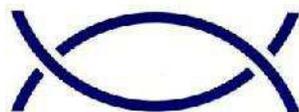


Studio di Psicodramma di Milano

Scuola di Psicodramma

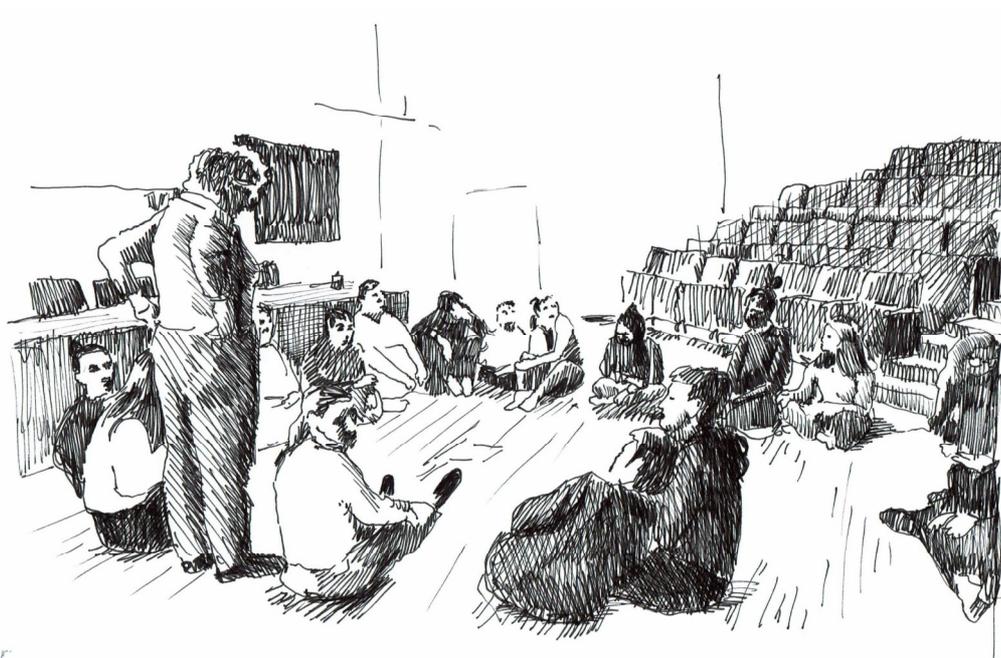


Diplomanda Bozzo Luigia

Tesi di diploma

DA BRUCO A FARFALLA

*Percorsi di psicodramma
con classi di preadolescenti*



Anno Accademico 2020

Indice

Introduzione	pag. 2
Cap. I Progetto di psicodramma con ragazzi della scuola media	
• Finalità, obiettivi, metodologia, durata e verifica	“ 5
• Destinatari	“ 6
• Direttore	“ 7
• Spazio	“ 9
Cap. II Il tempo della preadolescenza	
• Il tempo della crisalide	“ 11
• Lo sviluppo dei ruoli e l'evoluzione delle matrici	“ 12
• I cambiamenti cognitivi	“ 16
Cap. III Momenti e ritualità di un incontro	
• Passaggio degli alunni dall'insegnante al conduttore	“ 18
• Aggiornamento in cerchio	“ 18
• Riscaldamento	“ 19
• Attività principale	“ 20
• Tecniche utilizzate e funzioni mentali attivate	“ 21
• Sharing	“ 23
Cap. IV Percorso di psicodramma con i ragazzi di una terza media	
• Diario degli incontri	“ 24
Cap. V Gli effetti dello psicodramma sotto la lente d'ingrandimento	
• Esperienza di psicodramma con i ragazzi di una seconda media	“ 62
• Dati a confronto	“ 80
Conclusione	“ 88
Bibliografia	“ 89
Ringraziamenti	“ 90

Introduzione

“Cosa farò del resto della mia vita?” Questa domanda è sorta quando il Ministero della Pubblica Istruzione ha deciso che era giunta l’ora di mandarmi in pensione. Dopo aver fatto l’insegnante di lettere alla scuola media per un lungo periodo ed aver dedicato anima e corpo all’educazione dei preadolescenti, tale domanda si presentava con una forza sconvolgente. Non mi sembrava abbastanza attraente il pensiero che avrei avuto più tempo per la lettura, i viaggi, il ballo, le passeggiate, la partecipazione ad eventi vari ... Tutto questo era bello, ma non sufficiente!

In quel periodo, mi capitava di pensare alla domanda che si ponevano i miei alunni arrivati in terza media: “Cosa farò da grande?” Come li capivo! Non si trattava di trovare il modo di riempire il tempo, ma di scoprire qualcosa che desse senso al resto della mia vita. Doveva accendersi dentro di me la scintilla dell’entusiasmo, anzi riaccendersi la scintilla che mi aveva fatto sentire l’insegnamento come una professione unica e speciale per la quale valeva la pena spendere tante energie.

Per via del tutto inaspettata si è presentata la risposta attraverso un incontro, tanto caro a Moreno!

Tra le varie attività che ho intrapreso nel primo anno di pensionamento, una in particolare mi ha colpito, lo psicodramma biblico condotto da don Samuele che, a quel tempo, era alunno della scuola di psicodramma di Treviso.

Avevo già avuto modo di fare esperienza di psicodramma classico, infatti avevo già partecipato, insieme a mio marito, alle sessioni tenute dallo psicoterapeuta Beppe Sivelli in occasione dei convegni sulla comunicazione nella coppia ad Assisi. Tale esperienza lascia il segno ogni volta, ma è troppo sporadica! L’incontro con don Samuele mi ha permesso di conoscere Lucia Moretto, con la quale ho avuto il piacere, in seguito, di fare esperienza di psicodramma e di disegno onirico, esperienza illuminante! Ecco quello che cercavo!

Quando ho saputo che esisteva una scuola di psicodramma classico a Treviso, ho cominciato a pensarci e poi a leggere le informazioni sul sito in internet. Il desiderio di frequentarla si faceva strada sempre di più nella mia mente, ma c'era anche una vocina interna che diceva: "E' una follia! Cosa ti metti a frequentare una scuola che dura quattro anni alla tua età! E poi cosa te ne farai?" Per fortuna il desiderio è stato più potente della vocina ed ora posso dire che è stata una delle scelte più belle della mia vita.

Devo ringraziare quel grande genio di Moreno che ha inventato lo psicodramma ed anche l'altrettanto grande genio che ha fondato la scuola!

Dopo aver trovato la risposta alla domanda iniziale "Che farò del resto della mia vita?" racconterò come sono arrivata alla decisione di portare lo psicodramma alla scuola media.

Avendo avuto a che fare per tanti anni con ragazzi preadolescenti, ne ho percepito il bisogno di cura in un momento in cui avvengono importanti cambiamenti in breve tempo.

E' un tempo in cui c'è bisogno di rivedere i vecchi modelli di comportamento attraverso lo sviluppo di nuove percezioni di sé e dell'altro e di mettere in atto un cambiamento costruttivo.

La preadolescenza è un momento molto turbolento durante il quale i ragazzi rifiutano la loro vecchia identità, ma non ne hanno costruito ancora una nuova e quindi vivono la difficoltà di questa transizione. Sono alle prese con compiti evolutivi molto importanti!

Considerato tutto questo, penso che lo psicodramma sia un metodo adatto per aiutare i ragazzi ad affrontare i cambiamenti con maggiore consapevolezza. Mano a mano che frequentavo questa scuola, si faceva strada un pensiero: "Se avessi fatto questa esperienza all'inizio della mia carriera, quanto mi sarebbe stata utile nel rapporto con i ragazzi!"

Da questa affermazione un po' nostalgica è nata l'idea: "E perché non portare lo psicodramma a scuola ora?"

Le seguenti considerazioni mi hanno spinto a farlo.

Lo psicodramma risponde in particolare al bisogno del preadolescente di sperimentare fisicamente la realtà per tradurla in vissuto personale. Inoltre favorisce, attraverso consegne strutturate e proposte di attività, la possibilità di esprimere i propri contenuti e vissuti in un clima di rispetto e valorizzazione della soggettività, senza il timore di giudizi e critiche. La sospensione della risposta, in particolare, aiuta i ragazzi a non agire immediatamente le loro reazioni emotive, ma ad accoglierle, a sentirle e ad osservarle.

"Lo psicodramma rappresenta la situazione appositamente costruita per aiutare uno specifico individuo a sviluppare le forze base del comportamento umano: la spontaneità e la creatività." (G. Boria - Psicoterapia psicodrammatica).

La spontaneità stimola l'individuo a cercare la risposta adeguata ad una situazione nuova o una risposta nuova ad una situazione vecchia.

La creatività è l'atto stesso di trovare comportamenti adeguati.

Lo psicodramma è relazione, è vedere l'altro con i suoi occhi, percepire le sue emozioni... Tutto questo sembra inventato appositamente per rispondere ai bisogni dei preadolescenti!

La realizzazione del progetto alla scuola media è stato possibile grazie alla collaborazione di un'amica, insegnante, che ha creduto alla bontà della proposta e l'ha sottoposta al parere dei vari organi collegiali (consiglio di classe, collegio dei docenti e consiglio d'istituto).

La mia tesi rappresenta un percorso in cui le considerazioni di carattere teorico fanno da cornice e si intrecciano con il diario delle sessioni di carattere esperienziale.

Cap. I Progetto di psicodramma con ragazzi della scuola media

Finalità, obiettivi, metodologia, durata e verifica

Mi piace cominciare questo capitolo con le parole di Maria Silvia Guglielmin: “La cornice esistenziale e filosofica che ci ha lasciato in eredità Moreno dà una spinta forte all’apertura, al cambiamento, allo sperimentare diverse direzioni. La visione positiva dell’uomo, visto come intrinsecamente dotato di un potenziale di spontaneità e creatività e la valorizzazione della sua soggettività porta alla consapevolezza che ogni persona è dotata di speciali talenti e potenzialità e che il compito di formatori, educatori o insegnanti non è quello di cercare persone di talento, ma quello di cercare il talento delle persone, permettendo ad ognuno di esprimere le proprie capacità.” (Tratte da libro: Incontri sulla scena - G. Boria e F. Muzzarelli).

Queste parole rappresentano una cornice perfetta per il mio progetto di psicodramma con gli alunni di una seconda e con quelli di una terza media alle prese con il difficile compito di crescere e di scegliere la scuola superiore.

Il mio laboratorio ha come finalità l’aiutare i ragazzi a sviluppare le forze base del comportamento umano: la spontaneità e la creatività. In questo particolare momento di crescita, più che mai, i preadolescenti hanno bisogno di mobilitare le proprie risorse per trovare delle risposte adeguate alle nuove sfide che la crescita pone loro o per trovare delle risposte nuove a situazioni che non li soddisfano più. Condizione fondamentale perché questo possa succedere è la presenza del tele, cioè della naturale tendenza a porsi in relazione emozionale con gli altri, relazione che favorisce il riconoscimento dell’altro ed insieme anche l’auto-riconoscimento. Il rapporto telico rafforza il legame affettivo del gruppo e dà il senso di appartenenza, importantissimo per i preadolescenti.

Per concludere, quando si ha un rapporto telico, si ha la percezione della realtà fisica e psichica reciproca; la coesione grupppale; la condivisione delle esperienze;

la reciprocità nelle relazioni; la trasparenza, l'intimità e la fiducia tra le persone; la comprensione reciproca.

Premesse queste considerazioni di carattere generale e fondamentale, il mio laboratorio è orientato verso i seguenti obiettivi:

- Fare in modo che i ragazzi scoprano ed espandano le loro risorse;
- Mettere in condizione gli alunni di sperimentare ruoli nuovi al fine di conoscere meglio se stessi e di rafforzare l'autostima per affrontare la complessità del momento che stanno vivendo;
- Stimolare i soggetti a riconoscere ed esprimere i propri sogni, qualsiasi essi siano, e a rafforzare la fiducia nella loro capacità di farcela a realizzarli.

Quest'ultimo in particolare per i ragazzi di terza media.

La metodologia proposta è quella dello psicodramma, ideato da Moreno, che è uno strumento per esplorare il mondo psichico e relazionale attraverso l'azione e la rappresentazione scenica. Infatti la parola psicodramma deriva da due termini greci che significano: anima e azione.

Riguardo la durata del laboratorio, gli interventi sono così distribuiti: sei incontri di due ore per ogni classe durante l'orario scolastico in modo da coinvolgere tutto il gruppo classe.

La verifica del raggiungimento degli obiettivi è data dalle verbalizzazioni dei ragazzi nella classe terza e dai risultati dei sociogrammi nella classe seconda.

Destinatari

Nell'affrontare un percorso alla scuola media è necessario "non dimenticare gli aspetti specifici di questa età e i suoi compiti evolutivi elettivi: la necessità di abituarsi ad un corpo in trasformazione, di integrare la sessualità, di gestire la propria impulsività, di avere un'idea di sé personale, la messa in discussione dell'autorità, l'esigenza di indipendenza, l'aumento dell'oppositività nei confronti delle figure adulte, il desiderio di collaudare nuove esperienze, il rilievo attribuito

alla dimensione gruppale, la costruzione del proprio Io ideale.” (L. Dotti - Lo psicodramma dei bambini).

Lavorare con una classe intera vuol dire tener conto del fatto che si ha a che fare con un gruppo che ha una storia lunga due o tre anni, almeno per la maggior parte degli alunni, che ha una sua struttura, che è composto da studenti che si relazionano tra loro con ruoli spesso già cristallizzati (quello che chiacchiera sempre, quello che fa il pagliaccio, quello che è sempre attento...), che ha al suo interno alunni inseriti da poco nella classe perché ripetenti o provenienti da Paesi stranieri, che ha alunni portatori di handicap. E' necessario tener presente, inoltre, che nel gruppo classe esiste una struttura sociometrica sotterranea diversa da quella percepita dagli insegnanti durante le normali lezioni.

Essendo un gruppo reale, i cui membri quindi continueranno a stare insieme anche dopo gli incontri di psicodramma, sarà mia attenzione proporre attività che rispettino la privacy e l'intimità dei ragazzi in modo da facilitarne l'apertura spontanea e libera.

Direttore

Vista la tendenza dei preadolescenti a contrastare l'adulto, è molto importante l'approccio iniziale del direttore. Io mi sono sempre stupita della capacità dei ragazzi di cogliere in profondità le caratteristiche ed il grado di motivazione all'insegnamento dei vari docenti, quasi al primo sguardo.

E' molto importante quindi, come conduttore, essere motivato, credibile e coerente in modo da creare le condizioni per l'accettazione e la realizzazione delle proposte da parte degli alunni. Inoltre è fondamentale dimostrarsi disponibile a mettersi in gioco, a farsi coinvolgere e a partecipare attivamente, risultando quindi non osservatore esterno giudicante, ma guida. Come dice Giovanni Boria: “Questa figura entra con tutta la personalità nel rapporto coi membri del gruppo, mostrando la sua disponibilità a farsi conoscere nella sua peculiare umanità...”

favorisce un'esperienza di rapporto umano diretto, immediato, permeato di emozioni, che possa configurarsi come modalità positiva di relazione interpersonale. Il direttore, per risultare efficace, deve liberare la sua spontaneità e sentire il tele verso i membri del gruppo." (G. Boria - Psicoterapia psicodrammatica).

Il direttore inizia la sessione di psicodramma proponendo delle attività relazionali, in modo tale che si creino reti di tele positivo fra i ragazzi della classe e si liberi la spontaneità. E' presente in scena per fare da modello, ma poi sta fuori ad una distanza coerente con i bisogni del momento. La sua voce è espressiva ed adatta al contenuto e alla finalità della consegna, rappresenta comunque sempre un caldo e sicuro accompagnamento alle richieste fatte.

Nelle attività successive è una presenza attiva, propositiva, rassicurante e garante del rispetto di ogni ragazzo, così che ognuno possa esprimersi liberamente sapendo che la propria verità soggettiva sarà accettata.

Sarà cura del direttore fare in modo che i ragazzi, anche dopo aver provato delle emozioni molto forti, ritrovino dei punti sicuri di riferimento.

Le caratteristiche sopra citate sono particolarmente importanti per chi lavora con preadolescenti ed adolescenti, infatti loro hanno bisogno di rapportarsi con adulti competenti.

Sembra un controsenso che il ragazzo cerchi nell'adulto uno sguardo di sostegno alla sua crescita, quando il suo comportamento sembra dire qualcosa di diametralmente opposto. Invece è proprio così. Come dice G. Pietropolli Charmet: "All'adulto competente è richiesto di erogare uno sguardo di ritorno che legittimi, dia senso, misuri e sappia apprezzare le differenze." "L'adolescente ha paradossalmente il particolare bisogno che le proprie azioni vengano teneramente rispecchiate dagli adulti." Quello che Pietropolli Charmet dice degli adolescenti riguarda, secondo me, anche i preadolescenti che in questi ultimi anni sembrano

anticipare il loro sviluppo.

Spazio

Il teatro di psicodramma, così come lo ha pensato Moreno, è un luogo speciale dotato di particolari caratteristiche che appare, già al primo sguardo, diverso dagli ambienti di vita soliti e per questo predispone chi entra a farsi coinvolgere nella situazione psicodrammatica.

Nella scuola media, dove ho proposto lo psicodramma, non esiste tale spazio, però, come diceva Moreno, lo psicodramma può svolgersi in qualunque luogo: la strada del quartiere, la classe di scuola o l'abitazione privata.

Devo dire però che lo spazio disponibile, l'Aula Magna, è funzionale allo svolgimento di sessioni di psicodramma. Il palcoscenico, pur essendo di forma irregolare, è sufficientemente ampio per permettere il movimento a 22, 23 ragazzi.

Il pavimento è di legno, quindi un materiale caldo, anche se non morbido, dove si cammina senza scarpe in modo da garantire la libertà di movimento e l'igiene.

L'Aula Magna, dal punto di vista acustico, è abbastanza ben isolata, per cui si sentono poco i rumori provenienti dalle altre classi. Dal punto di vista luminoso, si può oscurare, ma non ha un'illuminazione regolabile a seconda delle esigenze.

E' un posto nuovo per i ragazzi, infatti non hanno occasione di entrarvi, se non in qualche rara eccezione e sempre da spettatori. Quindi hanno subito l'impressione di fare qualcosa di insolito. La balconata non esiste, ma è possibile comunque dare uno sguardo dall'alto alla scena che si sta svolgendo collocandosi sui gradoni in alto.

L'uditorio, dove si collocano gli alunni non impegnati nella rappresentazione scenica, è costituito dallo spazio a ridosso della prima gradinata. I ragazzi si siedono per terra e formano un semicerchio. Tutto lo spazio delle gradinate viene usato quando si fa un lavoro a coppie o a piccoli gruppi.

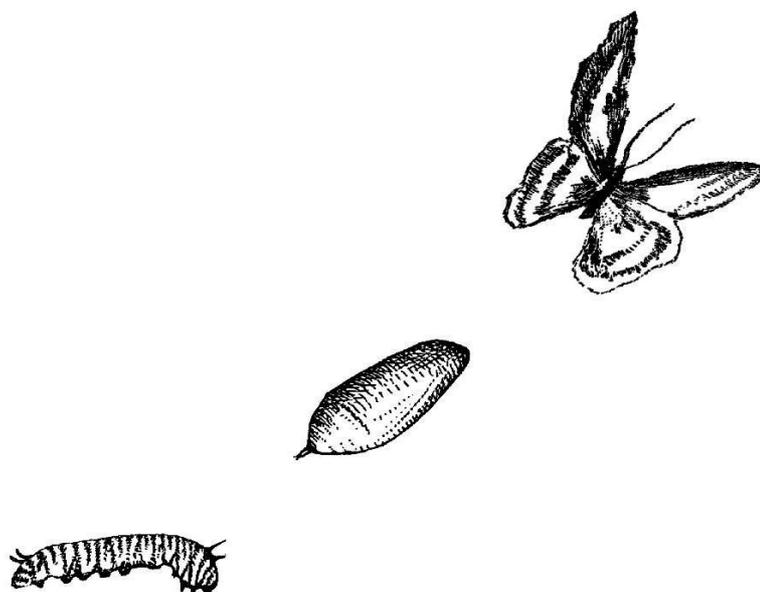
Gli strumenti messi a disposizione dei ragazzi sono, a seconda delle attività

proposte durante la sessione, i seguenti: piccolo tavolo, sedie, teli colorati, peluche, cuscino a forma di cuore, cartoncini colorati, pennarelli e fogli bianchi.

