

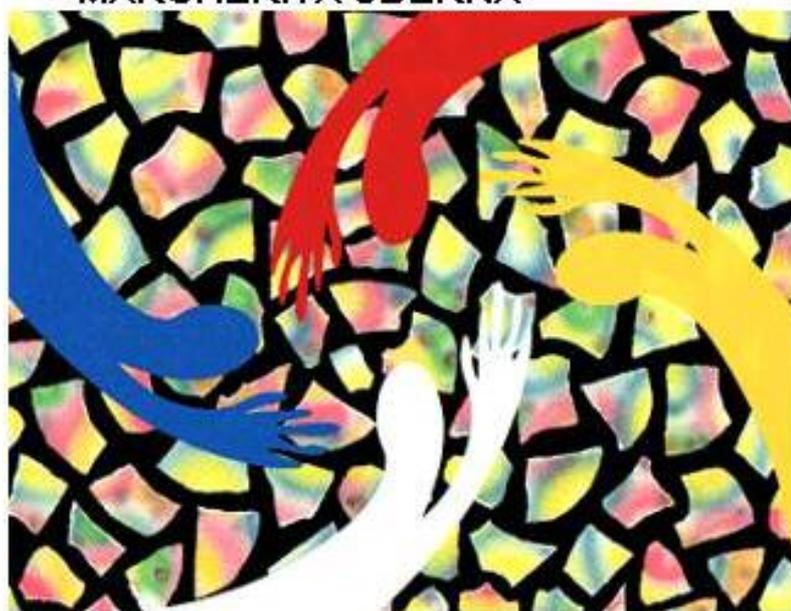
Giochi Psicopedagogici Volume 1

Tecniche di socializzazione per
la scuola, il tempo libero e la
formazione degli adulti

Collana
Il Mestiere del
Formatore

MF

MARGHERITA SBERNA



Edizioni Arcipelago



IL MESTIERE DEL FORMATORE

Collana promossa da ARIPS, ReNaFoP e CoCeFS
diretta da Alberto Raviola e Maria Vittoria Sardella

Questa collana è promossa da ARIPS–Associazione Ricerche e Interventi Psicosociali, che dal 1978 opera per lo sviluppo delle competenze umane. Ma è anche promossa dal Registro Nazionale Formatori Professionisti (ReNaFoP) e dal Comitato Certificazione Formatori Skills (CoCeFS): due iniziative nate nel 1998 per la qualificazione dei formatori.

La Formazione è una pratica cruciale per la transizione dalla Modernità industriale all’Immaterialesimo del XXI secolo. Milioni di uomini, gruppi e organizzazioni si trovano nella necessità di modificare e sviluppare le loro competenze per fronteggiare un passaggio epocale e la Formazione è il primo soddisfattore di questa necessità. I formatori sono dunque gli operatori centrali di quest’epoca: potenzialmente coloro che possono stimolare la “rivoluzione della luce”, come i tessitori guidarono la rivoluzione industriale e, i cittadini borghesi la rivoluzione francese e, i tipografi la rivoluzione americana, gli operai quella russa. Osservare da vicino e offrire strumenti, teorici e pratici, alla professione del Formatore significa analizzare e stimolare un cruciale elemento di catalisi della transizione fra due epoche.

La Collana presenterà testi teorici e metodologici, ma anche strumenti tecnici, perché quella del Formatore non è solo una professione tecnica, ma non è neppure un lavoro meramente intellettuale. Ad oggi, la formazione italiana soffre di tre limiti. Una minoranza di formatori produce pensieri, ma trascura la tecnica. Un’altra porzione si concentra sulla tecnica, come se questa potesse sostituire il pensiero. Una larga maggioranza fa una formazione “pratica e casuale”, evitando i processi culturali e le raffinatezze metodologiche. I libri che saranno pubblicati cercheranno di stimolare i lettori a qualificare le loro prestazioni, alla ricerca di un equilibrio fra teoria, metodo e tecnica, senza dimenticare che, al di sopra di ogni cosa, la formazione deve essere utile e produrre risultati.

Ulteriori informazioni: www.aips.com

Collana: Il mestiere del formatore

[Margherita Sberna](#)

GIOCHI PSICOPEDAGOGICI

VOLUME 1

Tecniche di socializzazione per la scuola,
il tempo libero e la formazione degli adulti

© Copyright 2003 Edizioni Arcipelago

www.edarcipelago.com

Via Bertelli, 16 20127 Milano

Prima edizione su carta Maggio 1984
a cura di CLUED

Edizione elettronica Maggio 2003

a cura di [Edizioni Arcipelago](#)

I diritti di traduzione, memorizzazione elettronica, riproduzione e adattamento totale o parziale, con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi.

IL MESTIERE DEL FORMATORE

[Margherita Sberna](#)

GIOCHI PSICOPEDAGOGICI

VOLUME 1

Tecniche di socializzazione per la scuola,
il tempo libero e la formazione degli adulti

Collana promossa da ARIPS, ReNaFoP e CoCeFS
Diretta da Alberto Raviola e Maria Vittoria Sardella

Indice

Presentazione -----	7
Cap.1- La socializzazione -----	12
Cap.2- I giochi e il loro impiego -----	16
2.1- Che cosa sono i giochi -----	16
2.2- La somministrazione dei giochi -----	17
2.3- L'uso del tempo -----	18
2.4- L'intervento con bambini e adolescenti -----	21
2.5- Il conduttore e il suo ruolo nei giochi -----	22
Cap.3- I giochi "contenitori" -----	26
3.1- Acquario -----	26
3.2- Due, quattro, otto -----	27
3.3- Role-playing-----	28
Cap.4- Il riscaldamento -----	29
1- Fantasia di gruppo -----	31
2- Libere associazioni -----	31
3- La sedia vuota -----	32
4- Mi è capitato che -----	33
5- Il saluto -----	33
6- La fine della storia -----	34
7- Oggi io sono -----	35
8- Le cartoline -----	35
9- Frasi incomplete -----	36
Cap.5- L'approccio -----	38
10- La carta d'identità -----	40
11- Fantasia guidata -----	41
12- Le coppie: un primo contatto -----	42
13- Il gioco degli animali -----	43
14- Il taze bao -----	44
15- L'oggetto preferito -----	45
16- La ricerca -----	46
Cap.6- La conoscenza -----	49
17- I quattro quadri -----	52

18- Il gioco più divertente -----	53
19- L'oggetto più prezioso -----	54
20- La valigia-----	55
21- I tre personaggi -----	56
22- Io abito qui-----	57
23- Lo stemma araldico -----	58
24- Le mie vacanze -----	59
25- Il mio migliore amico -----	60
26- La mia giornata -----	60
27- Se io fossi... -----	61

Cap.7- La comunicazione ----- 63

28- La comunicazione disturbata -----	65
29- Il mio fumetto -----	68
30- L'ascoltatore -----	70
31- La scultura dei corpi -----	71
32- La gimcana guidata -----	72
33- Le immagini-----	74
34- Il simbolo-----	77
35- Le triadi -----	78
36- Inizi di conversazione -----	80
37- Il vero messaggio -----	80

Cap.8- Il feed-back----- 83

38- Il racconto -----	85
39- Le monete-----	86
40- Le sette variabili -----	86
41- La lista delle somiglianze -----	87
42- Qualità & difetti -----	88
43- Lista di aggettivi -----	89
44- I travestimenti -----	91
45- I caratteri-----	91
46- Le analogie -----	93
47- Scambio di immagini -----	94
48- Personaggi & interpreti -----	95
49- Gli osservatori -----	96
50- Il cambiamento-----	97

Bibliografia ----- 99

PRESENTAZIONE

Iniziamo questa collana con un testo tecnico. Potrebbe sembrare una scelta “facile”: la tecnica, si sa, è ciò di cui oggi gli operatori sociali sono più affamati. In realtà è nostra intenzione dare alla tecnica una collocazione speciale, che sia insieme fuori dal mito e lontana da ogni svalutazione. Ciò che ci proponiamo con questo libro è di smitizzare la tecnica togliendo ad essa quell’aura di onnipotenza che viene ad essa attribuita da chi, privo di una *weltanschauung* e di un metodo, si affida ciecamente ai “trucchi” del mestiere. Ma ci proponiamo anche di restituire alla tecnica quella dignità che le deriva appunto dall’essere dentro un sistema complesso e raffinato la cui sostanza sono anzitutto una filosofia e una metodologia (e poi una tecnica) legate da una coerenza rigorosa e armoniosa.

Due sono infatti le posizioni correnti verso le tecniche.

Una sembra erigere la tecnica a totalità. Una sorta di divinità che esiste per sé, non dipende che da se stessa e risolve ogni problema della vita. Essere assunti dipende allora dalla tecnica di compilazione della domanda. Avere una buona vita sessuale dipende dalle tecniche amatorie. Essere buoni insegnanti significa conoscere tutte le tecniche didattiche possibili. Decidere, vivere in equilibrio psicofisico, insegnare, comandare... tutto è questione di tecnica. Su questa filosofia si sono costruite vere e proprie fortune editoriali. E quasi altrettanti deserti psichici individuali.

La seconda posizione è rovesciata. La tecnica è demoniaca; le sue esigenze rigorose sono inaccettabili forme del dominio oppure la tecnica è una limitazione della creatività, un trucco senza valore. In questa logica tutto ciò che viene fatto può andar bene se la filosofia e le intenzioni di partenza sono buone. L’ideologia fa premio sulla pratica oppure il volontarismo prevarica l’efficacia. In questa tendenza alla demonizzazione o alla valorizzazione della tecnica, si trovano unite sia posizioni idealistiche, sia posizioni fortemente pragmatiche.

Speriamo quindi che la lettura di questo libro inquadri la tecnica nella sua giusta posizione di “fase a valle” di una rigorosa architettura logica, quindi nient’affatto

onnipotente; e le ridia la meritata importanza che le spetta, all'interno di ogni progetto che si propone di promuovere cambiamenti "reali e sostanziali".

L'ipertecnicismo è uno dei peggiori mali della scuola italiana oltre che di molte correnti della psicologia e della psicoterapia. Ma l'antitecnicismo è una delle cause dei fallimenti di molti progetti di innovazione sociale.

Il titolo del libro merita qualche spiegazione. L'aggettivo "psicopedagogico" sta ad indicare gli ambiti possibili di applicazione delle tecniche presentate. Si tratta di tutti quegli ambiti nei quali ha una rilevanza, o si vuole che ne abbia, la valenza educativa e psicologica. Gli ambiti di azione sociale nei quali ci si vuole occupare delle persone e dei loro bisogni soggettivi profondi. Nelle situazioni scolastiche e formative, in quelle ricreative e ludiche, fino a quelle organizzative e terapeutiche: le tecniche presentate sono utilizzabili in tutti questi ambiti, quando si voglia (non sempre è così) aiutare le persone e i gruppi a riflettere sui propri "modi di essere e di fare". Nelle intenzioni dell'autrice il libro può essere utile ad insegnanti o formatori di adulti, ad animatori ed operatori sociali; a psicoterapeuti e a responsabili di organizzazioni. Un target molto vasto che si giustifica appunto per l'oggetto di questo libro. Le tecniche sono per loro natura strumenti polivalenti ed utilizzabili da operatori molto diversi tra loro. Nessuno si stupisce se la tecnica fotografica si considera utile ai fotografi, ai documentaristi, ai registi, ai giornalisti e ai turisti in vacanza.

Il sostantivo "giochi" è stato scelto in omaggio all'uso corrente in psicologia e in pedagogia, e rischia di creare equivoci. Il termine rimanda al ludico e alla simulazione, quindi all'area della soggettività. È solo il soggetto, infatti, che può vivere o meno una situazione come "divertente" e come "simulata". Quando il ludico e la simulazione vengono oggettivati programmaticamente, rischiano di perdere il loro potenziale: il ludico diventa noioso, e la simulazione grottesca. D'altra parte, molte delle tecniche presentate possono diventare assai drammatiche o assai realistiche se chi le presenta o chi ne fruisce punta a questi obiettivi, o più semplicemente ne fa un uso sbagliato.

Più corretto sarebbe stato il termine “attività”. Infatti di attività si tratta. “Cose da fare” in gruppo mediante la stimolazione di un operatore. Che diventino attività giocose o dolorose, che siano finzioni o eventi assai realistici, dipende dalla situazione, dagli obiettivi, dalla soggettività dei partecipanti. Il che mi sembra vero anche per i giochi tradizionali. Possiamo definire “ludico” l’evento di violenza, tensione, stress che si consuma ogni domenica allo stadio? Possiamo definire simulazione la partita di poker nella quale un giocatore perde una fortuna? E quanti “creativi” giocano sul lavoro e si accaniscono in una partita di pesca? E ancora, la scuola è una simulazione della vita o è la vita stessa, per gli allievi che trascorrono in aula un terzo del loro tempo?

Il libro presenta dunque numerose attività da realizzare con gruppi di persone interessate ad una fase importante del rapporto, come la socializzazione. La delimitazione dell’area d’uso (la socializzazione) offre già un elemento di rigore. Sta ad indicare sia che queste tecniche non servono a tutto sia che per l’esplorazione di un’area ci sono tecniche più efficaci e dirette di altre. Questa precisazione è importante perché non è raro trovare operatori che, imparata una tecnica, la usano per ogni scopo e per ogni situazione.

Il martello, per quanto sia uno strumento duttile, non è da usare per mescolare le vernici. Ma molti operatori fanno di queste confusioni con le loro tecniche.

Naturalmente le tecniche presentate non pretendono di essere le uniche a disposizione degli operatori. In realtà sono migliaia i “giochi” possibili già usati o da inventare. Cosa caratterizza questi “giochi”, queste attività, dalle altre migliaia di situazioni nelle quali si viene a trovare un piccolo gruppo? Tre cose essenzialmente: 1) la presenza di un operatore preparato; 2) la contestualizzazione in un processo; 3) l’azione riflessiva che segue l’attività. Senza questi tre elementi queste attività risultano inutili. L’operatore deve essere naturalmente un esperto nel lavoro con i gruppi in senso psicopedagogico. Deve cioè essere capace di presentare e gestire questa attività favorendo l’esplorazione e l’approfondimento delle variabili soggettive interessate.

La contestualizzazione implica che le attività siano inserite in un processo con un prima e un dopo logicamente

integrato. L'azione riflessiva successiva è il momento indispensabile perché dall'attività emergano la crescita e l'apprendimento di coloro che vi hanno partecipato.

Quando queste cose saranno chiare ai lettori, essi potranno lanciare questa attività nei loro gruppi e vederne la notevole efficacia sia come "acceleratori" di certi fenomeni, sia come "elementi facilitatori" di certi apprendimenti. Ma soprattutto speriamo che i lettori, dopo aver letto questo libro, potranno inventare nuove tecniche, nuovi giochi, nuove "attività" con cui arricchire il loro lavoro.

Guido Contessa, marzo 1984

ad antonia e oscar

Capitolo 1

LA SOCIALIZZAZIONE

Quando si parla di socializzazione ci si riferisce al processo attraverso il quale un individuo entra a far parte di un gruppo o in generale di una collettività. Perché questo possa accadere è necessaria una condivisione di valori, regole, comportamenti e atteggiamenti fra il singolo e il gruppo del quale il primo vuole entrare a far parte. La socializzazione richiede dunque due tipi di apprendimento: uno riguarda la capacità di relazione con gli altri; il secondo concerne l'apprendimento culturale.

Nel primo aspetto sono da considerare le seguenti variabili:

1- Il processo di socializzazione è graduale e non può essere mai considerato concluso: il percorso che noi facciamo attraverso quest'area passa attraverso il contatto con un'altra persona presa singolarmente per arrivare, con passaggi graduali, al gruppo di individui il più esteso possibile. Ma ciò che rende particolare questo procedimento è che il passaggio ad uno stadio successivo non significa automaticamente l'acquisizione completa e definitiva del livello precedente. In altre parole, se noi riusciamo a relazionarci in modo soddisfacente a livello di piccolo gruppo (4/5 persone) ciò non significa che sempre e in ogni momento riusciamo a fare altrettanto a livello di coppia. Può sempre accadere dunque che in una situazione già sperimentata in termini di dimensione (quantità di persone con cui entrare in contatto contemporaneamente) esista qualche elemento nuovo dipendente dal contesto generale stesso o dalla situazione emotiva personale che la diversifica dalle esperienze precedenti e che dunque richiede un nuovo sforzo da parte dell'individuo.

La gradualità è connessa anche al livello di approfondimento della relazione: ognuno è libero di scegliere e di decidere il livello di intimità e di confidenza che desidera ottenere; e certo ciascuno opera delle scelte che rendono diverso il suo rapporto con gli altri.

Infine, la gradualità è connessa anche alla nostra evoluzione personale che, producendo in noi dei cambiamenti, modifica anche i nostri bisogni; così noi mutiamo gruppi di riferimento e di appartenenza secondo le nostre esigenze e le risposte che troviamo in contesti diversi. In ogni caso noi viviamo costantemente una situazione di pluriappartenenza poiché, almeno in uno stesso momento della nostra vita, troviamo le risposte ai nostri bisogni in più gruppi diversi fra loro per dimensione, finalità, norme e caratteristiche generali.

- 2- Avere rapporti interpersonali significa avere scambi con altre persone. Non significa per forza e solo volersi bene ed essere amici. Si tratta quindi di cercare di combattere e di superare questo stereotipo, potenziando e sviluppando le possibilità di incontro con gli altri, anche dove incontro significa lotta, dissenso, aggressività.
- 3- La nostra società e la sua cultura ci spingono verso l'uniformità; la pressione al conformismo si fa sempre più pressante: ciò che noi percepiamo come nostra diversità dagli altri è spesso fortemente represso dall'esterno e da noi stessi. Ne consegue un appiattimento e una limitazione della vitalità personale che impoverisce anche i nostri rapporti. Più noi siamo uguali agli altri, più il nostro scambio è limitato. Socializzare significa arricchirsi attraverso il confronto e la stimolazione reciproca. Così dovremo cercare di esprimerci senza reprimerci e censurarci. Anche se si tratta di un procedimento lento, ci consente di mostrare un po' alla volta le nostre risorse e le nostre potenzialità. Pur richiedendo uno sforzo emotivo e psicologico notevole, soprattutto all'inizio, non è certo paragonabile al dispendio di energie che ci costa tener chiusi gli aspetti che percepiamo diversi dagli altri.
- 4- La capacità di socializzazione è strettamente connessa con il nostro grado di sicurezza e con la capacità di accettare momenti di insicurezza più o meno elevata. Affrontare un nuovo rapporto significa aprirsi, consentire agli altri di vedere anche la parte di noi che teniamo celata, conservare il più possibile la nostra autenticità nel senso di consentire di esprimerci senza censura e quindi permettere agli altri di vedere o intuire

i nostri pregi e i nostri limiti. Perciò significa accettare una messa in discussione, una possibile crisi, una rottura dell'equilibrio in cui viviamo, una possibile perdita di sicurezza e di fiducia in sé. Ma può accadere che da questa situazione, nel caso si realizzi, noi traiamo maggior vantaggio per il futuro o che i riscontri ottenuti ci confermino ulteriormente nelle nostre scelte. Dunque, il processo di socializzazione richiede un continuo accettare situazioni rischiose che, come tali, possono o no essere gratificanti.

