailArt. Ora ti voglio al formato di MailArt, tra tutti i formati che hai studiato in questo corso e seleziona quello più adatto alla tua immaginazione, andando oltre i formati classici, selezionando anche oggetti non naturalmente associati alla posta, e ancora di più, selezionando ora il tuo formato, e immagina quali materiali possono essere adottati con quel formato, e materiali, disponendo mentalmente questi materiali nel formato di MailArt che hai selezionato ora. E anche quando sei pronto, immagina ora i colori che vorresti dare a quest'opera d'arte, tra tutti i colori possibili, blu, viola, giallo, arancione, verde, rosso e tutte le variazioni, semplicemente selezionando la disposizione dei colori nella tua MailArt, e combinazione insolita e creativa di ciò che ritieni più appropriato in questo specifico momento della tua vita. E se hai delle parole, ora puoi trovare parole e frasi, semplici elementi che vuoi comunicare alla persona. E quando hai completato, immagina di andare al servizio postale e inviare il tuo messaggio ora. E il messaggio sta attraversando tutte le poste e, dopo chilometri di viaggio, viene finalmente emesso. Immagina la persona che riceve la tua MailArt e la soddisfazione sul suo volto, la sua reazione e comprensione dell'arte che hai consegnato, ricevendo un messaggio di gratitudine ora, e immagina anche di ricevere una risposta, che ti aiuterà a stimolare ancora di più la creatività.

**SPERIAMO CHE
QUESTE ATTIVITÀ
DI MAIL ART VI
PIACCIANO!!!**



PROJECT PARTNERS





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

