SymFoS
Symbols for Success

Linee guida

IO4_3: Isola delle emozioni

www.symfos.eu

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

Linee guida

IO4_3: Isola delle emozioni

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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Titolo:	*Isole delle emozioni – Linee guida*
Prodotto – IO 4_3	SymfoS – scenari di *counselling* per il lavoro con i simboli_3
Descrizione:	L'intervento qui proposto si rivolge agli utenti che, a seguito della valutazione iniziale prevista dalla metodologia di SymfoS, hanno manifestato l'esigenza di essere supportati nel processo di individuazione delle proprie risorse e competenze. Il presente documento illustra quattro diversi tipi di intervento con obiettivi specifici: a) mappa delle risorse e delle competenze: utilizzata nel corso delle sessioni di *counselling* incentrate sugli interessi e sui punti di forza dell'utente; b) piano d'azione: utilizzato all'inizio del processo di *counselling* al fine di preparare l'utente a un'esperienza di tirocinio o a un colloquio di lavoro; c) le isole delle emozioni: intervento utile per prendere in esame i sentimenti e le sensazioni provate dall'utente, indagarne le motivazioni circa il proprio futuro professionale. d) analisi delle immagini interiori: intervento volto a mostrare e riflettere sulle immagini interiori connesse ad un tema specifico, individuare paure e blocchi emotivi, sviluppare delle strategie per gestire e controllare le proprie emozioni. Tutti gli interventi prevedono l'adozione della seguente procedura. Inizialmente, l'utente ha il compito di selezionare dei simboli da presentare al gruppo di supporto che avrà la possibilità di porre delle domande concrete. Quindi, il gruppo presenterà le proprie percezioni legate al racconto dell'utente. Questa fase precede il momento interpretativo guidato dal consulente. Infine, l'utente e il consulente concordano un piano d'azione realistico. Il presente manuale sarà pubblicato sul nostro sito e reso disponibile in formato sia cartaceo che digitale. Suggeriamo di utilizzare questo documento per coordinare interventi rivolti a giovani svantaggiati e non al fine di aiutarli a valutare e scegliere percorsi educativi e professionali alternativi.
Organizzazione* partner*:	*Hafelekar*
Ricercatore che ne ha curato la redazione:	*Paul Schober*
Data di consegna:	*31 agosto 2018*
Lingue:	*Inglese, italiano, tedesco e spagnolo*

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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Isole delle emozioni

Le emozioni controllano tutto ciò che facciamo. Tuttavia, parlare di sentimenti costituisce uno dei momenti più delicati delle sessioni di *counselling*.

Qual è la funzione delle emozioni? Esse ci aiutano a rievocare le nostre esperienze in una frazione di secondo e ad analizzare persone e situazioni al fine di raggiungere più rapidamente i nostri obiettivi.

Spesso non siamo consci dei nostri sentimenti. E ciò può impedirci di andare avanti e prendere delle decisioni. Non è semplice, però, innescare da soli un cambiamento.

Da cosa scaturiscono le mie emozioni? Quali sentimenti suscito negli altri? So dare spazio alle mie emozioni? In quali momenti cerco di scacciare i miei sentimenti? Che ruolo hanno le emozioni nella mia famiglia? Qual è il mio rapporto con le mie emozioni? Sono domande che nessuno di noi si pone con la dovuta regolarità.

Spesso gli utenti non sono capaci di riflettere, accettare e mettere ordine fra le loro emozioni, soprattutto quando queste sono legate a un insieme di fattori, lontani nel tempo, che non hanno alcun legame con la loro condizione attuale.

Gli utenti non hanno quasi mai la possibilità di parlare a voce alta delle loro emozioni. Per tutte queste ragioni, l'intervento qui presentato costituisce una ottima possibilità per vedere, chiarire e rielaborare i propri sentimenti.

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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Isole delle emozioni

Linee guida metodologiche

Immagine 1: Isole delle emozioni viste da ambo i lati

Occorrente: scatola di legno n. 3,

Un pezzo di stoffa blu (circa 150x150cm) utilizzato per simboleggiare il mare.
22 piccoli pezzi di legno a forma di isole.
Le isole rappresentano:
l'ansia, la rabbia, la paura, la depressione, la solitudine, la felicità, il terrore, la serenità, la fortuna, la tristezza, l'amore, la lussuria, il potere, l'invidia, la colpa, la preoccupazione, la vergogna, il dolore, il desiderio, la pena, la rabbia.

Il retro delle isole è dipinto di nero in modo tale che vi si possa scrivere su con il gesso ed aggiungere altri sentimenti, o obiettivi.
La scatola contiene, inoltre, delle piccole navi di legno, 10 pedine, dei gessetti e un salvagente giallo e nero. La parte gialla simboleggia le sensazioni positive, quella nera quelle negative. Le pedine sono utilizzate per rappresentare le persone, mentre la nave è utilizzata per dare l'idea di uno spostamento.

