



Giochi interattivi

Chi non ricorda la serie fortunata di «Giochi di interazione per adolescenti e giovani» di K.W. Vopel, che in parte abbiamo pubblicato anni fa sulla rivista, e poi sono diventati quattro richiestissimi volumi nella Collana «Sussidi per l'animazione»?

L'intento di allora era di offrire del materiale interessante, non solo per la dinamica dei gruppi, ma anche per la tematizzazione e «animazione» di alcuni vissuti importanti per gli adolescenti e giovani.

I temi erano quelli dell'identità, della corporeità, dei rapporti interpersonali, dell'apprendimento a scuola, delle prime esperienze di lavoro...

Il successo editoriale ci ha convinti della bontà di questi materiali, e abbiamo pensato di continuare l'esperienza.

Questa volta però i temi dei «Giochi interattivi», di prossima uscita presso la Elle Di Ci a cura del nostro Centro di pastorale, affrontano nodi della vita di gruppo, e cioè i problemi che nel gruppo sorgono a mano a mano che il gruppo si forma, si consolida, lavora assieme.

Problemi di paure iniziali, di blocchi reciproci, di potere, di feed-back, ecc. Pensiamo, come al solito, di offrire qualche «assaggio» in anteprima ai nostri lettori, perché li sperimentino, li provino, imparino a «maneggiarli» a seconda delle esigenze del gruppo stesso.

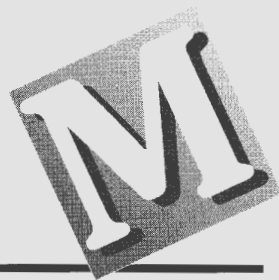
Offriremo, in tre puntate, una ventina di questi giochi, dei 190 originali.

I temi di questa prima puntata sono:

- accoglienza e eliminazione della paura nella fase iniziale;*
- percezione e comunicazione;*
- attivazione nel caso di stanchezza e mancanza di motivazione.*

Insomma, tre giochi per ognuno di questi «nodi» di gruppo. Materiale più ampio e ulteriori precisazioni e consigli per l'animatore sui libri prossimamente a disposizione.

Accoglienza e eliminazione della paura nella fase iniziale



INTERVISTA A COPPIE

(da P. Verdell)



Obiettivi

L'intervista offre una buona possibilità di presentazione in caso di gruppi di lavoro, convegni, conferenze, nei quali si riuniscono partecipanti che non si conoscono tra loro. Il contatto a due dà ad ogni partecipante la possibilità di conoscere maggiormente almeno un altro membro del gruppo, superando in questo modo la sensazione, fonte di timore per molte persone, di essere solo in un gruppo di estranei.

Allo stesso tempo ogni partecipante ha l'occasione di chiarirsi le idee sulla propria situazione intellettuale ed emozionale del momento («Dove mi trovo?») come anche sull'oggetto dell'attività di gruppo («Cosa voglio qui?»).



Partecipanti

L'età minima è di 14 anni. Il numero è facoltativo.



Durata

Occorrono circa 60 minuti.



Materiali

Due copie del modulo «Intervista a coppie» per ogni partecipante con un foglio di carta carbone in mezzo.



Conduzione del gioco

Vorrei darvi l'occasione di conoscere meglio gli altri membri del gruppo.

Sceglietevi un compagno che vi incuriosisca...

Vi invito subito a farvi reciprocamente sei domande usando il modulo già preparato qui a disposizione.

Chi intervista ha il compito di porre nel corso dell'intervista le sei domande indicate e di annotare per ogni domanda un riassunto delle risposte dell'intervistato.

Chi intervista può fare domande supplementari per capire meglio l'altra persona, ma non ha il diritto di esprimere consenso o disapprovazione, né di giudicare o criticare, dare aiuto o consigli. Il suo compito è soprattutto quello di ascoltare e accogliere ciò che l'altro ha da dire.

Le domande per l'intervista sono formulate in maniera intenzionalmente aperta; potete così rispondere con tutti i dettagli che ritenete opportuni.

Dopo l'intervista l'intervistato riceve una copia dei riassunti così come sono stati annotati. L'originale viene in seguito affisso alla parete della sala del nostro gruppo, in modo che anche gli altri partecipanti possano informarsi su ciò che ognuno ha detto.

Ora il più giovane di ogni coppia cominci a intervistare. Per la prima intervista avete 15 minuti di tempo...

Ora scambiatevi i ruoli, in modo che sia il più grande ad intervistare. Avete altri 15 minuti di tempo...

Ora attaccate gli originali alla parete... Avete 10 minuti di tempo per guardarvi tutti i fogli...



Spunti di valutazione

- Come mi sono sentito al momento dell'intervista?
- Come ho reagito di fronte al modo di intervistarmi usato dal mio compagno?
- Di quale persona mi hanno particolarmente incuriosito le risposte?
- Quali risorse specialistiche e personali abbiamo all'interno del gruppo?
- Quanto è ampio il quadro dei bisogni di apprendimento e degli obiettivi di lavoro?
- Vedo per me una possibilità di raggiungere il mio obiettivo all'interno del gruppo?
- Come possono essere integrati i diversi obiettivi? Come posso contribuirvi?



L'esperienza ci dice...

L'intervista per lo più aiuta ad abituarsi alle persone estranee. La paura che si innesca è limitata. I fogli appesi permettono ad ognuno di confrontare le aspettative proprie e altrui prima della riunione plenaria; al capogruppo dà la possibilità di prepararsi concretamente alla progettazione generale, confrontando cioè il progetto iniziale con i desideri immediati dei partecipanti.

INTERVISTA A COPPIE

Intervista il tuo compagno e scrivi di volta in volta un riassunto delle sue risposte.

1. Qual è l'esperienza più felice che hai avuto?

2. Qual è l'ambiente che senti più consono a te?

3. Se tu avessi sufficiente denaro, cosa ti piacerebbe di più fare?

4. quali capacità e abilità possiedi?

5. Cosa vorresti imparare qui o che tipo di lavoro vorresti svolgere?

6. Come puoi raggiungere questi obiettivi (della domanda 5)?

Intervistato Intervistatore Data

PER ASPERA AD ASTRA

(da A. Robin)



Obiettivi

Questo gioco fa conoscere l'un l'altro i partecipanti in un modo inusuale e un po' faticoso. Ogni partecipante ha la possibilità di concentrarsi nella fase iniziale sui propri sentimenti e di esprimerli in maniera concisa con linguaggi non verbali.



