

15

L'UTILIZZO DELL'ARTE NEL PER

(Parte Seconda – Capitolo 17, p.44)

La capacità creativa dell'essere umano è un dono prezioso, e anche la via naturale per convogliare la straordinaria energia di cui è investito; in tal modo egli può elaborare un proprio percorso esistenziale, sia per quanto riguarda la comprensione di sé, sia nell'estrinsicazione oggettiva. Come ci insegnano i bambini, l'individuo nasce creativo e aperto a sperimentare e ad apprendere, senza alcun pregiudizio. Mantenendo queste qualità, si continua a maturare e a fluire nella vita, imparando lezioni sempre nuove, restando capaci di una creatività spontanea che può trasformare e liberare ogni inquietudine; invece i vincoli e i condizionamenti della personalità ci privano di questa intrinseca risorsa. Come l'acqua ristagnando imputridisce, lo stesso è per l'energia; la negazione e la repressione della spontaneità creativa contrastano con la potenzialità espressiva ed evolutiva dell'umanità, generando applicazioni distorte e distruttive della forza vitale. La creatività è per l'essere umano un bisogno irrinunciabile, e anche se spesso è ignorato, è alla base della sua esistenza.

La pratica artistica ha un valore terapeutico, che agisce su diversi piani. Sul piano emotivo esprime una vitalità catartica che libera energie compresse; inoltre dà un centro alle nostre emozioni e ci consente di evolverle in comprensioni. Sul piano mentale ci aiuta a uscire dalla gabbia delle credenze, alleggerendoci da preconcetti e giudizi su noi stessi e su ciò che ci circonda; ci insegna la focalizzazione cosciente dell'energia. Sul piano spirituale prepara un fertile terreno, capace di accogliere e maturare i semi della consapevolezza.

Il potere dell'arte risiede quindi nel raggiungimento di una piena ed equilibrata fusione di quelle componenti di cui è costituito l'uomo, ovvero anima e corpo, che si congiungono per formare la "totalità" dell'essere. Ma per ritrovare questo equilibrio è necessario prendere coscienza del conflitto che separa e divide le parti del nostro essere. L'arte, tirando fuori per mezzo dell'espressione il conflitto, ce ne fa prendere coscienza permettendoci di lavorare sulla sua risoluzione. Nelle arti-terapie, grazie all'uso dell'improvvisazione, l'espressione del conflitto è immediata, il sentimento è più autentico e veritiero perché non è stato mediato dalla mente razionale: ci si può quindi lavorare per trasformarne la sua parte oscura in energia "propositiva". L'obiettivo non è certo quello di far nascere delle opere d'arte; si utilizzano bensì i "segni artistici" come mezzo per arrivare ad una sintonizzazione con noi stessi, una condizione di maggiore armonia che, mettendo in comunicazione il mondo interno con quello esterno, rende possibile lo sviluppo di nuove relazioni.

Per avviare una comunicazione, bisogna uscire momentaneamente dal proprio punto di vista per assumere quello altrui, così da arrivare a sentire "come se fossi l'altro". Questa sorta di sintonizzazione sarà la base di partenza per ottenere una prima armonizzazione interna/esterna dell'altro e la successiva relazione. Quando si utilizza l'arte all'interno del processo del Per, il primo obiettivo è quello di creare una "base sicura", in modo da permettere alla persona di esplorare, con un sufficiente grado di tranquillità, il mondo dentro di sé e fuori di sé. Per arrivare alla costruzione di questa, ci sono degli stati emotivi che bisognerebbe imparare a gestire:

- l'attenzione verso l'altro;
- il bisogno di portare l'attenzione su di sé;

- il bisogno di ottenere comunque dei risultati;
- la paura di non essere all'altezza;
- la paura di identificarsi o di essere invasi dall'altro.

Nell'interazione artistica fra facilitatore ed esploratore, potremo avere le seguenti situazioni:

- accettazione: stesso ritmo, movimento, gesto
- rifiuto: differente ritmo, movimento, gesto
- squalifica: assenza di risposte artistiche, risposta discordante ecc.