Cap. II Il tempo della preadolescenza

“Il tempo della crisalide”

“E' il tempo della crisalide, stadio di sviluppo ancora incompleto, ma passaggio necessario al bruco per poter poi divenire farfalla; è una vera e propria metamorfosi, un momento di crisi, determinato dal cambiamento biologico del corpo e dal totale mutamento di identità.” (G. C. Gobbi - L'età della crisalide).



La preadolescenza si può considerare una seconda nascita, infatti è necessario, per poter crescere, lasciare la sicurezza familiare come un tempo è stato necessario, per nascere, abbandonare la placenta. E' una fase difficile perché si sa cosa muore, ma non si sa ancora cosa sta nascendo.

Come dice Chiara Marocco Muttini, “La preadolescenza è la fase nella quale le trasformazioni corporee, che si sono anticipate, si compiono in gran parte. Il rapporto con il proprio corpo rappresenta il problema centrale e dà l'impronta all'insieme degli eventi anche psicologici che si compiono nel soggetto, sia nelle condizioni fisiologiche sia nella patologia.” (C. Marocco Muttini - Preadolescenza, la vera crisi).

E' il periodo critico rispetto alla relazione con il proprio corpo, che si trasforma e perde la delicatezza dei tratti dell'infanzia. Le varie parti crescono con velocità differente, per cui le forme diventano disarmoniche e i movimenti sgraziati. Il ragazzo fa fatica a riconoscere ed accettare il suo corpo, che vorrebbe perfetto, perché è l'intermediario delle relazioni interpersonali. In questo periodo si notano grandi differenze tra maschi e femmine, infatti le ragazze sono alle prese con variazioni spiccate nello sviluppo corporeo in un arco temporale molto limitato, mentre nei maschi il picco di crescita avviene più tardi. A questa disparità si accompagnano differenze tra la maturazione delle femmine e quella dei maschi, infatti le prime sono impegnate ad interpretare i cambiamenti e a rielaborare nuovi schemi di rapporto con gli altri, basati sulla confidenza e sul dialogo, mentre i secondi sono più bambini, meno profondi e più impegnati ad acquisire abilità di movimento.

Lo sviluppo dei ruoli e l'evoluzione delle matrici

“Il ruolo può essere identificato con le forme reali e percepibili che il sé prende. Pertanto definiamo il ruolo come la forma operativa che l'individuo assume nel momento specifico in cui egli reagisce ad una situazione specifica nella quale sono implicati altre persone od oggetti” (G. Boria - Psicoterapia psicodrammatica).

Da questa definizione si può dedurre che ogni ruolo contiene in sé degli elementi personali, cioè le caratteristiche specifiche della persona stessa, e degli elementi sociali caratterizzati dai modelli culturali della società di appartenenza.

Un ruolo si manifesta quando un individuo entra in relazione con un altro individuo o con un oggetto, quindi per esplicitarsi ha bisogno della relazione. Moreno attribuisce il termine “ruolo” all'individuo che coglie e si rappresenta la relazione ed il termine “controruolo” al secondo elemento. Il ruolo richiede una totalità di coinvolgimento dell'organismo, una reciprocità fra le due polarità che lo compongono ed una coscienza che ne permetta la rappresentazione.

“Il setting psicodrammatico è strutturato in un modo tale da consentire alla persona di sviluppare i ruoli che qualificano la sua vita nella loro totalità, in uno spazio in cui la concretezza della sua azione e la possibilità di osservarla e rifletterla sono ricorsivamente rinnovate.” (G. Boria e I. Togni - La teoria del ruolo). Trovano quindi libera espressione corpo e mente ed avviene un ciclo di azione, osservazione e riflessione che arricchisce di significato i comportamenti osservati. Questo processo succede con l'aiuto del gruppo e dello psicodrammatista.

“Le condizioni peculiari che permettono lo strutturarsi dei ruoli nell'età evolutiva sono definite col termine matrice. La matrice costituisce il fattore che, in un determinato periodo della vita, dà un contributo predominante per lo sviluppo dei ruoli.” (L. Dotti - Lo psicodramma dei bambini).

Cinque matrici fondamentali concorrono alla strutturazione dell'Io e sono le seguenti: materna, d'identità, familiare, sociale e valoriale.

Il periodo della preadolescenza è il tempo in cui si esaurisce la funzione esclusiva della matrice familiare e si costruisce la matrice sociale, è il tempo in cui avvengono importanti cambiamenti dal punto di vista sociale, relazionale, psicologico e cognitivo. La concezione della personalità di Moreno, che definisce l'individuo come intreccio di ruoli, ci aiuta a capire questa fase evolutiva come ampliamento di ruoli che si aggiungono, si interconnettono e a volte si sovrappongono ai ruoli preesistenti.

La costruzione della matrice sociale avviene attraverso quattro tappe.

1- Dalla famiglia al gruppo dei pari

Questa tappa rappresenta il passaggio importante dalla triangolarità alla circolarità nelle situazioni sociali. Anche prima il bambino vive situazioni di gruppo, ma con modalità proprie delle matrici familiare, d'identità e materna.

Già a partire dai cinque/sei anni, ha una diversa percezione cognitiva ed emotiva di se stesso e degli altri. Dal punto di vista cognitivo amplia la possibilità di

cogliere insieme e categorie complesse. Dal punto di vista emotivo percepisce il suo essere nell'universo sociale, non più soltanto come auto-riferito, ma anche etero-riferito.

Avviene quindi un ampliamento ed un arricchimento dei ruoli: da figlio, come ruolo centrale, ad appartenente alla categoria "figli", "scolari", "maschi", "femmine", ecc.

In questo periodo si verifica, come dice G. Pietropolli Charmet, una vera e propria fame di socializzazione orizzontale che si esprime attraverso la ricerca e la sottoscrizione di vincoli di gruppo che, nel loro progressivo dipanarsi, porteranno alla fondazione di una vera e propria famiglia sociale.

2 – Dal gruppo non strutturato alla costruzione di strutture formalizzate di gruppo

In questa fase emerge la capacità di creare un gruppo, di individuare uno scopo comune e di collaborare per raggiungerlo. Il compito che generalmente si danno i gruppi di preadolescenti ha a che fare col loro mondo interno, con la qualità delle relazioni che i membri intrattengono fra di loro e col gruppo. Lo scopo comune è quello di star bene insieme e di fare esperienze di condivisioni, di contenimento e di accompagnamento alla crescita.

L'esperienza di gruppo arriva da lontano, già i bambini piccoli sono inseriti in una rete di relazioni sociali favorite dai loro genitori, ma durante la preadolescenza il gruppo acquista un significato particolare, si colora di affettività, di capacità di parlare dei sentimenti e delle emozioni.

I preadolescenti, a contatto con un corpo che manda messaggi nuovi, come per esempio il desiderio e la ricerca del piacere, hanno bisogno di costruire un'immagine mentale del corpo trasformato per dargli un nuovo significato ed una rappresentazione mentale. A tale scopo si formano in questo periodo gruppi monosessuali.

I maschi hanno una forte spinta verso lo spazio esterno, verso il dominio del territorio. Sentono il bisogno di avventura, di sfida, di gara, di rischio e lo esternano, per esempio, andando a grande velocità in bicicletta. A questa età quindi lasciano lo spazio domestico e cercano il sostegno di altri maschi per formare un gruppo, di solito piccolo, che diventa coeso nell'obiettivo di raggiungere nuovi spazi di autonomia ed esplorazione.

Il ragazzo ha bisogno di metabolizzare il proprio corpo, diventato muscolare, cercando di imparare a controllare la nuova forza e la potenziale distruttività. Il gruppo, per ritualizzare l'aggressività, organizza lotte, sfide, competizioni. Rientrano in queste ritualità i comportamenti che si osservano nella scuola media, come ad esempio spinte, sgambetti, risse, bullismo.

Il gruppo monosessuale femminile è spinto anch'esso dalla necessità di esplorazione di nuovi spazi di conoscenza, ma rivolta verso il mondo interno. Le ragazze si trovano a gestire il difficile processo di integrazione fra tre valori: femminilità, maternità e socialità. La femminilità si fa strada attraverso la trasformazione del corpo e la spinta del desiderio. Tutto questo va di pari passo con la consapevolezza della capacità generativa. Se poi consideriamo che i valori della femminilità e della prospettiva materna devono integrarsi con i valori che riguardano la realizzazione sociale, il compito delle preadolescenti sembra proprio arduo. Per questo è fondamentale il sostegno delle coetanee che svolgono un'importante funzione nell'esplorazione intrapsichica. Il piccolo gruppo femminile, a differenza di quello maschile, ha bisogno di molti pensieri, parole ed immagini.

3 – Dal rapporto col genitore alla relazione con altri adulti esterni alla famiglia

Il bambino, a livello di matrice familiare, ha già sperimentato il rapporto con l'adulto/genitore che gli ha proposto dei controruoli con cui ha dovuto fare i conti, ma ciò è avvenuto in un clima protetto. Con l'entrata nella scuola, il bambino

passa da una situazione protetta ad una non protetta in cui l'adulto gli chiede di assumere ruoli sociali coerenti con la situazione.

L'atomo sociale del bambino si espande e si arricchisce di nuove figure che agiscono controruoli specifici e rappresentano richieste di carattere sociale.

4 – La funzione di specchio e di doppio attribuita ai pari

Nel periodo della costruzione della matrice sociale, il preadolescente ha bisogno di trovare attorno a sé doppi e specchi dei pari, cioè dei propri simili, di chi vive le stesse esperienze. Non è che il ragazzo non abbia più bisogno di un adulto che gli dia sicurezza, che lo contenga, lo riconosca e lo aiuti a riconoscersi, ma la direzione è cambiata. Si fa strada la capacità di reciprocità e gradualmente quella di inversione di ruolo e di incontro.

I cambiamenti cognitivi

Tutti i cambiamenti a livello relazionale ed emotivo, descritti precedentemente, sono possibili grazie allo sviluppo cognitivo in atto.

Con il passaggio da un modo di conoscere concreto-intuitivo, tipico dell'infanzia, a una forma di ragionamento logico-astratto si verifica una grande espansione delle capacità intellettuali: il pensiero diventa più astratto, idealistico, logico; vi è la capacità di formulare ipotesi, di riflettere sul pensiero proprio ed altrui, di fare progetti, grazie anche all'ampliamento delle prospettive temporali. Infatti il ragazzo è capace di cogliere ed immaginare il fluire del tempo dal passato al presente ed al futuro, anche se il suo tempo è comunque principalmente quello del qui ed ora.

E' il periodo in cui "più frequentemente il preadolescente vive nel presente, nell'immediato, nel concreto ed ha bisogno di sperimentare fisicamente la realtà, per tradurla in vissuto personale. La conoscenza passa attraverso il corpo, che è il mediatore di sviluppo." (C. Marocco Muttini - Preadolescenza, la vera crisi).

Grazie ai cambiamenti cognitivi, sociali ed emotivi, è possibile proporre lo

psicodramma in senso vero e proprio ai preadolescenti. Infatti la tecnica chiave dello psicodramma è l'inversione di ruolo, che implica la capacità di mettersi nei panni dell'altro e porsi dal suo punto di vista, cioè vedere se stesso con gli occhi dell'altro. L'incontro con l'altro si arricchisce di maggiore capacità di percezione dei suoi sentimenti, di intuizione delle sue emozioni e dei suoi pensieri, di gratificazione per il fatto di sentirsi capito.

Cap. III Momenti e ritualità di un incontro

Passaggio degli alunni dall'insegnante al conduttore

I vari momenti dell'incontro di psicodramma diventano una ritualità che dà sicurezza ai ragazzi. Il primo momento è rappresentato dal passaggio dall'insegnante a me. La prima volta, io accolgo i ragazzi uno per uno, li guardo, do la mano e chiedo ad ognuno il nome. Li invito poi ad accomodarsi in cerchio nel palcoscenico.

Il rito di passaggio ed il luogo diverso dall'aula sono un segnale che l'attività sarà qualcosa di diverso da una lezione curricolare.

Aggiornamento in cerchio

L'aggiornamento rappresenta il momento iniziale in cui ognuno può dire come sta oppure raccontare com'è andata la settimana, com'è stato l'umore prevalente o qualcosa di particolare che gli è capitato.

E' un'occasione per condividere vissuti, emozioni, aspettative, bisogni...

Il direttore tiene conto delle contingenze: assenza di qualche alunno, accadimenti particolari, festività importanti o altro. Inoltre, durante il primo incontro, spiega le regole fondamentali che saranno rispettate nel tempo del laboratorio.

Regola del primato della verità soggettiva.

In base a questa regola "nessuno giudica nessuno, non si danno consigli, si evita la censura, la critica, la contrapposizione o l'assoggettamento" (G. Boria e F. Muzzarelli - L'intervento psicodrammatico).

Ciò significa che i contenuti espressi da una persona nel gruppo hanno il valore e la dignità di una "verità" e non possono essere categorizzati in "giusti" o "sbagliati", "buoni" o "cattivi".

Regola della circolarità e simmetria.

La regola della circolarità garantisce ad ognuno il proprio spazio per esprimersi. La simmetria è una conseguenza della circolarità ed indica il fatto che tutti godono

di pari opportunità. Questo consente di evitare la sovrabbondanza espressiva da parte di alcuni o il ritiro da parte di altri.

Regola della sospensione della risposta.

Questa regola prevede che, quando una persona parla, tutti gli altri ascoltano senza la possibilità di rispondere subito, ma lo possono fare solo in un momento successivo. Lo scopo è quello di evitare la reazione impulsiva e favorire l'integrazione di aspetti emotivi e riflessivi. Questa regola consente ad ognuno di esprimersi in serenità e tranquillità e facilita l'ascolto reciproco. Lo psicodramma è un metodo che abitua sia all'autocontrollo che alla libera espressione. Il fatto di trasformare l'impulso in una risposta adeguata, cioè spontanea e creativa, pone le basi per un rapporto intersoggettivo.

Riscaldamento

Il metodo psicodrammatico è basato sull'azione ed implica il coinvolgimento della globalità della persona (mente e corpo, parola ed azione, emozione e ragionamento). Il riscaldamento è strumentale rispetto all'azione psicodrammatica vera e propria, ha lo scopo, prima di tutto, di creare una discontinuità tra quello che è successo prima e il "qui ed ora" del gruppo. In secondo luogo tende ad attivare un clima di giocosa spontaneità, di leggerezza e di divertimento in modo da abbassare le difese e favorire la spontaneità. Infine facilita la conoscenza, la relazione e l'incontro.

E' importante fare in modo che i ragazzi siano presenti nel "qui ed ora", perché quando non lo sono c'è il rischio che si identifichino con stimoli esterni, come ad esempio, le aspettative che gli altri hanno su di loro o con stimoli interni come paure, fantasie, ideali che li portano a squalificarsi.

La vita normalmente ci fa incontrare il nuovo e non è facile includerlo nella nostra vita. Il nuovo ci pone una sfida: o ci mettiamo in gioco o ci facciamo prendere dall'ansia, con tutte le conseguenze. Per questo è importante creare le condizioni

adatte ad abbassare l'ansia e a favorire la spontaneità, in modo che il ragazzo metta in moto le proprie risorse.

Con i preadolescenti il riscaldamento è un po' particolare, nel senso che, più che di riscaldarsi, hanno forse bisogno di raffreddarsi, di essere presenti, di ascoltare e di vedere.

I ragazzi vanno guidati con consegne attente e chiare, altrimenti l'attività rischia di essere banalizzata da battute, chiacchiericcio... Prima di tutto, le consegne devono essere brevi, sintatticamente elementari ed avere lo scopo di provocare una sola azione (come per esempio, camminare). Trascorso un tempo adeguato, nel quale i ragazzi eseguono la prima consegna, si passa alla seconda, per stimolare l'azione successiva. In questo modo il conduttore aiuta i ragazzi a focalizzarsi sul qui ed ora. Il passo successivo è sempre una sorpresa, mai anticipato. Il direttore si pone come guida affidabile, attenta e competente. Guida i ragazzi con voce chiara, coinvolgente e, soprattutto, coerente con il contenuto della consegna.

Attività principale

L'inizio dell'attività centrale è segnato da uno stacco, che diventa un rituale, con il tempo del riscaldamento, come ad esempio "mettetevi in cerchio". È un momento che può coinvolgere tutti, in modo circolare e simmetrico, oppure un protagonista ed allora si crea un'asimmetria.

L'attività con il gruppo è costruita in modo tale da dare risposte ai bisogni del gruppo: proiezione nel futuro, condivisione di esperienze particolari, creazione di una maggiore coesione del gruppo, propagazione del tele.

A ciascuno viene riservato un tempo tutto suo di autoespressione in cui il ragazzo gioca un ruolo specifico, mentre i compagni fanno da controruolo.

Nel proporre le varie attività, il direttore tiene conto degli obiettivi che si è prefissato e della fase particolare in cui il gruppo si trova.

Il tempo del singolo è il tempo del protagonista che viene chiamato a

rappresentare in scena il suo mondo interiore. Inizia con la presa in carico da parte del direttore, il quale cerca di stabilire un'alleanza di lavoro e di rafforzare la relazione di tele non solo con lui, ma con tutto il gruppo in modo che sia coinvolto nella rappresentazione. Il direttore poi aiuta il protagonista ad entrare nel tempo e nello spazio dell'immagine da rappresentare, lo aiuta cioè a passare da una condizione di realtà ad una di semirealtà. Questo passaggio è favorito da rituali come per esempio: chiudere gli occhi, fare dei passi indietro o in avanti.

Il direttore gradualmente si toglie dalla scena e, con consegne adeguate, stimola l'azione.

La rappresentazione scenica pone in luce diversa i vissuti del protagonista, che ha modo di osservarli da angolature varie e di dare significati nuovi agli stessi. Questo cambiamento di prospettiva può sconvolgere l'equilibrio precedente, per cui c'è bisogno di trovarne un altro più consono alla nuova situazione, c'è bisogno cioè di integrare gli elementi nuovi con i vecchi.

Tecniche utilizzate e funzioni mentali attivate

Nella metodologia psicodrammatica alle tecniche chiave (doppio, specchio, inversione di ruolo) corrispondono specifiche funzioni psicologiche, che sono attive durante il percorso evolutivo del preadolescente.

Tecnica e funzione del doppio

La tecnica del doppio consiste nel "dare voce" ai vissuti, ai sentimenti e ai contenuti interni del protagonista sulla scena. Si può attuare in due modi:

- Il doppio si mette dietro al protagonista, gli mette le mani sulle spalle, mantenendo così un contatto fisico con lui, ed esprime in modo chiaro ed essenziale quello che sente.
- Il doppio si pone al fianco del protagonista, ne assume la postura ed esprime in modo chiaro ed essenziale quello che sente.