Per quanto riguarda l'apprendimento della "cultura" del gruppo e le caratteristiche della vita collettiva, gli elementi sono:

- 1- La rete di comunicazioni che si stabilisce tra le persone e i canali privilegiati attraverso i quali essa avviene. Da questo aspetto dipende la facilità o meno di entrare in contatto con gli altri, di conoscerli e di farsi conoscere, di stabilire dei rapporti significativi e soddisfacenti.
- 2- Il processo di costruzione delle norme interne al gruppo che servono ai membri come traccia di comportamento da seguire per poter rimanere in quella collettività specifica è determinante; non sempre però si tratta di norme valide in termini universali e assoluti, per quanto da esse dipenda l'essere o no partecipi della vita di quel gruppo.
- 3- Le modalità di strutturazione dei ruoli e la mobilità di essi: una situazione vitale in tal senso è quella che evita la sclerosi e l'immobilismo consentendo che, a seconda delle esigenze e delle necessità funzionali o emotive, persone diverse assumano ruoli e compiti diversi. Questo elemento è connesso all'uso delle risorse sia personali sia collettive presenti in un gruppo.
- 4- Le procedure decisorie e le capacità contrattuali presenti nel gruppo: la massima partecipazione di tutti ai momenti di questo genere testimonia il grado di maturazione dei partecipanti e il livello di considerazione reciproca.
- 5- La capacità di saper affrontare e risolvere in modo elastico e creativo situazioni problematiche che si vanno via via incontrando: si tratta di essere adattabili e permeabili al contesto circostante, pur evitando la morbidezza eccessiva.

Data la complessità del processo di socializzazione, questo libro si occupa solo del primo degli aspetti sopra elencati. Inoltre il livello di socializzazione cui si fa riferimento è quello del piccolo gruppo di 10/12 persone ritenuto la dimensione ideale per consentire agli individui il massimo di possibilità espressiva.

Capitolo 2

I GIOCHI E IL LORO IMPIEGO

2.1- Cosa sono i giochi

Tutte le tecniche che si raggruppano sotto l'etichetta "giochi-esercitazioni" hanno una fondamentale caratteristica: richiamano psicologicamente una situazione di libertà di piacere attraverso la quale l'individuo o, meglio, il bambino esprime desideri, inclinazioni, in pratica una parte del suo carattere. Inoltre sono legati in qualche misura alla capacità di immaginare/fantasticare propria di ciascun individuo. Esiste una vasta letteratura sul gioco come espressione tipica del bambino e in genere dei cuccioli degli animali. Un'ipotesi che cerca di spiegare perché quest'attività caratterizzi l'infanzia è che gli esseri viventi devono imparare in parte o completamente alcuni comportamenti che in qualche modo sono necessari al loro sviluppo e alla loro sopravvivenza; essi lo fanno esercitandosi in spazi "franchi" nei quali i loro possibili errori non hanno conseguenze dannose sulla loro vita. Per esempio, tutti avranno osservato un gattino giocare con un gomitolino o una palla di carta e fare tutte quelle mosse che poi utilizzerà per la caccia ai topi. E i cuccioli di cane che ringhiano e abbaiano e poi scappano quasi impauriti dalla loro stessa aggressività? Anche per il cucciolo d'uomo il gioco rappresenta uno spazio di allenamento in cui esistono regole diverse da quelle del mondo reale alle quali ogni giocatore decide di sottostare liberamente e alle quali liberamente si può sottrarre. È quindi una situazione protetta che consente di imparare senza rischi, anzi con piacere.

Forse l'adulto fa più fatica a immergersi nella situazione. La simulazione è anche in questo caso una delle caratteristiche fondamentali di simili attività, richiede disponibilità a "mettersi nei panni di", a fare "come se", ma garantisce ad ognuno la protezione da conseguenze troppo negative derivate da ciò che si fa o si dice nello svolgimento del gioco.

Anche per gli adulti il gioco è dunque un momento che consente l'apprendimento di comportamenti poco noti o poco usati o temuti, ed insieme ne consente la reale

sperimentazione circoscrivendo i possibili danni materiali ed emotivi. Mentre però i bambini in genere sperimentano anche comportamenti concreti, procedure utili a risolvere i problemi o le situazioni che si incontrano nella vita, l'adulto si misura con atteggiamenti e comportamenti che lo coinvolgono anche e soprattutto a livello emotivo.

Se un gioco è scelto e accettato, qualsiasi sia il suo utente-protagonista, esso offre sempre una possibilità di crescita.

2.2- La somministrazione dei giochi

Qui vengono indicate alcune norme che è utile tener presenti per somministrare correttamente i giochi. Essi sono adatti ad utenti di qualsiasi età, anche se può essere necessario qualche cambiamento. I termini "giochi" e "esercizi" sono usati come sinonimi.

1. Il numero dei partecipanti è in genere irrilevante; l'unica considerazione nella scelta del numero riguarda la durata dell'esercizio e la possibilità per tutti di esprimersi senza annoiare chi ascolta.
2. Una condizione fondamentale è di non obbligare nessuno a parteciparvi, lasciando ciascuno libero di decidere il grado di coinvolgimento con cui vuole partecipare all'esperienza. Non è infatti possibile costringere qualcuno a partecipare perché i risultati sarebbero molto scarsi. La certezza della libertà fornisce invece un motivo più profondo e sincero.
3. Occorre poi creare un'atmosfera adatta alla realizzazione del gioco. Gli "utenti" devono sentirsi a loro agio; l'atmosfera deve essere di rispetto e di accettazione reciproca. Un partecipante che teme di essere messo in ridicolo rifiuterà probabilmente sia di partecipare all'esperienza sia di dividere con gli altri i suoi pensieri e i suoi vissuti emotivi. Un altro elemento importante è l'ascolto attento.
4. ogni gioco deve essere presentato "un pezzo alla volta". Non si deve cioè spiegare l'esercizio tutto insieme, particolarmente per due motivi: innanzi tutto le difese si rafforzerebbero fino a porre in dubbio la partecipazione dei presenti (se io so che un gioco finirà con una drammatizzazione posso decidere di rinunciarvi fin dall'inizio per la mia timidezza, ma se inizio a giocare e

mi diverto, può essere che vi prenda parte). Un secondo motivo è legato alla chiarezza dell'informazione e alla correttezza nell'esecuzione del gioco. Per evitare errori o confusioni è preferibile che la spiegazione venga data dal conduttore sotto forma di comandi che al momento opportuno consentono di proseguire nel gioco. Fra l'altro, l'uso di uno stile direttivo facilita anche il coinvolgimento ed in qualche modo ha anche la funzione di un "acting out" stimolante per i partecipanti.

5. Il luogo dove si svolge il gioco deve essere tale da consentire il movimento delle persone coinvolte e deve garantire la quiete necessaria allo svolgimento delle attività (niente telefoni in aula; non si possono usare neppure stanze di passaggio). Nel caso siano necessarie particolari condizioni per la realizzazione dei giochi contenuti in questo libro, esse sono indicate all'interno dell'esercizio specifico.

2.3- L'uso del tempo

Quanto deve durare un esercizio? È necessario porre un limite preciso? Questi ed altri problemi relativi all'uso del tempo meritano una considerazione particolare. Si tratta infatti di un elemento fondamentale per l'apprendimento. Fra tutte le risorse di cui noi disponiamo e che utilizziamo in misura più o meno grande, questa è senz'altro la più trascurata: sembra che tutti la considerino una variabile indifferente, soprattutto elastica. È difficile far assimilare che il tempo è un elemento assolutamente rigido e non modificabile. Eppure è evidente per tutti che presentarsi ad un appuntamento il giorno dopo significa non trovare più nessuno ad aspettarci. Dunque il tempo col suo scorrere agisce sulla realtà modificandola.

Il primo motivo per cui anche negli esercizi si fissa un limite di tempo è quindi connesso a far percepire questa variabile come esistente e significativa nell'economia dei rapporti umani. Ciò serve anche per ridimensionare la percezione, opposta alla precedente, che il tempo non basta mai, che è sempre troppo limitato rispetto alle nostre necessità ed esigenze. In questa dimensione fissare un limite di tempo per compiere e realizzare un'attività specifica significa fare i conti con la realtà, apprendere che non tutti i momenti sono uguali, che anche

il tempo è una risorsa e come tale va valorizzata, non disperdendola, ma usandola pienamente e consapevolmente.

Inoltre l'assenza di qualsiasi limite temporale crea altri problemi nella gestione dei "giochi" prevalentemente connessi con la demotivazione e la noia. Se ho davanti a me un'intera giornata per fare una certa cosa o un certo discorso è abbastanza facile che io tenda a rimandare il più possibile, soprattutto se ciò che devo realizzare è per me costoso in termini psicologici ed emotivi. La sensazione dello scorrere veloce del tempo e la paura di fare di una situazione un'occasione perduta stimolano, invece, un sentimento di ansia che modifica la percezione degli avvenimenti e incentiva la messa in gioco di sé stessi e la presa di responsabilità.

D'altra parte il tempo assegnato per un'attività deve essere calcolato tenendo in conto anche il numero dei presenti. In un gruppo di 10 persone che si incontrano per un'ora, ciascuna ha diritto di parlare non più di 6 minuti, se il tempo viene suddiviso in modo paritario. Se poi succede, com'è possibile, che ci siano partecipanti che parlano più facilmente di altri, può accadere che alcuni abbiano solo l'opportunità di fare una battuta di pochi secondi.

Anche per un gioco il tempo assegnato per il suo svolgimento deve essere tale da consentire la partecipazione di ciascuno dei presenti e l'approfondimento delle relative problematiche da parte di chi voglia farlo senza che si sviluppi una situazione annoiata e distratta. In termini pratici ciò significa che il tempo può essere dilatato o ristretto, rispetto alle indicazioni contenute negli esercizi se i partecipanti sono più di 12, ma sempre tenendo presenti i criteri indicati. Inoltre è opportuno tener presente che è meglio proporre il gioco in un momento in cui si è sicuri di aver tempo sufficiente a realizzarlo del tutto: per esempio, se l'incontro sta finendo è inutile, se non addirittura dannoso, proporre un gioco. Anche se esso richiedesse per il suo svolgimento un tempo molto breve, sarebbe lo stesso consigliabile rimandarlo perché non sarebbe comunque possibile avere una riflessione "a caldo" su quanto è avvenuto. Solo in particolari situazioni e per particolari

motivi è possibile e addirittura auspicabile realizzare un gioco senza poterlo immediatamente commentare.

Nei giochi qui riportati non sempre è indicato il tempo di esecuzione necessario. Dov'è indicato, esso è calcolato su un gruppo di 10/12 persone di medio livello. In questi casi il conduttore del gioco informa anche i partecipanti delle scansioni temporali e dei limiti previsti, proprio perché ciascuno abbia la possibilità di tenerne conto.

In altri casi non c'è invece questo tipo di indicazione: si tratta spesso di attività che richiedono anche un'esecuzione materiale di qualcosa (per esempio, fare un disegno, completare un fumetto, ecc.). In tali occasioni il conduttore segue da vicino il procedere del gioco e interviene per stimolare e affrettare la partecipazione. Per esempio, girando fra i presenti può controllare se qualcuno è molto indietro rispetto al lavoro eseguito dagli altri o se tutti hanno particolari difficoltà e ritardi e quindi agisce di conseguenza, sempre ricordando però che non deve consentire un abbassamento del livello di interesse e di motivazione all'attività proposta.

C'è poi un'ultima situazione nella quale la gestione del tempo è significativa: può accadere che i partecipanti di un gruppo si rifiutino di realizzare una certa proposta del conduttore. Tralasciando altri problemi relativi alla gestione di queste situazioni, il conduttore del gioco deve lasciare un tempo minimo prima di decidere di rinunciare alla sua proposta. La quantità di tempo in questi casi è "calcolata" tenendo presenti due aspetti:

- il superamento delle resistenze individuali attraverso una situazione minimamente ansiogena e la conseguente successiva esecuzione del gioco;
- l'elaborazione minima della posizione assunta e quindi il cambiamento di attività.

Spesso i partecipanti dicono che il tempo è poco:

- 1- è una difesa: se ci fosse più tempo sarebbe poco lo stesso;
- 2- la scarsità del tempo invita all'immediatezza, con abbassamento delle difese;
- 3- se il "compito" non è finito del tutto non è importante. I giochi sono spunti, stimoli, "tecniche" per avviare, ecc.

2.4- L'intervento con bambini e adolescenti

Gli esercizi vengono di solito utilizzati in situazioni di formazione, sia con gli adulti, sia con i giovani o i ragazzi, come acceleratori. Essi servono cioè ad aiutare i partecipanti a riflettere su particolari fenomeni o avvenimenti della vita di relazione, inducendo artificialmente una situazione anche nei suoi aspetti emotivi ed affettivi.

Ciò che consente l'apprendimento è proprio la possibilità di essere e di sentirsi coinvolti profondamente in quanto viene proposto.

Va quindi sottolineata la necessità che, prima di introdurre gli esercizi, si usi una parte del tempo per creare un'atmosfera adatta ad essi, soprattutto se essi vengono proposti all'inizio del lavoro di un gruppo.

In particolare, intendendo usare gli esercizi che vengono proposti in questo libro con bambini e adolescenti, oltre alle norme già indicate è preferibile tener presente anche le indicazioni che seguono:

- 1- il linguaggio che viene usato per illustrare e spiegare l'esercizio deve essere molto semplice e chiaro. In alcuni casi può essere addirittura necessario fare dei brevi esempi che facciano capire come si dovrà svolgere l'esercizio. Anche in tali occasioni spiegare il gioco un pezzo per volta serve per consentire una migliore comprensione di esso.
- 2- Il tempo di durata degli esercizi deve essere proporzionato alla possibilità di prestare attenzione da parte degli utenti; quindi, se l'esercizio è lungo può essere suddiviso in parti, che vengono proposte in momenti diversi, a distanza di tempo fra loro. Infatti, con i partecipanti giovani occorre tenere in gran conto l'aspetto motivazionale: non vale cioè la pena rischiare la noia o una reazione di insofferenza ad un'attività solo perché essa dura troppo a lungo. Anzi spesso spezzare l'esercizio in parti, che però devono essere concluse in se stesse, può servire per facilitare l'osservazione e dunque la riflessione su quanto è avvenuto.
- 3- Anche nei momenti di verifica alla fine dell'esercizio, si possono chiedere commenti e contributi utilizzando metodi animativi che delineino in poche battute il

giudizio sulla situazione (per esempio, che titolo daresti all'incontro di oggi?).

- 4- Può essere utile far costruire agli utenti stessi degli esercizi simili a quelli presentati dal conduttore. Oltre ad essere stimolante per gli utenti, questa è un'opportunità da sfruttare in termini di verifica della comprensione di quanto si è proposto.
- 5- Possono esserci esercizi che vanno ripetuti più volte perché diano degli effetti visibili. In caso ciò sia ritenuto necessario, è consigliabile non ripetere l'esperienza sempre nello stesso modo, ma cercare di modificarla nei suoi aspetti esteriori per poter mantenere vivo l'interesse dei giovani utenti e insieme continuare il lavoro su una certa area.

Come sempre in campo psicologico, nessuna indicazione è tassativa e valida in termini assoluti. Inoltre, poiché non si possono elencare e specificare tutte le situazioni che è possibile incontrare, si acquista in questo campo maggiore abilità attraverso un'adeguata formazione e l'esperienza.

2.5- Il conduttore e il suo ruolo nei giochi

In questo libro ricorre continuamente il termine "conduttore". Con esso intendo riferirmi alla persona, all'interno di un gruppo, che ha la responsabilità di esso e che quindi, fra l'altro, propone ai partecipanti giochi ed esercizi. A seconda delle diverse situazioni questo ruolo può essere assunto da:

- l'insegnante, che intende proporre in ambito scolastico ed educativo attività che stimolino la socializzazione degli allievi;
- l'animatore, che utilizza i giochi finalizzandoli prioritariamente alla creazione di una rete minima ma soddisfacente di rapporti interpersonali, e al divertimento;
- il formatore, che vuole migliorare la sensibilizzazione relazionale dei suoi utenti ed insieme vuole offrirgli supporti professionali ed indicazioni metodologiche;
- il monitore, con i bambini e gli adolescenti che attuano un'esperienza di vita comunitaria;
- il terapeuta di gruppo, che vuole aiutare i suoi pazienti a migliorare la qualità della relazione di gruppo.

A seconda delle situazioni e della posizione specifica del conduttore, la modalità di gestione dei giochi cambia (tralasciamo di considerare le ovvie differenze dovute alle singole personalità), soprattutto rispetto alla segnalazione esplicita degli obiettivi specifici delle attività e a livello di analisi successiva dell'esercizio realizzato.

Per quanto riguarda gli obiettivi spesso in questo libro si suggerisce, relativamente ai giochi, di esplicitarli ai membri del gruppo che dovranno poi partecipare. Si tratta però soltanto di un suggerimento indicativo che non va necessariamente tradotto in pratica in tutte le occasioni.

Certamente l'animatore e il terapeuta, pur per motivi diversi, dovrebbero evitarlo. L'animatore perché il suo obiettivo è prevalentemente ludico e sarebbe abbastanza fuori posto voler introdurre a tutti i costi, esplicitamente, una valenza educativa: le attività continuano a conservare il loro senso anche educativo, benché esso non sia sottolineato ed amplificato. Il terapeuta perché farlo può essere frenante per il suo lavoro, in quanto esplicita i problemi che è sua intenzione far emergere e quindi stimola le resistenze e le difese del paziente.

Insegnante, formatore e monitore, che hanno esplicitamente anche o solo intenzioni educative, a seconda delle occasioni possono invece comunicare o no gli obiettivi che perseguono con i giochi. La scelta di mettere o no in comune questa informazione va fatta alla luce di alcune considerazioni. I motivi della scelta possono essere molteplici: si può non dirlo e stimolare il processo di riflessione su quanto viene proposto; si può comunicarlo per consentire una maggiore analisi dei collegamenti fra obiettivi e attività proposte; e così via. In generale anche in questi casi come per la terapia, far conoscere gli obiettivi significa aumentare il livello di resistenza e di difesa da ciò che i giochi muovono nel profondo dell'animo dei partecipanti. In senso teorico, comunicare gli obiettivi significa togliere a queste tecniche una parte della loro efficacia. Infatti, la caratteristica principale dei giochi è di essere situazioni proiettive, cioè tali da consentire a ciascuno di dargli il significato che da loro è preferito. Solo così esse riescono a smuovere nel profondo emozioni, sentimenti, ricordi, immagini fino a quel momento confuse ed ignorate.

“Svelare” la chiave di comprensione dei giochi significa togliergli questa possibilità di proiezione dei vissuti dei partecipanti e, quindi, impoverirli, privando questi ultimi di un’esperienza più completa e significativa. Inoltre, poiché i giochi servono anche come “evidenziatori” di una situazione già esistente ed osservata dal conduttore, ma non compresa altrimenti dai partecipanti, nella migliore delle ipotesi, in tali occasioni esplicitare gli obiettivi non servirebbe come aiuto per la tendenza a negare la situazione da parte dei presenti. In più in questi casi certamente aumenterebbero le difese con la possibilità di far fallire l’esercizio.

In altre occasioni la condivisione dell’informazione consente una maggiore partecipazione perché permette ai presenti di assumersi la responsabilità di sperimentare una situazione fino a quel momento evitata o temuta.

Anche per quanto riguarda il livello di analisi e di elaborazione, sia durante l’esercizio sia nella riflessione successiva, si diversifica a seconda del contesto e delle finalità generali di esso. Per quanto riguarda le indicazioni contenute negli esercizi presentati in questo libro, è da sottolineare il loro valore assolutamente indicativo. Il conduttore deve considerare i suggerimenti degli esercizi come degli esempi del tipo di riflessione che è possibile realizzare successivamente all’attività. Ma certo non è l’unica esistente né è l’unica possibile. Il conduttore deve innanzitutto decidere se è o no opportuno che egli stimoli una riflessione. Certo, l’animatore di un villaggio turistico potrebbe trovarsi in imbarazzo se la proponesse ai suoi utenti. Sarebbe fuori luogo e inopportuna e stimolerebbe, al contrario, dei meccanismi di rigetto anche per possibili future attività simili realizzate in altri ambiti.

Per gli altri conduttori, invece, il quesito si pone in altri termini: l’utente impara di più dal gioco che sta facendo, se ci riflette sopra con gli altri o se ci riflette da solo o con chi vuole? Nella generalità dei casi la situazione più efficace è la prima.

