

PERSONAGGI

in relazione
per ritrovare l'armonia
nelle relazioni



Copyright © Leila Mariani

Prima edizione: maggio 2025

Tutte le immagini sono protette dal diritto d'autore nonché dal diritto di proprietà intellettuale. È vietata ogni riproduzione e pubblicazione non autorizzata.

Contatti:

leilamariani@spazioperme.it

www.lacadutadeldogma.it



Scansionami!

**Incontri e Seminari, individuali o di gruppo,
con il metodo “I PERSONAGGI” di Leila Mariani.**

Amici di Giovanni presenta
L'ACCADEMIA DELLA CURA 2025-26
con Leila Mariani - a cura di allebonicalzi.com



Il Workshop

Il workshop è un'esperienza di gruppo.
I workshop possono avere diversi temi per focalizzare
l'attenzione e l'energia di tutti su un singolo argomento.

Per esempio:

- la relazione con il gruppo di lavoro
- la relazione con le emozioni primarie (paura, tristezza, rabbia e gioia).
- la relazione d'amore
- la relazione familiare (figli, genitori, parenti)
- la relazione con persone non più viventi
- la relazione di cura nei confronti dell'altro
- la relazione prenatale e neonatale
- la relazione d'amicizia
- la relazione con una parte di sé, fisica o emotiva



La creazione del personaggio

La rappresentazione del volto umano esiste fin dalla preistoria con quei tratti semplici ed essenziali che lo caratterizzano (occhi, naso, bocca e orecchie). È un'immagine che abbiamo dentro. Fa parte del nostro bagaglio di esseri umani. Chiunque quindi può creare un volto umano nella sua essenzialità e riconoscibilità. Il personaggio che nasce è appunto un personaggio che desidera uscire allo scoperto, mostrarsi. Ad ogni partecipante viene chiesto di pensare a se stesso nella relazione oggetto del workshop, mentre crea il suo personaggio in argilla, seguendo poche semplici indicazioni, accessibile a tutti. Una volta nato il personaggio, verrà visto e ascoltato senza giudizio.





Cosa accade quando si crea un personaggio in argilla

Nel momento in cui una persona crea il suo personaggio manipolando l'argilla, focalizzando la sua attenzione sulla relazione che vuole migliorare, sta mettendo la sua attenzione sulla parte di sé che è coinvolta in quella relazione, gli sta dando ascolto e importanza, gli sta dedicando del tempo e dell'energia, sta dicendo "io ci sono e sono a disposizione".

Accade che la parte di sé che quel giorno, in quel momento, desidera essere ascoltata, si manifesti sotto forma di personaggio: un viso con un'espressione degli occhi, della bocca, con una sua identità, con una sua personalità, con un messaggio. Accade che le sue mani creano istintivamente, facendo affidamento a una conoscenza ancestrale che abbiamo tutti. Le mie pochissime indicazioni sul come fare servono solo a calmare la mente, che teme di perdere il controllo.

Accade che ha l'occasione di ascoltarsi davvero, senza fretta, senza giudizio, e magari di cogliere quel messaggio, di trovare risposte a domande che anela magari da tempo e che si svelano in tutta la loro autenticità.

Uno spazio protetto

Con un telo verde su un tavolo creo lo spazio protetto della relazione. È uno spazio simbolico dove la danza della relazione prenderà vita.

Dentro quello spazio la relazione esiste, fuori no.

Se uno dei personaggi esce dal telo sta simbolicamente uscendo dalla relazione.

Il rispetto | Chiedo ai partecipanti al workshop una semplice regola: quando inizia una sessione di danza della relazione, possono parlare solo i due protagonisti e io come facilitatrice. Intorno il silenzio deve regnare sovrano.

Quando si inizia e per tutto il tempo della danza, si accede a uno spazio-tempo molto delicato e sensibile che necessita del massimo rispetto. Ogni minimo rumore può interrompere quel magico fluire di movimenti emotivi.

La mia voce è delicata e a volte è volutamente un sussurro proprio per la volontà di intervenire il meno possibile.

Il mio intervento è funzionale solo a far meglio fluire la danza, ad agevolare movimenti emotivi a cui siamo poco abituati.





La danza delle relazioni

A questo punto iniziano le sessioni di danza delle relazioni. Chi lo desidera, sceglie fra i personaggi degli altri partecipanti, l'altro/a protagonista della relazione. Entrambi mettono i loro personaggi nello spazio appositamente creato e si inizia.

Ognuno muoverà se stesso, ascoltando come piccoli o grandi movimenti li fanno sentire e scegliendo sempre quelli che li fanno stare meglio. La danza si conclude quando entrambi stanno bene, in un equilibrio dinamico sereno.

Il mio ruolo è facilitare la danza allo scopo di far trovare a entrambi un equilibrio sereno. Il personaggio creato verrà a casa con la sua creatrice o creatore, per ricordare come è possibile trovare o ritrovare l'equilibrio.



