

La base teorica e gli elementi terapeutici del metodo SoulCollage®

Mariabruna Sirabella e Kylea Taylor - © 2017-2020 Mariabruna Sirabella e Kylea Taylor SoulCollage Inc., Santa Cruz, CA USA. - ©SoulCollageInc.2001-2020 – traduzione di Sabrina Pagani, Laura Pieretti e Mariabruna Sirabella

La riproduzione è consentita ai Facilitatori di SoulCollage®

Il metodo SoulCollage®

SoulCollage® è un metodo terapeutico che Seena B. Frost ha iniziato a formulare nel 1989. Dopo aver sperimentato il metodo nella sua pratica terapeutica con individui e gruppi, lo ha descritto nel suo primo libro pubblicato nel 2001 e nel libro successivo del 2010. Seena Frost ha derivato gli elementi del metodo da concetti, prassi e sistemi terapeutici tradizionali, come la psicologia analitica junghiana e il suo concetto di "Immaginazione Attiva", la "Terapia delle parti" di Virginia Satir, la "Terapia della Gestalt" di Fritz Perls, dalla Psicologia Umanistica così come da quella Transpersonale, dalla Terapia Narrativa e dalla Psicosintesi.

Seena Frost ha configurato un metodo semplice, efficace, e originale, il metodo SoulCollage®, dalla combinazione di questi numerosi contributi. I terapeuti applicano il metodo SoulCollage® invitando i loro clienti a creare carte dove, partendo da una selezione di immagini libera e spontanea, rappresentano aspetti di sé stessi e della loro vita. Susseguentemente, i clienti accedono alla loro intuizione e immaginazione attraverso le loro carte entrando in un processo di gestalt, dialogando con la carta, usando la propria voce e la voce dell'immagine, per scoprirne il messaggio e il significato che ricoprono nella loro vita. Quello che segue è un riassunto che sottolinea gli aspetti dei vari approcci, prospettive, e concetti che sono stati incorporati nel metodo SoulCollage®.

Bibliografia

Frost, S.B. (2001). SoulCollage®. Santa Cruz, CA: Hanford Mead.
Frost, S.B. (2010). SoulCollage® evolving. Santa Cruz, CA: Hanford Mead

Psicologia analitica (C.G. Jung): Archetipi e Immaginazione Attiva

SoulCollage® incorpora i concetti di inconscio collettivo, archetipi e la funzione dell'Immaginazione Attiva (come veicolo per l'individuazione). L'Immaginazione Attiva è un processo per:

1. Attenuare la coscienza egoica
2. Invitare i contenuti dell'inconscio a presentarsi
3. Dare forma a questi contenuti
4. Riflettere sulla forma che è emersa per integrarne l'esperienza nella coscienza.

Si accede all'Immaginazione Attiva visualizzando il contenuto inconscio mentre "si scende" in uno stato meditativo; con l'aiuto di visualizzazioni guidate, scrittura in libera associazione, e qualsiasi altra forma di espressione "artistica" e creativa come danza, musica, pittura, ecc.

L'Immaginazione Attiva invita i messaggi subconsci a mostrarsi ed esprimere qualsiasi informazione siano pronti a rivelare alla mente cosciente.

Ecker (2012), descrive l'uso di tecniche immaginali per aiutare a trasformare pensieri, credenze, sentimenti e comportamenti rifiutati, attraverso l'identificazione di un'esperienza attuale del cliente che disconferma lo schema alla base di quegli aspetti rifiutati. McNiff (1992) scrive, " la tradizione junghiana ha costantemente affermato il valore del dialogo con figure psichiche Patologie psichiche, ferite e aiutanti coesistono tutti nell'immaginazione attivata dal questo approccio terapeutico. La pratica dell'Immaginazione Attiva di Jung segue la tradizione artistica di incoraggiare personaggi e immagini a rivelare sé stessi, a parlare autonomamente e influenzare la persona che li contempla. Questo modo di lavorare contrasta con la "depersonalizzazione", "depotenziamento", "bonifica" e "assimilazione" attraverso cui l'ego tiene le sue proiezioni sotto controllo".