L'efficacia del doppio è sorprendente e lo si può dedurre dalle verbalizzazioni dei

ragazzi. In primo luogo produce una conferma di sé, sentire le proprie emozioni riconosciute ed espresse da un altro attribuisce valore alla soggettività. E' come dire: "Non sei il solo a..." Quindi legittima l'esistenza anche dei contenuti più difficili. Il doppio sottolinea il senso di condivisione dei propri contenuti interiori da parte di altri: "gli altri capiscono quello che io provo e quindi appartengo ad un contesto..." Il doppio, attraverso la formulazione di parole nuove, aiuta il protagonista a chiarirsi il contenuto, sia esso riconosciuto del tutto o per differenza. Il doppio mette in moto l'io attore del destinatario, facilitando il collegamento con altri contenuti mentali e favorendo la spontaneità, inoltre, agendo nel qui ed ora, aiuta la persona a stare nell'emozione per capirla e gestirla. Con i ragazzi di terza media sono intervenuta anch'io con alcuni doppi, a volte con lo scopo di sostenere e rassicurare, a volte per entrare meglio nella tematica o per amplificare qualche cosa detta sommessamente, altre volte per mettere insieme gli elementi emersi, sottolineando gli aspetti positivi.

Tecnica e funzione dello specchio

Durante le sessioni di psicodramma con i ragazzi delle medie, propongo lo specchio nel modo seguente: ogni membro del gruppo dà un rimando agli altri su come lo percepisce: "Io ti vedo così..." Questo consente un confronto tra auto ed eteropercezione, che facilita i cambiamenti nel modo di porsi con gli altri. Lo specchio facilita il processo di individuazione e costringe ad uscire dall'indistinto, dall'illusione di una fusione tra mondo interno e mondo esterno, che risulterà indipendente dal proprio desiderio. Lo specchio inoltre attiva l'io osservatore e lo costringe all'auto-osservazione.

Nel periodo della preadolescenza sono particolarmente importanti le funzioni di specchio e di doppio attribuite ai pari, infatti il ragazzo ha bisogno di trovare attorno a sé altri doppi e specchi che senta simili.

Tecnica e funzione di inversione di ruolo

L'inversione di ruolo è la tecnica fondamentale dello psicodramma, viene usata nel lavoro col protagonista, che si mette nel ruolo di altri significativi e ne assume il punto di vista. Invertire i ruoli con un altro richiede l'attivazione dell'io attore e dell'io osservatore, permette un decentramento percettivo che favorisce il superamento dell'egocentrismo e porta ad una nuova consapevolezza del punto di vista degli altri e quindi ad una ridefinizione del modo di vivere la relazione.

Mettersi nei panni dell'altro vuol dire coglierne i vissuti e le emozioni, ma, soprattutto, guardare se stessi con gli occhi dell'altro.

Sharing

Questo è il tempo della partecipazione in cui tutti i membri del gruppo esprimono i sentimenti, le emozioni, i bisogni che condividono col protagonista, si attiva quindi la funzione di rispecchiamento, che facilita la conoscenza di sé attraverso l'altro e permette di ritrovare nell'altro parti di sé. Infatti, sia il protagonista che gli altri ragazzi si rendono conto che non sono i soli a vivere certe situazioni o problemi, si sentono quindi in relazione intima tra di loro ed hanno un senso di maggiore coesione del gruppo. Questo è fondamentale in preadolescenza quando il rapporto con i pari rappresenta un elemento importante di conferma o disconferma di sé.

In questa fase conclusiva, il compito del direttore è quello di garantire il rispetto della regola per cui ognuno parla esclusivamente di se stesso.

La sessione si conclude con un saluto di gruppo che rappresenta un altro rituale, quello del passaggio dal conduttore all'insegnante.

Cap. IV Percorso di psicodramma con i ragazzi di una terza media

Diario degli incontri

In questo capitolo presento un'esperienza condotta in una classe terza media. Sono riportate sia le attività da me proposte sia le verbalizzazioni dei ragazzi trascritte dall'insegnante presente a tutte le sessioni.

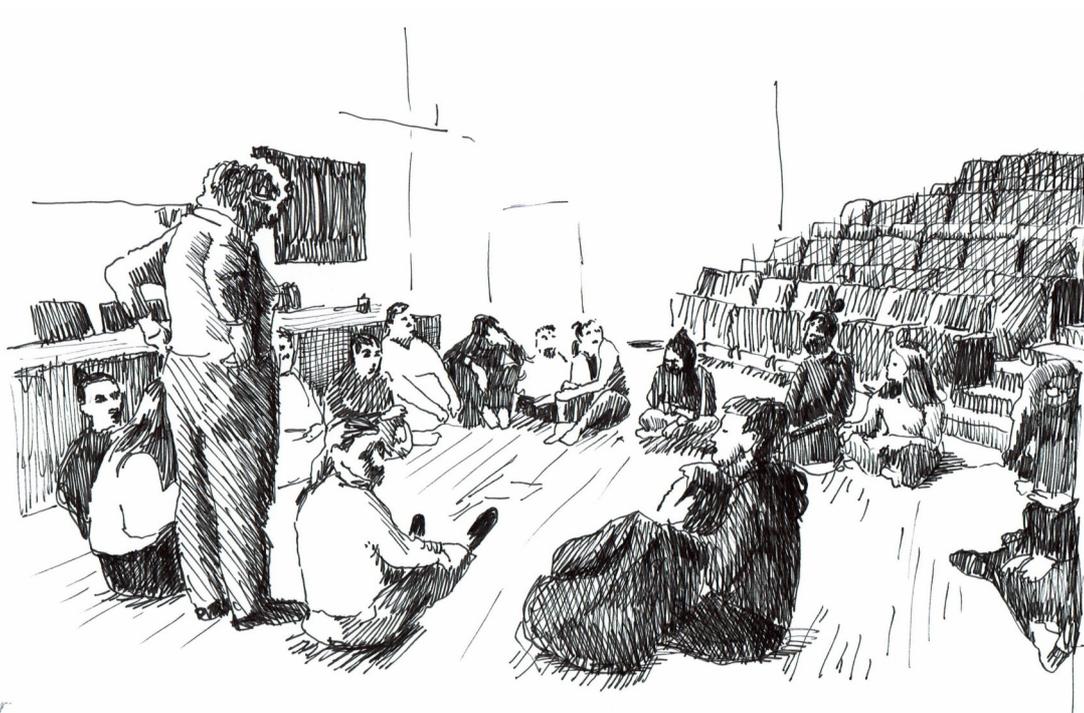
Primo incontro di psicodramma in terza media

Cerimonia di passaggio dall'insegnante a me

L'insegnante mi consegna gli alunni ed io li accolgo in modo empatico, insolito. Diventa un rito. Li ricevo uno per uno dando la mano e chiedendo: "tu sei?" senza fretta, è un tempo dedicato a ciascuno. E' un momento speciale, sono tutte persone ugualmente dignitose, non c'è il più bravo...

Il rito di passaggio ed il luogo diverso dall'aula sono un segnale che l'attività sarà qualcosa di diverso da una lezione curricolare.

Direttore - Cari ragazzi, vi invito ad andare giù e ad accomodarvi in cerchio. Ho avuto modo di conoscere i vostri nomi, ora mi presenterò a voi.



Mi chiamo Luigia, ho insegnato lettere nella scuola media, sono sposata e sono una mamma ed ora mi occupo di lavoro con i ragazzi. Oggi inizia il laboratorio, di cui avete sentito parlare da una vostra insegnante, che ha lo scopo di aiutarvi nell'importante scelta della scuola superiore. Esploreremo insieme, in questi sei incontri, i vostri sogni per il futuro ed anche le emozioni legate a questo momento. Vi proporrò delle attività che prevedono l'uso del corpo, non solo della parola. Non vi dico altro, voglio lasciarvi il gusto di scoprire mano a mano le proposte.

E' presente la vostra insegnante che starà là seduta in alto a guardarvi, sarà una presenza discreta, osserverà e non interverrà.

Aggiornamento

In questo primo incontro, invito i ragazzi ad esprimere il loro stato d'animo rispetto al fatto che stanno iniziando un laboratorio nuovo e lo faranno tenendo in mano un peluche, spiego inoltre le regole fondamentali che saranno rispettate nel tempo del laboratorio: la regola del primato della verità soggettiva, quella della circolarità e simmetria ed infine la regola della sospensione della risposta.

Direttore - Vedete ho in mano un peluche, Orso, ora lo darò a S. Ti dico, S, che io sono contenta di essere qui con voi questa mattina. Adesso, tu, S, darai Orso ad un compagno dicendo il suo nome e come ti senti in questo momento.

Riporto qui di seguito gli interventi dei ragazzi.

- Sono curiosa di fare questa attività insieme a tutti voi.
- Sono contento perché non si fa lezione di inglese.
- Sono contenta di fare questo laboratorio con tutta la classe, ma sono anche un po' impaurita perché non so cosa mi aspetta.
- Sono contento perché non si fa la verifica di matematica.
- Oggi sono triste perché ho litigato con la mia migliore amica.
- Sono contento perché ho l'occasione di stare con te.
- Sono felice perché si fa lavoro di gruppo

- *Oggi sono triste.*
- *Sono felice di averti come amica.*
- *Tu mi fai sempre ridere.*
- *Sono contento di essere qui per conoscere i pensieri dei miei compagni.*
- *Sono contenta di essere qui perché voglio capire cosa fare da grande.*
- *Ho voglia di conoscere cosa vogliono fare i miei compagni in futuro.*
- *Sono contenta perché tu riesci a sopportarmi.*
- *Sono emozionato.*
- *Sono contento perché non si fa la verifica di matematica.*
- *Sono felice di essere qui con voi.*
- *Sono curiosa, ma anche un po' impaurita.*
- *Sono contento di iniziare questa attività.*
- *Sono curioso perché è un'attività insolita.*

Come si può vedere dalle affermazioni, sono tre e tutti e tre maschi coloro che non dichiarano interesse per l'attività, ma per quello che evitano, lezione di inglese e verifica di matematica. La maggior parte dei ragazzi è contenta di iniziare il laboratorio. Qualche ragazza approfitta per mandare dei messaggi ad un'amica/compagna (Oggi sono triste perché ho litigato con la mia migliore amica. Sono contenta di essere tua amica).

Riscaldamento

Direttore - Abbiamo cominciato a parlare un po' di noi dicendo come ci sentiamo, adesso vi chiedo di camminare calpestando tutto lo spazio del teatro.

All'inizio alcuni maschi si scontrano volutamente tra loro, mentre alcune ragazze formano delle coppie, parlano e ridono. Allora io ripeto la consegna ed aggiungo che ognuno cammina per conto suo ed in silenzio. La maggior parte prende sul serio la consegna e la esegue, mentre alcuni, pochi, continuano a disturbare l'attività, allora mi avvicino e sottovoce li invito a rispettare la consegna. Ora

l'attività fluisce bene. E' importante che i ragazzi capiscano da subito che il conduttore ha in mano la situazione altrimenti la partita è persa in partenza.

Direttore - Accelerate, ancora, ancora, senza correre.

- Ora rallentate fino ad andare a rallentatore.

- Vi salutate con la mano a rallentatore.

- Adesso riprendete a camminare normalmente.

- Stop. Fermatevi dove siete, guardate un compagno vicino a voi e gli fate una smorfia.

- Ora riprendete a camminare liberamente.

- Attenzione, adesso vi accorgete di avere una calamita attaccata alla punta del piede destro e siete attirati dalle calamite dei compagni, cercate di entrare in contatto con il maggior numero di piedi possibile.

- Adesso la calamita non ha più la sua forza, i piedi sono liberi e camminano liberamente.

- Stop. Riprendete la forma del cerchio.

Ora i ragazzi sono pronti ad affrontare l'attività principale.

Formazione dei gruppi

Direttore - Adesso aprite questo cerchio, fate qualche passo indietro ed andate a sedervi a ridosso della prima gradinata. Si è formato un semicerchio.

- Ora formerete quattro gruppi di sei persone.

Scelgo quattro persone che mi sembrano più isolate, quelle che non verrebbero scelte dai compagni.

- Vieni tu B, scegli un compagno/a con cui ti piacerebbe stare oggi. Vi mettete lì.

Stessa cosa finché si sono formate quattro coppie.

Direttore (alla prima coppia) - Parlatevi tra voi due e scegliete un compagno che verrà nel vostro gruppo.

Procediamo con la seconda coppia e così via.

Direttore (ad uno di quelli rimasti) - A questo punto abbiamo quattro terne, in quale terna vorresti andare?

E così via finché si sono formati quattro gruppi di sei ragazzi.

Lavoro a gruppi: “cosa si dice in famiglia rispetto al vostro futuro?”

Ora che si è creato un clima favorevole, attraverso il riscaldamento, propongo l'attività principale del laboratorio. L'obiettivo è di cominciare ad affrontare il tema che riguarda il futuro dei ragazzi ed in particolare la scelta della scuola superiore. Decido di partire da quello che circola in famiglia rispetto a questo tema.

Direttore – Cari ragazzi, adesso, in ogni gruppo chi ha voglia di farlo racconta ai compagni che cosa si dice in famiglia riguardo al proprio futuro e alla scelta importante che è chiamato a fare fra poco. Gli altri ascolteranno attentamente.

In questa prima esperienza, che richiede di parlare in gruppo, dico: “chi ha voglia di farlo” in modo da non far sentire i ragazzi costretti ad intervenire, perché qualcuno potrebbe sentirsi imbarazzato o bloccato.

Direttore - Ogni gruppo trova uno spazio dove stare per conto proprio e dove poter parlare ed ascoltare. Formate quattro cerchi in angoli diversi.

Direttore - Chi ha voglia di cominciare?

In ogni gruppo qualcuno alza la mano.

Direttore (ai volontari) - Bene, voi andate avanti a raccontare ai compagni di gruppo finché verrò io a dare la parola a qualcun altro.

- Quando sentirete il suono di una campanella vuol dire che il tempo dei gruppi è finito.

Non è fondamentale, in questo momento, che intervengano tutti. Anche chi non parla sarà suggestionato da quello che sente girare nel gruppo, gli si muoverà qualcosa dentro. E' importante che in questo primo incontro nessuno si senta spremuto contro la sua volontà.

Io mi avvicino al primo gruppo ed ascolto. Noto da subito una certa difficoltà a raccontare, difficoltà che mi era già stata segnalata dall'insegnante. Il ragazzo volontario è sintetico e generico, per cui in brevissimo tempo esaurisce l'argomento. Mentre cerco di stimolare quest'ultimo con doppi e domande, negli

altri gruppi hanno già parlato tutti, l'hanno fatto tutti insieme e non sanno più cosa dire.

A questo punto mi chiedo cosa fare, se pensare ad un'altra attività o se insistere su questa. Seguo la seconda ipotesi, anche perché è fondamentale non banalizzare un'attività proposta.

Direttore (a tutti i gruppi) – Cari ragazzi, immagino che non sia facile per voi parlare di certe cose con i compagni, ma sono sicura che ce la potete fare. Ora vi ripeto la consegna.

- Adesso, in ogni gruppo, chi ha voglia di farlo racconta ai compagni che cosa si dice in famiglia riguardo al proprio futuro e alla scelta importante che è chiamato a fare fra poco. Gli altri ascolteranno attentamente. Io passerò nei gruppi e vi aiuterò con qualche domanda.

A questo punto, passo da un gruppo all'altro e stimolo i ragazzi con domande e doppi ad andare proprio al tema. Fanno fatica a stare sul tema della famiglia e, soprattutto, a riportare opinioni contrastanti tra mamma e papà sulla scelta della scuola superiore e sul loro futuro in generale. Le mie domande ed i miei doppi favoriscono il racconto e finalmente il lavoro si mette in moto.

Suono la campanella.

Direttore - Il tempo è finito, è ora di tornare nel grande cerchio, rimanete vicini ai vostri compagni di gruppo.

Sharing

Direttore - Bene ragazzi, avete fatto un lavoro importante ed anche faticoso. Ho notato che non è stato semplice per voi parlare in gruppo di quello che gira in famiglia riguardo al vostro futuro, ma ce l'avete fatta! Bravi!

Do il peluche a chi è più espansivo ed espressivo, quindi fa da modello.

Direttore – Cara S, tieni Orso! Ora hai la possibilità di dire ai tuoi compagni come ti senti e com'è stato essere qui. Puoi dire liberamente quello che ti viene.

Direttore - Adesso vai da un compagna/a, gli/le consegna Orso e poi torni al tuo posto.

Riporto gli interventi.

- *E' stato bello conoscere delle cose dei miei compagni che non sapevo.*
- *All'inizio è stato difficile parlare con i compagni di un argomento serio, perché non sono abituato.*
- *Per me è stato difficile dire che in famiglia il papà e la mamma la pensano diversamente, ma ora che l'ho detto mi sento bene!*
- *E' stato importante sapere cosa vogliono fare gli altri dopo la terza media ed anche esprimere cosa voglio fare io.*
- *Sono contenta perché anche i maschi mi hanno ascoltato.*
- *Sono felice di questo lavoro. Ho difficoltà ad esprimere i miei pensieri, ma ce l'ho fatta e sono emozionata per questo!*
- *Non ho mai parlato con voi di queste cose, è stato bello aprirmi e ascoltare le vostre idee.*
- *E' stato interessante conoscere i sogni dei miei compagni riguardo al futuro, perché mi ha aiutato a scoprire i miei.*
- *All'inizio è stato difficile, non riuscivo a parlare dei problemi che ho in famiglia, ma poi, sentendo che altri hanno situazioni simili, sono riuscita ad esprimermi e mi sento bene.*
- *Ascoltare i pensieri dei compagni mi ha aiutato a chiarirmi i miei.*
- *Sentire che anche altri hanno problemi in famiglia mi fa sentire meno sola.*
- *E' stato bello che voi maschi abbiate ascoltato noi femmine del gruppo.*
- *Vi conosco da tre anni, ma oggi ho scoperto cose nuove di voi.*
- *Sono felice di aver condiviso con voi la scelta della scuola.*
- *All'inizio, nel gruppo, non avevo parlato perché quello che avevo da dire non mi sembrava importante, però poi sono stato contento di averlo fatto ed anche di essere stato ascoltato dai compagni.*
- *Sono contenta perché ho scoperto che non sono l'unica che non è d'accordo con i genitori riguardo la scelta della scuola superiore.*
- *All'inizio è stato faticoso, io ho difficoltà ad esprimermi, ma sono riuscita a farlo e sono*

contenta.

- Sono felice di aver fatto questa attività.

- E' stato bello essere ascoltato, non capita spesso.

- Che bello conoscervi! Siamo insieme da tre anni, ma oggi ho scoperto una classe nuova!

Direttore - Bravi ragazzi, io sono stata molto bene con voi e mi sembra che anche voi siate stati bene! Ci salutiamo stringendoci le mani.

Ed ora vi riconsegno all'insegnante.

Secondo incontro di psicodramma in terza media

Prima che i ragazzi entrino, preparo le foto distribuite sui tavoli, distanziate un po' in modo che siano ben visibili.

(Ringrazio Antonio Conte che mi ha regalato le foto).

Rito di passaggio dall'insegnante a me

Direttore - Benvenuti ragazzi, sono contenta di rivedervi. Scendete e accomodatevi in cerchio.

Aggiornamento

Direttore - Ben ritrovati ragazzi, benvenute C e T che l'altra volta erano assenti!

Direttore - C, senti un po', scegli un compagno/a e gli/le chiedi che ti racconti una cosa che si ricorda dell'altra volta.

Il compagno scelto racconta in modo completo un'attività svolta la scorsa volta.

Direttore - T, anche tu scegli un compagno/a e gli/le chiedi che ti racconti una cosa che si ricorda dell'altra volta.

La compagna racconta un'altra attività.

Direttore - Bene, ora che anche C e T sono state aggiornate sulle attività vissute la volta scorsa, consegno Orso a qualcuno di voi. Sapete già che Orso dà diritto di parola a chi lo tiene in mano, mentre gli altri ascoltano. E, ti consegno Orso e mi piacerebbe che tu dicessi ai compagni qualcosa che hai pensato questa settimana dopo che ci siamo visti.