La relazione come danza

Le relazioni hanno bisogno di ascolto e di cura. Basta un piccolissimo movimento emotivo verso l'altro per ritrovare l'equilibrio e ricominciare a danzare all'unisono. Mettendo in relazione il personaggio creato, si scopre come l'equilibrio nasce da una danza.

La relazione è una danza fra due entità dinamiche che desiderano trovare un equilibrio e che soffrono quando non lo trovano. L'obiettivo è trovare un equilibrio fra i due protagonisti per raggiungere il benessere di entrambi. L'equilibrio che si trova è un equilibrio dinamico, non statico, la danza può ricominciare ma partirà dalla consapevolezza di come è stato possibile raggiungere il benefico equilibrio. Ogni partecipante porterà a casa l'immagine dell'equilibrio possibile e i gesti necessari affinché ciò avvenga.

La danza che ha portato all'equilibrio è essenziale, tutti i gesti, piccoli e grandi, faticosi e semplici, ostici e fluidi sono essenziali per il raggiungimento dell'equilibrio. La fase di equilibrio è il risultato di quella meravigliosa e unica danza fra i due protagonisti. Durante la danza accade che l'abitudine consolidata di aspettare o pretendere il movimento dell'altro per essere felici, blocchi uno dei protagonisti. L'altro però è a disposizione. Il suo gesto di risposta mostra il suo sentire e impone di prendere atto che nella relazione due sono le entità in gioco e solo nell'ascolto dell'altro è possibile muoversi all'unisono e trovare la serenità.

Andare oltre l'abitudine richiede un atto di volontà. In questo contesto protetto, dove si muove un personaggio e si possono sperimentare tutti i gesti senza comprometersi



realmente, è possibile provare cosa significa muoversi in un modo nuovo rispetto all'altro e anche ascoltare di volta in volta la reazione dell'altro.

Il percorso che fanno i protagonisti di una relazione per passare dal disequilibrio all'equilibrio, dal malessere al benessere, è unico, prezioso e fondamentale.

Quella coppia di persone, quella relazione ha bisogno di fare tutti i passi che servono, tutti i tentativi anche superando il limite, di ascoltare la reazione dell'altro, di ascoltare il proprio sentire, di esagerare, di tornare indietro per arrivare a trovare la posizione di equilibrio dinamico che fa stare bene entrambi. Entrambi devono partecipare alla danza con fiducia prima di tutto in se stessi e poi nell'altro.

Nessuna danza è troppo lunga o corta. Ogni danza è quella giusta per quelle due persone in quel momento.

La danza delle relazioni con il metodo PERSONAGGI offre l'occasione di mettere in atto tutti i gesti emotivi necessari per arrivare a un equilibrio in uno spazio protetto e in un tempo relativamente breve.

Il risultato in molti casi può essere simile, ma è la danza per raggiungerlo che è sempre meravigliosamente unica e speciale.

I partecipanti raccontano...

«Un laboratorio pregevole, denso e profondo i cui echi ancora risuonano. È stato sorprendente immergersi con Leila Mariani e le partecipanti nei dialoghi toccanti mediati dai diversi e immaginifici Personaggi. I processi attivati dalle argille posseggono magie inaspettate e curative.»

Marilena

«Grazie al lavoro con Leila Mariani, sono emerse diversi snodi relazionali e, nel totale rispetto di quanto ciascuna abbia voluto mettersi in gioco, è stato possibile agire, reagire e osservare quanto il prendersi cura della distanza reciproca sia essenziale e quanto anche solo micro-movimenti possano trasformarci nel profondo. Grazie Leila di aver accolto ciascuna partecipante testimoniando in prima persona quella qualità di ascolto che tutto cambia! E tra risate, applausi, attimi di commozione

e anche qualche lacrima (confidiamo liberatoria!), è stato davvero bello scoprire quante voci ed esperienze possano albergare in noi e venire alla luce grazie a una semplice palla di argilla.»

Alle

«Una piccola palla di argilla e... 1000 emozioni! Grazie a Leila Mariani per questo laboratorio.»

Barbara

«L'incontro con Leila è stato molto emozionante e il mio personaggio mi sta aiutando tantissimo, ancora dopo qualche giorno mi porto appresso la serenità che ho provato e spero che queste buone sensazioni che ho durino ancora per un bel po'. Grazie grazie.»

Silvana

«Come ho già detto al termine dell'incontro di ieri, vi ringrazio ancora una volta di più per questa magnifica opportunità che ci state dando di sperimentarci in assetti ed aspetti così diversi del nostro essere. Proprio ieri, per inevitabile deformazione professionale osservavo l'estrema cura con cui Leila sceglieva le parole e poggiava la sua attenzione sulla danza che aveva davanti di volta in volta.