SoulCollage® come processo artistico terapeutico, utilizza le arti visive per cogliere e comunicare sensazioni che non sono accessibili alla mente pensante o che non è possibile esprimere solo a parole. L'esperienza clinica ha dimostrato che le immagini prodotte nel creare "arte" aiutano ad esteriorizzare e risolvere le paure, i conflitti e i blocchi che i clienti hanno interiorizzato. Il processo creativo di visualizzazione e creazione artistica invita sia guarigione che miglioramento del senso di benessere, perché offre l'opportunità di godere dei piaceri della creatività, permettendo al tempo stesso di integrare organicamente contenuti psichici, con conseguente rafforzamento dell'io e di una più equilibrata immagine di sé.

Weiss (2013) ha sviluppato un metodo di terapia artistica chiamato MeCards4Kids™, basato sul metodo SoulCollage® di Seena Frost da utilizzare specificamente per i bambini dai quattro ai nove anni ed assisterli nell'espressione delle emozioni.

Bibliografia

Ecker, B., Ticic, R. and Hulley, L. (2012). *Unlocking the emotional brain: Eliminating symptoms at their roots using memory reconsolidation*. New York & London: Routledge (Taylor & Francis Group.)

Jung, C.G. and Humbert, E. (1988). *C.G. Jung: The fundamentals of theory and practice*. Asheville, NC: Chiron Publications.

McNiff, S. (1992). *Art as medicine: Creating a therapy of the imagination*. Boulder, CO:

Shambhala. 10 Weiss, N. and Raphael, J. (2013). *How to make MeCards4Kids™: Creative expression for children and the grownups in their lives*. Santa Cruz, CA: Hanford Mead.

Sistemi Familiari, Il Bambino Interiore e la terapia "delle parti"

Ha inventato il metodo delle "Parti" come strumento di apprendimento da utilizzare con gli adulti in ambito educativo, clinico, di crescita personale o nella formazione. Carlock (2015) afferma che il metodo delle "Parti" aiuta gli individui a identificare parti della personalità e risorse, e ad imparare ad utilizzarle più efficacemente. Studiando le dinamiche del loro "sistema" di parti, gli individui assumono una maggiore leadership del sistema stesso, amplificano l'assimilazione di risorse positive, trasformano parti che considerano negative e imparano come affrontare i conflitti interni in

modo più efficace.

La fondatrice del SoulCollage®, Seena B. Frost, è stata molto influenzata dal lavoro di Virginia Satir (Satir, 1978) considerata la madre della terapia familiare.

La Satir ha descritto il suo lavoro come una modalità per ottenere "più gioia, più realtà, più connessione, più realizzazione e più opportunità per la crescita dell'individuo".

Gli obiettivi del SoulCollage® sono identici: il metodo incoraggia le persone a creare "carte" col il collage per rappresentare queste parti, per poi incarnarle usando tecniche di Gestalt e dando loro voce per raggiungere quegli stessi obiettivi (Frost, 2010).

Sistemi Familiari Interni (IFS), approccio incluso nel 2015 nel Registro Nazionale (USA) dei programmi basati su verifiche e prassi, incorpora questi stessi obiettivi e metodi diretti al lavoro sulle parti e propone persino ai terapeuti un mazzo di carte (InnerActive Cards, 2015) che rappresentano parti simili a quelle che i clienti spesso scelgono di rappresentare con le immagini che scelgono autonomamente quando creano carte di SoulCollage®.

Utilizzando le carte dell'IFS o SoulCollage®, i clienti scoprono l'influenza che hanno i vari aspetti della personalità su comportamenti ed esperienze, accedono al dialogo interiore, e sono quindi in grado di rielaborare il loro sistema interno. (Schwartz, 1995; Frost, 2003) Earley (2009) ha dimostrato il valore delle rappresentazioni visive delle parti, accessibile sia con le carte InnerActive che con le carte SoulCollage®.

