

EDU-GESTALT

KA220-SCH-2FB623A5

L'APPRENDIMENTO
ESPERIENZIALE,
ESPRESSIVO E
CORPOREO PER LA
PROMOZIONE DEL
BENESSERE A
SCUOLA



MANUALE DELLE ATTIVITÀ

AUTORI:

VERONIKA NÝDRLOVÁ, LUCIE MORAVČÍKOVÁ, TOMÁŠ ANDRÁŠIK
ANGELICA PACI, EDOARDO DIGIULIO, MADALINA GRIGORE,
ANNA DINORCIA, GIORDANA SZPUNAR, LAURA GOMÉZ,
VERONIKA ŠROMOVÁ, DIEGO MARÍN ROMERA

INDICE:

<i>Introduzione: come utilizzare questo manuale</i>	3
<i>Progetto Edu-Gestalt: la Gestalt nei contesti educativi</i>	4
<i>Gli approcci</i>	5
A. APPRENDIMENTO ESPERIENZIALE OUTDOOR: introduzione alla facilitazione e valore della Riflessione nell'approccio Edu-Gestalt.	5
Storia e principi dell'apprendimento esperienziale outdoor (AEO)	5
Obiettivi dell'AEO	6
Principi dell'AEO	6
Linee guida per l'applicazione dell'AEO	11
B. IMPROVVISAZIONE TEATRALE: l'esperienza di finzione attraverso la vita reale e perché è utile nei contesti educativi.	13
Storia e principi del teatro di improvvisazione (Improv)	14
Obiettivi dell'Improv	15
Principi dell'Improv	15
Linee guida per l'applicazione dell'Improv	17
C. PLAYBACK THEATRE: storie impersonate e perché la narrazione delle storie personali è importante per la socialità.	17
Storia e principi del PT	17
Obiettivi del PT	18
Principi del PT	18
Linee guida per l'applicazione del PT	20
D. PROCESS DRAMA: come mettersi nei panni dell'altro e riflettere sull'esperienza vissuta	20
Storia e principi del PD	20
Obiettivi del PD	21
Principi del PD	22
Linee guida per l'applicazione del PD	22
E. TEATRO GESTALT: agire sul palco per conoscere meglio se stessi.	23
Storia e principi del TG	23
Obiettivi del TG	25
Principi del TG	25
Linee guida per l'applicazione del TG	26
<i>4. Connessione tra gli approcci</i>	33

5. Il ruolo del docente nel contesto scolastico	37
6. Attività e regole di base	39
a. ATTIVITA' ESPERIENZIALI OUTDOOR	39
a.1. L'isola che si riduce	39
a.2. Canne al vento	42
a.3. Fiume acido	44
a.4. Guidare attraverso i sensi	46
a.5. "Il viaggio di apprendimento" Escursione avventurosa	48
a.6. Caccia alla bellezza	51
a.7. Mimesi e Natura	54
a.8. Identificarsi in Natura	56
a.9. Costruzione del rifugio	59
a.10. Bloccato	61
b. ATTIVITA' DI IMPROVVISAZIONE TEATRALE	64
b.1. Sì,e	64
b.2. Errori	67
b.3. Costruire la fiducia	71
b.4. Armonizzazione di gruppo	73
b.5. Embodiment	78
c. ATTIVITA' DI PLAYBACK THEATRE	82
c.1. Movimento e voce	82
c.2. Movimento, voce ed emozioni	84
c.3. Ascolto attivo	87
d. ATTIVITA' DI PROCESS DRAMA	89
d.1. Rudolf	89
d.2. Il Re più triste del mondo	94
e. ATTIVITA' DI TEATRO GESTALT	104
1. Attività di warm-up	104
e.1.1 Impulsi emotivi	104
e.1.2 Gli specchi	106
e.1.3 Il ballo dell'avatar	108
e.1.4 Scaldare la voce	109
e.1.5 La bacchetta	110
e.1.6 La statua di argilla	111
e.1.7 Spazi aperti	112
2. ATTIVITA' DI TEATRO GESTALT	114
e.2.1 The rooftop	114

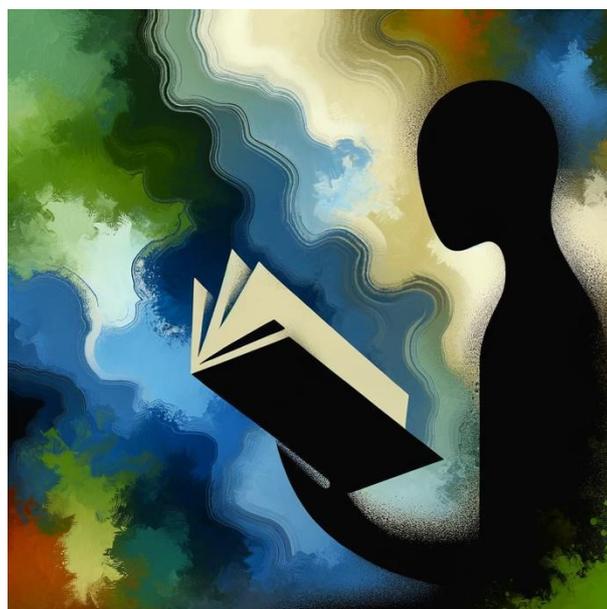
e.2.2 Hooked scenes	118
e.2.3 Couple to couple scenes	122
e.2.4 Scenes with objects	124
e.2.5 Papers on the floor	127
e.2.6 My animal self	129
e.2.7 The family	132
e.2.8 Possible actions against bullying	136
e.2.9 Bullying at school	138
e.2.10 The sculptors	142
e.2.11 Improvisation from the antagonist character	144
e.2.12 Superheroes	146
7. Sintesi del progetto	149
8. Partner del progetto:	150



Introduzione: Uso del manuale

Questo manuale è il risultato intellettuale del progetto EDU-Gestalt, sviluppato da quattro organizzazioni internazionali tra il 2022 e il 2023. Questo progetto è ampiamente descritto nel capitolo 3. Ciò che ci ha portati a collaborare è il valore aggiunto che l'approccio della terapia Gestalt può apportare in un contesto educativo. Abbiamo riunito insegnanti, terapisti della gestalt ed educatori esperienziali, per scoprire che gran parte del linguaggio che usiamo nel nostro lavoro ha molto in comune e questo lo descriviamo più approfonditamente nel capitolo 4: Connessione tra gli approcci.

Detto questo, riteniamo che sia importante non applicare pedissequamente nel contesto scolastico le attività presenti in questo manuale. Vi invitiamo invece ad approfondire l'approccio Edu-gestalt, oltre a leggere la descrizione delle attività. Crediamo che fare esperienza delle attività in prima persona sia l'unico modo per comprendere a fondo ciò che accade negli individui e nel gruppo che partecipa alle attività con un approccio Edu-gestalt. Solo attraverso un'esperienza diretta è possibile ottenere un apprendimento profondo, cambiare la propria mentalità e adattare le attività alle vostre lezioni.



Il progetto Edu-Gestalt: il concetto di Gestalt nell'Educazione

Con questo progetto **intendiamo sostenendo il benessere di studenti e docenti attraverso la promozione di attività esperienziali, espressive ed *embodied* ad ispirazione Gestalt nei contesti educativi.** Come autori di questo manuale, siamo un gruppo che proviene da diversi background: alcuni di noi sono insegnanti presso il Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e Sociale La Sapienza di Roma, Italia; altri insegnano presso la Facoltà di Scienze della Formazione nella Repubblica Ceca e lavorano anche nel campo dell'educazione non formale e dell'hub terapeutico e sono terapisti della Gestalt ed educatori non formali in Spagna; altri ancora sono educatori esperienziali outdoor nel Lazio, Italia. Riteniamo che in ambito educativo sia molto importante che docenti ed educatori coltivino la sfera del “saper essere”, in modo da poter sostenere gli studenti nello sviluppo della propria consapevolezza. Dato che siamo convinti che ci sia un legame tra l'apprendimento esperienziale e l'approccio terapeutico della gestalt, abbiamo creato il concetto di Edu-gestalt, che consideriamo particolarmente adatto nel lavoro con gli adolescenti, poiché i ragazzi di questa età ricercano sfide, appartenenza e neofilia. Come già accennato, vi invitiamo ad esplorare come questo approccio possa adattarsi al vostro specifico contesto educativo, e adattare le attività di conseguenza.



Gli approcci

A. APPRENDIMENTO ESPERIENZIALE OUTDOOR: introduzione alla facilitazione e valore della Riflessione nell'approccio Edu-Gestalt.

Storia e principi dell'apprendimento esperienziale outdoor (AEO)

L'apprendimento esperienziale è esistito in larga misura al di fuori del sistema educativo formale ed è stato considerato come appartenente ai settori dell'educazione non formale e informale. L'apprendimento esperienziale in natura e all'aperto, come è conosciuto oggi, prende forma all'inizio del XX secolo, quando gli educatori e le organizzazioni giovanili iniziarono a riconoscere il valore delle esperienze all'aperto per la crescita e lo sviluppo personale. Negli Stati Uniti, organizzazioni come i Boy Scout sono stati i primi pionieri dell'educazione all'aperto, enfatizzando attività come il campeggio, l'escursionismo e le abilità per stare in natura.

Kurt Hahn era un educatore tedesco e fondatore del programma Outward-Bound. Hahn credeva che le esperienze all'aperto potessero aiutare gli individui a sviluppare capacità e tratti caratteriali necessari per diventare leader responsabili ed etici. Negli anni Trenta ha fondato in Germania la Salem School, basata sui principi dell'apprendimento esperienziale, del servizio alla comunità e della responsabilità personale. Negli anni '30 e '40, insieme a un gruppo di educatori e appassionati di outdoor, formò nel Regno Unito il programma Outward-Bound, concepito per offrire ai giovani esperienze impegnative all'aperto come mezzo per sviluppare le capacità di leadership e la resilienza. A livello filosofico, i presupposti di Outward-Bound sono i seguenti:

- si apprezza la vita per averla vissuta in termini reali e drammatici;
- da questa esperienza si impara a rispettare se stessi;
- dal rispetto di sé scaturisce la compassione per gli altri;
- La compassione per gli altri si esprime al meglio nel servizio all'umanità.

Oggi, il programma Outward-Bound si è esteso a oltre 30 paesi in tutto il mondo e ha servito milioni di persone. L'enfasi posta da Hahn sulla crescita personale, sul servizio e sulle esperienze all'aperto ha avuto un impatto significativo sullo sviluppo dei programmi di apprendimento esperienziale all'aperto. Da allora, l'apprendimento esperienziale outdoor ha continuato a evolversi e ad espandersi, con una crescente enfasi sull'educazione ambientale, sul team building e sulla terapia basata sull'avventura. Oggi i programmi di educazione all'aperto si trovano nelle scuole, nelle università e nelle organizzazioni comunitarie di tutto il mondo e offrono a persone di tutte le età l'opportunità di impegnarsi in un apprendimento pratico ed esperienziale in natura.

Obiettivi dell'AEO

- Creare un'esperienza di apprendimento profonda e coinvolgente, attivando corpo, sensi, cognizione, emozioni e impegno sociale;
- Sviluppare l'autoconsapevolezza e la regolazione emotiva utilizzando sfide interattive adeguate alle competenze del gruppo target;
- Promuovere l'apertura all'esperienza e aiutare i partecipanti a scoprire nuovi possibili modi di essere.
- Promuovere dinamiche di gruppo positive per creare senso di appartenenza e incoraggiare la collaborazione.
- Coltivare il valore della diversità come risorsa per il gruppo e fonte di crescita personale.
- Promuovere una maggiore comprensione e apprezzamento di sé, degli altri e del mondo naturale, utilizzando l'ambiente come fonte di benessere e ispirazione.
- Educare alla Riflessione come risorsa interiore per affrontare le sfide della vita, sia a livello personale che di gruppo.

Principi dell'AEO

Tutto ciò che viviamo può essere definito esperienza, ma questo non significa che ogni apprendimento sia esperienziale. **Nell'apprendimento esperienziale**

l'esperienza coinvolge la persona a livello sensoriale, cognitivo, fisico, emotivo, relazionale e riflessivo. Le attività che proponiamo coinvolgono esplicitamente gli studenti a tutti questi livelli per attivare il loro processo di apprendimento.

Una lezione classica in classe, una visita al museo o una passeggiata guidata nel bosco con un biologo sono sempre vissute dagli studenti con i loro sensi, i loro corpi e le loro emozioni, ma le spiegazioni o le descrizioni che ricevono non si rivolgono direttamente a questi livelli, né forniscono uno spazio aperto per interagire attraverso di essi. Il nostro approccio all'apprendimento esperienziale mira a coinvolgere attivamente le persone a tutti questi livelli, partendo dal presupposto che **le scoperte fatte in questo processo olistico sono quelle che hanno un effetto più profondo e duraturo sul comportamento**, poiché provengono dall'interno e dall'elaborazione incarnata di interazioni reali. Per spiegare meglio questo assunto, distinguiamo l'apprendimento in 3 tipologie:

Atto dell'educatore	"Guadagno" dello studente
Insegnamento	Conoscenza/Informazione
Formazione	Abilità
Facilitazione	Esperienza/Riflessione

L'aspetto centrale su cui ci concentriamo qui, e nell'intero progetto Edu-Gestalt, è la differenza della relazione educatore-educato tra i primi due e il terzo. L'insegnamento e la formazione implicano un **posizionamento asimmetrico**: chi ha (il sapere, il saper fare) o è (abile, capace di) qualcosa, lo trasferisce all'altro, *che non lo ha o non è abbastanza abile*. L'adulto parla o mostra, il giovane ascolta, o imita. Uno dà, l'altro riceve.

L'apprendimento esperienziale non funziona in questo modo perché ognuno è considerato padrone della propria esperienza. L'azione dell'educatore qui è la facilitazione del processo riflessivo, che richiede comunque competenze specifiche, attitudine e preparazione, ma i punti di apprendimento che gli studenti acquisiranno (e incarnaeranno) sono i risultati di un processo che richiede soprattutto la loro responsabilità e il loro sforzo. Aprirsi all'esperienza, attraversarla e lasciare che la riflessione di gruppo li porti a comprendere il loro mondo interiore e i loro modelli interpersonali, sono processi che si basano principalmente sull'azione e la responsabilità individuale .

Questo rende l'apprendimento esperienziale particolarmente adatto agli adolescenti: prende le distanze dallo schema della figura autoritaria che "detiene il potere" sui non esperti e si **rivolge a loro come principali responsabili delle proprie azioni, della propria comprensione e del proprio sviluppo**. Inoltre, risponde a **tre bisogni fondamentali degli adolescenti**, che sono anche il gruppo target finale di questo progetto:

- Appartenere e sentirsi in contatto con gli altri e relazionarsi con loro.
- Scoprire cose nuove (neofilia).
- Sfidare se stessi e raggiungere nuovi obiettivi (esperienze archetipiche come il viaggio dell'eroe).

Il processo di facilitazione, tenendo conto di questi bisogni, può essere descritto come il mantenimento dell'**equilibrio tra sfida e sicurezza**, sia sul piano fisico che mentale. La sfida (compiti di gruppo da raggiungere, ostacoli e conflitti che sorgono, una certa dose di incertezza e disagio da affrontare) è il carburante per l'apprendimento. La sicurezza (sentirsi parte di un gruppo accogliente che vive la stessa esperienza, ascoltare senza giudicare, provare empatia e compassione, condividere le debolezze, sentire il valore della vulnerabilità) è ciò che apre la porta all'auto-riflessione, al mirroring nel gruppo e alle intuizioni significative.

Il cuore del nostro approccio è la **riflessione individuale e di gruppo**. La riflessione è qualcosa che tutti fanno normalmente, è il processo di creazione di significato dall'esperienza. Infatti, attraverso l'ascolto, l'osservazione, l'attenzione a se stessi, agli altri e al contesto, si può essere più consapevoli dei propri schemi mentali e delle proprie supposizioni. E questa nuova consapevolezza di consente di poter

cambiare il modo di vedere le cose. Creare e concedere un sufficiente e appropriato spazio di riflessione, permette a noi educatori di sostenere i giovani nella loro fase di transizione e cambiamento.

Le pratiche riflessive mirano a riconoscere ed esprimere ciò che si sta sperimentando e imparando nel momento presente, trasformando le intuizioni in strategie pratiche per la crescita personale.

Si tratta di mettere in discussione ciò che è in gioco, chiedendo ai giovani quando e dove sono accadute le cose, chi c'era, cosa hanno fatto le persone, qual'è stato l'esito della situazione e cosa volevano che accadesse. Si prosegue con l'esplorazione delle loro emozioni prima, durante e dopo l'esperienza, in modo che diventino consapevoli di ciò che li ha fatti sentire bene (magari facendo loro desiderare di sentirsi allo stesso modo in altre occasioni) e di ciò che li ha fatti sentire male (magari facendo loro desiderare di non sentirsi allo stesso modo in altre occasioni).

Osservare le sensazioni corporee e le emozioni aiuta i giovani a identificare i bisogni e i desideri che sottendono le loro azioni e a soddisfarli, aiutandoli a realizzarsi. Infatti, le sensazioni sono risposte spontanee ed emotive a ciò che si sta vivendo e forniscono buone informazioni su ciò che sta accadendo. Una sensazione di calore sul viso può significare che si è imbarazzati, le farfalle nella pancia possono significare che si è nervosi o agitati e una mascella serrata può indicare che si è arrabbiati. Essere consapevoli dei segnali fisici permette ai giovani di identificare meglio come si sentono e di impegnarsi per capire meglio cosa li fa stare bene, cosa li fa sentire ansiosi, a disagio o arrabbiati, piuttosto che cosa li fa sentire soddisfatti o felici.

Quando invitate i partecipanti alla riflessione, fate in modo che non sembri un compito, altrimenti potrebbero opporre resistenza. Piuttosto, fate in modo che sia una parte naturale dell'attività. La riflessione è un processo complesso e non lineare che non necessariamente produce intuizioni immediate. Rallentare e dare il giusto spazio alle risposte è molto importante nel processo di riflessione. Quindi una volta posta la domanda, fate una pausa e siate pazienti. Anche il silenzio parla e mostra qualcosa del processo di gruppo o dello spazio di riflessione stesso. Le risposte rapide potrebbero rivelare un tentativo di assimilare la risposta alle loro conoscenze pregresse. È meglio non aspettarsi la "risposta giusta", ma semplicemente la risposta che emerge in quel momento. Fare affermazioni su ciò che è vero nel gruppo di

riflessione potrebbe chiudere lo spazio riflessivo. Consentire momenti di non conoscenza aiuta i giovani a sviluppare progressivamente un dialogo interiore di qualità. La riflessione è infatti un processo in cui una parte delle informazioni viene elaborata inconsciamente e le intuizioni vengono costruite attraverso argomentazioni poetiche che differiscono di molto rispetto alla logica rapida della ragione.

La riflessione autentica e le intuizioni personali profonde si manifestano quando i giovani "possiedono" ciò di cui stanno riflettendo, perché possono collegarlo ai loro pensieri, emozioni, valori, intuizioni ed esperienze. Al discente viene dato un ruolo centrale e viene invitato ad assumersi la responsabilità del suo apprendimento, che in questo modo diventa radicato nelle sue percezioni ed emozioni. Per questo motivo è molto importante trovare un equilibrio tra il dirigere e il non dirigere, guidando ma non controllando il processo di apprendimento intrinseco che si verifica durante la riflessione.

Per quanto possa sembrare paradossale, nel rapporto discente-docente la reciprocità è fondamentale. Il docente è corresponsabile del processo di apprendimento e il discente è padrone del suo processo di apprendimento. Assicuratevi che le domande siano poste in modo progressivo, magari partendo dai fatti che hanno notato, per poi andare un po' più a fondo su come questo o quel fatto li ha fatti sentire. Si tratta di esplorare, bilanciando il conforto e il confronto. È meglio che le domande siano adattate a ciò che sta accadendo nel presente, tenendo presente il contesto di apprendimento e lo scopo dell'esperienza di apprendimento offerta.

Porre domande aperte e personalizzate permette alle persone di esplorare liberamente il loro punto di vista e di evitare di restringere la loro prospettiva sul problema. Le domande possono estendersi a cosa e quando si è notato qualcosa, come si sono evolute le cose e qual è stato l'impatto sulla persona, sugli altri e sul contesto. È meglio evitare domande generiche. Si può piuttosto optare per qualcosa come: "Cosa mi ha irritato quando ho reagito in quel modo nei confronti del mio compagno" o "Cosa mi ha fatto sentire soddisfatto di ciò che ho fatto in questa situazione" o "Cosa non ho fatto che avrei potuto fare quando è successo questo" sono indubbiamente domande più personalizzate. Inoltre, aiuta i giovani a concentrarsi maggiormente sul momento presente e a evitare di esprimere opinioni piuttosto che riflettere.

Si tratta di essere orientati al processo piuttosto che al contenuto. Per costruire uno "spazio riflessivo", le domande devono essere guidate dall'interesse genuino verso i giovani, con un atteggiamento di curiosità non giudicante per come vedono, pensano e sentono ciò che stanno vivendo nell'esperienza. Ciò significa che fornire troppe informazioni o interpretare ciò che viene detto genera malintesi e riduce lo spazio per un apprendimento autentico e condiviso. Questo atteggiamento esplorativo e attento si rifletterà nel gruppo e sarà modellato anche dai giovani. È sempre importante fare attenzione a non fare domande retoriche. Cercate di percepire sempre la dinamica del gruppo per poter decidere, quando è il caso, di fermarsi. A volte infatti, il troppo stropia.

Ciò che trasforma la riflessione in una sana abitudine e, di conseguenza, in uno strumento efficace per essere più consapevoli, è trovare il modo di renderla manifesta attraverso pratiche riflessive a cui i giovani possono tornare quando necessario. Il principio di fondo è che le intuizioni e l'apprendimento possono avvenire anche molto tempo dopo lo svolgimento di un'attività o di un'esperienza di apprendimento. La pratica riflessiva può aiutare a rivedere e rafforzare le connessioni neurali, contribuendo così a sviluppare nuove abitudini, abilità e mentalità. Le pratiche riflessive hanno lo scopo di sostenere i giovani nell'imparare a prestare attenzione al momento presente, ad ascoltare se stessi, a notare le proprie supposizioni e i propri schemi mentali, fornendo così loro lo spazio per rendere visibili i propri meccanismi automatici e per guardare le cose da un'angolazione diversa.

Ciò è rafforzato dal fatto che la riflessione viene fissata ed espressa in modo sistematico sia in forma scritta, che orale, pittorica e/o con la postura del corpo. L'idea di fondo è che l'apprendimento non derivi solo dalla riflessione "della mente", ma anche dal processo di rappresentazione della riflessione stessa. Nel suggerire pratiche riflessive, sarebbe utile tenere presente che gli individui riflettono ed elaborano le informazioni in modo diverso, a seconda del loro profilo di intelligenza (Gardner, Howard (2011) *Formae mentis. Saggio sulla pluralità dell'intelligenza*. New York: Basic Book).

Chi è dotato di intelligenza verbale preferirà riflettere verbalmente o scrivendo un diario, chi ha una forte intelligenza intrapersonale preferirà riflettere da solo o in silenzio e chi ha una spiccata intelligenza interpersonale preferirà riflettere in gruppo. Chi ha una forte intelligenza corporeo-cinestetica rifletterà meglio quando fa qualcosa

come camminare o modellare l'argilla. Quelli con una forte intelligenza naturalistica preferiranno cercare un elemento che rappresenti le loro sensazioni o il significato dell'esperienza mentre camminano nel bosco. Quindi, tenere presente che siamo tutti diversi è molto importante per promuovere la riflessione attraverso pratiche riflessive diverse.

Ricordate anche che se avete un gruppo numeroso, potrebbe essere utile invitare i giovani a riflettere in gruppi più piccoli di due/tre o quattro persone. Un gruppo numeroso, infatti, può essere a volte intimidatorio e i giovani possono sentirsi esposti e temere che gli altri li prendano in giro o li criticino. Quando si percepisce che i partecipanti si sentono più sicuri e si fidano l'uno dell'altro, si può invitarli a condividere in un gruppo più grande. L'atto di condivisione è fonte di ispirazione e permette alla fiducia tra pari di rafforzarsi e crescere ulteriormente.

Linee guida per l'applicazione dell'AEO

In questo capitolo troverete alcuni suggerimenti pratici per implementare attività di apprendimento esperienziale all'aperto e basate sulla natura e pratiche riflessive:

Ambientazione: l'ambiente fisico per le attività esperienziali può variare molto, dagli ambienti interni a quelli esterni. Quando si progetta un'esperienza di apprendimento, bisogna considerare le esigenze del gruppo e dell'ambiente per preparare il programma, organizzando materiali, tempo, spazio e bisogni fisici ed emotivi dei partecipanti.

Sicurezza: la sicurezza è una priorità assoluta quando si progettano attività esperienziali all'aperto. Ciò significa garantire che l'ambiente fisico sia sicuro e che tutti i partecipanti siano consapevoli dell'importanza della sicurezza e siano preparati ed equipaggiati per le attività che svolgeranno.

Gruppo sicuro: Creare un gruppo sicuro è essenziale per un apprendimento esperienziale efficace. Questo obiettivo può essere raggiunto assicurando che la condivisione e la partecipazione siano volontarie. Consentite modi di espressione il

più diversi possibile, per creare un ambiente solidale e inclusivo, in cui ognuno possa trovare il proprio modo di partecipare, contribuire e sperimentare l'autenticità. E' consentita ogni forma di partecipazione (anche la non partecipazione sulla quale si può riflettere insieme. Ricordate che dietro ad ogni scelta alla non partecipazione possono nascondersi paure, bisogni e insicurezze!), purché rimaniate curiosi e sospendiate la voce del giudizio. Assicuratevi che sia un apprendimento orientato al processo, il che significa che il "risultato" deve essere ricercato in tutto ciò che accade durante l'interazione sociale, non solo nei risultati finali delle attività o nel giudizio rispetto al prodotto finale. In questo modo anche la "non partecipazione" è qualcosa che può essere osservato e riflettuto, come una scelta e un modo di affrontare il processo in corso.

Sfida: per stimolare la curiosità e l'impegno è necessario un certo livello di sorpresa e di difficoltà. Aprite e mantenete uno spazio in cui i discenti possano esprimere e sperimentare la creatività, la perseveranza e il coraggio. Tuttavia, le sfide devono essere bilanciate e regolate: da un lato per evitare il disimpegno, dall'altro per evitare un'eccessiva frustrazione e conflittualità, che possono bloccare il processo di apprendimento o innescare esperienze difficili da elaborare in un contesto di gruppo.

Prima: Prima di iniziare qualsiasi attività di apprendimento esperienziale, è importante costruire un ambiente più informale, magari invitando i partecipanti a stare in cerchio, oppure facendo qualche esercizio di respirazione e mindfulness per promuovere la concentrazione e la partecipazione. Ricordate che i partecipanti stanno co-creando il processo di apprendimento insieme a voi, quindi evitate manipolazioni o intenzioni nascoste e siate sempre limpidi nel dichiarare il perché volete fare una certa attività. Questo naturalmente se il vostro è un gruppo di adolescenti. Esplicitate sempre l'obiettivo dell'attività, ma non i risultati dell'apprendimento, poiché non sapete quali saranno gli apprendimenti individuali. Assicuratevi che i partecipanti abbiano ben chiare le fasi della sessione, in modo che possano decidere consapevolmente come impegnarsi. Ricordate sempre che la sfida è una scelta e che voi siete lì per facilitare i partecipanti nel trovare le loro risposte, in quanto sono gli attori principali del loro apprendimento.

Durante: Durante l'esperienza di apprendimento, la gestione della sicurezza è essenziale per garantire che tutti i partecipanti possano sentirsi sicuri e coinvolti. Osservare e stare attenti è un modo per prendersi cura anche di questo aspetto,

perché così facendo potete identificare in tempo potenziali rischi (sia di carattere fisico che emotivo) o preoccupazioni che i vostri partecipanti possono avere.

Dopo: Il processo di riflessione è una componente chiave dell'apprendimento esperienziale, in quanto aiuta i partecipanti a dare un senso alle loro esperienze e a trarne spunti significativi. Tenete presente che potete solo invitare alla riflessione e che la stessa non dovrebbe essere trasformata in un compito. Inoltre, poiché si tratta di un processo olistico che mira a connettere il corpo e la mente dei partecipanti in modo che diventino più consapevoli di chi sono, di cosa sentono, di cosa pensano e di come si relazionano con gli altri e con il contesto in cui si trovano, può essere avviato e facilitato ogni volta che se ne avverte la necessità. Potete infatti invitare alla riflessione:

- prima dell'attività (ad esempio se notate una resistenza nel gruppo a iniziare l'attività e volete renderli consapevoli di ciò che sta accadendo loro e di ciò che li trattiene dal partecipare);
- durante l'attività (ad esempio se notate che il gruppo è bloccato o se qualche dinamica di gruppo necessita di maggiore attenzione);
- dopo l'attività per offrire ai partecipanti uno spazio in cui possano diventare più consapevoli di ciò che è successo e delle loro emozioni e comportamenti.

Assicuratevi di scegliere diversi modi per avviare ed elaborare la riflessione, in modo da attingere ai diversi profili di intelligenza dei partecipanti. Potete usare immagini, argilla, espressioni corporee, disegni, elementi naturali per iniziare o concludere il processo di riflessione.

Chiusura: Ricordate di "concludere la sessione" aiutando gli studenti a capire come possono trasferire gli apprendimenti di quell'esperienza nella loro vita quotidiana. Aiutateli a fare collegamenti tra ciò che hanno imparato su se stessi e sugli altri e il contesto in cui si trovano.

B. TEATRO DI IMPROVVISAZIONE: l'esperienza di finzione attraverso la vita reale e perché è utile nei contesti educativi.

In relazione a quanto letto sopra, possiamo dire che il teatro ha molto in comune con l'apprendimento esperienziale. Il teatro a cui ci riferiamo non è quello in cui si mette in scena uno spettacolo finale, è più legato all'esplorazione di qualche argomento o fenomeno. Ci riferiamo infatti ad un modo di operare che utilizza l'improvvisazione, poiché attraverso di essa introduciamo il concetto di co-creazione e di armonia sul campo.

Storia e principi del teatro di improvvisazione (Improv)

Le radici dell'improvvisazione risalgono all'antichità, quando elementi di improvvisazione erano presenti nel teatro dell'epoca. L'improvvisazione era presente nel periodo rinascimentale e nella Commedia dell'arte, uno spettacolo creato per strada sulla base della conoscenza da parte degli attori della trama e della storia di base. Si ritrova nel lavoro di Konstantin Stanislavski, che fu il primo a inserire l'improvvisazione nella formazione attoriale, nel Living Theater negli Stati Uniti, che utilizza in parte l'improvvisazione durante gli spettacoli, fino ad arrivare alla seconda metà del XX secolo ai noti pionieri dei metodi di improvvisazione e del teatro Viola Spolin e Keith Johnston.

Viola Spolin era una regista americana che utilizzava il dramma e i giochi teatrali non solo nell'insegnamento della recitazione, ma anche nel lavoro sociale e nell'educazione sociale quando lavorava con i giovani immigrati. I giochi teatrali da lei inventati si basavano sull'espressione fisica più che sulle parole. Pertanto, creava uno spazio in cui le barriere linguistiche e culturali venivano indebolite, tale che gli immigrati venissero integrati. Sulla base del suo lavoro, è stata sviluppata una scena di improvvisazione di Chicago.

Nel frattempo, Keith Johnston stava conducendo i suoi workshop sull'improvvisazione in Gran Bretagna. Le sue riflessioni non solo sull'improvvisazione, ma anche sulla performance e sul comportamento si rivolgono a un'ampia gamma di professionisti quali gli attori alle scuole e compagnie teatrali, i terapeuti e i manager.

All'inizio del XXI secolo sono nati gruppi di improvvisazione teatrale in tutta Europa. L'improvvisazione teatrale, abbreviata anche in "impro" o "improv", è una performance che non viene eseguita in anticipo, non viene preparata e nasce quindi spontaneamente sul posto. Si basa sulla cooperazione e sulla collaborazione creativa. Improvvisare è esibirsi senza preparazione. È rispondere sul momento agli stimoli dell'ambiente circostante e alle nostre emozioni.

Passo dopo passo, l'improvvisazione ha attraversato lo spazio teatrale e i palcoscenici, entrando in aree diverse. L'uso dell'improvvisazione e l'applicazione dei suoi principi sono andati ben oltre la scena teatrale. Oggi questo strumento viene implementato in diversi ambiti e settori ed è noto come improvvisazione applicata. L'improvvisazione applicata consiste nell'utilizzare i principi e gli strumenti dell'improvvisazione teatrale in un ambiente non teatrale, per favorire lo sviluppo personale, lo sviluppo delle organizzazioni o la cura della salute mentale. L'Applied Improvisation Network è stato fondato nel 2002¹.

Negli ultimi anni sono apparse numerose ricerche pilota che suggeriscono che l'improvvisazione applicata può essere un potente strumento per favorire la crescita personale in diverse aree, tra cui la creazione di un'atmosfera positiva per il gruppo, di uno spazio sicuro, promuovendo così salute mentale e benessere in vari contesti.

Obiettivi dell'Improv

- Coltivare la creatività, la spontaneità e l'immaginazione.
- Cambiare il modo di percepire gli errori (in questo contesto come opportunità per creare qualcosa di nuovo o inaspettato piuttosto che fare qualcosa di sbagliato).
- Promuovere la cooperazione e la co-creazione.
- Promuovere la capacità di comunicare senza idee preconcepite.
- Sostenere la consapevolezza del proprio corpo e il suo utilizzo come mezzo di comunicazione.
- Favorire la salute mentale, il benessere e il divertimento.
- Sviluppare il pensiero divergente.

¹ appliedimprovisationnetwork.org

Principi dell'Improv

I principi dell'improvvisazione possono essere definiti in modo diverso a seconda delle pubblicazioni in cui vengono citati e a seconda dei contesti in cui vengono applicati. Presentiamo di seguito quelli che sono considerati significativi per promuovere il benessere e la salute mentale. Esempi di tecniche per apprendere questi principi si trovano nella tabella delle attività inserite in questo manuale.

Il principio fondante dell'improvvisazione, il cosiddetto **sì, e...** consiste nell'accettare e sostenere le idee e le proposte degli altri e costruire a partire da quelle in un processo di co-creazione sul palco. Questo aiuta a costruire una realtà condivisa e a preparare i partner di improvvisazione al successo. Sì e... crea un ambiente positivo e di accettazione, un contesto non giudicante e positivo, che permette la cooperazione, l'ascolto degli altri e l'essere ascoltati.