L'azione principale sarà allora quella di:

- realizzare uno stato relazionale di accettazione;
- sintonizzarsi con l'esploratore su i livelli emo-tonico e cinetico-posturali;
- avviare il rispecchiamento empatico delle relative condotte artistiche

la seconda avrà come obiettivo quello di:

- mantenere e consolidare per il tempo necessario questo livello di comunicazione/dialogo raggiunto;

la terza ed ultima sarà invece:

- la conduzione/guida del suddetto dialogo artistico, in sintonia e accordo con l'esploratore.

L'assunto di base è quello di intervenire sui processi e le strutture formali della comunicazione, senza andare a toccare i contenuti. Questo vuol dire astenersi dall'esprimere qualsiasi forma di giudizio o valutazione, concentrandosi su "che cosa" avviene nella relazione, invece di sindacare sul "perché" avviene.

Possiamo quindi classificare alcuni comportamenti che sono facilitanti per il dialogo artistico e per una comunicazione empatica tra esploratore e facilitatore:

Apertura. Atteggiamento di ascolto in cui i canali sensoriali sono aperti verso l'esterno. Comporta attenzione, ascolto, flessibilità, partecipazione attiva, capacità di attesa, fiducia incondizionata nelle persone e nel contesto. Richiede una sospensione del proprio giudizio e di qualunque imposizione del proprio punto di vista e di ascolto.

Sensibilità. Capacità di cogliere sfumature minime, molteplicità. È insieme delicatezza, raffinatezza, stupore di fronte alla bellezza del mondo, tenerezza e senso di responsabilità verso la nostra storia e quella degli altri.

Empatia. L'entrare in risonanza emotiva con gli altri, come conseguenza del dividerne il progetto espressivo. Sperimentare la possibilità di sentire e ascoltare come se si fosse l'altro.

Pro-positività. Esprimere idee, intenzioni, progetti positivi. Valorizzare le risorse a disposizione, renderle ascoltabili, visibili ed efficaci. Privilegiare, sempre e comunque, l'atto che costruisce rispetto a quello che distrugge.

Congruenza. Esprimere coerenza nell'azione, rimanendo il più possibile trasparenti nella comunicazione. Non aver paura di rivelare i propri sentimenti, ricercare fluidità, scioltezza, disinvoltura, agio nella relazione, senza perdere il senso della critica, dell'autocritica, sempre con benevolenza verso sé e gli altri e non senza un po' di sana ironia.

Sinteticità. Saper cogliere gli elementi più significativi con rapidità, precisione, esattezza. Privilegiare la qualità rispetto alla quantità. Saper dare unità alla globalità. Saper concludere, accettare il distacco.

Creatività. In musica può essere sinonimo di invenzione e improvvisazione. È dire di sé e degli altri in forma nuova, come metafora dell'esistenza; esprimere fantasia, divergenza, saper cambiare punti di vista e di ascolto. È esplorare e riorganizzare esteticamente il suono nel mondo.

Il punto principale nel lavoro con l'esploratore è affrontare il conflitto, e l'arte è una pratica efficace per farlo. Essa può servire, innanzitutto, ad esplicitare il conflitto, facendolo emergere nella comunicazione e rendendolo a tutti riconoscibile. Può favorire quindi la sua rappresentazione su un piano simbolico, consentendo di fare esperienza diretta dell'aggressività e facilitando lo spostamento dell'attenzione più sull'idea che non sui soggetti in conflitto. Può, al limite, farlo esplodere ed esorcizzare nel suono, nella musica, nel gesto, nella pittura, contenendo quelle lacerazioni che risulterebbero devastanti sul piano personale, relazionale e sociale o, infine ricondurlo al vissuto di un pensiero che si scopre complesso, pluralista, democratico e accetta le differenze intersoggettive e le divergenze di opinione come sfida per il cambiamento.

Quando il conflitto si esprime sul piano delle relazioni interpersonali, per esempio con atteggiamenti di rifiuto, la pratica artistica può diventare un terreno su cui è possibile esprimere le diverse posizioni, concertare il disaccordo, esprimere dissonanze. Ogni persona ha infatti in sé tutte le risorse necessarie per la propria realizzazione espressiva, compresa la possibilità di affrontare e risolvere problemi e conflitti.