Fatta questa prima scelta, resta da individuare lo specifico, cioè su cosa focalizzare la riflessione. Si può trattare del clima che si è venuto a creare nel gruppo, fra i partecipanti, o si può riflettere sulle connessioni fra quello che abbiamo appena vissuto e altre situazioni simili del

nostro passato (soprattutto in situazione terapeutica); si può approfondire il legame fra finalità–obiettivi–giochi e analizzarne le intime connessioni; si può focalizzare l'attenzione sui processi avvenuti, cioè sulle modalità attraverso le quali il gioco si è sviluppato. E si può continuare ancora. Ciò che è importante riguarda la necessità della congruenza fra il tipo di proposta e le finalità generali del contesto; il livello fino al quale ci possiamo spingere come conduttori nella sollecitazione della ricerca personale. Non solo si tratta di un problema di correttezza professionale in senso lato, ma anche di possedere le capacità a gestire correttamente le situazioni, salvaguardando i diritti e le necessità dell'utente, sia inteso come singolo, sia come collettività che condivide l'esperienza.

Capitolo 3

I GIOCHI “CONTENITORI”

Ho riunito sotto questo titolo delle “strutture” che possono essere usate come modello esterno di più attività e che servono per modificare e adattare ad altri scopi le attività qui presentate.

Le illustro qui brevemente, fornendo anche delle indicazioni relativamente agli esercizi con i quali possono essere utilizzate.

3.1- Acquario

Si tratta di una situazione in cui i partecipanti del gruppo vengono divisi in due parti: gli attori, che realizzano una certa attività prefissata o, più semplicemente, proseguono nello svolgimento della normale vita di gruppo; gli osservatori, che hanno il compito di osservare cosa succede, in silenzio. In pratica, dopo la suddivisione del gruppo si formano, con le sedie, due cerchi concentrici: in quello più interno si siedono gli attori, nell'altro gli osservatori. Questi ultimi possono avere il compito di osservare un particolare attore, e allora sono seduti nel cerchio esterno, ma di fronte alla persona che devono osservare; oppure devono osservare il comportamento generale dei partecipanti a quel gruppo. In genere viene loro fornita una griglia di osservazione che può essere diversa a seconda delle finalità dell'osservazione e che utilizzano come supporto e schema-guida della loro attività.

La situazione in acquario dura in genere per un tempo precedentemente determinato, alla fine del quale si ricompone il cerchio e finalmente anche gli osservatori hanno diritto di parola e scambiano con gli altri membri del gruppo le loro rilevazioni e riflessioni.

Questo modello è molto utile nelle esercitazioni che richiedono un “feed-back”.

Griglia di osservazione per un gruppo (un esempio):

- qualcuno evidenzia comportamenti particolari (insofferenza, aggressività, accondiscendenza, gregarismo, ecc.)

- qualcuno difende energicamente le sue idee; per quale motivo; in che modo
- qualcuno non caldeggia per niente l'idea da lui stesso proposta; perché; con quale atteggiamento
- come reagiscono i membri del gruppo di fronte a idee diverse dalle loro
- quali atteggiamenti hanno i partecipanti nei confronti del leader del gruppo
- il clima generale del gruppo riflette collaborazione o competizione
- il clima è cambiato nel gruppo col passare del tempo
- i partecipanti sono interessati o indifferenti al lavoro
- ci sono dei momenti in cui l'interesse diminuisce e/o aumenta; perché
- quali elementi facilitano il lavoro di gruppo
- quali elementi ostacolano il lavoro di gruppo.

3.2- Due, quattro, otto

È una sequenza che consente il passaggio dall'individuo singolo al gruppo in modo graduale e non traumatico. È una modalità usata in generale in situazioni di primo approccio o per far sperimentare una prima conoscenza il più possibile comprensiva di tutti i presenti in una situazione gruppale.

Può essere usata anche per suddividere un grande gruppo in sottogruppi di piccole dimensioni. È comunque un procedimento significativo perché riproduce la gradualità del processo di socializzazione in termini osservabili da tutti facilmente.

In pratica, una volta scelto l'esercizio, lo si fa eseguire prima dal singolo individuo da solo, poi in coppia con un compagno scelto, poi con un quartetto (in questo caso sono le coppie a doversi scegliere); infine in un ottetto (se si è in una situazione di grande gruppo sono i quartetti a scegliersi, se invece si tratta di un piccolo gruppo la scelta sarà obbligata).

L'esercizio può anche essere suddiviso in momenti di incontro diversi per tracciare la strada di sviluppo dei gruppi. Le attività da svolgere come contenuto possono anche essere diversificate ad ogni livello di raggruppamento (per esempio, si potrebbe usare il gioco degli animali, v. n.13)

3.3- Role-Playing

Si tratta di una particolare forma di drammatizzazione, in cui le “parti” sono assegnate preventivamente seguendo dei particolari criteri in connessione con gli obiettivi che si intendono raggiungere.

In genere si assegnano le parti scrivendole su dei cartoncini che vengono consegnati ai partecipanti prima dell’inizio della drammatizzazione. I ruoli possono essere quelli previsti nella drammatizzazione specifica. Oppure possono essere assegnati dei ruoli–stereotipo che si intendono far analizzare (per esempio: il maestro, lo studente, la mamma, il sindaco, l’assessore comunale, il preside, ecc.); in questo caso il tema di discussione è scelto dal conduttore e improvvisato nei contenuti precisi dai partecipanti.

I ruoli possono anche essere quelli reali della persone presenti che vengono invertiti per creare una maggiore comprensione(per esempio, se due partecipanti litigano continuamente può essere utile far discutere loro un argomento qualsiasi nei panni l’uno dell’altro).

Più ci si “mette nella parte”, più l’esercizio è efficace e rende possibile raccogliere materiale per una riflessione utile alla crescita personale e al miglioramento dei rapporti interpersonali.

Capitolo 4 IL RISCALDAMENTO

È una situazione per molti aspetti simile a quella dell'approccio, in quanto con questo termine si indica il momento di inizio delle attività di un gruppo. Però in questo caso non si tratta del primo incontro fra i membri del gruppo. Anzi, di solito ci si riferisce a gruppi che per consuetudine si riuniscono per svolgere insieme tipi diversi di attività. Essendo però passato del tempo dall'incontro precedente, è utile iniziare l'incontro riscaldando l'ambiente, sia nel senso di ricostruire i legami che si sono allentati nel periodo di lontananza, sia di creare un clima di attenzione reciproca e di sensibilità a quanto avviene nel gruppo. Con questa fase si tende cioè ad annullare, o almeno a cercare di farlo, l'allentamento dei rapporti interpersonali prodotto dalla sospensione del gruppo. La situazione è simile a quella di due amici che non si vedono da tanto tempo e che si incontrano: perché i loro discorsi tornino quelli di una volta ci vorrà del tempo.

Questa attività è definita "riscaldamento". Esso è quindi anche un momento di recupero di atteggiamenti e comportamenti già sperimentati in passato, ma divenuti, nel periodo di sospensione dei rapporti, meno abituali.

Quando le occasioni di passare del tempo insieme diminuiscono, i legami tra le persone e gli scambi reciproci si fanno più difficili: occorre perciò riavviarli con delicatezza ed attenzione anche alla luce della considerazione che il processo di socializzazione è un continuo procedere e regredire. Gli apprendimenti non sono mai assoluti e definitivi, e poi c'è sempre una situazione nuova, mai considerata o sperimentata prima, che può creare ulteriori difficoltà.

In genere è compito di chi è in qualche misura responsabile del gruppo di fare in modo che i partecipanti si sentano a loro agio il più in fretta possibile. Un operatore esperto non ha nemmeno bisogno di particolari supporti tecnici. Basta il suo modo di salutare, di sorridere, di dire una battuta, di iniziare a proporre una determinata attività per ottenere l'effetto desiderato.

Nel libro comunque sono proposte alcune semplicissime attività che possono essere usate in tali occasioni: è un primo stimolo che certo poi il conduttore del gruppo potrà ampliare anche da solo sfruttando la sua esperienza e la sua fantasia.

Obiettivi dei giochi di “riscaldamento”

- creare nel più breve tempo possibile un clima favorevole agli scambi
- mettere a proprio agio le persone
- stimolare la motivazione a partecipare attivamente a ciò che viene proposto dal gruppo
- ricostruire e solidificare il tessuto degli apprendimenti passati, consentendo di attingervi nuovamente in breve tempo.

1- FANTASIA DI GRUPPO

MATERIALE:

nessuno

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore spiega brevemente il gioco che si sta per iniziare: si tratta di costruire una favola/racconto col contributo di ciascuno, seguendo le seguenti regole:
 - a) inizia chi vuole
 - b) ciascuno a turno spontaneamente prosegue il racconto aggiungendo un pezzo a quello precedente
 - c) ogni pezzo deve essere minimamente connesso con quanto descritto prima, ma – come succede nelle favole – può accadere qualsiasi avvenimento
 - d) quando qualcuno è stanco o pensa che la storia sia terminata, la conclude dicendo: “Fine della storia”
2. il conduttore dà quindi il via al gioco, rimanendo in silenzio per tutta la durata di esso, a meno che non valuti opportuno intervenire o per dare una svolta particolare alla storia o per stimolare ulteriormente la situazione
3. quindi, il conduttore introduce una breve riflessione sul significato della fantasia.

VARIAZIONI:

- può essere opportuno, soprattutto con partecipanti molto giovani, fare eseguire una drammatizzazione
- si possono far scegliere prima i personaggi e su quelli costruire la fantasia
- si possono assegnare le parti ai partecipanti che poi drammatizzeranno il racconto mentre si va costruendo
- si possono fornire oggetti stimolo.

2- LIBERE ASSOCIAZIONI

MATERIALE:

carta e matita, pennarelli, lavagna di carta

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore invita i partecipanti a dire ciascuno una parola che gli viene ispirata dalla situazione di gruppo

- appena iniziato e, mentre le parole vengono dette, le trascrive alla lavagna
2. i partecipanti hanno poi 5/10 minuti per costruire con queste parole una o più frasi che descrivano più approfonditamente la situazione personale e del gruppo in quel momento; per fare questo devono seguire le seguenti regole:
 - a) aggiungere solo le parole mancanti come congiunzioni, articoli, qualche verbo
 - b) le parole del gruppo si possono usare più volte
 - c) il discorso deve essere minamene congruente
 3. il conduttore invita quindi i partecipanti a mettere in comune gli elaborati prodotti e a spiegare i motivi che hanno determinato una certa impressione.

3- LA SEDIA VUOTA

MATERIALE:

nessuno

SVOLGIMENTO:

1. prima ancora che il gruppo sia riunito, il conduttore ha disposto tutte le sedie dei membri del gruppo a semicerchio e ha posto una sedia in più di fronte al semicerchio
2. quando arrivano i partecipanti, li fa sedere tutti nel semicerchio e quindi assegna il compito di raccontare agli altri cosa si è fatto dall'ultimo incontro ad ora; per farlo, a turno ogni partecipante deve andare a sedersi sulla sedia vuota e ciascuno può parlare solo quando si trova sulla sedia vuota
3. dopo che ciascuno ha raccontato, si possono anche fare domande agli altri membri del gruppo: però, si a per chiedere sia per rispondere, bisogna sedersi di fronte al semicerchio; l'attività può occupare per tutto il suo svolgimento da 15 a 30 minuti
4. quindi, il conduttore, allo scadere del tempo, fa rimettere le sedie in cerchio ed introduce un breve commento.

4- MI È CAPITATO CHE...

MATERIALE:

nessuno

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore invita i partecipanti a riflettere su quanto gli è accaduto durante il periodo di lontananza dal gruppo; essi in particolare devono riflettere per individuare:
 - a) qual è stato l'avvenimento più allegro e piacevole vissuto di persona o come spettatori
 - b) qual è stato il più grande successo ottenuto
2. il conduttore invita quindi i partecipanti a comunicare agli altri le due esperienze aggiungendo i sentimenti provati in tali occasioni
3. alla fine di queste comunicazioni, il conduttore chiede di esplicitare quale sia il clima emotivo del gruppo e come si sentano le singole persone.

5- IL SALUTO

MATERIALE:

cartoncini con indicate le lettere dell'alfabeto; un sacchetto dove introdurre le lettere dell'alfabeto; carta e penna

SVOLGIMENTO:

1. precedentemente all'incontro del gruppo, il conduttore deve preparare più cartoncini su cui indicherà le lettere dell'alfabeto, una per cartoncino; è necessario scrivere le lettere dell'alfabeto 2 volte per quanto riguarda le consonanti e 3-4 volte le vocali
2. quando si inizia l'incontro col gruppo, il conduttore spiega che i partecipanti dovranno pescare dal sacchetto le lettere dell'alfabeto: con ogni lettera essi inizieranno una parola che dovrà essere usata per costruire una frase di saluto al gruppo
3. poiché è difficile stabilire in precedenza il numero delle parole necessarie a formare la frase, ogni partecipante pescherà dal sacchetto, che sarà posto al centro del gruppo, una lettera alla volta, e quando la frase gli sembrerà completa smetterà di estrarre lettere

4. il tempo a disposizione per questa attività è di 10/15 minuti e l'unica regola riguarda l'obbligo di usare tutte le lettere estratte, anche se è possibile farlo in termini creativi e fantasiosi
5. allo scadere del tempo ogni partecipante legge agli altri il saluto
6. infine, il conduttore invita a riflettere su quanto si è realizzato e sul clima del gruppo in seguito all'attività svolta.

6- LA FINE DELLA STORIA

MATERIALE:

copie per ogni partecipante di un racconto senza il finale (il racconto può essere di genere fantastico, poliziesco, romantico, a scelta del conduttore e secondo le necessità); carta e penna.

SVOLGIMENTO:

1. precedentemente all'incontro del gruppo, il conduttore sceglie il brano da utilizzare e prepara le copie necessarie al gruppo
2. all'inizio dell'incontro di gruppo il conduttore consegna ad ogni partecipante una copia del racconto non finita ed invita ciascuno, da solo, a inventare una possibile conclusione del brano
3. quindi il conduttore invita i membri del gruppo a mettere in comune i loro finali e a spiegare i motivi della loro scelta
4. infine, il conduttore invita i partecipanti a scegliere fra quelli proposti il finale che raccoglie le preferenze di tutti i presenti; segue una discussione sulla scelta definitiva fatta e sulle impressioni individuali relative al clima creatosi nel gruppo.

VARIAZIONI:

- oltre al racconto si possono fornire più finali già predisposti e il compito può essere svolto dal gruppo nel suo complesso e portare all'individuazione del finale di gruppo
- può essere che, scelto il finale del racconto, sia utile far drammatizzare tutto il gruppo, improvvisando.

7- OGGI IO SONO...

MATERIALE:

un cesto contenente vestiti vecchi e parti di vestiario simboliche come cappelli, sciarpe, tagli di stoffe colorate, ecc.

SVOLGIMENTO:

1. precedentemente il conduttore deve preparare il materiale e portarlo nella stanza del gruppo
2. quando tutti i partecipanti sono presenti, il conduttore li invita a travestirsi secondo il loro umore e scegliendo gli elementi nel cesto; per far questo sono necessari 10/15 minuti
3. ognuno poi, su invito del conduttore, si mostra agli altri e quindi ciascuno improvvisa una recita con gli altri presenti, lasciandosi ispirare dai travestimenti che vede e dalle risonanze che hanno in lui (10/15 minuti)
4. quindi il conduttore fa risedere tutti in cerchio ed apre una riflessione su quanto è avvenuto e sui sentimenti collettivi.

VARIAZIONI:

- una volta realizzato il travestimento, il conduttore può suggerire una situazione per la drammatizzazione (siamo in una strada /// ci troviamo in un supermercato /// ecc.) che deve essere considerata nella drammatizzazione seguente.

8- LE CARTOLINE

MATERIALE:

una serie di cartoline di vario tipo (paesaggi, personaggi, ecc.); carta e matita

SVOLGIMENTO:

1. ogni partecipante, quando entra nel gruppo, sceglie una cartolina tra un mazzo che gli viene presentato dal conduttore in modo che non si possa vedere l'immagine riprodotta
2. il conduttore informa che ognuno ha 10 minuti di tempo per immaginare cosa sta per succedere nello scenario

della cartolina come se essa fosse un fotogramma di un film interrotto

3. allo scadere del tempo ogni partecipante mostra ai presenti la sua cartolina e racconta che ciò che ha immaginato stia per succedere
4. si introduce quindi una breve riflessione su quanto è avvenuto e sulle emozioni provate.

9- FRASI INCOMPLETE

MATERIALE:

cartoncini, pennarelli, eventualmente una lavagna di carta

SVOLGIMENTO:

1. precedentemente all'incontro di gruppo, il conduttore prepara una serie di frasi che possano essere utilizzate per descrivere la situazione iniziale del gruppo, costruendole in modo tale che anche cambiando i termini e il loro ordine all'interno di esse, mantengano un significato compiuto anche se diverso da quello originale
2. il conduttore poi trascrive le frasi divise in parti sui cartoncini; per esempio, le frasi possono essere le seguenti:
 - “Desideravo venire qui per incontrare nuovamente i membri di questo gruppo”
 - “Ciò che mi aspetto da questo incontro è di passare del tempo in divertimenti e piaceri”
 - “Quello che mi è pesato oggi venendo qui è stato il pensiero del lavoro da realizzare”
 - “Ma perché non ci vediamo più spesso?”
 - “Che noia!”
 - “Quando questi incontri avranno termine?”
 - “Sono incuriosito”.

Le frasi possono essere suddivise, se lunghe, in parti compiute in se stesse o scritte interamente sui cartoncini se sono brevi; il conduttore mette quindi i cartoncini così predisposti in un sacchetto
3. quando arrivano i partecipanti, il conduttore li fa pescare nel sacchetto un cartoncino e quindi, tutti insieme, con i loro pezzi di frasi, devono costruire un periodo che comunichi in maniera sintetica e riassuntiva il parere del gruppo sulla situazione presente

4. nel caso qualcuno ritenga che manchino gli elementi per completare la frase, si può pescare, uno alla volta, altri cartoncini; l'unica regola è che una volta estratti, tutti gli elementi devono essere inseriti nella frase, con l'unica aggiunta della punteggiatura che è scelta dagli stessi partecipanti per l'importanza che essa assume nel dare significato al contesto generale
5. quando la frase è composta coi cartoncini appesi alla lavagna di carta (o riscritta su di essa con pennarello), il conduttore introduce una riflessione sulle motivazioni che hanno portato a quella particolare sintesi.

VARIAZIONI:

- si può prendere un racconto, suddividerlo in parti corrispondenti alle frasi in esso contenute e in numero di cartoncini corrispondente al numero dei partecipanti, e poi far ricostruire il brano; poi si può confrontare il prodotto elaborato con quello originale, oppure si possono discutere i motivi che hanno portato a ricomporre l'insieme in un certo modo
- la stessa cosa si può fare componendo una poesia.

Capitolo 5 L'APPROCCIO

Con questo termine si indica in genere il momento del primo contatto fra una persona e un'altra o più altre. È un momento certo delicato sia nella vita della persona che nella vita della collettività che esiste formalmente ma non ancora "psicologicamente". Ciò dipende dal fatto che spesso il primo contatto con gli altri determina poi i rapporti successivi perché consente il prodursi di un'immagine della persona.

È così una situazione ansiogena e catalizzatrice: ansiogena perché è in qualche modo ignota e incerta; catalizzatrice perché incuriosisce e insieme ci "mette alla prova" aprendo nuovi orizzonti e nuove possibilità.