Un altro principio importante che aiuta a costruire un contesto sicuro e gioioso è l'**atteggiamento che si ha in presenza di errori**. Gli errori sono considerati un'opportunità nell'improvvisazione e vengono considerati come una nuova situazione su cui lavorare e incorporare nella storia/nel gioco. Potersi permettere di sbagliare dà spazio all'autenticità e alla spontaneità.

L'embodiment (fisicizzazione) si realizza con spontaneità, umorismo e gioco. Il nome a cui fare riferimento in questo contesto è quello di Viola Spolin (citato sopra). Incarnare i ruoli, gli oggetti, significa usare i corpi per creare la realtà scenica, per esprimerla fisicamente. Anche la risposta agli errori attraverso il corpo, a livello fisico.

La **sintonia** reciproca aiuta i partecipanti a sentirsi "sulla stessa lunghezza d'onda". Così semplicemente stando insieme e percependo questa "unione" o facendo le stesse cose, vengono attivati i neuroni specchio².

Nulla potrebbe accadere senza la co-creazione degli attori, senza che ciascuno aggiunga il proprio contributo a ciò che viene co-creato, e senza che queste idee

² IACOBONI, Marco. (2009). *Mirroring people*. New York: Picador.

vengano elaborate grazie al principio del “sì e...”. D'altra parte, è importante ascoltare e saper lasciar andare la propria idea per co-creare (non solo creare).

La **spontaneità** o la libertà di espressione, la libertà di creare qui e ora sulla base della realtà scenica percepita, apre la porta alla creatività e al pensiero divergente. Fare una buona improvvisazione non significa avere talento, perché il talento è una capacità di cui fare esperienza. Se miglioriamo la capacità di fare esperienza, diventiamo più spontanei qui e ora, come sostiene Viola Spolin.

Gioco e umorismo. Il gioco e la libera co-creazione sono accompagnati da divertimento e umorismo, in uno spazio in cui è possibile assumersi il rischio di commettere errori senza le conseguenze della vita reale.

Linee guida per l'applicazione dell'Improv

Setting: Preparare una stanza in cui sia possibile muoversi liberamente e in sicurezza. Di solito, l'improvvisazione non funziona se fatta all'esterno per tutte le possibili distrazioni o gli spettatori indesiderati.

Sicurezza: Tutte le attività devono essere volontarie. Anche essere un osservatore attivo è una forma di partecipazione. Tutti devono sapere che possono abbandonare qualsiasi attività in qualsiasi momento. E' normale che alle volte, durante la creazione di statue o di brevi scene, possano esserci momenti di violenza,. Assicuratevi di ribadire che non ci sarà alcuna violenza reale tra i giocatori.

Riflessione: durante o alla fine della formazione, chiedere com'è stata l'esperienza per i partecipanti (anche per gli eventuali osservatori). Chiedete in che modo l'esperienza formativa si sovrappone alla loro realtà e invece che cosa c'è di diverso, ecc.

C. PLAYBACK THEATRE: storie impersonate e perché la narrazione delle storie personali è importante per la socialità.

Storia e principi del PT

Il playback theatre si basa sull'improvvisazione, la narrazione e lo psicodramma. Metodo molto diffuso, è stato creato da Jo Salas e suo marito Jonathan Fox, che nel 1975 portarono l'idea di incontrare la comunità. Fondarono la prima Playback Theatre Company nella Hudson Valley, nello stato di New York, negli Stati Uniti. Nel corso dei decenni in tutto il mondo sono sorte molte compagnie nuove. Nel 1990 è stata fondata la Rete Internazionale del Playback Theatre e nel 1993 è stata fondata la Scuola di Playback Theatre a New York, oggi chiamata Centre for Playback Theatre. È possibile informarsi online sulle compagnie di playback e sugli eventuali workshop condotti nel proprio paese.

L'arte del playback theatre consiste nell'incarnare l'esperienza narrata con vari elementi artistici. Grazie a questo, possiamo trovare i significati delle nostre storie letteralmente "riprodotti" dal teatro. È come indossare occhiali con filtri diversi. Il PT mescola la narrazione e l'espressione teatrale; allo stesso tempo, insegna ad ascoltare attivamente. Mette in contatto gli individui di un gruppo, creando così un dialogo. Attraverso il PT si ha quello che nella Terapia Gestalt viene definito come entrare in contatto con la propria esperienza e le proprie emozioni. È un modo completo di riflettere la propria storia di vita.

Il playback theatre è utilizzato in tutto il mondo nei settori dell'educazione, della crescita personale, dell'attivismo e della terapia. Porta sul palcoscenico le storie individuali narrate dal pubblico e poi lascia che gli attori improvvisino in modo da riflettere la storia del narratore. Attraverso la rappresentazione metaforica della linea emotiva della storia, il pubblico può vedere se stesso nella storia dell'altro.

Obiettivi del PT

- Sperimentare e imparare l'ascolto attivo.

- Riconoscere che la propria storia è importante.
- Capire che tipo di emozioni ci sono in ogni storia narrata.
- Sperimentare che la storia di qualcuno può essere collegata alla propria.
- Sperimentare uno spazio sicuro per la condivisione delle storie.
- Imparare a incarnare la storia degli altri (usando le forme di riproduzione), quindi essere in grado di usare il proprio corpo in modo più consapevole.
- Sperimentare e comprendere il significato dei rituali nella società.
- Co-creare uno spazio artistico e sociale seguendo i rituali.
- Sperimentare la relazione come legame con un'altra persona collegandosi alla sua storia.
- Imparare l'importanza del dialogo.

Principi del PT

Il Playback Theatre utilizza l'improvvisazione per lavorare con storie narrate. Utilizzandolo ripetutamente, ci apriamo all'ascolto attivo e all'empatia quando incarniamo la storia di qualcun altro. Connettendosi alle emozioni della storia espandiamo la nostra intelligenza emotiva e attiviamo i nostri neuroni specchio. Combinando lo spazio artistico (il teatro) e lo spazio sociale (le storie) e incorniciandolo nei rituali, invitiamo le persone a co-creare uno spazio sicuro e a costruire una comunità che abbia un senso di appartenenza e di accettazione.³

Il playback prevede un gruppo di attori, un musicista, un conduttore (facilitatore) e il pubblico. In classe si può usare un aspetto del playback come strumento didattico per gli obiettivi della lezione, o far diventare gli stessi studenti attori e fornire loro tutti gli obiettivi del playback theatre.

Gli attori sono piccoli gruppi (2-6) di persone formate per essere in grado di improvvisare insieme. Sono a conoscenza delle abitudini di embodiment degli altri, conoscono bene la forma ad ogni storia e come viene denominata dal conduttore. Il

³ Fox, Jonathan. (1994). *Acts of service: Spontaneity, commitment, tradition in the non-scripted theatre*. Tusitala Publishing.

fine degli attori non è quello di esibirsi come star, ma quello di mettersi al servizio del narratore. Sono in grado di collaborare con gli altri attori e musicisti.

I musicisti sono di solito una o due persone, ma dipende dalle possibilità del gruppo. Siedono in disparte e portano la musica come preludio per ogni storia, aggiungono musica durante la riproduzione, sono di grande aiuto per gli attori, e portano la melodia conclusiva sul finale. Anche in questo caso, non si tratta di una performance individuale, ma di un modo per sottolineare gli elementi della storia, un canale sensoriale, quello uditivo, che fa arrivare la storia al pubblico.

Il conduttore è la persona che facilita la comunicazione tra il gruppo di lavoro e il pubblico. È colui/lei che chiede al pubblico se qualcuno ha una storia da condividere, che aiuta i singoli ad esprimerla nel grande gruppo o a condividerla in coppia con altri spettatori. Il conduttore di solito indica la forma che verrà utilizzata, poiché ci sono diverse forme da conoscere in playback, che guidano gli attori verso il modo in cui eseguire tecnicamente la storia. Si possono usare, ad esempio, la scultura fluida, il coro, i corridoi, le coppie. Ce ne sono molte altre e alcuni gruppi di playback inventano persino le proprie forme, quindi non abbiate paura di inventare.

Linee guida per implementare il PT

Preparate uno spazio fisicamente ed emotivamente sicuro disponendovi in cerchio e rendendo lo spazio scenico chiaro, in modo che le storie possano essere ascoltate da tutti. Assicuratevi anche che tutti vedano bene e che tutti possano essere ascoltati bene.

Lasciate che gli attori e i musicisti entrino in contatto visivo prima di iniziare lo spettacolo. Lasciate loro spazio per essere pronti ad ascoltare le storie e a riprodurle insieme. Ognuno di loro incarna elementi diversi ed è importante essere una squadra quando la storia viene messa in scena.

Chiedete sempre storie personali e non riproducete mai storie di altri, poiché è difficile collegarsi all'esperienza di qualcuno che non è presente. Tuttavia, si può sempre chiedere a chi racconta qual è la sua esperienza, quando è in contatto con la storia di un amico o di un'altra persona. Cosa dice di lui/lei?

Fate domande e non date consigli, perché volete esplorare la storia, non trovare una soluzione alla stessa. Il playback theatre offre lo spazio per lasciare che la storia possa essere come viene.

Lasciate che gli attori possano rivolgere lo sguardo al narratore dopo ogni storia, in modo che possano onorare la storia restituendola al narratore. È un principio molto semplice che consente di entrare realmente in contatto realmente.

D. PROCESS DRAMA: come mettersi nei panni dell'altro e riflettere sull'esperienza vissuta

Storia e principi del PD

Negli anni Venti, negli Stati Uniti, grazie ai cambiamenti sociali, gli americani hanno dato valore alle materie artistiche in ambito educativo. Gli immigrati provenienti dall'Europa sono stati tra i primi a portare ricchezza culturale e attività extrascolastiche rivolte a bambini e lavoratori immigrati. I programmi erano in gran parte incentrati sull'istruzione e sulla formazione artistica. Con la crescita della nuova industria cinematografica, è cresciuto anche l'interesse della società per il teatro e la recitazione. I cambiamenti hanno permesso l'emergere di nuove forme di educazione all'arte e questi cambiamenti nella teoria dell'educazione hanno portato allo sviluppo del dramma creativo. Questo nuovo movimento nel campo dell'istruzione e dell'educazione ha preso il nome di **educazione progressista**, incentrata sullo sviluppo e l'educazione dei bambini nel XX secolo.

In questo contesto è emersa una pedagogia innovativa, la **pedagogia pragmatica**, il cui esponente di spicco è John Dewey. Questa pedagogia si basa sulla filosofia pragmatica, che valorizza l'applicabilità della conoscenza. Questa pedagogia sostiene l'apprendimento attraverso il "fare". Fino agli anni '30, sebbene il teatro facesse parte della didattica, lo era nella misura in cui serviva a memorizzare e recitare opere e poesie in occasione di festività occasionali e di eventi importanti.

Winifred Ward, la madre del cosiddetto **dramma creativo**, e altri sostenitori dell'educazione progressista credevano che il processo fosse molto più prezioso della performance stessa. Ward sperimentò esercizi con i suoi studenti, prendendo appunti

accurati, osservò le attività di successo e sviluppò un approccio sistematico alle attività e all'insegnamento del dramma che, in seguito, chiamò dramma creativo.

Dall'altra parte del mondo, in Gran Bretagna, il teatro era applicato principalmente come attività hobbistica. In seguito, il teatro è stato incorporato nell'istruzione e definito come **drama in education** (drama in teaching). Personaggi importanti della seconda metà del XX secolo che hanno tenuto conto del rapporto tra teatro e insegnamento sono stati Peter Slade (e il suo libro *Child Drama*) e Brian Way (*Development Through Drama*). Slade e Way hanno influenzato gli insegnanti di teatro in Gran Bretagna, ma anche negli Stati Uniti, in Canada e in Australia. L'approccio di Slade si basa su spontaneità e assenza di pubblico, mentre l'intera classe era impegnata nell'attività. Al contrario, l'approccio di Way si basa su attività in piccoli gruppi e a coppie per sviluppare la concentrazione e l'intuizione degli allievi per favorire il loro sviluppo personale.

Il **Process drama** (teatro di processo), così come è conosciuto oggi, si basa sull'approccio di Brian Way. Alcuni nomi famosi legati alla drammaturgia di processo, sia come praticanti che come teorici, sono Dorothy Heathcot, Gavin Bolton, Cecily O'Neill, Jonathan Neelands e altri.

Obiettivi del PD

- Esplorare una determinata storia dall'interno (periodo storico, trama di un libro, storia fittizia...).
- Entrare nei panni di diversi personaggi ed esplorare diverse prospettive.
- Promuovere lo sviluppo sociale ed emotivo.
- Costruire lezioni interdisciplinari e fornire vari contenuti di apprendimento.
- Esplorare e comprendere un contesto più ampio.
- Essere più consapevoli dei propri comportamenti e valori.

Principi del PD

Il dramma di processo (chiamato anche dramma strutturato) è tipico per il suo **approccio strutturato** che prevede uno spazio sicuro in cui fare esperienza. La

struttura offre un notevole controllo sull'azione dei partecipanti, ma le parti strutturate permettono al facilitatore di modificare o adattare in modo flessibile l'intervento tenendo conto delle esigenze effettive del gruppo. All'interno della struttura data, **esploriamo** insieme una certa storia, la co-creiamo. Può trattarsi di un argomento storico, di una storia basata su un libro o un film, o di una storia completamente inventata. Essere nella storia e farne parte attivamente risveglia la curiosità. Il teatro di processo ci fa entrare nei ruoli di una storia, rendendo così possibile il fare esperienza di **stare nei panni dell'altro**. Di solito si invita ad entrare nei diversi personaggi per comprendere meglio il contesto dal punto di vista del personaggio, mettendolo poi a confronto con quelli che sono i propri valori e comportamenti. Anche se lavoriamo con un'opera storica, tutto ciò che creiamo sul posto è finzione, il che significa che possiamo utilizzare i vantaggi del cosiddetto "magico se".

Il "magico se" ci permette di sperimentare varie situazioni e comportamenti protetti dai ruoli che i personaggi hanno nella storia e in cui noi ci immedesimiamo. In questo modo sperimentiamo qualcosa che non sperimenteranno mai nella realtà.

Il teatro di processo può offrire **ponti interdisciplinari** tra argomenti diversi, che però risultano in qualche modo interconnessi. Un dramma di processo può quindi coprire almeno in parte argomenti di storia, letteratura e educazione civica, dando spazio anche all'apprendimento di emozioni sociali.

Linee guida per applicare il PD

Setting: Preparare una stanza dove sia possibile muoversi liberamente e in sicurezza. Il dramma esperienziale in genere non funziona all'aperto, a causa delle distrazioni o della presenza di spettatori indesiderati.

Scenografia: Per entrare e uscire dai personaggi, si può mettere a disposizione alcuni oggetti di scena che aiutano a distinguere chiaramente quale personaggio (o facilitatore) sta svolgendo l'azione in quel momento. Avere un oggetto di scena è particolarmente importante per la tecnica dell'insegnante in ruolo (TIR). Questa è descritta in dettaglio nella tabella delle attività presenti nel manuale.

Sicurezza: Tutte le tecniche e le attività devono essere volontarie. Anche essere un osservatore attivo è una forma di partecipazione. Tutti devono sapere che possono

abbandonare l'attività in qualsiasi momento. Invitate i partecipanti nello spazio teatrale o nel "laboratorio" dove possono provare a essere diversi senza essere giudicati. Possono provare a essere qualcosa o qualcuno che non sono nella vita reale.

Riflessione: durante o alla fine del processo, chiedere com'è stata l'esperienza per i partecipanti (anche per gli eventuali osservatori). Chiedete in che modo l'esperienza formativa si sovrappone alla loro realtà e invece che cosa c'è di diverso, ecc. Per saperne di più sulla facilitazione della riflessione, leggete il capitolo 3. a.

E. TEATRO GESTALT: agire sul palco per conoscere meglio se stessi.

Storia e principi del TG

Il Teatro Gestalt è un approccio terapeutico nato dall'incontro tra il Teatro dell'Esperienza di Stanislavskij e la Terapia della Gestalt, creata da Fritz Perls negli anni Cinquanta. I principi del Teatro Gestalt sono stati creati da Claudia Fress, terapeuta spagnola della Gestalt e formatrice di attori. Il Teatro della Gestalt mira a migliorare la salute emotiva e la consapevolezza di sé. Questa disciplina terapeutica si muove attraverso il conflitto interpersonale, integrando il movimento, l'emozione e la consapevolezza di sé e dei propri sensi nel qui e ora. Troviamo che questi temi siano importanti anche in ambito educativo, è per questo che intendiamo proporre l'applicazione, con obiettivi educativi, nel contesto scolastico.

Il Teatro Gestalt è una metodologia che permette la decostruzione di ciò che è umano utilizzando l'individuo come parte della scena teatrale, in particolare le sue emozioni. Utilizzando i processi umani come parti essenziali, si dà legittimità e credibilità all'azione che si svolge in scena. Allo stesso tempo, il partecipante fa teatro, ma l'obiettivo principale è quello di utilizzare questo metodo per conoscere meglio sé stesso, i propri bisogni, i propri comportamenti abituali, le proprie reazioni e le sue cause scatenanti, utilizzando quelli che sono i suoi ricordi emotivi. Di conseguenza, le emozioni sono autentiche, come quelle che provengono dal partecipante durante la scena.

Il grande vantaggio della finzione è l'assenza di responsabilità rispetto a ciò che avviene in scena. I partecipanti possono connettersi con le proprie emozioni, senza doversi preoccupare delle conseguenze o di essere punito rispetto a ciò che sceglie di fare in scena. Questo permette alla persona di esplorare emozioni con cui solitamente evita di connettersi per timore di essere giudicato o punito. D'altra parte, nulla di ciò che l'"attore" dirà cambierà la sua biografia personale perché non sta recitando come se fosse se stesso. Non c'è bene e male, censura e giudizio. Quindi, la finzione si riferisce alle circostanze scelte, ma non a ciò che l'individuo prova quando agisce in quelle circostanze.

Il Teatro Gestalt utilizza situazioni fittizie che possono essere improvvisate, utilizzando gli elementi essenziali del teatro: un conflitto, i personaggi e i loro ruoli, il tipo di relazione che c'è tra essi e l'urgenza della risoluzione. Il teatro aiuta anche a sentirsi a proprio agio nel sentirsi ridicoli e nell'usare il proprio corpo. In questo modo, un'altra tecnica che può essere utilizzata è l'improvvisazione, che favorisce la libera associazione di idee, la spontaneità e la creatività, facendo emergere aspetti inconsci della personalità di ciascuno.

Pertanto, la persona non agisce come se stessa nella scena - può essere un'altra persona, un animale, un oggetto o un fenomeno astratto - ma assume le circostanze che le sono state date in relazione al suo carattere, agendo liberamente in base alle indicazioni ricevute e dandosi il permesso di reagire nel modo che sceglie. In questo modo, i partecipanti esprimono se stessi nel modo in cui solitamente non gli è permesso o non c'è il tempo di impegnarsi per agire in modo diverso. Così facendo, si connettono con il loro passato, le loro verità e le loro emozioni e possono riviverle, prenderne coscienza e integrandole, così da esplorare nuove possibilità.

Il subconscio dell'individuo viene così in superficie, rendendo visibile il materiale psicologico ed emotivo che non emerge quotidianamente, ma che riconosce appartenere come proprio. Questo è possibile solo creando una distanza di sicurezza dal sé conosciuto. Usare il Teatro Gestalt significa credere che l'individuo possa cambiare anche in circostanze gravi, perché c'è sempre un potenziale creativo, così come esiste la possibilità di plasmare forma e contesto in modo più sano.

Obiettivi del TG

- Mettere in discussione diversi aspetti della personalità di una persona utilizzando la finzione: costruzione di personaggi e adozione di ruoli.
- Ricollegarsi alla memoria emotiva e alle esperienze personali passate per conoscere meglio se stessi e i propri bisogni.
- Migliorare la spontaneità, la creatività e la capacità di esprimere le proprie capacità artistiche ed emotive.
- Sviluppare meccanismi per affrontare situazioni personali irrisolte e affrontare i conflitti in modo costruttivo.
- Facilitare l'esperienza dell'essere nel qui e ora e di essere in grado di assumersi le proprie responsabilità basandosi sugli strumenti forniti dal teatro Gestalt e sulle risorse personali di ciascuno che di solito non vengono utilizzate.
- Avere un luogo dove condividere punti di forza, vulnerabilità, successi e insicurezze in base alla propria identità e al proprio posto nella società.
- Essere in grado di avere un approccio olistico con se stessi: essere in contatto con i propri pensieri, il proprio corpo e le proprie emozioni ed essere in armonia.

Principi del TG

Il Teatro Gestalt combina tre principi che sono tutti collegati tra loro:

Vivere nel Qui e Ora - Ha una dimensione spaziale e temporale. Una dimensione spaziale perché i pensieri devono essere legati al luogo in cui si trova il corpo, in modo che non si distrae e i bisogni dell'individuo continuano a essere soddisfatti; e una dimensione temporale perché il teatro avviene nel momento presente in cui si agisce e, quindi, il futuro non è ancora arrivato e il passato non è più disponibile. L'esperienza fisica ed emotiva dell'individuo è al servizio del ruolo assegnato al partecipante.

Assumersi la responsabilità delle proprie azioni, dei propri pensieri e delle proprie emozioni, così come l'individuo è responsabile delle circostanze del suo personaggio quando agisce. Il modo in cui un individuo risponde a qualcosa è responsabilità sua e non dello stimolo esterno.

Rendersi conto di ciò che sta accadendo e imparare a essere più consapevoli di se stessi e di ciò di cui si ha bisogno, accettando l'esperienza nel suo complesso: con se stessi, con gli altri e con il contesto.

Gruppo: lavorare in gruppo rende l'esperienza del Teatro Gestalt migliore. Il processo è sostenuto da ciò che accade nel gruppo e aumenta le opportunità di connessione e di relazione a livello interpersonale. Allo stesso tempo, il dialogo e il processo di riflessione sono accompagnati da più persone e il gruppo è il contesto e lo sfondo in cui avvengono.

Conflitto: viene utilizzato nel Teatro Gestalt per creare l'incipit di una scena tra due individui (o più) che hanno desideri e bisogni opposti allo stesso tempo e nello stesso spazio. È una forma di connessione di forze opposte e una risorsa per risolvere e andare avanti. Anche se, ad oggi, è anche qualcosa in cui le persone temono di entrare.

Linee guida per applicare il TG

1. Conflitti che possono emergere durante le sessioni

Nel Teatro Gestalt il conflitto è sempre presente perché è un elemento della scena teatrale. Ci sono tre elementi fondamentali: la relazione dei personaggi, il conflitto e l'urgenza del conflitto. Affinché la scena si sviluppi, il conflitto deve essere attivo e i partecipanti devono entrarvi, altrimenti non sarebbe possibile lavorare con la scena.

Il facilitatore si mette in disparte a una certa distanza, lasciando spazio ai partecipanti che sono impegnati a sviluppare il conflitto. Il facilitatore permette che il conflitto si sviluppi nella scena, poiché il conflitto è per i partecipanti un'occasione per imparare come si comportano, quali sono le loro abitudini, i loro stili di comunicazione e di risoluzione e gestione dei conflitti, come si sentono, ecc. quindi il conflitto è essenziale per il lavoro terapeutico e la consapevolezza.

Il conflitto può manifestarsi perché presente o anche in mancanza dello stesso. A volte capita che i partecipanti, una volta terminata la scena, rimangano in contrasto tra loro, con una sensazione di conflitto. In questo caso è necessario che il facilitatore ricordi che stiamo lavorando in un contesto di finzione, e che i conflitti non devono riferirsi alla vita reale delle persone, piuttosto devono essere immaginari, per essere utilizzati durante l'esperienza in scena.

Questo non è in contraddizione con il provare emozioni che sono reali, ma i conflitti non dovrebbero toccare circostanze reali della vita dei partecipanti. Per quanto

riguarda le emozioni che i partecipanti provano nelle scene, il facilitatore deve lasciare liberi i partecipanti di esprimerle, tale che non fuggano da esse. Li deve motivare a dare un nome alle proprie emozioni e a sentirle nella scena, dando più consistenza e autenticità ai personaggi che stanno incarnando.

Nel caso in cui i partecipanti rimangano bloccati nel conflitto, il facilitatore dovrebbe riportarli sulla scena, inserirli in un contesto teatrale per risolvere ed esplorare ciò che è accaduto loro e perché sono ancora in conflitto tra loro. Le persone potrebbero non essere state in grado di mantenere una sufficiente distanza tra il personaggio interpretato e la vita reale. Questo potrebbe dipendere dal fatto che le circostanze di vita del partecipante possano coincidere con quelle del personaggio interpretato. Per esempio, può darsi che il conflitto non fosse così fittizio e che li toccasse a livello personale. La persona può rimanere agganciata dal partner e sentirsi in conflitto con lui a causa di ciò che ha vissuto. In questo caso è necessario consentire al partecipante di esprimere ciò che sta accadendo e di chiarire ciò che è successo a ciascuno. Se necessario, occorre tornare alla scena in modo che nella scena il partecipante possa liberarsi da ciò che lo ha agganciato, trovando così una soluzione al conflitto.

Poiché il conflitto è un processo di gruppo, se ci sono conflitti nel gruppo, di qualunque natura essi siano e se emersi nel gruppo, la raccomandazione è che i conflitti siano sempre portati al gruppo, tale che le parti in causa possano esprimere i le emozioni che il conflitto genera e possano rendere manifesti i bisogni che hanno rispetto all'altro e a se stessi.

Come ultimo passo, il facilitatore chiede ai partecipanti di risolvere il conflitto dando voce alle emozioni e ai bisogni.

È molto importante che il facilitatore sia consapevole anche della propria attitudine nei confronti dei conflitti, di come li gestisce a livello emotivo quando si verificano in un gruppo o di quale sia la sua percezione, la sua reazione e come li affronta. Questo è necessario affinché sia ben consapevole del tipo di lavoro che andrà ad affrontare, per valutare se ha risorse emotive, professionali, personali, ecc. sufficienti nel momento in cui si troverà ad affrontare persone che potrebbero entrare in conflitto.

2. Gestione Emotiva

È molto importante che il facilitatore abbia ben chiaro che si tratta di un lavoro in cui è impossibile non provare nulla a livello emotivo, poiché la materia prima con cui si lavora nel Teatro Gestalt sono le emozioni delle persone. Per questo è molto importante che il facilitatore abbia un minimo di conoscenza di sé e di come gestire le proprie emozioni (tristezza, rabbia, gioia - sia proprie che altrui). Sapere come gestire le diverse emozioni richiede necessariamente di aver fatto un proprio percorso personale, o almeno di avere una notevole maturità ed esperienza nel campo del lavoro personale. Se il facilitatore non ha lavorato in precedenza sulla propria emotività, potrebbe avere difficoltà a sostenere o accompagnare le situazioni. Potrebbe addirittura accadere che non riesca a supportare i partecipanti nella risoluzione delle scene e nel raggiungimento di un stato più sano.

È importante che il facilitatore non proponga conflitti o scene che pensa possano sfociare in un turbinio di emozioni che non riesce a sostenere. Essendo un contesto educativo, è consigliabile concentrarsi sull'alfabetizzazione emotiva, affinché le persone imparino a dare un nome a ciò che provano, a sviluppare le capacità di comunicazione, la loro capacità espressiva e corporea, la loro creatività, la loro spontaneità, ecc.

Più il facilitatore si addentra negli aspetti emotivi dei partecipanti o nelle emozioni biografiche, più dovrà essere prudente, perché se non ha fatto un lavoro emotivo su se stesso, potrebbe non raggiungere gli obiettivi che l'attività si propone. In breve, è necessario che il facilitatore sia molto attento e che lavori sulla base delle proprie risorse interne e delle proprie conoscenze teoriche per poter sostenere il gruppo, gli individui e le emozioni che vengono messe in gioco durante le improvvisazioni.

3. Difficoltà nell'affrontare le proprie emozioni

Una volta che il facilitatore del Teatro Gestalt inizia a facilitare le attività, i partecipanti diventano gradualmente consapevoli di quali emozioni provano e quali sono più difficili per loro da elaborare. Avranno anche modo di osservare quali sono per loro le circostanze più difficili da affrontare, ad esempio perdite personali (lutti), situazioni di abuso, conflitti con le figure genitoriali, ecc.

È necessario prestare attenzione a quali potrebbero essere per i partecipanti le circostanze più difficili da sostenere a livello emotivo durante la scena ed essere in grado di sostenere il gruppo quando si trova in quelle circostanze.

In ogni caso, come è stato detto in precedenza, il lavoro da svolgere è all'interno del contesto educativo. Pertanto, anche se è necessario che il facilitatore abbia una gestione sufficiente della propria emotività, non dovrebbe occuparsi di questioni che rientrano nell'ambito della psicoterapia, poiché non compete al docente aprire qualcosa che potrebbe non essere in grado di chiudere. In ambito educativo non c'è la possibilità di lavorare a livello terapeutico, poiché non è né il contesto né l'ambiente per farlo, né lo consentirebbero degli utenti.

4. Confidenzialità con e nel gruppo

La strutturazione dell'attività dovrebbe essere fatta all'inizio perché stabilisce le linee guida che permetteranno al gruppo di svolgere un lavoro efficace e rispettoso. Definire le regole all'interno delle quali ci si può muovere è un modo per prendersi cura del gruppo ed è una sorta di garanzia che non ci saranno malintesi. Aiuta anche a evitare confusioni (si può lasciare un po' di tempo alla fine per risolvere eventuali dubbi che possono essere sorti). Si tratta di stabilire una base chiara per tutti e questo contribuisce a creare sicurezza e trasparenza nel lavoro che verrà svolto. Di conseguenza, il lavoro può essere più efficace e utile.

La puntualità nella partecipazione al lavoro è sempre essenziale, ma soprattutto se si tratta di un lavoro a lungo termine con diverse sessioni, è necessario che i partecipanti rispettino i tempi indicati dal facilitatore. Con questo non intendiamo solo iniziare in orario, ma anche ricominciare per tempo dopo una pausa tra una sessione e l'altra. La puntualità è richiesta perché se qualcuno manca all'appello non potete iniziare a dare le indicazioni per svolgere l'attività successiva e dovrete ripeterle nuovamente per ogni persona che arriva in ritardo.

5. Il ruolo del facilitatore nel Teatro Gestalt e aspetti da tenere in considerazione

Il facilitatore che implementa queste attività in contesti educativi non è in linea di principio un terapeuta. Ciò significa che l'uso di queste attività deve essere limitato

all'approccio educativo. Il facilitatore terrà conto delle differenze tra il contesto educativo e il contesto terapeutico del Teatro Gestalt.

Va inoltre detto che le dinamiche e le tecniche presenti nella tabella delle attività presenti nel manuale devono essere adattate al contesto e alle caratteristiche dei gruppi che ne beneficeranno. Pertanto il facilitatore deve osservare e adattare le attività al contesto, alle circostanze e alle idiosincrasie dei partecipanti con cui lavora. Questo è particolarmente importante quando si lavora con partecipanti con bisogni speciali o con malattie mentali.

6. Ordine e sequenza delle attività realizzare un laboratorio di Teatro Gestalt appropriato ed efficace

La struttura di base di un laboratorio di Teatro Gestalt potrebbe essere la seguente:

1. **MEDITAZIONE:** Innanzitutto, una meditazione che di solito non dura più di 10 minuti. Si tratta di una meditazione attiva in cui i partecipanti di solito non sono seduti ma rimangono in piedi. In questo caso il facilitatore può scegliere la tecnica che ritiene più opportuna per facilitare il gruppo a stare nel momento presente, e a prendere coscienza di come è arrivato al workshop. È uno spazio di introspezione, di silenzio in cui il partecipante può guardarsi dentro per osservarsi internamente, diventare consapevole e dare un nome a quella sensazione che sta provando e a quel modo di essere.

2. **RISVEGLIARE I SENSI:** Una seconda fase consiste nel lavorare attraverso diverse dinamiche che risvegliano i sensi, esercitano e riscaldano il corpo. Questa fase è molto importante non solo per facilitare l'espressione corporea dei partecipanti durante il lavoro teatrale, ma anche per generare una maggiore consapevolezza del corpo e dei sensi, che ha un impatto positivo sul lavoro teatrale che si farà successivamente..

3. **ESERCIZI DI WARM UP:** In terzo luogo, ci sarebbero esercizi di riscaldamento teatrale, che aiutano a rilassarsi, a disinibirsi, ad acquisire maggiore fiducia e coesione di gruppo e che, in un certo senso, predispongono a una maggiore apertura e a darsi il permesso di esplorare. Questi esercizi propedeutici aiutano il partecipante ad auto-giudicarsi e a rendere più facile l'improvvisazione teatrale.

4. **ESERCIZI DI TEATRO GESTALT:** In quarto luogo, condurre le attività di improvvisazione del Teatro Gestalt, che è il cuore dell'intero laboratorio.

5. **RIFLESSIONE:** Infine, il ritorno al gruppo e la riflessione che è essenziale per l'apprendimento e rendere il partecipante più consapevole di sé. In questo senso, il facilitatore si occuperà innanzitutto delle emozioni e dei sentimenti provati durante l'attività, aiutando il partecipante a dare un nome alle emozioni provate, a vedere quali strategie personali ha messo in atto, quali i valori e le idee che hanno sotteso le loro azioni durante il lavoro teatrale.

7. Regole per un'improvvisazione sicura e rispettosa

- Non fare del male a voi stessi.
- Non fare del male al partner di scena.
- Non danneggiare lo spazio circostante.
- Non fare sesso esplicito.
- Non lavorare sotto l'effetto di sostanze o droghe.