Partecipanti

Dai 12 anni. Come conduttori del gruppo dovete riflettere se volete addossare al gruppo lo stress di questo gioco, e naturalmente se credete di farcela voi stessi. Il numero dei partecipanti è facoltativo.



Durata

Per ogni persona occorrono circa 2 minuti.



Condizione del gioco

Non so cosa ognuno di voi provi in questo momento. Probabilmente ci sono dentro di voi una quantità di sentimenti spiacevoli che finora avete tenuto sotto un buon controllo, in modo che nessun altro potesse accorgersi di quanto male forse voi state. Vi propongo ora un gioco che vi dà la possibilità di esprimere ciò che state provando. È una procedura impegnativa e vi garantisco che dopo vi sentirete meglio, se vi applicate.

Seguite una dopo l'altra queste istruzioni: ponetevi al centro del circolo, guardate le persone del gruppo, instaurate un contatto visivo con i singoli e dite:

IL MIO NOME È...

e dite il vostro nome. Poi proseguite:

... E SENTO...

e vi concentrate sulla vostra sensazione. Invece però di dire come vi sentite, esprimetelo in qualche modo senza far uso di parole. Potete provocare un rumore o muovervi o fare entrambe le cose. Non ci sono limiti in tal senso, solo non ferite né voi stessi né qualcun altro. Usate il vostro corpo, le sue possibilità di movimento, il suo ritmo e i suoi rumori. Sforzatevi di riconoscere e di esprimere i vostri sentimenti. Ricavate i movimenti usando il vostro intero corpo, non solo le braccia o le gambe. Per esprimere in questo modo la vostra sensazione, potete utilizzare tutto il tempo che volete, fino a un massimo di un minuto. Comincerò io stesso...

(Se date voi inizio al gioco, allora anzitutto concedetevi tempo a sufficienza per fornire ai partecipanti un buon esempio. In seguito potrete coinvolgere gli altri membri del gruppo in una manche del gioco.)



Spunti di valutazione

- Come mi sento ora?
- Sono stato capace di dar libero corso ai miei sentimenti?
- Per fare un piacere a chi rinuncio di solito ad esprimere molti dei miei sentimenti?
- Quali sentimenti reprimi di solito in modo particolare?
- Di chi mi sono incuriosito?
- Di chi non ho capito i gesti con cui si è espresso?

L'esperienza ci dice...

Se i partecipanti si avventurano in questo gioco, acquisiscono una notevole quantità di energia supplementare, che in precedenza sprecaivano per reprimere le loro sensazioni. Provate voi stessi prima l'esperimento con una piccola cerchia di amici o colleghi.

CERCHI CONCENTRICI

(da D. Malamud)

Obiettivi

Questo esperimento è un gioco di interazione classico che permette ai componenti di un gruppo appena costituito (o anche di un gruppo già esistente) di fare la reciproca conoscenza in modo piacevole e divertente e di familiarizzare l'uno con l'altro. Ogni partecipante ha così l'opportunità di conoscere meglio la metà dei componenti del gruppo. Le informazioni che si possono ricavare per mezzo di questo gioco forniscono ad ognuno una notevole dose di sicurezza. Essi infatti riescono a farsi un'idea più precisa del tipo di persone con le quali avranno a che fare nel gruppo. Dato che questo gioco mette in moto tutta una serie di interazioni a coppie, l'aggravio per ogni singolo partecipante è relativamente ridotto.

Un ulteriore vantaggio di questo gioco di interazione consiste nel fatto che lo stesso conduttore del gruppo può decidere sia le tematiche che i compiti da assegnare per i contatti diadici, in modo da adattare questo gioco all'ambiente specifico di studio e di lavoro del suo gruppo.

Partecipanti

Questa struttura è adatta a gruppi di qualunque età, se i compiti da assegnare per i singoli esperimenti di comunicazione vengono adeguati al gruppo del momento. Questa volta ho scelto dei compiti che sono adatti ad un gruppo di partecipanti adulti.

La dimensione del gruppo è a piacere.

Nel caso di gruppi di grande dimensione (da 80 a 100 partecipanti) si può abbreviare lo svolgimento del gioco stabilendo che nell'andare avanti i partecipanti tralascino di volta in volta due o tre componenti del gruppo.

Durata

Con gruppi costituiti da un massimo di 30 persone è possibile calcolare più o meno il tempo necessario tenendo presente la seguente regola approssimativa: il numero dei partecipanti moltiplicato per due dà come risultato il tempo in minuti necessario per il gioco.

Conduzione del gioco

Vorrei offrirvi l'opportunità di conoscere un poco gli altri componenti del gruppo.

Prima di tutto sceglietevi un partner per persona con la quale vi piacerebbe fare questo esperimento. Oltre a questo partecipante voi avrete modo di conoscerne anche molti altri...

Adesso le coppie si dispongano in modo da costituire due cerchi concentrici.

Uno dei due componenti delle coppie dovrà stare sempre con la schiena rivolta al centro del cerchio. Il partner invece gli starà di fronte con lo sguardo rivolto al centro del cerchio.

Ecco le istruzioni per questo esperimento di comunicazione. Tra poco avrete modo di sperimentare tutta una serie di contatti di coppia.

Avrete, ogni volta, due minuti di tempo per svolgere un determinato compito insieme alla persona che vi sta di fronte. Dopodiché vi darò un segnale e vi chiederò di interrompere la vostra conversazione. Con molta probabilità i due minuti che avete a vostra disposizione non saranno in nessun caso sufficienti per conoscere il vostro partner in modo esauriente.

Nonostante ciò dovete interrompere la vostra conversazione e rivolgervi al partner successivo, spostandovi nel cerchio esterno semplicemente di una persona verso destra. In questo modo farete la conoscenza una dopo l'altra di tutte le persone che fanno parte del cerchio che avete di fronte.

Avete capito come funziona il gioco?...

Vi dico adesso soltanto il primo compito per voi e per il primo partner scelto: chiacchierate per due minuti sul tema:

LA PRIMA IMPRESSIONE CHE HO AVUTO DI TE.

(Due minuti di tempo)

Adesso interrompete la vostra conversazione.

Le persone che si trovano nel cerchio esterno avanzino di una persona verso destra. I partecipanti del cerchio interno restano dove sono. Guardate il vostro nuovo partner...