Bibliografia

Carlock, C.J. (2015). "The solo parts party." SIJ Vol. 3 No. 1. Wright State University.

Carlock, C. J. (1999). Internal dynamics of self. In C. J. Carlock (Ed.), *Enhancing self-esteem* (Third Edition, pp.87- 144). New York: Brunner-Routledge.

Carlock, C. J. (1986). The parts party for self-concept differentiation and integration. (unpublished manuscript). Earley, J. (2009). *Self-Therapy: A step-by-step guide to creating wholeness and healing your inner child using IFS, a new cutting-edge psychotherapy*. Larkspur, CA: Pattern System Books.

Frost, S.B. (2001). *SoulCollage®*. Santa Cruz, CA: Hanford Mead.

Frost, S.B. (2010). *SoulCollage® evolving*. Santa Cruz, CA: Hanford Mead.

InnerActive Cards for Parts Work (2015). Battle Creek, MI: Backwoods Press.

Holmes, T. (2011). *Parts work: An illustrated guide to your inner life*. Kalamazoo, MI: Winged Heart Press. Satir, V. (1978). *Your many faces*. Berkeley, CA: Celestial Arts.

Satir V., Gomori M., Banmen J., and Gerber, J. S. (1991). *The Satir model: family therapy and beyond*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books

Schwartz, R. C. (1995). *Internal family systems therapy*. London and New York: The Guilford Press (The Guilford Family Therapy Series.)

Terapia della Gestalt

Il processo SoulCollage® invita la creazione con il collage di una carta specifica per ogni parte di sé stessi o della propria vita, a cui si dà voce come si fa in un processo di gestalt. I concetti della Gestalt (Perls 1977) come: "responsabilità personale", "libertà esperienziale" e l'enfasi sulla "descrizione" (piuttosto che sulla "spiegazione") si applicano anche al metodo SoulCollage®. Lavorando con le proprie carte, i clienti sono incoraggiati (come nel processo Gestalt) a parlare del momento presente, piuttosto che dare una descrizione storica del passato. La Gestalt crede che sia possibile conoscere noi stessi solo sullo sfondo della nostra relazione con altre "cose".

Questa "esternalizzazione" è supportata dal metodo SoulCollage®. Il metodo, aprendo la porta al dialogo, invita nell'individuo sia il cambiamento interiore che cambiamenti nella sua relazione con il mondo esterno. L'obiettivo della Gestalt oltre ad aiutare il paziente a superare i sintomi, è quello di consentirgli di diventare più pienamente e creativamente vivo, di liberarsi da blocchi e "aspetti" irrisolti o incompiuti che possono diminuire il senso di soddisfazione, la realizzazione, e una crescita ottimale (Perls, et al., 1977).

Il paradosso è che più uno cerca di essere chi non è, più rimane uguale. (Yontef, 2005). In altre parole, il cambiamento avviene come risultato della piena accettazione di ciò che è, piuttosto che dallo sforzo di essere diversi.

Bibliografia

Perls, F.S., Hefferline, R. and Goodman, P. (1977). Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality. Gouldsburg, ME: The Gestalt Journal Press.
Yontef, G.M. (1993). Awareness, dialogue, & process. Gouldsburg, ME: The Gestalt Journal Press

Psicosintesi

La fondatrice del metodo SoulCollage®, Seena B. Frost, è stata influenzata anche da Roberto Assagioli. SoulCollage® incorpora il concetto di sub-personalità, la tecnica dell'immaginazione e il vedere una persona come "personalità e anima".

Assagioli ha immaginato un approccio integrato all'essere umano che includeva un percorso di "crescita personale". La crescita personale include l'integrazione della personalità e l'autorealizzazione, e persino lo sviluppo transpersonale, una dimensione intravista, per esempio, nelle esperienze "di picco" (Maslow, 1964). Maslow ha scritto che queste esperienze "di picco" implicano la creatività ispirata, l'intuizione spirituale e stati di coscienza unitari.