8. Consigli tecnici per un'improvvisazione teatrale migliore e più efficace

Affinché le improvvisazioni siano il più possibile fluide e il lavoro più efficace, ci sono una serie di consigli che hanno a che fare con l'improvvisazione stessa a livello tecnico, che aiuteranno i partecipanti ad andare in profondità e a lavorare in modo più efficace.

a. *Accettare la proposta di conflitto.* Quando il partner porta una proposta di conflitto che dà inizio a un'improvvisazione, se questa viene negata dalla persona che rimane neutrale o se viene messa in discussione, il partner che ha proposto il conflitto rimane in una situazione di vuoto, in cui la scena sarebbe finita prima ancora di iniziare. Pertanto, è importante che la persona che riceve la scena, di fronte alla proposta di conflitto, la accetti sempre. O con un "sì, e?" o con un "sì, sono stato io", affermando e dando per scontato che la situazione è vera nel contesto della scena.

b. *Risate.* A tutti noi è capitato di trovarci in situazioni in cui qualcosa di nuovo ci rende tesi e questo può farci ridere in modo incontrollato. È un sintomo di eccitazione, nervosismo, insicurezza, ecc. Quindi, poiché potrebbe succedere che i partecipanti

inizino a ridere, invitiamo il facilitatore a far sapere ai partecipanti che possono includere la risata nella scena. Chi ride, ad esempio, può dire "*sto ridendo di te*" o "*sto ridendo per non piangere*". Anche il partner che osserva che l'altro sta ridendo può includere la risata nella scena, dicendo ad esempio "*Wow, stai ridendo molto, è perché non ti interessa quello che ti sto dicendo*".

c. *Parlare forte e chiaro*. Tenete presente che la voce va modulata in modo tale che si possa sentire bene ciò che viene detto e che gli attori non devono voltare le spalle al pubblico mentre sono sul palco.

d. *Non inventate magicamente oggetti o soluzioni*. Anche se si tratta di un contesto fittizio in cui nulla di ciò che stanno facendo i partecipanti ha realmente a che fare con loro, allo stesso tempo si chiede loro di fidarsi e di entrare a contatto con le emozioni reali che la scena fa emergere in loro. La combinazione di elementi fittizi come oggetti inesistenti, fogli inesistenti che hanno in mano, porte inesistenti, ecc. contribuiscono solo a generare un maggiore clima di irrealtà, che consente al partecipante di non essere realmente ingaggiato nella scena e a non credere realmente a quello su cui stanno lavorando nella scena. Pertanto, la proposta è sempre quella di lavorare a partire da una dimensione relazionale. Nella scena, gli unici elementi disponibili sono i partecipanti stessi. Non ci sono altri oggetti, a meno che il facilitatore non proponga di utilizzare un oggetto specifico perché interessante per l'azione o per la scena stessa.

e. *Dare al partner informazioni sufficienti sul suo ruolo*. Infine, la persona che propone il conflitto deve sempre ricordare che, quando entra in scena, deve dare al partner, già a partire dalle prime frasi, le informazioni minime e necessarie, affinché il partner possa trovarsi nella scena e lavorare sapendo: chi è, che relazione ha e qual è il conflitto che deve affrontare.

9. Debriefing e riflessione a seguire le improvvisazioni del Teatro Gestalt

a. *Aspetto essenziale senza il quale non c'è lavoro di consapevolezza*.

Innanzitutto, va detto che la riflessione è la prima cosa che si vuole promuovere attraverso il Teatro Gestalt. Senza questo elemento di introspezione, non c'è realizzazione, non c'è consapevolezza, ma solo un'azione che non cambia nulla nella persona che vi partecipa. E' per questo che il facilitatore si deve assicurare che venga

assegnato tempo sufficiente a questa fase dell'esercizio. Infatti, la cosa più importante dell'attività è avere abbastanza tempo per consentire ai partecipanti di esplorare ciò che è accaduto loro, come si sono sentiti e di cosa hanno preso consapevolezza.

b. Struttura.

Una possibile struttura che il facilitatore può seguire quando fa la riflessione è iniziare chiedendo come si sono sentiti. Tenete presente che la tendenza naturale delle persone che non sono abituate a questo tipo di dinamiche è quella di raccontare ciò che è successo. In questo caso, il facilitatore può chiedere nuovamente alla persona di parlare dei propri sentimenti e di non addentrarsi nella descrizione degli eventi vissuti. In una seconda fase si può chiedere loro cosa è successo, cosa hanno osservato, ecc.

I partecipanti possono anche indicare quali strategie hanno osservato in loro stessi e cosa li ha colpiti del loro comportamento, delle loro reazioni, se qualcosa li ha sorpresi e come il loro personaggio ha contribuito alla propria crescita. Infine, è sempre bene chiedere cosa si è notato di sé dopo questo lavoro.

4. Connessione tra gli approcci

Come abbiamo detto nell'introduzione, crediamo che ci sia molto in comune tra gli approcci proposti nel lavoro con gli adolescenti (e con le persone in generale). Questi approcci hanno in comune la promozione del benessere e della salute mentale, incoraggiano alla spontaneità e alla cooperazione sana. Nel concetto di Gestalt, parliamo di contatto con gli organismi o con l'ambiente. Lavoriamo prima con le limitazioni e le rigidità ed esploriamo attraverso la riflessione gli adattamenti rigidi per poi cercare quelli creativi. Ciò è possibile grazie alla consapevolezza, alla capacità di riscoprire la spontaneità e al sentirsi sicuri nel gruppo. Questo porta all'acquisizione di 5 abilità⁴ che sono una parte integrante dell'apprendimento ed importanti elementi per la vita futura del giovane studente, poiché fattori determinanti del suo stato di salute

⁴ Parlett, M. (2003). Creative Abilities and the Art of Living Well. In Spagnuolo Lobb, M & Amendt-Lyon, N (Ed.). *Creative License: The Art of Gestalt Therapy*. (pp. 53-62). Wien: Springer-Verlag Wien.

mentale e del suo benessere: **consapevolezza di sé, risposta, interrelazione, incarnazione e sperimentazione.**

Ciò che è bene tenere a mente è il ciclo del contatto (figura n. 1), noto anche come ciclo dell'esperienza o ciclo di formazione e trasferimento della gestalt. Si tratta di sette fasi che si susseguono. Rimangono sullo sfondo mentre una di esse viene in primo piano e forma la figura. In modo fluido, la figura fa un passo indietro e lascia lo spazio a un'altra figura. Questo si chiama ciclo di contatto e se la figura è soddisfatta (nel contesto dei nostri bisogni), otteniamo una gestalt chiusa.⁵

Le fasi del ciclo del contatto, utili anche per comprendere l'approccio Edu-Gestalt, sono: **sensazione; consapevolezza; mobilitazione dell'energia; azione; contatto completo; assimilazione e integrazione; ritiro.**

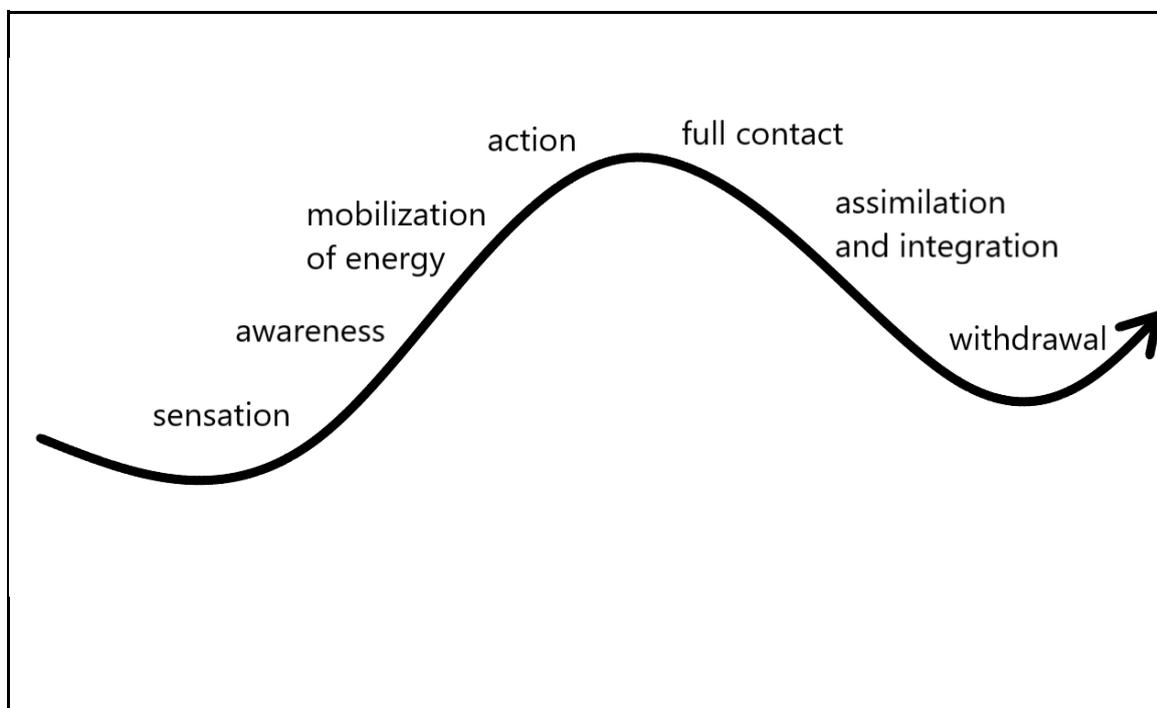


Figura 1n. 1: ciclo del contatto nella Terapia Gestalt

⁵ ROUBAL, Jan. (2010). *Gestalt terapie*. In Vybiral, Z., Roubal, J. (Eds.). *Současná psychoterapie*. 1. vyd. Praha: Portál. s. 164-194, 31 s. 615.8 – Psychoterapie.

Un processo simile è descritto nella teoria dell'apprendimento esperienziale di Kolb (figura n. 2). Riteniamo che ci sia un importante parallelismo tra le due teorie.⁶

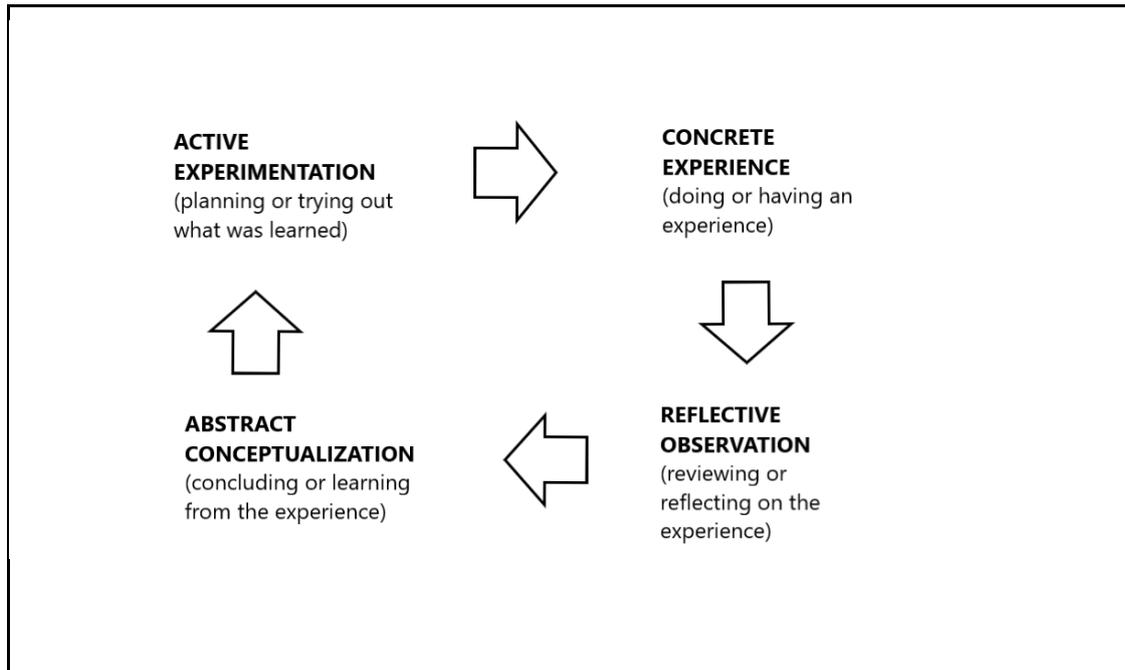


Figura n. 2: la teoria di Kolb sull'apprendimento esperienziale⁷

Ognuno di noi forma la propria personalità raccogliendo l'esperienza personale e integrando alla fine la strategia di adattamento. La totalità dell'esperienza è gestalt. E ognuno porta con sé il processo riflesso di ciò che sta accadendo nel qui e ora.

Ci sono diversi elementi che, come gruppo di lavoro proveniente da diversi contesti, troviamo utili in tutti questi ambiti e vogliamo condividerli con voi:

- a) **Invitare alla sfida:** lavorare con la zona di comfort e portare gli studenti ad andare oltre quella zona ma in sicurezza. La sfida è per scelta e non va imposta, ma supportate i partecipanti affinché trovino il coraggio di accettare la sfida.

⁶ Article: Peterson, K. & Kolb, D. A. (2018). *Expanding Awareness and Contact through Experiential Learning*. *Gestalt Review*. 22(2). 226-248.

⁷ Kolb, D.A. (1984). *Experiential learning: experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

- b) **Lavorare con le metafore:** accompagnate l'esperienza con metafore prese dalla vita quotidiana. Il conflitto nel ruolo può essere compreso meglio se lo si propone attraverso la marmellata e il vasetto, che non vuole lasciarla andare liberamente nel mondo. Le Immagini suggerite delle metafore spesso aprono ad altri argomenti e idee.
- c) **Concentrarsi sui bisogni e sui limiti:** essere aperti ad ascoltare i propri limiti e a riflettere su di essi. Siate pronti a rispettare ciò di cui gli studenti hanno bisogno, anche se non è di supporto al vostro obiettivo. È di supporto alla loro capacità di esprimersi e alla loro capacità di incarnarsi.
- d) **Incontrare la realtà:** essere attenti a ciò che accade nel gruppo, descrivere ciò che si vede, non la propria interpretazione della situazione.
- e) **Lavorare anche con il silenzio:** il silenzio non significa che non stia accadendo nulla, spesso in quel momento sta avvenendo la maggior parte del nostro processo incarnato. Mentre il mondo diventa sempre più veloce e rumoroso, i giovani spesso non hanno il tempo di stare in silenzio con se stessi. E cosa succede se lo fanno? Chiedetelo a loro.
- f) **Fare emergere il tema dell'estetica:** prestare attenzione all'estetica nel mondo. Il modo in cui percepiamo l'ambiente è un'esperienza importante che influenza la nostra crescita personale e la nostra salute mentale. Allo stesso tempo, partecipiamo attivamente alla creazione dell'estetica, facendo parte della comunità che agisce.
- g) **Lasciare che gli individui imparino a conoscere se stessi attraverso il gruppo:** dare spazio all'esplorazione e fornire domande stimolo in modo che ognuno possa trovare le proprie risposte. Lasciate che i partecipanti interagiscano, entrino in contatto, entrino in conflitto e insieme trovino la via della pace. Lasciate che imparino che in un gruppo c'è un forte potenziale di crescita personale.
- h) **Usare la giocosità e il divertimento nel corpo:** aprite il vostro corpo a ciò che è divertente e a ciò che non appartiene alla vita di tutti i giorni. Incarnate i suoni,

il tempo, destreggiatevi con esso e rendetelo creativo e giocoso. Suspendete qualsiasi tipo di giudizio e assaporate la sensazione di gioia.

- i) **Siate qui e ora:** smettete di pensare, siate qui con le persone con cui siete in questo momento e ascoltate attivamente le storie che vi circondano. Siate presenti.

5. Il ruolo del docente nel contesto scolastico

In molti paesi, la principale preoccupazione degli insegnanti nelle scuole è quella di fornire agli studenti conoscenze sul mondo che li circonda, tale da permettere loro di comprendere la vita. Tuttavia, riteniamo che il ruolo dell'insegnante non debba limitarsi a trasmettere informazioni allo studente, e che lo stesso non debba essere considerato una tabula rasa pronta a riceverle. Il ruolo dell'insegnante può invece essere quello di costruire e rendere possibile un processo di apprendimento che tenga conto innanzitutto dell'individuo e del suo ambiente. A differenza dell'approccio didattico tradizionale, nell'approccio che proponiamo l'interesse non è più rivolto a ciò che viene trasmesso, ma al processo stesso. Forse per alcuni questo potrebbe sembrare un ruolo limitante, perché l'insegnante non è più visto come un punto di partenza del processo. Viceversa per altri potrebbe essere visto come un ruolo troppo impegnativo perché richiede competenze non apprese durante la propria formazione. Ciò che si chiede all'insegnante è di essere presente in questo processo di apprendimento per gli studenti, sia in forma attiva che passiva, permettendo loro di sperimentare e trarre beneficio non solo dal punto di vista educativo, ma anche e soprattutto in termini di benessere e salute mentale.

Ciò che ci preme sottolineare è che, affinché ciò avvenga, è necessario che l'insegnante comprenda il proprio ruolo e come essere presente. Punto di partenza di questo approccio è la disponibilità autentica dell'insegnante che, prima di proporre le attività esperienziali, espressive ed embodied, si mette in gioco sperimentando in prima persona l'apprendimento esperienziale, cogliendone benefici e potenzialità attraverso la riflessione. Non esiste il profilo del docente perfetto, perché tanti sono i fattori che incidono sulla relazione: la classe, gli individui che la compongono e l'ambiente circostante. Esiste però il docente che intraprende la strada dell'apprendimento continuo per lavorare su se stesso come strumento di apprendimento per permettere ai propri studenti di stare bene e in armonia nel contesto scolastico. Quelle che proponiamo qui sono riflessioni utili per chiunque lavori con adolescenti o giovani nelle scuole o in contesti educativi e si preoccupi del loro apprendimento e della loro salute mentale.

Nel proporre questo processo alla classe o al gruppo di studenti, il docente deve osservare i propri moti interiori, quelli degli studenti e gli stimoli provenienti dall'ambiente circostante. In questo tipo di apprendimento è particolarmente importante che i docenti, in quanto facilitatori, creino un'atmosfera di fiducia tra loro e l'intero gruppo ponendo attenzione agli aspetti personali di ciascuno. Devono quindi trasmettere il messaggio che sono disposti ad accogliere sia le emozioni positive che quelle negative.

Vogliamo evidenziare come ci sia una grande differenza tra l'esprimere le proprie emozioni attraverso la riflessione e aprire un dibattito sulle diverse opinioni o idee. Ognuno di questi processi ha obiettivi diversi e non si può dire che uno sia migliore dell'altro, ma i facilitatori devono essere sempre consapevoli di quale sia il loro obiettivo. È bene ricordare che in entrambi i casi è utile guidare i partecipanti a parlare dal loro punto di vista (ad esempio, "lo penso" vs. "La gente pensa"; "lo ho sentito" vs. "Noi abbiamo sentito").

Riflettere sulle proprie emozioni: porre domande sui sentimenti. I facilitatori possono chiedere quali siano le emozioni del momento, possono descrivere ciò che vedono (ad esempio, vedo che hai le lacrime agli occhi quando parli di quell'esperienza) o chiedere come si è svolto il processo. È facile che i partecipanti parlino dei fatti, poiché stare in contatto con le proprie e altrui emozioni non è così facile. E' bene non insistere e non rovinare la riflessione generalizzando o dicendo la vostra opinione.

Discussione: si concentra sul livello di conoscenza o di comprensione (ad esempio, chiedendo ai partecipanti: che tipo di cooperazione avete sperimentato?) È utile per aprire la condivisione in modo sicuro o superficiale. Oppure per concludere alcune informazioni importanti emerse dall'esperienza.

Siate creativi nel proporre pratiche riflessive. Spesso è utile sedersi tutti in cerchio, ma si possono anche proporre lavori di riflessione in gruppi più piccoli. Soprattutto i partecipanti che non amano parlare a voce alta apprezzano questo setting. Se si tratta di un argomento profondo, spesso è opportuno riflettere in coppia. Se volete promuovere l'auto-riflessione, utilizzate anche metodi scritti o il disegno. Questo spesso dipende anche dall'atmosfera del gruppo, dal giorno, dalle possibilità dell'aula, ma anche dalle preferenze individuali del facilitatore.

6. Attività e regole di base

a. ATTIVITA' DELL'APPRENDIMENTO ESPERIENZIALE OUTDOOR

a.1. L'isola che si riduce	
Cornice metodologica:	Teambuilding Esperienziale - Riscaldamento
Temi:	Processo decisionale di gruppo, ruoli e cooperazione, familiarità con la vicinanza
Durata:	15 minuti (in base a numerosità gruppo e livello di sfida).
Numero di partecipanti:	Min 6, max 20 (numero di partecipanti ideale per la riflessione è 10, eventualmente formare sottogruppi di 2-4).
Materiali:	Un telo 4m x 4m. Preferibilmente uno spazio pianeggiante all'aperto, oppure, anche al chiuso con uno spazio sufficientemente ampio per consentire ai partecipanti di muoversi.
Obiettivi d'apprendimento:	Gestione della comunicazione di squadra. Consapevolezza delle diversità e della pluralità dei modi di partecipare. Implicazioni emotive e fisiche di stare vicini/ a contatto.
Preparazione:	Questa attività può essere usata come riscaldamento per la costruzione del gruppo e come introduzione ai concetti di "sfida per scelta" e di pratica riflessiva.

Descrizione in dettaglio

Posiziona il telo completamente aperto a terra e chiedi ai partecipanti di salirci sopra e trovare il loro posto. Quando sono tutti sul telo racconta loro la storia: la loro comunità vive su quest'isola e, a causa dei cambiamenti climatici e del disgelo dei ghiacciai, il livello dell'acqua sta salendo e sta sommergendo l'isola (1). Questo significa che dovranno stringersi, se non vogliono essere spazzati via dalle onde.

Chiedi loro di spostarsi dal telo, e piegalo a metà. Chiedi loro nuovamente di salirci sopra e di trovare una strategia per non cadere in acqua.

A questo punto, sfidali ancora e chiedi loro quanto può ridursi l'isola sempre con tutti sopra (2). Nel gruppo alcuni sovrastimeranno, altri sottovaluteranno la loro capacità di stringersi. Tieni presente che non dovresti spingerli a fissare un obiettivo elevato. Tuttavia, se noti che non sono state considerate possibilità importanti, puoi invitare ad una breve riflessione durante la fase di definizione della strategia, per renderli consapevoli di eventuali convinzioni limitanti come: "non è possibile, non ce la faremo mai" o anche "non possiamo fare più di questo". Ciò significa che puoi far loro delle domande di riflessione "in azione" (3) come:

- Cosa sta succedendo nel gruppo?
- Cosa potreste fare che non avete ancora fatto?
- Quali ostacoli vedete?

Se il gruppo riesce e vedi che il telo può essere piegato ulteriormente, puoi chiedere loro se pensano di poter stare tutti su un pezzo di terra (telo) più piccolo.

Riflessione

- Quanto siete soddisfatti del risultato?
- Quanto siete soddisfatti della cooperazione di gruppo?
- Come sono state prese le decisioni?
- Quanto siete soddisfatti del vostro contributo personale?
- C'è qualcosa che potevate fare e non avete fatto?

- Come ti sei sentito/a durante l'esperienza?
- Quanto è stato facile/difficile per te stare così vicino agli altri?

Alcune delle risposte, come quella di valutare quanto è stato facile/difficile o soddisfacente fare qualcosa, possono anche essere espresse con "scale corporee" (ad esempio: mostra con il corpo quanto sei soddisfatto/a su una scala da 0 a 5, dove 0 significa che non sei soddisfatto/a affatto e in questo caso ti accovacci; e dove 5 significa che sei completamente soddisfatto/a e in questo caso ti alzerai e stenderai il corpo il più in alto possibile. Qualsiasi posizione intermedia rappresenterà gli altri livelli della scala).

Note per il facilitatore

(1) Le immagini catturano l'attenzione dei partecipanti, suscitano emozioni e li coinvolgono in un'esperienza o discussione riflessiva. Le neuroscienze suggeriscono che ciò avviene perché l'uso di metafore e simboli nella conversazione stimola diverse aree del cervello in cui sono coinvolti anche altri sensi. Ecco perché spiegare per immagini promuove molteplici connessioni neuronali e modi per apprendere. Una rappresentazione visiva o tattile di un'esperienza può essere un forte stimolo riflessivo, e rafforza gli apprendimenti anche dopo la conclusione dell'esperienza e/o della lezione.

(2) Può accadere che alcuni partecipanti si sentano in difficoltà nello stare fisicamente vicini (pensiamo a gruppi multiculturali, persone introversi, adolescenti alle prese con lo sviluppo corporeo e ormonale, addirittura partecipanti che hanno subito abusi, ecc.). È importante non forzarli a stare nell'attività se questo li mette troppo a disagio; invece, puoi invitarli a scegliere come desiderano partecipare al successo del gruppo (ad esempio, possono posizionarsi in modo da prevenire l'impatto se qualcuno in bilico dovesse cadere, o contribuire a trovare la strategia o possono essere osservatori per verificare la qualità del risultato). In una fase successiva o, anche sul momento, a seconda anche del livello di intimità del gruppo, puoi chiedere al partecipante riluttante cosa di quella situazione lo mette in difficoltà. In base alla risposta, puoi ulteriormente chiedere cosa potrebbe

renderlo più a suo agio, in modo da partecipare comunque e/o cosa potrebbe fare il gruppo per aiutarlo a sentirsi più a suo agio.

(3) La riflessione è più di una semplice valutazione o di un processo logico di causa ed effetto. È un processo olistico di scoperta e approfondimento, in cui gli individui connettono corpo e mente per accrescere la consapevolezza di chi sono, cosa provano, cosa pensano e come si relazionano agli altri e al contesto in cui si trovano. Il momento di riflessione può essere proposto:

- Prima dell'azione (ad esempio, se si nota resistenza nel gruppo nell'iniziare l'attività e si desidera renderli consapevoli di ciò che sta accadendo e di cosa li trattiene dal mettersi in gioco).
- In azione (ad esempio, se si nota che il gruppo è bloccato o se una dinamica di gruppo richiede più attenzione).
- Dopo l'azione, ovvero quando l'attività è terminata e si vuole offrire ai partecipanti uno spazio in cui possono diventare più consapevoli di ciò che è accaduto e delle loro emozioni e comportamenti.

a.2. Canne al vento

Cornice metodologica:	Teambuilding Esperienziale - Riscaldamento
Temi:	Creare fiducia nel gruppo, familiarizzare con la vicinanza, partecipazione e senso di appartenenza, coraggio.
Durata:	15/20 minuti (in base alla numerosità del gruppo, non considerando la riflessione).
Numero di partecipanti:	Minimo 8.

Materiali:	Una foresta o un parco con un'area erbosa pianeggiante. Se fatta in un'area all'aperto urbana o in interno, è necessario che sia abbastanza silenziosa e ci sia uno spazio ampio in modo che i sottogruppi siano abbastanza distanti per evitare di disturbarsi a vicenda.
Obiettivi d'apprendimento:	Gestione della comunicazione di squadra. Consapevolezza delle diversità e della pluralità dei modi di partecipare. Implicazioni emotive e fisiche dello stare vicini/ a contatto.
Preparazione:	È importante sottolineare che si tratta di un esercizio di fiducia e che rappresenta una fase significativa nello sviluppo del gruppo. Invita i partecipanti a mantenere il più possibile il silenzio, a rimanere presenti e attenti all'esperienza di movimento e ai sentimenti della persona al centro del cerchio.

Descrizione in dettaglio

Forma uno o più gruppi di almeno 8 partecipanti e chiedi loro di mettersi vicini in cerchio in piedi, a contatto spalla a spalla e con il viso rivolto verso l'interno del cerchio.

Invita tutti a stendere le braccia davanti a loro con i palmi rivolti verso il centro del cerchio. Chiedi se c'è qualcuno che si sente abbastanza coraggioso da mettersi in mezzo, con le braccia sul petto o lungo i fianchi.

Spiega alla persona nel centro di tenere il corpo rigido e, quando è pronta, di chiedere al gruppo se sono pronti per iniziare. Dopo aver sentito la conferma, chiude gli occhi e dice: "Sto cadendo". Con il corpo perfettamente rigido, si lascia cadere all'indietro nelle mani degli altri partecipanti. Il suo corpo passa di mano in mano tutto intorno al cerchio. Tutti devono fare attenzione a non far cadere chi sta al centro. Invita i partecipanti nel cerchio a posizionare le gambe in modo da favorire il proprio equilibrio e avere più stabilità per sostenere e spingere il corpo di chi si affida al gruppo. Se noti che è difficile per le persone nel cerchio sostenere il corpo, falli avvicinare.

Cambia la persona al centro dopo 30-40 secondi. Ogni persona del gruppo viene invitata a sperimentare lo stare in mezzo e a mettersi nelle mani dei compagni.

Riflessione

- Come è stato per te? Quali tipi di pensieri ed emozioni si sono manifestati durante l'esercizio?
- Cosa ha reso possibile per te fidarti dei tuoi compagni?
- Cosa stava accadendo che ti impediva di fidarti dei tuoi compagni? (nel caso in cui i partecipanti esprimono sentimenti di paura e/o delusione rispetto alla domanda precedente)

- Come è stato per te prenderti cura e accompagnare il tuo compagno al centro?
- Cosa ti è piaciuto dell'esperienza e perché?

Domande che possono essere risposte con scale corporee:

- In che misura ti fidavi degli altri?
- In che misura ti sentivi responsabile?

a.3. Fiume acido

Cornice metodologica:	Teambuilding esperienziale
Temi:	Cooperazione e strategia di gruppo, Fallimento/Successo, Regole, Diversità, Contatto.
Durata:	20-45 minuti
Numero di partecipanti:	Minimo 6, massimo 12 (gruppi più grandi possono essere divisi in più sottogruppi)
Materiali:	Uno spazio aperto. Piattaforme, in numero pari a circa 2/3 dei partecipanti, possono essere tronchi o qualsiasi cosa piatta delle dimensioni di un quaderno A4 e abbastanza resistente da camminarci sopra. Anche semplici fogli. Qualcosa per rappresentare i bordi del fiume, come bastoni o corde.
Obiettivi d'apprendimento:	Consapevolezza della propria attitudine nelle sfide di gruppo.

	<p>Gestione delle implicazioni legate alla diversità fisica.</p> <p>Creazione di una strategia comune tenendo conto delle esigenze di ognuno.</p>
Preparazione:	<p>Costruisci il fiume acido sul suolo, creando 2 linee visibili per le sponde: la larghezza del fiume sarà di (numero piattaforme + 1) passi . I passi possono essere più o meno lunghi, a seconda del livello di sfida che vuoi per il gruppo.</p>
Descrizione in dettaglio	
<p>Raduna il gruppo a semicerchio sulla “riva” guardando verso il fiume. Da questo momento nessuno potrà più toccare l’”acido”.</p>	
<p>Stando di fronte al gruppo, spiega loro l’obiettivo della sfida e le regole.</p> <p>Tutto il gruppo dovrà raggiungere l’altra sponda.</p> <p>Rispettando le seguenti regole:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Nessuno può entrare in contatto con il fiume acido ● Se qualcuno tocca l’acido, tutto il gruppo dovrà ricominciare da capo, ● le Piattaforme sono resistenti all’acido, ma la corrente del fiume le porterà via appena saranno lasciate senza nessun tipo di contatto (1) ● (Opzionale) entro il tempo limite di...(a seconda del livello di sfida di cui il gruppo ha bisogno) 	
<p>Dopo aver spiegato il gioco e risposto a eventuali domande, poggia le Piattaforme sulla riva e mettili da parte, possibilmente, senza interferire col processo del gruppo.</p>	
<p>Durante i tentativi rimani attento al rispetto delle regole, e sottrai prontamente le piattaforme che vengono lasciate nella corrente. Rimandali tutti indietro quando qualcuno tocca l’acido, oppure se vogliono riprovare da capo con tutte le piattaforme.</p>	

Riflessione

Possibili domande:

- Come avete creato la strategia?
- In che altro modo gli altri avrebbero potuto aiutarti?
- In che altro modo avresti potuto aiutare gli altri?
- Come ti sei sentito quando hai commesso un errore?
- In che misura era difficile rispettare le regole?
- In che misura le regole sono state utili?

Possibili domande da rispondere con scale corporee:

- In che misura pensi che il gruppo abbia utilizzato tutte le risorse possibili?
- Quanto eri a tuo agio durante il compito?

Note per il facilitatore

Fiume acido è uno dei nomi attribuiti a questa attività. Tuttavia la narrazione del briefing può essere cambiata con qualsiasi tipo di situazione che il facilitatore può descrivere per creare giocosità e coinvolgimento nel gioco, nella misura in cui le regole del gioco possono essere giustificate in accordo alla storia.

(1) Riguardo a questa regola, la flessibilità è importante: tanti fallimenti consecutivi possono innescare conflitti e dinamiche nel gruppo, interessanti per la riflessione (da proporre eventualmente anche nel mezzo dell'attività, interrompendola), ma troppi insuccessi potrebbero frustrare molto i partecipanti e interferire con il processo d'apprendimento. Se il gioco è invece troppo facile, i partecipanti potrebbero sentirsi sottovalutati, non sentiranno la sfida e non ci sarà materiale per la riflessione. La cosa migliore è iniziare con un buon livello di sfida, e poi, se necessario, negoziare con il gruppo sulle regole (ad esempio, un numero di prove libere in cui possono tentare strategie, riavere indietro le piattaforme perse

quando ricominciano, o accettare un tempo molto breve in cui è consentito lasciare le piattaforme senza mantenere un contatto con le stesse).

a.4. Guidare attraverso i sensi

Cornice metodologica:	Apprendimento esperienziale
Temi:	Responsabilità/prendersi cura degli altri, fiducia/senso di sicurezza/perdita di controllo, esplorazione sensoriale e percezione
Durata:	25 minuti
Numero di partecipanti:	Minimo 6, numero pari (attività a coppie)
Materiali:	Bende per gli occhi per la metà dei partecipanti; un parco o una foresta, o qualsiasi spazio aperto abbastanza ampio e tranquillo, dove le coppie possano muoversi liberamente e trovare elementi per stimolare i sensi (in modo sicuro).
Obiettivi d'apprendimento:	Concentrarsi sui sensi. Consapevolezza degli impulsi e regolazione/controllo. Sentire l'altro.
Preparazione:	Prima di spiegare l'attività, aiuta il gruppo a entrare in uno stato mentale riflessivo (1), anche solo camminando per 10/15 minuti in silenzio per entrare in contatto con l'ambiente circostante. Sottolinea l'importanza del prendersi cura degli altri seriamente, rimanendo concentrati sulla loro sicurezza fisica ed emotiva, e del rispetto per

	l'opportunità di ognuno di viverci appieno l'esperienza.
--	--

Descrizione in dettaglio

Raduna il gruppo, dividi i partecipanti in coppie (2) e spiegagli che stanno per regalarsi l'un l'altro un'esperienza sensoriale guidata. Si procederà così:

- uno benderà l'altro
- lo condurrà attraverso il contatto fisico, in silenzio, per 7 minuti,
- offrendogli stimoli e guidandolo a percepire l'ambiente attraverso l'udito, il tatto, l'olfatto (ed, eventualmente, il gusto).

Allo scadere del tempo, radunando l'intero gruppo in cerchio prima di rimuovere le bende, si invertiranno i ruoli.

Alla fine del secondo turno, riunisci tutte le coppie per togliere insieme le bende e sedetevi per la riflessione.

Riflessione

- Come è stato essere bendati?
- Quale sensazione ti è piaciuta/non ti è piaciuta?
- Quali emozioni hai provato?
- Hai avuto paura? Se sì, cosa ti ha spaventato?
- Cosa ti ha entusiasmato?
- Cosa ti ha incuriosito?

