

Studio di Psicodramma di Milano
Scuola di Specializzazione in Psicoterapia

Specializzando
Dott. Marcello Portone

Tesi di diploma
L'ELEFANTE NELLA STANZA
Lo Psicodramma nell'orientamento post-diploma

Anno Accademico 2023

INDICE

INTRODUZIONE.....	6
Dove si posiziona lo psicologo nell'orientamento post-diploma.....	7
Perché la non interpretatività del metodo psicodrammatico calza con questo compito.....	7
Le funzioni di doppio, specchio e decentramento percettivo nell'orientamento post-diploma.....	9
CAPITOLO 1 – PSICODRAMMA A DUE IN PRESENZA.....	11
1.1 Accoglienza e riscaldamento.....	12
1.2 Doppio per esplorare ed individuare i contro-ruoli.....	12
1.3 Il passaggio sul palcoscenico.....	14
1.4 L'atomo dell'orientamento.....	15
1.5 Chiusura nello spazio di osservazione (soliloquio e specchio).....	17
CAPITOLO 2 - PSICODRAMMA A DUE ON-LINE.....	21
2.1 La pandemia e la creatività.....	21
2.2 Il microspazio (i microspazi) on-line.....	22
CAPITOLO 3 - PSICODRAMMA CON UN GRUPPO ARTIFICIALE.....	30
3.1 La formazione del piccolo gruppo artificiale.....	30
3.2 Gli io-ausiliari, l'alter-ego e il protagonista.....	40
3.3 La ricchezza del gruppo e la condivisione finale.....	42
CAPITOLO 4 - PSICODRAMMA CON UN GRUPPO REALE (la classe).....	45
4.1 Riscaldamento.....	45
4.2 La scelta del protagonista.....	47
4.3 La scelta dell'alter-ego e degli io-ausiliari.....	49
4.4 La delicatezza della condivisione finale in un gruppo reale.....	53
CAPITOLO 5 – LO PSICODRAMMA E IL SOCIODRAMMA CON PIÙ CLASSI.....	55
5.1 Psicodramma.....	55
5.2 Riscaldamento (o raffreddamento).....	55
5.3 Piccoli gruppi per rompere le dinamiche pre-esistenti e creare intimità.....	56

5.4 Il protagonista nel piccolo gruppo.....	57
5.5 La condivisione nel piccolo gruppo.....	58
5.6 Ritorno al grande gruppo e chiusura.....	58
5.7 Sociodramma.....	60
5.8 Riscaldamento.....	60
5.9 Individuazione dei ruoli.....	64
5.10 Divisione in piccoli gruppi e difficoltà nel calarsi nei ruoli assegnati.....	65
5.11 Il grande atomo.....	65
5.12 Chiusura.....	67
5.13 Restituzione all'istituto.....	68
CONCLUSIONI.....	70
BIBLIOGRAFIA.....	73

INTRODUZIONE

J.L. Moreno nacque nel 1889 a Bucarest, in Romania, anche se affermava di essere nato su una nave che stava attraversando il mar Nero. Come omaggio mi viene da iniziare la mia tesi affermando che il mio lavoro nell'orientamento post-diploma è iniziato in un bar con un cappuccino fatto male. Sono uno psicologo quindi in quel momento la mia mente è subito finita a pensare cosa ci fosse dietro, cosa portava il barista ad aver fatto così male quel cappuccino, se qualcuno gli avesse insegnato a farlo, se si fosse formato, oppure se la causa fosse la sua poca voglia di essere lì, di fare quel lavoro. Insomma, come finiscono le persone a contribuire alla società con un determinato lavoro invece che con un altro è sempre stato un mio grande interesse.

Credo si possa ipotizzare che Moreno con la leggenda del suo essere nato in nave parli sia delle sue origini che della sua direzione. Delle sue origini perché nasce da un padre turco e da una madre romena e quindi la nascita nella nave a metà strada tra i due paesi e quindi le due culture. Della sua direzione perché la storia della nave parla di un'incontro, dell'essere nel mezzo, a cavallo tra due realtà e così è poi stata la sua creazione dello psicodramma, un metodo che fa dell'incontro autentico il suo strumento di cura.

Alla stessa maniera con il mio aneddoto del cappuccino fatto male ho l'intento di raccontare sia da dove viene il mio interesse per la scelta lavorativa che dove vorrei che mi portasse. Da dove viene perché ho avuto un genitore che ha amato la sua carriera abbastanza da continuare a fare volontariato in quell'ambito anche dopo la pensione (mia madre ha fatto l'insegnante di lettere e storia), e l'altro che si era formato per fare tutt'altro e ha mal tollerato il suo lavoro (mio padre ha studiato da ingegnere e ha fatto il commerciante). Sono sempre stato appesantito dal vivere in famiglia una persona che non amava il proprio lavoro e così il gesto del barista disamorato del proprio lavoro mi ha fatto risuonare questo vissuto. Dove vorrei che mi portasse nel senso che il mio intento lavorativo per quanto riguarda l'orientamento post-diploma è quello di contribuire a creare una società in cui più persone possibile svolgono un lavoro che amano.

In questa tesi mi sono posto l'obiettivo di proporre un possibile contributo e una specifica modalità, come psicologo e di psicodrammatista, per quanto concerne l'ambito della scelta post-diploma degli studenti. Credo sia fondamentale per il benessere psicologico, relazione e a lungo termine anche fisico delle persone che trovino un modo per contribuire alla società (ad es. un lavoro) che calzi con il loro mondo interno e il contesto (soprattutto relazionale) in cui sono calati. Avere la possibilità di dare un contributo in questa direzione aiutando gli studenti di quinta superiore a compiere la loro scelta post-diploma è stato importantissimo per me e ho deciso di dedicare la mia tesi di specializzazione per descrivere le attività che ho svolto all'interno dei progetti a ciò dedicati.

La scelta che devono affrontare tutti i diplomati che finiscono le superiori (e in realtà anche chi interrompe prima gli studi) è infatti cruciale nel determinare che lavoro svolgeranno una volta formati e quindi come contribuiranno alla società lavorando. Spesso l'unico strumento che è

dato loro è la presentazione più o meno estensiva delle strade percorribili dopo la conclusione delle superiori e nessun altro aiuto formale per accompagnarli nella scelta.

Dove si posiziona lo psicologo nell'orientamento post-diploma

Non credo che la priorità dello psicologo che lavora nell'ambito dell'orientamento nelle scuole debba essere di aiutare i ragazzi a trovare un lavoro. Anzi piuttosto credo che il suo compito sia completamente diverso dall'elencare gli sbocchi lavorativi possibili per uno studente di quinta superiore. Credo che il compito dello psicologo debba avere a che vedere con l'esplorare e l'aiutare lo studente a cogliere i propri movimenti interni, ciò che lo spinge in una direzione e ciò che lo spinge verso un'altra, ciò che lo anima e lo entusiasma e ciò che lo frena e lo spaventa. Soffermarsi con un colloquio con un professionista obbliga lo studente a porsi dei "perché" riguardo ciò che lo motiva verso una strada, a immaginare quali altre strade potrebbero portarlo a rispondere a quello stesso bisogno, quali altri bisogni invece lo spingono in una direzione diversa oppure ad accorgersi che indipendentemente dalle strade che immagina per sé possibili tutte vanno verso la risposta dello stesso bisogno di fondo. Cruciali nel generare l'indecisione spesso sono le paure che frenano o addirittura bloccano lo studente nel fare una scelta post-diploma rendendo una possibile scelta non attuabile. Preziosa è anche la possibilità in questi incontri di esplorare le aspettative, esplicitate o meno, delle persone che lo studente ha attorno a sé.

Questo tipo di ricerca con un professionista deve perseguire principalmente due obiettivi durante i colloqui: evitare la presenza di consigli e giudizi, così da aumentare la consapevolezza dello studente e allo stesso tempo attivare un gesto di responsabilizzazione lasciandogli la scelta in mano. Quest'ultimo aspetto è spesso sottovalutato e anzi, moltissime persone che sono attorno allo studente (genitori, insegnanti, parenti ecc.) facilmente cascano nella trappola dello scegliere al posto loro quando l'adolescente gliene dà la possibilità. In questo periodo di vita invece, come insegna Erikson, più importante della scelta in sé è il favorire lo sviluppo di un'identità e di un'indipendenza di pensiero e di valori. Lasciare quindi che siano gli stessi studenti a prendere una loro decisione senza che il professionista si sbilanci è importante per il loro sviluppare il ruolo di persone autonome e responsabili del proprio destino (in questo caso formativo/lavorativo).

Perché la non interpretatività del metodo psicodrammatico calza con questo compito

In questo compito espletato dallo psicologo credo sia prezioso il metodo psicodrammatico per diverse ragioni.

È un metodo flessibile che permette di coinvolgere grandi gruppi, piccoli gruppi, gruppi reali o gruppi artificiali oppure i singoli individui, può essere svolto on-line o di persona. Come sottolinea G.Boria l'intento rimane *"[...] consentire, pur con la mancanza del gruppo, che la sessione psicodrammatica sia un'esperienza di contatto umano coinvolgente e procuri un efficace lavoro mentale da parte del protagonista nel tempo della sua rappresentazione scenica."* (Boria & Muzzarelli, 2018, pag. 220)

È un metodo non interpretativo, che significa che lo psicodrammatista non ha la risposta adatta allo studente, tante volte gli psicologi tramite i test per l'orientamento tendono a fare il collegamento errato, a livello teorico, tra un'attitudine dello studente e un percorso universitario-formativo. Dico errato perché non è detto che una persona precisa debba fare l'ingegnere e una persona creativa l'artista. Anzi sempre più spesso si incoraggia il lateral thinking nei campi scientifici e viceversa ad un musicista la precisione torna utilissima. Un altro motivo per cui è preziosa la natura esplorativa e non interpretativa del metodo psicodrammatico è che al giorno d'oggi il mercato del lavoro cambia molto rapidamente e quello che oggi è un titolo di studio richiesto, nel tempo che uno studente si forma in quell'ambito potrebbe non esserlo più. Oppure viceversa un ambito in cui c'è poca richiesta potrebbe diventare richiestissimo nel tempo che lo studente si è formato. Gli incontri con il metodo psicodrammatico permettono di non sbilanciarsi con delle indicazioni ma aiutano ad andare a fondo nell'interiorità (doppio), di tenere presente i consigli espliciti o meno ricevuti (specchio) e di calarsi nei panni degli altri (decentramento percettivo) capendo quali sono i moventi degli altri in relazione alla scelta dello studente. Come dice infatti G.Boria parlando dello psicodramma a due ("a due" perché svolto con un solo paziente oltre allo psicodrammatista) *"In questo contesto i due realizzano quei giochi che consentono, analogamente a quanto avviene nel gruppo, di attivare i meccanismi mentali cui lo psicodramma fa riferimento per produrre un cambiamento evolutivo (il doppio, specchio, decentramento percettivo)"* (Boria & Muzzarelli, 2018, pag. 221).

