

CAPITOLO 1

PERCHÉ LE BOLLE DI SAPONE?

Durante i laboratori e le animazioni che ho svolto negli anni con bambini, ho avuto la sorpresa di notare quanti successi si potessero ottenere facendo esperimenti con le Bolle di sapone.

In particolare ho notato, dopo varie esperienze che vi illustrerò in seguito nella tesi, nei bambini un'immediata ricettività e una maggior presenza nel "Qui e Ora", e anche le relazioni interpersonali ne hanno tratto giovamento. Nei bambini con sindrome da iperattività infantile o molto vivaci ho notato che lavorare con le Bolle di sapone li aiutava a calmarsi e più facilmente si calavano in uno stato rilassato e presente.

Le Bolle di sapone sono anche utilizzate negli ospedali per far rilassare e distrarre il bambino prima di andare in sala operatoria o durante la degenza, e io stessa, quando facevo la volontaria come clown in corsia, ho potuto constatare i benefici delle Bolle di sapone che vengono utilizzate per il loro potere calmante, per la respirazione e per la concentrazione nel momento presente.

La mia tesi per l'Italia è ancora a un livello sperimentale, mentre in America e in Canada sono già stati compiuti studi sulla relazione tra Bolle di sapone e Autismo, ma spero che si riesca ad aprire una strada creativa e innovativa nell'uso delle Bolle di sapone come strumento da applicare in Arteterapia.

Come mi sono avvicinata alle Bolle di sapone e l'impatto emotivo che hanno avuto su di me

Mi sono avvicinata alle Bolle di sapone dapprima per gioco, con la curiosità di voler inserire nelle mie animazioni interessanti e nuove idee. Esercitandomi a casa per i miei spettacoli, notavo gli effetti calmanti che avevano su di me, entravo quasi in uno stato meditativo, concentrata, rapita da queste maestose sfere dai colori sgargianti. Ho iniziato a notare che il "semplice" fare Bolle di sapone, non era così scontato come tutti possono immaginare, lo considero un campo da esplorare perché ricco di nascoste potenzialità.

La calma, la serenità che mi infondevano, lo stare nel "Qui e Ora", sono stati vissuti da me come una sorta di "terapia", un momento tutto mio dove lo stress diminuiva e la mente sovraffollata di

pensieri si calmava. Sono molte le emozioni che possono scaturire da una semplice Bolla: ammirazione, leggerezza, stupore, ma anche precarietà (perché durano poco), frustrazione...

Le Bolle non amano la fretta, il caos, la velocità... sono delicate, ma anche volubili e capricciose, inafferrabili a volte, un po' come noi.

Spesso le Bolle ci rappresentano, sono come un'estensione del SÉ...

Tutto questo mi ha fatto molto riflettere ed è nata la curiosità di cercare su Internet e documentarmi sul potenziale che esse possono avere in alcuni ambiti.

Ho scoperto così che esistono vari gruppi Facebook in cui sono riunite in una comunità virtuale tutte le persone con questa passione che lavoravano già in questo campo con bambini disabili, autistici, anziani e che le usano come metodo ricreativo.

Ho varie testimonianze (che troverete alla fine del mio libro) di come le Bolle di sapone si possano utilizzare per vari scopi, come la maggior parte delle persone che non le conosce potrebbe in un primo momento erroneamente pensare.

Più avanti dedicherò una parte alla spiegazione di tutti gli elementi e gli attrezzi che si possono utilizzare con le bolle di sapone.