Lo scopo è disarticolare gli automatismi che bloccano e condizionano il comportamento umano, in scena come nella vita, a tutti i livelli: fisico, emotivo, intellettuale.

Il setting

Per poter esplorare e sperimentare le dimensioni dell'espressione occorre sentirsi a proprio agio, sicuri e protetti all'interno di uno spazio-tempo in cui è possibile esporsi, mettersi in gioco, dispiegare il proprio potenziale energetico, mantenendo un po' abbassate le difese personali e massimamente attivi i recettori sensoriali. È fondamentale poter realizzare ciò senza la paura di sbagliare o il timore di essere aggrediti dagli altri.

Per questo viene costruito un spazio apposito che è lo spazio del setting, uno spazio ideale in cui si realizza il lavoro con le arti. Uno spazio-tempo in cui il lavoro produce e si identifica con le dimensioni del piacere, del desiderio, del gioco, in cui le dinamiche relazionali e lo star bene sono

valori fondamentali. Il setting si fonda su una visione unitaria di corpo e mente, attivando, a partire dalla relazione persona-musica, percorsi-esperienze di ricerca, esplorazione, attivazione di tracce, segni, simboli. È uno spazio-tempo che riconosce, accetta e valorizza la compresenza di musiche, punti di vista, progetti, competenze, gusti, vissuti musicali, promuovendo identità e autonomie.

L'elemento che contraddistingue il setting artistico dagli altri setting è il contesto non verbale. Ciò non significa l'esclusione totale della presenza della parola: essa è presente alla pari di altri codici, assumendo maggior rilievo nel significante e nel suono, piuttosto che nel significato vero e proprio.

Il setting occupa una parte importantissima. Si è notato che modificandolo avvengono cambiamenti di condotta e di comportamento nelle persone. Ci sono alcune regole che andrebbero rispettare per creare un setting ideale. Il setting dovrebbe essere il più isolato possibile da qualsiasi interferenza sonora proveniente dall'esterno. Ciò presuppone implicitamente anche l'isolamento dei suoni prodotti all'interno dello studio affinché non siano udibili all'esterno. Questo accorgimento permette di lavorare in assoluta libertà. Tuttavia se, malgrado l'isolamento, pervengono suoni esterni al setting, essi devono essere riconosciuti ed inglobati nel contesto della seduta. L'arredamento deve essere essenziale, con colori tenui o neutri, senza decorazioni per non sovra stimolare o sviare l'attenzione. Sono parte del setting anche le persone presenti e il gruppo di strumenti utilizzati nella seduta. Introduciamo così altri due elementi importanti: il tempo e lo spazio. La sala deve avere dimensioni "giuste". Lo spazio troppo grande provoca dispersione e favorisce l'isolamento, lo spazio troppo piccolo impedisce il movimento corporeo, elemento importantissimo nel contesto non verbale. In entrambi i casi diminuiscono le possibilità che si crei lo spazio vincolare (spazio creativo), spazio che si forma solo in funzione delle energie emesse da entrambi. Non esiste possibilità di presenza sonora senza il trascorrere del tempo. Non esiste possibilità di trasformazione senza un processo che si svolga in un tempo determinato e che segni una storia.

Occorre quindi creare uno spazio dinamico che contiene delle azioni e che, per questo, va preparato secondo delle regole che permettano una rilevazione attendibile. Queste regole sono di due specie, una invariabile ed una variabile.

Regole invariabili che devono assumersi nella costituzione del setting.

A) SULLO SPAZIO

- La stanza ha uno spazio centrale libero, utile per attività di movimento.
- Lo spazio del setting dovrà essere idealmente delimitato da una circonferenza, in modo che il centro dinamico sia equidistante da ogni punto dello spazio stesso.
- Se l'azione prevede la condivisione di uno spazio centrale, lo spazio stesso dovrà essere evidenziato (con un tappeto od altro).
- L'ambiente in cui è contenuto lo spazio dinamico dovrà risultare luminoso ma non in modo accecante (perché possa favorire il protendersi verso l'esterno degli oggetti affettivi del vissuto interiore dell'esploratore). L'illuminazione della stanza è prevista in modo che possa essere generalizzata o centrata in un punto preciso. Si consiglia l'utilizzo di luce diffusa e protetta dall'eventualità di lanci di oggetti. È previsto anche che la stanza possa essere oscurata per creare giochi di luminosità con materiali specifici o realizzare giochi con le ombre.
- Gli stimoli visivi suscitati da elementi esterni al processo devono essere ridotti al minimo.