È un metodo che anche solo in un'oretta di colloquio permette allo studente di vedere nel concreto sul palcoscenico cosa c'è dietro il suo desiderio di fare, ad esempio, il medico. E se l'intento è aiutare il prossimo nel caso non passasse il test di ingresso ha in mano quella di bussola per orientarsi e può cercare un'altra strada per rispondere a quel suo bisogno di aiutare il prossimo. La stessa cosa se l'intento è quello di avere un buon salario, anche in questa situazione gli è utile conoscere cos'era che lo motivava ad andare in quella direzione così da poterne cercare più agevolmente un'altra nel caso trovasse la strada bloccata. Quando dico che è un metodo che permette di vedere le cose "nel concreto" intendo dire che con l'ausilio di sedie, pedine degli scacchi o degli altri compagni di gruppo viene portato sul palcoscenico il mondo interno dello studente relativo alla scelta post-diploma. Quell'immagine rimane impressa nella mente degli studenti ed è maneggiabile più facilmente di uno scambio solo verbale.

Anche G.Boria considera lo psicodramma (nello specifico parla di "psicodramma a due") come una metodologia ottima nella situazione dell'orientamento post-diploma cioè in una situazione in cui debba essere presa una decisione importante *"[...] può essere che il cliente prospetti il bisogno di lavorare in maniera intensiva su un problema particolare che costituisce la motivazione che l'ha spinto a cercare aiuto (per esempio: un lutto, una separazione, un cambiamento, una decisione importante da prendere)." (Boria & Muzzarelli, 2018, pag. 220)*

Le funzioni di doppio, specchio e decentramento percettivo nell'orientamento post-diploma

L'ascoltarsi e il conoscere le proprie spinte e desideri personali insieme alle proprie paure è importante e si può ricondurre alla funzione mentale di doppio. Questa funzione nella struttura dei progetti di orientamento che ho condotto è svolta simbolicamente dallo psicodrammatista che dà lo spazio e la possibilità agli studenti di guardarsi dentro. Come scrive G.Boria *"La funzione di doppio è data da quell'insieme di meccanismi che consentono ad una persona di definire e riconoscere i propri contenuti mentali profondi e di renderli leggibili dall'esterno"* (Boria, 2005, pag.98).

Un'altra funzione fondamentale del funzionamento mentale è la funzione di specchio. Questa funzione nella struttura dei progetti di orientamento che ho condotto è svolta simbolicamente dagli insegnanti che in alcuni progetti danno semplicemente i voti e indirettamente forniscono un feedback sulle competenze dell'alunno. In altri progetti gli è dato invece proprio il tempo e l'opportunità di dialogare con gli studenti restituendo loro esplicitamente l'immagine che quell'insegnante ha di loro. Sempre citando G.Boria *"Parliamo di funzione di specchio quando si viene a produrre una dinamica mentale grazie alla quale un individuo coglie aspetti di se stesso nelle immagini relative alla sua persona costruite dagli altri e a lui rimandate"* (Boria, 2005, pag.99).

L'ultima funzione che voglio prendere in osservazione qui è il decentramento percettivo. Questa funzione nella struttura dei progetti di orientamento che ho condotto è svolta simbolicamente dagli incontri con gli ex-allievi delle superiori che danno la possibilità agli studenti, portando le loro storie, di immaginarsi nei loro panni di studenti oramai universitari. In alcune scuole infatti sono previsti degli incontri con degli ex studenti dell'istituto poco più grandi dei ragazzi di quinta che tornano a raccontare la loro esperienza post-diploma. Come scrive L. Dotti *"La funzione di inversione di ruolo diviene attiva, nello psicodramma e nella vita reale, quando ad una persona viene fornita l'opportunità di mettersi dal punto di vista di un altro da sé."* (Dotti, 2002, pag.57).

Ovviamente tutte queste funzioni essendo attivabili nel lavoro psicodrammatico sono anche tutte presenti all'interno delle sessioni di psicodramma presenti nel progetto e condotte dallo psicodrammatista.

Nei capitoli che seguono descriverò i diversi modi in cui ho coniugato la disciplina psicodrammatica per utilizzarla nell'orientamento post-diploma. Infatti varie circostanze mi hanno portato a dovermi adattare e ad utilizzare diverse modalità e sfumature del metodo. Mi prenderò qui lo spazio per descriverle e per riflettere sui vantaggi e degli svantaggi che mi è sembrato di cogliere nell'utilizzarle per l'orientamento post-diploma. Ad esempio i fondi limitati di alcuni istituti mi hanno spinto ad incontrare più classi insieme, la pandemia mi ha obbligato ad incontrare i gruppi e i singoli studenti online eccetera. Questa creatività e spontaneità che ho dovuto tirare fuori per adattarmi sono comunque intrinseche nel metodo stesso e mi hanno permesso di continuare a fornire il servizio di orientamento in tutte le circostanze che si sono presentate.

1 – PSICODRAMMA A DUE IN PRESENZA

Il mio lavoro con l'orientamento post-diploma è iniziato nel 2017 e fin da subito ho avuto l'opportunità di fare dei colloqui individuali con gli studenti di quinta che ancora erano indecisi sulla propria scelta post-diploma. Questi incontri nei primi anni si svolgevano per questioni organizzative nella biblioteca dell'istituto che per mia fortuna era un luogo che favoriva per due motivi la mia attività. Primo, era un luogo che nessuno studente aveva visto nell'arco dei cinque anni delle superiori, questo entrando generava in loro sorpresa la quale favoriva movimenti mentali diversi dal consueto e permetteva di entrare in contatto con consapevolezze nuove. Questo quindi già disponeva un terreno fertile sul quale lavorare. Secondo, era uno spazio abbastanza ampio da permettermi di sfruttarlo a modi palcoscenico utilizzando anche le sedie che c'erano a disposizione. *“Anche lo psicodramma a due, ovviamente, richiede uno spazio speciale: esso però ha una struttura diversa, dato che deve contenere solo due persone (psicodrammatista e soggetto), pur consentendo la realizzazione di interazioni e di forme espressive equivalenti a quelle che si realizzano nel teatro di psicodramma. [...] esso richiede delle soluzioni capaci di offrire comunque esperienze variegiate di contatto interpersonale. Il polo relazionale che consente questo genere di esperienze è la stessa persona dello psicodrammatista che, presentandosi come altro “in carne ed ossa”, consente al contro ruolo (al soggetto) di sperimentare le molte coloriture del contatto umano.”* (Boria & Muzzarelli, 2018, pag. 221)

Questo tipo di colloqui in principio erano più “colloquiali” appunto, ma con l'andare del tempo ho capito sempre più le possibilità che offriva il metodo psicodrammatico e quanto fossero fruibili nel contesto dell'orientamento. *“Lo spazio per la realizzazione dello psicodramma a due è organizzato in modo che le interazioni tra soggetto e psicodrammatista avvengano in modo da suscitare azioni e interazioni nuove e impreviste piuttosto che sollecitare l'interlocuzione (come di solito accade in una situazione duale). L'obiettivo è di non fornire l'esca per il riproporsi di quella dinamica circolare tra soggetto e psicodrammatista che caratterizza il colloquio”* (Boria & Muzzarelli, 2018, pag. 222). Avendo già fatto un tirocinio di un anno nel 2014 presso lo studio di psicodramma avevo familiarità con le tecniche del doppio dello specchio e dell'inversione di ruolo così ho iniziato ad usarle. Magari chiedevo allo studente di sedersi in due sedie del futuro ognuna relativa ad una scelta formativo/lavorativa per poi interrogarli su come gli sembrava il mondo attorno a loro in quel futuro ipotetico. Questo permetteva allo studente di calarsi proprio nel proprio futuro ad es da impiegato ed immaginarsi la propria giornata dispiegarsi in quella realtà grazie alla mia intervista. Un'altra opportunità fornitami dalle sedie vuote era quella di permettere allo studente di andare in inversione di ruolo con una paura e chiedergli di mettere in parole cosa nello specifico sentiva gli dicesse. Un esempio poteva essere la classica paura del non entrare in una facoltà a numero chiuso, in questo caso chiedevo allo studente di sedersi in una sedia di fronte alla sua e, interpretando la paura, rivolgersi a se stesso (quindi alla sedia dov'era seduto prima) mandandogli messaggi intimidatori come “non passerai mai il test”, “entra una persona su cinque” ecc. Questo permetteva al ragazzo, grazie all'uso delle sedie, anche di distanziarsi dalle proprie paure concedendogli l'opportunità di affrontarle. *“In realtà il metodo psicodrammatico può venire utilizzato, senza confusioni né abdicazioni, per realizzare un trattamento che contrattualmente sia rivolto a una sola persona, senza che esista un gruppo.”* (Boria & Muzzarelli, 2018, pag. 219)

Iscrivendomi poi alla scuola di specializzazione nel 2018 ho arricchito il mio bagaglio di conoscenze e di strumenti e pian piano sento di aver messo a punto una struttura di atomo sociale che può funzionare molto bene per la situazione specifica dell'orientamento post-diploma. In questo capitolo descriverò la modalità a due in presenza, quindi con l'utilizzo di sedie al posto degli io-ausiliari e doppi del direttore per dargli voce.

1.1 Accoglienza e riscaldamento

Partendo dall'accoglienza dello studente è fondamentale il contatto fisico, rompere il ghiaccio e scartarmi dal ruolo di professore che è un ruolo per definizione giudicante (i docenti sono costretti dal sistema scolastico a dare dei voti, dei giudizi) a differenza di quello dello psicologo. Il contatto fisico come una stretta di mano è importante per accorciare le distanze con la persona che si prenderà in carico per un'ora e permette anche di capire qualcosa in più della persona a seconda di come va incontro alla stretta di mano. *“Lo psicodrammatista è l'unico “altro” presente in questo setting duale. Nella fase iniziale, all'interno del macrospazio, il suo compito è quello di fornire al soggetto il maggior numero possibile di stimoli connotati di umanità reale (quell'umanità che nel setting gruppale sgorga da fonti molteplici, cioè i componenti del gruppo). Egli usa con parsimonia la comunicazione verbale”* (Boria & Muzzarelli, 2018, pag. 224) Rompere il ghiaccio/riscaldare è importante per facilitare la spontaneità nello studente, deve capire entrando che quello è un luogo in cui ci si può esprimere liberamente senza farsi problemi di essere giudicati o di ricevere pressioni per fare una scelta piuttosto che un'altra. A proposito di giudizio ho l'abitudine di dare del tu agli studenti con l'intento di scartarmi dal ruolo per definizione giudicante del professore, ai quali si dà del lei. In più occasioni all'interno dell'ambiente scolastico sono stato chiamato “prof.” e ogni volta mi sono preso la briga di rispondere che non ero un docente proprio per questa ragione. *“Lo psicodrammatista si presenta e agisce come persona vitale, spontanea, empatica, che offre al soggetto occasione di relazionarsi con un “altro” dotato di un atteggiamento carico di umanità. Egli usa con parsimonia la comunicazione verbale [...] Pone particolare attenzione e cura nell'uso della [...] prossemica. La sequenza dei suoi movimenti corporei nella fase iniziale del lavoro potrebbe essere questa: - accogliimento del paziente all'arrivo, andandogli incontro e offrendogli un primo contatto fisico [...] – collocazione sul proprio sedile da dove formula le prime comunicazioni verbali”* (Boria & Muzzarelli, 2018, pag. 226)