Domande che possono essere risposte con scale corporee:

- Quanto ti sentivi nervoso/a mentre guidavi? E mentre venivi guidato?
- Quanto ti sei sentito sicuro?

Note per il facilitatore

(1) Prendersi del tempo per "rallentare" (ad esempio, con il ritmo e il tono di voce del facilitatore, invitando gli altri a fare lo stesso) l'interazione del gruppo prima di iniziare, può aiutare a stabilire il silenzio e la concentrazione sull'esperienza presente.

(2) Puoi formare le coppie in modo casuale o chiedere loro di formare le coppie autonomamente. Puoi anche proporre loro una sfida extra, presentandola come tale,

e invitarli a fare coppia con persone con cui hanno meno familiarità e confidenza. Valuta in base alle esigenze e dalla maturità del gruppo.

a.5. Escursione avventurosa

Cornice metodologica:	Apprendimento esperienziale outdoor
Temi:	Avventura/Missione, Responsabilità di gruppo, Senso di intraprendenza
Durata:	Almeno 2 ore
Numero di partecipanti:	Min 8
Materiali:	Sentiero, acqua/cibo, attrezzatura per l'escursione (scarpe, zaini), mappa o qualsiasi altro sistema di navigazione, kit di pronto soccorso.
Obiettivi d'apprendimento:	Connettersi con i bisogni degli altri e decidere/agire in base a questi. Affrontare le sfide.
Preparazione:	Per questa esperienza è necessario fornire informazioni di base a tutti i partecipanti: caratteristiche ambientali, eventuali condizioni meteorologiche, l'attrezzatura necessaria (1) e durata dell'escursione, eventuali pause previste (attività/mangiare/punti di interesse).

Descrizione in dettaglio

Raduna il gruppo in un cerchio all'inizio del sentiero e presenta (2) l'esperienza del viaggio come un'avventura che rappresenta le sfide della vita, un percorso di crescita e scoperta da affrontare in gruppo.

Comunica chiaramente ai partecipanti le regole del "Camminare come gruppo":

- Mantenere un passo comune, facendo attenzione alla distanza di tutti i membri e adeguando la velocità di conseguenza, o chiedere agli altri di farlo.
- Una determinata persona apre la fila e un'altra la chiude, tutti gli altri sono nel mezzo.
- Se il gruppo è grande, è possibile concordare segnali manuali per fermarsi/andare avanti, così da non dover urlare.

Durante la camminata, o le pause, puoi sfruttare la situazione per proporre alcune attività che permettano ai partecipanti di scoprire qualcosa di nuovo, di entrare in contatto gli uni con gli altri e con l'ambiente circostante.

Due proposte:

- Condivisione in cammino a coppie: il gruppo cammina formando coppie (invita i partecipanti a cercare qualcuno con cui non hanno già un legame stretto) e hanno alcuni minuti per condividere la propria risposta a una domanda data dal facilitatore. Una breve pausa per cambiare coppie (es. "tutti quelli a destra vanno alla coppia dietro") e proporre la seconda domanda, e così via, camminando e conversando.
- "Solo moment": il facilitatore ferma il gruppo e crea l'atmosfera per un'esperienza riflessiva immersiva, invitando a entrare in contatto con la natura e con se stessi, a prendersi un momento da soli, disperdendosi nei paraggi, esplorando quali emozioni e sensazioni emergono. (questo è anche un contesto ideale per l'attività di Riflessione del Sè nella Natura).

Rappresentazione corporea del Viaggio (3):

Alla fine dell'escursione, lascia al gruppo un po' di tempo per riposare, e prepara lo spazio per una riflessione corporea sull'esperienza. Riproduci sul terreno (4) una

mappa semplice del sentiero appena percorso (se il terreno è duro, puoi utilizzare anche una corda per tracciare il contorno).

Successivamente, richiamato il gruppo, mostra questa riproduzione, evidenziando i dettagli in modo che siano chiari i punti di riferimento, e invitali a "incarnare la loro esperienza": uno alla volta, cammineranno sulla linea del percorso, esprimendo agli altri solo con i movimenti del corpo come è stata per loro l'esperienza, come si sentivano nei diversi momenti del loro viaggio, o su cosa erano concentrati. Ricorda che mentre uno esegue la sua rappresentazione corporea, gli altri sono un pubblico rispettoso e silenzioso.

Un'ulteriore fase che puoi aggiungere (se il gruppo e il tempo lo permettono) è il seguente: quando ogni partecipante avrà terminato la sua rappresentazione corporea, chiedigli di spostarsi e diventare parte del pubblico. Ora tutti gli altri devono scegliere, in base a ciò che ha risuonato di più in loro, uno dei "momenti incarnati" che hanno appena visto. Invita i partecipanti a posizionarsi esattamente sul punto della mappa in cui si è svolto il momento scelto e chiedi loro di ripetere con il proprio corpo ciò che l'interprete stava facendo.

Riflessione

Possibili domande da rivolgere alla persona che rappresenta la propria esperienza:

- Qual è stata la parte dell'esperienza che hai espresso che ti ha toccato di più e perché?
- Qual è stata la parte che hai visto espressa dagli altri che ti ha toccato di più? Cosa ti stava accadendo in quel momento che gli altri hanno rappresentato?
- Hai provato paura? Quando?
- Cosa ti ha entusiasmato?
- Cosa ha suscitato la tua curiosità?

Possibili domande da rispondere con scale corporee:

- In che misura ti senti al sicuro? (Puoi chiederlo durante l'escursione, sia se avverti che sta succedendo qualcosa nel gruppo o ad alcuni individui, per aiutarli a esprimersi; sia se desideri valutare l'umore del gruppo per capire come meglio facilitare l'esperienza)
- In che misura ti sei sentito libero di esprimerti durante la rappresentazione corporea?

Note per il facilitatore

(1) Consigliare di indossare scarpe e abbigliamento adatti all'ambiente e alle eventuali condizioni meteorologiche. Chiedi ai partecipanti di portare con sé acqua e cibo in base alla durata del viaggio. Invitali a portare una torcia o una luce frontale nel caso ci sia la possibilità che si faccia buio prima di completare l'attività.

(2) Inquadrare l'esperienza e utilizzare metafore può aiutare i partecipanti a dare significato alla loro esperienza: l'ambiente, e la mappa che lo rappresenta, con i suoi alti e bassi, picchi, pianure, diversi elementi naturali o condizioni meteorologiche, possono essere simboli di ciò che si affronta e attraversa nella vita reale. Associare queste immagini a ciò che vivono quotidianamente può fornire stimoli vividi per la riflessione e l'apprendimento.

(3) Questa attività può risultare molto forte a livello emotivo: in caso, considera di invitare i partecipanti a esprimersi solo attraverso il corpo, evitando domande e commenti.

(4) A seconda del tipo di terreno su cui ti trovi, puoi utilizzare diversi elementi naturali, o il terreno stesso, per disegnare il percorso. È importante che sia abbastanza grande affinché le persone possano muoversi lungo di esso quando esprimono le diverse fasi della loro esperienza, e che consenta loro e agli altri di identificare a quale momento dell'escursione si stiano riferendo. La linea deve essere lunga tra i 2 e i 5 metri e deve mostrare chiaramente le diverse parti che i partecipanti hanno attraversato, come salite o discese, picchi, parti più impegnative, luoghi in cui avete svolto attività o dove è successo qualcosa di particolare.

a.6. Caccia alla bellezza

Cornice metodologica:	Apprendimento esperienziale outdoor
Temi:	Connessione tra Sé e Natura, Identità, Qualità e punti di forza personali
Durata:	80 minuti per l'attività, 30 minuti per la riflessione. La durata dipende dalla numerosità del gruppo, (80 minuti è stimato sui 13/15 partecipanti).
Numero di partecipanti:	Minimo 6, massimo 25 (per la riflessione vedi il commento della prima attività).
Materiali:	Foresta, o un qualsiasi parco che può ospitare un'esperienza immersiva. Quaderno e penna, (o un qualsiasi supporto per scrivere).
Obiettivi d'apprendimento:	Identificare le proprie qualità e condividerle con gli altri. Utilizzare metafore naturali e ambientali per descrivere il proprio mondo interiore.
Preparazione:	Inizia chiedendo ai partecipanti di mettersi in cerchio e concedi del tempo per radicarsi con un'esercitazione di respirazione di 2 minuti. Digli di inspirare ed espirare prestando attenzione, con intenzione, all'aria che entra ed esce dalle narici. Spiega che è normale che i pensieri sorgano, chiedi loro di osservare a cosa si riferiscono i pensieri, senza giudicarli, e di lasciarli andare come se fossero nuvole che si muovono nel cielo (1). Può accadere che i

partecipanti si sentano un po' a disagio e che inizino a ridere o a muoversi. È del tutto normale, soprattutto se non hanno mai praticato la respirazione consapevole in precedenza. In questo caso, rimani presente, sospendi il giudizio e invitali gentilmente a chiudere gli occhi o guardare per terra al centro del cerchio per evitare disturbi esterni.

Descrizione in dettaglio

Presenta l'attività dicendo ai partecipanti che avranno 20/30 minuti per esplorare individualmente l'ambiente naturale alla ricerca di bellezza. Potranno muoversi e soffermarsi come vogliono per contemplare l'ambiente circostante, e poi torneranno nel cerchio con l'intenzione di condividere con gli altri la bellezza che hanno trovato. Ricorda loro che è un'attività individuale e invitali a essere curiosi e meravigliati della natura, come se stessero guardando le cose per la prima volta. Chiedi ad ognuno di descrivere, sul proprio quaderno, la bellezza che vedono. Informa i partecipanti che dopo 20/30 minuti farai un suono per annunciare che è arrivato il momento di tornare nel cerchio. Durante il briefing, spiegagli che sarà il momento in cui presenteranno la loro esperienza agli altri, descrivendo la bellezza che hanno trovato (2).

Concedi un massimo di 1 minuto per partecipante per la presentazione, che può avvenire nella forma che il partecipante preferisce. Può essere un disegno, un suono, una poesia, una scultura realizzata con elementi naturali, una foto scattata con una fotocamera, un gesto o una scultura del corpo. Dì loro che possono essere quanto più creativi possibile. Concedi una pausa di 10-15 secondi di silenzio tra una presentazione e l'altra così da dare valore e considerazione ad ogni presentazione e creare lo spazio e l'attenzione per quella successiva. Dopo che le presentazioni sono concluse, concedi una pausa di 15/20 minuti per permettere ai partecipanti di rilassarsi.

Successivamente, chiedi loro di trovarsi un posto nella natura, prendere il quaderno su cui hanno precedentemente descritto la bellezza che hanno visto e invitali a trasformare la descrizione oggettiva in una soggettiva, inserendo un "Io" ogni volta che stanno descrivendo la natura (ad esempio, se nel quaderno si è scritto "l'albero ha rami robusti e foglie verdi e belle", diventerà "Io ho rami robusti e foglie verdi e belle"). Questo naturalmente non deve essere preso letteralmente, ma più a livello immaginativo. Il messaggio per se stessi sarebbe di essere forti e vivi (3).

Dopo aver trasformato la descrizione della bellezza ponendola in prima persona con l'"Io", richiama i partecipanti e chiedigli di formare gruppetti di tre, in cui si leggeranno le loro narrazioni e conddivideranno come la lettura risuona in loro e cosa li ha sorpresi rispetto a quello che hanno letto. Se il gruppo è sufficientemente maturo per farlo, puoi richiamarli nel cerchio più ampio e fare questa parte tutti insieme.

Riflessione

Possibili domande per approfondire/incoraggiare la condivisione:

- Quanto è stato facile/difficile per te trovare la bellezza nella natura?
- Cosa ti è piaciuto dell'essere in natura?
- Come è stato per te creare la tua presentazione e esprimere la tua esperienza agli altri?
- Come ti sei sentito nel leggere la tua narrazione trasformata in prima persona?
- Come è stato ascoltarla (con l'invito a lasciare che il brano risuoni in noi prima di rispondere)?
- Cosa hai scoperto di te?
- Cosa hai scoperto degli altri?

Per alcune delle domande la risposta può essere espressa anche attraverso scale/forme corporee.

Note per il facilitatore

(1) L'attenzione al respiro -e l'intenzione del respiro- sono aspetti fondamentali della mindfulness, la pratica di coltivare una consapevolezza non giudicante del momento presente. Il respiro è un ottimo ancoraggio al presente perché è con noi sempre e avviene in modo naturale. Se diventa per noi un ancoraggio e ci rende più consapevoli dei nostri pensieri ed emozioni, possiamo fermarli prima che questi contribuiscano a renderci ansiosi e/o stressati. Le tecniche di respirazione consapevole promuovono la calma, riducono i livelli di stress e regolano le emozioni negative, alleviando i sintomi di ansia.

(2) Dì ai partecipanti che presentare la bellezza che hanno trovato non ha nulla a che fare con la performance e che riguarda più il condividere e far sapere agli altri cosa li ha toccati. È quasi un atto di gentilezza. La parola "presentazione", infatti, deriva da "presente", che ha il doppio significato di dono e di essere presente qui e ora.

(3) Vediamo nel mondo esterno qualcosa che esiste anche dentro di noi. È un meccanismo psicologico secondo il quale proiettiamo sul mondo in generale e sulle persone in particolare aspetti del nostro mondo interiore, così come il proiettore cinematografico proietta il film su uno schermo bianco. Il nostro modo di rispondere al mondo esterno e alle persone che ci circondano contribuisce a come il mondo esterno e le altre persone rispondono a noi. Quindi, in qualche modo, creiamo letteralmente il mondo in cui viviamo in ogni momento con ciò che proiettiamo sul mondo. Avere una certa consapevolezza di questo può darci un maggiore controllo su come interpretiamo il mondo che ci circonda e, di conseguenza, su come il mondo esterno risponderà a noi. Pertanto, nell'esercizio di caccia alla bellezza, i partecipanti, allenandosi a individuare la bellezza nella natura, diventano consapevoli della loro bellezza interiore e imparano a guardare a se stessi con più gentilezza e, di conseguenza guardare anche gli altri con più gentilezza.

a.7. Mimesi e Natura

Cornice metodologica:

Apprendimento esperienziale outdoor

Temi:	Connessione tra Sé e Natura, mimesi, creatività.
Durata:	30 minuti attività, 30 minuti riflessione
Numero di partecipanti:	Minimo 8
Materiali:	Foresta, o un qualsiasi parco che può ospitare un'esperienza immersiva.
Obiettivi d'apprendimento:	<p>Scoprire la diversità della natura e degli esseri umani attraverso l'esperienza corporea.</p> <p>Allenare l'empatia attraverso la corporeità.</p> <p>Esplorare un'atmosfera di fiducia e non giudizio nel gruppo (1).</p>
Preparazione:	<p>Prepara l'ambientazione per un'esperienza corporea immersiva e chiedi ai partecipanti di fare una passeggiata sensoriale nella natura. Dai al gruppo il tempo necessario per creare un'atmosfera riflessiva.</p> <p>Raduna i partecipanti in cerchio e chiedi loro di essere abbastanza distanti l'uno dall'altro in modo che ognuno possa muoversi liberamente nello spazio. Prima di dare ai partecipanti le indicazioni di cosa fare, chiedi loro di fare qualche respiro per trovare presenza e concentrazione.</p>

Descrizione in dettaglio

Comunica ai partecipanti che stanno per avere l'opportunità di entrare in contatto profondo con gli elementi della natura, incarnandoli al punto da diventare quell'elemento con tutto il proprio corpo. Invitali a sospendere il giudizio e lo scetticismo. Chiedi loro di concentrarsi sugli impulsi del proprio corpo quando verranno invitati a essere acqua, albero, pietra o qualsiasi altro elemento naturale.

Invitali a creare un'immagine dentro di sé e ad ascoltare i propri sensi e il proprio corpo muoversi quando diventano quell'elemento naturale. Incoraggiali ad esplorare l'idea/sensazione dell'elemento naturale fino a diventarlo appieno. Dì loro che possono muoversi liberamente nello spazio ed emettere suoni seguendo la propria ispirazione e cercando di non interferire con l'esperienza degli altri.

Dai loro del tempo per esplorare l'elemento naturale che stanno incarnando e poi invitali a esplorarne uno nuovo (2). Puoi eventualmente aggiungere alcune descrizioni riferite all'elemento naturale che stai menzionando, per aiutare i partecipanti a coinvolgersi nel processo immedesimativo ed espressivo.

Riflessione

Possibili domande per iniziare la condivisione:

- Quale elemento è stato più facile per te rappresentare? Quale è stato il più difficile? Perché?
- Che tipo di emozioni hai sperimentato mentre incarnavi gli elementi?
- Cosa ti ha sorpreso?

Possibili domande da rispondere con scale corporee:

- In che misura eri concentrato sul pensiero degli altri che ti guardavano?
- In che misura ti sei sentito "diventare" l'elemento naturale?

Note per il facilitatore

(1) Questo esercizio può facilmente innescare dinamiche di vergogna/giudizio/sentirsi ridicoli, argomento molto delicato per gli adolescenti. È difficile partecipare "seriamente" in un gruppo in cui non c'è fiducia e dove c'è il timore che gli altri possano ridere di te. Raccomandiamo quindi di svolgere questa attività con un gruppo che abbia già condiviso delle riflessioni e nel quale ci sia un clima di fiducia, responsabilità verso gli altri e capacità di prendere sul serio l'attività. Tuttavia, è anche un'opportunità molto interessante per esplorare con i partecipanti

le resistenze tipiche, come "questo è stupido" "è ridicolo, non voglio sembrare ridicolo" "perché dovrei fare qualcosa di insensato come questo", riflettendo con loro su cosa genera in loro questi pensieri e sentimenti.

(2) Gli elementi possono essere qualsiasi cosa, come *acqua, vento, sabbia, albero, cespuglio, roccia, alcune piante*. Per aiutare i partecipanti, puoi aggiungere alcuni verbi come "acqua che scorre" o "sabbia che cade", ma meno dici, più avranno la possibilità di esprimere l'elemento nel modo in cui lo immaginano spontaneamente. Puoi anche provare a menzionare gli animali, ma è molto probabile che questo inneschi ilarità generale. Puoi quindi fare riferimento ad animali se vuoi alleggerire un po' la tensione con delle risate, se vuoi rompere il ghiaccio o se vuoi una conclusione divertente.

a.8. Identificarsi nella Natura

Cornice metodologica:	Apprendimento esperienziale outdoor
Temi:	Connessione tra Sé e Natura, Identità, Diversità.
Durata:	30/40 minuti
Numero di partecipanti:	Minimo 8
Materiali:	Foresta, o un qualsiasi parco che può ospitare un'esperienza immersiva.
Obiettivi d'apprendimento:	Identificare le proprie qualità e condividerle con gli altri. Utilizzare elementi naturali e ambientali come metafore per descrivere la realtà sociale.
Preparazione:	Prima di spiegare l'attività, crea l'ambientazione per un processo riflessivo. Invita

i partecipanti a camminare per 10/15 minuti nella natura e concedi al gruppo il tempo di entrare in contatto con l'ambiente.

Scegli un luogo adatto (1) per iniziare l'attività e chiedi alle persone di riunirsi in cerchio.

Descrizione in dettaglio

Invita i partecipanti ad una riflessione solitaria in silenzio (“*solo moment*”). Invitali a cercare un elemento naturale nei dintorni che in qualche modo rappresenti la loro identità, o più specificatamente, che rappresenti un qualche aspetto del proprio carattere (2). Il *solo moment* richiede di:

- Essere soli e rispettare la propria concentrazione così come quella degli altri, senza cercare di interagire.
- Rispettare il silenzio e creare un'atmosfera pacifica.
- Esplorare con i propri sensi, sentire la natura e riflettere sulla domanda del facilitatore per 15 minuti.

Prima di lasciare che il gruppo si disperda, spiega loro che quando è il momento di riunirsi di nuovo nel cerchio, farai un suono; quindi, chiedi loro di muoversi liberamente seguendo i loro sentimenti, ma stando a una distanza tale così da poter sentire il tuo richiamo.

Dopo che il gruppo si è nuovamente messo in cerchio, invitali a mostrare l'oggetto e a condividere il significato che hanno associato allo stesso. Se noti che i partecipanti sono un po' restii a condividere con tutto il gruppo (forse perché è nella fase iniziale o la fiducia non è ancora sufficiente), puoi dire loro di formare gruppi più piccoli (ad esempio in trio) per una condivisione più intima. Possono poi tornare nel gruppo più grande per raccontare qualcosa di nuovo che hanno scoperto su se stessi o sul gruppo.

Riflessione

Possibili domande per approfondire/incoraggiare la condivisione:

- Quanto è stato facile/difficile per te trovare l'elemento?
- Pensi che gli altri avrebbero scelto questo oggetto per te?

Possibili domande generali da rispondere con scale corporee:

- Muovi il tuo corpo in modo da rappresentare quanto eri impaziente di finire e interagire con gli altri.
- Quanto sei felice/soddisfatto di aver dedicato del tempo a te stesso?

Note per il facilitatore

(1) È utile iniziare da un luogo in cui tutti possono spaziare liberamente e trovare facilmente un'area per esplorare da soli e avere un'esperienza "in solitaria". Idealmente, il facilitatore dovrebbe trovarsi al centro in modo che, quando emette un suono per richiamare i partecipanti in cerchio, possano sentire facilmente senza dover interrompere bruscamente il loro "momento".

(2) Identificarsi nella natura è un processo astratto che può fornire intuizioni profonde, attraverso il collegamento tra le strutture e le dinamiche della vita naturale e l'esperienza soggettiva. Per assistere i partecipanti in questa metaforizzazione, il facilitatore può specificare un aspetto di sé su cui riflettere, ad esempio, il proprio ruolo in un particolare gruppo/situazione, come ci si sente nel momento presente, la fase della vita, le sfide, i desideri e le aspirazioni, i punti di crescita. "Trova qualcosa nella natura intorno a te che rappresenti, o comunque ti parli rispetto a te stesso/su come ti senti in questo momento/su chi sei in questo gruppo/su cosa stai vivendo in questo momento della tua vita/su chi vuoi diventare/su cosa vorresti imparare...".

a.9. Costruzione del rifugio

Cornice metodologica:	Apprendimento esperienziale outdoor
Temi:	Decisioni di gruppo, ruoli e cooperazione, partecipazione e senso di appartenenza
Durata:	20 minuti almeno (in base alla numerosità del gruppo e al livello di sfida).
Numero di partecipanti:	Minimo 6. Per gruppi molto numerosi i partecipanti possono essere divisi in gruppetti da 6-10.
Materiali:	Un bosco o un parco con rami caduti. Se fatta all'interno, o all'aperto in ambiente urbano, uno spazio sufficientemente ampio con materiali (1) da costruzione disposti casualmente.
Obiettivi d'apprendimento:	Gestione della comunicazione di squadra. Consapevolezza della diversità e pluralità di stili. Implicazioni emotive dell'impegnarsi per un obiettivo comune.
Preparazione:	Il gruppo è vicino all'area, in piedi in cerchio e pronto ad ascoltare.

Descrizione in dettaglio

Proponi l'obiettivo di costruire un rifugio tutti insieme. Per rendere la cosa più sfidante, dovranno rispettare le seguenti regole:

- Il rifugio dovrà essere abbastanza grande e strutturato da contenere tutto il gruppo seduto in cerchio.
- Dovranno finire entro un determinato limite di tempo (2).

- Utilizzando solo materiali presenti a terra.
- Scegliendo insieme la posizione e struttura del rifugio (3)

Rimani in osservazione del gruppo, possibilmente senza interferire. Alla fine della costruzione, o del tempo dato, raduna il gruppo all'interno del loro nuovo ritrovo e sedetevi in cerchio per la riflessione.

Riflessione

Possibili domande:

- Come ti senti ora nella tua nuova casa?
- Come avete preso le decisioni per la posizione e la struttura del rifugio?
- Come ti sei sentito durante il lavoro?
- Cosa ti piacerebbe venire a fare qui?

Possibili domande da rispondere utilizzando scale corporee:

- In che misura pensi che il gruppo stesse cooperando?
- In che misura ti sentivi a tuo agio durante il compito?

Note per il facilitatore

(1) Assicurarsi che ci siano materiali adeguati alla costruzione favorisce un coinvolgimento più corporeo e meno mentale nel gioco, consentendo anche di gestire in anticipo eventuali resistenze del tipo "non c'è niente da costruire qui" o "è impossibile".

(2) Il limite di tempo ha la funzione sia di accelerare l'interazione tra i partecipanti che di avere un accordo per gestire i tempi di attività e riflessione. Un'alternativa, considerando però le tempistiche "esterne" della situazione, potrebbe essere comunicare al gruppo che spetta a loro anche decidere quando il rifugio è pronto.

(3) Dare esplicitamente questa regola sulla decisione comune può essere utile se è molto probabile che il gruppo inizi l'attività in modo frammentato, con alcuni che già spostano materiali mentre altri cercano di ragionare e discutere, creando una

dinamica potenzialmente più conflittuale. A volte può essere più interessante non essere direttivi con le regole, ma osservare cosa accade spontaneamente e poi usarlo come materiale per riflettere insieme.

a.10. Stuck

Cornice metodologica:	Social presencing theater, dalla Teoria U.
Temi:	<p>Approfondire la percezione della propria realtà attuale.</p> <p>Sospendere i giudizi.</p> <p>Prestare attenzione alla nostra "conoscenza corporea" e al campo sociale circostante.</p>
Durata:	60 minuti almeno
Numero di partecipanti:	Minimo 5
Materiali:	<p>Un parco con una zona erbosa pianeggiante.</p> <p>Se indoor o in uno spazio all'aperto urbano, è necessario che sia sufficientemente silenzioso, ampio, tranquillo per consentire ai sottogruppi di essere abbastanza distanti l'uno dall'altro e concentrarsi.</p>
Obiettivi d'apprendimento:	<p>Diventare più sensibili e aperti riguardo alla qualità emotiva della propria situazione attuale.</p> <p>Implicazioni emotive e fisiche di essere vicini agli altri.</p> <p>Fidarsi e prendersi cura degli altri.</p>
Preparazione:	Prima di iniziare l'attività, introduci un lavoro preparatorio di 5-10 minuti sul corpo. Potrebbe

consistere nell'invitare i partecipanti a camminare in un'area specifica con diverse velocità. Puoi utilizzare immagini come quella di muoversi lentamente come se fossero sulla luna o velocemente come se fossero in una metropolitana affollata. Chiedi loro di muoversi in direzioni diverse e di evitare di toccarsi. Successivamente, chiedi loro di guardarsi negli occhi, di fermarsi e di salutarsi quando lo fanno. Poi, chiedi loro di stringersi la mano o di abbracciarsi quando si incontrano. Permettiti di essere creativo, con l'intenzione di preparare i partecipanti a sentire le sensazioni del loro corpo e a prestarvi attenzione.

Descrizione in dettaglio

Formare sottogruppi di 5 partecipanti e chiedere loro di identificare un luogo nella loro vita in cui si sentono bloccati. Ciò significa che qualcosa che stanno cercando di realizzare non sta progredendo. Nei sottogruppi, ciascun partecipante rappresenterà(1) il proprio blocco. Suggestisci loro di percepire nel loro corpo dove potrebbe manifestarsi la sensazione di essere bloccati e chiedi loro di mostrarlo con un gesto o una postura. Chiedi loro di fissare quella postura in una statua e di prendersi alcuni secondi per notare come si sentono. Poi, chiedi agli altri partecipanti cosa hanno notato (tensioni, disagio, ecc.) e cosa hanno provato nell'osservare (cosa risuonava in loro).

Successivamente, invita i partecipanti a seguire gli impulsi del loro corpo e permettere alla forma del loro blocco di muoversi. Spiegagli che quando il movimento giunge al termine, possono fermarsi.

Consenti una breve riflessione nei sottogruppi su ciò che ogni persona ha sperimentato facendo l'esercizio e osservando gli altri.

Concedi un minuto di silenzio nei sottogruppi per permettere loro di sentire il corpo sociale del gruppo. Poi chiedi al gruppo di scegliere uno dei blocchi rappresentati e di lavorare con quello collettivamente. La persona il cui caso è stato scelto dal gruppo, posiziona gli altri nella propria statua per enfatizzare, aumentare o chiarire quale sia la propria sensazione nell'essere bloccati. Invita i partecipanti del gruppo a rimanere nella posizione dello *stuck* per un po' per consentire loro di sentirla in modo profondo a livello fisico. Ad un certo punto i corpi sentiranno il peso di stare così immobili e inizieranno a muoversi. Di loro di prestare molta attenzione a come l'intera struttura in cui erano bloccati prima inizia a muoversi, per cambiare posizione e trasformarsi. Digli di non parlare durante questa fase. Quando il gruppo sente che il movimento è giunto al termine, chiedi loro di riposare in questa nuova scultura/forma. Rimanendo nella scultura, ogni persona pronuncia una frase in prima persona (ad esempio, uno potrebbe dire "in questa posizione posso vedere più lontano" o "ora posso vederti" ecc., ovviamente in base a ciò che emerge per loro nella nuova posizione). Chiedi ai partecipanti di riflettere come gruppo su ciò che hanno notato, visto e provato. Consenti una breve pausa di silenzio nel caso in cui il gruppo continui con lo *stuck* di un altro membro del gruppo.

Riflessione

Domande possibili:

- Qual'è la differenza tra la forma dello *stuck* nella scultura 1 e quella della scultura 2? In cosa sono diverse?
- Qual è stato il movimento dalla scultura 1 alla scultura 2?
- Dove ha avuto inizio il movimento nel corpo?
- Dove ha avuto inizio il movimento nel corpo sociale (gli altri)?
- Com'è stato per te? Quali tipi di pensieri ed emozioni sono emersi durante l'esercizio?
- Cosa hai apprezzato dell'esperienza e perché?
- Cosa ti ha sorpreso di te stesso e degli altri?

Domande possibili da rispondere con scale corporee:

- In che misura ti fidavi degli altri?
- In che misura ti sentivi a tuo agio nell'eseguire l'esercizio?

Note per il facilitatore

Questo esercizio è una pratica tratta dal Social Presencing Theatre (SPT) creato da Arawana Hayashi. SPT è una forma d'arte e una "tecnologia sociale" che unisce il cambiamento sociale all'espressione creativa ed è parte della Teoria U di Scharmer, un quadro concettuale per influenzare il cambiamento a livello individuale, organizzativo e sociale.

Attraverso una sintesi di consapevolezza, espressione creativa incarnata e dialogo di gruppo, l'SPT orienta la nostra coscienza verso il nostro corpo e il corpo sociale, e la sua conoscenza più profonda. Permette alle persone di apprendere di più rispetto ad una situazione attuale della loro vita in cui si sentono bloccate. Utilizzando l'intelligenza corporea invece di riflettere sulla situazione, le persone ottengono nuove prospettive per un futuro meno bloccato, più libero, sano e creativo. Tutto questo senza la necessità di parlare della situazione stessa!

(1) Questo esercizio può essere utilizzato da individui o gruppi come pratica per lasciare che l'intelligenza del corpo ci guidi nelle decisioni e nelle azioni. Incarnare appieno le nostre situazioni ci fornisce un feedback diretto che informa le nostre decisioni. Avere la possibilità di notare l'interdipendenza dei diversi fattori che ci portano ad essere bloccati e l'impatto che hanno su di noi, ci offre una prospettiva più ampia delle situazioni in cui ci troviamo.

b. ATTIVITA' DI IMPROVVISAZIONE TEATRALE

b.1. Sì, e

Cornice metodologica:

Improvvisazione teatrale

Temi:	Cooperazione di gruppo, accettazione degli altri, diversità
Durata:	60 minuti (con 20 partecipanti)
Numero di partecipanti:	10-30 partecipanti
Materiali:	Uno spazio sufficientemente ampio
Obiettivi d'apprendimento:	Accettare le idee degli altri. Sviluppare le idee degli altri. Avviare il processo di co-creazione.
Preparazione:	<p>È importante che facciate presente ai partecipanti che durante l'attività saranno invitati ad accettare le proposte degli altri. Dite ai partecipanti di non rivelare la natura del regalo offerto e di evitare critiche o commenti su come si sviluppa la storia anche se questa non prende la piega che ciascuno desidera.</p> <p>Può essere utile menzionare che a volte queste attività consistono nel lasciar andare le proprie idee e nel divertirsi a trovare una soluzione a situazioni inaspettate.</p> <p>Ciò che non funziona molto bene è cercare di essere super originali o in qualche modo speciali. Al contrario, essere normali e trasparenti è più indicato alla finalità dell'attività.</p>

Descrizione in dettaglio

Scambio di regali

Fai camminare i partecipanti nello spazio per trovare un partner (che sia diverso ad ogni round) con cui si scambiano un regalo immaginario. Una volta che sono in coppia, uno di loro mima un regalo da dare al proprio compagno. Utilizzando solo la mimica, mostrano la forma, le dimensioni e il peso del regalo che stanno dando al

compagno: possono parlare, ma non per determinare cosa sia il regalo. Sarà il ricevente a dire cosa che tipo di regalo è e cosa se ne farà. Se il ricevente nomina un oggetto diverso da quello pensato dal compagno che l'ha donato, la persona che dona dovrà accettare ciò che è stato detto, e continuare aggiungendo informazioni in più sul regalo, ad esempio condividendo il perché lo ha scelto.

- Rivolgersi alla persona definendone l'identità (mamma, insegnante, vicino...) aiuta il ricevente a pensare a un regalo carino e originale.

- Essere felici per il regalo funziona meglio, ma non è necessario.

A: Guarda, mamma, ho qualcosa per te (mima il tenere qualcosa con le mani unite)

B: Oh, wow, una manciata di sabbia!

A: Sì, sai, parli sempre delle vacanze al mare che non possiamo permetterci...

So cosa facevi ieri sera

Fai camminare i partecipanti nello spazio per trovare un partner (che sia diverso ad ogni round) con cui avere una conversazione:

A: "So cosa stavi facendo ieri sera!"

B: "Davvero? E cosa?"

A: "Stavi..." la persona inventa una dichiarazione di un qualcosa un po' strano e inusuale (es., *correre in un parco vestito da panda/ calciare una macchina parcheggiata/ mangiare erba/ parlare con un bidone della spazzatura..*)

B: "Sì! L'ho fatto! L'ho fatto perchè..." la persona accetta l'informazione come un fatto. Il suo compito è giustificare il suo comportamento strano trovando una buona ragione.

A e B invertono i ruoli, poi si cambiano le coppie.

Storia a una parola/frase

I partecipanti formano coppie o piccoli gruppi in cui racconteranno una storia. Parlano seguendo un ordine, ed ogni turno possono dire solo una parola.

*A: Un, B: giorno, C: soleggiato, A: un, B: piccolo,
C: gattino, A: venne, B: nel, C: nostro, A: giardino,
B: punto, C: lo, A: ero, B: così, C: contento...*

Una variante è quella di dire una sola frase invece che solo una parola.