E – Questa settimana sono stata bene, non vedevo l'ora che tornasse giovedì per rifare il laboratorio.

Direttore - Bene, grazie E, ora che hai finito, porta Orso ad un compagno, pronunciando il suo nome, ed anche lui dirà, come hai fatto tu, una cosa della settimana.

L – Durante la settimana ho pensato che l'attività ci ha legati di più ed è stata divertente.

O – Ho pensato che l'altra volta abbiamo parlato di cose di cui non parliamo normalmente.

V – In questi giorni mi è mancata C che è stata assente.

Z – Ho detto alla mia amica A che con lei sto bene perché mi sento libera di dire anche cose intime.

Direttore – bene ragazzi, ora Orso torna a me.

Ci muoviamo un po'.

Riscaldamento

Direttore – Alzatevi e cominciate a camminare in questo spazio che vi è diventato un po' più familiare. Mentre camminate, osservate il luogo, gli oggetti.

- E adesso fermatevi dove siete e guardate i compagni, guardateli con interesse, proprio dalla testa ai piedi come non si fa di solito.

- Riprendete a camminare lentamente e salutate in un modo speciale questo o quel compagno, con le punte delle dita, ed ora con il palmo della mano come per fare una carezza, ed ora avvicinate la spalla ad un'altra spalla.

- Camminate concentrati su voi stessi.

- E adesso facciamo una cosa particolare, usate l'indice della mano prevalente come se fosse un pennarello e scrivete il vostro nome nell'aria. Ora il vostro cognome. Ed ora tracciate la vostra firma.

- Adesso non vi serve più il pennarello.

- Camminate e sgranchitevi un po'.

Durante la parte iniziale del riscaldamento i ragazzi hanno tanta voglia di parlare tra di loro, poi piano piano cominciano a seguire le consegne.

Attività con le foto

Direttore - Ora che vi siete sgranchiti, vi fermate. Vi mettete in fila indiana. Andate lungo quei tavoli dove ci sono delle foto, vi chiedo di osservarle come quando si guarda una bella vetrina o una mostra di quadri.

I ragazzi erano molto attirati dalle immagini fin dall'inizio e passavano di proposito vicino ai tavoli per osservarle, anche se io avevo precisato che sarebbero servite in un secondo momento.

Direttore - Ora che le avete osservate, vi mettete in semicerchio e vi sedete.

A questo punto io mando i ragazzi, uno ad uno, a scegliere una foto, li prendo per mano in modo che ognuno senta che quel momento è proprio per lui.

Direttore - Vieni R, scegli una foto che ti attira.

- Ora che l'hai scelta, va a sederti lassù sulle gradinate e ammira la tua foto.

Uno alla volta, tutti scelgono una foto.

Direttore - Ora tutti avete una foto in mano, vieni R, scegli un compagno e, insieme a lui, va a sederti in quel posto lì.

Distribuisco le coppie in tutto lo spazio, distanziate tra loro.

Direttore - Adesso siete in coppie, il compagno che sta a sinistra diventa A. Su le mani tutte le A. L'altro diventa B.

Direttore - Chi è A mostra la sua foto a B, mentre B mette da parte la sua.

Ora mi rivolgo a tutti coloro che sono A. Raccontate ai compagni di coppia perché avete scelto quella foto, cosa vi ha colpito e tutto quello che vi viene in mente guardandola. Questo è un tempo per voi. Andate avanti a parlare finché non sentirete il suono di una campanella.

- Voi, compagni di coppia, ascoltate proprio con attenzione ed in silenzio!

Io giro per le coppie e sento un po' quello che si dicono ed eventualmente stimolo con domande o doppi. Quando vedo che più o meno tutte le A hanno finito di parlare, suono la campanella.

Direttore - Bene, il tempo delle A è finito ed ora mi rivolgo a tutti coloro che sono B, mettete in evidenza la vostra foto, mentre voi A mettete in disparte la vostra.

- Anche voi B, come hanno fatto i vostri compagni di coppia, raccontate perché avete scelto quella foto, cosa vi ha colpito e tutto quello che vi viene in mente guardandola. Questo è un tempo per voi. Andate avanti a parlare finché non sentirete il suono della campanella.

Suono la campanella.

Il lavoro con le immagini è stato proprio potente! Ho lasciato venti minuti per lo scambio in coppia, perché vedevo che continuavano a parlare.

Direttore - Stop. Vi siete comunicati perché avete scelto quella foto e adesso vi alzate in piedi, con una mano tenete la foto e con l'altra prendete per mano il compagno. Scendete coppia per coppia e venite a sedervi in cerchio, i compagni di coppia restano vicini. Lasciate un po' di spazio tra una coppia e l'altra.

Alla consegna di prendersi per mano, i ragazzi hanno avuto una reazione di sorpresa, non sempre piacevole, ed hanno reagito in modo vario, comunque tutte le coppie sono scese per mano.

Direttore - Siete tante coppie, ognuno ha avuto modo di conoscere qualcosa del compagno e adesso vediamo cosa è successo nella coppia. Sarà fatto in un modo particolare! Ognuno racconterà perché il compagno ha scelto proprio quell'immagine e lo farà attraverso il doppiaggio, come succede nei film quando un doppiatore dà voce ad un attore in scena. Anche voi darete voce al compagno.

- Cominceremo da voi due. H, tieni bene in vista la foto, X mettiti in ginocchio dietro ad H, quando metterai le mani sulle sue spalle, diventerai la sua voce. Ti presenterai: - Io mi chiamo H e ho scelto questa foto...

H (doppiata) - Io mi chiamo H, ho scelto questa foto perché rappresenta un momento giocoso. La giostra mi ricorda l'infanzia, un periodo felice e spensierato. Ora è tutto più difficile, devo prendere una decisione importante per il mio futuro e sono preoccupata.

Direttore - Grazie alla doppiatrice. Cara H, com'è stato sentirti doppiata? Vuoi aggiungere

o modificare qualcosa?

H – Mi è sembrata una magia! La mia compagna ha detto tutto.

H piange e la compagna l'abbraccia calorosamente.

Direttore – Queste lacrime dicono...

H – Dicono che è molto emozionante sentire che lei mi ha ascoltato e ha colto anche i miei sentimenti.

Direttore – Bene! Adesso passiamo ad un'altra coppia. Ormai avete capito come funziona.

Faccio il giro di tutte le A.

I (doppiata) – Ciao a tutti io mi chiamo I e ho scelto questa foto perché mi rappresenta. E' la foto di una ragazza che pensa cose tristi. La prendono in giro. Io a volte penso a cose tristi.

I – Mi sono sentita bene quando la mia compagna ha raccontato al posto mio. E' bello essere ascoltati. Non ho niente da aggiungere. Penso che non ci sono solo cose brutte, ci sono anche cose belle.

L (doppiato) Io mi chiamo L. Questa foto che rappresenta una persona sola mi fa pensare che uno può essere felice anche quando è solo. I veri amici sono persone che ascoltano anche cose non belle. I veri amici tornano.

L – Sono contento perché il mio compagno ha detto proprio tutto. Mi è sembrato strano che uno parlasse al posto mio, ma mi è piaciuto.

M (doppiata) – La foto di questa ragazza mi rispecchia perché non fa vedere la sua parte non felice come io non faccio vedere agli altri quella parte perché mi vergogno.

Si emoziona e la compagna l'abbraccia.

M – Mi sono sentita bene perché la mia compagna ha detto i miei problemi in modo particolare. E' emozionante essere ascoltati!

P (doppiata) – Ho scelto questa foto che rappresenta un fiore che è bello anche se è nato in un posto buio. Questo mi dice che uno può essere felice anche in un posto buio.

P – Sono contenta che la mia compagna abbia detto al posto mio questa cosa. Io non sarei

stata in grado di dire a tutti voi quello che penso e cioè che da una cosa buia può nascere qualcosa di buono.

F (doppiato) – Ho scelto la foto di una mongolfiera perché mi dà un senso di libertà, di non pensieri. Ho voglia di andare lontano. Vorrei andare su una mongolfiera per vedere com'è fatta la terra.

F – Ho provato piacere quando il mio compagno ha parlato al posto mio perché ha detto quello che avrei detto io.

D (doppiata) – Ho scelto questa foto che rappresenta un ambiente non molto bello dove, però, ci sono un padre ed un figlio che si abbracciano. Questa immagine mi fa pensare che noi non diamo molta importanza a quello che è veramente importante.

E' molto emozionata.

D – Il fatto di aver prima raccontato ad A questa cosa mi fa sentire più libera ed ora mi fa piacere che voi sappiate questo di me, attraverso la sua voce.

B (doppiato) – Ho scelto questa immagine, che rappresenta due occhioni grandi, perché questo bambino ha un sogno, vuole salvare il suo Paese dalla povertà. Questo è anche il mio sogno.

B – Mi ha fatto sentire bene! E' bello essere ascoltato, non capita spesso.

C (doppiata) – Questa foto rappresenta l'amore di una mamma per il suo bimbo. Mi ha fatto pensare al legame che ho con mia nonna che si è sempre presa cura di me. Ora non vado più d'accordo con lei e non ho voglia di vederla, ma devo riconoscere che sono legata a lei.

Piange e la compagna l'abbraccia con tanto calore.

C – Queste cose non le ho mai dette ad alta voce. Averle dette e averle sentite dire al posto mio mi fa sentire libera.

E (doppiata) – La formichina che spinge una goccia molto più grande di lei ha vari significati per me. La goccia grande può rappresentare l'aggressività come debolezza, mentre la dimensione piccola può essere la forza. Io vorrei essere come la formichina, vorrei

iscrivermi allo scientifico, ma mia madre non vuole perché dice che non posso farcela.

E – Sono contenta che la mia compagna abbia parlato al posto mio perché io faccio fatica ad esprimermi.

N (doppiato) – Ciao a tutti, sono N. Ho scelto questa foto perché mi piace la montagna, mi fa sentire libero e senza regole. E' bello fare una vita in semplicità. Mi piace passeggiare in montagna anche da solo.

N – Il mio compagno ha interpretato benissimo. Io non avrei avuto il coraggio di dirlo, faccio fatica ad esprimere i miei pensieri a tutto il gruppo. Così è stato bello!

Direttore – Tutti coloro che sono A sono stati doppiati ed ora verranno doppiati coloro che sono B.

Faccio il giro di tutte le B.

Direttore - Ricominciamo il giro dalla prima coppia. X, tieni bene in vista la foto, H mettiti in ginocchio dietro ad X, quando metterai le mani sulle sue spalle, diventerai la sua voce. Ti presenterai: - Io mi chiamo X e ho scelto questa foto...

X (doppiata) – La foto di questi bambini mi ha fatto venire in mente la mia esperienza triste di ricovero in ospedale quando ero bambina, mi ha fatto anche riflettere sui bambini malati. Ho avuto problemi di salute importanti e sono stata ricoverata per un lungo periodo. E' la prima volta che ne parlo. Con te H è stato semplice farlo.

X piange mentre H parla e le accarezza le spalle ed anche H si commuove.

X – Per me è difficile dire la mia parte triste, dico solo una piccola parte, ma con H è stato facile raccontare la mia esperienza. Sono felice perché ora tutti voi conoscete questa parte di me e perché non ho sentito il peso delle mie parole.

Y (doppiata) – Ho scelto questa foto perché rappresenta l'amore, la felicità e la libertà fra due persone ed è quello che vorrei avere.

Y – Mi sono sentita bene, io non le avrei dette queste cose, è stato più facile con la voce di G. Non mi dispiace che il gruppo conosca il mio sogno.

Z (doppiato) – Ho scelto la foto in cui si vedono dei paracadutisti, presi per mano, che

formano un cerchio in aria. Mi piacerebbe fare un lancio col paracadute. Spero che mio padre e mio zio, che si lanciano col paracadute, mi portino.

Z – Mi sono sentito bene. Ho scoperto una persona nuova!



V (doppiato) La foto rappresenta un signore anziano povero che va oltre con l'immaginazione. E' importante!

V – Mi sono sentito bene. Ognuno dovrebbe avere qualcuno con cui confrontarsi. Il mio compagno ha detto tutto, anche se in modo diverso rispetto al mio.

U (doppiato) – Ho scelto questa foto perché indica un bambino che sta guardando qualcosa di cui ha paura, noi ci nascondiamo per paura della verità.

U – Mi sono sentito bene quando la mia compagna mi ha doppiato, io non l'avrei detto davanti agli altri.

T (doppiata) Questa foto mi rende felice perché ritrae una bambina a cui piace leggere. E' come me! I libri ci danno modo di conoscere molte cose!

T – Mi sono divertita. La mia amica ha detto a voi cose che non avrei detto io.

S (doppiata) – Ho scelto questa foto perché ricorda l'amore infinito tra due persone che si

amano veramente da tanto tempo, infatti è una coppia di anziani. Vorrei essere così da vecchia, avere un'altra persona accanto a me.

S – Non mi ha dato fastidio essere raccontata.

R (doppiata) – Ho scelto una foto in bianco e nero. Rappresenta un periodo indietro. Mi piace il fatto che c'è un uomo che abbraccia una donna, per amore o per amicizia, con passione. Mi è venuto in mente un altro significato: la paura di mostrare i sentimenti.

R – Sono capitata in coppia con una compagna che non conoscevo e sono contenta di aver fatto questa esperienza con lei. Ho scoperto che mi ha ascoltato con attenzione ed ha riferito tutto. Può nascere un'amicizia con lei!

Q (doppiato) – Ho scelto questa foto perché riguarda l'amicizia. Gli amici non si abbandonano mai, nemmeno in situazioni pericolose.

Q – Ero un po' preoccupato, ora mi sento meglio.

W (doppiata) – Ho scelto la foto di due amiche che giocano e si divertono con poco. L'amicizia è una cosa importante. Agli amici si confidano i pensieri più profondi.

W – Mi sono sentita bene mentre la mia compagna mi doppiava. E' stato bello sentire dalla sua voce cose che io non avrei avuto il coraggio di dire a tutti voi. Mi fa piacere che lei l'abbia fatto.

O (doppiato) – Mi è piaciuta molto questa immagine perché rappresenta i componenti di una famiglia che lavorano tutti insieme al mercato. Mi è piaciuto soprattutto il fatto che lavorano insieme anche se è un lavoro difficile.

O – La mia compagna ha colto il senso di quello che volevo dire ed ha detto tutto. E' bello essere ascoltati così.

Non c'è il tempo per lo sharing perché i ragazzi hanno parlato a lungo. Non solo hanno spiegato il motivo per cui avevano scelto quella immagine, ma hanno parlato di loro stessi. Sono emersi vari temi: il piacere di sentirsi doppiati da un compagno e di comunicare, attraverso di lui, i propri vissuti alla classe; lo stupore di conoscere aspetti inediti dei compagni; la voglia di sottolineare l'importanza

dell'amicizia e dell'amore; il desiderio di esplicitare i propri sogni e la consolazione di sapere che anche altri hanno difficoltà a comunicarli ai genitori; la forza di un abbraccio.

Saluto

Direttore - Carissimi ragazzi, mi sembra che oggi abbiate vissuto ed espresso tante emozioni, ora trovate il modo di salutarvi in gruppo.

Il saluto è un abbraccio di gruppo veramente pieno di calore. Rimangono abbracciati nonostante il suono della campanella che segna l'inizio dell'intervallo, tempo sacro! E' proprio bello vederli!

Terzo incontro di psicodramma in terza media

Prima che i ragazzi entrino, preparo il materiale: fogli, colori, tre sedie, un tavolino e i bigliettini delle risorse.

Accolgo i ragazzi e li faccio accomodare in cerchio.

Aggiornamento

Direttore - Ben ritrovati ragazzi, benvenute A e G che l'altra volta eravate assenti. A, scegli un compagno, vai a sederti davanti a lui e gli chiedi che ti racconti una cosa che si ricorda dell'altra volta. Ora torna al tuo posto. G, anche tu scegli un compagno, vai davanti a lui e gli chiedi che ti racconti qualcosa dell'altra volta.

Direttore - Ora che anche A e G sono state aggiornate sulle attività vissute la volta scorsa, mi piacerebbe, X, che ci raccontassi qualcosa che hai fatto o pensato durante la settimana. Ti consegno Orso.

Direttore - Bene, ora che hai finito, lancia il peluche ad un compagno, pronunciando il suo nome, ed anche lui dirà una cosa della settimana.

Faccio girare Orso finché c'è interesse.

Direttore - Stop. Ora vi alzate.

Riscaldamento

Direttore - Camminate nello spazio, occupate tutto lo spazio. Sgranchitevi.

Uso un tono magico, di sospensione e lascio il tempo...

- Ora provate andature varie che vi indicherò: fate un passo e un saltello... camminate sui talloni... sulle punte... tallone-punta...

- Camminate alla vostra andatura e intanto osservate i compagni e cercate di intuire il loro stato d'animo.

- Continuate a camminare e, quando incontrate un compagno, lo salutate senza usare le parole.

- Camminate per conto vostro lentamente.

- Oggi darete spazio ai vostri desideri... a quello che vorreste essere da grandi... immaginate con la fantasia come vi piacerebbe essere...

- Scegliete un'immagine di voi da grandi.

- Quando l'avete trovata, andate a mettervi dalla parte destra del palcoscenico.

Formazione delle coppie e racconto

Direttore - V, scegli un compagno con cui ti piace stare in questo momento.

Chiamo uno ad uno i ragazzi per formare delle coppie. Parto dai più ritirati, cioè da quelli che parlano meno e difficilmente verrebbero scelti dai compagni.

- Ora, voi due andate a sedervi nella gradinata.

Faccio in modo che le coppie siano ben distribuite nello spazio.

Direttore - Adesso, in ogni coppia, decidete chi è A e chi è B.

- Chi è A descrive al compagno quello che ha immaginato.

- Chi è B sarà tutto orecchi!

Intervengo nelle coppie per stimolare il racconto attraverso domande o doppi.

Quando tutti coloro che sono A hanno finito, faccio fare il cambio.

Direttore - Stop. Adesso è B che racconta.

- Tutti coloro che sono A saranno tutto orecchi.

Il racconto nelle varie coppie è molto intenso, i ragazzi parlano con entusiasmo dei loro sogni e volano molto in alto con la fantasia.

Suono la campanella.

Direttore – Il tempo del racconto è finito. Tutti voi ora conoscete i desideri dei vostri compagni di coppia. Quante belle cose avete sentito!

- A chi di voi è piaciuta particolarmente l'immagine del compagno, la sua fantasia? Chi ha voglia di dire cosa ha ascoltato e perché lo ha colpito?

Ci sono, come sempre, molti volontari che hanno voglia di raccontare.

Direttore - Ora abbiamo il tempo per ascoltare le fantasie di alcune persone.

I compagni rimangono seduti ai loro posti ed il volontario viene giù in palcoscenico a raccontare a tutti, io gli sto vicino ed eventualmente lo stimolo con qualche domanda. Quando ha finito, torna al suo posto.

Direttore – Vieni pure giù in palcoscenico, S, benvenuta!

- Quali sono le cose che ha immaginato la tua compagna E? E perché ti hanno colpito?

S – La mia amica E mi ha raccontato che vuole fare la hostess, ma ha paura che non la prendano a causa della sua bassa statura; in ogni caso lei ha anche un piano B: fare la professoressa di lingue. Mi ha colpito il fatto che E non crede nelle sue capacità. Io, invece, sono convinta che può farcela.

Direttore – Cara S, ti ringrazio per il dono che ci hai fatto!

Direttore – Cara T, benvenuta in questo palcoscenico! Cosa ci racconti?

T – La mia compagna C mi ha raccontato che sogna di fare l'artista, di creare vestiti per tutti, non solo per quelli che hanno soldi. Lavorerà con i meno fortunati. Avrà dei bambini. Il racconto di C mi ha colpito perché non mi aspettavo che volesse diventare stilista, io la penso come aiuto socio-sanitario.