1.2 Doppio per esplorare ed individuare i contro-ruoli

Questa è quella parte che G.Boria nel libro “Psicoterapia psicodrammatica” chiama *“presa in carico”* (pag.202). Una volta incontratici con lo studente ci si accomoda su due sedie rivolte a metà 45° tra l'altra persona e uno spazio libero frontale adibito a palcoscenico. Questa doppia seduta può anche essere indicata come “macrospazio” e rimarrà a modi “uditorio” di fronte allo spazio adibito a palcoscenico proprio per differenziarlo da quest'ultimo usato per il lavoro simbolico (anche se in questo caso specifico è uno spazio grande anche quello del palcoscenico). *“Il macrospazio è utilizzato all'inizio della sessione e alla sua conclusione: all'inizio per l'accogliimento del soggetto da parte dello psicodrammatista e per il suo avviamento al successivo lavoro di rappresentazione scenica (questa fase corrisponde a quella che, nello psicodramma gruppale, è chiamata “tempo del gruppo”); alla conclusione per il ritorno alla realtà, per la condivisione, per il*

congedo (dello psicodramma gruppale questa fase corrisponderebbe alla partecipazione dell'uditorio e ai saluti finali)." (Boria & Muzzarelli, 2018, pag. 222, 223)



FIGURA 1 - UNA FOTO DELLE DUE SEDIE DOVE INIZIA E FINISCE LA SESSIONE DI PSICODRAMMA A DUE IN PRESENZA. DI FRONTE LO SPAZIO ADIBITO A PALCOSCENICO.

In questa prima parte della sessione, che dura di solito un quarto del tempo a disposizione non di più, chiedo allo studente cosa l'ha portato ad incontrarmi e lascio che la lingua vada a battere dove il dente duole. *"Nel tempo iniziale speso nel macrospazio lo psicodrammatista, dopo l'accoglimento, può avviare il processo di riscaldamento al successivo lavoro di rappresentazione scenica, e può farlo in diversi modi: sollecitando degli scambi verbali informali; "pescando" alcuni argomenti attraverso le libere associazioni; dando risalto a un episodio che riguarda la vita del soggetto. Quando sarà stata messa a fuoco un'immagine che potrà essere oggetto di rappresentazione scenica, egli si sposta assieme al soggetto nel microspazio. A questo punto il modo di procedere cambia completamente rispetto alla fase precedente, poiché si passa da una situazione di realtà a un'altra del tutto simbolica."* (Boria & Muzzarelli, 2018, pag. 225) Tutto questo però facendo attenzione e ponendo le domande adatte nella direzione di individuare i controruoli che sembrano emergere dal discorso. Nello spazio di un'ora il numero adatto di controruoli da esplorare è non più di cinque per una questione di tempistiche. Ovviamente non sta allo psicodrammatista individuare i controruoli, ma dopo aver chiesto allo studente quale sente siano le persone, le paure o le passioni che più hanno voce in capitolo nella sua scelta post-diploma, può essere prezioso impedire che vada perso qualche tassello fondamentale. Ad esempio nel caso lo studente parlando liberamente della sua scelta post-diploma descriva un percorso come ideale per sé ma allo stesso tempo porti una forte paura nell'intraprenderlo è importante che quella paura compaia sul palcoscenico, e lo psicodrammatista è garante del fatto che ciò accada.

È importante notare che a differenza di un atomo sociale ad esempio familiare, in quest'atomo sociale dell'orientamento i personaggi chiamati in causa non sono solo persone della vita dello studente, ma posso anche essere paure personificate, passioni personificate, percorsi formativi personificati e tutto ciò che la situazione richiede perché la rappresentazione sul palcoscenico sia il più esaustiva possibile di ciò che sta vivendo lo studente nel momento della scelta. Capiterà quindi che si materializzino sul palcoscenico paure che rivolgendosi allo studente gli dicano che tanto sbaglierà scelta come ha fatto tra le medie e le superiori. Capiterà che una scelta universitaria cerchi di convincere lo studente ad iscriversi a quella facoltà per questo e quell'altro motivo. Capiterà che una passione che fino ad allora il diplomando ha coltivato fuori dall'orario scolastico gridi di essere presa in considerazione nella scelta post-diploma. Tutto questo oltre alle persone che lo studente sente abbiano una voce in capitolo nella sua scelta post-diploma, le quali possono essere vive ed avere già detto esplicitamente ciò che verrà ripetuto sul palcoscenico oppure potrebbero essere defunte e portare un messaggio mai pronunciato a parole ma insito nella vita che hanno vissuto, e tutte le possibilità nel mezzo di queste due.

1.3 Il passaggio sul palcoscenico

Questa fase è una fase di movimento, infatti *“quando l'autoespressione sia stata avviata, lo psicodrammatista si mette in piedi [...] Gli spostamenti nello spazio che allontanano o avvicinano una persona a un'altra sono carichi di conseguenze emotive che possono facilitare oppure ostacolare la relazione. [...] durante questo suo peregrinare nel macrospazio, lo psicodrammatista può usare la comunicazione verbale per formulare consegne, per esprimere doppi, per offrire specchi: in questo modo si viene a creare un contesto situazionale ben diverso da quello colloquiale.”* (Boria & Muzzarelli, 2018, pag. 227) Il passaggio dalle due sedie nell'“uditorio” al palcoscenico è un momento allo stesso tempo delicato e interessante. Delicato perché va fatto con cura e continuità, lo studente deve sentirsi di potersi affidare al direttore, ci si è oramai riscaldati e adesso si passa all'azione. Una cosa che a volte può essere importante fare è mettere in parole il fatto che è una novità, l'incontro si sta trasformando, non è più il solito colloquio in cui si parla stando seduti e basta. Un modo per farlo può essere quello di chiedere allo studente come va verso le novità, se le affronta con curiosità, con timore, con entrambi. Questo fa capire allo studente che il direttore ha a mente cosa sta vivendo e che è consapevole del fatto che ciò che gli sta chiedendo è fuori dall'ordinario. È un passaggio oltre che delicato anche interessante perché il modo in cui lo studente lo affronta racconta molto della persona che è.

In questa fase lo psicodrammatista è in piedi e lo studente viene fatto accomodare in una sedia al centro del palcoscenico perché non essendoci un alterego che possa interpretarlo più avanti quando lui sarà nei panni di qualcun altro, è utile che ci sia una sedia a rappresentarlo. *“Il passaggio dal macrospazio al microspazio sta a indicare il trasferimento da una condizione di realtà a un'altra di natura simbolica, nella quale il soggetto intraprende un viaggio da protagonista psicodrammatico agendo sulla scena col medium di oggetti che rappresentano le persone e le cose presenti nella situazione che egli sta affrontando”* (Boria & Muzzarelli, 2018, pag. 223).

1.4 L'atomo dell'orientamento

Con "atomo dell'orientamento" intendo l'"atomo sociale" dello studente per quanto riguarda la sua scelta post-diploma. Come spiega G.Boria *"La rappresentazione grafica che la fisica tradizionale ci dava dell'atomo era quella di una struttura di tipo circolare costituita da un nucleo e da particelle che gli si muovono intorno. È quest'immagine che ha suggerito a Moreno di parlare di "atomo" per rappresentare simbolicamente quell'unità sociale a cui noi partecipiamo per soddisfare il bisogno di espansione affettiva: il nucleo siamo noi, le particelle che ci girano intorno sono gli altri."* (Boria, 2005, pag.201).

Questa fase è il fulcro dell'attività di psicodramma a due in presenza ed è definita da G.Boria nel libro "Psicoterapia psicodrammatica" come *"Popolamento della scena"* (pag.202) e *"Azione scenica"* (pag.204). Infatti la parte dell'attività denominata "popolamento" consiste nel posizionare i personaggi in precedenza individuati sul palcoscenico attorno al protagonista con il criterio di quanta voce in capitolo il protagonista sente abbiano rispetto alla propria scelta post-diploma (più vicini più voce in capitolo, più lontani meno voce in capitolo). È importante precisare che non devono essere posizionati in base a quanta voce in capitolo lo studente desidererebbe avessero, ma quanta sente che effettivamente ne abbiano. Successivamente c'è l'azione scenica dove i personaggi si rivolgono uno ad uno al protagonista, il quale ha uno spazio per un monologo ed infine per dare una risposta ad ognuno per permettere l'inizio del lavoro scenico chiamato integrazione. Al protagonista in questa fase di risposta ai vari personaggi è data anche la possibilità nel caso ne sentisse il bisogno di riposizionare i vari personaggi in un "atomo del desiderio" e cioè in quell'atomo dell'orientamento non per come lo sente ma per come lo desidera.

Già la prima parte dell'attività, cioè il popolamento della scena, è di per sé preziosissimo per gli studenti di quinta superiore perché permette loro di vedere nel concreto sul palcoscenico quali sono le forze in gioco nel momento della loro scelta post-diploma. Avere la possibilità di posizionare nello spazio questi vari controroli aiuta lo studente nella presa di consapevolezza di come sia composta la sua personale sfida decisionale che si trova ad affrontare.

Alessandro studente di quinta liceo scientifico che ha disposto sul palcoscenico il nonno alla sua sinistra e la fidanzata alla sua destra, insieme al nonno sulla sinistra la personificazione della parte di sé che lo spingerebbe ad iscriversi al corso di laurea in scienze e tecnologie agrarie, mentre dal lato della fidanzata il corso di laurea in economia. Già con il posizionamento sul palcoscenico di questi personaggi è risultato chiaro ad Alessandro che la sua sfida decisionale era centrata tra il seguire le orme della sua famiglia che da generazioni allevava bestiame oppure investire nella relazione con la fidanzata vegetariana ed iscriversi ad economia che era comunque di suo interesse. In questo caso la disposizione già di per sé portava a mettere a fuoco il dilemma che Alessandro si trovava ad affrontare con la sua scelta post-diploma e a far emergere la paura sottostante e cioè quella di perdere la fidanzata nel caso facesse una scelta contraria agli ideali vegetariani di lei.

Nell'azione scenica invece c'è una prima parte che è composta dalle inversioni di ruolo e dai messaggi mandati al protagonista da parte dei personaggi. Questa parte del lavoro

psicodrammatico permette di caratterizzare i personaggi e, tramite dei doppi del direttore, facilitare qualche intuizione dello studente mentre è in inversione di ruolo. Le possibilità sono moltissime, ad esempio nell'intervista fatta al personaggio per conoscerlo gli si può chiedere il suo percorso di studi/lavorativo se è una persona della vita del protagonista e quanto è soddisfatto di ciò. Nel senso che quando il protagonista viene fatto calare nei panni dell'altro significativo diventa proprio quella persona e viene trattato dal direttore in tutto e per tutto come se fosse l'altro significativo. Questo tipo di funzione mentale non è assimilabile all'empatia che ci permette di sperimentare i vissuti emotivi dell'altro rimanendo nei nostri panni, l'inversione di ruolo è come essere in tutto e per tutto l'altro per quel periodo di tempo richiesto dalla rappresentazione.