L'equilibrio fra queste due componenti emotive è però piuttosto delicato e fragile. Così occorre prestare particolare attenzione a questa fase di avvio dei rapporti interpersonali: l'esperienza di approccio con gli altri deve rimanere in un difficile equilibrio tra la banalità e il trauma; deve essere un momento piacevole, ma non deve svilire e impoverire lo sforzo sostenuto dalle singole persone. Per certi aspetti questa situazione potrebbe essere definita come "punto di non ritorno" per gli effetti che derivano su tutta la vita di gruppo della singola persona. Si potrebbe paragonare questo evento, in termini di risonanza emotiva, all'emozione per il primo appuntamento fra due utenti della rubrica cuori "Cuori solitari": c'è in genere un grosso senso di aspettativa nei confronti della nuova situazione, a volte addirittura una specie di attesa messianica di cambiamento della propria vita. Forte come questa speranza nel futuro può essere però anche la delusione nel contatto con la realtà.

A tutto questo va aggiunto che l'approccio dovrebbe essere anche un momento di contatto con una modalità diversa di incontro con gli altri: non un saluto formale e spesso freddo e superficiale, ma l'esperienza di una prima apertura di sé agli altri. Dovremmo imparare ad esprimerci col tono di voce, lo sguardo, il sorriso, i gesti, cioè attraverso una serie di strumenti di comunicazione certo piuttosto desueti nella nostra società. Dunque la difficoltà è duplice e riguarda sia il contenuto (ciò che si deve fare)

sia il metodo (come si deve farlo). Perciò il conduttore che intende facilitare l'esperienza dell'approccio deve tener presenti alcune regole che, insieme alla sua sensibilità personale e professionale, lo aiuteranno a creare la situazione più adatta ai membri del gruppo con cui opera:

- fare particolare attenzione alla gestione della propria ansia; come i bambini, i partecipanti ad una situazione gruppale sono ipersensibili nei confronti di chi li guida, soprattutto in una fase di avvio, perché percepiscono il conduttore come unico elemento rassicurante per loro; se dunque chi conduce l'esperienza è titubante, impaurito, incerto egli stesso, facilmente si creerà un clima generale di tensione e di sconcerto che facilmente produrrà uno "stallo", cioè l'immobilismo;
- proporre un esercizio adeguato alle persone e alla loro possibilità di sforzo;
- sostenere ed incoraggiare gli sforzi evidenti dei partecipanti, incentivandoli;
- non prolungare oltre misura lo spazio temporale dedicato a questa attività per consentire ai partecipanti di "prendere fiato";
- dare un esempio personale di approccio nella presentazione di sé;
- non sottovalutare il problema della solitudine e dell'isolamento: ciascun individuo li vive in misura grande o piccola, con accettazione e piacere o con sofferenza e paura; legato a questo aspetto c'è il timore di non essere amati da nessuno, e quindi l'insicurezza e la sfiducia, anche latenti e inconsapevoli o rimosse, sono da mettere in conto nella gestione del primo incontro con gli altri.

Obiettivi dei giochi di approccio

- consentire l'esperienza di un primo contatto con gli altri in maniera non traumatizzante
- suggerire modalità di incontro con gli altri
- facilitare un'esperienza di apertura verso gli altri
- far sperimentare modalità diverse di presentazione di sé.

10- LA CARTA D'IDENTITÀ

MATERIALE:

carta e penna

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore introduce il gioco invitando ciascuno a riflettere su come si vorrebbe presentare agli altri e sulle sue caratteristiche salienti
2. quindi fa disporre ciascuno per la stanza in modo che sia isolato dagli altri e che non ci sia disturbo reciproco (possono essere utili in questa fase dei tavolinetti o piani d'appoggio); ognuno ha poi il compito di tracciare un disegno che minimamente lo rappresenti (tipo foto della carta d'identità) e per far questo sono disponibili 5/10 minuti;
3. al termine di questo compito, e avendo per ogni domanda 5/10 minuti per la risposta, ciascuno deve rispondere ai seguenti quesiti:
 - cosa direbbe di te la persona che ami di più?
 - cosa direbbe di te la persona che ti odia maggiormente?
 - indica alcuni "segni particolari", fisici o no, che secondo te ti distinguono dagli altri
4. al termine di questa seconda fase, ciascuno può mettere in comune con gli altri membri del gruppo la sua carta di identità e commentarla esprimendo i sentimenti che queste riflessioni suscitano
5. infine il conduttore avvia una riflessione su quanto è avvenuto nel gruppo in seguito all'esercizio e attraverso di esso.

VARIAZIONI:

- l'esercizio può essere introdotto da una fantasia guidata dal conduttore stesso e focalizzata sul sé di ciascun individuo;
- la carta d'identità può essere arricchita da più domande e anche da un'immagine di sé più preziosa (es. foto vera, collage che rappresenta la propria fisionomia in termini simbolici, ecc.)

11- FANTASIA GUIDATA

MATERIALE:

sedie comode (meglio però poltrone o materassini per terra o moquette sul pavimento); registratore e registrazione di un brano di musica sinfonica o altro possibilmente scelto anche in rapporto alle parole che serviranno da suggestione alla fantasia

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore invita i partecipanti, parlando con voce tranquilla e piana, a mettersi in una posizione comoda (o meglio, a stendersi) e a chiudere gli occhi; quindi, se ha previsto l'uso della musica, mette in moto il registratore
2. deve inizialmente lasciare qualche secondo di tempo, prima di iniziare la vera fantasia, invitando i presenti a vuotare la loro testa da pensieri diversi e a concentrarsi solo sull'ascolto della musica
3. quindi il conduttore si pone in un luogo della stanza da dove tutti possano sentirlo senza sforzi e inizia a parlare facendo lunghe pause fra uno stimolo e un altro, per consentire ai partecipanti di elaborarlo e di utilizzarlo nella costruzione di una loro fantasia:
 "Il tuo corpo in questa posizione è rilassato e abbandonato... (pausa). Tu senti tutte le parti del tuo corpo che toccano altri oggetti o superfici: che impressione ti fa?... Ti senti completamente avvolto dalla musica, e improvvisamente è come se tutto il tuo corpo venisse trasportato da essa... Improvvisamente intorno a te c'è un posto completamente diverso in cui prima ti trovavi... Dove sei?... Se solo o c'è qualcuno?... Ecco, senti una voce in lontananza che sta dicendo qualcosa. All'inizio non senti bene, cerchi di ascoltare, ma il vento disperde la voce... Poi le parole si fanno più chiare e tu ascolti il tuo nome... Qualcuno ti sta chiamando. Chi può essere?... Perché ti chiama?... Ora senti il tuo nome urlato molto forte: alzi gli occhi al cielo e vedi un aereo che vola in alto e che lascia una scia bianca. Lo osservi attentamente e ti accorgi che si vanno formando a poco a poco delle lettere: è il tuo nome. Cosa provi?..."

4. finito il testo della fantasia, con molta delicatezza il conduttore deve procedere al “risveglio” dei partecipanti che assolutamente non deve essere traumatico: dalla fine della fantasia è meglio lasciare un minuto circa prima di intervenire in un modo simile al seguente “Quando ognuno di voi si sentirà, aprirà gli occhi, rimanendo però nella posizione in cui è ora; quindi respirerà molto profondamente per due o tre volte e poi, con calma, quando si sentirà, si metterà a sedere”
5. quando tutti i partecipanti si sono messi in posizione seduta, il conduttore li invita a partecipare agli altri sia le fantasie che hanno sviluppato, sia i sentimenti vissuti, sia la percezione che si ha in quel momento del gruppo.

VARIAZIONI:

- può essere usata solamente la musica che è comunque una traccia alla costruzione fantastica di ciascuno
- può essere usata solo la forma parlata, meno coinvolgente e quindi più semplice da gestire
- la fantasia nei suoi contenuti può essere modificata a piacere.

12- LE COPPIE: UN PRIMO CONTATTO

MATERIALE:

nessuno

SVOLGIMENTO:

1. ciascun partecipante, su indicazione del conduttore, deve scegliere, fra gli altri membri del gruppo, quello che preferisce per fare il gioco seguente, usando il criterio della conoscenza minima (cioè si deve scegliere la persona che si conosce di meno)
2. fatte le coppie, esse si dispongono nella stanza in modo da non essere disturbate dalle altre; quindi, a turno, prima e uno e poi l'altro membro della coppia, parlano di loro stessi per 5 minuti ciascuno, dicendo ciò che vogliono e come vogliono
3. allo scadere del tempo, i due partecipanti possono porsi reciprocamente delle domande cui ciascuno è tenuto a rispondere come più desidera; per questa seconda fase ci sono altri 10 minuti di tempo

4. al termine il conduttore riunisce il gruppo e intavola una discussione sui valori e gli ideali di ciascuno, precisando che i membri di ogni coppia devono intervenire come farebbe, a loro giudizio, il loro partner (20/30 minuti)
5. l'esercizio si conclude con una riflessione su quanto è avvenuto, sui sentimenti vissuti durante le varie fasi del gioco e sulla correttezza o no delle percezioni reciproche.

VARIAZIONI:

- in gruppi ci si può limitare a far presentare i membri della coppia in modo reciproco (A presenta B descrivendone il carattere così come l'ha capito, e viceversa).

13- IL GIOCO DEGLI ANIMALI

MATERIALE:

materiale di scarto, colla, carta colorata, forbici, nastro adesivo, pennarelli a punta grossa, cartoncino

SVOLGIMENTO:

1. ogni persona deve pensare all'animale che preferisce e per farlo ha un paio di minuti
2. successivamente (per 15/30 minuti) il conduttore invita ciascuno a costruirsi un costume con cui rappresentare l'animale preferito (può essere una parte-simbolo: per esempio, per l'elefante potrebbe essere la proboscide)
3. verso lo scadere del tempo disponibile, il conduttore appende alle pareti della stanza in luoghi tra loro distanti i nomi degli ambienti di vita degli animali (per esempio, foresta, fattoria, mare, deserto, ecc.) dopo averli scritti su dei cartoncini e, terminata la fase di costruzione, invita tutti i partecipanti a indossare il loro costume e dirigersi sotto il cartello che indica l'habitat dell'animale da loro rappresentato (può accadere che ci sia più di un cartello adatto, e allora ciascuno si regolerà a sua scelta)
4. così si formeranno dei gruppetti a cui il conduttore darà il compito di inventare un racconto con le stesse caratteristiche:

- a) deve avere come protagonisti gli animali riuniti in gruppetto
 - b) deve svolgersi nell'ambiente indicato dal cartoncino. Nel caso ci siano partecipanti isolati, si può farli riunire ad un gruppetto oppure lasciarli a lavorare da soli, secondo l'opportunità. Il tempo per questa fase è di 15 minuti.
5. il conduttore invita i gruppi ad organizzarsi nel giro di 5 minuti per mostrare agli altri il proprio lavoro (può essere fatta una lettura del brano, ma si possono scegliere altri metodi di comunicazione quali il mimo, la drammatizzazione, il canto, ecc.)
 6. quindi il conduttore fa ricostruire il cerchio e stimola una discussione su tutte le differenti fasi del gioco, invitando a condividere i sentimenti provati e ad evidenziare il clima di gruppo così com'è alla fine del gioco.

VARIAZIONI:

- l'esercizio può essere interrotto dopo la seconda fase (punto 2)
- si può aggiungere una fase di ricostruzione di tutto il gruppo drammatizzata e come un grande gioco improvvisato e spontaneo.

14- IL TAZE BAO

MATERIALE:

grandi fogli di carta da pacco, pennarelli a punta grossa, colla, giornali vecchi sia quotidiano sia riviste, forbici

SVOLGIMENTO:

1. ogni partecipante è fornito del materiale necessario ed ha dai 30 ai 60 minuti per comporre un Taze Bao (= giornale murale) con i seguenti contenuti:
 - a) la storia della propria vita in immagini corredate da didascalia (le immagini sono tratte dalle illustrazioni dei giornali o sono disegni eseguiti personalmente ed ognuno di essi deve essere brevemente commentato)
 - b) la descrizione succinta della propria filosofia in un "articolo di fondo"

- c) la previsione del proprio futuro attraverso un'immagine simbolica e non commentata da didascalie
2. ogni partecipante appende al muro il suo Taze Bao e quindi ci sono 10/15 minuti per osservare i prodotti degli altri membri del gruppo
 3. quindi il conduttore riunisce tutti intorno al cerchio e invita i presenti ad esprimere le loro impressioni sugli altri membri del gruppo e sui sentimenti provati durante il gioco.

VARIAZIONI:

- far costruire il giornale murale con uno solo dei contenuti indicati.

15- L'OGGETTO PREFERITO¹

MATERIALE:

carta e matita, una serie di oggetti, possibilmente piccoli e in numero non superiore ai partecipanti, disposti su un tavolino al centro del gruppo

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore invita tutti i partecipanti ad osservare gli oggetti a disposizione, cercando fra essi quello che più è loro affine
2. quindi li invita a prendere possesso di tale oggetto alzandosi, avvicinandosi al tavolino e quindi tornando a risedersi (può succedere che due persone, o più, abbiano scelto lo stesso oggetto: si tratta in questo caso di farne scegliere un secondo, pur tenendo eventualmente in conto la scelta prioritaria; oppure di consentire la stessa scelta anche senza che la persona abbia fisicamente fra le mani l'oggetto)
3. ciascun partecipante deve quindi elencare su un foglio, le caratteristiche che sono simili in lui stesso e nell'oggetto scelto, e che sono dunque gli elementi della "somiglianza"
4. il conduttore divide quindi i partecipanti in 2/3 gruppetti, scegliendo, se lo ritiene opportuno, un particolare

¹ Tradotto da "Le répertoire de l'animateur de groupe" di W. Pfeiffer – J.E. Jones; Actualisation idh inc.1982 -Montreal-Canada

- criterio di aggregazione, oppure lasciando alla spontaneità di ciascuno; quindi ognuno interviene presentandosi attraverso l'oggetto
5. al termine di questa fase, ciascuno dei partecipanti aggiunge le eventuali somiglianze che riscontra fra sé stesso e gli oggetti scelti dagli altri membri del gruppetto
 6. infine, il conduttore riunisce tutto il gruppo e intavola una riflessione generale sull'esercizio, sui sentimenti che ciascuno ha provato durante esso, sul clima che sé venuto creando nel gruppo.

VARIAZIONI:

- quando i partecipanti sono in gruppetti, il loro compito è quello di cercare di dare una descrizione degli altri membri attraverso l'oggetto da loro scelto, facendo un procedimento inverso di quello fatto all'inizio dell'esercizio;
- si può rimanere tutti insieme in gruppo ed usare gli oggetti stimolo per una fantasia di gruppo.

16- LA RICERCA²

MATERIALE:

una copia del "Foglio di lavoro" per ogni partecipante e una penna.

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore spiega brevemente gli obiettivi dell'esercitazione, sottolineando anche che essa dovrebbe essere un'esperienza piacevole
2. il conduttore distribuisce ai partecipanti il "Foglio di lavoro", uno per ciascuno, e le penne
3. il conduttore invita quindi i partecipanti a scegliere all'interno dell'elenco le 10 caratteristiche che più preferiscono; aggiunge che per la sua scelta ciascuno può utilizzare i suoi criteri personali e che per completare la scelta ci sono tre minuti di tempo
4. il conduttore spiega ai partecipanti che hanno 20 minuti di tempo per trovare tra i presenti le 10 persone che più

² W. Pfeiffer – J.E. Jones, Le répertoire de l'animateur de groupe 1982

- corrispondono a ciascuna delle 10 categorie precedentemente scelte; per far questo è possibile intervistare i partecipanti, contattandoli individualmente e appartandosi nella stessa stanza per parlare
5. invita quindi i presenti ad iniziare il lavoro e per incentivarli e stimolarli si alza dal suo posto e invita coi gesti e con le parole i presenti a fare altrettanto
 6. durante i 20 minuti, il conduttore si muove per la stanza cercando di stimolare e di incoraggiare i più timidi, invitandoli ad avvicinarsi a qualcuno dei presenti per fare domande e così via
 7. quando il tempo si avvicina alla fine, il conduttore comincia a scandirlo, in modo che i partecipanti sappiano regolarsi e organizzarsi in modo da finire nei limiti di tempo prescritti
 8. allo scadere del tempo, il conduttore invita tutti i partecipanti a radunarsi e a risedersi in cerchio come all'inizio dell'esercizio
 9. il conduttore propone quindi ai partecipanti di riflettere e propone per far questo una semplice traccia sull'esempio della seguente:
 - a) quali difficoltà si sono incontrate nello svolgimento dell'esercizio
 - b) se si è riusciti a trovare le 10 persone richieste
 - c) quali caratteristiche si erano scelte e perché
 - d) quali persone sono state indicate da ciascuno come corrispondenti a ciascuna delle 10 caratteristiche
 - e) come si è capito che la persona scelta ha la caratteristica.

VARIANZI:

- i partecipanti possono cercare di trovare le persone che corrispondono a più persone possibili fra quelle presenti nell'elenco
- per la discussione dell'esperienza i partecipanti possono essere suddivisi in sottogruppi formati per esempio sulla base della simpatia sviluppatasi attraverso l'esercizio o secondo altri criteri che appaiano particolarmente adatti alla situazione
- nel caso si proponga questo esercizio a persone molto giovani, è necessario ridurre e in parte modificare la lista delle caratteristiche.

FOGLIO DI LAVORO

ISTRUZIONI:

scegli 10 elementi in questa lista e poni una crocetta alla sinistra del numero corrispondente alla caratteristica scelta. Alla destra di ciascuna delle 10 caratteristiche devi invece indicare il nome della persona che a tuo parere ti sembra più corrispondente ad essa.

- 1- preferisce lavorare da sola/o.....
- 2- ama il rischio
- 3- legge raccolte di poesie.....
- 4- crede ai fenomeni parapsicologici.....
- 5- ama lavorare in giardino
- 6- sembra simpatica/o.....
- 7- dirige altre persone.....
- 8- suona uno strumento musicale.....
- 9- lavora anche i fine settimana.....
- 10- ama la competizione.....
- 11- dorme fino a tardi la mattina.....
- 12- ama le auto sportive.....
- 13- sembra un tipo burbero.....
- 14- favorisce le confidenze.....
- 15- è molto sportivo.....
- 16- è spiritoso e giocherellone.....
- 17- vive da solo.....
- 18- ama giocare coi bambini.....
- 19- si appassiona solo per i film polizieschi.....
- 20- è bravissima/o a disegnare.....
- 21- è soddisfatta/o di quello che fa.....
- 22- ricorda tutti gli anniversari.....
- 23- è molto golosa/o.....
- 24- è timida/o.....
- 25- ama la musica sinfonica.....

Capitolo 6

LA CONOSCENZA

È questo il momento in cui il rapporto fra due persone inizia ad approfondirsi. Si tratta anche in questo caso di un processo che dura nel tempo e che ha termine praticamente con l'esistenza dell'individuo, sia perché – nel caso di persone con cui condividiamo l'esistenza – c'è sempre qualche risvolto che rimane nascosto o segreto; sia perché il numero delle persone che è possibile conoscere è virtualmente illimitato.

Con il termine "conoscenza" non ci si intende però riferire solo a quella degli altri, ma anche alla maggiore consapevolezza rispetto a se stessi. La persona, secondo J. Luft e H. Ingham³, è divisa in 4 parti, a seconda che sia conosciuta o no a se stessa e agli altri: la prima parte, aperta, è nota sia all'individuo che a chi gli sta intorno; la seconda, cieca, è sconosciuta alla persona ma conosciuta dagli altri; la terza, nascosta, è conosciuta individualmente ma tenuta nascosta agli altri; ed infine la parte ignota, l'ultima, è sconosciuta sia a sé che agli altri.

Così conoscersi significa aumentare la parte aperta, cioè quella che è nota sia a noi che a chi ci sta vicino. Quindi non si tratta solo di diventare maggiormente consapevoli di sé e della propria personalità, ma anche di rendere partecipi le persone con cui viviamo di come siamo e dei sentimenti intimi che proviamo.