Direttore – Ti ringrazio, cara T, della tua testimonianza.

Direttore – Benvenuta cara C! Raccontaci il sogno della tua amica T e perché ti ha colpito.

C – La mia amica T mi ha raccontato che ha il sogno di diventare una baby sitter di

successo, una che fa amicizia con tutti. Inoltre mi ha detto che vorrebbe festeggiare il suo compleanno in spiaggia di sera. Mi ha colpito il fatto che C non vuole dimenticare nessuno dei suoi compagni.

Direttore – Cara C, ti ringrazio per il tuo contributo!

I ragazzi volontari sono disinvolti, parlano volentieri dei sogni dei loro compagni e non sembrano a disagio in palcoscenico.

Scoperta delle risorse

Direttore - Abbiamo conosciuto i desideri, le fantasie di alcuni compagni, ora farete un'altra attività. Chiamerò una coppia alla volta che scenderà e andrà a prendere il materiale sopra il tavolo.

- Sopra il tavolo ci sono dei bigliettini e dei pennarelli, ognuno di voi prenderà un bigliettino ed un pennarello e poi, in coppia, tornerà al suo posto.

- E adesso ogni coppia si confronta per trovare una risorsa necessaria per realizzare il sogno, uno aiuta l'altro a trovarla. E, quando l'avrete trovata, la scriverete nel vostro bigliettino. Ognuno scrive la sua!

Ogni coppia è impegnata molto seriamente ad eseguire la consegna.

_ Ora, partendo da...(la coppia più vicina al palcoscenico), venite giù e vi mettete in semicerchio, restando vicini al vostro compagno.

Ogni spostamento da parte dei ragazzi richiede tempo e, soprattutto, un ordine preciso in modo che non si crei confusione, per questo nomino una coppia alla volta.

La bottega magica

Direttore - Attenzione ragazzi, ora farò nascere una bottega magica...in questa bottega ci sarà un bottegaio...

Preparo in scena un tavolo, due sedie da un lato e un'altra sedia di fronte. Copro il tavolo con un telo colorato e vi distribuisco sopra tanti bigliettini.

Direttore - Ogni coppia avrà la possibilità di entrare in questa bottega magica dove

succederà qualcosa...

E' bene lasciare un po' di sorpresa!

Direttore - Viene la prima coppia (io guardo tutti, uno per uno, e poi scelgo chi far iniziare) e porta con sé i bigliettini dove sono scritte le risorse.

- Consultatevi tra di voi per scegliere, tra i compagni, chi farà il bottegaio per voi.

- Accomodatevi sulle sedie.

Prima interviene un componente della coppia e poi l'altro.

Io divento l'aiutante del bottegaio che trascrive le risorse e lo aiuta, attraverso domande e doppi, a spiegare al protagonista il perché della scelta di quella risorsa proprio per lui.

Tutte le coppie entrano nella bottega magica, ma solo di alcune ne riporterò il dialogo.

Direttore – (La prima volta faccio un doppio) Cara bottegaia, qui ci sono io, H, che vorrei diventare...

H - ... una guida per altre persone, vorrei dare aiuto a tutti, avere amicizie, vorrei andare verso la luce. Ho portato qui la risorsa che ho e che so mi potrebbe aiutare e cioè la capacità espressiva per comunicare con le persone. Ti chiedo di vedere, tra le risorse che hai, qualcosa che mi potrebbe andare bene!

Direttore - Bottegaia, tu sei magica, sai di quale altra risorsa ha bisogno H, cercala in mezzo a tutte quelle che hai lì sul tavolo, cerca proprio quella che serve a lei e gliela comunichi.

Bottegaia R - Cara H, per te ho pensato all'intuizione che ti serve per capire gli altri.

Direttore - Io la trascrivo in questo biglietto e la consegno a te H.

S – Cara bottegaia, io sono S e sogno in grande, voglio fare l'attrice. Ho portato qui la risorsa che so di avere e cioè la passione per realizzare questo sogno. Tu, che sei magica, mi puoi dire di quale altra risorsa ho bisogno?

Bottegaia E – Cara S, vedo utile per te, oltre alla passione, la determinazione nel

raggiungere il tuo obiettivo.

L – Caro bottegaio, io sono qui col mio sogno che è quello di fare il giocatore di basket e vincere campionati. Oltre a questo vorrei vivere in una bella casa a Los Angeles con una bella famiglia. La risorsa che mi riconosco è che sono un bravo giocatore di basket. Tu, che sei magico, vedi un'altra risorsa utile per me tra quelle che hai nella tua bottega?

Bottegaio O – Caro L, per il tuo sogno grande io ti do una risorsa che fa proprio per te: l'impegno.



X – Cara bottegaia, io ho il sogno di fare la giornalista e di camminare sopra un tappeto rosso. Voglio convincere altri a togliere la povertà dal mondo e voglio aiutarli a capire attraverso immagini. Ho capito che ho la capacità di coinvolgere le persone. A te M, che sei una bottegaia magica, chiedo se hai, nella tua bottega, una risorsa che può aiutarmi a realizzare il mio sogno.

Bottegaia M – Cara X, tra le tante risorse che ho qui, ho trovato quella che fa per te: la costanza per affrontare lo studio!

I ragazzi hanno liberato la loro fantasia, si sono visti calciatori di fama mondiale, piloti di elicottero, attrici, cantanti, hostess, persone che risolvono i problemi della povertà nel mondo... poi anche insegnanti, agricoltori, veterinari, medici... Il passaggio successivo di trovare le risorse adatte a realizzare i loro desideri è stato un po' difficile, infatti i ragazzi hanno messo a fuoco risorse del tipo: - mi piace guardare le partite in televisione, quindi posso fare il calciatore; so essere gentile, quindi posso fare il medico; ho la passione per gli elicotteri, quindi posso fare il pilota. Per questo è stata molto utile l'attività della bottega magica, in quanto i bottegai hanno consigliato delle risorse adeguate ed hanno motivato la scelta.

Direttore – Bene ragazzi, ora che tutti siete entrati nella bottega magica, possiamo mettere via tavolo e sedie.

Sharing

Direttore - Mettetevi in cerchio e sedetevi.

- *A, tieni Orso e racconta a tutti come ti senti e com'è stato fare l'esperienza.*
- *Ora che hai finito, ti alzi e consegna Orso, come una cosa preziosa, ad un tuo compagno.*
- *Non vale darlo a chi ti è vicino a destra o a sinistra.*
- *Ed ora vi salutate stringendovi in cerchio!*

Nella condivisione i ragazzi hanno espresso lo stupore per il fatto di aver scoperto tante caratteristiche sconosciute dei compagni, di aver conosciuto i loro sogni ed anche di essere riusciti ad esprimere i propri. Qualcuno ha esclamato: - oggi ho scoperto una classe nuova che mi piace molto di più di quella vecchia!

Quarto incontro di psicodramma in terza media

Aggiornamento

Direttore - Ben ritrovati ragazzi. L'altra volta mancava B, oggi ci siete tutti?

I ragazzi - Manca ancora B, si è trasferito in un altro paese.

Direttore - Adesso consegno Orso a L che ci racconta qualcosa che ha fatto o pensato

durante la settimana, dopo il nostro incontro.

L – Durante la settimana sono stato abbastanza bene, solo un po' in ansia per il colloquio con gli insegnanti.

Direttore - Ora che hai finito, va ad offrire il peluche ad un compagno, pronunciando il suo nome, ed anche lui dirà una cosa della settimana che ha voglia di condividere.

Riporto due interventi.

O – Sono stato felice perché ho scoperto cose nuove dei compagni.

E – E' stata una settimana impegnativa perché ho avuto tante verifiche ed anche perché ho litigato con i miei genitori per la scelta della scuola superiore. Non si sa chi la spunterà.

Riscaldamento

Direttore – Ed ora alzatevi e camminate in questo spazio, guardatevi intorno, sgranchitevi, stiracchiatevi, salutate chi incontrate sussurrando all'orecchio: "ciao".

- Camminate per conto vostro.

- Stop, vi fermate.

Io sono una persona che...

Direttore - Bene, ora che vi siete un po' movimentati, vi disponete in cerchio, fate un cerchio grande.

Direttore - Oggi vorrei fare un gioco con tutti quelli che sono nati in marzo. Alzino la mano coloro che sono nati in marzo.

Mi avvicino ad uno e lo accompagno al centro del cerchio.

Direttore - Adesso tu M completerai questa frase: "Io sono una persona ..." (che ama stare all'aria aperta, a cui piace la pizza, che preferisce il mare alla montagna...). Coloro che sentono di avere questa caratteristica vengono a dare la mano a M.

Riaccompagno al suo posto la protagonista e faccio venire un altro.

I protagonisti, con questa attività, si rendono conto che i loro gusti sono condivisi da altri compagni, si sentono di appartenere ad un gruppetto.

Biglietti da visita

Direttore - Vi potete sedere.

Passo a distribuire un foglio a ciascuno e poi faccio un secondo giro e distribuisco un pennarello a ciascuno.

Direttore - Ora realizzate un manifesto dove vi presentate, quasi fosse un biglietto da visita. Al centro, in grande, scrivete il vostro nome e cognome e, attorno, collocati in modo creativo, quattro aggettivi che caratterizzano la vostra persona. Avete cinque minuti di tempo.

Trascorso il tempo, passo a raccogliere i pennarelli.

Direttore - Ora vi alzate e tenete in mano il vostro manifesto.

Formo io le coppie in questo modo: prendo per mano una ragazza e l'accompagno da un ragazzo.

Direttore (alla coppia appena formata) - Voi due ora vi accomodate in uditorio, lassù.

E così via, finché tutte le coppie sono sedute sulle gradinate.

Direttore - In ogni coppia decidete chi è A e chi è B. Comincia per primo A che illustra a B quello che ha fatto, che cosa voleva indicare ed il significato dei quattro aggettivi.

- B ha il ruolo di colui che ascolta il racconto di A, sarà tutto orecchi, non si perderà neanche una parola.

Stessa cosa per B

Suono la campanella che segna la fine del racconto a coppie.

Direttore - Il tempo è finito ed ora farete qualcos'altro.

Inversione con un genitore

Metto una sedia in uditorio

Direttore - Guardate ragazzi, ora succederà una magia: su questa sedia verrà a sedersi un vostro genitore.

A questo punto, esplodono tutti in un: "noooo" corale. Pensano sul serio che abbia invitato un genitore!

Direttore – Tranquilli ragazzi, non ho invitato nessun genitore, sarà una magia!

Direttore - Chi ha voglia di sperimentare questo gioco?

Direttore (a C) – Benvenuta C, ti piacerebbe di più che venisse la mamma o il papà?

C - Il papà

Direttore (a C) - Attenzione, adesso succederà la magia, appena sarai seduta sulla sedia diventerai il papà.

Direttore (a C/papà) - Buongiorno, so che lei è il papà di C, pensi che questa è la classe di sua figlia. Lei quanti figli ha?

(C) Papà - Ho due figlie, una piccola, avuta con la moglie attuale, e C, avuta da una precedente relazione.

Direttore (a C/papà) – Signor P, ci racconta qualcosa di lei? Dove abita? Che lavoro fa?

(C) Papà - Abito qui in paese e faccio un lavoro d'ufficio.

Direttore (a C/papà) - Sua figlia oggi ha incontrato una compagna e con lei ha parlato di sé. Ora farò venire qui quella compagna che le racconterà cosa ha capito di sua figlia.

Metto un'altra sedia dove faccio accomodare R.

Direttore (alla compagna R) – Carissima R, ti presento il papà di C che è curioso di conoscere quello che ti ha detto sua figlia durante il vostro incontro.

R – (a C/papà) - Buongiorno signor P, stamattina C mi ha mostrato il biglietto da visita che ha scritto e mi ha spiegato quali sono le sue qualità principali. Mi ha detto che è una ragazza allegra, una che ama la compagnia, infatti è molto contenta quando la invitano alle feste di compleanno. Ama leggere e scoprire cose nuove. E' ansiosa ed emotiva. Non crede molto in se stessa.

Direttore (a C/papà) - Signor P, cosa pensa? Qual è il suo punto di vista?

(C) Papà - Sono stupito perché ho scoperto tante doti di mia figlia che non conoscevo, non sapevo che amasse leggere e scoprire cose nuove e neanche che fosse emotiva.

Direttore (a C/ papà) - Quindi, signor P, ha scoperto caratteristiche nuove di sua figlia.

(C) Papà - Eh sì, devo ammettere che conosco poco mia figlia. Ultimamente ho poco tempo

da dedicarle, la sento per telefono spesso, ma sto poco con lei.

Direttore (a C/papà) - Può dire un pensiero, un messaggio che poi questa compagna darà a sua figlia?

(C) Papà - Cara C, cercherò di essere più presente. Credi in te stessa, hai tante doti!

Direttore (a C/papà) - Signor P, la ringrazio di essere stato con noi, la saluto e l'accompagno fuori.

Direttore - Cara C, ora fai tre passi verso il palcoscenico e, quando li avrai fatti, sarai di nuovo nei tuoi panni.

Direttore (a C) - Vieni, c'è la tua compagna R che ha un messaggio per te da parte di tuo papà.

Direttore (a R) - Cara R, riferisci a C il messaggio che ti ha dato suo papà.



R - Cara C, il messaggio di tuo papà è: "cercherò di essere più presente. Credi in te stessa,

hai tante doti!"

Direttore (a C) - C, che pensieri ti girano?

C - Io ho bisogno di avere vicino mio papà, non solo sentirlo per telefono! (Comincia a parlare tra un fiume di lacrime. E parla direttamente a lui.) Tu non mi conosci, non sai quali sono i miei desideri. E' da tanto che non mi fai più una carezza. Non voglio sentirti solo per telefono, voglio averti vicino.

Io le sto vicina. La sua compagna l'abbraccia.

Direttore (a C) – cara C, ti faccio risentire il messaggio del tuo papà.

La compagna ripete.

Direttore (a C) - Come va?

C - Ora va meglio.

Direttore – Carissime C e R vi ringrazio.

Direttore (a tutti)- Alzatevi e avvicinatevi in modo da formare un cerchio.

Sharing

- Cominciando da R, e poi procedendo in senso orario, dite cosa vi è successo durante tutto il tempo che siete stati qui.

Alcune risposte sono simili per cui non le ripeto.

- Mi sono molto emozionato nell'attività di C, perché anch'io ho una situazione simile con mio papà. Mi sono riconosciuto.

- Sono felice di aver potuto dire al mio compagno le mie doti in sincerità.

- Mi è piaciuto avere la possibilità di conoscere di più i miei compagni.

- E' stato bello per me essere ascoltato.

- Scoprire che altri hanno i miei gusti mi fa sentire parte di questo gruppo.

- Vedendo C, mi sono reso conto che ho voglia di un abbraccio dal papà, è da tanto tempo che lo aspetto.

- Oggi mi sono molto emozionato perché ho scoperto che i miei compagni provano le stesse cose che provo io.

- Mi è piaciuto molto fare queste attività con i miei compagni.

Direttore - Ed ora vi salutate come desiderate.

Quinto incontro di psicodramma in terza media

Direttore – Ben ritrovati Ragazzi. Mettetevi in cerchio come al solito.

- Adesso consegno Orso ad A che ci racconta qualcosa che le è successo durante la settimana e che ha voglia di condividere.

- Ora che hai finito, alzati e va ad offrire Orso ad un tuo compagno e, mentre vai, pronuncia il suo nome.

Faccio fare cinque o sei condivisioni e alla fine chiedo se qualcuno ha voglia urgente di raccontare e poi Orso torna da me.

Riscaldamento

Direttore – Camminate in questo spazio alla vostra andatura normale.

- Sgranchitevi, stiracchiatevi, muovete le braccia in tutte le direzioni.

- Ora camminate in un modo che esprima come state in questo momento.

- Quando incontrate un compagno, guardatelo attentamente.

- Stop. T ci fa vedere la sua andatura e tutti voi, dopo averla guardata, la ripetete.

- Stop. Tocca ad H far vedere la sua andatura.

E così via.

- Stop. Mettetevi in cerchio

Attività sociometrica

- Ora vi propongo un'attività speciale, però, per farla, ho bisogno di un volontario.

- Attenzione ragazzi, adesso metto qui un cuscino rosso!

- Credo che tutti voi abbiate sperimentato momenti in cui vi siete sentiti a vostro agio nel gruppo e degli altri momenti in cui avete provato disagio. A volte vi siete sentiti integrati ed altre volte tagliati fuori.

- Senti X, tu hai avuto modo di osservare i tuoi compagni e di fare dei pensieri su di loro,

come per esempio: - questo è integrato nella classe, quest'altro mi sembra un po' emarginato, ...

- Ora hai l'opportunità unica di farci vedere come immagini tu la classe.

- Qui in mezzo ho messo un cuscino che rappresenta il cuore del gruppo.

- Bene, ora tu X avrai la possibilità di collocare in questo spazio tutti i tuoi compagni. Li sistemerai seguendo questo criterio: vicino al cuscino metterai chi senti essere nel cuore del gruppo, nell'area esterna sistemerai chi senti, in questo momento, un po' ai margini. Poi ci sono tutti gli spazi intermedi.

- Scegli un compagno alla volta e, oltre a collocarlo nello spazio, dagli una postura.

- Puoi anche creare dei collegamenti corporei tra loro.

- Bene, adesso mi spieghi perché li hai collocati proprio lì.

X dirà per ognuno il motivo di quella collocazione.

- L, come ti senti ad essere stato messo proprio qui?

- Dove avresti preferito essere collocato?

E' stato bello vedere con quanta cura X ha sistemato i compagni e quanti pensieri ha fatto durante l'attività.

Proiezione nel futuro

La proiezione nel futuro richiede ai ragazzi di mettersi in una situazione in cui ogni evento deve essere inventato. Ognuno quindi crea il suo futuro, ma, nel fare questo, deve tener conto dei dati di realtà e cioè di avere un'età precisa, di aver vissuto esperienze piacevoli e dolorose, di avere una storia vissuta e riconosciuta.

Il protagonista è stimolato ad un intenso lavoro di scoperta degli aspetti di sé necessari a creare un quadro realistico della propria esistenza.

Sarà cura del direttore fare in modo che il futuro assuma i caratteri della concretezza e della realtà.

Direttore – Fra poco succederà una cosa straordinaria! Sapete che qui possono succedere delle magie!

- Ho bisogno di quattro ragazzi che stiano qui nel palcoscenico con me.

Passo e prendo per mano proprio i quattro, tre ragazze ed un ragazzo, che erano stati messi lontani dal cuore del gruppo.

- Ora chiudete tutti gli occhi, anche voi quattro. Quando sentirete il suono della campanella, sarà il 7 dicembre 2023! Tutti avremo 5 anni in più!

Suono la campanella.

Direttore – Buongiorno ragazzi, sono passati cinque anni dall'ultima volta che ci siamo visti! Io sono un po' vecchierella, voi invece siete delle belle ragazze e dei bei giovanotti.

- A voi quattro viene una gran voglia di fare una rimpatriata con gli ex compagni di terza media.

- Ognuno di voi va personalmente ad invitare un compagno all'incontro che avete organizzato.

- E adesso ne invitate un altro.

E così via finché si saranno creati tre gruppi da sei e uno da cinque.

Direttore – Ogni capo porta il suo gruppo nel posto che sceglie per il ritrovo.

- Ora che ogni gruppo è comodo, voi capi avete il compito di informarvi su cosa stanno facendo i vostri compagni. Poi anche voi racconterete.

- Avete l'occasione speciale di incontrare i vostri ex compagni della scuola media, che avete lasciato cinque anni fa, quindi avete un bel po' di cose da raccontarvi. Molti cambiamenti sono avvenuti da allora!