Beatrice studentessa dell'istituto tecnico turistico in inversione di ruolo con la madre ha messo in parole che la sua storia lavorativa (della madre) era composta da un'infinita serie di lavori che ha sempre odiato ma ha continuato a fare solo per mantenere la famiglia. Questo ha permesso a Beatrice di mettere a fuoco perché sentiva quel peso enorme avvicinandosi al termine degli studi: stava per entrare nel mondo del lavoro e a causa del vissuto della madre lo viveva come l'avvicinarsi di una condanna.

Si può esplorare, secondo il personaggio come mai il protagonista l'ha posizionato lì e se ne è contento o meno.

Cecilia studentessa del liceo linguistico che ha posizionato la madre molto vicina a sé, leggermente alle spalle, chiedendo a Cecilia in inversione con la madre se si immaginava come mai era stata posizionata lì la risposta è stata illuminante: "Certo sono qui perché Cecilia è mia figlia e non essendo in grado lei di prendere le decisioni da sola, devo starle accanto io che so cos'è giusto per lei". Questo è stato sufficiente per capire, in parte, da cos'era causata la paralisi di Cecilia che si sentiva completamente bloccata da un forte timore di sbagliare la scelta.

Spesso si rivela molto prezioso quando il protagonista è decentrato l'invitare ad esplicitare il motivo per il quale il personaggio sceglie di dire proprio quelle cose allo studente riguardo alla sua scelta post-diploma.

Diana studentessa del liceo classico che, nei panni del fidanzato che le sconsigliava di scegliere la facoltà di medicina, è riuscita a mettere in parole che lui aveva rinunciato alla carriera militare per rimanere in Piemonte con lei quindi si aspettava che lei facesse lo stesso sacrificio rinunciando ad una scelta che, per com'erano strutturate le graduatorie, rischiava di portarla a studiare in un'altra regione.

Un momento prezioso è il momento in cui, ritornato nei propri panni ad ascoltare i messaggi che ogni contro ruolo gli manda, allo studente è chiesto di fare un soliloquio sulla propria situazione, su come si sente nello stare nel mezzo di tutti quei personaggi del suo mondo. Ci tengo a precisare che in questo setting i personaggi sono rappresentati da delle sedie vuote e i messaggi vengono ripetuti dal direttore doppiando (con le mani su una sedia per volta come se fossero delle spalle di un io-ausiliario) che appena ha finito si toglie dalla visuale dello studente per scartarsi dai vari ruoli a cui ha dovuto dar voce. Ho pensato a questo tipo di setting con il teatro e le sedie per due motivi:

- Quando ho iniziato ad utilizzarlo usavo solo una sedia o due e portarmi dietro l'intera attrezzatura del piccolo teatro non mi sembrava pratico;
- Successivamente ho semplicemente ampliato l'attività costruendola sulla base dell'atomo sociale ma non sono tornato indietro a ripensarla con il piccolo teatro anche per via dell'impossibilità di chiudere le finestre nella biblioteca della scuola che avrebbe impedito di ricreare l'effetto di immersione grazie alla lampada centrata sul palco in miniatura.

Erica studentessa del liceo scientifico che ritornata nei propri panni al centro dell'atomo e riascoltando i messaggi rivolti a lei, si è resa conto quanta influenza avesse la propria madre sulla scelta (più di quella che la protagonista avrebbe voluto) e ha potuto mettere in dubbio la strada verso la quale si sentiva spinta ampliando lo spettro di possibilità ascoltando i suoi desideri autentici.

La parte dell'azione psicodrammatica che dà la possibilità allo studente di riposizionare l'atomo dell'orientamento nella posizione desiderata (atomo del desiderio) permette di affrontare le proprie difficoltà di petto mettendo il protagonista nella situazione di dire ad ogni personaggio se nel momento della scelta gli è di aiuto o meno in quella posizione e dove vorrebbe fosse.

Federica studentessa dell'istituto tecnico turistico che avendo la possibilità di ribattere ai dubbi che una paura (personaggio posizionato di fronte a lei) le metteva, è riuscita a fare il gesto di zittirla e allontanarla nell'atomo del desiderio. Una volta fatta piazza pulita di queste insicurezze originate dalla scelta errata fatta cinque anni prima dopo le medie che l'aveva portata a perdere un anno, è stato per lei poi facile vedere che l'unica strada formativa post-diploma che la appassionava era lingue e letterature moderne. Le altre scelte possibili comparivano per lei solo a causa della presenza di quella paura legata al passato.

1.5 Chiusura nello spazio di osservazione (soliloquio e specchio)

La parte conclusiva dell'attività, non meno importante, consiste nel concludere l'attività sul palcoscenico congedando i vari personaggi, tornare nel "macrospazio" (anche se in questo caso specifico è uno spazio grande anche quello del palcoscenico) in posizione di "uditorio" cioè le due sedie su cui è iniziata l'attività. Questo permette di passare in una posizione che facilita più la parte dell'io-osservatore rispetto all'io-attore che è stato attivato di più durante l'attività precedente. G. Boria li descrive così *"la prima istanza della metodologia psicodrammatica è quella di mobilitare l'io-attore (che è luogo di emozioni, sensazioni, contatto, memoria sia corporea che emotiva), per poi fare sì che tale "performance" venga colta dall'io-osservatore (il quale ha il compito di riflettere su di essa, definirla, darle forma di pensiero verbale, memorizzarla, comunicarla ad altri)"* (Boria, 2005, pag. 156).

Questo momento di chiusura è strutturato in due parti, una prima di soliloquio dello studente, in cui gli si lascia semplicemente la parola e quindi la possibilità di attivare l'io-osservatore su ciò che è appena accaduto sul palcoscenico.

Gabriele studente del liceo classico nel soliloquio conclusivo attivando il suo io-osservatore ha messo a fuoco che ciò tra cui stava veramente scegliendo era l'aver i suoi genitori dalla sua parte

o no. Infatti la strada formativa post-diploma che il cuore gli ispirava era fortemente ostacolata dai suoi genitori, tanto che sentiva che scegliendo di percorrerla avrebbe perso il loro sostegno.

Altro momento conclusivo che a volte può essere utile è uno specchio dato dal direttore per aiutare lo studente ad osservarsi da fuori e a vedere cosa ha intuito lo psicodrammatista vedendolo in azione sul palcoscenico. *“Al momento di concludere il lavoro scenico egli deve avere la sensazione che il soggetto lascerà il microspazio con un buon livello di integrazione; [...] L’uscita del soggetto dal suo percorso da “protagonista” comporta di abbandonare il simbolico e di lasciare il microspazio per ritornare anche fisicamente nel macrospace. [...] Le parole di congedo dello psicodrammatista potranno avere la forma di uno specchio empatico rivolto al soggetto, equivalente alla funzione della partecipazione dell’uditorio alla fine dello psicodramma gruppale.”* (Boria & Muzzarelli, 2018, pag. 225, 226)

Ad Helena studentessa dell’istituto tecnico settore economico amministrazione finanza e marketing, ho restituito con uno specchio la mia impressione che avesse la tendenza ad assecondare i genitori perché sembravano vivere in modo vicario i suoi successi scolastici e che questo la portasse, per non deluderli, verso una scelta formativa più blasonata piuttosto che un’altra più modesta ma che forse segretamente la appassionava di più. Ovviamente questo specchio era basato su contenuti chiaramente esplicitati durante l’azione psicodrammatica e che in chiusura ho solo riportato perché Helena fosse portata a farci un pensiero su, cosa che poi ha avuto il tempo di fare accettando lo specchio e rielaborandoci su con un pensiero proprio.

Anche il momento dei saluti non è lasciato al caso ma serve un incontro fisico, come una stretta di mano. A volte chiedo agli studenti di non raccontare il metodo utilizzato per preservare la sorpresa e quindi aggirare le eccessive difese e copioni cristallizzati per gli eventuali compagni di classe che verranno successivamente all’incontro di orientamento. Non di meno se ritengo che il racconto dell’esperienza possa spingere lo studente ad avere un atteggiamento di curiosità e più aperto incentivo il racconto del metodo. Molto del setting dello psicodramma è pensato per favorire la creatività (intesa come adeguatezza della risposta) e la spontaneità che permette agli atti di non essere meccanici.

Ci tengo in chiusura a sottolineare come lo psicodramma in questo contesto calzi a pennello perché permette di non rimanere in superficie parlando razionalmente di quale scelta può calzare di più in base a questo o quell’altro criterio (cosa utile ma che lo studente può fare anche con figure non professionali) ma permette allo studente di mettere a fuoco quali sono le vere dinamiche sottostanti. Una metafora azzeccata potrebbe essere quella della differenza tra affrontare i burattinai che tirano veramente le fila della scelta post-diploma oppure semplicemente guardare e commentare la rappresentazione fatta dai burattini. Fuor di metafora i burattini potrebbero essere le scelte universitarie; e la rappresentazione ciò che il diplomando ci porta, cioè l’indecisione, la confusione ecc. Mentre i burattinai sono quelle pressioni che muovono veramente la scelta, come il timore di perdere il sostegno di qualcuno di caro (vedi es. di Alessandro, Diana, Gabriele, Helena e molti altri), lo spettro di una storia familiare o personale che rischia di ripetersi (vedi es. di Beatrice, Federica e molti altri), pressioni esterne (vedi es. di Cecilia, Erica e molti altri). Volendo si può anche intendere il burattinaio come il sé, l’anima, la

predisposizione, la consapevolezza e l'orientamento ha il compito di attivare questo burattinaio. Io credo che il compito dello psicologo nell'aiutare gli studenti nella scelta post-diploma consista nel facilitare la presa di coscienza di questi moventi di fondo (i burattinai) di modo che possano affrontarla consapevolmente e non di rimanere in superficie commentando insieme le varie strade possibili. In questo compito lo psicodramma sembra calzare a pennello per la sua adattabilità (esplorerò le varie declinazioni del metodo nei vari capitoli), possibilità di andare a fondo (burattini vs burattinai) e concretezza (si utilizza il palcoscenico).

2 – PSICODRAMMA A DUE ON-LINE

Durante l'anno scolastico 2019/2022 era stato messo in programma un progetto di orientamento post-diploma in alcune scuole superiori dove ero stato scelto come esperto esterno. Il progetto consisteva nella somministrazione di un test psicoattitudinale alla fine dell'anno scolastico nelle classi quarte, la restituzione dello stesso nell'autunno della quinta e dei colloqui individuali su base volontaria per gli studenti che verso la fine del quinto anno ancora si fossero trovati in difficoltà nello scegliere la strada da intraprendere dopo il diploma. Purtroppo a marzo 2020 sono state chiuse le scuole di ogni grado a causa della pandemia di covid-19 e dopo qualche tempo viene istituita la didattica a distanza. Questo ha costretto chiunque lavorasse nelle scuole a re-inventarsi il modo di stare con gli studenti essendo vietata la modalità in presenza da sempre utilizzata. Quindi per quanto mi riguarda ho dovuto inventarmi delle modalità nuove per poter portare avanti il progetto. Per quanto riguarda i test psicoattitudinali è stato facile trasferire il tutto in modalità online così da consentire agli studenti di svolgerli da casa con il loro computer. Invece per quanto riguarda i colloqui individuali che svolgevo come ho descritto nello scorso capitolo cioè con modalità psicodrammatiche non è stato così facile adattarli alla modalità a distanza.