Puoi eventualmente fornire una tematica spunto (es., raccontate una storia a proposito di un gattino/ di un gigante terribile...)

Cosa stiamo facendo?

I partecipanti formano coppie o piccoli gruppi. A turno si chiedono e rispondono alla domanda "Che cosa stiamo facendo?"

Qualsiasi sia la risposta, devono iniziare a compiere l'azione. Dopo un po' che vanno avanti mimando/interpretando la situazione, un'altra persona chiede di nuovo "che cosa stiamo facendo?" per una nuova scena.

Per fare in modo che sia più semplice accettare le proposte ricevute, i partecipanti possono di dire "sì" alle proposte.

A: "Che cosa stiamo facendo?"

B: "Stiamo leggendo un libro."

A: "Sì! Stiamo leggendo un libro."

Tutti e due iniziano a leggere un libro immaginario.

Cosa stai facendo, Signor....?

Può essere giocato in cerchio, o in coppie, o in piccoli gruppi.

La persona A inizia a fare un'azione ripetitiva (ad esempio, scavare una buca, dipingere un quadro, stirare...), prendendo ispirazione da un atto tipico di una particolare professione. La persona B riconosce probabilmente l'azione e la professione e chiede: "Cosa stai facendo, Signor/Signora...?" Invece di utilizzare la professione che vede realmente, dice qualcosa di completamente diverso. La

persona A continua a compiere l'azione giustificando il motivo per cui la sta facendo. L'attività è comunque in qualche modo collegata alla sua professione.

Quando cambiano turno, la persona B prende la professione di prima come ispirazione per il mimo successivo.

A: (mima il dipingere un quadro)

B: Cosa stai facendo, Signor DJ?

A: (accetta di essere un DJ che fa quel movimento) Sto praticando i miei speciali movimenti di tai-chi prima del concerto di sera.

B: Oh, certo, vedo.

B: (inizia a mimare il movimento di un DJ).

Riflessione

- Come ti senti ora?
- Com'è stato per te?
- Qual è stato il momento più forte per te, e perchè?
- C'è stato qualcosa di difficile?

Note per il facilitatore

b.2. Errori

Cornice metodologica:	Improvvisazione teatrale
Tem:	Accettare le idee dell'altro, comunicazione
Durata:	60 minuti
Numero di partecipanti:	10-30 partecipanti

Materiali:	Uno spazio sufficientemente ampio
Obiettivi d'apprendimento:	<p>Accettare gli errori come parte dell'apprendimento.</p> <p>Apprezzare gli errori e affrontarli.</p> <p>Comprendere il potere del gruppo che può compensare l'individuo e beneficiarne nel complesso (gestalt).</p>
Preparazione:	<p>Può essere utile che come insegnante anche tu prenda parte a tutte queste attività, per sostenere la co-creazione e rafforzare il rapporto con il gruppo.</p>

Descrizione in dettaglio

Whoosh

Chiedi ai partecipanti di formare un cerchio, in cui i partecipanti si passeranno una palla immaginaria. Inizia con una persona che slancia le mani verso il vicino dicendo "whoosh". La palla passa di mano in mano. Chi ha la palla ha il comando successivo. Ci sono altri suoni e movimenti che possono essere introdotti mano a mano:

Stop - la persona ferma la palla dicendo "stop" e mettendo le mani aperte davanti a sé, costringendo l'altro a lanciare con il suono "whoosh" la palla nella direzione opposta.

Tu - invece di woosh, la persona può indicare qualcuno nel cerchio e dire "tu!" e la palla appare davanti a quella persona.

Rampa - quando riceve la palla, la persona crea una rampa con le braccia sopra la testa, facendo saltare il turno di uno e la palla va così oltre il vicino per capitare nelle mani della persona successiva.

Nuovi suoni e gesti possono essere inventati una volta che il gruppo ha acquisito le regole e gioca fluidamente.

Errori

Nel caso qualcuno commetta un errore, il compito di tutti è di non renderlo evidente. Il gruppo non deve incolpare l'individuo ma deve compensare, affrontando il momento come una sfida per integrare ciò che è accaduto nel gioco e giocare come se fosse tutto pianificato.

Quante zampe

I partecipanti sono in cerchio e seguono il giro del cerchio per fare una conta, dicendo o eseguendo il seguente ordine di:

- numero e tipo di animale (es. 1 zanzara,...)
- numero di zampe totali degli animale appena detti (6 zampe)
- l'azione tipica per l'animale scelto, che va ripetuta per tante persone quanto era il numero di animali (battere le mani per schiacciarla)

Es., A: Una zanzara. B: 6 zampe. C: "<clap>". D: 2 zanzare, E: 12 zampe. F: "<clap>" G: "<clap> H: 3 zanzare, I: 18 zampe, J: "<clap>" K: "<clap>" L: "<clap>" M: 4 zanzare"...

L'obiettivo è mantenere il flusso senza commettere errori nel numero di animali o zampe o nel numero di persone che compiono l'azione.

Errori:

Se la persona M dall'esempio sopra avesse detto 5 zanzare o avesse pensato troppo a lungo, sarebbe stato un errore. Quando ciò accade, tutti dovranno apprezzare l'errore con un applauso e complimentarsi come se avesse vinto un premio, poi la persona M ricomincia dall'inizio dicendo "una zanzara".

Quando il gruppo inizia a gestire il flusso, è un buon momento per aggiungere un altro animale.

- zanzara - 6 zampe - "<clap>"
- ragno - 8 zampe - "<grida>"
- pollo - 2 zampe - "imita un pollo"
- mucca - 4 zampe - "imita un mucca"

Il numero è sempre +1, indipendentemente dall'animale scelto.

Es., 1 zanzara - 6 zampe - <clap> - 2 polli - 4 zampe - <pollo> - <pollo> - 3 ragni - 24 zampe - <grida> - <grida> - <grida> - 4 polli...

Fino a 7

I partecipanti formano un cerchio. Fai loro contare da uno a sette. La prima persona dice uno, il vicino dice due e così via fino al numero sette. Dopo il sette, si ricomincia con il numero uno.

Aggiungi un gesto al numero. Mentre si dice il numero, la persona tocca la spalla. La spalla scelta indica la direzione del conteggio.

Una volta che il gruppo riesce a mantenere il flusso, aggiungi una nuova regola: scegliere uno dei numeri e cambiarlo in qualcos'altro. Può essere una parola, un'esclamazione, un gesto...

e.g.

- 3 = battimani
- 1 = salta
- 5 = dire il proprio nome
- 7 = doppio battimani
- 6 = 4
- 4 = vacanza
- 2 = "OH MIO DIO!"

Errori:

Quando qualcuno fa un errore deve celebrarlo correndo un giro intorno al cerchio, gridando felicemente e applaudendo per sé stessa. Poi torna al punto da cui è partito per fare il giro e si unisce nuovamente al gioco. Nel frattempo, il resto del gruppo continua a giocare.

Riflessione

- Come vi sentite?
- Cosa vuol dire per te commettere un errore?
- Come fai di solito quando sbagli?

b.3. Costruire fiducia

Cornice metodologica:	Improvvisazione teatrale
Tem:	Comunicazione senza parole, embodiment
Durata:	60 minuti
Numero di partecipanti:	10-30 partecipanti
Materiali:	Uno spazio sufficientemente ampio, sedie, musica di sottofondo
Obiettivi d'apprendimento:	Collegarsi con gli altri partecipanti nel gruppo. Percepire il gruppo come un tutto. Rimanere in contatto con gli altri.
Preparazione:	Uno spazio sufficientemente grande in cui il gruppo possa muoversi.

Descrizione in dettaglio

Guida

- Tutte le varianti avvengono a coppie.
- Puoi utilizzare la musica come sottofondo per questa attività, considera quale atmosfera vuoi creare con la musica scelta.

a) Dita

Forma delle coppie. Questa attività avviene in silenzio. Unite l'estremità dei vostri indici. Questo è il vostro punto di guida. Uno diventa il leader e il secondo il seguace. Il leader può fare qualsiasi cosa, ma i loro indici devono essere in contatto in ogni momento. Dopo un po', cambiano ruolo e il leader diventa il seguace e viceversa.

b) Ipnosi colombiana

Uno dei due fissa gli occhi ad una certa distanza (15-20 cm) sul palmo della mano dell'altro, e viene condotto nello spazio, in tutte le direzioni e movimenti, solo da questo "legame".

c) Bendati

Una persona chiude gli occhi mentre l'altra diventa il leader premuroso di questa persona. Nel frattempo, posizionate alcuni oggetti (sedie) nella stanza e create un percorso con diversi ostacoli che le coppie devono superare.

d) Nome sussurrato

Una delle due persone chiude gli occhi e l'altra lo guida chiamando il suo nome. La persona bendata cammina seguendo la direzione da cui proviene la voce del compagno, che ha la propria voce come unico modo per guidare il compagno stando attento alle altre coppie che sono impegnate a fare la stessa cosa.

Inseguendo la zanzara

Lascia che i partecipanti rimangano in cerchio e di loro che c'è una zanzara che vola sopra le loro teste. È una sola zanzara e si muove da una testa all'altra, e ogni volta che la zanzara si posa sulla testa di qualcuno, lo stesso si abbassa e chi gli sta accanto si gira per ucciderla battendo le mani sulla sua testa. La zanzara si sposta immediatamente sulla testa della persona successiva e il ciclo si ripete. La

zanzara procede in cerchio e una volta che i partecipanti avranno compreso il movimento, possono velocizzare il giro.

Il pendolo

Forma gruppi da 8-10 persone. Ogni gruppo si mette in cerchio. Una persona diventa il pendolo e si posiziona al centro di questo cerchio: dovrà attaccare i piedi al pavimento, non fare passi, tenere il corpo in tensione e cercare di immaginare di essere un pendolo. Con gli occhi chiusi, il pendolo sarà oscillato tra le persone che formano il cerchio.

Tutti nel cerchio devono essere pronti a prendere il pendolo e a oscillarlo delicatamente verso un'altra persona. È importante invitare i partecipanti ad avere una postura stabile e ad utilizzare la forza per afferrare la persona al centro. Alterare le persone in modo che ognuno possa provare ad essere pendolo.

Foglie che cadono

I partecipanti camminano liberamente nello spazio e, mentre si muovono, alcuni di loro possono decidere di diventare una foglia cadente. Ciò significa che chi decide di diventare foglia, dirà al gruppo "io" e inizierà a cadere come una foglia. Le persone intorno cercheranno di sorreggere la persona prima che sia completamente a terra.

Riflessione

Stimola la riflessione sui momenti significativi di quanto accaduto.

Note per il facilitatore

Tutte queste attività dovrebbero essere volontarie. È importante conoscere il gruppo e monitorare ciò che sta accadendo.

b.4. Sintonizzazione di gruppo

Cornice metodologica:	Improvvisazione teatrale
Temi:	Sintonizzazioni attraverso divertimento e cooperazione
Durata:	120 minuti
Numero di partecipanti:	10-30 partecipanti
Materiali:	Uno spazio sufficientemente ampio, musica, cronometro
Obiettivi d'apprendimento:	Prendere consapevolezza degli altri. Sentirsi parte del gruppo.

Descrizione in dettaglio

Battimani in cerchio

Dopo aver formato un cerchio, l'obiettivo del gruppo sarà quello di far scorrere il battito di mani all'interno del cerchio. Due persone vicine battono le mani contemporaneamente indicando in quale direzione deve proseguire il battito delle mani. Una delle due si girerà poi nella direzione opposta passando il battito delle mani alla persona accanto a sé. Le due persone cercheranno di battere le mani insieme (battito simultaneo).

A batte le mani con B, B batte le mani con C, C con D...

Quando il movimento diventa fluido, potete aggiungere una variante, cambiando direzione con un doppio battito delle mani.

A batte le mani con B, B batte le mani con C, C batte le mani con D due volte, C batte le mani con B, B batte le mani con A...

Successivamente si può aggiungere un'altra variante, battendo le mani simultaneamente con chiunque nel cerchio, non necessariamente con il vicino. Questo serve anche a prevenire che solo la metà del cerchio invii il segnale avanti

e indietro. Quando l'esercizio viene ben compreso e il battito fluisce bene all'interno del cerchio, è possibile giocare un po' con il ritmo, accelerare e rallentare di nuovo.

Camminare nello spazio

Chiedete ai partecipanti di camminare liberamente nello spazio, senza parlare ed evitando di camminare sempre in cerchio.

Ci sono diverse possibilità da usare singolarmente o in combinazione:

1) Velocità 1-5

Chiedete ai partecipanti di camminare percependo gli altri e cercando di raggiungere una velocità uguale per tutti. Questo è il passo numero tre. Chiedete al gruppo di provare ad accelerare un po' fino al passo numero quattro. Provate il passo numero uno, e via così. Il compito è mantenere lo stesso passo tutto il tempo come gruppo.

Variazione:

Possono provare a cambiare la velocità da soli, senza che tu dia l'istruzione di farlo. Tuttavia, l'attività si svolge sempre senza parlare. Possono farlo semplicemente regolando la velocità. Il gruppo dovrebbe notare il cambiamento e adeguare la velocità di conseguenza. Se più persone iniziano a cambiare contemporaneamente, va da sé che qualcuno deve rinunciare alla propria idea e ricominciare a seguire gli altri. Non si tratta di essere i primi ad imporre la propria velocità, quanto quella di essere in grado di adattarsi per il bene del gruppo, portando al contempo nuovi elementi (in questo caso la velocità).

2) Stop-cammina-batti le mani-salta

Ci sono quattro istruzioni che il gruppo può ricevere e seguire: fermarsi, camminare, battere le mani, saltare. Il gruppo dovrebbe essere in movimento continuo nello spazio, senza guardare te che dai le istruzioni ma piuttosto essere consapevole della propria velocità come gruppo e cercare di reagire all'unisono ogni volta che dai un'istruzione. Cioè, battere le mani contemporaneamente, saltare

contemporaneamente, fermarsi contemporaneamente e riprendere a camminare contemporaneamente.

Variante I:

Scambia le istruzioni: camminare con fermarsi e saltare con battere le mani. Ogni volta che dici "fermati", dovrebbero continuare a camminare; camminare significa fermarsi, battere le mani è saltare e saltare significa battere le mani.

Variante II:

Possono provare a introdurre le istruzioni da soli, senza che tu dia l'istruzione di farlo. Tuttavia, l'attività si svolge ancora senza parlare.

3) Indica qualcuno che...

a) Nomi

Mentre i partecipanti si muovono liberamente, dì loro di fermarsi e chiudere gli occhi. Chiedi loro di indicare in una direzione e dire il nome della persona nel gruppo che pensano di stare indicando¹. Chiedi loro di riaprire gli occhi per verificare se hanno indovinato. Ripeti con più o tutti i nomi.

b) Dettagli

Mentre i partecipanti si muovono liberamente, dì loro di fermarsi e chiudere gli occhi. Chiedi loro di indicare qualcuno che pensano indossi, ad esempio, calze nere. Probabilmente non lo sapranno, quindi incoraggiali a cercare di indovinare e a indicare da qualche parte. Quando tutti stanno indicando da qualche parte, possono aprire gli occhi per controllare. Dopo un po' di tempo in cui probabilmente avranno osservato un po' gli altri, dì loro di fermarsi, chiudere gli occhi e provare di nuovo.

Lo specchio

Questa attività può essere svolta anche con un po' di musica, tuttavia è importante tenere presente che il brano scelto può avere un impatto sull'atmosfera che si crea.

Forma delle coppie. Staranno in piedi uno di fronte all'altro. Uno di loro è uno specchio e l'altro si guarda allo specchio. Colui che si guarda allo specchio inizia a fare movimenti lenti con le braccia, le gambe, il corpo. La persona che in quel momento è specchio, riflette i movimenti cercando di muoversi in simultanea.

L'obiettivo non è essere divertenti o sorprendere lo specchio in modo che non riesca a seguire i propri movimenti, ma il contrario. L'obiettivo per la coppia sarà quello che sia difficile riconoscere chi è lo specchio.

Inverti i ruoli, poi cambia le coppie.

Variante I:

Danza di gruppo. Mentre le coppie si specchiano, invita i partecipanti a tenere presente tutte le altre coppie nello spazio. L'obiettivo è creare insieme movimenti belli come gruppo, concentrandosi non solo sulla propria coppia, ma sull'intero gruppo di coppie.

La vecchia nonna

Chiedi a ogni partecipante di posizionare una sedia da qualche parte nello spazio. Fai sedere tutti sulle loro sedie e posiziona una sedia extra nella stanza.

Il facilitatore diventa una vecchia nonna, la stanza si trasforma in un tram su cui la nonna vuole sedersi (su una delle sedie - quella vuota).

Il facilitatore si avvicina lentamente all'unica sedia libera cercando di sedersi su di essa. Il gruppo deve difendere la sedia libera facendo sì che qualcuno lasci la sedia originale e si sieda su quella libera prima che la nonna lo faccia. Improvvisamente, c'è una sedia libera diversa verso cui la nonna inizia a camminare.

Le regole:

- non fare del male a nessuno,
- non muovere le sedie,
- non toccare o fermare la nonna,

- una volta che ci si alza dalla sedia, ci si deve necessariamente sedere su un'altra. Solo successivamente ci si potrà sedere nuovamente sulla sedia iniziale.

Utilizza un cronometro e sfida il gruppo a far camminare la nonna per almeno 90 secondi.

Se non ci riescono, chiedi ai partecipanti di pensare ad una strategia e di provarla.

C'è un'energia fantastica se la nonna cammina a ritmo di musica (consigliamo l'electro swing!).

Riflessione

Battimani in cerchio: Chiedi ai partecipanti cosa li aiuta a battere le mani veramente allo stesso tempo. Lascia che lo incorporino nel gioco. Probabilmente si scoprirà che ciò che aiuta è lavorare con il corpo: avere un contatto visivo, avvicinare le mani lentamente, mantenere un ritmo nel battere le mani, rilassare le gambe e il corpo, ed essere pronti a battere le mani.

Lo specchio: *Come è stata per te l'esperienza e cosa trovi divertente/piacevole/sfidante?*

Note per il facilitatore

La vecchia nonna: alcuni partecipanti (soprattutto i bambini) potrebbero chiedere se uno di loro può essere la nonna. È bene tenere a mente che l'obiettivo obiettivo è che il gruppo si sintonizzi. E' per questo che consigliamo che la nonna sia il facilitatore così che il gruppo abbia chi sfidare. Alle volte capita che chi sta sulle sedie centrali non si muova affatto, quindi è bene incoraggiare il gruppo a coinvolgere anche queste persone.

Successivamente, puoi incoraggiare qualcuno del gruppo a prendere il posto della nonna e dunque a dirigere il gioco.

b.5. Embodiment

Cornice metodologica:	Improvvisazione, teatro playback
Temi:	Sintonizzarsi con il corpo, tocco
Durata:	90 minuti
Numero di partecipanti:	10-30 partecipanti
Materiali:	Uno spazio sufficientemente ampio, musica
Obiettivi d'apprendimento:	Esprimersi attraverso il corpo.
Preparazione:	Assicurati che sia possibile mettere la musica e che si senta bene.

Descrizione in dettaglio

Guidato da un parte del corpo

Lascia che i partecipanti camminino nello spazio. Metti della musica.

Dopo un po', di loro di concentrarsi su una parte del loro corpo, ad esempio, un gomito. Dai loro l'istruzione che è il loro gomito a guidare il resto del corpo. Puoi anche aggiungere una caratteristica, ad esempio, un gomito timido che ti guida.

Cambia la parte del corpo, le sue caratteristiche e la musica. Ad esempio, un naso curioso, una testa pigra, un bacino flirtante, un petto coraggioso, un ginocchio indeciso...

Io sono...(creando uno scenario)

Dai ai partecipanti uno scenario, ad esempio, *una stazione ferroviaria*. Il loro compito è quello di creare una stazione ferroviaria rappresentando con il corpo persone ed oggetti, l'atmosfera e persino le emozioni in quell'ambiente. Entrano nella scena uno alla volta, creando una statua e descrivendola dicendo, "Io sono...", ad esempio, *Io sono un treno; Io sono una valigia abbandonata; Io sono un piccione; Io sono un viaggiatore solitario; Io sono l'odore del caffè...*

Storia in sculture

Formate delle coppie. Ogni coppia racconterà una storia attraverso delle statue, alternandosi nel raccontare la storia. Date al gruppo un argomento, ad esempio, le vacanze estive.

La persona A crea una statua (es., *qualcuno che naviga su Internet*) e, quando la persona B annuisce per indicare ad A di aver capito cosa intende e di poter proseguire con la storia, A smette di dare vita alla sua statua. La persona B prosegue la storia creando la sua statua (es., *qualcuno sdraiato sul divano e che beve*). A annuisce, B lascia la propria posizione e così via.

Esempio: *A fa una faccia triste*. B annuisce. A lascia la propria posizione. B crea una statua, *una persona che guarda la rivista e indica una pagina*. A annuisce. B rilascia... fino a quando non raccontano tutta la storia.

Variazioni:

- I) La coppia può rappresentare una sola persona e la sua storia.
- II) Possono rappresentare due persone diverse (come nell'esempio sopra).
- III) Possono stabilire chi sono i loro personaggi prima di dare vita alle statue.
- IV) Possono cercare di indovinare durante il gioco quale potrebbe essere la loro relazione e quali sono le caratteristiche dei loro personaggi.
- V) Può essere eseguito in coppia e coinvolgere il pubblico che può cercare di indovinare chi sono le persone nelle statue, qual è la loro relazione, quali sono probabilmente le loro caratteristiche. In questo caso, assicurati di rendere palese che commenti e relazioni attribuite si riferiscono sempre ai personaggi interpretati e non alle persone che li interpretano.

Chi/Cosa sono in un contesto dato

Invita i partecipanti a camminare con movimenti strani nello spazio.

Quando batti le mani, devono fermarsi e mantenere la posizione in cui si trovano in quel momento.

Quando batti le mani, fai una domanda del tipo "*Chi o cosa sei in...*" e aggiungi un'ambientazione. Es., *un parco*. I partecipanti dovrebbero farsi ispirare dalla loro posizione corporea.

Tocca la spalla di qualcuno per far dichiarare a quella persona chi o cosa è. Es., *una panchina, un cane, un fiore, un albero, un rifiuto, un cestino...*

Quando tutti dicono chi o cosa sono, puoi battere le mani di nuovo per farli tornare in movimento. Così inizia un nuovo turno.

Variante I:

Puoi aggiungere un'ulteriore indicazione, ovvero che quando sono in movimento, i partecipanti devono essere in contatto con almeno un'altra persona, rimanendo insieme alla stessa anche quando si fermano per fare la statua. L'unione tra le due persone dovrebbe persistere anche quando all'interno dello scenario gli viene chiesto chi o cosa sono. Ad esempio, se una persona è un rifiuto, allora la persona che la tocca, che magari pensava di poter essere qualcuno che raccoglie fiori, improvvisamente si trova ad avere in mano un rifiuto. Quindi, dovendosi adattare magari dice: *sono un volontario che pulisce il parco*.

Un disegno (lo sono, e io prendo)

Disponi il gruppo in cerchio con un bello spazio al centro. Dì ai partecipanti di immaginare che stiano per disegnare all'interno del cerchio un'immagine con i loro corpi.

Una persona si avvicina al centro del cerchio, assumendo una posizione col proprio corpo e dichiarando chi/cosa è e possibilmente cosa sta facendo, es., *sono un albero profondamente radicato*. Questo è il primo elemento del disegno.

Una seconda persona si avvicina per unirsi all'immagine e "disegna" un altro elemento allo stesso modo (si posiziona con il proprio corpo all'interno del quadro vivente, dicendo chi/cosa è e possibilmente cosa sta facendo), es., *sono una foglia caduta a terra*. Quello che è stato disegnato prima deve rimanere lì, gli altri possono aggiungere qualcosa per completare il quadro.

Quando arriva la terza persona per unirsi all'immagine (si posiziona con il proprio corpo all'interno del quadro vivente, dicendo chi/cosa è e possibilmente anche cosa

sta facendo), l'immagine è completa. Es., *sono un piccolo uccello seduto sul ramo più grande dell'albero.*

Chi era lì per primo decide chi rimane lì per il disegno successivo. Ad esempio, *sono l'albero e voglio che le foglie cadute restino qui.*

Ora c'è solo una persona che rimane come era nell'immagine precedente ma deve pensare ad una nuova identità e attività per quella posizione corporea che ha assunto e che sarà l'ispirazione per iniziare un nuovo disegno. Gli altri due lasciano la scena.

Es. Io sono un vaso rotto. E un nuovo disegno inizia da questo elemento

Varianti:

I) Le immagini sono ancora più interessanti quando le persone non rappresentano solo esseri umani, ma anche cose, atmosfere, emozioni.

II) Fai capire ai partecipanti il principio, poi aggiungi una nuova regola al gioco. Il primo al centro deve iniziare con qualcosa di neutro. Il secondo arriva con un problema, mentre il terzo deve risolvere il problema. (Es., *sono un clown che fa ridere la gente. Sono un leone affamato che ha deciso di mangiare il clown. E sono una gabbia per il leone.*)

III) Un'altra variante ha un modello diverso, ovvero qualcosa di neutro - problema - qualcosa che peggiora la situazione e che alla fine porta alla rovina completa della situazione in essere. O viceversa, inizia a rendere l'immagine sempre più piacevole.

IV) Incoraggia tutti i partecipanti a unirsi all'immagine per crearne una grande con il gruppo al completo.

Il marchingegno

Dai al gruppo un marchingegno, reale o inventato, o chiedi loro in che tipo di macchina gli piacerebbe trasformarsi. I partecipanti creeranno tale macchina aggiungendosi uno alla volta. Ogni persona si aggiungerà alla scultura collettiva con un movimento e un suono ripetitivo per la parte della macchina che rappresenta. Quando tutti i partecipanti sono nella scultura collettiva che rappresenta la macchina, puoi giocare con la potenza della macchina. La velocità a cui si muovono

può essere solo al 50% di potenza, quindi portala al 100%, 150%, 200%... fino a quando la macchina non va in sovrappiù ed esplode. Oppure viceversa, la macchina può iniziare a perdere potenza fino a quando si ferma e si spegne.

Riflessione

- Quali momenti sono stati importanti?
- Cosa hai notato?
- Cosa vuol dire per te (interpretazione)?

Note per il facilitatore

Supporta i partecipanti a entrare in contatto fisico gli uni con gli altri, senza però insistere.

c. ATTIVITA' DEL TEATRO PLAYBACK

c.1. Movimento e voce

Cornice metodologica:	Teatro Playback
Temi:	Espressione vocale, lavoro corporeo
Durata:	60 minuti
Numero di partecipanti:	10-30 partecipanti
Materiali:	Uno spazio sufficientemente ampio
Obiettivi d'apprendimento:	Entrare in contatto con il proprio corpo e avere più consapevolezza delle proprie emozioni. Esprimere emozioni con il proprio corpo e la voce.

Descrizione in dettaglio

Come mi sento oggi

Chiedi ai partecipanti di mettersi in cerchio e di condividere, uno alla volta, come si sentono in quel momento con un movimento e un suono. Tutti gli altri nel cerchio ripetono il movimento e la voce, così che la persona possa osservarsi dall'esterno.

Movimento e voce in diverse parti del giorno, settimana

Chiedi ai partecipanti di camminare nello spazio, e dai loro istruzioni per modificare il loro movimento in diverse modalità:

- Senza alcuna interazione con gli altri
 - neutrale
 - stanchi, come se fosse presto mattino e si stesse andando a scuola
 - in ansia perché l'autobus rischia di arrivare in ritardo
 - in attesa del pranzo
 - etc.
- Con brevi interazioni con gli altri
 - Vedi qualcuno che non volevi incontrare
 - Incontri qualcuno che ammiri
 - Incontri il tuo insegnante della prima elementare
 - Incontri qualcuno che non vedi da tanto tempo
 - etc.

In cima alla collina

Raduna il gruppo da un lato della stanza, e chiedi a un partecipante per volta di rivolgersi dal lato opposto. Racconta una storia a proposito di una collina di fronte alla persona che volge le spalle al gruppo, dove la cima è vicino alla parete opposta. Dai alla persona le seguenti istruzioni:

- Sali sulla cima della collina in qualsiasi modo creativo desideriate. Usa l'immaginazione e qualsiasi cosa per salire su questa collina.

- Una volta che sei in cima, guardate giù nella valle verso di noi e grida forte il tuo nome.
- Noi (il resto del gruppo) ripeteremo il nome con la stessa intonazione come se fossimo l'eco.

Dopo di che, chi è in cima può intraprendere il viaggio di ritorno giù dalla collina.

Riflessione

Com'è stato concentrarsi sul corpo e sulla voce?

Com'è stato essere o non essere in interazione con gli altri?

Cos'hai provato nel sentire l'eco del tuo nome?

Note per il facilitatore

Fai lavorare i partecipanti solo con il corpo e la voce. Non permettere loro di utilizzare alcun accessorio, guidali verso la mimesi, spingili ad esplorare ed usare il proprio corpo e la propria voce come accessori in sé.

Lascia ai partecipanti la libertà di decidere quando sentiranno di aver raggiunto la collina e non chiamarli.

Il viaggio si conclude quando lui/lei torna dagli altri studenti. Puoi proporre un segnale che decreti la fine dell'improvvisazione chiedendo al gruppo di applaudire, oppure usando un campanello o semplicemente dicendo grazie.

Non permettere agli altri partecipanti di salire sulla collina prima che lo studente precedente abbia terminato il suo viaggio (diamo a tutti piena attenzione fino alla fine).

Non è necessario che il facilitatore partecipi, dipende dalla situazione del gruppo. Tuttavia, è meglio non andare per primi, per non influenzare gli studenti.

c.2. Movimento, voce, ed emozioni

Cornice metodologica:	Teatro Playback
Temi:	Lavoro corporeo, emozioni
Durata:	120 minuti
Numero di partecipanti:	10-30 partecipanti
Materiali:	Stanza vuota, campanella.
Obiettivi d'apprendimento:	Sviluppare la creatività e la consapevolezza del proprio corpo-voce, per capire ed esprimere le proprie emozioni. Imparare a capirsi a vicenda a livello emotivo, non solo a livello narrativo.
Preparazione:	Assicurati che ci sia spazio sufficiente.

Descrizione in dettaglio

Coltello, cucchiaio, forchetta

Dividi i partecipanti in tre gruppi e digli che ogni gruppo diventa uno dei seguenti oggetti: coltello/cucchiaio/forchetta.

Il gruppo nel suo insieme interpreterà l'oggetto utilizzando movimento e voce. Avranno circa 8 minuti per prepararsi e successivamente si esibiranno per gli altri due gruppi.

È buono chiedere dopo ogni esibizione:

- Cosa ha visto il pubblico?
- Come hanno ottenuto questo gli interpreti?
- Cosa ha funzionato?

Favole

Chiedi a quattro persone di essere attori e di mettersi in fila. Gli altri partecipanti saranno il pubblico. Racconta brevemente parte di una fiaba (ad esempio, Cappuccetto Rosso):

es. *"Cappuccetto Rosso è arrivato al limitare del bosco. È rimasta ferma per un po', chiedendosi se fosse sicuro entrarci, ricordando che sua mamma l'aveva avvertita. Poi ha deciso di andare lì."*

Chiedi agli attori di eseguire, dopo aver suonato il campanello, il momento in cui Cappuccetto Rosso decide. Ricorda agli attori che devono utilizzare solo il loro movimento e la voce (come hanno fatto nell'attività Coltello, cucchiaio, forchetta), collaborando - tutti loro sono Cappuccetto Rosso.

Quando il pubblico si appresta a guardare la scena improvvisata, di loro *"Guardiamo"* e suona il campanello, che suonerai nuovamente al termine della scena.

Chiedi al pubblico cosa hanno visto e a quali emozioni possono connettersi.

Poi chiedi ad altri quattro partecipanti di assumere il ruolo degli attori e racconta un'altra fiaba (o eventualmente un altro momento di Cappuccetto Rosso).

Storie personali

Chiedi ai partecipanti in platea se qualcuno può condividere un'esperienza personale capitata quel giorno o tempo addietro. Potrebbe volerci un po? prima che qualcuno si faccia avanti, quindi sii paziente e attendi con fiducia.

Dopo che qualcuno condivide il suo momento, sostieni gli attori come nell'attività precedente, nell'uso del movimento e della voce, chiedendogli di non guardare negli occhi né il narratore né il pubblico.

Concludi la storia con il suono del campanello. Chiedi a qualcun altro di raccontare un'altra storia o cambia gli attori.

Riflessione

Costruire comunità attraverso le storie

Una volta che i partecipanti hanno preso dimestichezza nel rappresentare le storie e le emozioni narrate, e se senti che si è creato un clima di fiducia puoi, a seguito di una storia, riflettere con il pubblico:

- Chi conosce emozioni simili nella sua vita?
- Chi ha avuto un'esperienza completamente diversa in una situazione simile?
- Ci sono storie diverse su questo argomento che ti vengono in mente?
- Come ti senti ora dopo aver visto questa storia? Qual è la tua emozione qui e ora?
- Di cosa parlava la storia per te? Qual è il tema?
- Cosa hai imparato sulla realtà dalla scena riprodotta?
- Perché pensi che questa storia sia emersa dopo quella precedente?

Note per il facilitatore

Quando chiedi ai partecipanti di raccontare la loro storia, invitali a narrare un episodio vissuto personalmente.

c.3. Ascolto attivo

Cornice metodologica:	Teatro Playback
Temi:	Narrazione di storie, ascolto di storie
Durata:	60 minuti
Numero di partecipanti:	10-30 partecipanti
Materiali:	Stanza vuota, campanella, strumenti di Orff o un qualsiasi altro set di strumenti musicali
Obiettivi d'apprendimento:	Ascoltare le storie degli altri. Reagire o riflettere sulle storie degli altri.

Descrizione in dettaglio

Io sono e faccio

Riunisci i partecipanti in cerchio Inizi tu dicendo una frase:

"Sono (il tuo nome) e faccio (l'attività)."

Nello stesso momento, fai con il corpo azioni diverse da quelle dell'attività che hai citato. Ad esempio: *"Sono Veronika e vado in bicicletta."* In realtà con il corpo agisci come se stessi leggendo un libro.

Poi quello che sta alla tua sinistra rappresenta quello che hai narrato (nel nostro esempio va in bicicletta) e dice a parole qualcos'altro.

In questo modo si passa di persona in persona all'interno del cerchio, senza soffermarsi troppo se qualcuno sbaglia. Piuttosto invitate il gruppo a supportare la persona che ha sbagliato a correggersi.