Non sono consigliati alle pareti addobbi estranei al contesto espressivo. I grandi cartelloni illustrati con i testi utili possono essere appesi alle pareti, caratterizzando l'ambiente.

B) SULLA COSTRUZIONE DEL "SETTING"

- La costruzione del "setting" dovrà avvenire prima del processo. Anche gli strumenti devono essere posizionati usando le medesime accortezze.
- La disposizione degli strumenti che verranno usati dovrà essere fatta in modo che essi si trovino al centro dell'azione che verrà intrapresa, in modo che possano essere percepiti come tramite di una relazione.
- Gli strumenti debbono essere tutti diversi ed in numero lievemente eccedente il numero dei partecipanti (il setting non deve essere né ricco né povero di strumenti).
- Nella stanza non devono essere presenti strumenti situati al di fuori del cerchio dell'azione (salvo particolari casi in cui tale eventualità è prevista dal programma). Qualora fossero presenti debbono essere asportati o nascosti (onde evitare fughe dal setting).

Regole variabili o consegne

Sono le regole che si danno tacitamente od esplicitamente all'esploratore ed agli altri eventuali partecipanti, prima dell'inizio. Esse tendono sostanzialmente a:

- Indirizzare lo svolgimento del setting secondo il programma.
- Suscitare eventi utili alla rilevazione di particolari vissuti emotivi, di particolari dinamiche interpersonali o di determinate competenze motorie, cognitive, sociali od affettive.
- Predisporre il setting ad una condizione di gestibilità delle dinamiche interpersonali.
- Contenere emotivamente ed affettivamente l'azione dell'espressione artistica.
- Contenere possibili pulsioni autodistruttive, etero-distruttive o di fuga.

Le consegne comunque, in linea generale, plasmano il setting, gli danno una forma definita sotto tutti i punti di vista. Esse sono necessarie in quanto pongono gli argini entro cui fluisce l'espressione artistica e come argini di contenimento delle energie che si sviluppano, fornendo nello stesso tempo anche il rassicurante orientamento del flusso emotivo.

Lo strumentario musicale

Ogni elemento in grado di produrre un suono udibile o che produca un movimento suscettibile di essere vissuto come messaggio, come mezzo di comunicazione, farà parte integrante degli strumenti tecnici utilizzabili. Ciò risulta dall'equazione: movimento-musica o movimento-suono. Gli strumenti classici non saranno i soli ad avere importanza: si utilizzano anche il corpo, la voce, le mani, le cosce, o persino gli strumenti creati dall'esploratore: una semplice scatola di fiammiferi è un eccellente mezzo di comunicazione. È anche importante tener presente che uno strumento può essere utilizzato non solo in modo classico, ma anche in tutta la gamma delle sue possibilità. Così del pianoforte, non sarà utilizzata solo la tastiera ma anche la cassa, le corde, ecc.

In generale, perché uno strumento musicale sia appropriato in questo contesto, deve possedere le seguenti caratteristiche:

- manipolazione semplice;
- facilità di spostamento;
- potenza sonora;

- deve essere volto verso l'esterno e non all'introversione;
- deve possedere chiare possibilità sonore, strutture ritmiche e melodiche facilmente comprensibili.