2.1 La pandemia e la creatività

Quando si parla di cambiamento delle abitudini, di innovazione delle modalità da tempo consolidate lo psicodramma è senz'altro il metodo d'elezione, ma in questo caso non era il metodo ad accompagnare un paziente nel cambiamento quanto il metodo stesso che doveva adattarsi. Mi si è presentata una situazione in cui il modello cristallizzato che utilizzavo per aiutare gli studenti nella scelta post-diploma doveva essere modificato ed adattato alle circostanze in cui non si poteva lavorare in presenza. Queste condizioni comportavano principalmente le seguenti limitazioni del metodo psicodrammatico: niente gruppo, niente teatro, niente presenza fisica, un'ora di tempo.

Per fare fronte a queste limitazioni ho deciso di prendere spunto dallo psicodramma a due e dalla strutturazione della sessione così descritta dal suo ideatore *“Una seduta di psicodramma a due è costituita da tre momenti: l'accoglimento iniziale e il “riscaldamento” nel macrospazio, la rappresentazione scenica nel microspazio, il ritorno alla realtà nel macrospazio.”* (Boria & Muzzarelli, 2018, pag. 226)

Quindi ho dovuto trovare una maniera per distinguere i tre momenti e suddividere la sessione in due spazi distinti.

Il macrospazio on-line per permettere l'accoglimento dello studente e il riscaldamento deve essere per forza una videochiamata su una qualsiasi piattaforma in cui lo psicologo sia visibile a mezzobusto o inquadrato in volto. In questa prima parte della sessione c'è spazio per presentarsi per chiedere il motivo per cui lo studente abbia deciso di fare richiesta per questo incontro individuale, questo dà spazio allo studente per “scavare” dentro di sé attivando la funzione di doppio *“La funzione di doppio è data da quell'insieme di meccanismi che consentono ad una persona di definire e riconoscere i propri contenuti mentali profondi e di renderli leggibili*

all'esterno. Tali meccanismi producono nell'individuo un atteggiamento auto-osservativo (riflessione, introspezione) che coglie e dà forma al vissuto, per poi esprimerlo con gli strumenti comunicativi – verbali e non – di cui egli dispone. La funzione di doppio si sviluppa in situazioni cariche di quell'atmosfera empatica che favorisce la disponibilità all'apertura interpersonale ed alla reciprocità nella comunicazione.” (Boria, 2005, pag. 98). Questo primo movimento è utile che sia incoraggiato e facilitato dallo psicodrammatista di modo che il diplomando porti all'attenzione dello psicologo i “pezzetti del puzzle” più importanti per lui in quel momento. È indispensabile che a questo primo momento di introspezione non sia dedicato troppo poco tempo perché è proprio lasciando la persona esprimersi che “la lingua batterà dove il dente duole” come dice il proverbio. Infatti se questa parte iniziale, in cui la funzione di doppio è centrale, è troppo breve c'è il rischio che il lavoro successivo ometta dei pezzi fondamentali della situazione che lo studente sta affrontando. Con “pezzi” intendo persone fondamentali per capire cosa motiva lo studente ad andare in una direzione oppure paure che lo frenano dal perseguire una strada oppure ancora dei sogni o delle credenze che lo guidano, insomma tutto ciò che ha una voce in capitolo nella sua scelta post-diploma.

2.2 Il microspazio (i microspazi) on-line

Dal macrospazio e dal dialogo vis a vis su una piattaforma on-line deve esserci uno spazio differente, dev'esserci uno stacco per iniziare a lavorare con la dimensione simbolica. Il microspazio per come è stato concettualizzato è infatti costituito da una zona più piccola, predisposta per un lavoro simbolico.

Il modo più semplice che mi è venuto in mente per ricreare il microspazio dello psicodramma a due in presenza nella situazione che mi trovavo ad affrontare io (e cioè necessariamente online) è stato quello del passare dalla telecamera frontale del telefono che mi inquadrava a mezzobusto alla telecamera posteriore del telefono per inquadrare un piccolo teatro costituito come qui lo descrive Boria *“Nel microspazio un carrello mobile fa da appoggio al palcoscenico miniaturizzato. Sullo stesso piano ci sono i materiali di scena e il contenitore dei pezzi degli scacchi che verranno scelti dal soggetto per dare corpo alle persone della rappresentazione scenica. [...] Ai lati del carrello sono collocate due sedie: una per il soggetto, l'altra per lo psicodrammatista.”* (Boria & Muzzarelli, 2018, pag. 224)

Ovviamente on-line le sedie sono le stesse del macrospazio ma lo stacco è netto perché lo studente passa dal vedere in volto lo psicodrammatista a vedere solo più il teatrino del microspazio. Questo passaggio va ovviamente introdotto e motivato, non può essere un taglio netto senza spiegazione. Credo che le tre cose fondamentali che vanno dette allo studente prima di cambiare prospettiva del telefono e quindi far sì che lo psicologo non sia più visibile ma solo una voce che accompagna sono le seguenti:

- Interrompere delicatamente il flusso di pensieri che lo studente sta portando;
- Proporre un lavoro alternativo al semplice dialogo per affrontare la scelta di cui si sta parlando;

- Descrivere le regole che guidano il lavoro nel piccolo teatro.

Sotto certi versi il passaggio dalla visuale dello psicologo a mezzo busto al teatrino dello psicodramma a due è ancora più immersivo dell'effetto ricreato con le luci nello psicodramma due in presenza (oltre a richiedere solo un click che rende più fluida la transizione) dove *“L’illuminazione è artificiale, in modo da poter essere controllata dallo psicodrammatista. Le fonti luminose sono due. Una può essere costituita da un abat-jour che diffonde una luce tenue e discreta [...] L’altra concentra la luce sul minipalcoscenico, ha una luminosità regolabile e viene accesa al momento del trasferimento dal macrospazio (e spenta all’atto del ritorno al macrospazio).”* (Boria & Muzzarelli, 2018, pag. 224) Credo si possa descrivere come più immersivo il passaggio online perché il diplomando non ha la possibilità di spostare lo sguardo dal microspazio verso lo psicologo anche volendo, la telecamera posteriore inquadra solo il teatrino e quella è l’unica cosa che può vedere. Invece nello psicodramma a due in presenza ha la possibilità di guardare lo psicodrammatista anche se lo si cerca di evitare *“Questa struttura spaziale assegna al soggetto una collocazione di primo piano, ma che non lo obbliga a un contatto del tipo vis à vis con lo psicodrammatista”* (Boria & Muzzarelli, 2018, pag. 222) Nello psicodramma a due online lo psicodrammatista si trova invece nella maggior parte delle piattaforme online con la possibilità di guardare contemporaneamente nella stessa schermata il piccolo teatro e il volto dello studente non essendo però lui stesso inquadrato. Questo permette quindi di tenere allo stesso tempo un occhio sul palcoscenico che sarà lo psicologo stesso ad operare su direzioni dello studente e un occhio al volto dell’adolescente così da poter avere maggiormente il polso della situazione emotiva.

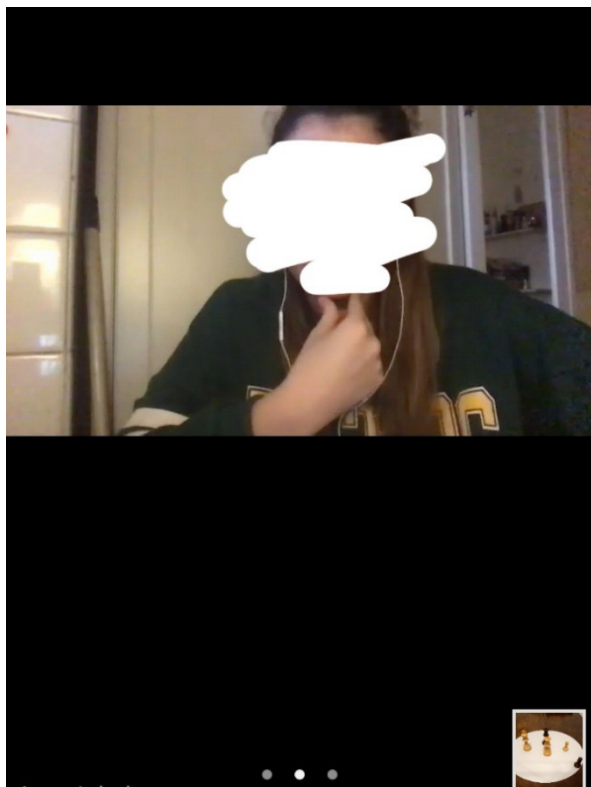


FIGURA 2 SCHERMATA DELLA PIATTAFORMA **ZOOM** UNA VOLTA ATTIVATA LA TELECAMERA POSTERIORE CON UNA STUDENTESSA IN ALTO E IN BASSO CIÒ CHE VEDE LEI CIOÈ IL PICCOLO TEATRO.

Non di rado infatti è capitato che gli studenti si commuovessero immersi nel microspazio e cogliere le loro espressioni è stato cruciale per me per potergli stare accanto in quel momento ad esempio mettendo in parole il mio vederli emozionati. In altre occasioni è stato prezioso leggere un sorriso distonico con il momento scenico per poter lavorare su quell'aspetto con lo studente, oppure vedere il volto corruciato o sognante o colpevole in un momento di interazione con una persona della propria vita. L'espressione spontanea di queste emozioni credo che possa essere stata facilitata dall'assenza dello sguardo del terapeuta che in questo momento di questo specifico setting a due online non era visibile allo studente. Sotto certi aspetti l'assenza del terapeuta dalla visuale del paziente ricorda il setting psicoanalitico classico in cui il paziente si sdraia sul lettino e non vede il terapeuta che è seduto alle sue spalle diventando una voce che guida.