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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Descrizione dell'intervento

I.) Inizio: individuazione degli obiettivi personali

L'utente riflette e discute dei propri obiettivi con il consulente al fine di elaborare un proposito chiaro. Quindi, questi gli/le mostra tutto il materiale a sua disposizione e si prepara a sistemare il piano di lavoro.

Immagibe 2: Materiale da utilizzare nel corso dell'intervento *Isole delle emozioni*

II.) Scelta delle isole e degli elementi aggiuntivi

Dopo aver familiarizzato con il materiale a sua disposizione, l'utente scorre le varie isole per selezionare quelle che meglio si adattano al tema della sessione. Ha l'opportunità di servirsi del retro delle isole per aggiungere altre emozioni, scopi e attributi che ritiene necessari. Potrà inoltre ricorrere ad altri oggetti fra cui la piccola barca di legno e le pedine.

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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Immagine 4: Scelta delle isole e degli elementi aggiuntivi

Di solito, gli utenti sono piuttosto rapidi nel selezionare il materiale necessario e creare la loro mappa. Il tempo previsto per questa attività è di circa 8-10 minuti. Nel corso di questa fase l'utente lavora da solo/a senza essere disturbato7a. Infine, il consulente gli/le chiede se ha terminato il suo lavoro. In caso contrario gli/le concederà altri 3-5 minuti.

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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

III.) Modalità di svolgimento della sessione di counselling: chiarire i propri dubbi

1. Presentazione
L'utente introduce il tema di discussione.
Nel caso si tratti di una sessione di gruppo, potrà scegliere due o tre "osservatori" che comporranno il suo gruppo di supporto. Gli altri utenti sono coinvolti attivamente in tutte le fasi della sessione di *counselling*.

L'utente descrive i simboli che ha scelto di mostrare, indicandoli uno per uno (ad es., "questa mano simboleggia […]"). Comincia col primo simbolo posto sulla mappa delle competenze per arrivare fino al termine del percorso.

Il consulente e il gruppo di supporto ascoltano attentamente ciò che viene detto. Sono consci della presenza dell'utente e ne osservano i gesti, la postura, la frequenza del respiro, il tono della voce. Mostra delle emozioni nel toccare i simboli? Di che tipo?

2. Domande concrete
Il consulente e il gruppo pongono delle domande concrete. Tali domande possono riferirsi unicamente ai simboli posti sul piano di lavoro, a ciò che è visibile. Non possono porre domande volte ad individuare ragioni e motivazioni. Per il momento devono limitarsi a capire, non ad interpretare, il quadro presentato. L'utente risponde alle domande.

3. Percezione
Il consulente e il gruppo di supporto si rivolgono direttamente all'utente per riportare le osservazioni e le sensazioni provate nel corso del racconto. Se qualcuno di loro ha notato delle emozioni dovrà dire in che modo le ha percepite (attraverso la mimica, i gesti, il tono della voce). L'utente si limita ad ascoltare attentamente quanto viene detto.

4. Interpretazione
Il consulente e il gruppo di supporto parlano insieme della situazione presentata dall'utente. Pensano ad alta voce e si pongono delle domande "Qual è il problema?"; "Quali aspetti bisognerebbe cambiare?"; "Qual è il problema che l'utente vorrebbe risolvere, comprendere, superare?"; "Che tipo di difficoltà potrebbero presentarsi? In quale momento?"
L'utente ascolta attentamente, ma non può intervenire.

5. Elaborazione del piano d'azione
In questa fase il consulente e l'utente discutono del tipo di supporto e delle azioni da intraprendere al fine di raggiungere l'obiettivo finale. Al termine dell'attività, l'utente deve impegnarsi a intraprendere le azioni concordate

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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Attività alternativa: riorganizzare le isole

Immagine 5: Modifiche alle isole delle emozioni

Al termine della sessione è possibile mettere ordine fra i sentimenti. Le isole che rappresentano le emozioni negative sono girate con la parte dipinta di nero rivolta verso l'alto.

A questo punto l'utente deve soppesare le proprie emozioni come se fossero sul piatto di una bilancia. In che modo è distribuito il peso dei sentimenti? C'è un equilibrio fra emozioni positive ed emozioni negative? Ricordiamo che ogni essere umano ha bisogno di esperienze positive per sopravvivere ed andare avanti. In caso contrario, è necessario chiedere del supporto.

Al termine della sessione, ogni sentimento deve essere soppesato per capire se può essere valutato in una nuova ottica.