Adesso parlate con il vostro nuovo partner per due minuti sul tema:

COSA MI ASPETTO IO DA QUESTO GRUPPO?...

Adesso interrompete di nuovo la vostra conversazione. Questa volta siano i componenti del cerchio interno ad avanzare di una persona verso destra. Guardate il vostro nuovo partner e discutete con lui su questo tema:

CIÒ CHE MI HA COLPITO DI PIÙ DEL TUO ASPETTO ESTERIORE, È...

Fermatevi di nuovo.

Questa volta saranno ancora le persone che compongono il cerchio esterno che avanzeranno verso destra. Questa volta discutete del tema:

IO CONSIDERO COME IL MIO PIÙ GRANDE PUNTO DI FORZA IL FATTO CHE...

(Si deve fare avanzare ogni due minuti una persona, alternando quelle del cerchio interno con quelle del cerchio esterno, sempre di un posto verso destra.)

Utili per questo esercizio si sono dimostrati nella pratica i seguenti compiti, o per meglio dire temi:

- *Quale è stato il mio successo professionale più grande quest'anno?*
- *Quale è stata quest'anno per me la difficoltà più grande che ho incontrato a livello professionale?*
- *Quale è per me a livello professionale il punto di maggiore forza?*
- *Cosa farei se ricevessi cento milioni?*
- *Comunica al tuo partner una caratteristica che ti piace di lui. Dopodiché nominagli anche una sua caratteristica che a te non piace.*
- *Di' al partner come si dovrebbe comportare per darti sui nervi.*
- *In che modo cerco di impressionare le persone di cui sto facendo la conoscenza?*
- *Cosa dovrebbe succedere perché questo gruppo possa essere un successo per me?*

L'esperimento si può considerare concluso non appena i due partner iniziali si ritrovano uno di fronte all'altro.

A questo punto si può cominciare una breve condivisione delle esperienze con tutto il gruppo riunito.)



Spunti di valutazione

- * Come mi sentivo all'inizio di questo incontro?
- * Come mi sento adesso?
- * Quale è la cosa che mi è piaciuta di più di questo esperimento?
- * Quale è la persona del gruppo di cui ho fatto meglio conoscenza?
- * Chi mi piacerebbe conoscere meglio?
- * Che cosa è rimasto ancora poco chiaro per me durante questo esperimento, così che io adesso avrei voglia di parlarne?



L'esperienza ci dice...

Io personalmente ho lavorato spesso con i «cerchi concentrici». Quasi tutti i gruppi con questo gioco si sono messi bene in moto. La cosa più importante è la scelta appropriata dei compiti da assegnare.

Ai conduttori di gruppo con scarsa esperienza io consiglio di ponderare bene e di stabilire in anticipo i compiti da distribuire durante l'esperimento. Se al contrario il conduttore si sente sufficientemente sicuro, allora può tranquillamente modificare i compiti durante l'esperimento, tenendo in considerazione le reazioni dei partecipanti e l'atmosfera che si respira nel gruppo.

Percezione e comunicazione



PARLA IN PRIMA PERSONA!

(K. Vopel da R. Cohn e J. Stevens)



Obiettivi

Questo esperimento di comunicazione serve ad introdurre una regola della comunicazione relativa all'interazione centrata sul tema: la «regola dell'io» persegue l'obiettivo di personalizzare l'interazione del gruppo e di creare responsabilità ben delineate. Le espressioni generiche quali: «Noi vogliamo...», «Tutti vogliamo...», «Si deve...» servono perlopiù da paravento retorico, dietro il quale chi parla nasconde spudoratamente il suo io. Propina l'opinione di altri per impressionare l'auditorio, intimidirlo o lusingarlo.

Voi ben conoscete quel tipo di persone che nella discussione in molte riunioni riescono a portare gli altri dove vogliono loro con frasi come: «Siamo tutti del parere che...» o «Dei particolari devono ancora essere chiariti. Ora vogliamo solo...». Il gioco deve rendere sperimentabile la differenza tra essenziali affermazioni in prima persona e dichiarazioni in forma impersonale generalizzanti, e deve stimolare a parlare più spesso in modo personale. La comunicazione in prima persona è, come la comunicazione qui-ora, un'importante premessa per un gruppo vivace e coeso in cui i partecipanti possono sentirsi accettati e rispettati.



Partecipanti

Dai 10 anni; questo esercizio è adatto per i principianti di dinamica di gruppo, poiché comporta uno sforzo limitato. Il numero è variabile.



Durata

Occorrono circa 15 minuti per l'esperimento in sé; a ciò si aggiunge il tempo per la valutazione.



Condizione del gioco

Vi presenterò ora una regola della comunicazione che può rappresentare per così dire il fondamento di un dialogo condotto in maniera vivace e attenta. È così formulata:

PARLA DICENDO «IO»

E NON CON IL «SÌ» IMPERSONALE O CON IL «NOI».

Questa regola nasce dal fatto che espressioni comuni come: «Siamo tutti dell'opinione che questo libro è noioso...», oppure: «Ognuno sa però che siamo stanchi...», spesso non sono vere. Chi parla così, spesso usa queste frasi come mezzo per simulare un accordo non esistente o perlomeno non verificato, per raggiungere i suoi obiettivi e i suoi desideri. Essi infatti non dicono: «Trovo questo libro noioso» o «Sono stanco» per non esporsi, per non doversi assumere la responsabilità delle proprie esigenze. L'invito a parlare in prima persona serve per fare dichiarazioni personali, evitare proiezioni (come dire ad esempio: «Suppongo che gli altri siano furanti», solo perché io al momento sono arrabbiato) e riconoscersi sinceri nei confronti dei propri desideri, idee o timori. Fate attenzione in futuro alle espressioni «noi» usate in questo gruppo e verificate fino a che punto si tratti di dichiarazioni individuali mascherate, sulle quali è stato per così dire avvolto il mantello dell'utilità pubblica, o della genericità comune.

Vi propongo dunque un piccolo gioco sulla comunicazione.

Sceglietevi un compagno che vorreste conoscere meglio... Vi inviterò ad osservare alcune restrizioni, mentre parlate fra voi. Osservate come vi sentite quando pronunciate determinate frasi o le ascoltate dal vostro compagno. Potrete scoprire come varia la vostra interazione con il compagno in relazione ai diversi messaggi e come soprattutto la partecipazione alla comunicazione attuale dipenda dal tipo di messaggio. Fate quindi attenzione anche a questi aspetti: in che misura potete dare all'altro la possibilità di guardare nel vostro flusso di coscienza? In che misura vi sentite legati al compagno e parte del suo mondo interiore?

