

ARTONAUTI!

UN FUOCO DI PASSIONI

Il FUOCO è l'elemento dominato dalla passione bruciante, attivante, energica, vitale e, talvolta, pericolosa, eccessiva, volitiva. La passione muove i nostri desideri più profondi, ci dà energia e può anche spaventarci, farci perdere il controllo ed esagerare. Possiamo sentire molto intensamente, infuocarci di felicità, di paura, di disgusto, di tristezza e anche di rabbia.

In particolare la rabbia è spesso associata a un fuoco distruttivo. Proviamo a riflettere su questa emozione così bistrattata, spesso inibita e considerata negativa.

Nella nostra lingua sono moltissimi termini che si riferiscono alla rabbia: collera, esasperazione, furore ed ira rappresentano lo stato emotivo intenso; altri invece esprimono lo stesso sentimento ma di intensità minore, come: irritazione, fastidio, impazienza. Il linguaggio esprime quanta attenzione è stata, da sempre, dedicata a questo stato: la rabbia è un'emozione tipica, considerata fondamentale da tutte le teorie psicologiche perchè essa ha una specifica origine funzionale, manifestazioni espressive e modificazioni fisiologiche costanti, alcune prevedibili tendenze all'azione. Essendo un'emozione primitiva, essa può essere osservata sia in bambini molto piccoli che in specie animali diverse dell'uomo. Per la maggior parte delle teorie la rabbia rappresenta la tipica reazione alla frustrazione e alla costrizione, sia fisica che psicologica. Insomma ci si arrabbia quando qualcosa o qualcuno si oppone alla realizzazione di un nostro bisogno, soprattutto quando viene percepita l'intenzionalità di ostacolare l'appagamento.

Quando ci arrabbiamo mostriamo espressioni tipiche: l'aggrottare violento della fronte e delle sopracciglia, lo scoprire e digrignare i denti, tutta la muscolatura si irrigidisce, la voce si fa più intensa, il tono sibilante, stridulo e minaccioso. L'organismo si prepara all'azione, all'attacco e all'aggressione. Le variazioni psicofisiologiche sono quelle tipiche di una forte attivazione del sistema nervoso autonomo simpatico, ossia: accelerazione del battito cardiaco, aumento della pressione arteriosa e dell'irrorazione dei vasi sanguigni periferici, aumento della tensione muscolare e della sudorazione.

È bene riconoscere ed esprimere le nostre emozioni in modo adeguato alla situazione, ai nostri bisogni e nel rispetto delle libertà altrui. Bruciamo di passioni e anche di rabbia ma senza farci e fare troppo male...



William Turner,
L'incendio alle camere del parlamento (1835)



Vincent van Gogh,
Contadino che brucia erbacce (1883)

ARTONAUTI!

Stimoli

Come gli Artonauti, possiamo immaginare di fare un viaggio fantastico, in un paese fatto di tante emozioni...

Disegnare le emozioni

Per questo esercizio servono carta e matite colorate o acquerelli.

I bambini disegnano il sentimento che provano quando vanno in "tilt": collera, rabbia, paura, senso di impotenza, seconda della personalità, della situazione e dello stato d'animo. Chi lo desidera spiega poi il suo disegno.

In un secondo giro di disegni si può tentare di vedere come, con sovrapposizioni, aggiunte di colori e di forme, la stessa immagine può essere influenzata positivamente in modo che, ad esempio, l'aggressività diventi amicizia, la paura si trasformi in fiducia in se stessi, etc.

E' stato facile o difficile per ciascun bambino disegnare i suoi sentimenti?

E' facile o difficile dalla rabbia far venir fuori la pace?

Rabbia senza senso.

I bambini vengono invitati a inventare nuove parole, di una o più sillabe, che secondo la loro sensibilità esprimano rabbia e aggressività. Ad esempio: arruzzo, scrizzare, graccione, etc.

Successivamente si cerca insieme di capire come mai siano venute fuori proprio quelle parole.