Il mio pensiero è stato quanto impegno ci stesse mettendo. Ieri peraltro c'è stata una forma di attenzione estremamente centripeta, in un gruppo come il nostro che tende a chiacchiere anche nei momenti più disparati. È stata bellissima anche la condivisione di momenti particolarmente fragili e quella sorta di stranissima alchimia che si viene a creare tra noi compagne. Grazie grazie grazie.»

Giorgia

«Tutti gli incontri mi hanno dato qualcosa, ma l'ultimo con Leila è stato sicuramente il più intenso per me. Ho tirato fuori tanto soprattutto del mio passato, del mio vissuto più vero. Ho puntato sul "curare" qualcosa di irrisolto e Leila, con la sua arte, mi ha permesso di capire che forse così irrisolto non era. Grazie per avermi tolto un peso che da anni era in un angolo del mio cuore; grazie per avermi mostrato una parte di me che riesce a lasciarsi andare totalmente.

È tutto molto difficile da spiegare, ma è un'esperienza che non dimenticherò.»

Sarah





«Ho avuto la fortuna di assistere a molte sessioni di questo metodo. Raramente ho visto tecniche che consentono di arrivare al nocciolo del problema in così poco tempo.

La maggior parte dei metodi di introspezione che ho visto in tanti anni presuppongono un certo sforzo e una certa solennità e spesso incontrano presto l'incapacità di andare oltre il mentale, quindi, per quanto mi riguarda, falliscono. Qui invece mettersi in gioco sembra veramente un gioco e proprio per questo, con le difese abbassate, in pochi attimi ci si ritrova nudi davanti alla verità che non si voleva vedere.

Ho visto "i personaggi" funzionare rapidamente agli inizi quando questa tecnica veniva eseguita con dei caratteri già prestabiliti e li ho visti fiorire ancora di più da quando il laboratorio prevede la costruzione del personaggio con l'argilla da parte dei partecipanti. Questa operazione sblocca delle energie che non sono definibili o misurabili ma che amplificano quello che succede durante la sessione. L'inserimento dello spazio delimitato poi, una specie di "campo di gioco", ha reso l'analisi della situazione immediatamente comprensibile a tutti. Non c'è scampo.

Le problematiche e le soluzioni si riversano sul tavolo e si mostrano in maniera palese anche alle persone più cieche, mentali e restie al cambiamento.

Ovviamente non è magia. È la bravura della conduttrice nell'ascoltare le persone che decidono di inscenare la relazione e la sua assenza di giudizio nel convincerle a provare a cambiare la loro situazione sul tavolo e di conseguenza dentro di loro. Ci si sente presi per mano e in un posto sicuro mentre attorno a volte crollano menzogne costruite in tanti anni e che non si volevano vedere. Il laboratorio è divertente e piacevole ma

molto molto potente. In questi anni ho visto persone piangere e sentirsi "curate" semplicemente assistendo alla messinscena della relazione di altri, tanto da non voler nemmeno mettere in scena la propria domanda perché la risposta era già arrivata dalla relazione di altri.

Siamo abituati a pensare che bisogna soffrire per risolvere i problemi che ci portiamo dietro. Invece la soluzione a volte è più semplice e Leila in questi laboratori ci accompagna con delicatezza e fermezza a incontrare la possibilità di cambiare.»

Robert

«È stata un'esperienza sorprendente e illuminante, condotta con grandissima sapienza e sensibilità da Leila Mariani.

Dopo una prima fase di manipolazione dell'argilla e di creazione di una testa (ognuna unica e meravigliosa nella sua originalità) abbiamo letteralmente messo in scena i nostri personaggi, a due a due, facendoli interagire su un tavolo che è diventato palcoscenico di vita e di relazioni.

E mentre i personaggi prendevano vita e carattere sopra quell'immaginario scenario esistenziale, Leila (re)stava accanto a questa rappresentazione (oserei dire mistica) con delicatezza e grandissima empatia. Grazie di cuore a Leila per aver donato a tutto il gruppo un'esperienza di vita e di relazioni, assolutamente straordinarie.»

Paola



Amici di Giovanni presenta
L'ACCADEMIA DELLA CURA 2025-26
con Leila Mariani - a cura di allebonicalzi.com



Leila Mariani

Artista e conduttrice di laboratori di libera espressione artistica e di percorsi per il benessere attraverso l'ascolto di sé per adulti, adolescenti e bambini.

Ideatrice dei metodi di Arte-Cura: **"I PERSONAGGI", "RACCONTO DI ME" e "LA CIOTOLA"**.

Doula iscritta all'Associazione Doule Italia.

Per informazioni e appuntamenti scrivi a:

leilamariani@spazioperme.it

FB: L'arte di ascoltare | IG: leila_mariani



© Leila Mariani

PERSONAGGI

in relazione

Per informazioni e appuntamenti scrivi a:

leilamariani@spazioperme.it

FB: L'arte di ascoltare | IG: leila_mariani