Conoscere significa mettere in comune, chiedere agli altri di mostrarsi di più, ma insieme di più, ma insieme spogliarsi delle proprie difese e mostrarsi agli altri più autenticamente.

Certo, come sempre, secondo le esigenze e i desideri di ciascuno. Continua cioè ad esistere il diritto di difendersi, di ripararsi, di nascondersi dietro una facciata "ufficiale". Però ciascuno è anche consapevole che aprirsi agli altri in ultima analisi significa non reprimere le proprie energie, sviluppare le proprie possibilità, arricchire la propria esperienza, scoprire di sé aspetti a volte inaspettati, e non sempre spiacevoli.

³ J. Luft "Psicologia e comunicazione" – Isedi – 1975 – Milano

C'è anche un altro aspetto che risulta vantaggioso nel processo di conoscenza: la tendenza al conformismo e all'uniformità propria della nostra civiltà ci spinge ad evitare tutto ciò che ci differenzia dagli altri. Ma aprendoci, mostrando le differenti parti di noi, emergono anche le diversità, le angolazioni e le sfumature che ci connotano in modo particolare. Scoprire che qualcuno apprezza queste parti di noi e che questo succede a noi medesimi nei confronti degli altri, significa riscoprire il valore della diversità e delle differenze come elemento arricchente piuttosto che come spinta verso l'emarginazione.

Infine, conoscersi e conoscere gli altri significa avere una spinta in termini di maggiore autonomia e sicurezza e quindi sperimentare una situazione piacevole, che rinforza il processo di socializzazione e che moltiplica le nostre possibilità di vivere in modo più soddisfacente in mezzo alla gente.

Anche rispetto a quest'area le prime esplorazioni devono essere condotte con attenzione e delicatezza dal conduttore, che deve evitare di proporre in prima battuta giochi che siano troppo compromissori. Poiché siamo abituati ad essere chiusi e poco comunicativi e non conosciamo le reazioni che gli altri potrebbero avere davanti alla visione di ciò che noi siamo effettivamente, tendiamo a vedere con timore le situazioni in cui ci sentiamo spinti ad aprirci verso gli altri. Ne siamo un po' spaventati e certo siamo pronti a rinchiuderci come un riccio al primo sentore di una reazione per noi spiacevole. Così è preferibile sperimentare coi neofiti delle situazioni di tipo più proiettivo che, pur consentendo l'apertura e la confidenza, sono minimamente mascherate e ludiche.

Dire "lo sono così" è più difficile che immaginarsi come un noto protagonista di avventure o come il personaggio di una favola. Molto importante è che il conduttore rinforzi i tentativi anche modesti fatti dai membri di un gruppo e può essere d'aiuto che egli crei un'atmosfera di tranquillità e di attenzione a tutto quanto avviene. Meglio poi evitare di insistere con chi si mostra particolarmente resistente all'esperienza. Prima o poi, se lo si lascia libero, arriverà anche per lui l'occasione giusta.

Obiettivi dei giochi di conoscenza

- consentire un'esperienza di apertura verso gli altri
- migliorare la consapevolezza di sé e la conoscenza degli altri
- migliorare l'accettazione di sé e delle proprie caratteristiche aumentare la propria curiosità verso gli altri.

17- I QUATTRO QUADRI

MATERIALE:

penna e carta

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore introduce brevemente l'attività come mezzo di conoscenza con non pochi aspetti piacevoli
2. invita quindi i presenti a dividere il foglio di carta in loro possesso in 4 parti sul modello degli stemmi araldici
3. invita quindi i presenti a riempire il primo settore ottenuto dalla suddivisione con ciò che considerano il loro più grande successo; per fare questo possono usare una forma di linguaggio qualsiasi (disegno, slogan, titolo di canzone, film, poesia, collage, ecc); per concludere questa operazione hanno 5/10 minuti di tempo
4. scaduto il tempo disponibile, il conduttore invita i presenti a evidenziare in un secondo spazio il più grande insuccesso della propria vita (anche qui scegliendo autonomamente il codice da usare); si può usare un tempo uguale a prima
5. il terzo settore va quindi completato indicando cosa dovrebbe fare una persona per farci felici; Le indicazioni tecniche (tempo e linguaggio) sono sempre le stesse
6. infine, l'ultimo quadro dovrebbe indicare quali progetti il partecipante intenderebbe realizzare se avesse un solo anno da vivere (tempo e linguaggio come sopra)
7. il conduttore invita a mettere in comune il frutto del proprio lavoro cercando anche di evidenziare i propri sentimenti al riguardo
8. viene quindi sollecitata una riflessione sul clima che si è creato fra i presenti dopo e durante l'esercizio e sui motivi che hanno portato a ciò.

18- IL GIOCO PIÙ DIVERTENTE

MATERIALE:

carta e matita, ma non sono indispensabili

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore inizia il gioco con una semplice fantasia guidata tesa a far immergere i partecipanti nel più breve tempo possibile nell'atmosfera dell'infanzia e del "Ti ricordi..."; la fantasia potrebbe essere del tipo: "È una bella giornata di primavera, tiepida e profumata, tu sei andato a fare una passeggiata per la campagna, hai raccolto dei fiori di campo. Ora sei seduto su una coperta stesa su un prato. Ti guardi in giro con piacere: il cielo è azzurro, c'è silenzio e in lontananza si sentono i cinguettii dei passeri. Tu cominci a pensare a te quando eri piccolo, a quello che facevi, a come trascorrevi le giornate. Pensi ai tuoi amici e ai giochi che facevi con loro. Quali giochi erano quelli che facevi più spesso? (pausa) Qual era il gioco che ti piaceva di più? (pausa) Indicalo su un foglio a tua disposizione." (pausa)
2. "Perché questo gioco ti piaceva così tanto? (pausa) Scrivi i motivi del tuo divertimento" (pausa)
3. "Credi possibile giocare anche oggi così?" (pausa) Rispondi scrivendo sul foglio i motivi"
4. "Ora pieghi il foglio, dopo averlo firmato, e lo consegni al partecipante qui presente con cui ti senti di poter condividere l'esperienza e la confidenza"
5. dopo che è avvenuto lo scambio, il conduttore prosegue: "Ciascuno può leggere la confidenza che ha avuto"; quindi i lettori sono invitati a parlare del confidente così come gli appare attraverso il gioco scelto; sono ammesse integrazioni da parte degli autori dei messaggi e richieste di chiarimento/domande da parte di tutti i presenti
6. al termine di questi scambi, i partecipanti sono inviati a esprimere le loro impressioni e i loro vissuti emotivi rispetto all'esperienza fatta.

VARIAZIONI:

- è possibile proporre di drammatizzare questo gioco: dopo la fantasia indicata, eliminando i momenti di pausa

e di trascrizione dei ricordi, si può invitare un volontario a turno a far giocare tutti i presenti il gioco che più preferiva (questa versione è particolarmente adatta ai bambini).

19- L'OGGETTO PIÙ PREZIOSO

MATERIALE:

carta e penna

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore invita i partecipanti a scrivere su un foglio bianco quale sia l'oggetto di loro proprietà che considerano più prezioso
2. quindi i partecipanti devono indicare il nome della persona che l'ha regalato e il motivo del dono; nel caso l'oggetto sia stato acquistato dallo stesso partecipante, basta che indichi l'occasione in cui ciò è avvenuto; anche in questo caso ci sono 5 minuti di tempo per eseguire il compito
3. nei successivi 5 minuti i partecipanti devono indicare per quali motivi l'oggetto è particolarmente caro per loro
4. infine, negli ultimi 5 minuti, i partecipanti dovrebbero indicare a chi darebbero l'oggetto nel caso, per motivi diversi, lo regalassero; e perché sceglierebbero proprio quella persona
5. il conduttore invita quindi i partecipanti a mettere in comune con gli altri il frutto della loro riflessione, aggiungendo anche i sentimenti che questo gioco ha risvegliato in loro
6. infine segue la riflessione collettiva su tutta l'esperienza e sulla risonanza che ha avuto in ogni membro del gruppo.

20- LA VALIGIA⁴

MATERIALE:

carta e penna

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore introduce l'esperienza con una breve fantasia di questo tipo: "Ciascuno di voi parte per un lungo giro del mondo. Emigrate verso una nuova terra. Avete scelto come mezzo di trasporto la nave e quella su cui voi vi trovate è stracarica di passeggeri nelle vostre stesse condizioni. Così, per motivi di sicurezza, ciascun passeggero può portare con sé una sola valigia. Ora ciascuno di voi sta preparando la valigia. Cosa ci mette? Avete 10 minuti per pensarci e per scrivere (eventualmente) l'elenco degli oggetti che portereste con voi"
2. allo scadere dei 10 minuti il conduttore invita i partecipanti, a turno, spontaneamente, a leggere il loro elenco e a spiegare i motivi delle scelte compiute e a discuterne con tutti gli altri, facendo anche riferimento ai propri valori ideali e ai propri sentimenti
3. segue quindi una riflessione collettiva su tutto il gioco.

VARIAZIONI:

- si può introdurre nella fantasia la descrizione del paese verso cui la nave è diretta, per vedere come la situazione esterna si rifletta sul singolo individuo
- si può ripetere a distanza di tempo il gioco per verificare le eventuali modifiche apportate; in questo caso è necessario far scrivere il gioco e conservare il materiale.

⁴ S.B. Simon – L.W. Howe – H. Kirschenbaum "A la rencontre de soi-meme" – Institut de développement humain – 1972 – Québec - Canada

21- I TRE PERSONAGGI⁵

MATERIALE:

carta e penna

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore invita tutti i partecipanti a pensare e quindi scrivere su un foglio il nome di un personaggio a cui vorrebbero assomigliare; aggiunge che esso può essere scelto in qualsiasi ambito, sia nella realtà (attori, uomini politici, persone note o sconosciute vive o morte) sia nel mondo fantastico (personaggi di favole, fumetti, films, ecc.); per farlo hanno almeno 5/10 minuti di tempo
2. nei seguenti 5 minuti i partecipanti devono indicare i motivi per cui hanno scelto il personaggio (sempre scrivendoli sul foglio)
3. il conduttore, allo scadere del tempo, li invita ad indicare il nome del personaggio cui non vorrebbero assolutamente assomigliare e ad indicare quindi i motivi della loro scelta (10 minuti)
4. allo scadere del tempo, infine, il conduttore chiede che i partecipanti scrivano sul foglio il personaggio cui pensano di assomigliare di più in realtà e che, in questo caso, come prima, indichino per iscritto i motivi della loro scelta
5. il conduttore anche alla seconda e alla terza scelta invita a procedere come per la prima
6. allo scadere del tempo, i partecipanti sono stimolati a mettere in comune le scelte effettuate, cercando di sperimentare una situazione di confidenza reciproca, quindi esprimendo il proprio punto di vista, le proprie motivazioni, sensazioni, emozioni e sentimenti in merito a tutto quanto è avvenuto
7. è opportuna una riflessione finale, stimolata dal conduttore, su tutto quanto è avvenuto durante l'esercizio e nel momento di scambio.

⁵ S.B. Simon – L.W. Howe – H. Kirschenbaum “A la rencontre de soi-meme” – 1972

VARIAZIONI:

- nel caso i partecipanti siano bambini, tutto il gioco può essere drammatizzato.

22- IO ABITO QUI...

MATERIALE:

carta, matite, colori di vario genere (se fosse possibile, al posto della carta usare i fogli di lucido: l'effetto sarebbe moltiplicato) in numero sufficiente per tutti i presenti.

SVOLGIMENTO:

1. i membri del gruppo sono invitati a disegnare la stanza dove vorrebbero vivere (dovrebbe trattarsi di una pianta sul genere dei disegni degli architetti, ma potrebbe essere del tipo "interno"); possono farlo in modo schematico ma anche arricchendo il loro lavoro con particolari e colori; non c'è limite di tempo preciso: i partecipanti dovrebbero essere tranquilli e non pressati dal tempo, per poter così ascoltare anche gli stimoli della loro fantasia che si producono attraverso il lavoro
2. al termine del primo disegno, tutti sono invitati a fare su un secondo foglio un disegno della casa nella quale sta la loro stanza; anche in questo caso valgono le indicazioni al numero 1
3. quando anche questo compito è finito, il conduttore invita i membri del gruppo a disegnare su un terzo foglio l'ambiente circostante la casa (sempre secondo le indicazioni al numero 1)
4. durante tutto questo lavoro possono disporsi per la stanza liberamente, possibilmente staccati fra di loro in modo da non disturbarsi
5. alla fine dei tre disegni i partecipanti, su invito del conduttore, si riuniscono in cerchio e pongono i loro fogli uno sopra l'altro in questo ordine:
 - a) il foglio più esterno e visibile per primo è quello con la stanza
 - b) viene poi il foglio con la casa
 - c) l'ultimo disegno è quello con l'ambiente
 quindi tutti sono invitati ad illustrare agli altri il proprio lavoro, spiegando i motivi delle loro scelte e i sentimenti provati nell'esecuzione di questo gioco e

anche nel momento di illustrazione del progetto realizzato

6. viene quindi sviluppata dal conduttore una riflessione su tutto l'esercizio, sui desideri che sono in noi e sulla fiducia di poterli realizzare.

VARIAZIONI:

Si può introdurre il gioco con una fantasia guidata del tipo: "Ho vinto alla lotteria un miliardo e per prima cosa decido di spenderlo per farmi finalmente una casa come voglio io. Ho deciso però che prima di andare dall'architetto voglio avere le idee chiare; così inizio a pensare come dovrebbe essere la mia stanza (il conduttore si interrompe per fare il disegno). Poi comincio a sfogliare le riviste specializzate e cerco idee per costruire tutta la casa (di nuovo si dà il tempo per il disegno). Poi vado per il mondo per trovare il luogo dove costruirla e quando l'ho trovato, ne faccio uno schizzo".

23- LO STEMMA ARALDICO

MATERIALE:

carta, matite colorate, penne, pennarelli, nastro adesivo, ecc.

SVOLGIMENTO:

1. i membri del gruppo sono invitati a utilizzare un foglio di carta per presentarsi agli altri; su di esso ciascuno deve scrivere qualcosa che serva a farlo conoscere di più dagli altri: si può trattare di un disegno, di un simbolo, di uno slogan, di un racconto inventato, di una poesia, di un collage, ecc.; per far questo c'è un tempo di 15/20 minuti
2. allo scadere del tempo, ciascun partecipante è invitato ad attaccare il foglio sopra i vestiti sotto il suo viso e a girare per la stanza cercando di vedere ciò che ha fatto ciascuno degli altri membri; il tutto si deve svolgere in silenzio
3. mentre le persone si muovono nella stanza, il conduttore le invita a fare attenzione a ciò che le incuriosisce o le interessa di più; quindi quando tutti si sono visti, il conduttore invita i presenti a mettersi in

- coppia con la persona che li incuriosisce o li attira di più
4. formate le coppie, esse hanno 10 minuti di tempo per arricchire, anche attraverso le parole e partendo comunque dal loro elaborato, la conoscenza reciproca
 5. successivamente tutti ritornano in gruppo e si presentano scambievolmente cercando di tracciare un'immagine il più ricca possibile del compagno
 6. il conduttore conclude l'esperienza con una riflessione complessiva su tutto l'esercizio e sulle risonanze emotive di esso.

VARIAZIONI:

- è possibile proseguire, dopo il livello di coppia, secondo lo schema del gioco contenitore "2-4-8" inserendo ad ogni passaggio, oltre una breve presentazione reciproca, anche una serie di farsi aperte del tipo:
"Io qui mi sento...// Tu mi fai sentire...// Con voi ho voglia di fare...// ecc."

24- LE MIE VACANZE

MATERIALE:

carta, penna, matita

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore introduce brevemente il tema delle vacanze, quindi invita i partecipanti a scrivere il luogo dove gli piacerebbe andare se potessero partire subito per le vacanze
2. quindi, ognuno deve indicare con chi vorrebbe andare in vacanza in quel posto e perché compie quella scelta particolare
3. si devono quindi indicare le attività attraverso le quali trascorrere il tempo
4. infine, il conduttore chiede di indicare a chi porteranno al ritorno un dono e che cosa gli regaleranno
5. l'esperienza si conclude mettendo in comune i dati raccolti durante il gioco; quindi il conduttore invita ad esprimere i sentimenti e gli apprendimenti acquisiti.

VARIAZIONI:

- il gioco può iniziare anche dalle cartoline, fra le quali ciascuno sceglie quella corrispondente al suo luogo preferito; a partire dal luogo si può anche stimolare una fantasia libera che possa aver termine dove desidera il suo autore.

25- IL MIO MIGLIORE AMICO**MATERIALE:**

cartoncini o fogli grandi di carta (per cartelloni), materiale di scarto vario, forbici, nastro adesivo, colla, ecc.

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore introduce l'argomento con un discorso sull'amicizia e sugli amici in genere; quindi invita i presenti a riflettere su quali sono i loro amici e quali sono i motivi di questa amicizia, al fine di stendere un elenco personale che descriva l'amico ideale (10/15 minuti di tempo)
2. ciascuno ha poi il compito di predisporre, usando il materiale da lui scelto, una specie di cartello pubblicitario con lo scopo di attirare e promuovere l'incontro con l'amico desiderato (20/30 minuti)
3. singolarmente e volontariamente i partecipanti mostrano e commentano il loro "striscione"
4. dopo ogni presentazione il conduttore invita gli uditori ad esprimere la loro somiglianza o la loro diversità al modello di amico richiesto
5. la conclusione del gioco si articola in due momenti: il primo per esprimere i propri sentimenti ed emozioni sul gioco; il secondo per analizzare il significato rispetto al gruppo.

26- LA MIA GIORNATA**MATERIALE:**

carta e matita

SVOLGIMENTO:

1. i partecipanti sono invitati a pensare ad una loro giornata "tipo", cioè quella che rientra nella normalità; quindi devono elencare sul foglio tutte le attività che

- svolgono di solito ed il tempo che dedicano ad esse all'interno di una giornata di lavoro
2. il conduttore fa disegnare sul foglio un cerchio e chiede ai partecipanti di riprodurre graficamente il loro elenco, dividendo il cerchio in settori diversi, approssimativamente corrispondenti al tempo dedicato ad una certa attività in una giornata: il cerchio rappresenta tutte le 24 ore disponibili; i settori, le ore dedicate a ciascuna attività; in ogni settore va anche indicato sinteticamente il tipo di attività svolta (10/15 minuti di tempo)
 3. si chiede ai partecipanti di riflettere se il tempo in questa suddivisione li soddisfa completamente e se non è così essi, dopo aver disegnato il secondo cerchio, devono cercare di ridistribuire il tempo secondo le loro reali esigenze (10/15 minuti)
 4. il conduttore chiede poi ai partecipanti di mettere in comune coi presenti le loro riflessioni, esplicitando il motivo della loro soddisfazione o insoddisfazione e i cambiamenti che vorrebbero realizzare
 5. segue una discussione su tutto l'esercizio, anche evidenziando come esso serva a mettere in luce i valori che influenzano le nostre scelte e le caratteristiche di personalità che descrivono.

27- SE IO FOSSI...

MATERIALE:

carta e penna

SVOLGIMENTO:

1. il gioco è introdotto presentandolo così com'è nella realtà, cioè un gioco che spesso fanno i bambini e che serve a rendere più interessante e misteriosa la situazione
2. il conduttore invita quindi ciascuno a definirsi secondo le seguenti variabili:
 - a) Se io fossi una città sarei...
 - b) Se fossi un animale sarei...
 - c) Se fossi un attore...
 - d) Se fossi un paese/una nazione...
 - e) Se fossi un fiore...
 - f) Se fossi un frutto...

