

Dott.ssa Maria Stella Scaramuzza

Comunicare con il Corpo e con la Voce_Introduzione Analisi Transazionale_Modulo 2°

MATERIALE DI LAVORO

ESERCITAZIONE INDIVIDUALE N.10: SCOPRITE IL VOSTRO COPIONE

I sogni, le fantasie, le fiabe e le storie infantili possono tutti darci degli indizi sul nostro copione. Ecco alcuni esercizi sul loro impiego.

In questi esercizi lasciate galoppare libera la fantasia. Non preoccupatevi di pensare a cosa servano o cosa significhino. Non censurate né cercate di capire cosa intendono dire. Accettate solo le prime immagini e le emozioni che le accompagnano. Potrete interpretare e decifrare dopo.

ESERCIZIO N. 10A, L'eroe e l'eroina

Qual è il vostro personaggio preferito? Può provenire da una storia infantile. Forse è un eroe o un'eroina di una commedia, di un libro o di un film che ricordate. O magari è una persona reale. Scegliete il primo personaggio che vi viene in mente e scrivete il suo nome:

.....
Ora diventate il vostro personaggio preferito. Scrivete o parlate di voi stessi fintantoché lo volete. Usate il nome del personaggio preferito da voi individuato, raccontando la vostra storia:
"Io sono,"
....."

ESERCIZIO N. 10B, La storia o la favola

Una variante del precedente esercizio è raccontare una storia o una favola. Ancora una volta scegliete quella che volete - la migliore è quella che vi viene in mente per prima. Può essere una favola infantile, un mito classico, o qualsiasi altra cosa vogliate.

Potreste cominciare: "C'era una volta"
.....
....."
Scrivete e parlate sempre in prima persona.

ESERCIZIO N. 10C, L'oggetto nella stanza

Guardatevi intorno nella vostra stanza. Scegliete un qualsiasi oggetto che vedete. Il migliore è il primo che vi viene in mente. Ora siate quell'oggetto e parlate di voi.

Per esempio: "Io sono la porta. Sono dura, quadrata e di legno. Certe volte sbarro la strada alle persone. Ma quando lo faccio, loro mi spingono semplicemente da una parte. ..."

NOTA: Alcuni dei materiali di lavoro sono stati liberamente tratti dal testo *L'Analisi Transazionale*, di I. Steward, V. Joines, Garzanti.