Ci sono strumenti che presentano tutte e cinque le caratteristiche come: i tamburi, i bonghi, i piccoli timpani e i cimbali. C'è uno strumento che possiede solo alcune di queste caratteristiche: il pianoforte. I tamburi sono strumenti ideali, soprattutto all'inizio del setting. Sono di manipolazione semplice: chiunque può battervi sopra e ottenere un suono anche senza conoscenze musicali. Se hanno delle ruote si possono spostare con grande facilità. Il suono è potente, gradevole e molto primitivo. Come tutti i membrafoni con cassa di risonanza, il tamburo tende a richiamare il battito cardiaco e permette il movimento completo del corpo di chi suona. La sua forma semplice, aperta, senza limitazioni, stimola la comunicazione con l'altro e il suo suono tende a dirigersi verso l'esterno, entrando in vibrazione con gli altri corpi. Dall'altra parte abbiamo il pianoforte, strumento pesante, che non può essere spostato, complicato da grandi quantità di strutture sonore, musicali, di timbri, intensità, volumi, armonie, melodie, ritmi, ecc. Lo si suona seduti, il che immobilizza certe parti del corpo e quindi impedisce certi movimenti. Generalmente esso isola chi suona, per cui è meglio usare gli strumenti melodico-armonici alla fine del setting. Tuttavia il pianoforte è indicato nel lavoro con i sordi, e gli ipoacusici, poiché posando le mani sulla cassa si possono sentire le vibrazioni attraverso il tatto.

I membrafoni presentano il vantaggio di poter produrre suoni non solo se li si percuote, ma anche carezzandoli, sfiorandoli, grattandoli: aprendo tutta una gamma estesa di possibilità di suono, movimento, sensazioni tattili.

Altri piccoli strumenti a percussione come triangolo, campanelle, ecc., grazie alle loro piccole dimensioni stimolano la danza e l'espressione corporea

Strumentario per la pittura

- un foglio di carta bianco piuttosto grande da sistemare al centro della sala;
- pastelli a cera;
- pennarelli;
- colori a dita;
- matite colorate;
- pennelli di varie dimensioni e forme.

Strumentario per il movimento e il ballo

- impianto musicale stereo;
- musiche tribali percussive che richiamano il movimento della terra, che stimolano quindi soprattutto la parte inferiore del corpo;
- musiche di natura eterea, stile classico-new age, suoni della natura, musica irlandese;
- musiche che favoriscono la connessione con il cuore.

Come applicare l'espressione artistica al Per

Una volta arrivati al quarto passo del processo, si può decidere di proseguire, se lo si ritiene opportuno, con il settino dell'espressione artistica, utilizzando strumenti musicali, un impianto stereo per ascoltare le musiche più opportune, fogli di carta e colori di vario tipo.

Il facilitatore dice all'esploratore:

"Calati nel ricordo, vivine le emozioni, le sensazioni, i suoni, le parole. Immergiti completamente nell'immagine e dimmi: da 1 a 10 quanto è intensa questa sensazione negativa?"

Dopodiché si domanda:

"Se ti chiedessi di esprimere questa sensazione/emozione, quale mezzo preferiresti? Un'immagine, un gesto o un suono?"

A seconda della scelta dell'esploratore, ci si attiverà nel sistemare la strumentazione più adatta. Ecco di seguito le tre varianti:

1) PER immagine

Invitando l'esploratore a restare con gli occhi chiusi e ben presente con la sua emozione, gli si comunica che ci stiamo muovendo per trasformare la sensazione/emozione in immagine così come lui aveva chiesto e lo si accompagna davanti ai colori/fogli/pennelli, etc che avevamo appositamente preparato lì vicino prima di iniziare. Facciamo sedere l'esploratore, gli chiediamo di aprire gli occhi e, restando in completo silenzio, di dare libero spazio e sfogo alla sua emozione... gli si spiega che quel foglio bianco è totalmente a sua disposizione e che può permettersi di liberare e materializzare la sua emozione/sensazione.

Si assiste alla sua elaborazione o restando in silenzio o decidendo di accompagnare il suo disegnare ripetendo ad alta voce l'emozione che sta liberando o possibili parole legate a quell'emozione.

Continuando a restare nell'empatia e nell'ascolto è possibile percepire quando il lavoro sta terminando o quando magari l'esploratore ha bisogno di momenti di pausa per continuare ancora a disegnare. Quando si percepisce la fine del lavoro, ci avviciniamo all'esploratore e ponendo una mano al centro del petto e l'altra sulla schiena in corrispondenza dell'altra mano, lo accompagniamo nel respiro:

"Ascolta l'aria che entra e l'aria che esce, il battito del cuore, le sensazioni del corpo (come goccioline di sudore, calore...) e respira sempre più lentamente, lentamente".

In questo modo aiutiamo l'esploratore a tornare ad uno stato di calma e di rilassamento e gli chiediamo:

" Va bene per te aver terminato questa fase? Senti che hai espresso quello che desideravi?"

