



# UN LABORATORIO DOVE SI VIVONO LE PROPRIE EMOZIONI TRAMITE ATTIVITÀ

**L'officina delle emozioni**, uno spazio, un laboratorio dove svolgere attività finalizzate a liberare le emozioni, guidati da due Psicologi il Dott. Roberto Ercolani (foto) e il Dott. Benedetto Micheli.

**Dottor Ercolani, come nasce questa idea?**

“Dalla volontà di sostenere e sollecitare in maniera semplice ed immediata, attraverso dei gruppi esperienziali, quelle persone che pensano di poter mettersi in gioco scoprendo qualcosa di nuovo di sé”.

**A chi si rivolge il laboratorio e come verrà condotto?**

“Il laboratorio non ha limiti di età, in questo momento sta per partire un gruppo formato da uomini e donne dai 30 ai 45 anni, ma abbiamo già avuto richieste da parte di giovani ventenni e alcuni genitori stanno proponendo il laboratorio ai loro figli di 10-12 anni. Naturalmente è fondamentale che il

gruppo sia costruito in modo omogeneo e allo stesso tempo capace di sollecitare quella spinta a mettersi in gioco funzionale al cambiamento. Sono previsti 3 livelli: Livello 1 “Conoscere se stessi per Conoscere gli altri”; Livello 2 “Nascondino con le Emozioni”; Livello 3 “EmotivaMente”. Il livello del laboratorio dipende dalle caratteristiche dei soggetti che devono essere totalmente liberi di vivere quello che decidono di vivere, ma che attraverso la “Officina delle Emozioni” potranno permettersi di prendere coscienza dei loro punti di forza, ma anche dei loro limiti. Conoscere il limite, è il punto di partenza per essere capaci di superarlo”.

**Si tende a trattenere le emozioni in questo modo si corre il rischio di una “implosione”?**

“Crescendo è normale imparare a trattenere le emozioni. Si pensi

solo alla maschera che normalmente si porta quando si è al lavoro. La maschera ci serve a proteggerci e a proteggere le persone che ci sono vicine. Ma quando questa maschera viene indossata per troppo tempo il rischio è che non si riesca più a toglierla e allora iniziamo a negare alcune delle nostre emozioni. Solitamente si parte da quelle più sottili, quelle più difficili da distinguere e poi si arriva a vivere le emozioni dividendole in positive e negative. Ma quando si è a questo punto, non riuscendo a capire che cosa ci fa stare bene e soprattutto che cosa ci fa stare male, non siamo più in grado di ricercare ciò di cui abbiamo veramente bisogno e passiamo così a dei surrogati, senza capire di cosa si abbia veramente bisogno”.

**Perché?**

“Questo accade perché si perde coscienza delle emozioni che si dovreb-

bero vivere così che quella semplificazione emotiva diventa un linguaggio senza parole. Incapaci di farsi capire e naturalmente incapaci di capire le emozioni di chi ci sta di fronte”.

**Quali le metodologie proposte per vivere a pieno le emozioni?**

“Per prendere contatto delle emozioni, bisogna tornare a permettersi di farlo. Così abbiamo pensato di farlo giocando, attraverso laboratori ludico-espressivi, occasioni di discussione e condivisione”.

**Reprimere le emozioni, sia in positivo che in negativo, è una prerogativa delle persone molto controllate, quelle che non vogliono mai lasciarsi andare, chi sono questi soggetti e qual è il loro modo di affrontare la realtà?**

“Tutti controlliamo le emozioni, ma quando questo controllo non è volontario si può incorrere nella alexitimia (o alexitimia), che è alla

base di tutte le malattie psicosomatiche. Quello che succede è che non riuscendo più a capire quello di cui ho bisogno, il mio corpo prova con un ultimo tentativo: usa gli organi e la malattia legata all'organoper “urlare”, metaforicamente, il suo messaggio.

**Collera e controllo assoluto: due facce della stessa medaglia?**

“Gli estremi si incontrano e così potremo avere due modi diversi di esprimere la stessa sensazione di disagio. Naturalmente nessuna delle due rappresenta il modo più sano di affrontare il problema”.

**Quando partirà in concreto il laboratorio e quale aspetto si intenderà privilegiare?**

Il primo gruppo partirà entro fine febbraio, finiti i colloqui informativi. Non ci sono emozioni privilegiate, ma lo cosa più importante sarà permettere al gruppo di vivere tutte le emozioni.

CHIARA MACINA

## Seconda settimana della mostra “Senzatomica”: tutti gli eventi

La musica è la protagonista degli eventi che aprono la seconda settimana della mostra “Senzatomica” in programma fino al prossimo 9 marzo all'interno del Expo Centro Congressi - Best Western Palace Hotel a Serravalle. Questa sera alle ore 20.30 il Duo Bucolico ovvero Antonio Ramberti e Daniele Maggioli gli “illogici” can-



tautori d'avanguardia. Un progetto senza progetto, nato involontariamente nel 2005. I due autori scrivono brani a quattro mani, improvvisano vaniloqui poetici e narrano inverosimili fiabe. Essi sono ispirati dal gioco, dal gusto dell'assurdo, dalle sproporzioni del linguaggio e da qualche bicchiere di vino rosso. Giovedì 20 febbraio ore

20 i Bed&Breakfast un repertorio rock inglese & country a cura di Stefano Buscaglia e Boris Casadei. Scopo dell'esposizione è diffondere una concreta cultura di pace attraverso un percorso di immagini, documenti e testimonianze di uomini e donne che vissero il dramma di Hiroshima e Nagasaki. Ingresso libero