Iniziate usando per tre minuti frasi del tutto normali; tentate di scoprire qualcosa sul modo in cui di solito comunicate. Parlate di ciò che volete... Siate consapevoli di ciò di cui parlate e di come vi sentite al riguardo. Avete tre minuti di tempo...

Ora osservate a posteriori in silenzio la comunicazione. Cosa avete appreso dal vostro modo di comunicare? Di cosa avete parlato? In che modo avete parlato? Vi siete veramente rivolti all'altra persona o avete solo «azionato un disco»? Avevate contatto visivo con il vostro compagno? Parlate delle vostre esperienze con il compagno. Avete due minuti di tempo...

Ora scambiatevi per tre minuti frasi che rispettino le seguenti condizioni: ogni frase deve iniziare con il «si» impersonale. Le domande sono vietate, sono concesse solo frasi impersonali... (Dopo 3 minuti) Ora discutete brevemente delle vostre esperienze...

(Dopo 2 minuti) Ora avete tre minuti di tempo per parlare fra voi usando solo frasi che iniziano con la parola «tu». Anche qui non potete fare domande, sono ammesse solo frasi con il tu...

(Dopo 3 minuti) Ora parlate brevemente delle vostre esperienze con le frasi in seconda persona. Come vi siete sentiti questa volta? Confrontate questo esperimento con quello precedente delle frasi impersonali...

(Dopo 2 minuti) Ora per tre minuti parlate tra voi usando frasi che iniziano con «noi». Ancora una volta non potete porre domande; solo le domande con il noi rispettano le regole del gioco...

(Dopo 3 minuti) Ora parlate delle vostre esperienze con le frasi con il «noi». Confrontatele con quelle precedenti delle frasi impersonali e con il «tu». Avete due minuti di tempo...

Ora per tre minuti parlate tra voi usando solo frasi che iniziano in prima persona. Non fate domande e limitatevi a semplici frasi in prima persona...

(Dopo 3 minuti) Scambiatevi le vostre esperienze e confrontatele con gli esperimenti precedenti...

(Dopo 2 minuti) Ora fate di nuovo conversazione usando solo frasi in prima persona che però stavolta includono il compagno con l'uso di un «tu». Dite ad esempio: «Mi sento bene con te», oppure: «Vorrei andare a passeggio con te», o ancora: «Mi piace il modo sicuro con cui cammini». Ogni frase deve essere un messaggio tra Io e Tu. Le domande non sono ammesse...

(Dopo 3 minuti) Parlate ora delle vostre esperienze con le frasi Io-Tu e confrontatele con le precedenti possibilità di comunicazione. Cercate di rendervi conto di ciò che avete imparato con questi diversi esperimenti... Avete due minuti di tempo...



Spunti di valutazione

- Quali frasi erano per me più facili da dire? Quali erano più difficili?
- In quale situazione di comunicazione avevo un miglior contatto con il mio compagno?
- Quale frase ho ascoltato con maggior piacere?
- Quali frasi mi hanno spinto a difendermi?
- Quali frasi suonavano più false?
- Come mi sento ora?



L'esperienza ci dice...

I partecipanti imparano moltissimo sui loro modelli di comunicazione e vengono stimolati a seconda delle situazioni a mutare il loro stile di comunicazione. In un gruppo dove i membri si conoscono bene, come conduttore del gruppo stesso voi potete cambiare il gioco in modo da sperimentare a turno gruppi di quattro elementi. Spesso si apprezzano maggiormente le frasi con Io e Tu. Si avverte infatti che con queste frasi viene raggiunto un miglior equilibrio tra la consapevolezza dell'autonomia personale e l'esigenza di indipendenza.

SUL PALCOSCENICO

(K. Vopel ispirato da R. de Mille)



Obiettivi

Molti hanno paura di parlare all'interno di grandi gruppi. Per sentirsi più sicuri, sul palcoscenico della loro fantasia essi mettono alla prova le reazioni eventualmente suscitate dalle loro dichiarazioni nei destinatari e nel pubblico presente. Spesso, in questo modo, il messaggio originario viene accorciato, cambiato o completamente cancellato dalla propria censura interiore: «Dire una cosa simile sarebbe troppo pericoloso per me».

Questo gioco dà modo ai componenti del vostro gruppo di salire «ufficialmente» sul loro palcoscenico interiore, in modo da ridurre in parte la paura di parlare in pubblico.

Si avrà modo, inoltre, di discutere tutti insieme delle esperienze relative alla paura di parlare.



Partecipanti

Dai 10 anni. È utile che i componenti del gruppo già si conoscano bene e abbiano sviluppato un certo rapporto di fiducia anche nei confronti dell'animatore. È opportuno, anzi, che quest'ultimo sia già abituato a guidare la fantasia dei ragazzi, ovvero che sia in grado di dare alla propria voce un'impostazione intensa e suggestiva proprio per indirizzare il pensiero dei partecipanti. Dimensioni del gruppo: non più di 30 ragazzi.



Durata

Dai 10 ai 15 minuti.



Conduzione del gioco

Daremo ora inizio ad un gioco di fantasia che vi aiuterà, in maniera divertente, ad essere più sicuri di voi stessi quando parlate davanti ad altre persone.

Mettetevi a sedere o, comunque, disponetevi nella stanza come vi sentite più a vostro agio, in modo che ciascuno di voi resti solo con se stesso...

Chiudete gli occhi e concentratevi sul vostro corpo... Quali sono i segnali che esso vi trasmette? Se vi sentite troppo tesi, provate a cambiare posizione... Soffermatevi sul vostro respiro... Come lo sentite?... Iniziate ad inspirare ed espirare profondamente... Date al vostro respiro un ritmo tranquillo, come le onde sulla riva del mare...

Immaginate di trovarvi all'interno di un teatro... un grande teatro con molti posti a sedere. Un pesante sipario rosso copre il palcoscenico...

La platea è gremita di spettatori che fissano il sipario con grande curiosità...

Immaginate di essere uno degli spettatori seduti in poltrona... Dov'è il vostro posto?... Immaginate quindi che il sipario si alzi su un palcoscenico ancora vuoto...

Una giovane donna si pone al centro della scena... Che aspetto ha?... La platea la accoglie con un applauso... Lo senti anche tu?...