La mia storia con partner di emozioni

Formate delle coppie, uno è il narratore, l'altro è una scultura. Mentre il primo racconta la sua storia, l'altro crea una scultura in movimento con emozioni visibili seguendo ciò che il primo narra.

Fate in modo che il primo trovi la conclusione della storia e poi il narratore e la scultura si scambiano i ruoli.

La mia storia nel linguaggio di Orff

Portate al gruppo una scatola di strumenti Orff. Consentite ai partecipanti di esplorare quanti ne vogliono. Poi fate loro scegliere uno strumento e formare delle coppie. Come nell'attività precedente, uno è il narratore e il secondo esprime la storia attraverso la musica (usando i due strumenti della coppia).

Fate in modo che il primo trovi la conclusione della storia e poi il narratore e il musicista si scambiano i ruoli.

Riflessione

Riflessione sull'esperienza dell'ascolto attivo:

Come sai che l'altro ascolta ciò che dici?

Chi sono le persone nella tua vita che ti ascoltano veramente?

Come ascolti i tuoi amici e parenti più stretti?

Note per il facilitatore

Presta attenzione agli stili di ascolto specifici dei tuoi partecipanti.

d. ATTIVITA' DEL PROCESS DRAMA

d.1. Rudolf	
Cornice metodologica:	Process Drama, di Šárka Dohnalová
Temi:	Diversità, bullismo, relazioni sicure
Durata:	180 minuti
Numero di partecipanti:	10-30 partecipanti
Materiali:	Uno spazio sufficientemente ampio, qualcosa per riprodurre un video, il testo di una canzone e la sua traduzione, un accessorio per il personaggio principale (cappello/sciarpa/libro) e un accessorio per Babbo Natale (cappello/sciarpa).
Obiettivi d'apprendimento:	Ritrovare la propria esperienza in una storia di bullismo. Familiarizzare con il proprio ruolo nella storia e riflettere su di esso.
Preparazione:	Descrivi di cosa tratta il process drama. Prepara il gruppo al fatto che entreranno e usciranno dai panni di diversi personaggi durante il dramma. Sottolinea che si tratta di un ruolo, non di loro che compiono le azioni nelle scene. Quando si esce da un personaggio (soprattutto un antagonista), è utile scrollarsi di dosso il personaggio o fare un grande passo per lasciare il personaggio alle spalle.

Quando ci sono due idee diverse o opposte mostrate nelle scene, acconsenti a che siano tutte possibili. Tutto è possibile, finché non c'è un'altra parte della narrazione che rivela di più della storia. Poi, scegli ciò che è rilevante.

È importante spiegare come funziona un oggetto di scena. Se un facilitatore parla ai partecipanti senza l'oggetto di scena, sta parlando dal ruolo di facilitatore. Mentre se indossa l'oggetto di scena, è il personaggio che parla ai partecipanti.

Descrizione in dettaglio

Intro

a) Lascia che i partecipanti camminino nello spazio senza parlare. Dai loro istruzioni per camminare, fermarsi, saltare, applaudire. Ogni volta che dici una di queste parole, devono reagire di conseguenza.

b) Scambia le istruzioni: camminare per fermarsi e saltare per applaudire. Ogni volta che dici "fermati", devono continuare a camminare, e così via.

c) Dai al gruppo l'istruzione di camminare con un ruolo specifico. Falli camminare stando in ognuno di essi per un po': studente, insegnante, madre, padre. Ogni volta, chiedi loro di incarnare il personaggio, di concentrarsi sulla velocità con cui camminano, sulla posizione del corpo, sui pensieri... Possono anche aggiungere qualche parola o suono al personaggio.

Pianificazione di coppia

Chiedi ai partecipanti di formare delle coppie. Ogni duo diventa una coppia in attesa di un bambino. Lasciali avere una conversazione a riguardo. Cosa devono preparare? Quali saranno gli hobby del loro bambino? Digli di pianificare il futuro.

Rappresentazione del futuro

Formate un cerchio. Uno per uno, ogni partecipante fa una dichiarazione sul bambino e sul suo futuro. Mentre lo fa, il partecipante dovrebbe anche fare un gesto. Ad esempio: *Sarà molto forte*. Mentre lo dice, la persona imita la forza. *Amerà camminare nella natura*. Mentre lo dice, la persona sta imitando una passeggiata nella natura. Il resto del gruppo ripete sia la frase che il gesto dopo ogni dichiarazione.

Variante: Se è maschio/femmina...

È possibile formulare le dichiarazioni in modo leggermente diverso: Se è un bambino/bambina, lui/lei sarà... e farà riferimento al genere del bambino. Può essere un'apertura per riflettere sul tema degli stereotipi di genere.

Sarà un bambino!

a) Annuncia ai partecipanti che il bambino sarà un maschio! Fagli scegliere il nome.

Per ora lo chiameremo Simone.

b) Annuncia al gruppo che Simone è nato con una malformazione al viso. Senza specificare, dì solo che il suo volto ha qualcosa di strano, per il resto è un bambino normale.

Un giorno nella vita

Formate gruppi da 3-4 persone. Ogni gruppo eseguirà una serie di scene della vita di Simone agli altri gruppi. Date a ogni gruppo un ambiente: A casa con i genitori, dai nonni, all'asilo/a scuola, in un parco giochi, durante il suo compleanno..

a) Simone a 3 anni

- guarda tutte le scene

b) Simone a 7 anni (primo giorno di scuola)

- guarda tutte le scene

c) Simone a 9 anni (3a elementare)

- guarda tutte le scene

(Probabilmente apparirà qualche sorta di bullismo)

Variante:

Il gruppo può iniziare creando un'immagine congelata, una posizione di partenza della loro scena, e gli altri cercano di indovinare cosa sta succedendo nell'immagine. Poi si svolge la scena.

Riflessione:

Come si sta sentendo Simone?

Bullismo

Dì al gruppo che Simone è vittima di bullismo a scuola. Usa informazioni dalle scene e rendile parte della storia. Chiedi ai partecipanti di preparare un'immagine congelata della classe di Simone.

Immagine congelata I.

Posiziona una sedia nello spazio scenico. Quella è la sedia di Simone. Utilizzate un accessorio, o un volontario che indossa questo accessorio, o siate voi a sedervi sulla sedia, indossando l'accessorio. Lasciate che gli altri, uno alla volta, si uniscano all'immagine e creino una statua, finché non ci sono tutti.

Variante:

È anche possibile formare due gruppi e due statue. Un gruppo formerà una scultura collettiva e l'altro gruppo descriverà ciò che vede.

Voci nella testa I.

a) Iniziate nuovamente con l'immagine congelata. Lasciate che i partecipanti vengano uno alla volta nell'immagine, creino una scultura collettiva e aggiungano una frase che rappresenta il loro personaggio (vieni, crea una statua, ferma, pronuncia una frase, ferma di nuovo).

b) Quando l'intera immagine è creata, iniziate a indicare o a toccare le spalle dei partecipanti. È un segno per ripetere la frase nuovamente. Potete "riprodurli" in un certo ordine o contemporaneamente.

Al termine dell'attività invitate i partecipanti a scrollarsi di dosso i personaggi.

Riflessione:

Com'è stata l'esperienza per te?

La rivelazione di Rudolph

Dì ai partecipanti che questa è la storia di *Rudolph, la Renna col Naso Rosso*. Fai ascoltare la canzone e parlatene un po'. Chiedi chi la conosce e chi no. Di cosa parla la canzone?

Potete anche cantare la canzone:

https://www.youtube.com/results?search_query=rudolph+the+red+nosed+reindeer

Vicolo della coscienza

a) Dite al gruppo che Simone ha già 13 anni ed è davvero depresso. Sta pensando di lasciare la città, forse anche di suicidarsi.

b) Chiedete ai partecipanti di disporsi a zig-zag in fila uno di fronte all'altro lasciando abbastanza spazio per far passare una persona nel corridoio che si sarà formato. Simone (rappresentato dal facilitatore o da un volontario) camminerà lentamente lungo il corridoio creato dal gruppo. Le persone in fila daranno a Simone un consiglio sul fatto di lasciare o meno la città. Lasciate che riflettano per un po' su cosa farebbero se fossero nella situazione di Simone. Chiedete loro di iniziare il loro consiglio con "*Se fossi in te, partirei/non partirei perché...*"

c) Simone fa piccoli passi attraverso il corridoio, guarda negli occhi ogni persona, mentre ascolta i loro consigli. Nel momento in cui raggiunge la fine del corridoio, arriva Babbo Natale.

Arriva Babbo Natale - Insegnante nel ruolo

Babbo Natale chiede aiuto a Simone per guidare la sua slitta (proprio come nella canzone). "Ehi, Simone dal naso così luminoso, potresti guidare la mia slitta stasera? Ho bisogno di te; saresti il migliore per questo ruolo! Sei speciale!"

Varianti:

Se sei tu come facilitatore ad interpretare Simone, puoi avere pronto un accessorio che rappresenti Babbo Natale e alla fine del vicolo lo cambi con quello

di Simone. Allo stesso tempo, è possibile dare l'accessorio di Simone a uno dei partecipanti e parlare con lui/lei impersonando il ruolo di Babbo Natale.

Simone è rimasto in città, ed è diventato famoso e ammirato. Osserva l'effetto che questo ha sulla classe.

Immagine congelata II.

Posiziona nello spazio scenico una sedia per Simone. Uno per volta, gli altri vengono a fare la foto e fanno una scultura collettiva, finché tutti non sono nella foto. Questa volta non bullizzano Simone, ma lo ammirano.

Voci nella testa II.

Iniziate di nuovo con l'immagine congelata. Lasciate che i partecipanti vengano uno per uno nella foto, facciano una statua e aggiungano una frase che il loro personaggio rappresenta (vengono, fanno una statua, si congelano, dicono una frase, si congelano di nuovo). Le frasi sono di ammirazione e apprezzamento.

Riflessione

Oltre i momenti di riflessione da fare durante l'attività, per quella finale potreste partire da:

- Com'è stata l'esperienza per te?
- Cosa faresti se conoscessi qualcuno che viene bullizzato?
- Con chi ne parleresti?

Note per il facilitatore

Apri la discussione sul tema del bullismo, raccogli informazioni su come si comportano i ragazzi e illustra loro quali sono le possibilità. Metti anche l'accento sulla forza del gruppo. Si tratta più del gruppo di persone che sosterranno (l'aggressore o la vittima) - non tanto dell'aggressore. Probabilmente anche lui è in qualche modo una vittima.

d.2. Il re più triste

Cornice metodologica:	Process Drama, basato sul libro <i>The Saddest King</i> (Wormell, 2008), scritto da Patrice Baldwin, adattato da Tomáš Andrášik e Lucie Moravčíková
Temi:	Emozioni nella società, autenticità personale
Durata:	180 minuti
Numero di partecipanti:	10-30 partecipanti
Materiali:	Sedia, corona (di plastica o di carta), gadgets per fare un video, fogli di carta e penne.
Obiettivi d'apprendimento:	<p>Aprire uno spazio per il tema dell'espressione delle emozioni e per entrarvi in contatto.</p> <p>Comprendere l'importanza delle diverse emozioni nella nostra vita.</p> <p>Sperimentare cosa accade se le nostre emozioni non vengono espresse.</p>
Preparazione:	<p>I partecipanti sperimenteranno diversi ruoli e prospettive in questa storia (abitanti, consiglieri del re, guardie e polizia segreta).</p> <p>È importante spiegare come funziona un oggetto di scena. Se un facilitatore parla ai partecipanti senza l'accessorio, sta parlando dal ruolo di facilitatore. Se indossa l'accessorio, è il personaggio che parla ai partecipanti.</p>

Descrizione in dettaglio

Intro

Fai camminare i partecipanti nello spazio senza parlare. Quando batti le mani, devono fare una statua rappresentante ciò che dici (rabbia, paura, felicità, libertà, disgusto, tristezza, proibito, eccitazione).

Mentre i partecipanti si muovono nello spazio camminando, chiedi loro di guardarsi negli occhi ogni volta che incontrano qualcuno. Dopo un po', chiedi loro di sorridere a chi incontrano e dopo un altro po', chiedi loro di fare una smorfia a chi incontrano.

Lettura introduttiva

Chiedi ai partecipanti di sedersi ed ascoltare ciò che stai per leggere. Possono anche chiudere gli occhi.

"C'era una volta un paese in cui le persone erano sempre felici. Nulla le faceva mai arrabbiare o intristire. Sorridevano e ridevano quando il sole splendeva. Ma sorridevano e ridevano anche quando pioveva. E anche quando cadeva la neve, e il battere dei denti sembrava quasi un'orchestra di sonagli, erano comunque felici. Erano felici quando ricevevano un mazzo di fiori bellissimi, ma erano altrettanto felici se i fiori erano appassiti. E una mela marcia sembrava farli felici tanto quanto una scatola di cioccolatini. Se qualcuno inciampava e cadeva sbattendo la testa in quel paese, molto probabilmente avrebbe detto: 'Che momento fortunato! Penso che questa protuberanza mi stia bene, non credi?' Se perdevano un autobus, avrebbero sorriso dicendo qualcosa come: 'Ce n'è un altro che arriva tra un'ora, dobbiamo solo aspettare un po'". Se la cena era bruciata, avrebbero detto: 'Perfetto! È proprio come ci piace, bruciata e croccante'. E se i padri si incontravano in un pub e scoprivano che non c'era più birra e dovevano bere invece acqua, erano comunque felici. Nulla li rendeva infelici. Erano sempre felici. O almeno sembrava."

Un giorno nella vita - il paese

Forma gruppi da 2-4 persone. Ciascun gruppo eseguirà due scene per gli altri gruppi.

a) Una scena sarà una delle seguenti dal testo:

- regalo mela marcia
- avere un bernoccolo
- ricevere un fiore appassito
- perdere un autobus
- bruciare la cena
- bere acqua al posto della birra

b) La seconda scena deve essere creata dal gruppo. Devono rappresentare qualcosa che pensano potrebbe essere normale in un paese del genere.

Riflessione:

Com'era per te essere felice in quelle situazioni?

Perchè pensi che le persone fossero così?

Indietro nel tempo

Dite al gruppo che ora tornerete indietro nel tempo per vedere cosa è successo.

"C'è un re in questo paese, e ora diventerete i suoi consiglieri per un po'. Il re vuole annunciare qualcosa di molto importante. La scena che vedrete ora è già accaduta qualche tempo fa in quel paese."

Una nuova legge - l'insegnante è nel ruolo (IIR)

Il facilitatore assume il ruolo del re indossando un accessorio (corona) e un sorriso finto sul volto (una maschera).

"Desidero che tutti siano felici nel mio paese, quindi ci sarà una nuova legge. Tutti devono essere felici tutto il tempo. Voglio che i consiglieri creino e scrivano questa legge parola per parola". (Puoi anche parlare con i consiglieri per un po', chiedere le loro opinioni su come assicurarsi che tutti siano felici. Alla fine, che sia una loro idea o meno, tu scegli la legge.)

Gara di corsa

Chiedete ai partecipanti di formare 4 gruppi, ciascuno dei quali è incaricato di scrivere la legge per il re utilizzando solo 20 parole. Una volta che i gruppi avranno terminato di scrivere, chiedete loro di prepararsi ad affrontare una gara di corsa.

Fate posizionare i gruppi su una linea di partenza dove possano vedere la bozza della legge precedentemente scritta. Posizionate un cartellone a qualche metro di distanza da ciascun gruppo. Una persona alla volta per ciascun gruppo correrà verso il cartellone, scrivendo solo una parola, per poi tornare alla linea di partenza, in modo che la persona successiva possa correre a scrivere un'altra parola. Chi in questa staffetta sarà il primo a consegnare la propria versione della legge al re?

Un giorno nella vita - Fare finta

“Il re era felice per la sua nuova legge. Tuttavia, gli abitanti non erano sempre felici come il re. Erano accadute situazioni in cui fingevano di essere felici a causa della legge.”

Chiedete ai partecipanti di formare piccoli gruppi. Date loro del tempo per riflettere su una situazione in cui gli abitanti dovevano, a causa della legge, fingere di essere felici anche se in realtà si sentivano diversamente.

Creazione degli incubi

“Poiché le persone non potevano mostrare le loro vere emozioni, molti degli abitanti avevano degli incubi.”

L'obiettivo del gruppo è utilizzare il simbolismo, i suoni, l'illuminazione, le parole per creare un incubo che gli abitanti potrebbero vivere.

Iniziate lentamente e con calma, fungendo da scala. Utilizzate una mano per mostrare l'intensità dell'incubo. Più la mano sarà in alto e più intenso diventerà l'incubo. Fate in modo che, una volta raggiunta l'intensità massima, l'incubo possa scemare lentamente fino a dissolversi. (È possibile posizionare sedie vuote al centro dell'incubo, rappresentando gli abitanti. Un'altra opzione è far sedere lì un facilitatore. È anche possibile permettere a due o tre volontari di sedersi al centro. In questo caso, dategli la possibilità di lasciare l'attività in qualsiasi momento.)

Riflessione

Com'è stata l'esperienza? (chiedetelo alle persone nel mezzo, ma anche ai creatori dell'incubo)

Conversazioni segrete I.

“Le persone non potevano sopportare più di vivere in quel modo, e così hanno iniziato a condividere le loro esperienze e emozioni reali con qualcuno di cui potevano davvero fidarsi.”

Formate delle coppie. Lasciate che i partecipanti condividano - nei ruoli degli abitanti - ciò che provano veramente. Possono parlare dei loro sogni, di come percepiscono la legge o delle loro esperienze. Dite loro che ci saranno le guardie che camminano in giro, quindi quando le vedono avvicinarsi o sono vicine a loro, devono passare a volti e conversazioni felici. Ogni volta che la guardia non è vicina, possono parlare liberamente.

Chiedete a due o quattro volontari di diventare le guardie del re. Cammineranno intorno alle persone che parlano senza interagire con loro.

Interrompete l'attività e spiegate la seconda fase. Sarà simile, ma questa volta gli abitanti parleranno liberamente anche quando le guardie saranno in giro, come se non le avessero proprio notate.

Guardie del re denunciano (IIR)

Le guardie del re (ora tutto il gruppo) incontreranno il re (insegnante nel ruolo) per dirgli che sembra che gli abitanti fingano solamente di essere felici, senza esserlo davvero. Il re non vuole crederci.

Infine, le guardie dovrebbero suggerire (o il re introdurrà) una sorveglianza segreta per scoprire la verità.

Conversazioni segrete II.

L'attività "conversazioni segrete" con una piccola modifica.

Forma di nuovo le stesse coppie. Lascia che i partecipanti condividano - nei ruoli degli abitanti - ciò che provano veramente. Questa volta ci saranno un paio di volontari che camminano in giro rappresentando le guardie del re, registrando il comportamento degli abitanti e di ciò che dicono.

Ricorda al gruppo che le telecamere sono sorveglianza segreta, quindi non saranno viste dagli abitanti che, pertanto, dovrebbero continuare a condividere e parlare liberamente senza accorgersi delle guardie intorno.

Ognuna delle guardie (tre o quattro) dovrebbe avere la propria videocamera. Assicurati che ciò che gli abitanti dicono nella registrazione sia udibile. Ogni abitante dovrebbe essere registrato per un certo periodo di tempo.

Polizia segreta

Forma tanti gruppi quante sono le videocamere e chiedi ai partecipanti di entrare nei panni della polizia segreta che analizzerà le registrazioni cercando i peggiori violatori della legge. I poliziotti forniranno un elenco delle violazioni che poi segnaleranno al re.

Denuncia al re (TIR)

Il re viene ad ascoltare ciò che la polizia segreta ha da dire. Ascolta le violazioni della legge e chiede i nomi specifici degli abitanti. Scegli due o quattro dei peggiori trasgressori.

Sotterranei del solletico - TIR

Chiedi alla polizia segreta come tratterebbe i trasgressori per renderli felici di nuovo. Ascolta le proposte e poi decidi per i "sotterranei delle solletico". Informa la polizia segreta che i sotterranei del solletico saranno introdotti e che i metodi da usare all'interno sono completamente a loro discrezione.

Scene dai sotterranei delle solletico

Dividi il gruppo in sottogruppi, ognuno dei quali ricrea, nei sotterranei del solletico, l'azione di rendere nuovamente felice il trasgressore. Ogni gruppo eseguirà la scena davanti agli altri gruppi.

La celebrazione e il raduno cittadino

“Il re decide di far costruire una statua di sé stesso per celebrare la prosperità e la felicità nel paese. Ci sarà un raduno in piazza per celebrare la rivelazione della statua. Inoltre, gli ex trasgressori della legge "curati" nelle prigioni del solletico, saranno mostrati e intervistati.”

Costruzione della Statua

Chiedi ai partecipanti di costruire la statua. Possono usare materiale che trovano sul posto, oppure mettine a disposizione tu un po' se serve.

Nel frattempo, scegli tre partecipanti o chiedi dei volontari che avranno dei ruoli speciali, e spiega loro cosa accadrà:

- la rivelazione della statua
- discorso del re
- interviste con gli ex violatori "curati"
- il re lascia la piazza
- bambino/a che piange e le guardie lo/la portano direttamente dal re
- congelamento e pensieri nella testa
- conversazione del bambino/a con il re

Prepara i partecipanti:

Nella piazza il re dirà che il prossimo trasgressore della legge sarà portato direttamente dal re. Il bambino dovrebbe iniziare a piangere quando il re lascia la piazza. Lui/lei sarà preso/a dalle guardie. La scena sarà congelata per un po'.

Spiega al partecipante che rappresenta il bambino come andrà la conversazione tra il re e il bambino. Parla al partecipante del processo di smascheramento del re.

Le guardie devono solo sapere che quando vedono il bambino piangere, andranno da lui/lei dicendo che lo/la stanno portando dal re.

Spiega all'intero gruppo cosa succederà (il re appare e se ne va, la scena sarà congelata, rimangono nei loro personaggi di cittadini, la scena termina con il facilitatore). Spiega l'attività Pensieri nella testa.

Rivelazione della statua (IIR)

Il re viene accolto da un enorme applauso da parte di tutto il paese, parla della situazione e della prosperità, sottolinea quanto siano efficaci le prigioni del solletico e pone ai violatori guariti alcune domande su quanto siano felici di nuovo. Vengono presentati come esempi positivi.

Prima che il re se ne vada, menziona che se compare un altro trasgressore, sarà portato direttamente davanti alla legge. Indica le guardie (che già sanno cosa accadrà).

Immediatamente dopo che il re se ne va, il bambino inizia a piangere. Le guardie lo prendono in direzione del re. Il facilitatore batte le mani e la scena si congela.

Pensieri nella testa

Spiega questa attività prima di iniziare la rivelazione della statua nel ruolo del re.

Quando punti qualcuno/tocchi la loro spalla, il loro personaggio dice una parola o una frase rappresentante ciò che sta attualmente accadendo nella mente dell'abitante/cosa sta pensando riguardo alla situazione che si sta verificando.

Dopo aver sentito tutti gli abitanti (non il bambino), batti le mani per scongelare e concludere la scena.

Incontro del bambino col re (IIR)

Chiedi ai partecipanti di guardare la seguente scena.

Re: Che abbiamo qui...

*Bambino: *piange*

Re: Cosa c'è sulle tue guance?

Bambino: Sto piangendo perché sono triste.

Re: Triste?! Tutti sono felici nel nostro paese.

Bambino: Ma stanno solo fingendo di essere felici...

Re: Chi vorrebbe essere triste?

Bambino: Io voglio essere triste!... Perché sono triste! E non mi importa di quello che fai a me.

Re: Perché sei triste?

Bambino: Perché è morto il mio cane.

Sotto la sua maschera, il re inizia a piangere anche lui. Il bambino sente il re piangere e gli toglie la maschera.

Bambino: State piangendo, Vostra Maestà?!

La scena termina dopo lo smascheramento del re (applauso e rimozione del travestimento).

Hot seat (TIR)

I partecipanti non assumono alcun ruolo in questo momento. Hanno la possibilità di chiedere qualsiasi cosa al re. Se fanno le domande giuste, scopriranno cosa è successo al re.

Il re rivela la storia della sua infanzia. Quando era un piccolo principe, anche il suo cane morì. Tutti erano tristi, l'intero paese era a lutto, e da quel momento non volle più che tale tristezza fosse presente nel paese. Così, quando divenne re, introdusse questa legge.

Il re può anche chiedere qualche consiglio ai partecipanti. Probabilmente suggeriranno di annullare la legge e spiegheranno il motivo.

Scene finali

Chiedi ai partecipanti di formare piccoli gruppi. Chiedi ai partecipanti di creare brevi scene di cosa succede dopo che il re incontra il bambino. Mostrate ogni scena al resto del gruppo.

Riflessione

- Come ti senti ora?
- Di cosa parlava la storia per te?

- Che cosa era importante per te?
- Qual è stato il momento più potente per te? Perché?
- Qual è stato un personaggio importante per te?
- Qual è la tua esperienza con questa tematica?
- Quali sono i tuoi pensieri sul Re ora?
- Quali maschere indossi nella realtà? E per cosa ti sono utili?

Note per il facilitatore

Prenditi cura della sicurezza fisica ed emotiva dei partecipanti. Chiunque può abbandonare l'attività se si sente a disagio.

Durante le prove dai ai partecipanti il tempo di esercitarsi per la propria parte, tuttavia non è necessario sapere la parte a memoria, poiché quello che conta è l'improvvisazione.

e. ATTIVITA' DEL TEATRO DELLA GESTALT

Regole del Teatro Gestalt (GT) necessarie per ogni attività:

1) *Non può esserci alcun tipo di danno alla persona con cui stai lavorando (ciò include anche l'uso di argomenti della vita reale in scene che potrebbero nuocere al tuo partner. Ad esempio, se uno dei personaggi, nella vita reale, ha una disabilità fisica, sarebbe assolutamente vietato utilizzare quella disabilità come argomento nelle scene).*

2) *Non possiamo neanche danneggiare noi stessi.*

3) *Non si può rompere nulla né oggetti o arredamenti nella stanza (tende, finestre ...).*

1. ATTIVITA' DI RISCALDAMENTO

e.1.1 Impulsi Emotivi	
Cornice metodologica:	Riscaldamento teatrale
Temi:	Spontaneità, creatività e consapevolezza di sé
Durata:	60 minuti
Numero di partecipanti:	6-30 partecipanti
Materiali:	Nessuno
Obiettivi d'apprendimento:	Allenare diverse modalità di espressione emotiva attraverso il corpo. Esplorare diverse esperienze e potenziare la propria capacità di essere spontanei.
Preparazione:	Il facilitatore farà sapere al gruppo che si apprestano a esplorare modi diversi di

	<p>esprimersi attraverso il corpo, senza pensare a cosa stanno per fare, cercando di essere il più spontanei possibile.</p> <p>Si muoveranno nello spazio e seguiranno le istruzioni date dal facilitatore. Ognuno lavorerà contemporaneamente.</p>
--	---

Descrizione in dettaglio

Camminare nello spazio liberamente

I partecipanti iniziano a muoversi liberamente nello spazio. Si muovono spontaneamente. È preferibile che non si muovano in cerchio, ma che ognuno si lasci trasportare dai propri impulsi corporei. Al segnale del facilitatore, eseguono un impulso emotivo, il primo che viene loro in mente. Possono esprimerlo in molti modi: fare un urlo, stare in silenzio, saltare, fare un gesto, dire una parola, ecc.

Quando il gruppo ha completato il primo giro di stimoli emotivi, il facilitatore li invita a continuare a farne altri. Devono farne almeno quattro. Lo fanno allo stesso modo del primo: camminano, il facilitatore dà il segnale, eseguono l'impulso, continuano a camminare, prossimo segnale, e così via. Al quarto impulso, chiedi loro di fermarsi, chiudere gli occhi e cercare di notare quale sia il modello ricorrente nei diversi impulsi emotivi che hanno fatto. Forse sono stati sempre in piedi, forse urlavano sempre, forse erano sempre tranquilli, forse erano sdraiati a terra, forse erano suoni senza parole, ecc. In altre parole, lascia che osservino cosa hanno in comune i diversi impulsi che hanno fatto. Successivamente, di loro che continueranno a fare impulsi emotivi cercando di assicurarsi che nessuno di essi assomigli al precedente.

Gradualmente puoi invitare i partecipanti a fare nuovi impulsi emotivi, sempre diversi tra loro. In questa fase, puoi chiedere ai partecipanti se notano eventuali schemi simili nel gruppo (ad esempio, che tutti tendono a urlare, o a gettarsi a terra, che nessuno interagisce con nessuno, ecc.) e li puoi invitare a introdurre più cambiamenti in modo che ogni round sia diverso dal precedente.

In questo caso, puoi chiedere ai partecipanti di formare piccoli gruppi di circa 4 persone. All'interno di ciascun gruppo i partecipanti vengono numerati da 1 a 4. Al numero uno viene chiesto di stare al centro del gruppo e di fare un impulso emotivo. Farà il primo impulso che gli viene in mente. Appena lo fa, i numeri 2, 3 e 4 lo imitano esattamente in ciò che fa. Il round continua con il numero 2 in piedi al centro e si ripete la stessa dinamica: il numero 2 fa un impulso emotivo, e gli altri imitano questo partecipante. Questo si ripete fino a quando tutti i membri del sottogruppo avranno fatto il proprio impulso.

Quando il giro si sarà concluso per ogni gruppo, puoi dare ai gruppi un'emozione a cui potersi ispirare per mostrare i propri impulsi.

Esempi di temi:

Impulsi emotivi relativi a rabbia o furia,

Impulsi emotivi relativi alla tristezza,

Impulsi emotivi relativi alla gioia,

Impulsi emotivi relativi al disgusto, (in questo caso, è necessario specificare che l'impulso emotivo che provoca disgusto debba essere espressa anche attraverso un'azione disgustosa, e non solo attraverso un'espressione facciale).

Riflessione

Al termine delle attività puoi invitare ad un giro di riflessione nel piccolo o grande gruppo. Ricorda ai partecipanti gli impulsi emotivi che sono emersi durante il lavoro di gruppo: rabbia, felicità, tristezza e disgusto. Successivamente, chiedi loro quale è stato il meno e il più difficile da rappresentare e cosa ha a che fare con loro la difficoltà espressa, ovvero quale è informazione che fornisce rispetto a sé.

e.1.2 Gli specchi

Cornice metodologica:

Riscaldamento teatrale

Temi:	Corpo & espressione emozionale
Durata:	40 minuti
Numero di partecipanti:	6-30 partecipanti
Materiali:	Musica relativa ad ognuno degli specchi
Obiettivi d'apprendimento:	Allenare diverse modalità di espressione emotiva attraverso il corpo. Esplorare diverse esperienze e potenziare la propria capacità di essere spontanei.
Preparazione:	Informa i partecipanti che stanno per svolgere un'attività di riscaldamento teatrale in cui lavoreranno con l'espressione corporea e con il senso di giudizio e vergogna.

Descrizione in dettaglio

Dividi il gruppo in coppie e decidi chi è la persona A e chi B.

La persona A sarà uno specchio e la persona B sarà colui che si guarda allo specchio. B compie un'azione molto specifica, in modo che lo specchio possa seguire facilmente. Eviteranno di fare una sequenza di azioni. Ad esempio: lavarsi i denti, fischiare, insultare verbalmente o a gesti, sedersi per terra. La persona che agisce come specchio adatta la riflessione dell'azione a seconda del tipo di specchio. Alcuni esempi di specchi che possono essere proposti:

- specchio del narcisismo: qualsiasi cosa faccia il partner B, lo specchio (A) la restituisce in modo esagerato, intensificato, grande, espanso.
- specchio dell'opposto: B fa un'azione e A fa ciò che considerano l'azione opposta.
- specchio della mascolinità/femminilità: B compie un'azione e A la restituisce femminilizzata o mascolinizzata, a seconda dello specchio in questione.
- Altri esempi: specchio di vecchiaia, di infanzia, di vulnerabilità, di rabbia, di gioia, di sensualità, ecc.

Riflessione

Proponi un giro di riflessione su come si sono sentiti, cosa è stato per ciascuno di loro più impegnativo, cosa lo è stato meno, e di cosa si sono resi conto.

e.1.3 Danza del burattino

Cornice metodologica:	Lavoro corporeo
Temi:	Empatia, fiducia e consapevolezza di sé
Durata:	10-15 minuti
Numero di partecipanti:	6-30 partecipanti
Materiali:	Musica divertente da ballare
Obiettivi d'apprendimento:	Lasciarsi andare. Creare un'atmosfera rilassata nel gruppo. Sviluppare fiducia e coesione nel gruppo.
Preparazione:	Comunica ai partecipanti di formare delle coppie e decidere chi è A e chi B.

Descrizione in dettaglio

La persona A si trova di fronte a B con le spalle rivolte a B, B si trova dietro. La persona B afferrerà i polsi della persona A e da quella parte del corpo, la persona B si muoverà, plasmerà e camminerà intorno allo spazio, come se B fosse un burattino. È importante che A si lasci andare. (Vedi nota 1)

Nota 1: Quando il facilitatore li invita a modellare il partner, è importante che la parola "manipolare" non venga usata in nessun caso, poiché ciò potrebbe portare a resistenze.

Accendi la musica e concedi circa 4-5 minuti alle coppie per muoversi nello spazio. Invitali a giocare, interagire, esplorare, divertirsi a ritmo di musica o come desiderano.

Ripeti il processo invertendo i ruoli: B è il burattino e A è il burattinaio.

Invitali a condividere all'interno della coppia come si sono sentiti in un ruolo e nell'altro.