3. il conduttore si fa quindi consegnare i foglietti completati, ma anonimi; quindi li legge uno alla volta invitando i membri del gruppo a capire attraverso questi elementi chi sia l'autore della lista
4. ad ogni lista letta, il conduttore assegna un numero e lo riporta su una lavagna di carta, ponendo accanto ad esso il nome della persona che pare esservi descritta a detta del gruppo; in questa fase è vietato confermare o no le indicazioni del gruppo, per evitare che si tiri a indovinare e manchi l'elemento di riflessione
5. si procede così fino alla fine e quindi il conduttore lascia qualche minuto per riflettere ulteriormente ed effettuare le eventuali opportune modifiche alle individuazioni di persona date
6. inizia quindi, stimolata dal conduttore, una riflessione sia relativa a tutto l'esercizio nel suo complesso e ai sentimenti vissuti, sia per confrontare i risultati con la realtà al fine di verificare se le nostre osservazioni sono corrette o no.

Capitolo 7

LA COMUNICAZIONE

Con questo termine si intende indicare lo scambio che avviene fra uomini che hanno in comune conoscenze, bisogni e atteggiamenti. Questo scambio avviene soprattutto attraverso il linguaggio parlato o scritto, cioè quell'insieme di segni simbolici chiamati parole. Ma se questo è lo strumento privilegiato, non è l'unico a consentire di trasmettere un messaggio. Il tono della voce, l'espressione del viso, i gesti e le posizioni fisiche che si assumono, persino l'abbigliamento, sono altrettanti "segni simbolici" che normalmente utilizziamo per comunicare. In genere le comunicazioni che noi inviamo a chi ci sta intorno sono la sintesi di più elementi in parte razionali ed oggettivi e in parte irrazionali e connessi alla risonanza emotiva che una certa situazione ci ha provocato.

L'ambiguità interna alla comunicazione è spesso fonte di incomprensioni e di malintesi determinanti per il futuro dei rapporti che noi intrecciamo con gli altri. D'altra parte, spesso accade che l'interesse dei due interlocutori si fermi solo alla superficie del messaggio scambiato e si limiti quindi a decifrare la semantica dei termini usati tralasciando altre utili informazioni che vengono dal contesto nel quale è avvenuta la comunicazione e che consentirebbero di comprenderne il vero significato. A volte le parole dicono cose che i gesti e il contesto "non verbale" negano o contraddicono totalmente o in parte. Dunque esistono ostacoli ad una comunicazione corretta, tale cioè che arrivi al ricevente del messaggio con lo stesso significato che l'emittente le ha voluto dare. Essi dipendono sostanzialmente dalle diversità esistenti fra emittente e ricevente sia in termini di esperienze passate, sia di situazioni di vita in generale.

In tal senso esistono innegabili legami fra cultura – linguaggio – personalità di un individuo che hanno risonanza e influenza sulla possibilità di comprensione reciproca.

Quando noi comunichiamo con un'altra persona, non sempre ci rendiamo conto del suo livello di comprensione di quanto le abbiamo voluto dire. E quando ci accorgiamo di non essere capiti ci accade spesso di non sapercene

spiegare i motivi. La situazione poi diventa più complessa se prendiamo in esame anziché un rapporto tra due persone una situazione in cui ci troviamo a comunicare con più persone di un gruppo. In genere in tali occasioni si vengono a realizzare diversi modelli di comunicazione rispetto a chi vengono inviati i messaggi:

- a stella, cioè una persona a tutte le altre che utilizzano lei anche per comunicare anche per comunicare con gli altri e a cui comunque si rivolgono in modo quasi esclusivo
- a catena, come se ci fosse una fila e ciascuno comunicasse solo con chi lo precede o lo segue, cioè gli è accanto fisicamente
- a cerchio, in cui tutti comunicano con tutti.

I tre modi di comunicare indicano anche stadi diversi della vita di un gruppo; inoltre ogni fenomeno di trasmissione di un messaggio è sottoposto a tutte le difficoltà di comprensione indicate.

Saper comunicare significa riuscire ad avere uno scambio efficace con gli altri ed essere consapevoli dei meccanismi che facilitano o complicano questa situazione. Gli esercizi presentati in questo settore, soprattutto quelli relativi all'esperienza di una comunicazione corretta, andrebbero ripetuti più volte. Per evitare noie e disattenzioni può essere utile modificarli minimamente nel contenuto cercando possibilità analogiche.

Obiettivi degli esercizi di comunicazione

- migliorare le capacità di ascolto individuali
- migliorare le capacità di comprensione del messaggio
- illustrare le possibili distorsioni nella trasmissione delle informazioni
- far sperimentare una comunicazione corretta.

28- LA COMUNICAZIONE DISTURBATA

MATERIALE:

una lavagna di carta a fogli mobili, pennarelli a punta grossa, nastro adesivo

SPAZIO DI LAVORO:

oltre alla stanza del gruppo, una seconda stanza dove i partecipanti che agiscono attivamente l'esercizio possano attendere comodamente

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore chiede fra i partecipanti 6 volontari che partecipino attivamente all'esperienza, mentre gli altri svolgeranno il ruolo di osservatori; poi manda 5 dei 6 volontari nella sala d'attesa, in cui essi non possono vedere o sentire cosa accade nella stanza del gruppo
2. il conduttore distribuisce agli osservatori la "Griglia di osservazione"; quindi porta il volontario davanti alla lavagna di carta, la scopre mostrando così il disegno riprodotto sul primo foglio e spiega che il volontario ha un minuto di tempo per osservarlo attentamente
3. allo scadere del minuto il conduttore gira il foglio col disegno, sottraendolo alla vista dei presenti; quindi invita il volontario a riprodurre sul foglio bianco il disegno osservato in precedenza
4. quando il volontario ha riprodotto il disegno osservato così come se lo ricorda, il conduttore lo fa sedere fra gli altri partecipanti e fa entrare il secondo volontario
5. fa quindi osservare per un minuto al secondo volontario il disegno riprodotto sulla lavagna; poi chiede anche a lui di riprodurre il disegno, dopo aver girato il foglio
6. l'esercizio continua così fino al disegno riprodotto dall'ultimo volontario
7. il conduttore poi stacca uno alla volta i sette fogli disegnati e li appende nell'ordine uno accanto all'altro sulle pareti della stanza del gruppo
8. il conduttore introduce quindi una discussione sull'esercizio, invitando anche gli osservatori a riferire le loro annotazioni.

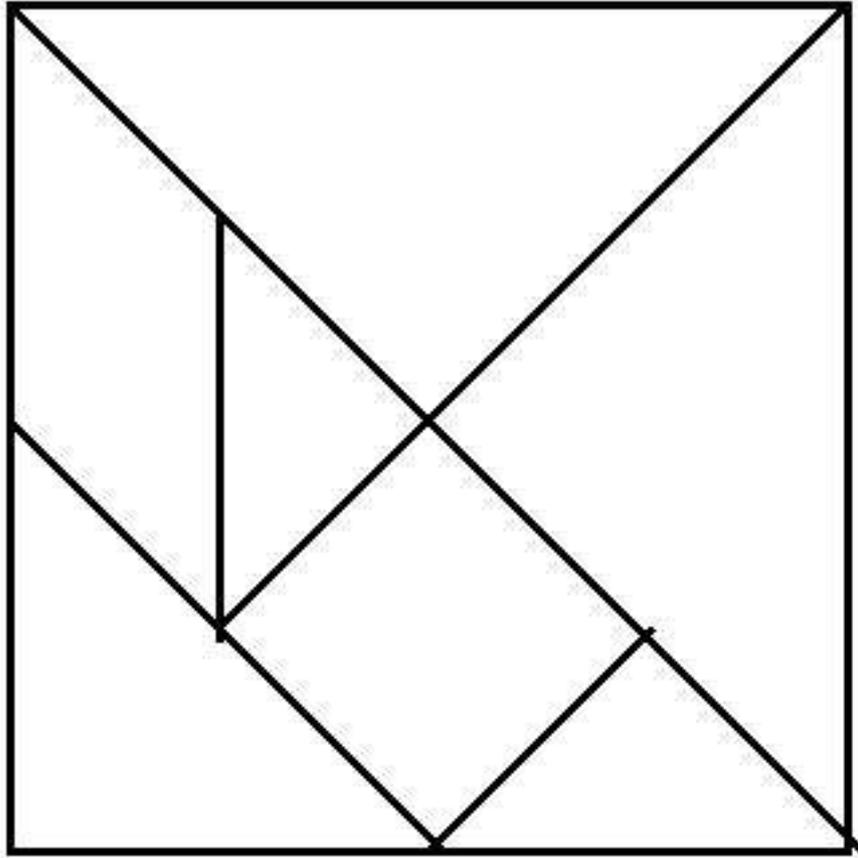
VARIAZIONI:

- il disegno può essere sostituito nel caso si intenda ripetere più volte l'esercizio; si può procedere anche aumentando la difficoltà di volta in volta, per analizzare più a fondo gli elementi "disturbanti" la comunicazione
- al posto del disegno può essere usato un messaggio scritto e anche in questo caso si può passare da un elaborato semplice a uno più complesso
- un altro contenuto che può essere usato per la comunicazione è una serie di oggetti piuttosto ricca che, una volta nascosta alla vista del volontario, deve essere ricostruita scrivendo i nomi dei vari oggetti sulla lavagna; il secondo volontario vedrà solo l'elenco e dovrà riprodurlo il più fedelmente possibile, e così via fino alla fine. Nel caso si scelga questa alternativa, il tempo di osservazione va aumentato a 3/4 minuti per il primo osservatore e a 2 minuti per gli altri volontari. Questa variante è più adatta a giovani e adulti e risulta più difficile per i ragazzi.

GRIGLIA DI OSSERVAZIONE

1. Che posizione fisica assume il volontario mentre osserva?
2. Lo sguardo del volontario è fisso sul disegno o si distrae guardando intorno a sé?
3. Nel momento della produzione:
 - come procede
 - quale elemento riproduce per primo
 - durante l'esecuzione del compito ci sono dei momenti di pausa, come per farsi tornare alla mente i particolari
 - alla fine è soddisfatto del suo lavoro
 - si rende conto degli eventuali errori e della omissione al termine dell'esecuzione del compito affidatogli

DISEGNO DA RIPRODURRE
(istruzione per il conduttore)



29- IL MIO FUMETTO

È questo un gioco connesso alla valenza creativa presente in ciascuna persona. Il prodotto materiale è però frutto dell'elaborazione dello stimolo percettivo iniziale, quindi dipende dalla percezione che il partecipante riceve dal messaggio.

Essendo un gioco connesso all'immagine, è particolarmente gradito ad utenti giovani.

MATERIALE:

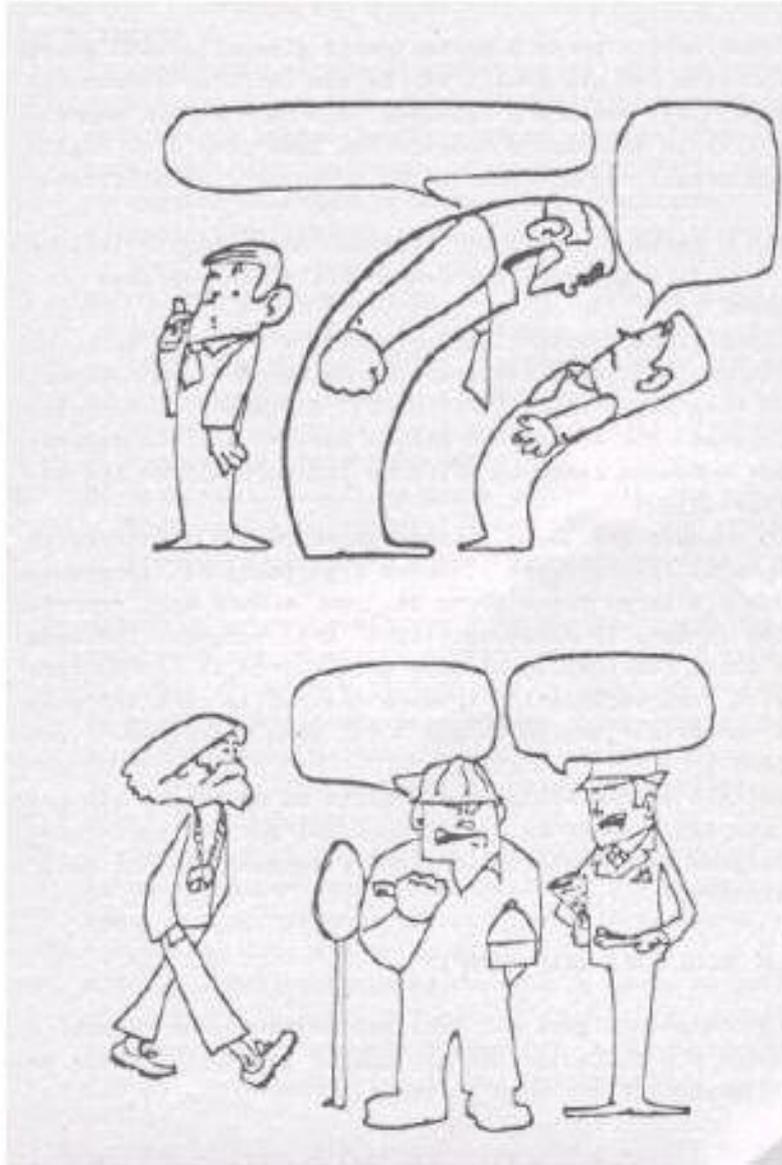
copie del "Fumetto" in numero corrispondente ai partecipanti, matite e penne per tutti

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore spiega brevemente che l'esercizio che si sta per iniziare va svolto da ciascun membro del gruppo isolato dagli altri, nel silenzio generale; quindi fa predisporre la stanza con ripiani-tavoli cui appoggiarsi
2. il conduttore consegna ad ogni partecipante una copia di "Fumetto" in modo che l'immagine sia coperta e prega i partecipanti di non girare il foglio fino al suo comando
3. informa quindi il gruppo che il compito consiste nel riempire con parole appropriate i fumetti dei personaggi protagonisti della storia illustrata in loro possesso, e aggiunge che il tempo disponibile è di 10 minuti e che ognuno può mettersi dove vuole purché non disturbi gli altri e non sia da essi disturbato
4. fa quindi voltare il foglio e inizia da quel momento a contare il tempo
5. allo scadere del tempo, invita poi tutti i presenti a riunirsi in cerchio e quindi gli propone di comunicare agli altri il loro lavoro; per questo chiede un volontario che farà conoscere ai presenti il suo fumetto; si procede così senza però insistere esageratamente se qualcuno si rifiuta di intervenire
6. quindi il conduttore apre la discussione sull'esperienza fatta e stimola i presenti ad intervenire sia per commentare i lavori fatti sia per esprimere i propri vissuti.

IL MIO FUMETTO

Immagine...



30- L'ASCOLTATORE

Pur essendo adatto anche a partecipanti giovani, questo gioco è più indicato per gli adulti per le sue caratteristiche "intellettuali", nel senso che richiede un'elaborazione soprattutto a livello astratto e teorico. Nel caso perciò si voglia usare con ragazzi e adolescenti, va ridotto e semplificato.

MATERIALE:

carta e matita per ciascun partecipante, lavagna di fogli mobili e pennarelli a punta grossa

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore invita i partecipanti a fare, da soli, una lista delle caratteristiche tipiche di chi, secondo loro, è un buon ascoltatore (5/10 minuti di tempo); il conduttore precisa che non c'è un limite massimo all'elencazione e che comunque ciascuno dovrebbe indicare almeno tre caratteristiche
2. allo scadere del tempo, il conduttore invita a mettere in comune il lavoro fatto e, mentre i partecipanti spontaneamente e a turno riferiscono il loro elenco, egli riporta sulla lavagna le caratteristiche che vengono indicate
3. una volta conclusa la stesura dell'elenco, il conduttore invita i partecipanti a trovare insieme le caratteristiche essenziali, quelle su cui tutti sono d'accordo.

VARIAZIONI:

- l'esercizio si può svolgere a partire da un elenco già predisposto dal conduttore all'interno del quale i partecipanti scelgono le caratteristiche che ritengono tipiche dell'ascoltatore.

31- LA SCULTURA COI CORPI

Questo gioco coinvolgerà più facilmente bambini e ragazzi e sarà invece più difficile per gli adulti, perché richiede un coinvolgimento a cui non sono abituati.

MATERIALE:

è costituito dai corpi delle persone che partecipano all'esperienza; può essere utile un registratore

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore spiega ai partecipanti che si tratta di sperimentare una situazione di gioco certo già a tutti nota poiché probabilmente vissuta nell'infanzia: si tratta di costruire un gruppo scultoreo. Per farlo però occorre seguire la seguente particolare procedura:
 - a) tutti i partecipanti stanno seduti per terra lungo i bordi della stanza, in silenzio
 - b) un volontario si alza dal suo posto e raggiunge un luogo nella stanza, da lui scelto, dove si mette in una posizione da lui decisa, rimanendo sempre in silenzio
 - c) un secondo volontario si alza e si pone accanto al primo in una posa che, a suo parere, si connette con quella del primo volontario
 - d) interviene quindi un terzo volontario che si pone in posizione rapportandosi ad entrambi i due primi; e si procede così fino a comporre un gruppo di 6/8 elementi
2. quando un gruppo scultoreo è in posizione, gli esterni lo osservano per un minuto e quindi iniziano a dire, su invito del conduttore, il tema del gruppo scultoreo (cosa fa ciascuna singola statua e cosa simboleggia tutto il gruppo); si apre quindi una minima discussione nella quale vengono coinvolte anche le "statue", richiamate a sedersi dal conduttore
3. l'esperienza si ripete e questa volta il conduttore invita ad agire per primi i partecipanti che prima hanno osservato, pur evitando di costringere i reticenti
4. si procede come nel primo caso
5. alla fine dell'esperienza (durante la quale si possono costruire 4/5 gruppi scultorei) il conduttore introduce

una riflessione che stimoli i commenti sia sull'esercizio, sia sui sentimenti vissuti dai partecipanti.

VARIAZIONI:

- con partecipanti molto giovani si può iniziare il gioco dalla singola statua, che coinvolge un bambino alla volta; gli altri sono poi invitati ad "indovinare" cosa rappresenta il compagno
- un'altra possibilità è quella di far rappresentare, sia nel caso del singolo, sia in quello del gruppetto, un tema prefissato; nel caso del gruppetto occorre chiedere prima i volontari necessari e quindi lasciargli qualche minuto per la preparazione. In questa situazione si potrebbe ampliare la discussione seguente anche all'analisi dei diversi ruoli interpretati.

32- LA GIMCANA GUIDATA

MATERIALE:

degli oggetti da disporre nella stanza come ostacoli di un percorso (possibilmente devono essere morbidi per non fare male); bende per gli occhi per evitare di vedere; lavagna di carta, pennarelli a punta grossa

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore illustra brevemente gli obiettivi del gioco ed invita due volontari a sperimentarlo attivamente
2. invita quindi tutti i presenti a collaborare per predisporre uno spazio libero da oggetti: vengono perciò spostate contro il muro le sedie e l'eventuale altro materiale presente; nel frattempo chiede, all'interno della coppia di giocatori, un volontario e lo benda
3. il conduttore dispone quindi per la stanza degli oggetti che diventano degli ostacoli al libero passaggio
4. prendendolo per mano, il conduttore conduce il volontario bendato in un punto della stanza (può essere contro il muro, oppure già nel mezzo della stanza); quindi indica, percorrendola per primo, la "strada" che il cieco dovrà percorrere. Infine invita il secondo membro della coppia che non è bendato a guidare il suo compagno, dandogli indicazioni che gli consentano di ripetere il percorso indicato

5. il conduttore precisa che la coppia può prendersi tutto il tempo necessario per l'esecuzione del compito e che ciascuno dei due ha libertà d'azione: l'unica proibizione riguarda la benda, che deve essere mantenuta per tutta la durata dell'esercizio
6. i partecipanti non coinvolti direttamente sono tenuti al silenzio per tutta la fase dell'esercizio
7. al termine dell'esercizio, il conduttore riporta sulla lavagna i nomi dei due volontari e gli errori fatti (oggetti urtati o fatti cadere, o calpestati, percorso non identico a quello indicato, ecc.)
8. il conduttore chiede quindi un'altra coppia di volontari e, dopo aver bandato uno dei due, sposta gli oggetti rispetto alla posizione precedente; quindi ripete le operazioni indicate al n.4-5-6-7
9. il gioco prosegue così: è possibile che tutti i partecipanti sperimentino direttamente oppure che solo alcuni lo facciano; alla fine dell'attività, il conduttore introduce una riflessione su quanto è avvenuto, dopo aver inviato i presenti a sedere in cerchio.