Passo tra i gruppi per sentire come vanno i racconti. A differenza dal primo incontro, non c'è bisogno di stimolare le verbalizzazioni.

Direttore – Stop. Il tempo del ritrovo è finito, ora chiudete gli occhi e, quando sentirete il suono della campanella, sarete tornati nel 2018.

- Ben tornati in questo teatro, ragazzi! Venite giù e mettetevi in cerchio. Sedetevi.

- Com'è stato fare un salto nel futuro? Chi vuol cominciare? Bene D, poi passerai la parola ad un compagno.

Riporto alcuni interventi.

- *E' stato bello sognare anche cose irrealizzabili.*
- *Mi è piaciuto confrontarmi con le idee degli altri.*
- *Tutti hanno grandi ambizioni, come per esempio diventare ingegnere alla Ferrari, ma ce la possono fare! Anch'io ce la posso fare!*
- *Non conoscevo certi dettagli dei loro sogni.*
- *Mi è piaciuto parlare al gruppo del mio futuro.*
- *Tra cinque anni sarò maggiorenne e sarò libero!*
- *E' stato bello scoprire chi diventeremo.*

Sharing

- *Ora dite una cosa che vi è successa durante l'attività e/o qualcosa che vi ha colpito di un compagno. Comincia tu I. Ora che hai finito, passa Orso a chi sta alla tua sinistra.*

In generale l'attività è fluita abbastanza bene, anche se i ragazzi erano un po' agitati rispetto al solito, quindi ci è voluto del tempo per raggiungere la concentrazione necessaria.

Per l'attività sociometrica ho fatto in modo di avere almeno una ragazza espansiva ed attenta. Infatti X, dopo aver collocato tutti i compagni, mi ha spiegato con molta attenzione i motivi per cui li aveva messi proprio lì, valorizzando le qualità specifiche di ognuno, anche dei più marginali.

Quando ho chiesto io ad ognuno come si sentivano ad essere messi lì, hanno risposto sostanzialmente in tre modi.

1° Felici di essere vicini al cuore del gruppo e contenti di scoprire di essere importanti per la classe. Alcuni non se l'aspettavano, soprattutto i due ripetenti che hanno espresso con grande stupore il piacere di essere lì.

2° Contenti di essere lì in posizione intermedia vicino a compagni desiderati.

3° Dispiaciute di essere state messe lì, anche se consapevoli di essere marginali.

Hanno espresso il loro sentire anche con le lacrime. A queste tre ragazze ho chiesto

dove avrebbero preferito essere collocate e le ho invitate a spostarsi.

Per l'attività successiva ho deciso di valorizzare proprio queste tre ragazze ed un ragazzo, quindi li ho scelti come "capi" dei gruppi.

Nei gruppi hanno parlato molto ed ho notato una grande differenza dal primo incontro in cui avevo dovuto stimolarli molto con doppi e domande. Hanno espresso il piacere di raccontarsi e di ascoltare. Anche questa volta hanno ribadito la sorpresa di scoprire aspetti nuovi dei loro compagni.

Sesto incontro di psicodramma in terza media

Aggiornamento col gomitolo

Accolgo i ragazzi e li saluto uno per uno. Loro scendono e si mettono in cerchio.

Direttore - Mi interessa molto sapere com'è stato il vostro umore durante questa settimana.

- Oggi ho in mano un gomitolo di lana di colore rosso, ora consegno il bandolo a te W, te lo lego intorno al polso e tu ci racconterai com'è stato il tuo umore durante la settimana.

- Bene, adesso che hai finito, dimmi tu a chi lo do il filo.

Srotolo il filo fino a P.

Direttore - Adesso P farà due giri intorno al tuo polso con questo filo di lana. Anche tu P raccontaci com'è stato l'umore durante i giorni scorsi dall'ultima volta che ci siamo visti.

E così via.

- Guardate il reticolo che si è formato, pensate rappresenta le vostre relazioni, osservate bene!

Negli occhi dei ragazzi c'è lo stupore nel vedere che tutti sono uniti tra loro e che se uno tira il suo filo, trascina anche gli altri. Lascio un po' di tempo perché ognuno sperimenti ciò che succede muovendo il filo legato al proprio braccio.

Direttore - Adesso ho bisogno della vostra collaborazione, rimanete fermi finché non arrivo.

- E adesso faccio come Penelope, disfo la tela e ricompongo il gomito.

Riscaldamento

Direttore - Camminate in questo spazio che ormai vi è diventato familiare.

- *Camminate liberamente, sgranchitevi, stiracchiatevi, sbadigliate.*

- *Camminate ad un'andatura sostenuta.*

- *Ora diminuite la vostra andatura fino ad andare a rallentatore.*

- *Quando incontrate un compagno, lo salutate con un "ciao" a rallentatore.*

- *Fate in modo di salutare tutti i compagni.*

- *Ora tornate alla vostra andatura. E, mentre camminate, immaginate un albero. Vi viene in mente proprio l'albero che vi piace.*

- *Quando avete in mente l'immagine dell'albero che vi piace tanto, vi accomodate in uditorio. Cercate un posto tutto vostro.*

Passo a consegnare ad ognuno un foglio ed un pennarello grosso.

L'albero

Il disegno è uno strumento molto potente per far emergere qualcosa del mondo interno, in questo contesto io lo uso per focalizzare l'attenzione su una caratteristica dell'albero prescelto e per vederne le connessioni con l'artista.

Direttore - Adesso abbozzate l'albero che avete visualizzato. Fate uno schizzo come vi viene. Non è una prova di disegno, quindi non è importante il prodotto finale, ma solo che riusciate a render l'idea dell'albero a cui avete pensato, quello che vi piace tanto.

Quando tutti hanno finito.

- *Ora scrivete il vostro nome.*

- *Ed ora scrivete un aggettivo che caratterizza il vostro albero, che ne descrive la qualità principale per cui l'avete scelto.*

Chiamo i ragazzi uno alla volta in ordine sparso in modo da creare suspense.

- *H, alzati in piedi e mostraci il tuo disegno. Che tipo di albero hai disegnato? Leggi l'aggettivo che hai scritto e raccontaci perché hai scelto proprio quell'aggettivo.*

Riporto quello che hanno detto i ragazzi.

E – Grande. Ho scelto un salice alto e grande perché mi protegge.

N – Pigne all'insù. E' un abete bianco che si trova nel bosco. L'ho scelto perché dà adrenalina.

F – Gioia. E' un abete che mi dà gioia.

D – A me piace questo albero perché è diverso dagli altri. E' un faggio diverso per la sua forma e il tronco fino.

W – Unico. E' un ulivo e l'ho scelto perché è unico.

Z – Strano. E' una quercia che ha i rami strani.

Q – Robusto. E' una quercia robusta che resiste agli eventi atmosferici.

O – Imponente. E' la magnolia del mio giardino. Mi piace arrampicarmi e sedermi su questo albero.

G – Fortezza. E' un pino. Per me rappresenta la fortezza perché si trova sopra i 2000 metri dove fa freddo.

A – Pensieroso. E' una quercia. Mi ricorda momenti di sofferenza.

V – Pieno di... E' un salice piangente. Rappresenta la memoria umana che prima o poi viene tagliata.

Y – Felicità. E' un albero che mi dà un senso di felicità.

M – Simpatico. E' una palma, non è un albero come gli altri. Provo simpatia a vederlo.

R – Emozionante. E' un albero di Natale. Mi richiama la famiglia, le radici e l'infanzia. Mi fa provare gioia.

L – Sempre verde. E' un pino sempre verde. L'ho scelto perché è sano e felice.

Direttore - Tutti avete scritto degli aggettivi molto belli e avete espresso delle caratteristiche molto interessanti!

- Che ne direste di regalarmi l'albero che avete disegnato come ricordo di voi tutti? Per me sarebbe un vero piacere!

- Uno alla volta scendete, mi date il vostro albero ed anche il pennarello.

- Formate un cerchio.

Ti regalo un pensiero

Direttore – Cari ragazzi, oggi è l'ultima volta che ci incontriamo e, per questo, vi voglio proporre un'attività speciale.

- *Andate un po' indietro in modo da formare un cerchio grande.*

- *Adesso vi viene voglia di fare un regalino ai vostri compagni.*

- *Vi consegno queste strisce lunghe ed un pennarello sottile.*

- *E su queste belle strisce lunghe ognuno riceverà un pensiero da ogni compagno!*

- *In fondo al foglio scrivete il vostro nome.*

- *Passate il foglio al compagno che si trova alla vostra destra.*

- *E adesso avete la possibilità di lasciare alla persona, il cui nome è scritto in fondo, il vostro pensiero, completando questa frase: "Di te mi piace..." Firmate.*

- *Piegate il foglio in modo che non si veda ciò che avete scritto e, quando lo dirò io, lo passerete alla persona che si trova alla vostra destra.*

- *Ora avete il foglio di un altro compagno, fate la stessa cosa di prima.*

Si va avanti finché ad ognuno torna il suo foglio.

Direttore - Ora prendete il vostro foglio, vi girate in modo da avere la schiena rivolta verso il centro e la faccia verso l'esterno.

- *Aprirete il foglio e gustatevi tutte le cose belle che i vostri compagni vi hanno scritto.*

- *Giratevi di nuovo verso il centro.*

- *Come vi sentite, che emozioni provate dopo aver letto i pensieri dei vostri compagni?*

Ecco alcune verbalizzazioni.

- *Sono felice per i pensieri, veramente belli, che mi hanno lasciato i miei compagni.*

- *Sono sorpreso e contento di essere importante per loro.*

- *Sono commossa per quello che mi hanno scritto.*

Sharing

Direttore - E adesso facciamo un altro giro in cui ognuno fa un saluto al gruppo.

Riporto alcuni interventi.

- Sono contento di aver fatto questo laboratorio perché mi ha permesso di conoscervi meglio.

- Sono contenta di aver fatto delle attività che mi hanno fatto conoscere una nuova classe, più bella!

- Mi è piaciuto stare con voi durante questi incontri, mi dispiace che siano finiti, ma spero di avere altre occasioni per stare ancora con voi così!

Direttore - Alzatevi, prendetevi per mano e fate un abbraccio di gruppo.



Le attività hanno coinvolto intensamente i ragazzi che hanno espresso il loro apprezzamento per questa esperienza ed il dispiacere per la conclusione. Sono emerse diverse cose, come per esempio il fatto che durante la settimana hanno discusso con i genitori, e a volte anche litigato, per la scelta della scuola superiore, dimostrando maggior consapevolezza rispetto all'inizio.

I ragazzi hanno detto di aver conosciuto meglio se stessi e gli altri, si sono stupiti

piacevolmente nel sentirsi riconoscere certe qualità dai compagni inoltre si sono sentiti ascoltati veramente.

Hanno osservato la ragnatela costruita dalle loro relazioni ed il fatto che ogni movimento individuale, anche minimo, ha delle ripercussioni in tutta la classe.

Il momento finale dei saluti è stato molto intenso e commovente!

Cap. V Gli effetti dello psicodramma sotto la lente d'ingrandimento

Esperienza di psicodramma con i ragazzi di una seconda media

L'opportunità di proporre a ragazzi di una seconda media degli incontri di psicodramma mi ha stimolato la curiosità di "misurarne" gli effetti attraverso la somministrazione di due sociogrammi: uno iniziale ed uno finale. Il mio interesse si è rivolto da subito verso un aspetto importante: la coesione.

"La coesione è genericamente definita come la risultante di tutte le forze che agiscono su tutti i membri del gruppo per trattenerli nel gruppo o, più semplicemente, l'attrattiva che un gruppo esercita sui suoi componenti. I membri di un gruppo coesivo percepiscono calore e si sentono a proprio agio nel gruppo, sentendo di appartenervi; apprezzano il gruppo e a loro volta si sentono apprezzati, incondizionatamente accettati e sostenuti dagli altri membri." (J. D. Yalom, Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo).

Se la coesione è importante per ogni gruppo tanto più lo è per una classe di preadolescenti.

L'obiettivo fondamentale che mi sono posta è il seguente: creare condizioni di tele positivo in modo che i ragazzi siano disposti ad aprirsi, ad esprimere i loro vissuti e a creare relazioni più profonde con i compagni, in un clima di accettazione reciproca. Infatti, come dice J. L. Moreno, "un gran numero di attrazioni reciproche costituisce un terreno favorevole agli sviluppi di relazioni armoniose..." (J. L. Moreno, Who shall survive?).

Presenterò qui di seguito il percorso formativo attraverso la descrizione sintetica delle attività proposte in ognuno dei sei incontri ed illustrerò, in un secondo momento, i risultati dei due sociogrammi, mettendo a confronto quello iniziale con quello finale.

La somministrazione del sociogramma iniziale è avvenuta all'interno del primo incontro. Dopo il riscaldamento aspecifico, ho proposto ai ragazzi di rispondere a

delle domande sulle loro preferenze rispetto agli amici, dicendo che ciò mi avrebbe aiutata a formare i gruppi, era quindi importante per me sapere con chi desideravano stare e con chi no.

Non dovevano preoccuparsi di fare un torto a qualcuno perché nessuno, tranne me, avrebbe conosciuto le loro risposte. Ho distribuito gli alunni nello spazio in modo da garantire la riservatezza.

Ecco le domande del sociogramma.

1 – Scrivi i cognomi e nomi dei compagni e delle compagne che inviteresti a fare una gita con te. Indicali in ordine di importanza, il primo sarà il più desiderato e così via. Puoi scrivere quanti nomi vuoi.

2 – Scrivi i cognomi e nomi dei compagni e delle compagne che **non** inviteresti a fare una gita con te.

3 – Scrivi i cognomi e nomi dei compagni e delle compagne che pensi ti abbiano scelto per fare una gita con loro.

4 – Scrivi i cognomi e nomi dei compagni e delle compagne che pensi ti abbiano indicato per **non** fare una gita con loro.

Come si vede, ho privilegiato l'aspetto affettivo-relazionale.

Il procedimento è stato molto semplice: io leggevo una consegna e chiedevo loro di scrivere i nomi e, una volta finito, di aspettare che io leggessi la seconda consegna e così via. L'alunno portatore di handicap aveva vicino l'insegnante che lo aiutava scrivendo i nomi dei compagni che lui stesso indicava.

Il sociogramma finale è avvenuto con le stesse modalità. Ho riproposto ai ragazzi di rispondere alle domande dicendo che ero curiosa di sapere se e come erano cambiate le loro scelte.

Attività psicodrammatiche proposte nei sei incontri.

Primo incontro di psicodramma in seconda media

Aggiornamento

Accolgo gli alunni uno per uno dando la mano e chiedendo: "Tu sei?" Senza fretta. E' un tempo dedicato a ciascuno.

- *Vi invito ad andare giù e ad accomodarvi in semicerchio.*
- *Ragazzi, ho avuto modo di conoscere i vostri nomi, ora mi presenterò a voi.*
- *Ora vi presento qualcuno che conoscete già, ma che qui avrà una veste diversa: la professoressa B che sarà l'angelo custode di D e sarà sempre con lui.*
- *Ora avvicinate gli estremi del semicerchio e formate un cerchio.*
- *Ho in mano un peluche, Orso, ora lo darò a C.*
- *C, io dico che io sono contenta di essere qui con voi oggi.*
- *Tu C darai Orso ad un compagno dicendo il suo nome e come ti senti in questo momento.*

Come ho fatto io.

E così via.

Riscaldamento

- *Camminate in questo spazio.*
- *Guardatevi intorno. Osservate questo spazio che probabilmente non vi è tanto familiare.*
- *Osservate gli arredi. Ed ora invece guardate qualcosa che vi è familiare: i vostri compagni.*
- *Osservate chi ha la maglietta rossa. Ed ora appoggiate il dito indice sulla spalla di chi indossa la maglietta rossa.*
- *Osservate chi ha i pantaloni blu. Ed ora appoggiate il dito indice sulla spalla di chi indossa i pantaloni blu.*
- *Attenti, tutti coloro che sono nati nel primo semestre si mettono da questa parte e di là quelli nati nel secondo semestre.*
- *Qui si mette chi è figlio unico, di là chi ha un fratello, dall'altra parte chi ne ha due o di*

più.

- Da questo lato si mettono coloro che sono nati in questa provincia, dall'altro lato coloro che sono nati in altre province.

- Rimettetevi in cerchio.

Somministrazione del sociogramma.

Formazione dei gruppi

- Vieni tu D e poi tu... Scelgo i quattro ragazzi che mi sembrano più ritirati, quelli che non verrebbero scelti. Ora tu D scegli un/la compagno/a con cui ti piacerebbe stare oggi. Stessa cosa con gli altri tre.

- (Alla prima coppia) Parlatevi tra voi due e scegliete un compagno che verrà nel vostro gruppo. Stessa cosa con le altre tre coppie.

- (A quelli rimasti) Dove vuoi andare a fare il quarto?

Lavoro a gruppi

Direttore - Ogni gruppo trova uno spazio dove stare per conto suo. Pensate alla stanza della vostra casa che vi piace di più, quella in cui state meglio.

- Adesso che tutti avete pensato alla vostra stanza preferita, verrò a darvi il turno di parola. Ognuno descriverà ai compagni la stanza di casa preferita. Mi interessa proprio vedere come gli altri colgono quello che il compagno racconta. Avete un tempo; quando sentirete il suono di questa campanella, vuol dire che è finito il tempo di chi sta parlando.

- Tutti avete parlato, adesso è interessante sentire quanto ognuno è stato in ascolto! Chi vuole mostrarci quanto ha ascoltato?

- Ti metti in piedi e racconti ai compagni la stanza che ti ha colpito in modo particolare. E' la stanza di...

- Ora l'interessato ha la possibilità di dire com'è stata colta la sua stanza ed eventualmente aggiungere qualcosa, se lo ritiene necessario.

Sharing

- Oggi sono successe delle cose, mi piacerebbe che tu T dicessi come ti senti e com'è stato

essere qui. Puoi dire liberamente quello che ti viene. Ti do Orso e lo terrai finché avrai finito di parlare.

- *Adesso vai da un compagno, gli consegni il peluche e poi torni al tuo posto.*
- *Bravi ragazzi, io sono stata molto bene con voi e mi sembra che anche voi siate stati bene.*
- *Ora vi salutate prendendovi per mano.*
- *Vi riconsegno all'insegnante.*

Secondo incontro

Aggiornamento

Accolgo i ragazzi e li saluto.

- *Benvenuti ragazzi, sono contenta di rivedervi.*
- *Accomodatevi in cerchio.*
- *L'altra volta erano assenti D, A e Q. D, scegli un compagno e gli chiedi che ti racconti una cosa che si ricorda dell'altra volta.*

Lo stessa cosa fanno A e Q.

- *Bene, ora che i vostri compagni sono stati aggiornati sulle attività vissute la volta scorsa, consegno Orso a F che ci dirà qualcosa che ha pensato durante questa settimana dopo che ci siamo visti.*
- *Quando hai finito, alzati e va a portare Orso ad un compagno pronunciando il suo nome.*

E così via.

Riscaldamento

- *Ora vi alzate e vi muovete un po' in questo spazio.*
- *Sgranchitevi, stiracchiatevi in modo da sciogliere le tensioni.*
- *Al mio stop vi fermate dove vi trovate.*
- *Guardatevi intorno e cercate di disporvi in uno spazio tutto vostro, un po' distanziati dagli altri.*
- *Il vostro corpo ora assumerà le forme che vi dirò io.*

- Formate una palla più tonda che si può.
- Un gigante più grande che si può.
- Una coccinella più piccola che si può.
- Un ramo più storto che si può.
- Un palo più alto che si può.
- Ed ora camminate alla vostra andatura.