La giovane canta una canzone... Di che canzone si tratta?... Gli spettatori applaudono di nuovo, a lungo e con vigore... La donna abbandona il palcoscenico...

Immagina ora che un uomo salga sulla scena e reciti una poesia... Riesci a sentire le sue parole?... Di quali versi si tratta?... Tutto il pubblico lo saluta con un cenno del capo... L'uomo lascia il palcoscenico... Immagina ora che un bambino e una bambina salgano sulla scena... I due cantano insieme una canzone... Di quale canzone si tratta?... La gente nel teatro comincia ad applaudire... I bambini lasciano il palcoscenico...

Immaginate, ora, di trovarvi voi stessi sul palcoscenico e di ammirare la gioia del folto pubblico della platea e della galleria per la vostra presenza in scena. Rischiara l'ambiente la viva luce dei lampadari a corona e dei candelabri ai lati del teatro. I riflettori vi avvolgono in una nuvola di riflessi dorati...

Ora iniziate a parlare. Dite con lentezza solenne: DING-DONG, DING-DONG, DING-DONG...

La vostra voce arriva al pubblico con lento vigore... La gente inizia ad applaudire... Voi accennate un inchino e sorridete gentilmente... Intonate ora una canzone a piacere, già nota o anche inventata al momento... Di quale canzone si tratta?... Il pubblico esplose di gioia: «Bravo, bravo...». Gli applausi sono sempre più forti... Vi piacciono questi applausi?...

Il pubblico è di nuovo tranquillo. Immaginate di raccontare una lunga storia e di notare un vivo interesse in sala... La vostra storia è piaciuta. Ora sperate che la storia venga ricordata da tutti e quindi raccontata agli amici di casa... Di che storia si tratta?...

Immaginate ora di essere uno degli spettatori e di vedere voi stessi sul palcoscenico... Immaginate di sentire la vostra stessa narrazione... Com'è il racconto?... Com'è la vostra voce?... Come muovete il corpo?... Immaginate di rivolgervi allo spettatore seduto in platea alla vostra sinistra e di sussurrargli: «L'attore in scena è davvero bravo e la sua storia è molto avvincente...». Il vostro vicino vi fa un cenno di assenso con la testa... La vostra storia è ormai finita... Il pubblico applaude entusiasta... Applauditevi anche voi con gioia...

Immaginate quindi di salire nuovamente sul palcoscenico e di inventare una breve poesia drammatica, non necessariamente in rima... Che cosa dite?... Ora fate una pausa e immaginate che l'applauso del pubblico vi trascini come un'onda... Tutto il vostro corpo sente il rumore degli applausi e le grida di entusiasmo... Ora sedete nuovamente in platea e osservate il vostro modo di stare in scena... Immaginate di inchinarvi gentilmente e con compostezza davanti al pubblico... Fate poi un cenno di saluto agli spettatori...

Adesso immaginate nuovamente di stare sul palcoscenico... Guardate il pubblico seduto in platea... L'applauso cresce... Vi portate avanti sulla scena e gettate baci al pubblico... La gente si alza in piedi e avanza con entusiasmo... Applaudite e grida: «Bravo, bravo...». Alcuni vi gettano commossi dei mazzi di fiori... Di che fiori si tratta?... Adesso indietreggiate... Il sipario cala... Voi portate i fiori nel camerino. Qui tre giornalisti vi stringono la mano e si congratulano con voi... Tornate in scena e inchinatevi al pubblico... La gente continua ad applaudire e a battere i piedi... Cantate un'altra canzone... Il pubblico vi ringrazia con un leggero applauso... Ma questa volta vi urla: «Adesso basta. Non vogliamo ascoltarvi più. Siamo stanchi e vogliamo andare a casa...» Tutti vanno via... Immaginate di stare sul palcoscenico... Il gruppo che è qui con voi siede in platea insieme ad amici, conoscenti e parenti... Tutti vi guardano con curiosità. Vi portate al centro della scena e dite solennemente:

DING-DONG, DING-DONG, DING-DONG...

Tutti vi applaudono e urlano «bravo, bravo» e parlano bene di voi...

Cosa vorreste fare sul palcoscenico per questo pubblico seduto in platea, che comprende anche i compagni di questo gruppo?... Bene fate quello che volete... C'è ancora qualcosa che vi piacerebbe fare?... Fatelo... Volete che i ragazzi del gruppo facciano qualcosa di particolare per voi? Bene, immaginate che lo facciano... Ora congedatevi lentamente dal pubblico della platea e tornate con la coscienza di nuovo qui nel gruppo. In un minuto circa abbandonate il mondo della fantasia, per scambiare le vostre esperienze con quelle degli altri...

(Attendere che tutti i partecipanti abbiano riaperto gli occhi.)



Spunti di valutazione

- Durante le mie fantasie quand'è che mi sono sentito meglio?
- Quando mi sono sentito peggio?
- In quali circostanze e con quali persone tendo a recitare determinate cose nella mia fantasia?
- Quanto reputo opportuno agire in questo modo?
- Quando evito di farlo?
- Mi sento libero quando parlo in questo gruppo?
- C'è una persona nella mia vita dalla quale voglio sempre essere approvato?
- C'è qualcuno in questo gruppo dal quale mi preme ricevere un applauso?



L'esperienza ci dice...

76

Questo delizioso gioco ha un effetto rinfrescante grazie all'uso della fantasia. La maggior parte dei membri del gruppo ne esce più forte, più coraggiosa e più loquace. La fantasia è un ottimo spunto di discussione quando si affronta il tema della paura di parlare all'interno del gruppo stesso.

CONIUGAZIONE IRREGOLARE

(da K. Kruper)



Obiettivi

Questo esperimento permette ai partecipanti di rendersi conto di come essi giudichino il proprio e l'altrui comportamento spesso in modo completamente diverso. Noi tendiamo a ritenere giustificato e assolutamente normale sia il nostro comportamento che i nostri sentimenti ed atteggiamenti, mentre le stesse cose negli altri spesso le giudichiamo in modo molto più inclemente o addirittura assolutamente negativo. Questo gioco di interazione può fornire un contributo affinché i partecipanti arrivino ad adoperare meno questo meccanismo di comunicazione, cioè a proiettare meno spesso forme di comportamento proprie, idee e atteggiamenti indesiderati sugli altri per criticarli; nelle situazioni più favorevoli questo gioco rafforza la disponibilità dei partecipanti a misurare il proprio comportamento e quello degli altri con lo stesso metro di misura.