VARIAZIONI:

- il percorso può essere scelto dal secondo membro della coppia, con l'unica condizione che si evitino gli ostacoli posti sul cammino
- nel caso si intenda far sperimentare a tutti e in breve tempo questo esercizio, è necessario un locale più vasto e un set di oggetti quali le clavette di legno che, nel caso siano urtate, si rovesciano per terra e ci rimangono. In tal modo si può controllare successivamente che ha fatto più errori
- è possibile prevedere uno scambio di ruoli all'interno della coppia
- si può fissare un tempo massimo per l'esecuzione del compito.

33- LE IMMAGINI

MATERIALE:

copie di “Immagini ambigue” in numero sufficiente per tutti i presenti, oppure un’immagine grande a sufficienza da poter essere vista da tutti; carta e matita

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore distribuisce ai presenti l’immagine da considerare, i fogli bianchi e le matite; nel caso ci sia un’unica copia dell’immagine, il conduttore la fissa al muro in un luogo da cui sia per tutti facilmente visibile
2. invita quindi i partecipanti ad osservare con attenzione l’immagine; poi essi dovranno scrivere sotto di essa una didascalia che spieghi l’illustrazione (del genere di quelle che si vedono sui giornali illustrati)
3. il conduttore assegna un ragionevole periodo di tempo per l’esame e l’osservazione dell’immagine (5/10 minuti) quindi invita i partecipanti a mettere in comune il lavoro fatto, cercando anche di illustrare i motivi che li hanno portati a compiere certe scelte
4. il conduttore stimola anche la riflessione sulle diversità che emergono via via fra i partecipanti in termini di analisi iconica e di interpretazione del messaggio, suggerendo anche l’esistenza di motivazioni interne connesse a risonanze emotive e, quindi, invitando a riflettere anche su questo tema.

VARIAZIONI:

- anziché dare a tutti la stessa immagine, si potrebbero dare immagini diverse: potrebbe essere interessante in questo caso anche prendere immagini in sequenza (tipo fumetto sezionato in parti) e vedere:
 - a) prima come viene interpretato un singolo quadro preso individualmente
 - b) poi come lo stesso quadro viene inteso se vengono aggiunti quello precedente e quello seguente
 - c) infine, i cambiamenti che derivano dal messaggio ricevuto quando ognuno ha presente tutta la storia.
 In questo caso sarebbe utile poter usare immagini uniche per tutto il gruppo (per evitare pasticci e confusioni) che vengono appese alle pareti e qui restano visibili a tutti; i partecipanti dovrebbero

comunque scrivere tre frasi diverse che verrebbero messe in comune solo alla fine di tutto il processo

- si potrebbe seguire anche un procedimento inverso, forse più facile nel caso di utenti giovani: si fornisce ad ogni persona una serie di immagini di visi umani e si dà il compito di indicare il tipo di sentimento provato dalla persona quando è stata scattata la foto.

IMMAGINI AMBIGUE



34- IL SIMBOLO

MATERIALE:

buste contenenti 7 pezzi di cartoncino ritagliato in forme geometriche e il foglio di istruzioni (ogni busta deve avere contenuto uguale per quantità e qualità); esse devono essere in numero corrispondente alla metà delle persone del gruppo; carta e matita per ciascun partecipante, lavagna di carta e pennarelli

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore deve predisporre anticipatamente il materiale necessario per il gioco
2. il conduttore invita i partecipanti a scegliere un partner secondo un criterio o definito in precedenza e da lui indicato o stabilito autonomamente da loro (il conduttore può decidere cosa scegliere fra le due possibilità in base alla situazione del gruppo)
3. ogni coppia deve poi decidere al suo interno, su richiesta del conduttore, chi sarà il Progettista e chi l'Operatore; quindi, tutti i progettisti vengono riuniti e ricevono il materiale di lavoro; il conduttore li informa che hanno 10/15 minuti per organizzarsi
4. per far questo sono invitati a prendere un tavolino e a mettersi con esso e con una sedia in un angolo appartato della stanza; intanto i loro partner sono riuniti in un piccolo cerchio in un angolo appartato della stanza e hanno il compito di organizzare gli stessi 10/15 minuti come credono
5. scaduto il tempo di preparazione, si ricostituiscono le coppie, nel senso che gli operatori vanno a sedersi al tavolo dove c'è il loro progettista; il conduttore invita dunque i Progettisti a dare inizio al vero e proprio esercizio e ricorda le regole del gioco contenute nel "Foglio d'istruzione" per renderle note anche agli Operatori
6. al termine dell'esercizio si controlla innanzitutto la correttezza dell'esecuzione del lavoro da parte degli Operatori; quindi, tornati tutti in cerchio, il conduttore introduce una riflessione sull'esperienza fatta.

FOGLIO DI ISTRUZIONI PER IL PROGETTISTA

Ti è stata consegnata una busta. Essa contiene:

1. questo foglio di istruzioni
2. 7 pezzetti di cartoncino colorato e più precisamente: tre triangoli di dimensioni diverse, un cerchio, un quadrato e due rettangoli
3. un foglio di carta e una matita

Hai il compito di costruire un semplice simbolo usando tutti o alcuni dei pezzi qui forniti; poi riprodurrai sul foglio di carta il simbolo da te costruito e, dopo averlo piegato, rimetterai nella busta il foglio col disegno. Per fare questo hai 10 minuti di tempo.

Allo scadere del tempo, quando arriverà il tuo Operatore tu:

- dovrai consegnargli i pezzi di cartoncino contenuti nella busta
- spiegargli che ha il compito di ricostruire il simbolo da te ideato e progettato
- invitarlo a prendere nota delle tue indicazioni mentre si è in fase di istruzione, anche disegnando
- chiarire che non potrai aiutarlo materialmente ma solo attraverso le tue spiegazioni iniziali
- comunicargli che esistono le seguenti regole del gioco:
 - a) c'è un massimo di 15 minuti per ricostruire il simbolo
 - b) solo l'Operatore può eseguire il compito in questa fase
 - c) nessun tipo di aiuto può essere dato all'operatore dopo l'inizio della fase di costruzione del simbolo.

35- LE TRIADI

MATERIALE:

nessuno in particolare

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore del gioco invita i presenti a formare dei terzetti (per far questo, se lo ritiene opportuno in base alla situazione del gruppo, può anche usare dei giochi estemporanei) e, quando ciò è avvenuto, spiega che un membro di ogni terzetto si chiama "A", un membro "B" e

- il terzo "C": così non ci saranno confusioni durante il gioco
2. il conduttore spiega che in una prima fase di lavoro "A" sarà il trasmettitore di un messaggio e "B" il ricevente, mentre "C" sarà l'osservatore per tutto lo svolgersi del gioco
 3. il conduttore spiega poi che i seguenti 5 minuti saranno impiegati da "A" per trasmettere a "B" un messaggio a sua scelta, ma che lo riguardi in qualche misura; per tutto il tempo della trasmissione "B" ascolta attentamente e "C" osserva entrambi
 4. scaduto il tempo, "B" è invitato a ripetere il messaggio inviato da "A" cercando di riprodurre il significato più autentico e cercando anche di adeguare il contenuto verbale all'atteggiamento fisico (posizione e gestualità). "C" è sempre in silenzio ad osservare
 5. l'esperienza può riprodursi in senso inverso con "B" che questa volta fa l'emittente
 6. alla fine del gioco, il gruppetto si riunisce in cerchio, e gli osservatori per primi riferiscono le loro annotazioni rispetto alla fedeltà nel riprodurre la comunicazione, ecc.
 7. viene poi introdotta una riflessione generale su tutto l'esercizio.

VARIAZIONI:

- l'esercizio si può fare o solo utilizzando un messaggio corporeo da riprodurre oppure utilizzando solo la comunicazione teorica
- si può fare anche scambiando i ruoli a tutti e tre i membri della terna e quindi dedicando all'esercizio più tempo (in questo caso può essere opportuno far discutere sui reciproci comportamenti ancora in situazione di triade). Solo la discussione generale viene fatta in gruppo.

36- INIZI DI CONVERSAZIONE

MATERIALE:

ad ogni partecipante una copia del foglio "Frase aperte"

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore illustra brevemente gli obiettivi del gioco, poi consegna ai partecipanti copia del foglio "Frase aperte"
2. il conduttore invita i partecipanti a scegliere fra le varie frasi quella che preferiscono e ad usarla per iniziare un discorso; ognuno è libero di partire da dove vuole e non necessariamente dall'argomento scelto da chi ha iniziato per primo
3. se lo ritiene opportuno il conduttore fissa un tempo per l'esercizio e allo scadere di esso introduce una discussione su tutto l'esercizio e sul clima creatosi.

FRASI APERTE

- Una delle cose di cui sono più fiero è.....
- Gli aspetti più piacevoli del mio lavoro sono.....
- Il mio problema più grosso è.....
- Quando penso alla bomba atomica io.....
- Se fossi il capo del governo io.....
- Quando io resto solo in casa.....
- La cosa più triste che mi è successa è.....
- Io mi diverto molto quando.....
- Il problema più grave della nostra società è.....
- Ciò a cui non saprei mai rinunciare è.....

37- IL VERO MESSAGGIO

MATERIALE:

una serie di "Dialoghi" in duplice copia

SCOLGIMENTO:

1. il conduttore fa dividere in coppie i partecipanti
2. gli consegna copia di un dialogo diverso per ogni coppia e i partecipanti hanno 10 minuti di tempo per organizzarsi per recitare il dialogo; in questo tempo i membri della coppia possono dividersi i ruoli e, se lo desiderano, creare nei suoi elementi essenziali la scena

3. scaduto il tempo, il conduttore invita tutti i partecipanti su un lato della stanza, lasciando libero del posto per il "palcoscenico"; quindi chiede che una coppia di volontari presenti un dialogo
4. al termine egli invita i presenti ad esplicitare il vero senso della comunicazione appena udita; viene poi intavolata una discussione tesa a ricercare e ad analizzare i motivi e gli elementi che hanno portato a decodificare i messaggi in un certo modo (10/15 minuti di tempo)
5. poi il conduttore chiede un'altra coppia di volontari e si ripete il procedimento indicato; quando tutti hanno fatto, il conduttore invita i presenti ad esprimere le loro conclusioni rispetto all'esperienza vissuta.

DIALOGHI

a) Dialogo fra due studenti

- A- "I compiti in classe che assegna il professore di matematica sono molto difficili. Che ne dici? Io tremo ogni volta!"
- B- "È vero, sono molto difficili."
- A- "Tu hai superato tutti i compiti e hai preso degli ottimi voti. Certo studi meglio di me. Non so proprio come fare a riuscire meglio".
- B- "Ah, sì?"
- A- "Io credo che se tu volessi potresti insegnare agli altri come studiare. Mi piacerebbe che tu mi mostrassi come si fa..."
- B- "Non ci avevo mai pensato..."
- A- "Sono sicuro che potresti aiutare chi è in difficoltà!"
- B- "Credo che sia molto semplice. Devi solo concentrarti. Così migliorerai certamente".

b) Dialogo fra due amici

- 1- "Cosa fai oggi pomeriggio?"
- 2- "Non so... Forse andrò a giocare all'oratorio."
- 1- "Ah, sì? Io non ho niente da fare questo pomeriggio..."
- 2- "Bene!"
- 1- "Però avrei voglia di fare qualcosa"
- 2- "Ah..."
- 1- "Però non c'è nessuno con cui possa andare a giocare..."

- 2- "Ah..."
1- "Desidererei molto trovare qualcuno... Tu vai all'oratorio?"
2- "Può essere."
1- "E ci vai con qualcuno?"
2- "No."
1- "A me piace molto giocare all'oratorio".
2- "Davvero?"
1- "È la cosa che preferisco!"
2- "Ah..."

c) Dialogo fra due amici

- a- "Cosa hai fatto domenica?"
b- "Sono rimasto in casa a leggere un libro."
a- "Ah, sei ancora in periodo di "penitenza"?"
b- "No, solo avevo voglia di leggere."
a- "Forse dovevi fare qualche lavoro arretrato."
b- "No, non sono in ritardo su niente."
a- "Forse il tuo direttore ti ha chiesto del lavoro straordinario."
b- "Ma ti dico di no."
a- "Forse è stata la tua ragazza a chiederti di leggere questo libro."
b- "Ti ho detto che ho deciso io."
a- "Chissà come ti sei annoiato!"
b- "Per niente: mi è piaciuto moltissimo!"
a- "Sei proprio strano!"

Capitolo 8 IL FEED-BACK

Il termine viene dal mondo tecnico e indica un meccanismo interno alle macchine che serve per regolarne il funzionamento. È quindi una “informazione di ritorno” che mantiene, continua o modifica – nel caso sia necessario – una certa situazione. In psicologia con questa parola si indicano tutte le informazioni che vengono inviate al singolo individuo e che sono relative alle reazioni indotte dal suo comportamento e da suoi atteggiamenti. Molto spesso noi non ci accorgiamo da soli di quale sia il nostro modo di fare e di quali reazioni scateni. Così non sappiamo spiegarci come mai gli altri ci trattino in una determinata maniera. È un po’ come la storia delle due bisacce di Esopo: una è posta sul nostro petto, la vediamo e contiene le nostre buone qualità; l’altra ci penzola sulla schiena ed è quella dei nostri difetti. Senza voler essere così drastici, certamente noi riusciamo ad avere una visione di noi stessi non completa e totale. Ma attraverso il contributo di chi ci sta intorno, ovviamente in particolare di chi ci conosce e ha uno scambio con noi, abbiamo la possibilità di vederci da più punti di vista. Quando siamo in una situazione collettiva, di gruppo, questa possibilità si moltiplica ed è come trovarsi in una stanza con le pareti coperte di specchi: niente di quello che è possibile vedere ci può sfuggire.

Così non abbiamo la possibilità di capire e di spiegarci come ci comportiamo e perché chi ci sta vicino ha certe reazioni nei nostri confronti. I feed-backs possono riguardare qualsiasi aspetto della nostra personalità. Può trattarsi di qualcosa di cui siamo consapevoli o di altri aspetti di cui non abbiamo coscienza. A differenza delle macchine, gli esseri umani non hanno l’obbligo di utilizzare i feed-backs per modificare il loro comportamento. Essi hanno solo la possibilità di utilizzare i dati informativi che gli sono stati forniti. È perciò possibile decidere di ignorarli o di ascoltarli con l’opportunità, in questo caso, di modificare e migliorare i propri rapporti con gli altri. Però possono anche aiutarci ad intraprendere una strada che ci attira ma verso la quale

siamo titubanti. Nonostante i feed-backs appaiano poco usati normalmente in termini espliciti, sono comunque parte della nostra esperienza quotidiana: per esempio, se noi parliamo con una persona e vediamo che si distrae o non ci ascolta, o non capisce ciò che diciamo (e queste informazioni le ricaviamo dal suo atteggiamento non verbale – non ci guarda, ha lo sguardo distratto, spalanca gli occhi, ecc.) noi tendiamo a modificare automaticamente, e senza che questo richieda una decisione particolare, il nostro modo di esprimerci, intendendo in tal modo modificare anche l'atteggiamento del nostro uditore. Oppure se qualcuno ci aggredisce, noi tendiamo ad assumere un atteggiamento ugualmente aggressivo, però in termini di difesa, per interrompere l'azione del nostro interlocutore. Così in tal senso il feed-back è un meccanismo operante in modo duplice: sia sulla persona cui è diretto intenzionalmente sia sulle altre che si porranno in relazione con la prima. Quindi è un sistema che modifica scambievolmente i comportamenti delle persone.

Il conduttore che decide di usare i giochi relativi a questo aspetto della vita collettiva deve fare però attenzione perché il momento di feed-back è delicato proprio a causa della rimozione che ognuno opera nei confronti degli aspetti spiacevoli o problematici della propria esistenza e del proprio carattere. Se capitasse di subire un impatto troppo forte e violento, sarebbe molto più difficile riuscire a ripetere l'esperienza e ad accettare un rapporto più completo e consapevole con gli altri.

Obiettivi dei giochi di “feed-back”

- migliorare la conoscenza di sé e degli altri
- consentire l'esperienza dello scambio di feed-back
- riflettere sulle reazioni personali al feed-back
- migliorare le capacità di ognuno a percepire le diversità
- fornire informazioni utili a un possibile cambiamento.

38- IL RACCONTO

MATERIALE:

un racconto con vari personaggi (può essere anche una fiaba i cui protagonisti sono animali o altro); una cesta di materiale vario per costruire rapidamente “costumi di scena e scenografie”; una lavagna di carta e pennarelli a punta grossa.

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore legge il racconto che ha predisposto per l'occasione e, insieme, all'apparire di ogni nuovo personaggio ne trascrive il nome sulla lavagna di carta
2. spiega quindi ai membri del gruppo che è loro compito di rappresentare in forma di recita il racconto: occorrono perciò gli interpreti del brano (attori), ma occorre anche altro personale come regista, scenografo, ecc.

I membri del gruppo hanno al massimo 30 minuti per:

- a) assegnarsi le varie parti o gli incarichi e trascriverli sulla lavagna;
 - b) organizzare la recita
3. il conduttore, allo scadere del tempo, invita gli attori a fare la loro rappresentazione; alla fine di essa, tutti i membri del gruppo tornano in cerchio e si discute su come le parti sono state assegnate e perché, e sui vissuti relativi a quest'esperienza.

VARIAZIONI:

- si può limitare il gioco e farlo terminare al momento dell'assegnazione dei ruoli e dei compiti
- si può partire da un racconto costruito, anche in un'altra occasione o precedentemente, dai membri del gruppo stesso
- lo stimolo iniziale può essere la ricerca del personaggio ideale per ciascun membro del gruppo.

39- LE MONETE

MATERIALE:

servono 2/3 monete da 10/20 centesimi di euro per ogni partecipante

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore invita i presenti a mettere al centro del gruppo, per terra, alcune monete da 10/20 centesimi di euro
2. spiega poi che i soldi così raccolti devono essere distribuiti ai membri del gruppo in rapporto al contributo che essi hanno dato alla vita del gruppo stesso (la variabile di riferimento può essere cambiata a seconda della necessità del gruppo)
3. le norme che occorre rispettare in questa situazione sono le seguenti:
 - a) la cifra non può essere divisa in parti uguali tra i presenti
 - b) la cifra non può essere devoluta in beneficenza o altro, né usata per qualcosa che torni a tutto il gruppo (per es. cioccolatini da condividere).
4. alla fine dell'esercizio, il conduttore sollecita i partecipanti perché mettano in comune le loro impressioni ed i sentimenti provati durante l'esercizio.

VARIAZIONI:

- con i bambini anziché i soldi si possono usare i dolci.