Attività con le foto

Direttore - Cari ragazzi, ora vi chiamerò uno ad uno e voi formerete una fila indiana. Andate lungo quei tavoli dove ci sono delle foto, vi invito ad osservarle come quando si guarda una bella vetrina o una mostra di quadri.

- Ora che le avete osservate, vi mettete in semicerchio.
- Vieni O, scegli la foto che ti attira. Va a sederti sulle gradinate e ammira la tua foto.
- (Quando tutti hanno scelto la foto) Vieni O, scegli un compagno e, insieme a lui, va a sederti in quel posto lì.

Distribuisco le coppie in tutto lo spazio, distanziate tra loro.

- Adesso siete in coppie, il compagno che sta a sinistra diventa A. Su le mani tutte le A. L'altro diventa B.
- A mostra la foto a B, mentre B mette da parte la sua.
- Ora mi rivolgo a tutti coloro che sono A, raccontate ai compagni di coppia perché avete scelto quella foto, cosa vi ha colpito e tutto quello che vi viene in mente guardandola. Voi, compagni di coppia, ascoltate proprio con attenzione.

Poi toccherà a B raccontare e ad A ascoltare.

- Stop. Adesso vi alzate in piedi. Con una mano tenete la foto e con l'altra prendete per mano il compagno, scendete e venite a sedervi in cerchio. Lasciate un po' di spazio tra una coppia e l'altra.
- Adesso vediamo cosa è successo nella coppia. Sarà fatto in modo particolare! Ognuno racconterà perché il compagno ha scelto proprio quell'immagine attraverso il doppiaggio,

come succede nei film. Sapete che un attore dà voce ad un personaggio in scena. Anche voi darete voce al compagno.

- T, tieni bene in vista la foto; S, mettiti in ginocchio dietro a T. Quando metterai le mani sulle sue spalle, diventerai la sua voce. "Io mi chiamo T e ho scelto questa foto..."

- T, come ti sei sentita mentre S ti doppiava? Le cose che ha detto S come ti sono sembrate? Vuoi correggere o aggiungere qualcosa?

Giro di tutti.

Sharing

- Bravi ragazzi, avete fatto un bel lavoro. Oggi abbiamo fatto un gioco, quello di dare voce ad un compagno, ora avete la possibilità di dire quello che avete voglia di dire rispetto a questa esperienza.

- Comincia tu T, ti consegno Orso e lo terrai fino a quando avrai finito di parlare e poi lo passerai al tuo compagno di sinistra.

Giro di tutti.

- Alzatevi in piedi e, rimanendo in cerchio, salutatevi mettendo le braccia sulle spalle dei compagni vicini.

Terzo incontro

Aggiornamento

Vengono aggiornati sull'attività svolta i ragazzi che la volta scorsa erano assenti.

- Cari ragazzi, mi interessa proprio sapere cosa avete fatto o pensato durante il tempo dall'ultima volta che ci siamo visti!

- Comincia tu G, ti consegno Orso e lo terrai finché avrai finito di parlare. Poi andrai a offrirlo ad un compagno.

E così via.

Riscaldamento

- Ora vi alzate e vi muovete un po' in questo spazio.

- Sgranchitevi, stiracchiatevi in modo da sciogliere le tensioni.
- Camminate alla vostra andatura.
- Stop. M, inventa un'andatura particolare e la fai vedere ai compagni.
- Adesso l'andatura di M diventa l'andatura di tutti.

E così via.

- Disponetevi in cerchio.

Attività con le "maschere"

- Visto che siamo in carnevale, vi propongo un gioco con le maschere.
- A, prova a fare un'espressione facciale come se fosse una maschera. Ora va davanti ad un compagno che guarderà la tua maschera e la riprodurrà il più accuratamente possibile.
- Il compagno ora cambia lentamente questa maschera finché ne trova una diversa.

E così via finché vedo che c'è interesse.

Travestimenti

- E adesso che avete visto delle belle maschere, vi travestirete con le stoffe.
- Ognuno di voi potrà scegliere due stoffe tra quelle che ci sono sopra i tavoli, le indossate in modo da cambiare il vostro aspetto fisico.
- Quando uno ha finito di mascherarsi, va fuori dal cerchio.
- Ora che siete tutti mascherati, tornate in cerchio.
- Quante belle maschere! Adesso viene il bello! Sarete proprio voi a dare il nome a questi personaggi.
- E, guarda il personaggio che sta alla tua sinistra, osservalo bene.
- Dagli un nome ed un ruolo, cioè cosa fa nella vita.
- H ricordati il nome ed il ruolo che ti ha dato E.

Giro di tutti.

Formazione delle coppie e distribuzione nello spazio.

- H/nome del personaggio, scegli un'altra maschera con cui vuoi fare qualche cosa.
- Andate a sedervi lassù.

E così via.

Lavoro in coppia

- Adesso in ogni coppia chi è a destra diventa A ed il compagno diventa B.
- Adesso mi rivolgo a tutte le A. Ognuno di voi è diventato un personaggio con un nome ed un ruolo. Raccontate a B che età avete, da dove venite, come trascorrete il tempo, le vostre caratteristiche...
- Ora mi rivolgo a tutte le B. Voi ascolterete molto attentamente quello che vi racconterà il vostro compagno. Sarete tutto orecchi! Non vi perderete neanche una parola di quello che vi dice!
- Quando sentirete il suono della campanella, farete cambio.
- Ora che vi siete raccontati, scendete e sedetevi in semicerchio, i componenti della coppia rimangono vicini.

Inversione di ruolo

- Ragazzi, un programma televisivo mi ha chiamato perché proponga qualcuno per una ripresa televisiva su personaggi strani. Perciò io adesso devo scegliere due coppie per la richiesta che mi è stata fatta.

Vado davanti ad ogni coppia e guardo tutti con attenzione. Alla fine scelgo due coppie.

- Le due coppie ora vanno in camerino a prepararsi.
- Nel provino succederà che si farà lo scambio di ruolo all'interno della coppia.
- Uno prenderà l'identità dell'altro. Il materiale di travestimento passerà dall'uno all'altro.
- Le storie le conoscete perché ve le siete appena raccontate.
- Le altre coppie si tolgono i travestimenti e tornano loro stessi.
- Entra in scena la prima coppia.
- Comincia N, racconta la tua storia a questo pubblico televisivo.
- Ora tocca a te P raccontare la tua storia.
- Vi ringrazio di aver partecipato alla trasmissione e di esservi messi in gioco.

- Ora la prima coppia torna in camerino e si toglie il travestimento.

Stessa cosa con la seconda coppia.

- Ora i quattro protagonisti vengono a sedersi qui davanti ai compagni.

- Bravi ragazzi, avete fatto proprio un bel lavoro! Non è facile mettersi nei panni degli altri!

- Come ti sei sentito nei panni di? Com'è stato sentirti raccontato dal tuo compagno?

- Ora voi quattro alzatevi, mettete da parte le sedie e mettetevi in cerchio con i compagni.

Sharing

- Bravi ragazzi! Ora avete la possibilità di dire com'è stata questa mattinata insieme.

Giro di tutti.

- Arrivederci alla prossima settimana.

- Fate un saluto di gruppo.

Quarto incontro

Aggiornamento

- Ben ritrovati ragazzi, è un piacere rivedervi!

- Sedetevi in cerchio.

Vengono aggiornati i ragazzi che la volta scorsa erano assenti.

- L, ti consegno Orso. Oggi racconterai ai compagni qualche cosa che hai voglia di condividere.

- Ora che hai finito, alzati, ti dirigi verso un compagno e gli consegni Orso.

E così via.

Riscaldamento

- Camminate in questo spazio che ormai vi sta diventando familiare.

- Sgranchitevi, muovete le braccia, le dita delle mani...

- Intanto che continuate a camminare, vi dico che oggi userete il corpo per mandare dei messaggi a chi vi sta intorno.

- Stop. Fermatevi e guardate P. Cosa ci fa capire attraverso l'espressione del corpo e l'andatura?

- Osservate ora R, quale messaggio ci manda?

E così via.

- Disponetevi in cerchio. N, cosa hai notato nel modo di mandare il messaggio di P?

- E tu, E, cosa hai notato nell'espressione di Q?

- D, come hai trovato il messaggio di L?

Questo gruppo come un'automobile

- Ora facciamo un'attività per cui ho bisogno di dividervi in due gruppi.

- I componenti del gruppo B si siedono in semicerchio e saranno osservatori ed ascoltatori molto attenti.

- I componenti del gruppo A si siedono in cerchio. Il loro compito è quello di pensare individualmente al gruppo classe come un'automobile. Che tipo di auto sarebbe? Ognuno lo pensa per conto suo senza dirlo. Chiedo ad ognuno il nome dell'auto.

Scelta del protagonista

- Ora consegno ad ognuno di voi una strisciolina e, quando vi chiamo, andate a metterla davanti al compagno che ha indicato, secondo voi, l'auto più azzeccata, cioè che rappresenta meglio la vostra classe.

- Caro I, sei stato scelto ed ora hai il compito di costruire l'autobus che hai pensato e che rappresenta la tua classe.

- Pensa alle parti importanti che lo compongono, trovanne otto.

- I tuoi compagni sono quelle otto parti importanti dell'autobus, costruiscilo.

- Fa una scultura ed attribuisce a ciascuno una funzione all'interno dell'autobus in base a quello che ciascuno, secondo te, svolge all'interno della classe e dai una postura.

- Ora metti la mano su ogni parte dell'autobus e attribuisce un pensiero che ne espliciti la funzione, come per esempio:- Io sono il motore e la mia funzione è...

Do l'indicazione ad ognuno di memorizzare il pensiero che gli è stato attribuito

dal compagno.

- *Caro I, ora che hai finito, siediti al posto di guida e ascolta i pensieri delle varie parti.*



- *Come si sta in questo autobus? Funziona o fa cilecca?*

- *E adesso che sappiamo come funzionano tutte le parti, caro autista smonta la macchina e riponi i vari pezzi in garage in modo che ognuno sia comodo.*

Io passo, guardo attentamente uno per uno e poi mi fermo, prendo un contatto fisico con ognuna delle parti e le intervisto.

- *Cara ruota, qual è la tua funzione?*

- *Com'è essere parte di questo autobus in quella funzione?*

- *Nella classe sei un po' come la ruota in questo autobus?*

- *Voi del gruppo B avete visto la rappresentazione della classe come un autobus, che effetto*

vi ha fatto? Chi ha voglia di dire qualche cosa?

Stesso lavoro con l'altro gruppo che però pensa alla classe come un cane.

Sharing

- Bene ragazzi, formate un cerchio.

- Prendetevi per mano e, attraverso le vostre mani, comunicate l'emozione che sentite in questo momento.

- Arrivederci alla prossima volta.

Quinto incontro

Aggiornamento

- L'altra volta per me è stato molto interessante scoprire come vedete la classe e quali ruoli assegnate ad ogni compagno.

- Ora sono curiosa di sentire da voi cosa avete pensato durante la settimana rispetto alla funzione che vi è stata assegnata.

- Ora che vi siete espressi, alzatevi in piedi e cambiamo attività.

Riscaldamento

- Camminate.

- Sgranchitevi.

- Ora camminate sui talloni. Ed ora sulle punte.

- Camminate alla vostra andatura. Al mio via cominciate a rallentare la vostra andatura fino a fermarvi.

- Riprendete a camminare a rallentatore.

- Sempre a rallentatore salutate chi incontrate.

- Stop. Ora camminate ad un'andatura che esprima come state in questo momento.

Mi avvicino e tocco la spalla di qualcuno.

- I, metti in parole il tuo stato d'animo.

Giro di tutti.

Un viaggio nella propria storia personale

Direttore - Formate un cerchio abbastanza grande in modo che ognuno abbia uno spazio suo e non sia troppo vicino ai compagni di destra e di sinistra. Sedetevi.

- Oggi esplorerete e ripercorrerete la vostra storia seguendo il filo particolare dell'ascolto.*
- Sarà un viaggio un po' particolare.*
- Chiudete gli occhi e andate con la memoria a quando frequentavate ancora la scuola elementare. Siete dei bambini.*
- Carissimi bambini, pensate a tutte le persone grandi che vi girano intorno, persone adulte.*
- Tra questi adulti ce ne sono alcuni di speciali da cui vi sentite ascoltati, che vi piacciono di più, con i quali state volentieri. Chissà chi sono! Forse la maestra? Il prete o l'animatore? La mamma o il papà? L'allenatore? Prendetevi un po' di tempo per individuarli e vederli bene nella vostra mente.*
- E adesso, tra tutti questi adulti, sceglietene uno, quello che vi piace di più, che vi è più simpatico, quello da cui vi sentite proprio ascoltati.*
- Aprite gli occhi. Adesso ognuno dirà il nome di questa persona e chi era (il suo ruolo).*
- Chiudete gli occhi. Siete cresciuti, siete entrati alla scuola media. Pensate alle persone adulte che vi stanno intorno, che non siano quelle di prima. Ora puntate i vostri riflettori sulle persone adulte da cui vi sentite ascoltati, quelle che vi piacciono di più. Prendetevi un po' di tempo per individuarle e vederle bene nella vostra mente.*
- Ora, tra tutte queste persone, scegliete quella che vi piace di più, quella da cui vi sentite proprio ascoltati.*
- Ed ora aprite gli occhi. Ognuno dirà il nome ed il ruolo della persona a cui ha pensato.*
- Bene ragazzi, avete fatto un viaggio, avete ripercorso la vostra vita attraverso le persone significative riguardo all'ascolto.*

Formazione delle coppie.

Prendo per mano i ragazzi, uno alla volta, e li dispongo in due righe, l'una di

fronte all'altra.

- *Tutti quelli di questa riga sono A, quelli da quest'altra parte sono B.*
- *Il primo della riga A va a prendere per mano quello della riga B che gli sta di fronte ed insieme vanno a sedersi sui gradoni. E così via.*
- *Come vedete si sono formate tante coppie. In ogni coppia decidete chi è A e chi è B.*
- *Ora voi A, racconterete al compagno il viaggio che avete fatto nella vostra storia seguendo il filo delle due persone che avete incontrato alle elementari e alle medie. Chi sono? Che caratteristiche hanno? Come vi siete sentiti?*
- *Voi B sarete tutto orecchi!*
- *Al suono della campanella si farà cambio.*
- *Ed ora che tutti avete parlato, mano a mano che vi chiamo, venite giù in palcoscenico e sedetevi in cerchio vicino al vostro compagno. Lasciate un piccolo spazio tra una coppia e l'altra.*
- *Comincia tu N, va a metterti dietro a L e lo doppierei, ci dirai i nomi delle due persone, che ruolo hanno e tre caratteristiche che le descrivono, specificando anche il periodo a cui appartengono.*

Giro di tutte le A e poi di tutte le B.

- *Ed ora facciamo un giro in cui avete la possibilità di dire se vi va bene quello che ha detto il compagno, se volete correggere o aggiungere qualcosa.*
- *Bene ragazzi, avete portato qui tante persone significative. Ora alzatevi in piedi e formate un semicerchio. Sedetevi.*

Lavoro col protagonista

- *Pensate ragazzi, avete un'occasione del tutto speciale e magica: potete chiamare qui le due persone a cui avete pensato! Chi ha voglia di farlo?*
- *Bene T, hai scelto di incontrare due persone che appartengono alla tua storia. Ci ripeti i loro nomi? Tu adesso sei nell'attualità. Incontrerai due persone, ad ognuna dirai liberamente quello che desideri. Com'è stato per te sentirti ascoltato da loro, come stavi, che*

sensazioni avevi, cosa pensavi.

- Ti chiedo di scegliere tra i compagni quelli che, per qualche motivo, ti sembrano adatti a fare le due persone.

- Voi (agli ausiliari) siete persone molto interessate a quello che T ha da dirvi e quindi ascoltate attentamente.

- Decidi tu da chi vuoi partire.

- Caro... mi sei venuto in mente... quello che ho provato è... mi sono ricordato che...

- Ora, a questa persona racconta che tipo di ragazzo sei diventato, non sei più il bambino di allora, racconta chi sei ora, cosa fai, cosa pensi, come ti vanno le cose...

- Ora congedalo nel modo che vuoi tu, come senti che va bene per te, lo puoi anche abbracciare.

- Cara T, hai fatto un bel viaggio! Di che colore ti senti dentro? E' un colore gradevole o sgradevole? Grazie T del dono fatto a tutti noi, ci hai regalato un pezzetto della tua storia.

Sharing

- Avvicinatevi e chiudete il cerchio.

- Cari ragazzi, oggi T ci ha regalato un pezzo della sua storia attraverso le persone significative riguardo all'ascolto.

- Ora, a partire da N, ognuno si rivolge a T e le dice quello che gli è venuto in mente rispetto alle sue persone. "Cara T, ti dico che quello che ci hai fatto vedere mi ha fatto venire in mente di me..."

- Alzatevi e trovate un modo per fare un saluto di gruppo.

Sesto incontro

Aggiornamento

- Ben ritrovati ragazzi, sedetevi in cerchio.

- Mi interessa molto sapere com'è stato il vostro umore durante la settimana.

- Consegno il bandolo del gomito a te A, te lo lego intorno al polso. Ora racconta com'è

stato il tuo umore durante questa settimana.

- Bene, adesso che hai finito, dimmi tu a chi lo do il filo.

Srotolo il filo fino a...

- Adesso faccio due giri intorno al tuo polso con questo filo di lana. Anche tu raccontaci com'è stato l'umore durante i giorni scorsi dall'ultima volta che ci siamo visti.

E così via.

- Guardate il reticolo che si è formato, osservatelo bene, sono le vostre relazioni.

- Adesso ho bisogno della vostra collaborazione, rimanete fermi finché non arrivo io.

- E adesso faccio come Penelope, disfo la tela e ricompongo il gomito.

Riscaldamento

- Camminate in questo spazio che ora vi è familiare.

- Stiracchiatevi

- Aumentate l'andatura. Fate passi piccoli e sempre più veloci.

- Ed ora rallentate piano piano fino a fermarvi.

- Riprendete a camminare lentamente.

- Guardate i compagni. Accostatevi a quello che vi è più vicino.

- Camminate senza parlare, rimanendo in coppia.

- Lasciate il vostro compagno e camminate per conto vostro.

- Ed ora, come avete fatto prima, accostatevi ad un altro compagno e camminate un po' con lui.

- Stop. Quando vi tocco la spalla dite con una parola come state.

Carta d'identità

- Ora formate una fila seguendo l'ordine alfabetico per cognome come nel registro.

- La prima è A che si mette qui ed è capofila.

- Il secondo è B che si mette dietro ad A ed appoggia le mani sulle sue spalle. E così via.

- A, guida la fila, come un capotreno, muovendoti molto lentamente, quasi a rallentatore.

- Ora A muoviti attorno il perimetro di questo spazio in modo da formare un grande

cerchio.

- *Tirate giù le mani dalle spalle dei compagni, giratevi verso il centro e sedetevi.*
- *Siamo giunti alla fine di questo laboratorio.*
- *Chiudete gli occhi. Andate con la memoria a quello che è successo qui, negli incontri.*
- *Pensate a qualche aggettivo che descriva le qualità che avete scoperto di avere. Come, per esempio, simpatico, intelligente, estroverso, generoso, intuitivo...*
- *Tra tutti gli aggettivi che avete pensato sceglietene due.*
- *Apriete gli occhi. Davanti a voi c'è la vostra carta d'identità dove c'è scritto il vostro nome. Apritela e nella prima facciata scrivete i due aggettivi, uno per riga.*
- *Ora passatela al vostro compagno di sinistra.*
- *Avete davanti a voi la carta d'identità di un compagno. Pensate ad un aggettivo che va proprio bene per lui. Scrivete l'aggettivo, uno solo, in una riga e in stampatello maiuscolo.*
- *Aspettate il mio via per passare la carta d'identità al compagno di sinistra.*

Faccio fare il giro di tutti finché ognuno riceverà la sua carta d'identità

- *Avete qualche minuto di tempo per leggere la vostra carta d'identità, per vedere quali aggettivi vi sono stati attribuiti dai compagni.*
- *Ed ora una parola per dire che effetto vi ha fatto leggere le qualità.*
- *E' la vostra carta d'identità, è insolita! Vi farà piacere conservarla ed ogni tanto riguardarla.*

Somministrazione del sociogramma.