Partecipanti

Dai 14 anni in su. La dimensione del gruppo è a piacere.



Durata

Sono necessari per l'esperimento vero e proprio circa 30 minuti.



Per ogni partecipante c'è bisogno di un esemplare del modulo «Coniugazione irregolare: affermazioni in prima persona».

CONIUGAZIONE IRREGOLARE: AFFERMAZIONI IN PRIMA PERSONA

1. Io non ballo molto bene. Tu... Egli...
2. Io sono ottimista. Tu... Egli...
3. Mi piacciono le auto che corrono veloce...
4. Di tanto in tanto mi compro delle azioni...
5. Io porto a termine in modo consequenziale tutto ciò che intraprendo...
6. Normalmente io aderisco alla opinione del gruppo...
7. Io credo che l'abbigliamento sia una importante carta da visita...
8. Io sono pronto ad aiutare...
9. Io ho una buona forza di immaginazione...
10. Io credo che abbiamo bisogno di una grande forza deterrente militare...
11. Di quando in quando perdo il mio autocontrollo...
12. Io rifiuto i valori tipici della classe media...
13. Io leggo volentieri letteratura di intrattenimento leggero...
14. Io accolgo con rispetto i punti di vista dei miei genitori...
15. Io mi preoccupo dei miei vicini...
16. Io ho elevati principi morali...
17. Io difendo i miei diritti...
18. Io faccio collezione di oggetti antichi...
19. Io sono contento quando faccio una buona impressione sugli altri...
20. Io sono liberale...
21. Io ho sempre cercato da bambino...
22. Io sfrutto le buone occasioni...
23. Io contribuisco sempre un poco più della media...
24. Io non faccio tante chiacchiere...
25. Io apprezzo le donne...
26. Io comincio già a perdere qualche capello...
27. Io sono flessibile...
28. Io di tanto in tanto vado di notte in un bar...
29. Io trovo gli uomini meravigliosi...
30. Io scelgo i miei amici con attenzione...
31. Io sono preciso...
32. Io vado regolarmente in chiesa...
33. Io adopero naturalmente un poco di trucco...
34. Io faccio di tutto per evitare una lotta fisica...
35. Io rimando alcune decisioni...
36. Io bevo volentieri un bicchierino...
37. Io sono un poco conservatore...
38. Io continuo ad aggiornarmi...
39. Io vado volentieri a mangiare bene...
40. Io sono parsimonioso...



Conduzione del gioco

Vi propongo un gioco durante il quale voi dovreste praticare, per una volta in modo consapevole, una cattiva abitudine comunicativa, ovvero l'abitudine di complimentarvi con voi stessi e di strapazzare gli altri – naturalmente per un comportamento identico.

L'idea per questo gioco deriva da Bertrand Russell.

Egli diede una volta il seguente esempio per la coniugazione di un verbo irregolare: «Io sono perseverante, tu sei testardo, egli è cocciuto». Russell voleva farsi beffa delle irregolarità e delle debolezze della comunicazione umana; allo stesso tempo egli ha dato un esempio di un modello di comunicazione che noi pratichiamo di frequente quando manifestiamo dei giudizi a livello verbale.

Quando io descrivo e giudico me stesso, considero il mio comportamento sempre in modo un poco meno critico di quanto non faccia con quello di una seconda persona.

Arriccio il naso e trovo da ridire ancora di più quando si tratta del comportamento di una terza persona, anche quando questa terza persona si è comportata esattamente come me e come la seconda.

Dovrete praticare questa abitudine comunicativa per una volta in modo consapevole.

Dividetevi in gruppetti di cinque...

Adesso riceverete un modulo. Leggetelo attentamente e stabilite come gruppo quali affermazioni col Tu e quali con Egli volete aggiungere a quelle in prima persona. Scegliete in ogni gruppo un segretario che prenda nota delle proposte del gruppo. Più tardi ogni gruppo dovrà esporre a tutti gli altri il proprio modello di coniugazione.

Per il lavoro nel vostro gruppo avete a disposizione da adesso 15 minuti di tempo...

Ora discutete tra di voi, ognuno nel proprio gruppo, su questi punti: eravate consapevoli già prima di questo esperimento del fatto che voi fate affermazioni in prima persona, col Tu e con Egli, che contengono giudizi differenziati? – Conoscete persone che coniugano questi verbi irregolari piuttosto di frequente? Fate qualche esempio. – Chi si comporta in questo modo in questo gruppo? – In quali occasioni e con quali partner voi stessi tendete ad utilizzare questo tipo di coniugazione? Fornite ancora una volta degli esempi. – Avete a disposizione per la vostra discussione 15 minuti di tempo...

(Questi punti di discussione devono risultare ben chiari a tutti. Dopo 15 minuti i partecipanti saranno invitati a riunirsi di nuovo tutti insieme per raccontare agli altri quello che è successo nei gruppi.)



Spunti di valutazione

- Cosa ho imparato durante questo esperimento?
- Qual è il «verbo irregolare» che io adopero più di tutto?
- Quale meccanismo psicologico è nascosto dietro questo modello di comunicazione?
- Quali conclusioni voglio ricavare da questo esperimento?
- Come posso metterle in pratica?



L'esperienza ci dice...

Questo esperimento è tanto semplice quanto importante.

Attivazione nel caso di stanchezza e mancanza di motivazione



ISPEZIONE DEL MOTORE

(K. Vopel)



Obiettivi

Sicuramente sono facilmente riconoscibili, per l'esperienza nei gruppi con i quali si lavora, i segnali di allarme che testimoniano di un basso livello di motivazione: facce inanimate, posizione rigida del corpo, limitata partecipazione verbale, punti di vista arenati, stagnazione intellettuale, ecc.

Questo gioco è adatto a tutti i gruppi di studio e di lavoro che manifestano una non-partecipazione emotiva ed intellettuale, e serve quindi a fare il primo passo per il superamento di questo punto morto. Attraverso il movimento fisico dei partecipanti tutto il gruppo comincia a mettersi di nuovo in moto anche psichicamente: questo gioco è un buon attivatore.



Partecipanti

Dai 12 anni in su. La dimensione del gruppo è a piacere.



Durata

Dipende dalla dimensione del gruppo. Con venti partecipanti sono sufficienti dieci minuti.