L'utilizzo che i giovani fanno degli smartphone – spesso intensivo e problematico - in questo caso, invece, facilita il non distogliere l'attenzione dallo schermo e dalla videochiamata e l'immergersi in questa mini avventura psicodrammatica nel piccolo teatro consentendo al direttore di essere solo una voce di fondo, come qui auspica Boria *“Col passaggio dalla zona macro alla zona micro viene illuminato solo il piccolo palcoscenico, col risultato di creare nel protagonista una concentrazione visiva di qualità quasi ipnotica. Lo psicodrammatista guiderà dall'ombra il lavoro del soggetto/protagonista: a differenza del precedente tempo nel macrospazio, qui egli mantiene una presenza impalpabile”* (Boria & Muzzarelli, 2018, pag. 225)

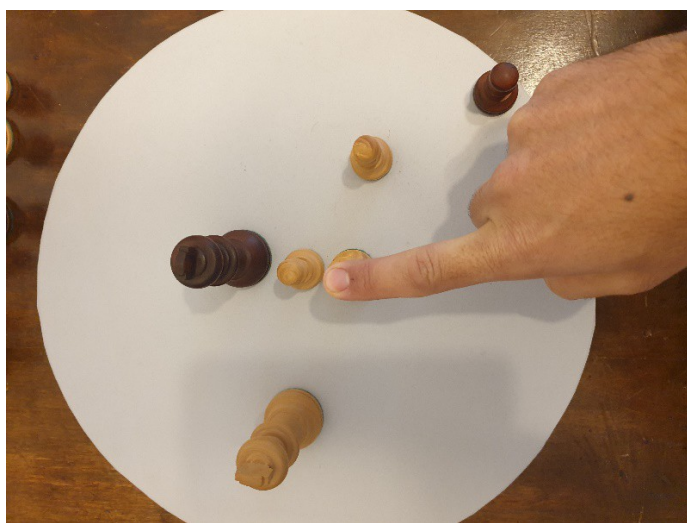


FIGURA 3 PICCOLO TEATRO DEL MICROSPAZIO ONLINE IN CUI È LO PSICODRAMMATISTA CHE DEVE MUOVERE LE PEDINE SUL PALCOSCENICO

Nel microspazio inquadrato dalla telecamera frontale si fa lo stesso tipo di lavoro che si farebbe nel piccolo teatro dello psicodramma a due in presenza perché gli strumenti utilizzati sono effettivamente gli stessi, quindi si procederà nel modo seguente *“Inizia quindi il lavoro di rappresentazione scenica. Il soggetto/protagonista viene invitato a scegliere il pezzo degli scacchi che rappresenti se steso sulla scena. Utilizziamo alcuni pezzi degli scacchi per dare concretezza fisica ai personaggi che popolano la scena. Le regine incarnano persone percepite dal soggetto particolarmente autorevoli. Gli alfieri rappresentano l'adulto in generale. I pedoni rappresentano il bambino o la persona immatura.”* (Boria & Muzzarelli, 2018, pag. 229)

Questo processo permette di posizionare come ho indicato nello scorso capitolo le paure, i desideri, le persone della vita del diplomando che hanno una voce in capitolo nella sua scelta lavorativo/formativa successiva alle superiori. L'obiettivo è far sì che lo studente si cali nella situazione tramite la strategia geometrica per aiutarlo a mettere a fuoco più chiaramente cosa lo blocca nello scegliere. Una volta calatosi nell'atomo della scelta post-diploma lo psicodrammatista guida il protagonista nel liberarsi dall'impasse senza giudizi o consigli ma solo facilitando con dei doppi e degli specchi l'emergere di una sua soluzione personalissima al problema (altrettanto unico e personale). L'intento di questi incontri non è far sì che lo studente scelga dopo un'ora di colloquio ma che metta a fuoco cosa gli ha reso difficile la scelta fino a quel momento e dargli più consapevolezza nell'affrontare la difficoltà.

Tornando all'aspetto più tecnico dell'incontro una differenza tra lo psicodramma a due in presenza e quello online è che purtroppo le pedine degli scacchi sul piccolo palcoscenico deve muoverle lo psicodrammatista invece dello studente come capiterebbe nel setting in presenza *"Il soggetto mentre dà voce a un personaggio (mentre lo "doppia" parlando in prima persona nei suoi panni), tiene appoggiato il suo dito indice sulla pedina implicata."* (Boria & Muzzarelli, 2018, pag. 229). L'unica strategia che può dare una maggiore sensazione di calarsi nei panni del personaggio al protagonista nel setting online è il ruotare il palcoscenico di modo che la visuale della telecamera frontale del telefono sia il più possibile quella della pedina alla quale lo studente sta dando voce in quel momento.

Ho scoperto a posteriori che alcuni colleghi hanno cercato di ovviare allo svantaggio di non poter muovere direttamente i personaggi sul palcoscenico chiedendo al paziente di utilizzare un pc per la videochiamata invece del cellulare. In questa modalità deve essere inviato un file via mail in anticipo al paziente contenente un piccolo teatro bidimensionale. Questo file dev'essere scaricato dal diretto interessato per poter poi durante la videochiamata con il terapeuta condividere la schermata del file. All'interno di questo teatrino bidimensionale ci sono diverse immagini tra cui personaggi di colori diversi, tavoli, finestre e tutto il necessario per "mettere in scena" ciò che il paziente porta quella sessione. Durante questo tipo di lavoro con il protagonista è lui stesso a ricostruire la scena e a muovere i personaggi proprio come succede nello psicodramma classico di gruppo in presenza. Il tutto è ovviamente visibile al terapeuta tramite la condivisione dello schermo ed entrambi mantengono la possibilità di guardare in volto l'altra persona. Questa strategia dà il vantaggio allo studente di poter muovere lui i pezzi sul piccolo teatro ma a mio modo di vedere ha diversi svantaggi:

- In un'ora è difficilmente realizzabile a causa degli inevitabili inconvenienti tecnico-organizzativi causati da un primo utilizzo di questa modalità e anche nel caso non ci fossero inconvenienti raffredderebbe molto il protagonista che dovrebbe inevitabilmente portare l'attenzione verso l'utilizzo del nuovo setting essendo l'orientamento post-diploma limitato ad un singolo incontro;
- Depriva lo studente dell'effetto sorpresa perché viene a conoscenza prima dell'inizio dell'incontro che la modalità non sarà solo colloquiale. La sorpresa a mio modo di vedere è

preziosa nel facilitare la rottura degli schemi, nell'aiutare a concedersi di agire in modo diverso dal convenzionale, insomma nel rompere le cristallizzazioni;

- Non permette, essendo bidimensionale, di vedere dal punto di vista dei singoli personaggi il resto del palcoscenico. Cosa invece realizzabile nella modalità da me pensata lasciando l'inquadratura fissa e girando il palcoscenico circolare girevole. Questo permette di posizionare lo sguardo dello studente alle spalle del personaggio nei panni del quale si è calato in quel momento. Alla stessa maniera di come dice di fare Boria per lo psicodramma a due in presenza *"Il soggetto quando doppia, si colloca alle spalle del "doppiato". Per realizzare questo, fa ruotare convenzionalmente il palcoscenico fino a posizionare la pedina a cui da voce proprio davanti a sé, in modo da rimanere alle sue spalle."* (Boria & Muzzarelli, 2018, pag. 229) Nello psicodramma a due online il palcoscenico è ruotato dal terapeuta e l'inquadratura del telefono rimane fissa;
- Richiede l'uso del pc e non è realizzabile tramite il cellulare che è lo strumento più utilizzato dai ragazzi di quinta superiore. Come accennavo poco fa l'aver più dimestichezza con uno strumento facilita l'effetto immersione per due motivi: primo i ragazzi sono già abituati ad immergersi nel mondo dei social sul cellulare e ad estraniarsi dal mondo circostante quindi è un qualcosa che già quotidianamente fanno, secondo l'utilizzo del computer invece del cellulare rischia di "raffreddare" il protagonista che nella maggior parte dei casi non è abituato a fare videochiamate con quel supporto (un maggior utilizzo del pensiero è dedicato al metodo e meno al calarsi nella rappresentazione).



FIGURA 4 PSICODRAMMA A DUE ONLINE. A SINISTRA IL PICCOLO PALCOSCHENICO. NEL MEZZO IL TELEFONO SU UN LEGGIO PER LA VIDEOCHIAMATA (NELLA FOTO È ATTIVA LA TELECAMERA POSTERIORE CHE INQUADRA IL MICROSPAZIO). A DESTRA LA SEDUTA DEL DIRETTORE CHE PUÒ ESSERE INQUADRATA.

Forse in un percorso continuativo terapeutico la modalità con il file inviato in precedenza e la schermata condivisa può essere utile perché sul palcoscenico possono essere rappresentate anche scene più complesse come gli “episodi critici”, le “vignette” ecc. In queste occasioni effettivamente la modalità da me pensata in cui è lo psicodrammatista a ricostruire la scena su “dettatura” dello studente rischierebbe di raffreddare il protagonista a causa dell’eccessivo scambio che si verrebbe a creare per permettere l’accurata ricostruzione della scena. Essendo però che l’utilizzo che ne ho fatto io non era per un percorso continuativo in cui il paziente può impraticarsi nell’utilizzo del teatrino condiviso tramite il file ma di una volta sola e la strategia utilizzata di tipo geometrico (quindi facilmente realizzabile dallo psicodrammatista su “dettatura” dello studente) ho deciso di prendere questa strada.

“Il lavoro tutto simbolico sul minipalcoscenico è finito. Il soggetto e lo psicodrammatista ritornano nello spazio dell’incontro iniziale. Essi riattivano una relazione di realtà fra due persone in carne ed ossa.” (Boria & Muzzarelli, 2018, pag. 230). Una volta terminato l’utilizzo del microspazio nello psicodramma a due online basta un click per ritornare ad inquadrare il direttore a mezzobusto e alla situazione vis a vis iniziale chiamata macrospace. Questo tipo di transizione va ovviamente resa graduale e accompagnata come la transizione precedente ed inversa da:

- un progressivo concludersi del lavoro sul piccolo palcoscenico ad esempio dando l’opportunità al protagonista di congedare i vari personaggi con un messaggio rivolto ad ognuno di essi, magari riposizionandoli in un atomo del desiderio (cioè di come lo studente desidererebbe che fossero nel momento della scelta);
- comunicazione che il lavoro simbolico è concluso e che adesso si passerà nuovamente alla situazione vis a vis iniziale con lo psicologo per un momento conclusivo prima del termine della videochiamata.

Per come ho immaginato questa transizione non ho pensato ad un utilizzo particolare delle luci perché lo studente è comunque nel suo ambiente da cui fa la chiamata (la sua stanza, un soggiorno di casa ecc) quindi l’illuminazione non lo influenzerebbe se non parzialmente. L’effetto “immersione” è comunque già grande grazie al cambio di inquadratura. Grande abbastanza da spesso generare un effetto “trasalimento” al ritorno nel macrospace cioè alla visuale vis a vis tra psicologo e studente. Un “trasalimento” che a mio modo di vedere racconta il ritorno ad un momento relazionale e un’uscita da un contatto profondo con il proprio mondo interno quale può essere generato dal lavoro simbolico nel piccolo teatro di psicodramma.

In quest’ultima parte del lavoro è utile dare inizialmente spazio al diplomando lasciandogli fare un monologo inerente il lavoro fatto incoraggiando con eventuali doppi ad andare in profondità in questa riflessione finale sulla propria scelta post-diploma. Un modo per evitare che in questo momento conclusivo vada perso qualcosa ed eventualmente per permettere al protagonista di vedersi dall’esterno può essere uno specchio fatto dal professionista. Lo specchio in questo momento conclusivo permette al protagonista di auto-osservarsi tramite lo sguardo dello psicodrammatista e di portare alla consapevolezza uno o più aspetti importanti per affrontare la scelta post-diploma.