Poi si domanda:

"Da 1 a 10 quanto senti forte l'emozione?"

Se l'esploratore dice 1 o 0 lo si accompagna a tornare nella posizione iniziale da seduti sulle sedie e gli si chiede come si sente e se si sente soddisfatto.

(da qui in poi sarà uguale per tutte e tre le varianti, quindi verrà spiegato come continuare alla fine di questo capitolo).

Se invece il valore espresso è 2 o più, allora gli si domanda:

"Come vorresti lasciar andare ancora questa emozione? Ancora con le immagini oppure preferiresti utilizzare un altro mezzo, come i gesti o la musica?"

Nel caso in cui scelga lo stesso mezzo, gli si chiede di restare seduto e si prepara un nuovo foglio bianco.

Nel caso in cui scelga uno degli altri due mezzi, ci si prepara per iniziare una nuova fase chiedendo all'esploratore di non distrarsi e di restare ben concentrato sulla sensazione/emozione, per permettere al facilitatore di preparare una nuova fase creativa.

Nel caso in cui non voglia fare nessuna delle tre si ritorna seduti sulle sedie per sviluppare il normale protocollo del PER.

2) PER gesto (o ballo)

Invitando l'esploratore a restare seduto con gli occhi chiusi e ben concentrato sull'emozione/sensazione, il facilitatore si allontana per organizzare lo spazio, spostando possibili impedimenti, come gli altri strumenti che erano stati preparati per gli altri tipi di espressione proposti, e lo si accompagna al centro della stanza invitandolo a trasformare l'emozione in un gesto (tutto questo deve essere fatto ancora senza musica). Mentre gli si chiede di ripetere il gesto sarà possibile scegliere la musica più adatta tra le opzioni preparate precedentemente, tenendo conto sia dell'emozione che ha verbalizzato, sia del gesto che ha scelto. Poi si accende la musica e gli si chiede di ampliare il gesto, di allargarsi nello spazio e di esprimere nuove forme. Gli si può restare accanto senza toccarlo oppure accompagnandolo nella possibile danza che potrebbe nascere dal gesto; questa scelta deve essere fatta ascoltando empaticamente il bisogno dell'esploratore. Non sempre, infatti, si ha voglia di condividere la propria danza o i propri gesti.

Per quanto riguarda la fine di questa fase di danza, si può agire in due modi: o aspettare che l'esploratore si fermi o che semplicemente rallenti la danza oppure, sempre sentendo empaticamente i suoi bisogni, si può decidere di abbassare sempre di più il volume fino a raggiungere il silenzio e quindi la fine della fase di movimento.

Il facilitatore si avvicina all'esploratore e ponendo una mano al centro del petto e l'altra sulla schiena in corrispondenza dell'altra mano, lo accompagna nel respiro dicendo:

"Ascolta l'aria che entra e l'aria che esce, il battito del cuore, le sensazioni del corpo (come goccioline di sudore, calore...) e respira sempre più lentamente, lentamente".

In questo modo si aiuta l'esploratore a tornare ad uno stato di calma e di rilassamento e gli si chiede:

" Va bene per te aver terminato questa fase? Senti che hai espresso quello che desideravi?"

Poi si domanda:

"Da 1 a 10 quanto senti forte l'emozione?"

Se l'esploratore dice 1 o 0 lo si accompagna a tornare nella posizione iniziale da seduti sulle sedie e gli si chiede come si sente e se si sente soddisfatto.

(Da questo punto in poi sarà uguale per tutte e tre le varianti quindi verrà spiegato come continuare alla fine di questo capitolo)

Se invece il valore espresso è da 2 in su, allora gli si domanda:

"Come vorresti lasciar andare ancora quest'emozione? Ancora con i gesti oppure preferiresti utilizzare un altro mezzo come la musica o le immagini?"

Nel caso in cui scelga lo stesso mezzo, gli si chiede di fare un nuovo gesto e dopo averlo osservato si cerca di trovare una musica diversa, più adatta, o anche la stessa se si ritiene che quella vada ancora bene per quel nuovo gesto e per quell'emozione.