Si pensi, ad esempio, a un sentimento come l'amore.
Inizialmente considerato come un'emozione positiva, può essere visto come un'emozione negativa a seconda dei casi (ad es., un amore a lungo desiderato ma mai vissuto).

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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Caso studio

- Nome dell'utente: Peter (nome di fantasia)
- Profilo dell'utente: studente di 15 anni, frequenta il liceo. Partecipa alle sessioni di gruppo.
- Tipo di intervento: isola delle emozioni.
- Obiettivo: cercare un'opportunità di tirocinio.

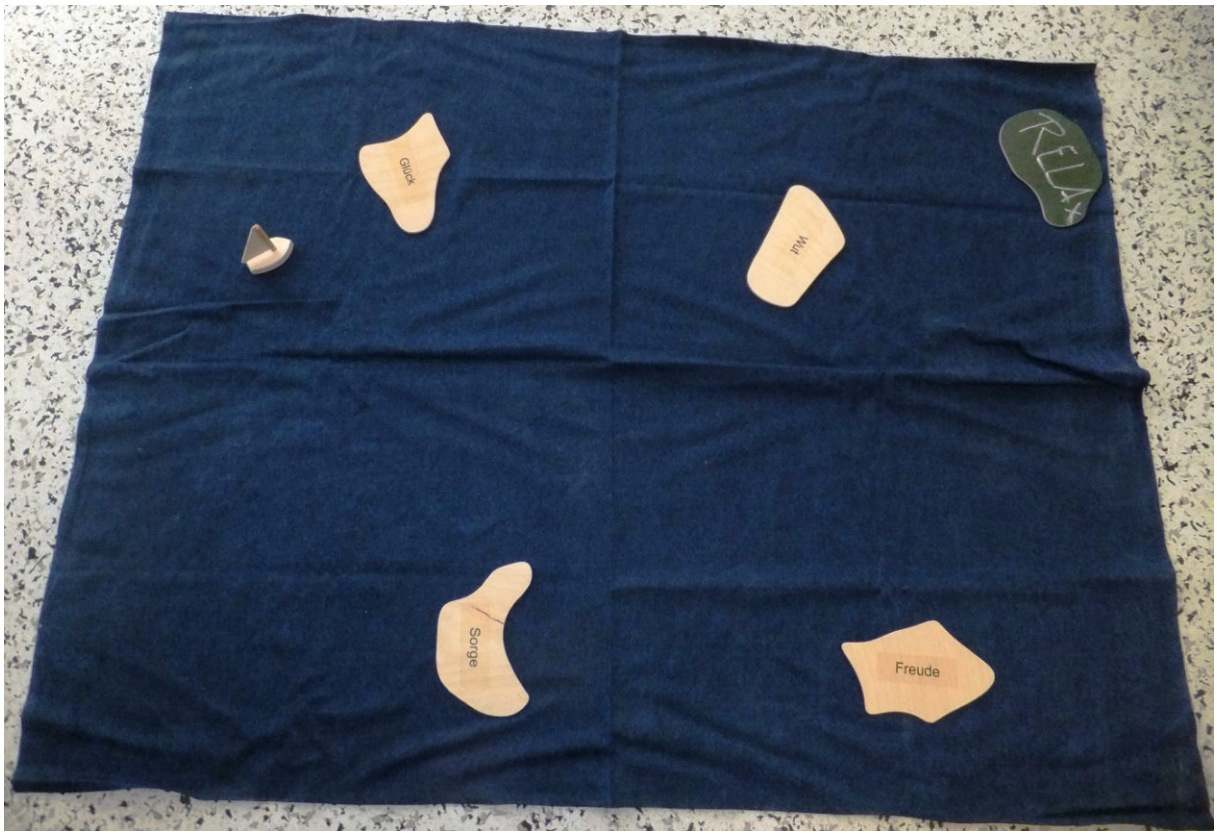

Immagine 6: Isola delle emozioni (Caso studio *Peter*)
(traduzione dal tedesco: Gluck = fortuna; Wut = rabbia; Sorge = preoccupazione; Freude = gioia)

Punto di partenza: individuazione degli obiettivi personali

L'obiettivo di Peter è quello di trovare un'opportunità di tirocinio.

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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

1. Presentazione

Tutti i partecipanti sono seduti intorno al pezzo di stoffa blu. Peter sceglie il suo posto e si mette comodo.