Una volta terminato il lavoro in videochiamata mi sono sempre raccomandato di non raccontarlo nel dettaglio ai compagni per evitare l'effetto chiamato dai giovani "spoiler". Anche se a volte il fatto che si crei un chiacchiericcio nelle classi quinte a proposito dell'attività può creare curiosità e motivare gli studenti a cogliere l'opportunità aumentando anche la disponibilità a mettersi in gioco con spontaneità (intesa ciò che permette agli atti di non essere meccanici).

3 – PSICODRAMMA CON UN GRUPPO ARTIFICIALE

Un'altra modalità che ho utilizzato per aiutare i ragazzi di quinta superiore ad affrontare la loro scelta post-diploma è stata quella del formare dei piccoli gruppi artificiali con cui fare un breve percorso. Lo psicodramma in origine nasce come un metodo gruppale adatto a lavorare con un gruppo artificiale, quindi per quanto riguarda l'utilizzo del metodo non mi sono trovato a doverlo adattare a delle specifiche condizioni esterne.

Quest'idea mi è venuta dopo centinaia di colloqui individuali per l'orientamento post-diploma, soprattutto vedendo che spesso temi simili comparivano all'interno di essi. Alcuni temi ricorrenti che continuano a comparire anche al giorno d'oggi sono: la difficoltà a rinunciare a tutte le strade possibili tranne una (gli adolescenti crescendo devono rinunciare all'onnipotenza infantile), l'urgenza di diventare indipendenti (che emerge dal compito evolutivo di separarsi alla famiglia d'origine), il timore che dopo aver fatto una scelta si possa cambiare idea (in quest'età i ragazzi cambiano molto nell'arco di pochi mesi e a volte ne sono consapevoli) ecc.

Purtroppo nell'arco di un'ora di un colloquio individuale per l'orientamento post-diploma non c'è sempre la possibilità di esplorare a fondo tutte le tematiche che il soggetto porta, invece in una serie di incontri con un piccolo gruppo le tematiche esplorate possono essere di più. Questo tipo di struttura ha il vantaggio che se in un incontro un protagonista (uno studente "eletto" a protagonista dell'incontro) lavora ad esempio sul tema della "difficoltà a rinunciare a tutte le strade tranne che ad una" anche gli altri componenti del gruppo lavoreranno di conseguenza su quella tematica. Con questo intendo dire che il resto dei componenti del gruppo faranno da io-ausiliari, da alter-ego oppure saranno in uditorio e in tutte queste posizioni avranno attivo il proprio io-attore e il proprio io-osservatore che gli permetteranno di sperimentare emozioni e fare ragionamenti sulla tematica portata anche non essendo nella posizione del protagonista. *"Pensiamo schematicamente allo psicodramma come a quella metodologia che, come prima istanza, mette in azione le persone in un contesto relazionale significativo, in modo che la loro energia esca da uno stato di latenza e diventi vissuto, esperienza; quindi, come istanza successiva, interviene la riflessione che "guarda" il vissuto, lo definisce e – grazie alla parola – gli dà forma pensabile e comunicabile"* (Boria, 2005, pag. 156). Inoltre durante la condivisione finale ognuno potrà mettere in parole i movimenti psicologici che sono stati causati da questo lavoro interno.

Un altro vantaggio del lavoro in gruppi è la possibilità di trattare un'altra tematica (ricorrente o meno) nell'incontro successivo. Questo permette al piccolo gruppo di trattare, nell'arco dell'intero percorso, più tematiche emergenti portate dai vari membri del piccolo gruppo.

3.1 La formazione del piccolo gruppo artificiale

Con gruppo "artificiale" si intende un gruppo composto da persone che nella vita di tutti i giorni non si conoscono, insomma un gruppo che viene formato appositamente per l'attività. Per formare questi gruppi il procedimento che ho adottato è stato quello di raccogliere le adesioni di studenti di quinta che avrebbero avuto piacere di un supporto psicologico nella scelta post-diploma, individualmente oppure in gruppo. Essendo il progetto relativo ad un singolo istituto ho

dovuto successivamente dividere i volontari per i gruppi facendo attenzione che in ogni piccola unità di lavoro non ci fossero dei compagni di classe. Quest'attenzione verso l'eterogeneità di provenienza dei partecipanti ha due obiettivi: creare un ambiente nuovo e meno intriso di dinamiche relazionali pregresse, libertà di espressione sapendo che non ci saranno ripercussioni nel proprio ambiente relazionale solito. Tutto ciò nell'ottica di favorire la spontaneità intesa come ciò che permette agli atti di non essere meccanici.

La dimensione dei gruppi così formati variava a seconda degli anni dalle 4 alle 8 persone e gli incontri a causa della numerosità di ore furono fissati nel primo pomeriggio dopo l'uscita da scuola ma sempre nelle aule dell'istituto.

L'aula veniva preparata precedentemente all'arrivo degli studenti in modo che nella prima parte del lavoro lo spazio fosse unico (spostando ad es i banchi ai lati dell'aula) e consentisse il lavoro con tutto il gruppo, solo successivamente con l'eventuale lavoro di un protagonista l'aula veniva divisa in due spazi: l'uditorio dove sedevano i partecipanti (quindi con sedie rivolte nella direzione del palcoscenico) e il palcoscenico dove lavorava il protagonista (inizialmente libero da oggetti di scena).



FIGURA 5 AULA PREDISPOSTA AL LAVORO PSICODRAMMATICO, PRIMAVERA 2018.

Durante il primo incontro è importante creare un co-conscio gruppale, cioè permettere ai componenti di conoscersi, formare tele positivi e trasmettere le regole del setting.

Il gruppo si sente gruppo anche per via delle conoscenze condivise sulla storia personale dei vari componenti, grazie alle quali ognuno percepisce i compagni come soggetti noti e si sente noto agli altri. Questo deposito di storie individuali è ciò che Moreno chiama co-conscio.

Si possono inventare diverse attività per permettere ai partecipanti di presentarsi a turno. In questi primi istanti serve trasmettere il concetto di "sospensione della risposta" e un buon modo per farlo è utilizzare un oggetto da dare in mano ad una persona alla volta con una consegna specifica che gli permetta di esprimersi su di sé. In questa situazione è importante che il direttore difenda il turno di parola di ognuno chiedendo agli altri di rimanere in una posizione di ascolto (devono appunto sospendere la risposta).

Dopo un riscaldamento aspecifico in cui ognuno si presenta e ha la possibilità di dire qualcosa di sé in generale ho utilizzato diversi tipi di attività che possiamo far rientrare sotto il cappello di riscaldamenti specifici (in questo caso riguardanti la scelta post-diploma) oppure di attività di gruppo senza protagonista. Qui di seguito ne presento alcune assegnandogli dei titoli inventati per offrire l'idea della tematica trattata.

Distribuzioni.

Un'attività sociometrica può essere quella di far mettere il gruppo in cerchio e chiedere di posizionarsi più vicini al centro in base al proprio grado di indecisione sulla scelta (più distanti dal centro quanto più l'indecisione è grande), oppure tutti in fila spalla contro spalla rivolti tutti da un lato chiedere di posizionarsi in ordine di indecisione rispetto agli altri (anche se non è così facile valutare il grado di indecisione rispetto ad altri). Così facendo si vengono a distribuire i ragazzi che non hanno la minima idea, quelli che sono indecisi tra più scelte e chi invece ha già (quasi) deciso. Si possono quindi formare tre sottogruppi nei quali lavorare per individuare tutte le cose che li portano ad essere indecisi (ad es. mancanza di tempo per informarsi, pressione dei genitori, timore di sbagliare ecc.) oppure decisi (ad es. passione per un'attività, sentirsi portati per un ambito ecc.). Successivamente ogni sottogruppo può condividere con il grande gruppo cos'è emerso.

Posizionamenti.

Funzionalmente la semplice richiesta di "schierarsi" in una metà o nell'altra dell'aula in base a dei criteri può essere una meta-attività. Meta-attività nel senso che permette di cogliere anche chi è indeciso indipendentemente dal tema post-diploma. Alcuni criteri interessanti di schieramento sul tema post-diploma possono essere: da un lato chi si vede di più in un ambito lavorativo/formativo umanistico, dall'altra scientifico; da un lato chi ha almeno un genitore che ama il proprio lavoro, dall'altro chi invece ha entrambi i genitori che non lo amano; da un lato chi si sente influenzato (in positivo o in negativo) nella sua scelta dai docenti, dall'altro chi invece non si sente influenzato da loro; da un lato chi si avvicina alla scelta con un po' di paura, dall'altro chi invece di paura non ne ha; ecc.

Come scelgo.

Soffermandosi sulla tematica della scelta e dello scegliere si può proporre la seguente attività di gruppo. Tutti in cerchio, ognuno pensa individualmente a tre scelte importanti effettuate ultimamente (se si fatica a trovarne si può andare indietro fino ad un massimo di due anni) e, trovando un titolo per ognuna, le scrive su un foglietto. Soffermandosi poi sull'impatto che ognuna di queste scelte avrà sulla propria vita futura vanno ordinate dalla più impattante a quella meno impattante. A questo punto disponendo i componenti del gruppo a semicerchio/ferro di cavallo, vengono messe quattro sedie vuote rivolte verso il gruppo. Partendo dal primo studente da un lato e proseguendo uno alla volta in senso orario si chiede ad ognuno di alzarsi con il proprio foglietto in mano e, in base alla modalità di scelta utilizzata per quella più importante ma anche prendendo spunto eventualmente dalle altre due scelte di sedersi su una sedia. La regola per capire su quale sedia sedersi è quella di posizionarsi sulla sedia all'estremo a sinistra se la scelta è stata fatta completamente d'istinto, in quella media a sinistra se parzialmente d'istinto, in quella

media a destra se parzialmente in modo razionale, in quella all'estremo a destra se completamente in modo razionale. Una volta sedutisi di fronte al gruppo raccontare la modalità di scelta adottata non necessariamente condividendo la scelta che può rimanere personale, ma concentrandosi sulla modalità decisionale. Una volta terminato il giro il gruppo viene diviso in due sottogruppi (o quattro se molto numeroso), uno composto da chi ha scelto in modo razionale l'altro da chi ha scelto d'istinto. Nel caso tutti si fossero seduti sulla stessa sedia o comunque tutti da un lato solo del continuum si può chiedere chi vuole lavorare sul lato opposto al proprio e dividere comunque il gruppo in due. Nei piccoli gruppi si chiede di fare un lavoro sui rischi a cui ci si espone e i vantaggi che genera la propria modalità di scelta e poi ritornando nel grande gruppo di condividere cos'è emerso.

Linea della vita.