Inoltre, la Psicosintesi riconosce il processo di autorealizzazione, di contatto con e di risposta alle chiamate e alle direzioni più profonde che la vita ci segnala, e che possono coinvolgere sia lo sviluppo personale che transpersonale. La Psicosintesi permette e apprezza una varietà di tecniche e metodi utili per raggiungere questi obiettivi: immaginazione guidate, lavoro sui sogni, il gioco della sabbia, arteterapia, scrittura, terapia teatrale, e lavoro sul corpo. Riconosce anche le tecniche cognitivo-comportamentali, la prospettiva delle relazioni oggettuali, l'auto psicologia, e i sistemi familiari come strumenti validi per l'autorealizzazione.

Qualsiasi approccio che sia efficace, come la psicoterapia individuale, di gruppo, gruppi di meditazione e di auto-aiuto, viene rispettato purché la complessità e l'unicità di ogni persona sia rispettata (Assagioli, 1971). Il metodo SoulCollage® è allineato con questo punto di vista e con gli scopi della Psicosintesi di cui sopra e ha adottato e incluso nel suo percorso le seguenti attività: immaginazione guidata, scrittura e arteterapia. Il SoulCollage® può essere utilizzato da terapeuti in combinazione con la maggior parte dei sistemi di terapia, incluse tutte le modalità terapeutiche e scuole di pensiero elencate in questa sintesi con i quali si integra facilmente (Frost, 2010).

Bibliografia

Assagioli, R. (1971). *Psychosynthesis: A manual of principles and techniques*. Viking Compass.
Frost, S.B. (2010). *SoulCollage® evolving*. Santa Cruz CA: Hanford Mead.
Maslow, A.H. (1964). *Religions, values, and peak experiences*. London: Penguin Books Limited.

Psicologia umanistica

Il metodo SoulCollage® incorpora vari concetti rogersiani (Rogers, 1951) come: "accettazione incondizionata" e "approccio centrato sulla persona". Ai terapeuti viene insegnato uno stile di facilitazione non direttivo, applicabile sia alla realizzazione delle carte sia all'esplorazione da parte del cliente delle immagini presenti su queste carte. Nel mazzo SoulCollage® due semi sono particolarmente applicabili alla terapia umanistica: quello del Comitato (carte fatte per la propria personalità che incarnano emozioni, fasi e ruoli della vita) e quello della Comunità (carte dedicate a individui e gruppi importanti nella vita del creatore, vivi o morti.)

Carl Rogers (1961) scrisse, "quando l'individuo percepisce e accoglie tutte le sue esperienze sensoriali e viscerali in un unico sistema coerente e integrato, diviene necessariamente più comprensivo verso gli altri e più capace di accettare gli altri come individui separati "

Bibliografia

Rogers, C. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
Rogers, C. (1951). *Client-Centered therapy*:
Rogers, C. (1942). *Counseling and psychotherapy: Newer concepts in practice*. Boston, MA: Houghton Mifflin
Its current practice, implications, and theory. Boston, MA: Houghton Mifflin.

Psicologia Narrativa

Il termine "narrativa" riflette la nostra "molteplicità", la natura a più piani delle nostre identità e i significati che associamo sia alle nostre storie che alle nostre caratteristiche personali. La terapia narrativa ha reiterato e ulteriormente sviluppato la scoperta empirica secondo la quale raccontare la storia della propria vita è un veicolo essenziale per darle un senso.