Riflessione

- Come ti sei sentito nel ruolo del burattino?
- Come ti sei sentito nel ruolo del burattinaio?
- Qual è stato il momento più divertente e quale quello meno?
- Cosa hai scoperto di te stesso?

e.1.4 Scaldare la voce

Cornice metodologica:	Riscaldamento per teatro
Temi:	Lavoro con la voce
Durata:	Circa 10 minuti
Numero di partecipanti:	6-30 partecipanti
Materiali:	Nessuno
Obiettivi d'apprendimento:	Scaldare la voce prima del lavoro teatrale, Sviluppare la creatività e la spontaneità attraverso il lavoro vocale,

	Creare un ambiente giocoso e rilassato.
Preparazione:	Invita il gruppo a formare un cerchio. Dì loro che stanno per fare un esercizio per riscaldare le voci e prepararsi al lavoro teatrale che seguirà.
Descrizione in dettaglio	
Il facilitatore dice una parola di due sillabe, e la persona a destra deve ripeterla, cambiando l'intonazione, in modo che la persona successiva debba dirlo di nuovo con un'intonazione diversa. La stessa intonazione non può essere ripetuta.	
Dopo il primo giro, fatene un altro, ma invita i partecipanti a non fare pause tra una intonazione e l'altra.	
Puoi chiedere ad un partecipante di suggerire una parola di due sillabe, e fare un altro giro completo. Puoi invitare più persone a continuare a proporre altre parole di due sillabe. Questo dipenderà da quanto vuoi estendere la durata dell'attività o se senti che il gruppo ha bisogno di più allenamento per raggiungere l'obiettivo dell'esercizio.	
Riflessione	
È un esercizio preparatorio. Se ritieni che ce ne sia necessità perchè hai notato lo svilupparsi di qualche dinamica strana, puoi aprire uno spazio di riflessione.	

e.1.5 Bacchette da tamburo	
Cornice metodologica:	Cooperazione e coesione del gruppo
Temi:	Attenzione & movimento

Durata:	10 minuti
Numero di partecipanti:	6-30 partecipanti
Materiali:	Bacchette da tamburo di legno (o altro materiale). Musica varia (classica, techno, pop, rilassante, ecc.).
Obiettivi d'apprendimento:	Sviluppare abilità di cooperazione. Incoraggiare la coordinazione motoria. Attivare attenzione e ascolto attivo nell'esecuzione di un compito.
Preparazione:	Chiedi al gruppo di formare delle coppie, ognuna delle quali riceve un bastoncino da tamburo. Ogni persona all'interno della coppia terrà il bastoncino con un solo dito in ciascuna delle estremità, facendo in modo che non cada mai a terra. Essendo il bastoncino un collegamento tra le due persone, dovrebbe ascoltare e percepire il movimento che si crea tra loro. Se il bastoncino cade, tutti dovranno cambiare partner e ricominciare daccapo.

Descrizione in dettaglio

Questo viene fatto inizialmente in silenzio, senza musica. Quando una bacchetta da tamburo cade a terra, si formano nuove coppie (se lo ritieni opportuno, le coppie potrebbero rimanere le stesse).

Quando si formano nuove coppie, in ogni round puoi decidere se cambiare musica o mantenere quella precedente.

Riflessione

- Come ti sei sentito durante l'esperienza?

- Sei soddisfatto del lavoro fatto?
- Cosa ha reso il compito più difficile? O più facile?
- Cosa serve per poter collaborare con successo con qualcuno nella vita reale?

Note per il facilitatore

L'idea è che le coppie resistano il più a lungo possibile senza far cadere la bacchetta a terra.

e.1.6 Spazi aperti

Cornice metodologica:	Riscaldamento per teatro
Temi:	Sviluppo sensoriale
Durata:	20-25 minuti
Numero di partecipanti:	6-30 partecipanti
Materiali:	Musica divertente di sottofondo
Obiettivi d'apprendimento:	Favorire lo sviluppo di un clima di fiducia nel gruppo. Generare una sensazione di vicinanza e sicurezza tra i membri del gruppo. Facilitare il rilassamento corporeo e l'apertura emotiva e sensoriale dei partecipanti.
Preparazione:	Chiedi al gruppo di formare delle coppie e chiedi di decidere chi è la persona A e chi la persona B.

Descrizione in dettaglio

A inizierà formando con il proprio corpo uno spazio chiuso (appoggiando ad esempio le braccia al muro, in modo che il corpo della persona insieme al muro e al pavimento creino uno spazio chiuso). Qualsiasi parte del corpo che unita a parti dell'ambiente crei uno spazio chiuso va bene. Il partner dovrà attraversare tale spazio mentre i due si guardano reciprocamente.

Una volta che A ha creato lo spazio e B vi è passato attraverso, B crea un altro spazio chiuso che A deve attraversare mantenendo il contatto visivo. Ciò si ripete alternandosi l'un l'altro. Ogni spazio deve essere diverso dagli quelli precedentemente creati.

Riflessione

- Come è stato passare attraverso gli spazi creati dal tuo partner?
- Hai notato qualche differenza in te? C'è stata competizione, divertimento...? A cosa pensi serva questo esercizio?

Note per il facilitatore

Terminata la riflessione puoi introdurre il concetto che sottende l'attività, ovvero che è una metafora della vita, nel senso che a volte dobbiamo affrontare conflitti che non sono facili. È una metafora che funge da preludio alla spiegazione che verrà data successivamente, cioè che il conflitto è necessario nel teatro per poter entrare nell'improvvisazione.

e.1.7 La statua d'argilla

Cornice metodologica:	Riscaldamento teatrale
Temi:	Lavoro corporeo
Durata:	20-25 minuti

Numero di partecipanti:	6-30 partecipanti
Materiali:	Musica rilassante di sottofondo, a basso volume
Obiettivi d'apprendimento:	Creare legame tra i partecipanti. Risvegliare spontaneità e creatività corporea. Creare un'atmosfera di gioco tra i partecipanti.
Preparazione:	Chiedi al gruppo di formare delle coppie e chiedi di decidere chi è la persona A e chi la persona B. Dì loro che lavoreranno a turno. A chiuderà gli occhi e B diventerà lo scultore di A, che dovrà seguire le istruzioni del facilitatore.

Descrizione in dettaglio

La persona A chiude gli occhi e si lascia modellare dal partner. B inizia a fare come se stesse applicando dell'argilla sul corpo di A. Metterà la mano in una forma concava e la premerà sul corpo del partner come se fosse argilla. (2-3 min)

Dopo due o tre minuti di creazione della forma, invitali a definire la figura del loro partner con la punta delle dita, come se cercassero di rifinire l'argilla che circonda la figura. (2-3 min)

Ora devono levigare l'argilla con la mano aperta. Dovranno compiere movimenti circolari in modo che la figura risulti il più lucida possibile. Continuare a farlo su tutto il corpo. (2-3 min)

Poi passano le mani sul corpo del compagno come se stessero facendo un bagno d'acqua dall'alto, che rimuove i residui di argilla, in modo che sia il più pulito possibile. (2-3 min)

Lo scultore (B) rimane di fronte ad A e attende il segnale del facilitatore. Poi quando A apre gli occhi, B lo saluterà con un sorriso, o un abbraccio se entrambi lo desiderano.

Una volta concluso, invertono i ruoli e ricominciano.

Riflessione

Come ti sei sentito/a riguardo al contatto? Cosa ti è piaciuto di più? C'è qualcosa che non ti è piaciuto? Cos'è stato? Come ti sei sentito/a prima e dopo aver lavorato con la scultura? Come è stato per lo scultore? Quale ruolo è stato più confortevole e quale quello meno e cosa lo ha reso tale?

2. ATTIVITA' DEL TEATRO GESTALT

e.2.1 Il tetto	
Cornice metodologica:	Teatro Gestalt
Temi:	Conflitto
Durata:	20-30 minuti
Numero di partecipanti:	6-30 partecipanti
Materiali:	Musica di sottofondo, cuscini (almeno uno a persona)
Obiettivi d'apprendimento:	<p>Prendere consapevolezza della propria percezione circa il conflitto.</p> <p>Illustrare il concetto di conflitto nel campo del Teatro Gestalt (TG), inteso come due desideri che vanno in direzioni opposte.</p> <p>Apprendere che il conflitto è un elemento essenziale nel TG e che senza di esso non è possibile avere scene, né nel Teatro della Gestalt né nel teatro tradizionale.</p>
Preparazione:	<p>Informa i partecipanti che faranno una visualizzazione guidata in cui cammineranno attraverso una città. Dovranno stare fermi e preferibilmente con gli occhi chiusi per immaginare ciò che il facilitatore sta loro dicendo. Durante la prima parte della visualizzazione, sottolinea che l'idea è di immaginare l'azione e che non dovranno farla realmente.</p> <p>Dirai: <i>"Ora, chiamiamo l'ascensore, la porta si apre e tu entri nell'ascensore"</i>. I partecipanti si alzeranno e saliranno sul cuscino, che sarà di fronte a ognuno di loro. Questo è l'unico momento in cui i partecipanti faranno si muoveranno. Lo stesso</p>

accadrà quando dirai: "*esco dall'ascensore sulla terrazza*". Normalmente scenderanno in avanti, non all'indietro.

Successivamente, sarà detto ai partecipanti di aprire gli occhi (seconda parte della dinamica) e di iniziare a rappresentare, con i movimenti del corpo, ciò che il facilitatore dice loro.

Informa i partecipanti che da quel momento in poi si passa alla seconda parte. Vale a dire, la dinamica ha due fasi: una iniziale in cui viene condotta la visualizzazione, e loro la eseguono preferibilmente con gli occhi chiusi e utilizzano solo il movimento per salire e scendere dal cuscino, e una seconda parte in cui aprono gli occhi e rappresentano con il corpo l'attraversamento del cavo d'acciaio.

Chiedi ai partecipanti di formare due sottogruppi, che si disporranno uno di fronte all'altro e in fila, in modo che ogni persona di ciascun gruppo abbia un compagno di fronte a sé, con cui lavoreranno in seguito.

È anche possibile preparare una colonna sonora: ad esempio, musica per quando l'ascensore sta salendo, il suono delle porte che si aprono o musica per renderlo più suggestivo quando stanno attraversando il cavo d'acciaio.

Descrizione in dettaglio

Informa il gruppo che stanno per fare una visualizzazione guidata. Devono essere divisi in due gruppi e allineare ciascuno dei sottogruppi, in modo che ogni studente si trovi di fronte a una persona dell'altro gruppo con circa 5-6 metri o anche più di distanza l'uno dall'altro, se possibile. Ogni persona dovrebbe posizionare un cuscino di fronte a sé. Questo rappresenterà l'ascensore, su cui dovrebbero salire quando dirai loro "*salite sull'ascensore*", e dal quale dovrebbero scendere quando dirai loro "*scendete dall'ascensore*".

Inizia con una musica di sottofondo che simboleggia l'ambiente attraverso il quale la persona inizia a camminare nella propria immaginazione. La visualizzazione guidata prosegue così:

"Stai camminando attraverso una città; stai camminando attraverso New York City. Osserva come sono gli edifici intorno a te, qual è l'atmosfera nella città, che ora del giorno è, se ci sono persone o se non ci sono persone, qual è l'odore, quali sono i colori, cosa osservi... e in generale come è l'atmosfera di questa città di Manhattan dove stai camminando.

Continui a camminare e poco a poco cercherai l'edificio più alto della città. Una volta che l'hai individuato, dirigiti verso questo edificio, fino a quando non arrivi all'ingresso principale.

Entra nell'atrio, osserva l'atmosfera in questo edificio: ci sono persone intorno, non ci sono persone, cosa stanno facendo le persone lì, quante persone ci sono nell'edificio, com'è l'atmosfera, quale sensazione ti dà... poi ti chiederò di individuare l'ascensore. Una volta individuato l'ascensore, dirigiti là, chiama l'ascensore, la porta si apre e tu entri nell'ascensore."

I partecipanti in quel momento devono salire sul cuscino. *"Premi l'ultimo piano dell'edificio: piano numero 100."* In quel momento è possibile inserire un suono che simboleggia un ascensore che sale e iniziare a contare i piani. *"5 piani, 10 piani, l'ascensore continua a salire e non si ferma. 20 piani, 25, 30, 35, 40, 45, 50 piani... L'ascensore continua a salire, 60 piani, 70, 80, 90 e 100 piani. La porta dell'ascensore si apre, e tu scendi dall'ascensore"*.

A questo punto i partecipanti devono scendere dal cuscino. *"Arrivi sulla terrazza dell'edificio e, da lì, (ancora con gli occhi chiusi, continui ad immaginare) osserva la città, cosa puoi vedere da lassù, quanto lontano arriva il tuo sguardo, quali edifici vedi, come ti senti a quell'altezza... In quel momento ti rendi conto che dalla terrazza dell'edificio parte un cavo d'acciaio e, quel cavo d'acciaio collega il tetto su cui ti trovi con il tetto dell'edificio di fronte a te. Apri gli occhi."*

Chiedi ai partecipanti di aprire gli occhi. *"Notate che di fronte a voi c'è un'altra persona che vi guarda e che si trova sul tetto di un altro edificio. Da questo momento avete un compito, una missione che dovete portare a termine. La vostra missione è, di arrivare all'altro tetto utilizzando il cavo d'acciaio."*

“Quando siete pronti, conteremo 3,2,1 e arriverete dall'altro lato, utilizzando il cavo.” Puoi mettere della musica per creare un'atmosfera di tensione. “Tre, due, uno. Inizia l'attraversamento del cavo.”

La visualizzazione guidata è terminata, e i partecipanti stanno attraversando il cavo ad occhi aperti. Presta attenzione, senza intervenire, a ciò che accade durante i momenti di attraversamento delle diverse coppie.

“Una volta raggiunto l'altro lato della terrazza, ricevi una nuova missione. La missione è la seguente: devi tornare alla terrazza di origine, ma durante il tuo percorso di ritorno dovrai impedire alla persona sulla terrazza opposta di raggiungere la sua destinazione. Quindi, hai due compiti in questa nuova missione: da un lato, arrivare sulla terrazza dove stavi prima e, dall'altro, impedire alla persona che si sta dirigendo verso la terrazza su cui stava in precedenza di raggiungere la sua destinazione.”

Le persone attraverseranno il cavo per la seconda volta. Qui dovrai prestare molta attenzione alla reazione delle persone quando viene loro assegnato il secondo compito, cosa succede durante quel attraversamento, quali sono le diverse strategie che i partecipanti utilizzano.

Riflessione

Discussione di gruppo in cui si parla di come gestiamo i conflitti nella vita, come li percepiamo e quante persone si sono ricordate che stavano recitando.

Una volta che tutti avranno completata la traversata, invita tutti a sedere in cerchio e a dare i seguenti spunti di riflessione:

Come è stata per te la prima volta che hai dovuto attraversare? Quale strategia hai seguito quando hai incrociato la persona sul cavo? Dopo la prima traversata, qual è stata la tua prima impressione quando hai ricevuto l'istruzione che l'altra persona non doveva arrivare alla sua destinazione? Quale connessione trovi tra ciò che è accaduto nell'attività e la tua percezione del conflitto? Avete tenuto presente che stavate recitando? Chi si è divertito nel fare questo gioco?

Note per il facilitatore

Dopo la discussione, potresti invitare il gruppo a rifare la seconda traversata del cavo in modo che possano vivere l'esercizio con una maggiore consapevolezza del fatto che si tratta di teatro e che possono fare cose che non farebbero nella vita reale. Una volta completata questa parte dell'attività, il facilitatore può chiedere nuovamente come è andato l'esercizio per loro questa volta e come si sono sentiti.

Nel TG cerchiamo sempre di fare qualcosa di diverso da ciò che faremmo nella vita reale. L'obiettivo è concederci di fare qualcosa di nuovo, di diverso, per sperimentare le conseguenze.

Un'ultima domanda che puoi fare ai partecipanti è cosa notano di loro stessi e dello conflitto come elemento presente nelle dinamiche con gli altri.

e.2.2 Scene agganciate

Cornice metodologica:	Teatro Gestalt
Temi:	Spontaneità, creatività & comunicazione
Durata:	Circa 7-8 minuti per coppia. A seconda del numero di partecipanti, il tempo dell'attività varia. Si consiglia di non superare le 16 persone, poiché l'attività richiederebbe troppo tempo.
Numero di partecipanti:	6-30 partecipanti
Materiali:	Non è richiesto nulla. Opzionale: illuminazione per creare una maggiore sensazione di spazio scenico. Da valutare, se si tratta di un gruppo che non ha

	mai svolto attività teatrali, potrebbe risultare un po' intimidatorio.
Obiettivi d'apprendimento:	<p>Sviluppare la spontaneità e la creatività dei partecipanti attraverso improvvisazioni spontanee.</p> <p>Sviluppare la capacità di risolvere un conflitto in modo empatico.</p> <p>Sviluppare le competenze di comunicazione, verbale e non verbale, necessarie per la gestione del conflitto.</p> <p>Sviluppare competenze per la comunicazione assertiva e l'ascolto attivo.</p> <p>Sviluppare la consapevolezza di sé e dei propri meccanismi psicologici e modelli comportamentali.</p>
Preparazione:	<p>Spiega al gruppo che stanno per svolgere un'improvvisazione teatrale spontanea, il che significa che le persone che salgono sul palco inventano una proposta di conflitto in modo spontaneo, non pianificato: totalmente improvvisato.</p>
Descrizione in dettaglio	
<p>Attribuisci a ciascun membro del gruppo un numero in ordine crescente (ad esempio da 1 a 10 nel caso ci siano 10 persone). Una volta che ciascuno sa il proprio numero, la persona numero 1 salirà sul palco e assumerà un ruolo neutro. (Vedi nota 1)</p> <p><u>Nota 1:</u> <i>Ruolo neutro</i> significa che la persona all'inizio della scena non ha alcun ruolo assegnato, nessun legame con nessun'altra persona e rimane <i>neutrale</i> fino a quando la persona numero 2 entra in scena e porta una proposta di conflitto, che fornirà le informazioni necessarie per entrare nell'improvvisazione e sviluppare la</p>	

relazione con la persona che propone il conflitto. Pertanto, la persona che è *neutrale* inizialmente non ha un ruolo, nessuna identità, e non sa chi è fino a quando la seconda persona entra nella scena. Quando la seconda persona entra nella scena, aiuterà la persona *neutra* a non essere così neutrale e a situarsi e ad entrare nella proposta di conflitto che la seconda persona porta.

Una volta che la persona 1 (ruolo neutro) è sul palco, attende che la persona 2 entri. La seconda che entra porta con sé una proposta di conflitto (vedi nota 2).

Nota 2: Quando la seconda persona entra con la proposta, si svolge un'improvvisazione tra di loro in cui devono esserci sempre 3 elementi:

1. Il legame che hanno tra di loro, qual è il ruolo di ciascuno.
2. Qual è il conflitto tra di loro
3. L'urgenza di risolvere il conflitto in questione che richiede una soluzione immediata. Altrimenti, la scena potrebbe trascinarsi e non portare a nulla, diventando noiosa per il pubblico. Questi elementi dovrebbero essere dati da chi entra nella scena con la proposta di conflitto, ad esempio: "Ciao tesoro, perché hai lasciato le chiavi di casa a tua madre di nuovo?". Da questa frase si può intuire che entrambi sono una coppia o hanno un legame affettivo, così come il conflitto può risiedere nel fatto che chi entra nella scena non vuole che la madre dell'altro personaggio abbia le chiavi di casa.

Una volta che hai spiegato la dinamica, inizia l'azione in modo che la prima persona sia *agganciata* - viene definita infatti improvvisazione agganciata perché la prima persona (quella neutra) riceve una proposta dalla seconda. Quindi l'improvvisazione procede fino a quando il facilitatore ritiene che sia sufficiente. Successivamente, la persona 1 lascia il palco e la 2 rimane e si prepara come *neutrale*. Entra la numero 3 con una nuova proposta di conflitto. E così improvvisano fino a quando il facilitatore le interrompe, poi il numero due esce e la persona numero tre assume il ruolo neutro. Così via fino a quando il numero 10 assume il ruolo neutro e il gruppo si conclude con il numero 1 (in questo esempio

c'erano 10 persone) che è l'ultimo a portare un conflitto sul palco, poiché all'inizio non l'ha fatto (vedi nota 3).

Nota 3: Questo esercizio potrebbe essere svolto in due turni completi, dove il primo turno è un riscaldamento e ogni scena dura al massimo tre minuti, come un modo veloce per vedere quali conflitti propongono i partecipanti del gruppo. Poi si può fare un secondo turno più approfondito dove, avendo familiarità con la metodologia, possono essere pronti a sviluppare ulteriormente la loro creatività.

Riflessione

Alla fine puoi chiedere al gruppo "come si sono sentiti durante l'esercizio; cosa hanno realizzato su di sé; cosa hanno scoperto; cosa pensavano della proposta di conflitto che il compagno ha portato loro; la scena, il personaggio, il ruolo del conflitto che hanno interpretato, li ha aiutati a essere più consapevoli di qualcosa? Cosa pensano del proprio stile e della strategia per affrontare i conflitti? In questo caso la loro strategia ha funzionato o no?"

Note per il facilitatore

Durante le improvvisazioni, puoi interrompere il processo avvicinandoti ai protagonisti e chiedendo loro come si sentono in quel momento della scena. L'obiettivo è aiutarli a prendere consapevolezza e a connettersi con il corpo e l'emozione dei personaggi.

Si può anche chiedere loro cosa stanno pensando, se si accorgono della strategia che stanno adottando per gestire il conflitto, se ciò che stanno facendo gli risulta familiare e infine anche suggerire loro di provare una strategia diversa facendo qualcosa che non farebbero nella vita reale. Sul palco possono concedersi quello che nella vita reale non possono permettersi. Nulla della loro vita cambierà e non c'è nulla di male a darsi il permesso di esplorare soluzioni alternative.

e.2.3 Scene Coppia a coppia

Cornice metodologica:	Teatro Gestalt
Temi:	Flessibilità, Comunicazione, Conflitto
Durata:	40-50 minuti (con circa 10 persone. Se il gruppo è più numeroso servirà più tempo)
Numero di partecipanti:	6-30 partecipanti
Materiali:	Nessuno. Opzionale: costumi o trucco se ritenete opportuno, anche illuminazione di scena
Obiettivi d'apprendimento:	<p>Entrare in contatto con la propria spontaneità. Stimolare lo spirito creativo e la capacità di improvvisare e adattarsi a una situazione inaspettata.</p> <p>Sviluppare la capacità di prendere decisioni ed essere più consapevole dei valori che le sottendono.</p> <p>Migliorare la comunicazione verbale e non verbale.</p> <p>Sviluppare consapevolezza di sé e dei propri meccanismi psicologici e modelli comportamentali.</p>
Preparazione:	Fai disporre i partecipanti in cerchio e chiedi loro di formare delle coppie.

Descrizione in dettaglio

Quando tutte le coppie sono sedute in cerchio, ognuna penserà a una proposta di scena per la coppia alla loro destra. Tutti prepareranno simultaneamente il conflitto, riflettendo su questi tre elementi: 1) ruolo o legame dei protagonisti, 2) qual è il conflitto, 3) qual è l'urgenza del conflitto (vedi nota 1).

Nota 1: La coppia che prepara la scena non dovrebbe aggiungere alcuna informazione aggiuntiva a quanto specificato: come si sentono i personaggi, come devono comportarsi, ecc. È molto importante assicurarsi che la scena che gli altri ricevono non abbia collegamenti con l'esperienza personale degli attori; in questo caso, è necessario modificare l'input in modo che sia chiaramente una finzione per chi deve improvvisare.

Ogni coppia dà l'input per la scena alla coppia successiva e assegna esplicitamente i ruoli alle persone. (vedi nota 1).

Le scene possono essere recitate simultaneamente, o il gruppo può essere diviso in due e mentre metà lavora gli altri osservano, o puoi far esibire le coppie una alla volta mentre il resto osserva. Sta a te decidere in base al tempo a disposizione e al clima del gruppo. L'opzione più veloce è che tutte le coppie lo facciano contemporaneamente: può essere più caotico, ci può essere più rumore nella stanza e potrai dedicare meno attenzione alle singole performance. La formula intermedia consente di avere alcune coppie sul palco, con la distanza necessaria, mentre il resto riposa.

Riflessione

Il tuo ruolo come facilitatore in questa dinamica è aiutare i personaggi a prendere consapevolezza di come si sentono, di quali strategie utilizzano nel conflitto e incoraggiare i partecipanti a chiedersi se vogliono provare una strategia diversa da quella che stanno usando. Ciò consente loro di sperimentare un'alternativa a quello che fanno nella vita reale, approfittando del permesso che il teatro dà di essere come si vuole essere.

Puoi fare piccole interruzioni rendendo più facile per la persona che lavora approfondire ciò che sta accadendo, orientandola in modo che abbia il tempo e

l'opportunità di rendersi conto di *ciò che succede, come si sente, quale direzione vorrebbe dare alla messa in scena del conflitto.*

È importante prima di tutto concedere abbastanza tempo alle coppie per entrare nella scena. Mettendoti in ascolto della loro intuizione, puoi far congelare gli attori e suggerire loro di *chiudere gli occhi, fare un respiro profondo e ascoltare le tue istruzioni.* Ad esempio: *come ti senti, senti tensione in qualche parte del corpo? Porta il palmo della mano in quella zona di tensione, ora che la senti, dagli voce: cosa direbbe quella parte del tuo corpo, cosa significherebbe quella tensione, qual è la strategia che stai usando nel conflitto? Ti è familiare? Vuoi provare a fare qualcosa di diverso?*

Se noti che la strategia consiste nell'essere concilianti, e cercare di risolvere il conflitto in modo che l'altro non si arrabbi, ecc., invita a sperimentare un personaggio più provocatorio, egoista, sfidante, che ignora la persona di fronte a sé, ecc. Puoi spronare i partecipanti dicendo *“Pensa a un modo che non adatteresti mai nella vita reale per continuare questo conflitto. E dai a te stesso il permesso di provarlo, sperimentarlo e vedere cosa succede.”* Un'altra possibilità potrebbe essere quella di invitare a pensare come avrebbe affrontato la situazione il supereroe della loro infanzia.

e.2.4 Scene con oggetti

Cornice metodologica:	Teatro Gestalt
Temi:	Metafore, linguaggio simbolico & proiezioni
Durata:	Circa 90 minuti
Numero di partecipanti:	6-30 partecipanti
Materiali:	Musica tranquilla di sottofondo, quaderno personale. Opzionale: illuminazione di scena

<p>Obiettivi d'apprendimento:</p>	<p>Sviluppare la creatività e la fantasia.</p> <p>Creare uno spazio per lavorare con la proiezione delle proprie qualità (positive e/o negative).</p> <p>Migliorare la capacità di prendere decisioni in situazioni importanti.</p> <p>Sviluppare abilità come empatia, ascolto attivo, assertività o risoluzione dei conflitti.</p> <p>Sviluppare consapevolezza di sé e dei propri meccanismi psicologici e modelli comportamentali.</p>
<p>Preparazione:</p>	<p>Spiega al gruppo che stanno per eseguire un tipo di improvvisazione a coppie in cui diventeranno oggetti, esseri inanimati. Saranno oggetti che potrebbero avere un conflitto se fossero animati. Esempio: un vasetto di vetro e la marmellata di fragole. La marmellata non vuole marcire nel vasetto e vuole uscire per esplorare il mondo, e il vasetto non vuole essere lasciato dalla marmellata perché non vuole restare da solo e essere gettato nel bidone. Una candela e un accendino: la candela non vuole essere accesa dall'accendino perché ha poco tempo prima di spegnersi e scomparire, e l'accendino vuole accenderla perché se no il proprietario della casa li sostituirà con la luce elettrica.</p>
<p>Descrizione in dettaglio</p>	

Ogni coppia pensa a due oggetti per un'altra coppia (vedi nota 1), al possibile conflitto tra gli oggetti e al perché sia urgente risolverlo. Gli oggetti saranno impersonati dalla coppia accanto. Una volta che ogni coppia ha pensato agli oggetti, li dichiara davanti al gruppo in modo che tutti possano sentire ciò che è stato assegnato a ciascuno. La coppia che sceglie è anche responsabile di assegnare l'oggetto specificatamente a ciascun membro dell'altra coppia (ad esempio: Maria sarà il cucchiaino e Marco il bicchiere). Tu dovrai supervisionare affinché i conflitti abbiano le caratteristiche: legame, conflitto e urgenza.

Nota 1: l'assegnazione della coppia a cui penseranno gli oggetti può essere fatta come nella dinamica precedente, disposti in cerchio, o in qualsiasi altro modo che garantisca che tutte le coppie abbiano un'altra coppia che possa pensare ai loro oggetti.

Ogni persona scrive nel suo quaderno le caratteristiche dell'oggetto che gli è stato assegnato. Ad esempio: sono una teiera colorata, sono liscia e fatta di porcellana...

Dopo aver descritto le qualità dell'oggetto, la persona deve sceglierne tre che hanno a che fare tanto con l'oggetto quanto con sé come persona. Una volta scelte, devono leggere ad alta voce quello che hanno scritto.

Ogni persona dovrà poi umanizzare pian piano questi oggetti: muoversi, dare voce, ecc., con le caratteristiche che hanno assegnato all'oggetto. Ciò significa che devono fare affidamento sulle qualità che hanno descritto prima per l'oggetto e trasferirle nel movimento del loro corpo, nella loro voce, ecc. Si tratta di un lavoro di caratterizzazione personale che dovrebbe divertirli ed essere in qualche modo significativo per loro.

In questo caso, puoi chiedere *quale emozione predomina nell'oggetto*. Possono quindi cercare un modo più umano e confortevole per tenere e mantenere la qualità dell'oggetto, poiché non è comodo mantenere una posizione a cui non sono abituati. Chiedi ai partecipanti di fare un gesto, anche uno piccolo, che li aiuti ad

“entrare nell'oggetto” e che ricordi loro ciò che stanno rappresentando per integrare alcune delle sue qualità.

È un processo individuale in cui danno vita all'oggetto, quindi è consigliabile che non interagiscano tra loro e si concentrino sul proprio processo di creazione.

L'ultimo passo è quello di guardare le scene una alla volta o, a seconda del tempo a disposizione, far lavorare tutti contemporaneamente. In tal caso, puoi soffermarti su qualche scena in particolare, dicendo *STOP: vediamo un po' di questa scena* (puntando l'attenzione su una coppia). Vista un po' di quella scena puoi dire: *continuiamo...* e tutti tornano alle loro scene. Tuttavia, non consigliamo questa possibilità se ci sono più di 5 coppie. Un'altra opzione per lavorare in un grande gruppo è che ti soffermi di volta in volta presso le coppie, mentre gli altri continuano a lavorare.

Riflessione

Puoi chiedere com'è andata la scena. Possibili domande sono: *Come vi siete sentiti? cosa avete scoperto di voi quando eravate l'oggetto? cosa ti porti da questa scena.*

Poiché la dinamica si svolge in un ambito educativo e non terapeutico, ti suggeriamo di non spingere i partecipanti a trovare collegamenti con la propria biografia. A meno che tu non sia un terapeuta, potresti non avere gli strumenti necessari per supportare i partecipanti nell'affrontare traumi profondi.

e.2.5 Fogli per terra

Cornice metodologica:	Teatro Gestalt
Temi:	Costruzione del personaggio ed empatia
Durata:	Circa 60 minuti

Numero di partecipanti:	6-30 partecipanti
Materiali:	Fogli di carta bianchi A4, pennarelli, cuscini, musica di sottofondo.
Obiettivi d'apprendimento:	<p>Esplorare le reazioni emotive, cognitive e corporee nell'improvvisare vari ruoli e/o svolgere determinati compiti d'istinto.</p> <p>Facilitare la consapevolezza degli effetti dell'improvvisazione su personaggi diversi da sé.</p> <p>Mettersi nei panni di un personaggio teatrale al fine di prendere consapevolezza dei propri aspetti psico-emotivi.</p>
Preparazione:	<p>Sui fogli di carta, scrivi una circostanza, un'emozione, un ruolo o una qualità personale. Esempi: madre, politico, senza tetto, assassino, donna incinta, affranto, spudorato, estroverso, introverso, ecc. Ognuno di questi dovrebbe essere scritto su un foglio di carta separato.</p> <p>Distribuisce dei cuscini in giro per la stanza o l'aula. I fogli di carta sono posizionati su ciascun cuscino, in modo che ogni cuscino abbia il proprio foglio e ci siano tanti cuscini quanti partecipanti.</p>
Descrizione in dettaglio	
Chiedi ai partecipanti di entrare nella stanza e prendersi del tempo per osservare i cuscini e ciò che c'è scritto sopra.	

Poi chiedi ai partecipanti di avvicinarsi a un cuscino che ha attirato la loro attenzione e di fermarsi di fronte ad esso. Se più persone scelgono lo stesso cuscino, possono dividerlo.

Quando tutti sono di fronte a un cuscino, invitali a osservarlo, chiudere gli occhi e farsi permeare dalla qualità scritta sul cuscino. Quando la musica inizia a suonare, i partecipanti dovrebbero già essersi calati in quel personaggio. Chiedi loro di iniziare a camminare nello spazio dopo aver integrato la qualità, il ruolo o l'emozione scelta.

L'obiettivo è che esplorino, si muovano, interagiscano con gli occhi, parlino con gli altri, ecc., da quella qualità, ruolo o relazione che hanno.

Mentre i partecipanti camminano e interagiscono, qualche volta alzerai il volume della musica chiedendo loro di portare il proprio personaggio al limite della loro caratteristica, intensificando ciò che il personaggio fa solitamente.

Invitali, infine, a tornare al cuscino da cui sono partiti e, una volta lì, invitali a chiudere gli occhi, a concentrarsi sul sentire cosa li sta muovendo e cosa sta accadendo loro. Chiedi loro di esplorare cosa li ha indotti a scegliere un cuscino piuttosto che un altro

Riflessione

Come ti sei sentito durante l'esperienza? perché quel cuscino? cosa ha a che fare la tua scelta con te? cosa hai scoperto su quel personaggio? come ti sei sentito nell'interazione con gli altri? qual è stato il cuscino che ti è piaciuto di meno e perché?

Note per il facilitatore

L'ideale per aumentare il volume della musica e quindi l'intensità del ruolo che deve essere spinto al limite è proprio all'inizio del passo 3, quando i partecipanti iniziano a camminare nella stanza.

e.2.6 Il mio sé animale

Cornice metodologica:	Teatro Gestalt
Temi:	Ruoli familiari, consapevolezza di sé, responsabilità
Durata:	Circa 60 minuti
Numero di partecipanti:	6-30 partecipanti
Materiali:	Musica della foresta o della giungla in sottofondo. Luci ambientali con filtri verdi, rossi o blu per creare un'atmosfera più coinvolgente. Lavagna a fogli mobili. Cuscini, lenzuola, coperte, tappetini.
Obiettivi d'apprendimento:	<p>Sviluppare la spontaneità e la creatività attraverso improvvisazioni spontanee.</p> <p>Esplorare le caratteristiche personali attraverso la proiezione nella creazione e improvvisazione dell'animale scelto.</p> <p>Promuovere la consapevolezza dei propri modelli comportamentali e valori.</p> <p>Lavorare sulla creatività e sull'alfabetizzazione emotiva personale.</p>
Preparazione:	La stanza dovrebbe essere libera da ingombri ed ampia. Puoi distribuire dei cuscini nella stanza e anche un lenzuolo o un telo può essere utile per l'attività. Negli angoli puoi mettere luci con filtri colorati, e al centro, se possibile, dovrebbe essere più scuro, creando un'atmosfera di mistero e penombra.

Descrizione in dettaglio

Riscaldamento. Qualsiasi attività di danza o movimento corporeo che aiuti il gruppo ad attivarsi e a connettersi con i propri corpi va bene. Deve semplicemente essere qualcosa che li aiuti ad attivarsi e a consumare energia in modo tale che, aiutati dalla stanchezza fisica, possano abbassare le difese e lasciarsi andare alla visualizzazione guidata che segue.