Conduzione del gioco

Ho l'impressione che il motore del nostro gruppo stia funzionando in modo piuttosto balbettante.

Propongo pertanto di fare una ispezione del motore alla quale possono collaborare tutti.

Cominciate a girare tutt'intorno nella stanza, senza parlare, e state ad ascoltarmi...

Vorrei a questo punto proporvi un gioco che possa chiarire quanto è il coinvolgimento, in questo particolare momento, di ogni singolo partecipante al lavoro del gruppo. Sistemo al centro della stanza questo libro e vi chiedo di avvicinarvi ad esso quel tanto che corrisponde alla vostra partecipazione attuale al lavoro del gruppo. Se in questo momento vi sentite fortemente coinvolti, allora avvicinatevi il più possibile; se invece vi sentite poco partecipi, allora sistematevi ad una distanza che corrisponda al vostro stato d'animo.

Scegliete dunque la distanza rispetto al libro in modo che la misura della vostra attuale partecipazione diventi chiara. Avete a disposizione l'intera stanza per sceglieri la posizione adatta. Nel caso ce ne fosse bisogno, potete persino aprire la porta ed uscire dalla stanza...

Cercate adesso di trovare il vostro posto... Non parlate tra di voi...

(Il gruppo avrà sicuramente bisogno di molto tempo per distribuirsi nella stanza in modo adeguato. Non appena tutti i partecipanti avranno trovato il proprio posto e non vorranno più cambiarlo, invitateli a proseguire.)

Adesso guardatevi intorno per vedere dove si sono sistemati gli altri...

Come vi sentite nel posto che vi siete scelti?... Cosa vi dice quel posto sul vostro grado di coinvolgimento?... Come valutare la vostra partecipazione se confrontata a quella degli altri?... Cosa dite della posizione degli altri?...

Esprimatevi su queste domande uno dopo l'altro in ordine...

(I partecipanti devono rimanere, durante le loro dichiarazioni, in piedi nel posto dove si trovano. Dopo di che si potrà richiedere ai partecipanti di risistemarsi di nuovo in cerchio.)

Spunti di valutazione

- Quanto intensa ed attiva era la mia partecipazione prima dell'esperimento?
- Come mi sento ora?
- Cosa vorrei cambiare?
- In che modo nel gruppo viene espressa la noia?
- Come si comporta il gruppo nelle situazioni di disturbo?



L'esperienza ci dice...

Questo esperimento davvero non presenta problemi. È adatto allo stesso modo per partecipanti esperti di dinamica di gruppo come per quelli che non hanno questo tipo di esperienze. Anche io lo utilizzo molto volentieri, anche se a volte troppo tardi, quando del tempo prezioso è già andato perduto poiché il motore del gruppo ha funzionato in modo irregolare.

VIVE LA DÉPRESSION

(K. Vopel)



Obiettivi

L'atmosfera di molti gruppi appare spesso caratterizzata da uno stato di forte o cronica depressione, che si manifesta con l'atteggiamento svogliato, pessimista e apatico di numerosi componenti. Costoro non hanno fiducia in sé e nel mondo, non sono soddisfatti di quello che si fa all'interno del gruppo, non credono all'utilità dell'attività di gruppo, ritengono irraggiungibili gli obiettivi del gruppo, ecc.

Il loro scetticismo passivo e un'ostilità sempre presente rendono insicuri anche gli altri, in particolare i membri più disposti ad una partecipazione attiva, nonché, ovviamente, l'animatore del gruppo. Fino a quando i disturbi che causano la depressione non emergono o non vengono discussi, il processo evolutivo del gruppo vive una fase di stagnazione. Il clima resta sgradevole e tutto il lavoro procede a passo di lumaca.

In una simile situazione può essere utile prendere il toro per le corna e far venir fuori la malattia che ha colpito il gruppo; solo così il male potrà essere curato. Fate in modo che i partecipanti depressi possano recitare la loro parte.



Partecipanti

Dai 14 anni. Dimensioni del gruppo: non più di 30 ragazzi.

80



Durata

Da due a tre ore, a seconda delle dimensioni del gruppo e del particolare stato d'animo dei partecipanti.



Spazio

Occorre disporre di due stanze distinte.



Conduzione del gioco

Ho l'impressione che molti membri del nostro gruppo siano affetti da una malattia ben precisa, che io chiamo depressione. Per evitare che questa malattia si propaghi, contagiando tutti gli altri e alla fine anche me, vorrei proporvi un bel gioco. Mi aspetto grosse possibilità di guarigione, e la prospettiva che tutti noi in futuro possiamo collaborare insieme in maniera più attiva e costruttiva. Seguite le mie istruzioni.

Dividetevi in modo che sul lato della stanza dove si trovano le finestre, si dispongano tutti quelli che si sentono attivi, ottimisti e allegri.

Sul lato opposto invece si disporranno tutti quelli che si sentono apatici, pessimisti e abbattuti.

Dunque, andate nella parte che ritenete rispecchi il vostro attuale stato d'animo, senza parlare...

Ora tutti gli ottimisti e tutti i pessimisti si siedano a terra formando due cerchi distinti. Parlate per una decina di minuti della vostra situazione, dei motivi che vi hanno spinto ad andare su un lato della stanza e di quello che provate in questo momento...

Sia i pessimisti che gli ottimisti dovranno confrontarsi con la propria situazione mostrando lo stesso grado di partecipazione attiva, secondo queste istruzioni: i membri di ciascun gruppo non dovranno affrontare la propria situazione parlando, ma componendo. Ciascuno creerà un prodotto letterario che esprima il suo pessimismo o ottimismo, le sue impressioni, le sue sensazioni, i suoi pensieri e il suo modo di porsi nei confronti del mondo. La creazione di ognuno potrà appartenere a qualunque genere letterario: sono ammesse dunque brevi storie, poesie, canzoni, brevi opere, operette, satire, drammi, canti funebri, insomma tutto. Il componimento potrà essere in rima o in prosa, scritto in linguaggio colloquiale o solenne, come più vi aggrada. È possibile creare il componimento in gruppo o singolarmente.

Avete un'ora di tempo per dar sfogo alla vostra creatività, ma ciascun gruppo lavorerà in stanze separate.

Per concludere voglio darvi alcuni suggerimenti.

Concentratevi anche emotivamente sui sentimenti iniziali di pessimismo e ottimismo.

Coltivateli ed eventualmente intensificateli, se volete.