Saluto

- *Formate un cerchio.*
- *Chiudete le distanze in modo da avere un contatto con le braccia.*
- *Portate le braccia davanti a voi ed intrecciatele e fate in modo di stringere due mani.*
- *Ora colui che sente la mia mano sulla spalla dice qualche parola di saluto a tutto il gruppo.*
- *Cari ragazzi, per me è stato un piacere stare con voi!*

Dati a confronto

Indici di gruppo

In primo luogo ho puntato l'attenzione sul gruppo nel suo insieme, infatti il mio obiettivo era quello di verificare gli eventuali cambiamenti rispetto alla coesione del gruppo. Ho preso in esame poi anche altri indici collettivi e individuali, visto che il programma che ho usato per la tabulazione dei dati me lo consentiva. (Programma: "Sociogramma di Moreno" di L. Clama, G. Martini e M. Nardini).

Sono stati individuati i seguenti indici collettivi:

- **Indice di coesione** che mette in rapporto la somma delle scelte e dei rifiuti con gli ignoramenti. Quando l'indice è inferiore all'unità, significa che prevalgono gli ignoramenti; quando invece l'indice assume valori superiori all'unità, prevalgono le esplorazioni. In questo secondo caso un gruppo può essere considerato coeso.

Come si può vedere dal confronto dei dati delle due tabelle sotto riportate, l'indice di coesione è migliorato, passando da un valore di 1,76 ad uno di 1,94.

- **Indice di efficienza nell'esplorazione** che mette in rapporto il totale delle scelte reciprocate e dei rifiuti reciprocati con il totale delle scelte e dei rifiuti. Il valore varia da zero a uno. E' uno quando tutte le scelte e i rifiuti espressi dagli alunni sono reciprocati, è zero quando nessuna scelta e nessun rifiuto sono reciprocati.

Come si può vedere dal confronto sia delle due tabelle con i dati delle scelte e dei rifiuti presunti sia dalle altre due tabelle con i dati delle scelte e dei rifiuti effettivi, i valori sono aumentati.

- **Indice di efficienza nell'ignoramento** che mette in rapporto il totale degli ignoramenti reciprocati con il totale degli ignoramenti. Il valore varia da zero a uno. E' uno quando tutti gli ignoramenti espressi dagli alunni sono reciprocati, è zero quando nessun ignoramento è reciprocato.

Osservando le tabelle, si può notare che i valori diminuiscono dalla fase iniziale a quella finale, quindi diminuisce l'atteggiamento di ignoramento reciproco.

Confrontando i dati in entrata con quelli in uscita, si notano dei cambiamenti. Nella maggior parte dei casi aumenta il numero di compagni che ogni alunno sceglie e diminuiscono i rifiuti, aumenta il numero delle scelte reciprocate, aumenta anche il numero delle scelte e dei rifiuti presunti ed indovinati.

Concludendo si può dire che, dopo gli incontri di psicodramma, si osserva un miglioramento negli alunni della capacità di anticipare correttamente le reciproche attrazioni o repulsioni.

Il gruppo è caratterizzato da un'alta coesione e da una maggiore efficienza nell'esplorazione, questo significa che i ragazzi hanno realizzato una buona conoscenza reciproca e la gratificazione dei bisogni socio-emotivi all'interno del gruppo stesso.

La sensazione che si crei un tele particolare, attraverso lo psicodramma, in grado di modificare le relazioni è confermato dai dati del sociogramma, ma sarebbe riduttivo pensare solo ai grafici, come sarebbe altrettanto riduttivo pensare solo alle verbalizzazioni dei ragazzi. Nell'incontro tra due o più persone c'è qualcosa in più rispetto alle singole individualità e questo qualcosa in più è generato dalla forza trasformativa dello stare insieme. E' la magia dell'incontro che avviene grazie allo psicodramma!

"Nel processo psicodrammatico si captano sfumature, della realtà e delle circostanze, non avvertite prima, che possono assumere caratteristiche fondamentali per incentivare i cambiamenti.

Nell'area del "come se fosse vero" questi possono essere sperimentati in una situazione di libertà, non anarchica, e di spontaneità, non egocentrica." (A. Bermolen, M. G. Dal Porto, L. Moretto, La via del simbolo. Psicodramma olistico e tecniche espressive in gruppi di crescita).

Dati a confronto

Indici individuali

Per la presentazione degli indici individuali, faccio riferimento alla situazione di due ragazzi: uno portatore di handicap risultato inizialmente isolato ed uno risultato alla fine popolare.

Situazione sociometrica iniziale di D

Sceglie 4 compagni	1 compagno crede di essere scelto da lui
Rifiuta 4 compagni	4 compagni credono di essere rifiutati da lui
Riceve 3 scelte	Ritiene di essere stato scelto da 4 compagni
Riceve 9 rifiuti	Ritiene di essere stato rifiutato da 4 compagni
Scelte reciprocate 0	Rifiuti reciprocati 2

D non ha una buona percezione della qualità delle proprie relazioni né in fase di avvicinamento né in fase di allontanamento dagli altri, infatti entrambi i valori sono 0,33, quindi lontani dal valore ottimale che è 1. Fa un numero di scelte inferiore alla media e riceve un numero di rifiuti superiore alla media. Risulta isolato.

Situazione sociometrica finale di D

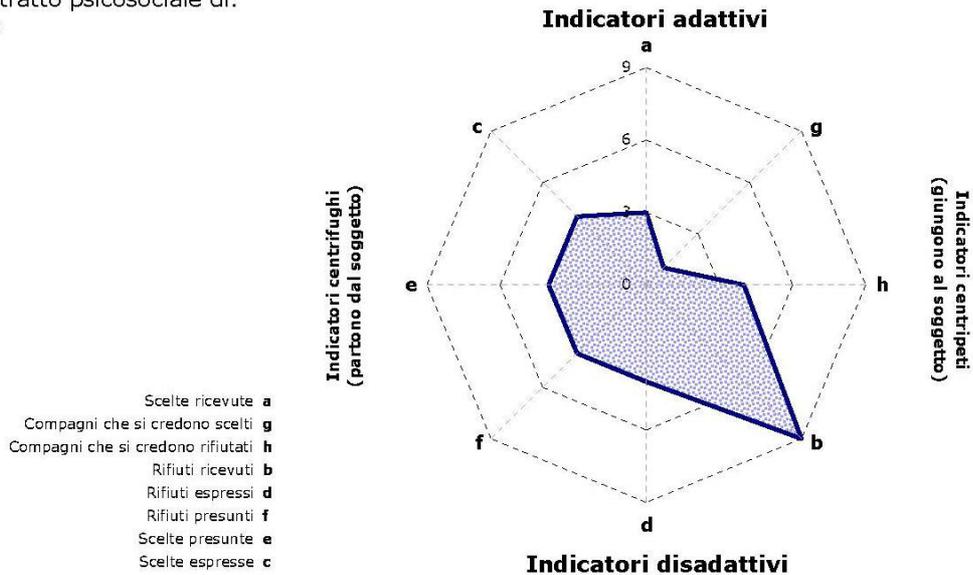
Sceglie 4 compagni	7 compagni credono di essere scelti da lui
Rifiuta 3 compagni	2 compagni credono di essere rifiutati da lui
Riceve 7 scelte	Ritiene di essere stato scelto da 4 compagni
Riceve 6 rifiuti	Ritiene di essere stato rifiutato da 2 compagni
Scelte reciprocate 2	Rifiuti reciprocati 1

Come si può osservare dai dati, la situazione di D è migliorata, non tanto per le scelte che effettua che rimangono stabili, quanto per i rifiuti che diminuiscono. Soprattutto aumenta il numero di compagni che lo scelgono e diminuisce il numero di compagni che lo rifiutano. Non risulta più isolato.

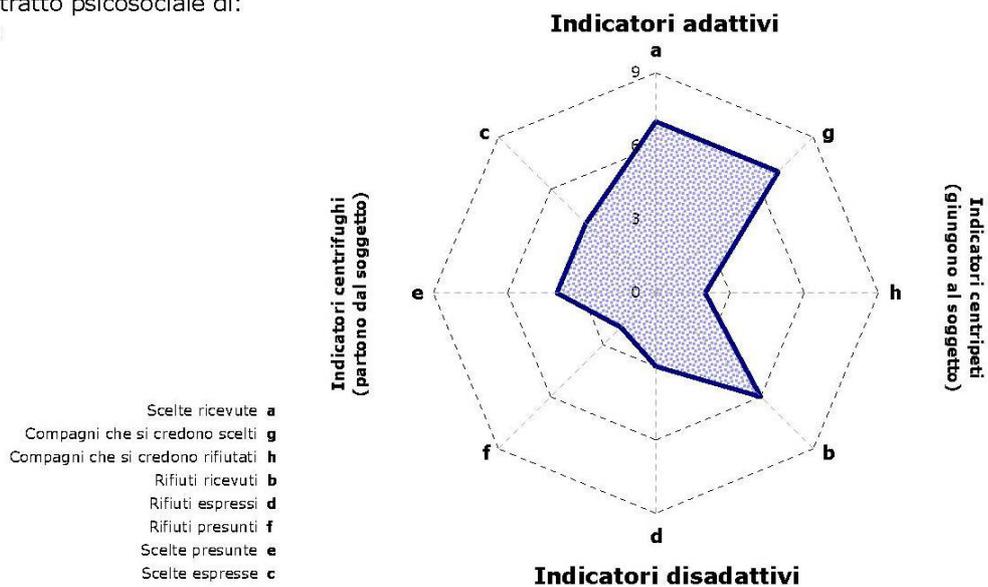
Dai due grafici sotto riportati si può notare il cambiamento del ritratto psicosociale

di D, infatti quello iniziale evidenzia uno sbilanciamento verso gli indicatori disadattativi, in particolare verso i rifiuti ricevuti, mentre quello finale evidenzia un significativo spostamento verso gli indicatori adattativi, in particolare verso le scelte ricevute ed il numero di compagni che si credono scelti.

Ritratto psicosociale di:
D



Ritratto psicosociale di:
D



Situazione sociometrica iniziale di O

Sceglie 5 compagni	7 compagni credono di essere scelti da lui
Rifiuta 1 compagno	4 compagni credono di essere rifiutati da lui
Riceve 10 scelte	Ritiene di essere stato scelto da 7 compagni
Riceve 1 rifiuto	Ritiene di essere stato rifiutato da 4 compagni
Scelte reciprocate 4	Rifiuti reciprocati 0

O presenta una buona situazione sociometrica, infatti riceve un numero di scelte superiore alla media ed un numero di rifiuti inferiore alla media. Ha una buona percezione della qualità delle proprie relazioni sia in fase di avvicinamento (0,60) che in fase di allontanamento dagli altri (1), infatti entrambi i valori sono vicini o addirittura uguali al valore ottimale che è 1.

Situazione sociometrica finale di O

Sceglie 8 compagni	5 compagni credono di essere scelti da lui
Rifiuta 1 compagni	4 compagni credono di essere rifiutati da lui
Riceve 14 scelte	Ritiene di essere stato scelto da 8 compagni
Riceve 2 rifiuti	Ritiene di essere stato rifiutato da 2 compagni
Scelte reciprocate 7	Rifiuti reciprocati 0

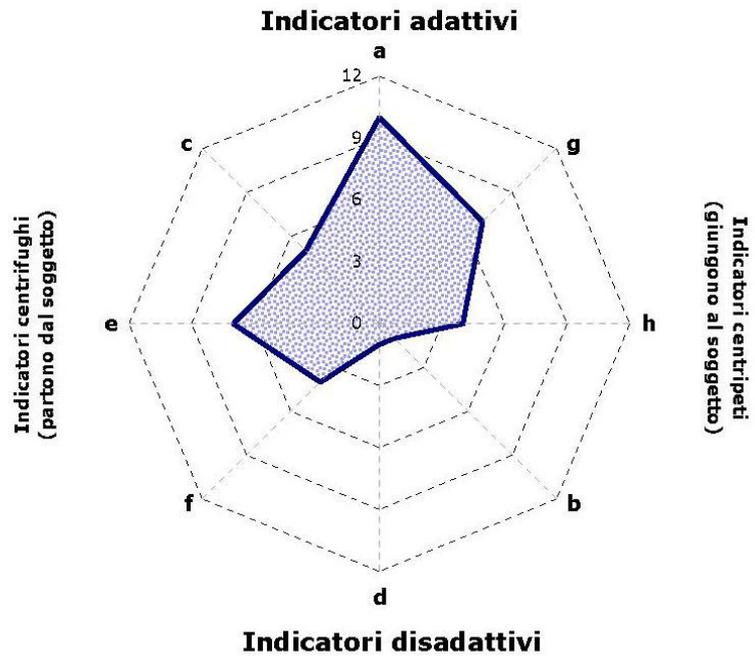
Nel sociogramma finale O risulta popolare, sono aumentate infatti le scelte che riceve, che erano già alte. Aumenta anche la sua voglia di sperimentare altri rapporti interpersonali, infatti le scelte che effettua sono quasi raddoppiate rispetto all'inizio. Sono pochi i rifiuti sia quelli che esprime che quelli che riceve. E' aumentata anche la sua consapevolezza della modalità di essere all'interno del gruppo classe, infatti il grado di corrispondenza delle scelte è aumentato raggiungendo il valore di 0,88 da 0,80.

Nei grafici che esprimono il ritratto psicosociale di O, si nota l'espansione dell'area degli indicatori adattativi.

Ritratto psicosociale di:

○

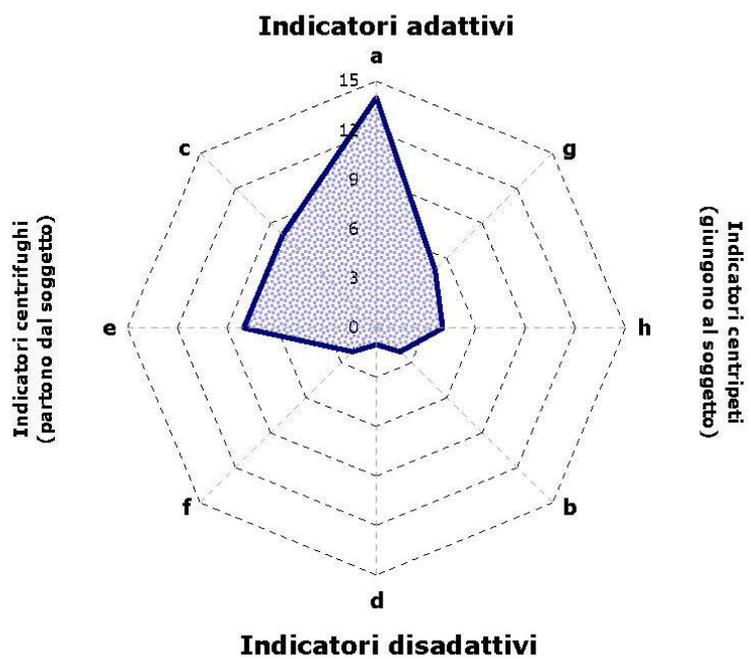
- Scelte ricevute **a**
- Compagni che si credono scelti **g**
- Compagni che si credono rifiutati **h**
- Rifiuti ricevuti **b**
- Rifiuti espressi **d**
- Rifiuti presunti **f**
- Scelte presunte **e**
- Scelte espresse **c**



Ritratto psicosociale di:

○

- Scelte ricevute **a**
- Compagni che si credono scelti **g**
- Compagni che si credono rifiutati **h**
- Rifiuti ricevuti **b**
- Rifiuti espressi **d**
- Rifiuti presunti **f**
- Scelte presunte **e**
- Scelte espresse **c**



Conclusione

Concludo questa mia tesi rifacendomi ad una frase che ho scritto nell'introduzione: "Avendo avuto a che fare per tanti anni con ragazzi preadolescenti, ne ho percepito il bisogno di cura in un momento in cui avvengono importanti cambiamenti in breve tempo." Posso affermare che lo psicodramma mi ha consentito di creare uno spazio di cura e di calore in cui ognuno si è sentito libero di esprimere la sua verità soggettiva, ha potuto condividere il proprio mondo interiore con gli altri, ha fatto esperienza di ascolto ed accettazione, ha sentito in modo più profondo il legame con i compagni. Il contesto di parità e di rispetto ha facilitato l'emersione di legami felici.

"Lo psicodramma consente la non comune esperienza di accedere all'intimità nostra e altrui come ad un terreno aperto e percorribile senza vergogna assieme a dei fidati compagni di viaggio." (G. Boria, Psicoterapia psicodrammatica).

Come conduttore ho visto dei bruchi diventare delle bellissime farfalle!

Alla luce dell'esperienza vissuta, sono convinta che la scuola sia il luogo ideale per proporre lo psicodramma.

Bibliografia

- A. BERMOLLEN, M. G. DAL PORTO, L. MORETTO, La via del simbolo. Psicodramma olistico e tecniche espressive in gruppi di crescita.
- G. BORIA, Psicoterapia psicodrammatica.
- G. BORIA, F. MUZZARELLI, Incontri sulla scena.
- G. BORIA, F. MUZZARELLI, L'intervento psicodrammatico.
- M. C. BORIA, F. MUZZARELLI, Il libro dei giochi psicologici. Attività psicodrammatiche per la formazione.
- L. DOTTI, Lo psicodramma dei bambini.
- L. DOTTI, La forma della cura.
- V. FUSA, G. C. GOBBI, Adolescenza: l'età della crisalide.
- U. GALIMBERTI, L'ospite inquietante.
- C. MAROCCO MUTTINI, Preadolescenza. La vera crisi.
- J. L. MORENO, Manuale di psicodramma.
- J. L. MORENO, Who shall survive?
- G. PIETROPOLLI CHARMET, Fragile e spavaldo.
- G. PIETROPOLLI CHARMET, I nuovi adolescenti.
- J. D. YALOM, Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo.

Ringraziamenti

Ringrazio in modo particolare:

Gianni Boria che con professionalità ed affetto mi è stato maestro in questi anni.

Lucia e Maria Silvia che mi hanno seguito con cura e pazienza ogni martedì.

Tutti i docenti della scuola che mi hanno allargato gli orizzonti.

I miei mitici compagni di E.p.g.: Luisa, Marco, Barbara, Annalisa, Paola, Tecla, Fulvio, Samuele, Marta, Valeria, Laura, Giorgia, Nicoletta, Silvia, Stefano, Elena, Debora, Maibrit, Camilla e Luca, che mi hanno regalato dei frammenti preziosi della loro storia e con i quali ho condiviso tante emozioni.

I miei compagni di anno: Alfred, Elisabetta, Joana, Loredana, Luisa, Marco, Francesca, Marta, Stefano, Anna, Angela e Alice che mi hanno aiutato a conoscere il mondo meraviglioso dello psicodramma.

Tutti gli alunni della scuola che ho incontrato nel luogo magico che è Salsomaggiore per aver contribuito a rendere giocose e nutritive le giornate.

La mia amica Susanna che ha trascritto con impegno e precisione le verbalizzazioni dei ragazzi durante il laboratorio di psicodramma.

L'artista Riccardo che ha saputo catturare e rappresentare dei momenti significativi degli incontri in scena.

Le amiche e gli amici che mi hanno accompagnato con il cuore in questi quattro anni.

Mio marito e mia figlia che con amore mi hanno sostenuto ed hanno creduto nella bontà della mia scelta.