40- LE SETTE VARIABILI

MATERIALE:

carta e penne; una lavagna di carta

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore introduce brevemente il gioco spiegando che esso servirà a migliorare la conoscenza sia individuale che interpersonale
2. si avvicina dunque alla lavagna invitando i presenti a servirsi di carta e penna per trascrivere ciò che egli indicherà; quindi divide il foglio della lavagna in 7 parti tracciando delle righe in verticale

3. nelle colonne così ricavate spiega che occorre mettere il nome della persona che più si adatta alle seguenti attività:
- la persona con cui andare in vacanza in week end
 - la persona a cui affidare il figlio per un viaggio
 - la persona con cui discutere un'idea brillante
 - la persona con cui naufragare su un'isola deserta
 - la persona da scegliere come capo
 - la persona cui chiedere un consiglio
 - la persona con cui lavorare
- I partecipanti hanno 10/15 minuti per rispondere a queste domande
5. allo scadere del tempo, il conduttore invita i partecipanti a mettere in comune le risposte che hanno dato ai quesiti posti; quindi introduce una discussione su tutto il gioco, invitando i presenti ad esprimere anche i sentimenti provati.

VARIANZI:

- può essere opportuno che il conduttore predisponga una tabella a doppia entrata: essa dovrebbe avere su un lato i nomi di partecipanti del gruppo e sull'altro le 7 variabili. Nel reticolo così ricavato, accanto ad ogni nome, dovrebbero essere poste le scelte compiute da ciascun partecipante (per esempio, le scelte compiute da G. Bianchi dovrebbero essere poste nella colonna – o nella riga – corrispondente al suo nome). Alla fine di questa operazione si hanno due ulteriori dati: le scelte compiute da ciascuno e la frequenza con cui alcune persone sono o no state scelte.

40- LA LISTA DELLE SOMIGLIANZE

MATERIALE:

carta e penne

SVOLGIMENTO:

- il conduttore invita ciascun partecipante a fare l'elenco delle persone con le seguenti caratteristiche:
 - il numero degli elencati corrisponda al numero delle persone presenti nel gruppo
 - accanto ad ogni numero (dall'uno in poi) sia posto il nome di un membro del gruppo a partire da quello

che ciascuno sente più simile a sé (al posto n.1), fino a quello che si sente più diverso

Per questa operazione ci sono 10 minuti di tempo

2. allo scadere del tempo il conduttore invita i partecipanti a porre accanto al nome delle diverse persone ciò che le rende più simili o più diverse dal membro compilatore di quell'elenco (15/20 minuti di tempo)
3. allo scadere del tempo, il conduttore invita i partecipanti a porre accanto al nome delle diverse persone ciò che le rende più simili o più diverse dal membro compilatore di quell'elenco (15/20 minuti)
4. al termine del gioco, chi vuole mette in comune ciò che ha elaborato ed il conduttore sollecita una discussione sui temi della somiglianza e della diversità e sulle relative emozioni.

VARIAZIONI:

- l'esercizio può essere svolto in modo "figurato"; il conduttore invita i membri del gruppo a formare dei piccoli sottogruppi secondo il criterio della massima somiglianza. In seguito chiede di esplicitare gli elementi della somiglianza.

42- QUALITÀ & DIFETTI

MATERIALE:

carta e penne; lavagna di carta e pennarelli

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore spiega che l'attività che si sta per svolgere ha lo scopo di migliorare il proprio livello di consapevolezza di sé; distribuisce quindi carta e matita ai partecipanti, invitandoli a suddividere i fogli in modo da ricavarne tante parti quanti sono i membri del gruppo loro compresi
2. quindi assegna 15/20 minuti di tempo per:
 - a) scrivere su ciascun foglietto il nome del partecipante del gruppo, compreso il proprio
 - b) scrivere per ogni persona, sul foglietto ed essa corrispondente, una caratteristica positiva ed una negativa del loro carattere
3. allo scadere del tempo ciascun partecipante consegna al conduttore i suoi foglietti-messaggio, accuratamente

ripiegati e questi li distribuisce ai destinatari in modo che lo scrivente rimanga anonimo

4. il conduttore invita i partecipanti ad aprire i foglietti per conoscerne il contenuto e quindi li sollecita a mettere in comune il contenuto insieme alle proprie considerazioni ed ai sentimenti che questi messaggi hanno suggerito e provocato.

VARIAZIONI:

- il gioco può essere drammatizzato, soprattutto nel caso esso sia proposto ai bambini: dopo che i foglietti sono stati suddivisi a seconda del destinatario, a turno un bambino si offre come volontario per fare il “banditore”, cioè colui che riferisce qualità e difetti, ed un altro bambino si offre come destinatario dei messaggi. Dopo aver riferito un messaggio (cioè una qualità ed un difetto attribuiti da una sola persona) il banditore invita il compagno ad individuare l’autore del messaggio. Se lo indovina gli viene assegnato un punto. Alla fine, quando tutti hanno ascoltato il loro messaggio, si può vedere dal punteggio quali sono i bambini più consapevoli dell’immagine che trasmettono agli altri. Si può intavolare una discussione anche su questo argomento.

43- LISTA DI AGGETTIVI

MATERIALE:

fogli della “Lista di aggettivi” in numero sufficiente per tutti i partecipanti (per esempio, se sono 10 i membri del gruppo i fogli necessari sono 10 per ognuno, cioè 100)

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore consegna a ciascun partecipante del gruppo tanti fogli “Lista di aggettivi” quanti sono i membri del gruppo, lui compreso
2. ogni partecipante ha il compito di scegliere, fra gli aggettivi presenti nella lista, quelli che meglio si adattano a descrivere la persona: non c’è limite, né minimo né massimo; l’unica regola è di effettuare la scelta ponendo una crocetta alla sinistra dell’aggettivo scelto;

3. una volta completato il compito per una persona, si piega il foglio a metà e si pone all'esterno il nome del destinatario; per concludere il lavoro c'è un tempo di 15/20 minuti
4. vengono quindi consegnati i fogli chiusi ai loro destinatari e il loro conduttore spiega che per avere più facilmente un'immagine generale e complessiva di ciò che pensano gli altri partecipanti, è meglio sovrapporre i fogli "Lista di aggettivi" facendo in modo che sulla sinistra si possano vedere tutte le crocette indicate (che formano così una specie di "colonnine di frequenza"; accanto ognuno terrà invece la sua descrizione di sé: in questo modo si possono fare rapidamente paragoni e quindi riflessioni in merito, esplicitando anche i propri sentimenti.

LISTA DI AGGETTIVI

- | | |
|----------------|-----------------|
| - freddo | - diffidente |
| - permaloso | - allegro |
| - aperto | - disponibile |
| - riflessivo | - aggressivo |
| - distratto | - passivo |
| - superficiale | - spiritoso |
| - timido | - chiuso |
| - spontaneo | - giocherellone |
| - istintivo | - silenzioso |
| - dipendente | - autonomo |
| - sicuro | - incerto |

NOTA PER IL CONDUTTORE: gli aggettivi possono essere modificati in numero e qualità, anche in rapporto ai partecipanti; in ogni caso però vanno scritti tutti in colonna per poter consentire l'esecuzione corretta del gioco.

44- I TRAVESTIMENTI

MATERIALE:

una cesta contenente materiale vario adatto ai travestimenti (pezzi di stoffa, cappelli, carta, nastri, sacchetti di carta, ecc.); forbici, colla, ecc.

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore chiede 2 volontari che si prestino a fare il gioco in prima persona; invita quindi gli altri partecipanti a scegliere la persona dei due cui vogliono dare un messaggio sul modo di comportarsi con gli altri (è possibile che il gruppo si divida e si dedichi in contemporanea ad entrambi i volontari o anche che nessuno intenda realizzare il compito assegnato; ma questo il conduttore non deve dirlo ai partecipanti)
2. il conduttore invita quindi a travestire il volontario enfatizzando le sue caratteristiche in modo che siano immediatamente evidenti a tutti: essi possono scegliere una sola particolare angolazione del carattere del volontario, oppure evidenziare più elementi; per mettere a punto il travestimento ci sono 10 minuti di tempo
3. la sequenza può essere ripetuta più volte, purché al termine di ognuna ci sia un momento (5/10 minuti) di riflessione collettiva su quanto è avvenuto e sulle impressioni di chi ha partecipato attivamente.

VARIAZIONI:

- è possibile svolgere questa attività anche dividendo il gruppo in coppie che si scambiano a turno questo feedback drammatizzato.

45- I CARATTERI

MATERIALE:

una copia del foglio "I caratteri"; matite, penne

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore, dopo aver brevemente introdotto l'esercizio, consegna a ciascun partecipante una copia de "I caratteri" e li invita a porre accanto a ciascun

- modello il nome o i nomi dei membri del gruppo che corrispondono alla descrizione indicata
2. raccomanda inoltre di riflettere con attenzione sulle caratteristiche descritte per poter individuare con più esattezza le persone; aggiunge poi che sarebbe meglio cercare di evitare di concentrare su pochi modelli tutti i membri del gruppo (tempo disponibile 10/15 minuti)
 3. allo scadere del tempo il conduttore stimola una messa in comune dei risultati del gioco ed una riflessione su quanto si è andati facendo e sulle risonanze emotive di ciò.

VARIAZIONI:

- possono essere cambiati i “caratteri” purché però il nuovo schema sia coerente al suo interno (cioè connesso ad una sola variabile)
- si può aggiungere un’ultima fase che è la ricerca di una decisione di gruppo rispetto ai “caratteri” da assegnare ai diversi partecipanti.

I CARATTERI

AGGRESSIVO.....
 (è colui che nel gruppo assume atteggiamenti, anche solo verbali, violenti nei confronti degli altri; è chi in genere scatena reazioni di ansia e preoccupazione negli altri per il suo modo di fare; parla spesso con voce eccessivamente alta, ha scatti d’ira, ecc.)

TIMIDO.....
 (è chi arrossisce spesso quando parla; parla piuttosto poco; ha difficoltà a guardare in faccia la gente e ancora di più a guardare negli occhi; ha un atteggiamento impaurito; è spesso preoccupato o in ansia anche senza apparente motivo)

ALLEGRO.....
 (fa spesso battute che fanno ridere, mette a proprio agio gli altri, sorride facilmente)

PERMALOSO.....
 (chi si offende se gli viene detto qualcosa che ritiene negativo; se litiga o discute con qualcuno mantiene verso

di lui un atteggiamento sostenuto a lungo; chi si ritiene perso di mira quando i discorsi che vengono fatti lo toccano da vicino)

FREDDO.....
(è apparentemente incapace di esprimere emozioni; sembra non avere nessun interesse a ricevere e a dare affetto; qualsiasi cosa succeda sembra non interessarlo né scalfire la sua indifferenza)

AFFETTUOSO.....
(esprime a parole e a gesti i sentimenti che lo attraversano; è espansivo con tutti; si commuove facilmente; esprime i suoi desideri e cerca di realizzarli)

TENACE.....
(chi persegue ciò che gli interessa, senza lasciarsi scoraggiare alle prime difficoltà; ha un atteggiamento fiducioso in sé e anche negli altri).

46- LE ANALOGIE

MATERIALE:
carta e matita; lavagna di carta

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore spiega che l'esercizio richiede la capacità di "paragonare" una situazione ad un'altra; egli chiederà poi di pensare alle singole persone del gruppo come ad elementi di una particolare situazione e di individuare, per ciascun membro del gruppo, la parte che lui vi svolgerebbe. Soprattutto coi bambini, ma anche con gli adulti, è meglio fare un esempio del tipo: "Se io dicessi che questo gruppo è una tavolozza di colori, che colore sarebbe Paolo Bianchi?"
2. il conduttore chiede poi che ciascuno pensi al gruppo come se fosse una delle seguenti "cose" (ma si può inventarne altre):
 - a) un circo ("Se questo gruppo fosse un circo, chi sarebbero i partecipanti?")
 - b) un giardino
 - c) un'orchestra
 - d) le stanze di una casa

- e) uno zoo
 I partecipanti scrivono i nomi dei membri del gruppo e accanto ad essi indicano cosa sarebbe ciascuno se il gruppo fosse quella particolare “cosa” esplicitata dal conduttore
3. finito il gioco, il conduttore invita a mettere in comune ciò che si è fatto e a commentare l’esperienza in tutti i suoi aspetti razionali ed emotivi

VARIAZIONI:

- si possono utilizzare tutte le situazioni e, anziché riferirle a tutto il gruppo, prendere in esame un partecipante alla volta descrivendolo “Come se...”

47- SCAMBIO DI IMMAGINI

MATERIALE:

carta e penna

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore divide il gruppo in coppie secondo il criterio della massima conoscenza
2. quindi ogni membro della coppia ha un quarto d’ora di tempo per descrivere schematicamente, ma con precisione il suo partner: si tratta di fare un elenco di dati del tipo di quelli che servono per costruire un identikit di un malvivente, solo che nel nostro caso il profilo è riferito al carattere
3. scaduto il tempo, il conduttore invita i membri di ciascuna coppia a scambiarsi i fogli e quindi, nei successivi 10 minuti, ciascuno legge il suo “identikit” e riflette sul tipo di risposta da dare ai feed-backs ricevuti
4. infine il conduttore fa avvicinare fra loro i due membri della coppia invitandoli a scambiarsi vicendevolmente, nei successivi 10 minuti, le risposte pensate
5. si ricostituisce poi il gruppo che mette in comune i vissuti e gli apprendimenti relativi all’esperienza.

VARIAZIONI:

- questo gioco si può fare anche suddividendo a metà il gruppo; oppure in una situazione di laboratorio con tanti gruppi al suo interno, che lavorano un po’ insieme ed un po’ separati, è possibile fare l’esperienza di gruppo si

gruppo. In questo caso però occorre utilizzare il sistema tecnico dell'acquario: cioè, prima dell'esercizio vero e proprio, i partecipanti di un gruppo osservano silenziosamente i partecipanti di un altro gruppo al lavoro e successivamente si riuniscono per elaborare collettivamente il profilo del gruppo.

48- PERSONAGGI & INTERPRETI

MATERIALE:

copia per ogni partecipante di "I ruoli nel lavoro", matite, lavagna di carta

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore introduce brevemente l'esercizio e distribuisce ai presenti il foglio de "I ruoli nel lavoro", invitando ogni membro del gruppo a scrivere vicino ad essi il nome di un partecipante
2. il conduttore spiega che è possibile che non tutti i ruoli siano presenti all'interno del gruppo e anche che qualche ruolo sia rivestito da più persone; invita comunque i presenti ad essere il più precisi possibile, per evitare inutili sovrabbondanze e sovrapposizioni
3. assegna quindi un tempo di 10/15 minuti per svolgere il compito
4. intanto il conduttore predispone sulla lavagna di carta una tabella a doppia entrata (sul tipo dell'esempio dell'esercizio n°40), sulla quale riporterà i risultati del lavoro individuale
5. al termine del lavoro, il conduttore riporta sulla lavagna le risposte date; ne esce un quadro globale sul quale il conduttore propone una riflessione

I RUOLI NEL LAVORO

(Nomi dei membri del gruppo)

- ricercatore di notizie.....
- coordinatore di lavoro.....
- Informatore.....
- preciso esecutore.....
- Oppositore.....
- Bloccatore.....
- Pignolo.....

- inizia per primo i discorsi.....
- incoraggia i membri del gruppo e li sostiene.....
- cerca delle mediazioni nei conflitti.....
- fa continuamente nuove proposte; è creativo.....
- sa analizzare da più punti di vista i problemi.....
- cerca di imporre la sua posizione.....
- è molto critico ed ostile alle proposte.....
- fa continui apprezzamenti sul lavoro svolto.....

49- GLI OSSERVATORI

MATERIALE:

la “Scheda di osservazione”, penne e carta per tutti

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore chiede ai partecipanti dei volontari in numero corrispondente alla metà dei presenti; quindi dispone le sedie in due cerchi concentrici: in quello più esterno fa sedere i volontari, ed in quello più interno gli altri (v. Acquario)
2. ad ogni partecipante del gruppo esterno viene consegnata una “Scheda di osservazione”: con essa ciascuno deve osservare uno fra i partecipanti del gruppo interno, secondo le modalità indicate nell’esercizio dell’acquario
3. il conduttore invita i membri del gruppo interno ad intavolare una discussione su un certo argomento o a fare un certo esercizio (la scelta è affidata al conduttore che si regolerà sulle esigenze del gruppo; nel nostro caso occorre comunque tener presente che l’obiettivo specifico finale dell’intervento è la socializzazione)
4. il conduttore assegna un tempo per svolgere l’attività e sottolinea che i partecipanti del gruppo esterno sono osservatori e che devono rimanere in silenzio per tutta la durata del gioco limitandosi a prender nota delle osservazioni
5. allo scadere del tempo, il gruppo si ricompone e tutti i partecipanti si pongono in un unico cerchio; inizia quindi una discussione in cui gli osservatori riferiscono le loro annotazioni e ciò diventa oggetto di riflessione insieme ai sentimenti vissuti sia durante l’attività sia nella fase ancora in atto.

SCHEDA DI OSSERVAZIONE DI.....
 (Poni una crocetta accanto ai comportamenti da te osservati)

PARTE A- Il partecipante da te osservato

- a) influenza gli altri
- b) è influenzato dagli altri
- c) aggredisce gli altri
- d) è aggredito
- e) è accettato
- f) non è accettato
- g) sostiene gli altri
- h) cerca di essere al centro dell'attenzione
- i) parla di cose che non c'entrano
- l) si accalora nella discussione
- m) cerca di evitare i conflitti fra i membri del gruppo
- n) litiga con tutti
- o) è piuttosto silenzioso; partecipa poco alla discussione
- p) aiuta gli altri a trovare un accordo
- q) cerca di superare gli altri
- r) è indeciso

PARTE B- In termini globali il suo comportamento è:

- a) più orientato a tener conto dei bisogni dei membri del gruppo
- b) più orientato a cercare di realizzare il compito assegnato
- c) indifferente e ostile ai membri del gruppo sia al compito

50- IL CAMBIAMENTO

MATERIALE:

fogli di carta, penne

SVOLGIMENTO:

1. il conduttore del gioco presenta brevemente gli scopi di ciò che sta per proporre
2. invita quindi ciascun partecipante a riflettere su di sé e quindi a scrivere, su un foglio di carta, le 2/3 cose di sé che vorrebbe cambiare (15 minuti)

3. allo scadere del tempo il conduttore invita tutti i presenti a scrivere, accanto a ciascuno degli elementi da modificare, cosa gli sarebbe necessario per realizzare il cambiamento e chi potrebbe dargli ciò che gli serve fra i presenti; anche per questa fase si possono usare 15/20 minuti di tempo
4. il conduttore, finita questa seconda fase, invita i partecipanti ad esternare e a mettere in comune ciò che hanno scritto, con lo scopo di verificare se le richieste hanno delle risposte, sia in termini di disponibilità sia in termini di risonanza emotiva delle richieste
5. segue quindi una riflessione generale su tutto l'esercizio.

VARIAZIONI:

- a tutto questo gioco si può aggiungere una parte riguardante gli altri membri del gruppo. In pratica si tratta di dividere il foglio in 5 colonne: la prima relativa a ciò che ciascuno desidera cambiare di sé; la seconda con l'indicazione di cosa sarebbe necessario per cambiare; la terza con il nome di chi potrebbe offrire questa seconda cosa; la quarta coi nomi degli altri partecipanti al gruppo; la quinta con un elemento da cambiare per ciascuno dei membri (ovviamente accanto al nome della persona corrispondente)
- se si vuole complicare ulteriormente l'esercizio si può aggiungere una sesta colonna con i nomi delle persone che potrebbero fornire aiuto accanto, ovviamente, al tipo di sostegno che potrebbero fornire.

BIBLIOGRAFIA

- Palmonares u.-Ball G. "Programme de développement affectif et social – Le cercle" – Institut de développement humain – 1978 – Québec – Canada
- Pfeiffer W. – Jones E.J. "Le répertoire de l'animateur de groupe" – Actualisation – 1982 – Québec – Canada
- Simon S.B. – Howe L.W. "A la rencontre de soi même" – Institut de développement humain – 1979 – Québec – Canada