Nel creare la vostra opera letteraria potrete tranquillamente esagerare nelle vostre affermazioni, in modo da far capire chiaramente ai ragazzi dell'altro gruppo come vi sentite.

Al termine dell'ora, infatti, dovrete leggere ad alta voce davanti a tutto il gruppo le vostre opere.

Capito tutto?...

(Lasciare un'ora di tempo per il lavoro all'interno dei gruppi. Qualora riteniate che il tempo stabilito non sia sufficiente per raggiungere un determinato risultato, prolungatelo di quanto ritenete necessario. Quando tutti avranno terminato, disponete i due gruppi seduti a semicerchio l'uno di fronte all'altro. Invitate quindi i pessimisti a presentare per primi le loro creazioni. Se ritenete che le opere siano poco «tristi», insieme agli ottimisti potrete accrescere l'atmosfera di depressione facendo commenti molto tristi. Infine lasciate esporre gli ottimisti e procedete con la valutazione.)



Spunti di valutazione

- Come è cambiato il mio umore nel corso dell'esperienza?
- Come mi sento adesso?
- Che cosa è vero delle lamentele e delle proteste dei pessimisti?
- Che cosa vorremmo cambiare eventualmente nel gruppo?
- Che cosa è vero dell'attivismo degli ottimisti?
- Che cosa eventualmente potrebbero approvare i pessimisti?
- Ultimamente ci sono state manifestazioni di rabbia all'interno del gruppo?
- C'è qualcuno adesso che vorrebbe dar sfogo alla propria ira?
- Cosa vorrei dire ancora?



L'esperienza ci dice...

Ho inventato questo gioco nel corso di un training di gruppo. I partecipanti erano in uno stato così desolante, che non c'era una sola cosa che andasse bene. I risultati del gioco furono invece strabilianti. I pessimisti composero alcuni canti funebri, mentre gli ottimisti, divisi in due piccoli gruppi, scrissero parole e musica di due canti corali, ognuno legato ai momenti più allegri della storia del gruppo fino al momento del gioco. L'atmosfera all'interno del gruppo cambiò completamente, e alla fine tutti si ritrovarono insieme la sera stessa per una grande festa.

UNA PERSONA ANTIPATICA

(K. Vopel)



Obiettivi

La mancata simpatia tra persone è un fatto sociale e personale che spesso suscita rabbia. Questo gioco porta il problema sul tavolo e talvolta aiuta a risolverlo. È inoltre indicato quando i componenti di un gruppo sono apatici. Si mettono così in moto le loro energie psichiche e questo conduce di quando in quando ad un significativo feed-back all'interno del gruppo.



Partecipanti

Dai 14 anni.



Durata

Circa 10 minuti.



Conduzione del gioco

Nel gioco di interazione che segue potrete fare almeno una volta del teatro e imitare persone che vi stanno sui nervi. Potete sfogare così un po' della rabbia che avete dentro. Chiudete un attimo gli occhi... Concentratevi sul vostro corpo. Premete con fermezza per alcuni secondi i piedi sul pavimento e infine con essi sfioratelo molto delicatamente...

Fatelo un paio di volte...

Serrate ora per alcuni secondi le mani a pugno, quindi apritele... Fatelo un paio di volte...

Corrugate la fronte, mantenete la tensione un paio di secondi, quindi rilassate la fronte...

Ripetete anche questo un paio di volte...

Adesso immaginate di entrare in una stanza simile ad un museo delle cere. Le figure di cera rappresentano tutte quelle persone che voi non sopportate e che in qualche modo vi stanno sui nervi, oppure che vi hanno fatto arrabbiare. Osservate bene tutt'intorno questo gruppo di guastafeste, in modo da poter avere una visione completa che possibilmente abbracci tutti coloro che sono presenti (1 minuto).

Da questo gruppo di persone che mettono a dura prova i vostri nervi, scegliete uno che al momento vi colpisce particolarmente... Concentratevi su di lui/lei e cercate di capire in che modo e con quale atteggiamento quella persona vi dà sui nervi (30 secondi)

Immaginate di essere quella persona con tutti gli atteggiamenti e le caratteristiche che vi disturbano...

Come parlate?... Come vi muovete?... In che modo innervosite le persone che vi circondano?... (30 secondi).

Vi chiederò poi di aprire gli occhi e di imitare questa persona. Pensate di essere venuti qui per un cocktail-party, a cui prende parte anche quella persona poco simpatica. Lasciatevi sorprendere da ciò che succederebbe se un gran numero di scocciatori si imbatessero l'uno nell'altro.

Apriete ora gli occhi e cominciate con il «party delle persone difficili». Imitate le persone che amate poco, eccedendo tranquillamente nell'imitazione dei loro atteggiamenti e contattate molti altri ospiti del party. Non lasciate nessuno nell'angolo. Avete 10 minuti...
OK, il party è finito. Ora sedetevi di nuovo tutti insieme in cerchio... Cosa avete sperimentato?...



Spunti di valutazione

- Come mi sono sentito durante questo gioco?
- Chi ho imitato?
- Mi riesce bene imitare chi mi sta sui nervi?
- Quali sono ora i miei sentimenti verso il guastafeste?
- Mi è riuscito bene contattare altre persone poco simpatiche?
- Fino a che punto ora capisco meglio le persone che ho imitato?
- Quale loro comportamento riconosco anche come mio?
- Come mi sento ora?



L'esperienza ci dice...

Il confronto tra persone che non si stimano molto riesce sotto molti aspetti comico e divertente. Nella maggior parte dei casi si crea l'atmosfera di un gioco satirico che fa divertire molto e rende i partecipanti più allegri. Ad alcuni riesce di imitare con vivacità i propri scocciatori. Altri sono troppo rigidi e hanno difficoltà a rappresentare caratteri sgradevoli. Molti cercano di evitare di imitare i comportamenti poco piacevoli degli altri. La maggior parte dei partecipanti nutre sentimenti forti. Alcuni diventano furiosi nei confronti delle persone che imitano. Altri si arrabbiano per questo assembramento di caratteri difficili. Altri ancora godono con piacere degli impulsi che normalmente considerano poco gradevoli.

Parallelamente a questo si sviluppa anche comprensione per le condizioni psichiche della persona che si imita, per la forza e la debolezza della stessa. Complessivamente il gioco ci porta a sorridere in modo rilassato e ad essere obiettivi. I partecipanti si incuriosiscono e così si risvegliano le loro energie.