Le parole che esprimono rabbia e aggressività sono caratterizzate da alcune lettere e suoni? Ci sono suoni con i quali è possibile esprimere con più facilità la rabbia?

Forse in futuro si potranno sostituire le imprecazioni e le parolacce con queste "parole aggressive" senza senso; in tal modo si potranno allentare alcune situazioni conflittuali ed interrompere circoli aggressivi.

Arrabbiato come una bestia.

Ai bambini si chiede di immaginare di essere un animale. Che animale ti piacerebbe essere? Ora ti trasformi nel "tuo" animale. Sei tranquillo, pacifico e non hai intenzioni cattive. Ecco che all'improvviso appare un altro animale con il quale hai avuto tempo fa uno scontro e con il quale sei ancora molto arrabbiato. Cosa succede adesso? Cosa fai tu? Cosa fa l'altro animale?

Ogni bambino scrive – o disegna – la propria continuazione della storia. Alla fine le storie, o le immagini, vengono esposte e discusse. C'è la possibilità di risolvere il conflitto senza lotta? È possibile fare pace? Come?

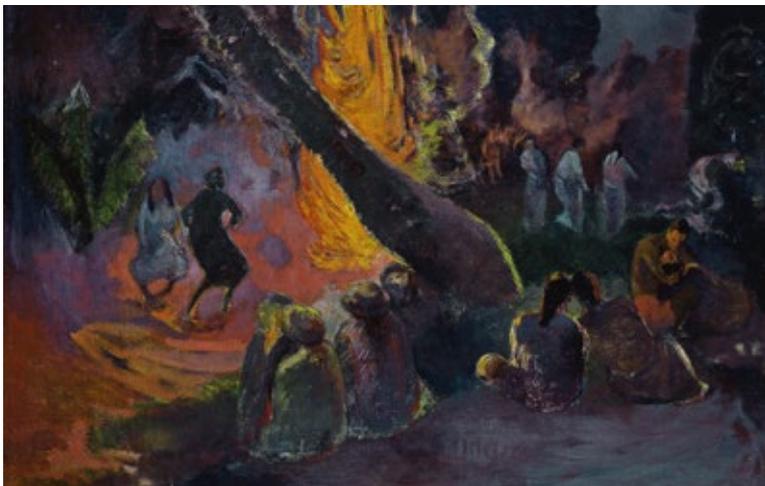
Il mio libro

Ogni bambino troverà i suoi metodi personali per gestire in maniera adeguata la propria rabbia. Per prenderne coscienza e poterli richiamare sempre alla memoria, si procura un "libro" con metodi anti-rabbia da lui collaudati: in questo libro esplicita con disegni, collages, testi, etc., che cosa lo fa arrabbiare, quali altri sentimenti accompagnano la rabbia e cosa fa, o vorrebbe fare, per gestire i propri sentimenti in maniera tale da non arrecare danno a se stesso o agli altri.

Il libro è una sorta di Diario personale e potrà essere completato e modificato nel tempo.

ARTONAUTI!

Stimoli



Paul Gauguin, *la danza del fuoco* (1891)

Dipingere come Gauguin
Proviamo a usare il colore come faceva Gauguin.

Usiamo le tempere (non gli acquerelli, che sono trasparenti), su grandi fogli 50X70. Il colore va steso compatto per zone di colore, senza sfumature, in modo da esaltare gli accostamenti, privilegiando i colori accesi. (questa attività è tratta da Parole, Pensieri, Poesia di Giulia Orombelli)

Osserviamo il dipinto di Gauguin, proviamo a dipingere il nostro falò.

Realizziamo un grande murales di classe con tutti i lavori dei bambini e in cerchio inventiamo con i bambini una danza del fuoco, che può diventare uno stacco nei momenti di stanchezza della classe.

Musica Igor Stravinskij
The Firebird Suite (Bernstein 1958)
Sul sito Artonauti trovate la traccia
<https://www.artonauti.it/stravinsky-per-picasso/>

A partire dalle opere d'arte lasciamo spazio alle emozioni...
Da Artonauti crea pag.26