La terapia Narrativa ha codificato la possibilità di rivedere la storia che ci raccontiamo su noi stessi e sulle nostre esperienze, in modo tale che l'insieme diventi più coerente. Nel processo di rivisitare le proprie storie, questa coerenza si infonde di nuova comprensione ed emergono nuovi significati, conseguentemente le nostre esperienze vengono reinterpretate in un modo

che favorisce la pace interiore, ed equilibrio e accesso ai punti di forza piuttosto che promuovere dubbi e debolezze (narrativa progressiva vs. narrativa regressiva). Hanno luogo "Esternalizzazione" o "Oggettivizzazione" facilitando l'investigazione e la valutazione delle influenze che il problema esercita sulla propria vita. Mentre i clienti riflettono sulle loro intenzioni e le collegano ai significati, valori, speranze e prospettive recentemente emersi, il tutto si ristrutturava in una base unitaria a cui si può accedere per le decisioni e scelte necessarie a fronteggiare ciò che la vita ci presenta. L'insieme di questi aspetti aiuta a "ri-scrivere" o "ri-raccontare" la sequenza di esperienze personali e a rafforzare la capacità di affrontare le ulteriori sfide della vita. (White, 1990.)

Utilizzando il metodo del SoulCollage®, i terapeuti incoraggiano i loro clienti a creare una narrativa visiva, illustrata da collage di immagini e accompagnata dai loro successivi messaggi verbali. Questi collage sono gravidi di un intrinseco potere trasformante perché le immagini selezionate liberamente rivelano contemporaneamente associazioni preesistenti e le aspirazioni trasformanti che contengono.

Una volta che diverse carte di SoulCollage® sono assemblate, il terapeuta ha molte opportunità per aiutare il cliente-creatore a scoprire connessioni visive e verbali tra di loro, consentendo a nuovi livelli di significato "narrativo" di emergere a disposizione di una maggiore integrazione. (Frost, 2003.)

Bibliografia

Denborough, D. (Ed.) (2006). Trauma: Narrative responses to traumatic experience. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications. Frost, S.B. (2001). SoulCollage®. Santa Cruz, CA: Hanford Mead.

White, M. (1990). Narrative means to therapeutic ends. New York, NY: W.W. Norton.

Psicologia transpersonale

Il loro contributo illumina l'importanza della dimensione transpersonale-spirituale nello sviluppo e nella realizzazione del potenziale umano.

La psicologia transpersonale fu fondata nel 1967 dai teorici Abraham Maslow, Stanislav Grof, Anthony Sutich, James Fadiman e Sonya Margulies. Tra i pionieri della psicologia transpersonale c'erano molti eminenti psicologi: Jean Houston, Jack Kornfield, Stanley Krippner, Ralph Metzner, Arnold Mindell, John Perry, Kenneth Ring, Frances Vaughan, Richard Tarnas, Charles Tart e Roger Walsh. (Grof, 1971).

I seguenti temi, ricorrenti nella psicologia transpersonale, sono stati valutati da Seenaa Frost ed elaborati nel SoulCollage®. Sia la Psicologia Transpersonale che il metodo SoulCollage® riconoscono:

- I contributi di tutte le tradizioni spirituali alla psichiatria e alla psicologia
- La maturazione e sviluppo spirituale degli adulti
- L'immaginazione guidata e la terapia di visualizzazione
- Gli stati di coscienza che hanno "potenziale euristico, di guarigione, anche evolutivo" • La ricerca sulla meditazione e gli aspetti clinici della meditazione

- Gli studi e le ricerche sulla coscienza
- Gli studi interculturali e l'antropologia
- Le istanze etiche presenti nel lavoro clinico transpersonale

Bibliografia

Achterberg, J. (2002). Imagery in healing. Boulder, CO: Shambhala. Grof, S., R. (1971). "A brief history of transpersonal Psychology." Retrieved from: [A_Brief_History_of_Transpersonal_Psychology_Grof.pdf](#) Houston, J. and Bateson, M.C. (1996). *The mythic life: Learning to live our greater story*. San Francisco, CA: HarperSanFrancisco.

Kornfield, J. (1995). "Foreword." In Taylor, K. *The ethics of caring: Honoring the web of life in our professional healing relationships*. Santa Cruz, CA: Hanford Mead.