Rilassamento. Prima di tutto, vengono proposti esercizi di rilassamento e respirazione. Chiedi al gruppo di trovare uno spazio nella stanza dove possono sdraiarsi, senza entrare in contatto fisico con altri, e di mettersi comodi su tappetini, coperte, ecc. Chiedi ai presenti di rilassare il corpo partendo dai piedi fino ad arrivare alla testa. Prima i piedi, caviglie, polpacci, ginocchia, cosce, addome, petto, spalle, collo, mento, braccia, mani, guance, occhi. Sempre in modo calmo, lento e dicendo che queste parti si stanno rilassando, diventando più pesanti, notando come si fondono con il suolo, ecc.

Visualizzazione. Una volta raggiunto il rilassamento, guidateli nella seguente visualizzazione:

Vi invito a fare insieme un viaggio con la vostra immaginazione in una foresta (mettere suoni della giungla). La foresta è rigogliosa e c'è una fitta vegetazione tutt'intorno a voi. Osservate la vegetazione e vedete alcuni cespugli che si muovono. Continuate a guardarli, vi avvicinate e... (vedi nota 1) appare un animale. Che animale è? Il primo animale che vedete è l'animale che diventerete. Non cambiatelo. Fidatevi, perché l'animale che avete visto, per quanto strano possa essere, è l'animale con cui lavorerete oggi. Pian piano immaginate che il vostro corpo diventi il corpo di quell'animale e che stia prendendo forma, corpo, muscoli, scheletro, con la sua pelle, peli, piume... L'animale inizia a muoversi un po' sul posto. Non siete più umani; siete quell'animale. Non potete più parlare con le parole, ma potete comunicare. Potete iniziare a pensare al suono che fa il vostro animale. Come comunica, come si muove.

Da questo momento inizia un'improvvisazione di gruppo in cui ognuno è un animale e ognuno nei panni del proprio animale, il titolo è: *un giorno in natura*.

L'improvvisazione durerà finché non darete un segnale per indicare chiaramente che è finita.

Nota 1: Accompagna con un il tono di voce la sorpresa che i partecipanti hanno nel veder comparire l'animale durante la visualizzazione, in modo da incoraggiarli a continuare e a essere nella visualizzazione.

Suggerimenti per il facilitatore: Osservate attentamente i diversi ruoli che i personaggi assumono: che tipo di animale scelgono e come si comporta, come interagisce con gli altri. Potete prendere appunti su quanto osservato, così che quando l'improvvisazione sarà finita, abbiate del materiale su cui lavorare. La durata approssimativa dell'improvvisazione dovrebbe essere di almeno 25-30 minuti. L'esperienza immaginata sarà tutto il corso di una giornata, aiutate i partecipanti fornendo alcuni elementi di contesto e raccontando all'inizio che siamo al mattino presto, e man mano dando indicazioni del passare delle ore, fino all'arrivo del tramonto, della profonda notte, ecc.

Quando riterrete che l'esperienza debba concludersi, suonate una campanella o fate un qualsiasi altro segnale che avete condiviso in precedenza con i partecipanti.

Intervista. Invitate i partecipanti a formare gruppi di tre in cui ognuno, ancora nel ruolo dell'animale, si numera da uno a tre. Una volta che i numeri 2 e 3 in ogni gruppo sono stati assegnati, abbandoneranno i loro ruoli di animali e intervisteranno il numero 1, che è invece ancora il suo animale. *Come è la tua vita, come ti senti nella tua vita da animale, con chi vivi, come ti nutri, di cosa hai bisogno nella tua vita, cosa ti rende felice, di cosa hai paura, cosa ti preoccupa?* Tutti e tre i partecipanti nel trio nei panni dell'animale scelto vengono intervistati a turno. Ogni volta che l'intervistato cambia, vengono incoraggiati a riconnettersi con il loro animale e gli altri due gli fanno le stesse domande (vedi nota 2).

Nota 2: Le domande sono preparate in anticipo sulla lavagna ma devono essere visibili fino a questo momento.

Raccolta. Si procede con un “de-roling”, che consiste nello spogliarsi simbolicamente delle vesti dell'animale per tornare ad essere umani. Invita poi i partecipanti a riflettere individualmente su quale animale è apparso nella visualizzazione, su cosa è successo durante l'improvvisazione, nell'intervista o in qualsiasi parte dell'attività.

Riflessione

Successivamente invita i partecipanti a tornare in cerchio e condividere la riflessione: *come ti sei sentito, c'è qualcosa che ti ha colpito, qual è stata la parte più difficile, qual è stata quella più facile? C'è qualche altra cosa che hai notato e che hai piacere di condividere?*

e.2.7 La famiglia

Cornice metodologica:	Teatro Gestalt
Temi:	Ruoli familiari, consapevolezza di sé, responsabilità
Durata:	Circa 60 minuti
Numero di partecipanti:	6-30 partecipanti
Materiali:	Etichette, pennarelli, carta (una lettera); Musica di sottofondo per creare l'atmosfera; Sedie, alcuni tavoli e utensili da cucina come oggetti di scena.
Obiettivi d'apprendimento:	Diventare consapevoli della propria percezione del proprio ruolo nella famiglia di origine.

	<p>Riflettere su quali aspetti del ruolo familiare favoriscano o inibiscano l'assunzione di responsabilità.</p> <p>Aiutare a prendere coscienza della propria responsabilità come membro del proprio albero genealogico.</p> <p>Analizzare quale ruolo si ha nella propria famiglia e se si desidera o sente bisogno di cambiarlo.</p>
<p>Preparazione:</p>	<p>Tutti i materiali vengono posizionati in un luogo della stanza in modo che siano disponibili ai partecipanti quando inizia l'improvvisazione.</p> <p>Le etichette hanno i diversi ruoli di famiglia scritti sopra (padre, madre, fratello della madre, sorella maggiore della madre, nonna, cane, canarino, ecc.)</p>
<p>Descrizione in dettaglio</p>	
<p>Poni una domanda affinché il gruppo rifletta: qual è il ruolo che rivesti nella tua famiglia d'origine (ad esempio: chi si occupa sempre delle celebrazioni, chi è passivo e non è mai disponibile per fare qualcosa con gli altri, chi pacifica i conflitti, ecc.).</p> <p>Successivamente dì ai partecipanti che stanno per svolgere un'improvvisazione di gruppo in cui lavoreranno in massimo 10 persone. Ognuno sceglierà il ruolo che vuole interpretare (padre, madre, figlio, cognato, ecc.). Ogni persona dichiara il personaggio che ha scelto e si mette un'etichetta con il ruolo. Dal momento in cui mettono l'etichetta, salgono sul palco per interpretare il ruolo, iniziano a muoversi e agire come farebbe il personaggio. Una volta che sono tutti sul palco, devono organizzare l'albero genealogico in modo che i legami tra di loro siano chiaramente visibili e sia evidente come la famiglia sia costituita a livello gerarchico. Invita i partecipanti a camminare nello spazio solo percependo, senza dover mostrare,</p>	

come si sentono rispetto alle diverse relazioni con ciascuno degli altri: a chi si sentono più vicino, a chi si affidano di più, di chi diffidano, con chi si sentono a proprio agio, ecc. Come in ogni famiglia, non tutti hanno lo stesso rapporto con tutti. Concedete il tempo necessario affinché continuino a camminare e ad incarnare questi ruoli.

Il conflitto che proponete è il seguente: la casa di famiglia che appartiene alla bisnonna ha ricevuto un ordine di esproprio perché una nuova superstrada passerà in quel punto. La famiglia ha difficoltà a concordare su come divideranno i soldi dell'indennizzo, quale numero di conto forniranno, alcuni vorranno vendere la casa, altri no, altri penseranno che sia giusto ricevere di più, ecc. E tutto ciò deve essere fatto con grande fretta, poiché la richiesta di indennizzo scade tra 10 minuti, altrimenti perderanno sia i soldi che la casa. In questa scena devono essere in conflitto, non possono concordare.

"Siete la famiglia Rossi, la vostra defunta bisnonna vi ha lasciato una casa di famiglia nelle Alpi francesi. Sfortunatamente, lo Stato sta pianificando di costruire un'autostrada che passerà attraverso questa zona, per la quale vi offre un indennizzo di un milione di euro. Dovete organizzarvi velocemente e decidere su quale numero di conto saranno versati i soldi, poiché ci sono solo 10 minuti prima della scadenza e altrimenti perderete tutti i diritti all'indennizzo e la proprietà".

Lasciate ai partecipanti il tempo sufficiente per entrare in scena. Ogni personaggio si calerà nell'identità che ha scelto e inizia a elaborarla e sentirla nel proprio corpo, camminando come il personaggio, parlando come lui/lei, guardando il mondo dal punto di vista dei bisogni, dei desideri e/o delle paure, ecc. del personaggio interpretato.

Una volta che tutti i personaggi sono pronti, puoi dire "azione" e lasciare che l'improvvisazione si svolga per circa 20-30 minuti. Se vuoi, puoi aggiungere tensione alla scena sussurrando cose nelle orecchie dei personaggi. Questo contribuirà a renderlo più dinamico e attivo. Ad esempio, puoi suggerire alla nonna di fingere un infarto, si può dire al padre di famiglia di fare una dichiarazione solenne che sta uscendo allo scoperto: ha un amante, la madre può dire che andrà a vivere in Messico perché ha scoperto che la sua vocazione è diventare una

torera, ecc. Queste sono indicazioni che aiuteranno a riattivare l'interesse nel conflitto, nel caso tu avverta che la dinamica sta rallentando e non ci sia vivacità nella scena.

L'obiettivo è quello di osservare le strategie e i comportamenti di ciascun personaggio per prendere consapevolezza di come le persone si muovono nella vita, cosa li spinge a comportarsi come si comportano, come esprimono ciò di cui hanno bisogno e cosa dovrebbero (o non dovrebbero) cambiare in loro stessi.

Quando l'improvvisazione si interrompe, dite: *osservate le vostre azioni nella scena e cercate di individuare ciò che stavate evitando con il personaggio che avete assunto. Ad esempio: responsabilità, la possibilità di divertirvi di più se vi siete sovraccaricati con il personaggio che avete scelto, e così via. Faremo di nuovo l'improvvisazione, ma dovrete cambiare personaggio con un'altra persona e scegliere un altro personaggio che vi permetta di sperimentare ciò che avete evitato.* Il riadattamento e lo scambio dei ruoli si fa in modo che ogni persona abbia un personaggio che, almeno in un certo modo, gli permetta di sperimentare ciò che ha evitato con il ruolo precedente (vedi nota 1).

Nota 1: Ti suggeriamo di scegliere il nuovo ruolo in base alle informazioni che ha sul partecipante e a ciò che hai osservato nella dinamica. L'idea è di dare a tutti l'occasione di esplorare comportamenti che siano praticati poco nella vita di tutti i giorni.

Iniziate la nuova improvvisazione. Questa volta il tempo sarà più breve (15 minuti al massimo), e alla fine si passerà alla riflessione.

Riflessione

Come ti sei sentito nei panni del secondo personaggio? cosa è successo quando ti sei identificato con quel personaggio; quale differenza hai notato rispetto al precedente; cosa ha a che fare tutto ciò con la tua vita di tutti i giorni e con te?

e.2.8 Possibili azioni contro il bullismo

Cornice metodologica:	Teatro Gestalt
Temi:	Empatia, limiti personali.
Durata:	Circa 60 minuti.
Numero di partecipanti:	6-30 partecipanti
Materiali:	Nessuno.
Obiettivi d'apprendimento:	<p>Promuovere consapevolezza sul fenomeno del bullismo.</p> <p>Sviluppare l'empatia e la comprensione dei giovani verso i protagonisti di una situazione di bullismo.</p> <p>Sviluppare la capacità dei ragazzi di riconoscere situazioni di bullismo e agire di conseguenza.</p> <p>Sensibilizzare il pubblico e dare voce agli studenti che potrebbero sentirsi vittime o essere esposti al bullismo.</p>
Preparazione:	<p>Prepara coloro che andranno a rappresentare le scene di bullismo affinché abbiano chiare le caratteristiche della situazione che andranno a improvvisare. È necessario che si preparino prima dell'attività con gli elementi e i costumi necessari per dare la sensazione del contesto scolastico e della situazione violenta che andranno a riprodurre.</p>

Descrizione in dettaglio

Rappresentazione teatrale di circa 5 minuti in cui viene raccontata una storia di bullismo. La scena dovrebbe essere congelata nel momento di massima violenza (il bullo alza la mano contro la vittima). Vedi nota 1.

Nota 1: questa attività non ha una scena descritta poiché le realtà in diversi contesti sociali e culturali possono essere molto variabili. Il facilitatore che sviluppa l'attività avrà gli strumenti necessari per generare una storia che sia verosimile e riconoscibile nella realtà locale.

Intervenite chiedendo al pubblico in quale punto della storia potrebbe accadere qualcosa di diverso per deviare la narrazione verso una conclusione più positiva. È in questo momento che il pubblico inizia a sentirsi parte della storia. Le proposte saranno quindi messe in scena, improvvisando sul momento, da coloro che le propongono.

Esempio: qualcuno propone che la vittima si ribelli in qualche modo, la persona che stava interpretando la vittima lascia la scena e al suo posto entra quella che ha proposto la nuova possibilità, per riattivare la scena e vedere cosa succede con questo cambiamento.

Dividi il pubblico in piccoli gruppi per discutere alcune delle situazioni di violenza o bullismo di cui sono a conoscenza o che potrebbero affrontare nella loro scuola.

La parte finale dell'attività consiste nella stesura di un "contratto di convivenza scolastica", redatto con l'aiuto delle informazioni fornite dagli insegnanti e dagli studenti. Questo accordo deve essere approvato e firmato da ciascuno degli studenti.

Riflessione

Agli studenti attori puoi chiedere: *come vi siete sentiti, c'è qualcosa che vi ha colpito, qual è stata la cosa più difficile, qual è stata la cosa più facile? C'è qualcosa che avete notato e volete condividere?*

Al pubblico: *cosa provate quando vedete queste scene? Cosa pensate di quanto avete appena visto? Pensate che si tratti di un evento isolato o che sia qualcosa di comune? Cosa può fare qualcuno che viene molestato? Dove possono rivolgersi per chiedere aiuto? Cosa faresti se fossi la vittima?*

Note per il facilitatore

Ti suggeriamo di fare questa attività prima della prossima ("Bullismo a scuola"), che lavora più in profondità sulla storia di vita dei personaggi.

e.2.9 Bullismo a scuola

Cornice metodologica:	Teatro Gestalt
Temi:	Empatia & Responsabilità
Durata:	60 minuti (di più in base a quanto spazio si vuole dare alla discussione finale).
Numero di partecipanti:	6-30 partecipanti
Materiali:	Oggetti di scena del contesto scolastico (zaini, pallone, snack, ecc.), e altri eventuali oggetti che possano definire l'ambientazione in cui si svolge la scena.
Obiettivi d'apprendimento:	Sensibilizzare sul fenomeno del bullismo. Sviluppare l'empatia dei giovani nei confronti dei protagonisti di una situazione di bullismo. Imparare a riconoscere il bullismo così come le misure che possono essere adottate con vittime e aggressori, a scuola o in famiglia.

Aiutare i giovani bulli a vedere le loro azioni riflesse in un contesto teatrale.

Incoraggiare i giovani che sono vittime di bullismo a trovare maggiore fiducia in sé e a realizzare dei cambiamenti.

Preparazione:

Questa attività richiede una preparazione preliminare con due volontari del gruppo.

Preparazione DEI VOLONTARI: Parlate con i due volontari del gruppo di partecipanti disposti a interpretare i ruoli di attori o attrici nell'esercizio. Spiegate che uno farà il ruolo del bullo e l'altro della vittima. Dovranno fare un'interpretazione breve in cui ricreeranno una situazione di bullismo, ad esempio, una situazione in cui il bullo ferma la vittima nel corridoio della scuola e inizia a molestarlo per ottenere la merenda o i compiti, il telefono cellulare, ecc. La vittima inizia a resistere (il facilitatore fornisce alcune linee guida relative al contesto scolastico dove ci si trova, in modo che gli studenti possano entrare nella dinamica, in modo verosimile e coerente con la loro realtà).

Nella scena gli attori dovranno rappresentare a poco a poco qualcosa di più violento, verbalmente ed emotivamente, fino a quando non si arriverà al momento della violenza fisica, in cui il bullo alzerà la mano come per colpire la vittima, e proprio in quel momento dovranno fermarsi.

Nella preparazione, poi, si dirà agli attori che ci sarà un momento in cui si chiederà loro di sedersi su una sedia di fronte al pubblico, una parte chiamata "la sedia calda". In quel momento ci sarà una licenza teatrale nel senso che, anche se sono seduti vicini, si comporteranno come se non sentissero ciò che l'altro dice. In questa fase della sedia calda, gli attori dovranno rispondere alle domande poste dal pubblico. Queste domande verranno poste su tre livelli diversi : livello sociale, livello di amicizia e livello di intimità.

Primo livello: sociale. Gli altri studenti fanno domande come se non conoscessero le persone intervistate. Osservate cosa succede, e come rispondono quando c'è poca confidenza. Filtrate le domande irrilevanti che non si adattano agli obiettivi dell'attività. Le domande sono mirate a capire perché alcune azioni in queste situazioni di bullismo accadono: perché uno è una vittima, perché l'altro è un bullo e perché fanno ciò che fanno.

Dite agli attori che quando passano a livello dell'amicizia, dovranno togliere qualcosa (un accessorio, ad esempio, una sciarpa, un paio di occhiali, un cappello...). Togliere un elemento li aiuta a capire che si trovano al livello successivo. Il simbolismo dell'azione si fa attraverso la rimozione, non l'aggiunta, poiché l'idea è andare più a fondo nell'intimità tra il pubblico e i personaggi.

Secondo livello: amicizia. In questa fase, gli intervistatori sono degli amici di questi personaggi e li conoscerli un po', quindi gli attori possono rispondere con più confidenzialità e il pubblico può scoprire informazioni leggermente più importanti o intime.

Terzo livello: intimo. Nell'ultima fase, le domande saranno poste come da confidenti intimi dei personaggi, come miglior amico/a, qualcuno di cui si fidano ciecamente e da cui non temono nessun giudizio o reazione che li metta in difficoltà. (Ricorda agli attori di rimuovere un altro accessorio di scena quando passano a questo livello)

Descrizione in dettaglio

La scena sul bullismo viene congelata nel momento di maggior violenza, ovvero quando l'aggressore alza la mano per colpire la vittima.

Prima di sedersi sulla "sedia calda", aprite ufficialmente il *teatro forum*. In questo momento i partecipanti possono avvicinarsi a ciascuno dei personaggi, che sono ancora congelati nella scena. Sono invitati a posare la mano sulla spalla del personaggio e dire cosa pensano che il personaggio stia provando (primo livello). Possono poi essere invitati a dire cosa pensano che il personaggio stia pensando

(secondo livello), ad esempio: ho paura, mi sento potente, punirò questo sciocco (ciò deve essere detto in prima persona, come se fosse l'esperienza attuale del personaggio).

Sedia calda: una volta che i due personaggi sono seduti, il facilitatore spiega che sono in stanze diverse, anche se sono seduti uno accanto all'altro, e che non possono vedersi né sentirsi. Ora il pubblico può fare loro qualsiasi domanda, seguendo i tre livelli di interazione menzionati e di cui gli attori sono stati informati precedentemente. Dal livello sociale sarebbe molto rischioso fare alcune domande, ad esempio: *tuo padre ti picchia?* perché i personaggi non risponderanno a qualcuno che non conoscono, senza un legame di fiducia, non è una domanda che si adatta al livello sociale. Il personaggio potrebbe anche dire: non ti conosco affatto, chi sei tu per chiedermi questo (vedi nota 1).

Nota 1: Poiché hai spiegato ai volontari la dinamica in anticipo, dovrebbero già sapere quando rispondere alle domande o meno. Tuttavia, devi supportare gli attori o interrompere chi fa domande inappropriate.

Riflessione

Come ti sei sentito durante l'improvvisazione? Come hai percepito la risposta data dai protagonisti? Avresti fatto diversamente? Cosa pensi di questa situazione? Credi che sia comune? È eccezionale? Conosci casi come questo nella tua scuola? Ti sei mai trovato in uno dei due ruoli? Sei stato uno spettatore? Cosa pensi si possa fare in caso succeda o ti succeda?

Nel ruolo della vittima: *cosa può fare una persona che sta subendo un atto di bullismo?*

Nel ruolo del bullo: *Cosa significa per te prendersela con qualcuno o rendere la sua vita miserabile?*

Note per il facilitatore

Mentre le improvvisazioni sono in corso, puoi interrompere la scena avvicinandoti ai protagonisti e chiedendo loro come si sentono nella situazione che

stanno improvvisando. L'obiettivo è aiutarli a prendere consapevolezza e connettersi con il corpo e l'emozione dei personaggi.

Puoi anche chiedere loro cosa stanno pensando, se si rendono conto della strategia che stanno adottando per affrontare il conflitto, se sono consapevoli di ciò che stanno facendo e infine potresti anche suggerire loro di provare una strategia diversa da quella che adottano solitamente nella vita reale. Sul palco possono darsi quel permesso perché non succederà loro nulla.

e.2.10 Gli scultori

Cornice metodologica:	Teatro Gestalt
Temi:	Immagine di Sé ed identità
Durata:	Circa 60 minuti.
Numero di partecipanti:	6-30 partecipanti
Materiali:	Musica strumentale in sottofondo, il più neutrale possibile. Macchina fotografica o cellulare con fotocamera.
Obiettivi d'apprendimento:	Sviluppare la consapevolezza dei propri modelli di comportamento usuali come modo per generare cambiamento. Stimolare riflessioni e critiche costruttive sul cambiamento personale. Sviluppare creatività e spontaneità.
Preparazione:	Chiedi al gruppo di formare delle coppie. Una volta formate le coppie, uno è "A" e l'altro "B". Successivamente, invitali a riflettere su qual è il

loro *personaggio*, quale personalità vorrebbero mostrare al mondo se fossero un personaggio nel teatro della vita. Non si riferisce a ciò che gli altri vedono in loro, ma a ciò che mostrano agli altri. Ad esempio, possono mostrare di essere intelligenti, capaci, risoluti, o forse di essere una persona sfortunata, a cui vanno sempre male le cose, che si lamenta, che è una vittima, e così via.

Descrizione in dettaglio

In ogni coppia, la persona A racconta alla persona B come appare il *personaggio* che mostra al mondo, e viceversa. Prima, la persona B modella la persona A come se il suo corpo fosse di argilla. La persona A si rilassa, mantiene il corpo neutro mentre B lo modifica, aiutando passivamente B lasciando che questi crei il personaggio di cui gli ha parlato: il modellatore muove il corpo del partner, articolazioni, postura, espressione facciale, tutto quello che immagina possa esprimere al meglio la personalità descritta dall'altro. Una volta che B è riuscito a creare la figura, chiederà il facilitatore per scattare una fotografia del personaggio che la persona mostra al mondo. Successivamente, la persona B viene modellata e il processo si ripete.

I partecipanti trasformeranno quella figura in un personaggio animato ed esagerato. L'idea è creare una versione esagerata della personalità che ognuno mostra al mondo. Chiedete a chi è stato modellato di trovare un proprio spazio nella stanza e di riprodurre la figura, la statua, il personaggio che il loro partner aveva creato precedentemente. A questo punto metti la musica strumentale, e di loro di muovere la statua, trasformandola poco a poco in una figura viva, con voce e movimento, un modo specifico di camminare, ecc. Dovrebbero sempre partire dalla figura che gli è stata data e che è il personaggio che loro stessi hanno detto di mostrare al mondo. Poco a poco vengono invitati ad esagerare sempre di più.

Successivamente, invita il gruppo a interagire con la statua vivificata e a fare un'improvvisazione tra loro come modo per presentarsi.

Questa fase serve a consolidare il personaggio creato, che è una versione esagerata del personaggio che la persona mostra al mondo.

Chiedi poi al gruppo di formare un cerchio e, uno ad uno, di mettersi al centro e presentarsi, con la nuova personalità che hanno creato.

Finito il giro, chiedi ad ognuno di trovarsi un posto nella stanza in modo da riprendere la scultura iniziale del loro personaggio. Una volta che sono nuovamente in posizione, invitali a riflettere su quale sarebbe il personaggio *opposto* a quello che stanno mostrando. Una volta che lo hanno immaginato, autonomamente dovranno assumere la posizione corporea del personaggio "antagonista".

Quando i partecipanti avranno creato le loro figure antagoniste, devono dar loro vita. Ripetete il processo di consolidamento (il secondo passaggio) con l'antagonista.

Riflessione

Invita i partecipanti a riflettere sulla dinamica: *Come si sono sentiti? Cosa pensano del loro personaggio antagonista? Cosa hanno scoperto di sé?*

e.2.11 Improvvisazione dal personaggio antagonista (l'attività "Gli Scultori" è necessaria prima di questa)

Cornice metodologica:	Teatro Gestalt
Temi:	Polarità Gestalt & Identità
Durata:	Circa 60 minuti.
Numero di partecipanti:	6-30 partecipanti

<p>Materiali:</p>	<p>Fraasi "Impro Veloce": sono brevi frasi provocatorie che contengono le informazioni minime necessarie per creare una scena di improvvisazione TG. Ad esempio: "Mamma dice che oggi tocca a me prendere la macchina"; "Non ti lascerò più i miei vestiti, li hai strappati", ecc. Queste frasi possono essere sviluppate dai partecipanti stessi l'uno per l'altro o dal facilitatore.</p>
<p>Obiettivi d'apprendimento:</p>	<p>Sviluppare creatività e spontaneità. Sviluppare la capacità di prendere decisioni in situazioni conflittuali. Sviluppare competenze di gestione dei conflitti. Sviluppare empatia nella comunicazione assertiva. Sviluppare competenze di ascolto attivo. Sviluppare consapevolezza di sé e dei propri meccanismi psicologici e modelli comportamentali.</p>
<p>Preparazione:</p>	<p>Avendo già svolto l'attività precedente ("Gli Scultori"), si parte dal presupposto che i partecipanti conoscano già il significato della figura che mostrano al mondo e dell'antagonista. Dovranno recuperare come erano fatte queste due figure, poiché le useranno nell'attività. È necessario che le frasi "Impro Veloce" siano pronte perché dovranno usarle per svolgere l'esercizio di improvvisazione. Avvisa i partecipanti che si</p>

	<p>tratta di un esercizio in cui praticheranno l'improvvisazione a coppie.</p> <p>Come è stato fatto nelle attività precedenti, puoi far lavorare le coppie contemporaneamente, o dividere il gruppo a metà.</p>
--	--

Descrizione in dettaglio

Chiedi al gruppo di formare delle coppie. Ad ogni membro della coppia viene assegnato un numero 1 o 2. Dovranno improvvisare una scena, utilizzando il loro personaggio, la "personalità che mostrano al mondo". Invita i numero 2 a tenersi pronti in attesa della proposta di scena che il numero 1 porterà loro. Riunisci tutti i numero 1 e, facendo attenzione a non farti sentire dagli altri, comunica loro all'orecchio la frase "Impro Veloce" da cui dovranno partire per iniziare il conflitto. Una volta che tutti avranno la loro frase, tornano dal loro partner. Al vostro segnale, tutti inizieranno l'improvvisazione dicendo la frase che hanno ricevuto, dando così inizio al conflitto.

Concedi del tempo per entrare e sviluppare il conflitto del personaggio che mostrano al mondo. Dopo un po', congela la scena e chiedi ai partecipanti di entrare nel personaggio antagonista. Per farlo potranno fare affidamento sulla scultura precedentemente incarnata, per aiutarsi a sentire quello che avevano esplorato in precedenza. Quando la scena riprende, non dovranno mantenere la scultura, dovranno mantenere l'energia e il carattere dell'antagonista. Date di nuovo il via all'improvvisazione, il conflitto continua da quella nuova prospettiva, cioè dal personaggio antagonista.

Bloccate per un momento l'improvvisazione e chiedete un momento di riflessione: *cosa è cambiato? Come ti senti adesso? Com'è cambiata la strategia?*

Dite: *continuate dal personaggio antagonista e cercate di portarlo al limite, fatelo il più esagerato possibile. Dopo aver raggiunto quel limite, cercate la conclusione della scena.*

Riflessione

Come vi siete sentiti? Quali strategie avete utilizzato? Cosa pensate di poter imparare dal personaggio antagonista? E la domanda più importante: Cosa dal personaggio antagonista potrebbe esservi utile nella vita di tutti i giorni?

e.2.12 Supereroi

Cornice metodologica:	Teatro Gestalt
Temi:	Creatività & assertività
Durata:	Circa 60 minuti.
Numero di partecipanti:	6-30 partecipanti
Materiali:	Lettere/foto del supereroe, musica neutra, quaderno personale.
Obiettivi d'apprendimento	Sviluppare creatività e spontaneità. Sviluppare la capacità di prendere decisioni in situazioni conflittuali. Sviluppare competenze di gestione dei conflitti.

	<p>Sviluppare empatia nella comunicazione assertiva.</p> <p>Sviluppare competenze di ascolto attivo.</p> <p>Sviluppare consapevolezza di sé e dei propri meccanismi psicologici e modelli comportamentali.</p>
<p>Preparazione</p>	<p>Preparate delle carte con personaggi fittizi, eroi/eroine, almeno tante quante sono le persone nel gruppo. Queste carte dovranno riportare il nome del supereroe/eroina e un'immagine del personaggio.</p> <p>Distribuite le carte sul pavimento.</p> <p>Comunicare ai partecipanti che si tratta di un'esperienza in cui andranno a creare un personaggio.</p>
<p>Descrizione in dettaglio</p>	
<p>Chiedi ai membri del gruppo di guardare le carte in terra mentre in sottofondo suona una musica neutrale, quindi invitali a sceglierne una. Di loro che possono sedersi dove vogliono portando con sé carta scelta e quaderno, sul quale riporteranno i poteri del supereroe riportato sulla carta. Ponete le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Quali poteri ha il personaggio?</i> ● <i>Qual è il sogno/desiderio che hai dentro di te, che ti ispira?</i> ● <i>Qual è il punto vulnerabile del personaggio?</i> ● <i>C'è qualcosa che ti spaventa?</i> 	
<p>È ora di iniziare a dare vita al personaggio. Metti una musica neutra (o eroica) che invita i partecipanti a muoversi e a interagire, in modo che si immergano nel ruolo. Puoi chiedere loro di immaginare come il personaggio cammini, guardi gli</p>	

altri, come si senta. I partecipanti possono anche includere una frase che questo personaggio potrebbe dire.

A questo punto dai indicazione di dimenticare il personaggio per un attimo, di formare delle coppie ciascuna delle quali penserà a una frase di improvvisazione rapida da dare a un'altra coppia. Indicheranno anche chi nella coppia debba pronunciare la frase (vedi nota). Di nuovo, tutte le coppie possono lavorare contemporaneamente o diversamente se decidi di farlo. Aiuta i partecipanti a connettersi con le proprie emozioni, chiedendo loro: come vi sentite? percepite tensione in qualche parte del corpo? portate la mano là, lasciate parlare quell'area, ecc. Le domande ora si riferiscono alla persona, non al personaggio del supereroe.

Nota: Questo esercizio potrebbe essere realizzato in due round completi, dove il primo round è un riscaldamento e ogni scena dura al massimo tre minuti, come modo veloce per vedere quali conflitti il gruppo propone. Successivamente si può fare un secondo round più approfondito dove, avendo familiarizzato di più con la metodologia, i partecipanti possono sviluppare ulteriormente la loro creatività.

Chiedete loro di fermare la scena un attimo e dite loro: *chiudete gli occhi e integrate il supereroe che eravate*. Dì loro di tornare nei panni del supereroe e di creare una statua che lo rappresenti. Al tuo segnale riprenderanno il conflitto che stavano affrontando e arriveranno ad una risoluzione e conclusione dello stesso così come farebbe il supereroe/eroina che stanno incarnando.

Riflessione

Come vi siete sentiti? Cosa vi ha colpito del personaggio che avete creato?
Domande sull'improvvisazione: *cosa è successo prima di diventare il supereroe/eroina? Cosa è successo quando avete risolto la situazione da supereroe/eroina? Cosa avete capito di voi?*

7. Breve storia del progetto

Il progetto EduGestalt è iniziato nella primavera del 2022. A giugno 2022 ci siamo incontrati tutti a Brno (Repubblica Ceca) per la prima volta in presenza. Avevamo già organizzato molto materiale online, e definito i nostri obiettivi e il nostro gruppo target.

Nell'autunno 2022 ci siamo riuniti di nuovo vicino Sabaudia (Italia), e abbiamo condiviso gli approcci in cui ognuna delle organizzazioni è maggiormente esperta. Avevamo già scritto parte dell'articolo e del manuale teorico, proseguendo con idee più specifiche di cosa volevamo creare nei workshop con gli insegnanti ed educatori di scuola secondaria.

Nella primavera 2023 ci siamo incontrati ancora e abbiamo iniziato a realizzare i workshop che avevamo progettato in ognuna delle nazioni dei partner, coinvolgendo insegnanti per sperimentare l'approccio Edu-Gestalt e raccogliere da loro feedback sulla prima versione di questo Manuale di Attività. Allora, il testo stava assumendo una forma definita ed era pronto per essere utilizzato nel corso di formazione internazionale nell'agosto 2023 a Caravaca de la Cruz (Spagna). In questo contesto, insegnanti ed educatori provenienti da Italia, Repubblica Ceca e Spagna si sono incontrati per sperimentare insieme una settimana di lavoro e mettere in pratica l'approccio.

L'autunno del 2023 ha portato alla finalizzazione dei testi, alla presentazione dei materiali, all'aggiornamento del pubblico tramite newsletter ed eventi e alla preparazione di tutti i materiali pronti per essere diffusi nei contesti educativi.

Grazie per aver co-creato questo progetto condividendo i principi dell'Edu-Gestalt nelle scuole e in altri luoghi giovanili intorno a voi.

8. Organizzato da:



Red Europea Los Jóvenes Importan Ahora (Youth Matters Now)

Calle Capitán Balaca 12, 2B, 30003, Murcia

SPAIN

Partners del progetto:



A.S.D. A.P.S. Kamaleonte

Via Don Morosini 26, 04100, Latina

ITALY



Zázemí – terapeutické centrum, z.s.

Hlinky 34, 60200, Brno

CZECH REPUBLIC



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

**Sapienza Università di Roma - Dipartimento di
Psicologia dei Processi di Sviluppo e Socializzazione**

Piazzale Aldo Moro 5, 00185, Roma

ITALY

Disclaimer: The support of the European Commission for the production of this publication does not constitute an endorsement of the content, reflects solely the views of the authors, and the Commission is not responsible for the use that may be made of the information contained therein.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