Nel caso in cui scelga uno degli altri due mezzi espressivi, ci si prepara per iniziare una nuova fase chiedendo all'esploratore di non distrarsi e di restare ben concentrato sulla sensazione/emozione.

Nel caso in cui non voglia fare nessuna delle tre si ritorna seduti sulle sedie per sviluppare il normale protocollo del Per.

3) PER musicale

Invitando l'esploratore a restare seduto ci si allontana per preparare adeguatamente il settino, dopodiché lo si accompagna a sedersi davanti agli strumenti e chiedendogli di restare nel silenzio più assoluto (a parte i suoni e i canti, che possono ovviamente essere espressi), si aspetta: sarà lui a scegliere con quale strumento musicale iniziare. Restando in ascolto empatico è possibile

cogliere se l'esploratore ha voglia di creare un dialogo musicale oppure se preferisce un monologo. Nel caso di apertura al dialogo è consigliato interagire con l'altro cercando di accogliere il ritmo musicale che propone per poi creare un contenimento ritmico che gli permetta di esporsi e di fare variazioni, e nel contempo ascoltarlo per seguirlo e rispondere.

Durante questa fase sarà possibile cambiare strumenti, esplorare diversi modi di suonarli, suonarne due insieme e lasciare ampio spazio alla creatività.

Quando l'esploratore termina di suonare è importante dare molto valore al proprio sentire per capire se sono delle pause prima di una nuova esplosione musicale oppure se realmente è la fine. Nel caso in cui si ritiene che sia giunto il momento di terminare, benché l'esploratore continui (a volte potrebbe accadere che l'esploratore continui a suonare in modo meccanico benché l'emozione sia già stata espressa... Questo vale anche per il ballare e disegnare), è importante che sia il facilitatore a condurre al termine la fase rallentando e suonando in modo sempre più leggero. Quando si percepisce che l'espressione delle emozioni è giunta al termine, il facilitatore si avvicina all'esploratore e ponendo una mano al centro del petto sulla schiena in corrispondenza dell'altra mano, lo accompagna nel respiro:

"Ascolta l'aria che entra e l'aria che esce, il battito del cuore, le sensazioni del corpo (come goccioline di sudore, calore...) e respira sempre più lentamente, lentamente".

In questo modo si aiuta l'esploratore a tornare ad uno stato di calma e di rilassamento e gli si chiede:

"Va bene per te aver terminato questa fase? Senti che hai espresso quello che desideravi?"

Poi si domanda:

"Da 1 a 10 quanto senti forte l'emozione?"

Se l'esploratore dice 1 o 0 lo si accompagna a tornare nella posizione iniziale da seduti sulle sedie e gli si chiede come si sente e se si sente soddisfatto.

(Da questo punto in poi sarà uguale per tutte e tre le varianti, quindi verrà spiegato come continuare alla fine di questo capitolo).

Se invece il valore espresso è da 2 in su, allora gli si domanda:

" Come vorresti lasciar andare ancora quest'emozione? Ancora con i suoni oppure preferiresti utilizzare un altro mezzo, come le immagini o i gesti?"

Nel caso in cui scelga lo stesso mezzo gli si chiede di restare dov'è, di riconcentrarsi sull'emozione e si aspetta nuovamente in silenzio che inizi a suonare.

Nel caso in cui scelga uno degli altri due mezzi ci si prepara per iniziare una nuova fase chiedendo all'esploratore di non distrarsi e di restare ben concentrato sulla sensazione/emozione.

Nel caso in cui non voglia fare nessuna delle tre si ritorna seduti sulle sedie per sviluppare il normale protocollo del Per.

Per tutte e tre le varianti è importante che si riesca a portare l'emozione a 0 e una volta che si è giunti a 0 si ritorna seduti sulle sedie come all'inizio e si conclude con i passi 5 e 6.

Per utilizzare i diversi mezzi artistici non è necessario che l'esploratore abbia delle competenze tecniche, in quanto tutto il lavoro si basa sulla libera espressione che utilizza l'improvvisazione in relazione al sentire del momento. Sta alla capacità empatica del conduttore il riuscire a cogliere i segni, i gesti e i suoni dell'altro al fine di guidarlo all'interno del suo mondo interiore.