Peter comincia a descrivere il quadro che ha creato:

> *Ho scelto l'isola della fortuna perché sono grato di essere qui e di avere degli amici e una famiglia che mi supportano.*
>
> *Allo stesso tempo ho delle preoccupazioni, ho sempre paura di perdere qualcuno o che qualcosa vada storto.*
>
> *L'isola della rabbia rappresenta tutto ciò che mi infastidisce. Ad esempio, è così che mi sentirei se non dovessi ottenere quel tirocinio.*
>
> *In caso contrario sarei molto felice (isola della gioia).*
>
> *Ma ho sempre paura che qualcosa non funzioni o che succeda qualcosa di brutto a mia nonna.*
>
> *Quest'isola rappresenta il momento in cui mi rilasserò una volta terminato il mio tirocinio.*

2. Domande concrete

Il consulente chiede ai partecipanti "*Osservate di nuovo il piano di lavoro. Avete delle domande?"*

Uno dei partecipanti pone una domanda "*Che cosa intendi per preoccupazione*?" Il consulente interviene e dice "*Fa' attenzione, questa domanda richiede uno sforzo di interpretazione*". Non vengono poste altre domande concrete.

3. Percezione

Il consulente chiede agli osservatori di descrivere le loro percezioni. Uno di loro si rivolge a Peter e dice che ha percepito un senso di soddisfazione nel suo racconto. Il consulente allora chiede da cosa avrebbe dedotto questo senso di soddisfazione e l'osservatore risponde che Peter non ha adottato un tono di voce triste.

"*Quando hai parlato dell'isola della preoccupazione, non hai guardato nessuno. Hai alzato lo sguardo soltanto in un secondo momento quando hai detto che sei sempre preoccupato. Ho pensato che il tuo tono fosse piuttosto monocorde. Non ho notato alcun cambiamento né nel tono di voce né nella postura*".

4. Interpretazione

Il consulente chiede ai partecipanti di pensare a voce alta e di esprimere delle valutazioni riguardo ai pensieri di Peter. Peter si limita ad ascoltare. Uno degli osservatori sostiene di non essere sicuro che Peter si possa arrabbiare, dal momento

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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

che è molto controllato e non è mai sopra le righe. Il consulente chiede se lo hanno mai visto arrabbiato, e gli osservatori rispondono che non urlerebbe mai. Allora il consulente li invita a riflettere sul modo in cui di solito si esprime la rabbia.
Il consulente allora incoraggia gli osservatori a concentrarsi sull'isola della preoccupazione per capire se secondo loro Peter ha già perso delle persone importanti nella sua vita.
Alcuni di loro ritengono sia inquietante che una persona così giovane sia sempre preoccupata, anche quando parla dei momenti felici.
Il consulente nota infine che c'è una nave in mezzo al mare, ma non c'è nessuno a guidarla.

5. Piano d'azione

A questo punto il consulente si rivolge nuovamente a Peter per chiedergli se è stato colpito da qualcosa che è stato detto.
Peter conferma che uno degli osservatori ha colpito nel segno, in quanto ha perso tre familiari di recente e, probabilmente, è per questo che si sente così preoccupato.
Il consulente, allora, tenta di informarsi sullo stato di salute della nonna. Peter risponde che sta bene, ma non si sa mai. Il consulente allora gli chiede cos'altro lo preoccupa. Peter afferma che il tirocinio lo rende nervoso, ma farà di tutto per ottenerlo.
Il consulente allora invita Peter ad indicare le persone alle quali si rivolgerebbe se qualcosa andasse storto. Peter dice che ricorrerebbe ai suoi genitori.
A questo punto il consulente domanda a Peter che cosa intende fare per ottenere quell'opportunità di tirocinio. Peter risponde che contatterà di sicuro il responsabile della gestione delle risorse umane per fissare un colloquio conoscitivo.

Conclusione

Il consulente conclude la sessione chiedendo all'intero gruppo di applaudire. L'applauso sembra sincero e dura a lungo. Il consulente dice a Peter che è evidente che abbia un piano ed è per questo che il gruppo lo sostiene. Lo invita a utilizzare le risorse a sua disposizione e a scattare una foto del piano di lavoro.

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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

SymfoS
Symbols for Success

Coordinatore del progetto

Hafelekar Consultancy Schober Ltd, Austria
office@hafelekar.at
www.hafelekar.at

Partner

Center for Migrants in Tyrol (ZeMiT), Austria
office@zemit.at
www.zemit.at

Sozialwerk Düren, Germania
s.henke@sozialwerk-dueren.de
www.sozialwerk-dueren.de

Ballymun Job Centre, Irlanda
bakerr@bmunjob.ie
www.bmunjob.ie

CESIE, Italia
caterina.impastato@cesie.org
www.cesie.org

Asociación Caminos, Spagna
office@asoccaminos.org
www.asoccaminos.org

Ideatore del lavoro con i simboli
Wilfried Schneider, Germania
info@psychologische-symbolarbeit.de
psychologische-symbolarbeit.de

www.symfos.eu

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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.