Visto che scegliendo si dà una direzione alla propria vita, insomma si contribuisce a scriverla, credo possa essere utile ai ragazzi proporre un'attività come la seguente. L'idea di fondo è permettere ad ognuno di ragionare sul senso che si è dato al passato, il senso che si dà al presente e il senso che si vuole dare al futuro (fondamentale nella scelta post-diploma). Si chiede ad ogni partecipante prendendo un foglio in orizzontale di dividerlo a metà con una linea orizzontale. Su questa linea vanno indicati da sinistra a destra gli eventi più importanti della propria vita passata, presente, e immaginati alcuni eventi della propria vita futura. Accanto ad ogni evento passato vanno indicate le risorse personali (per. es. pazienza, intelligenza, ascolto, ecc.) e le risorse sociali (per es. adulti significativi, amici, partner sentimentali) utilizzate per affrontarli. Accanto ad ogni evento futuro le risorse personale e sociali che ci si immagina saranno indispensabili per affrontarli. Essendo questo un lavoro in gran parte individuale, nella parte conclusiva si può predisporre un momento di gruppo in cui condividere a turno cosa ognuno sente di aver imparato dalle esperienze passate che potrà utilizzare nelle esperienze future della vita e su cosa invece si sente di dover ancora migliorare (tenendo conto delle risorse necessarie agli eventi futuri).

Questa specifica attività ho deciso di non proporla sul palcoscenico facendo fare da protagonista a turno i vari componenti del gruppo per via del mandato formativo e non clinico che ho in questi progetti di orientamento. In un contesto differente può però essere proposta posizionando una striscia centrale nel palcoscenico (la si può costruire con delle stecche di legno, dello scotch per terra ecc) in cui il protagonista di turno posiziona un numero di sedie deciso in base al tempo, una per ogni evento e condivide con il gruppo l'evento e le risorse personali e sociali che si sente di aver utilizzato per affrontarlo.

Genodramma formativo/lavorativo.

La psicologia dello sviluppo ci insegna che l'ambiente relazionale in cui cresciamo è fondamentale per plasmare la nostra persona. Un buon lavoro psicologico/psicoterapeutico ci permette di diventare consapevoli della direzione verso la quale ci sentiamo "sospinti" da quell'ambiente in cui siamo cresciuti e di provare a modificarla a nostro piacimento. Prendendo spunto da quest'idea ho immaginato la seguente attività di gruppo per l'orientamento post-diploma. La prima parte di questa attività è individuale e consiste nel disegnare su un foglio A4 il proprio genogramma

limitandosi alle prime tre generazioni cioè non andando più indietro dei nonni. Questo viene fatto seguendo le regole classiche che riporto qui di seguito.

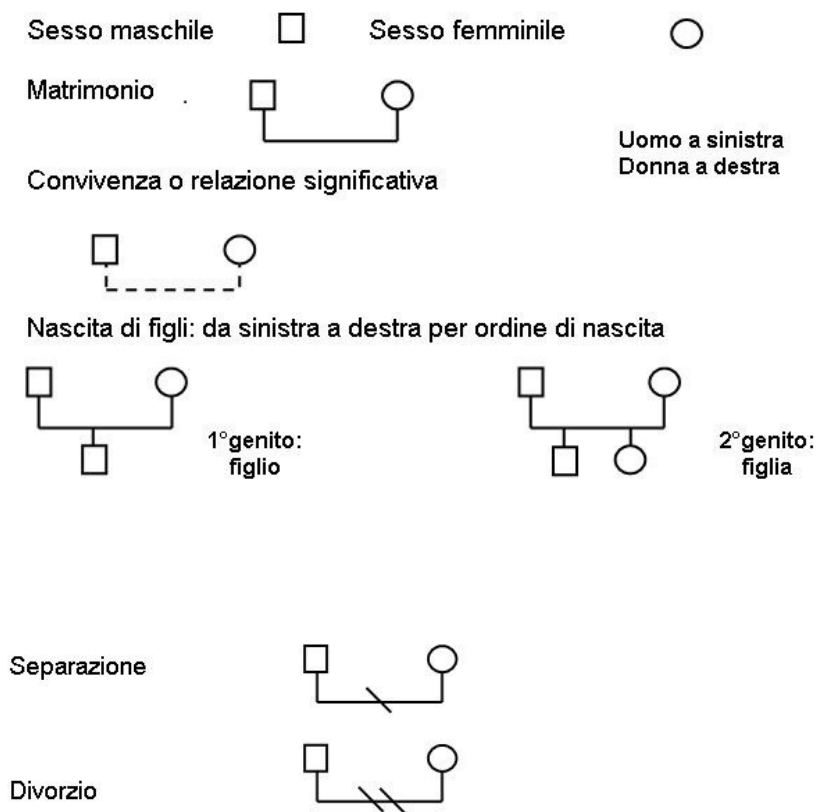


FIGURA 6 ALCUNE DELLE REGOLE PIÙ COMUNI PER LA STESURA DEL GENOGRAMMA.

Nel caso un bisnonno o una bisnonna fosse particolarmente significativa per la tematica formativo/lavorativa è importante indicare anche quella persona (ad es. se è il bisnonno ad aver fondato l'azienda di famiglia, oppure ad essere stato l'unico laureato). Una volta completata questa prima parte va indicato sotto ogni componente della famiglia il grado di istruzione e il lavoro che svolgono o che hanno svolto (se un persona ha svolto più lavori nell'arco della propria vita va indicato l'ultimo e quello passato più significativo). Per la parte successiva dell'attività ho preso spunto dal genodramma, nello specifico dai messaggi transgenerazionali che vengono mandati da una persona a quelle delle generazioni successive. Partendo dalle generazioni più lontane (quindi dai nonni) va indicato per ogni persona un messaggio per la generazione successiva e indicato sul foglio con una freccia e un colore diverso da quello usato per la struttura del genogramma come nell'esempio dell'immagine seguente.

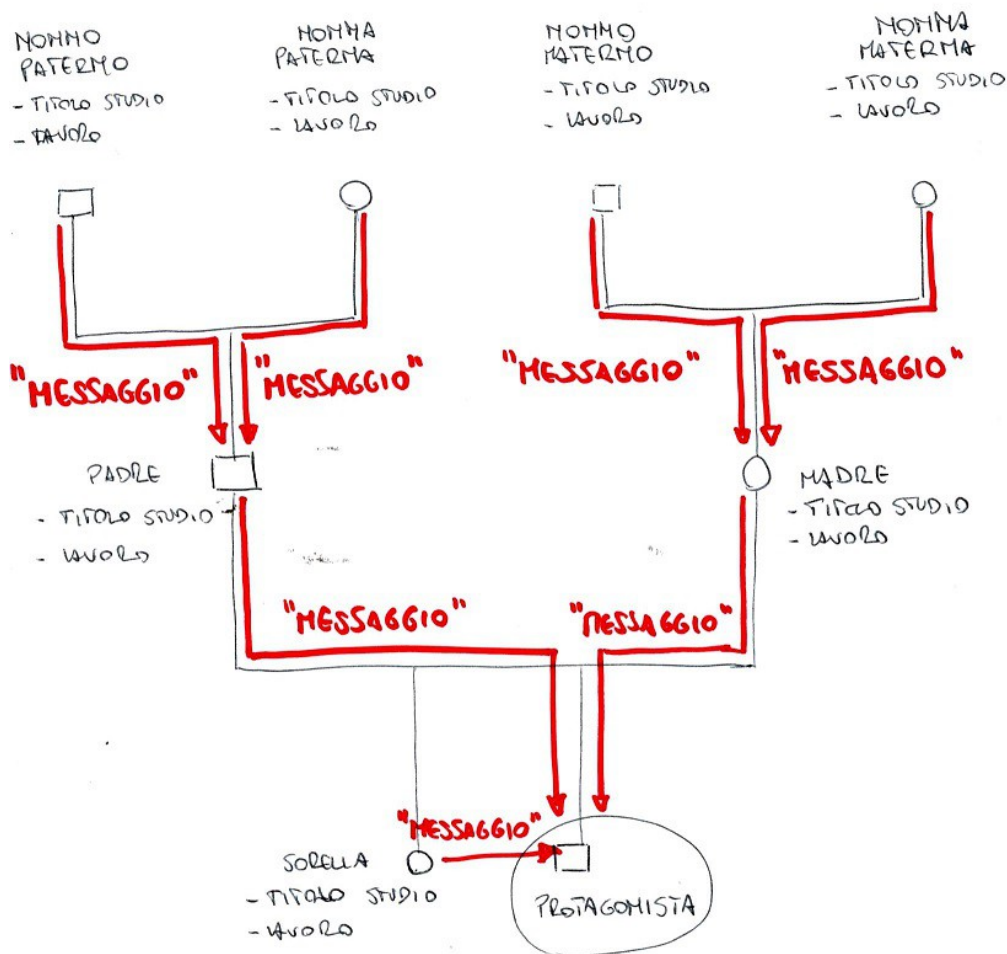


FIGURA 7 GENODRAMMA LAVORATIVO/FORMATIVO (IN NERO LA STRUTTURA IN ROSSO I MESSAGGI TRANSGENERAZIONALI).

È importante aiutare gli studenti a prendersi il tempo necessario per pensare a cosa quella persona del proprio albero genealogico ha trasmesso alla generazione successiva sul tema formativo/lavorativo. Ciò che si trasmette può essere qualcosa detto esplicitamente a parole oppure qualcosa che passa attraverso le azioni e storia di vita del componente familiare. Ciò che la persona trasmette alla generazione successiva deve poi quindi essere trasformato in un messaggio sintetico e scritto accanto alla freccia. Per una questione di tempo va esplorato solo un messaggio per ogni persona che è il contributo che il protagonista sente da alla sua famiglia.

Questi messaggi sono una sorta di regola, una lezione, un mandato oppure un'imposizione, degli esempi possono essere: "studiare è una perdita di tempo, prima si va a lavorare meglio è"; "al giorno d'oggi se non hai un pezzo di carta sei in mezzo ad una strada"; "il lavoro è una condanna"; "le donne devono stare a casa a badare alla famiglia"; "per onorare la nostra memoria bisogna portare avanti l'azienda di famiglia"; "con l'impegno qualunque obiettivo è raggiungibile"; "il lavoro ha la priorità su tutto" ecc.

Una volta svolta questa prima parte individuale dell'attività ho immaginato un momento di condivisione in cui ognuno di fronte agli altri può condividere ciò che si sente del proprio genodramma lavorativo/formativo. Trovo importante che sia data l'opportunità ad ognuno, oltre

che di sintetizzare quale si sente che sia il mandato formativo/lavorativo in linea generale che gli arriva dalla sua famiglia, di dire poi la sua. Quest'ultimo dettaglio è di fondamentale importanza perché si restituisce al protagonista la possibilità di dire la sua, di "rispondere" a ciò che gli viene tramandato per mezzo dei messaggi dalla sua famiglia. Come dice Giovanni Boria *"Il genodramma consente al protagonista di vedersi posizionato come "segmento" di più recente collocazione nella "linea" di discendenza familiare e di cogliere da quel punto di vista una storia di cui è parte e che condiziona in qualche misura quel presente e quel futuro di cui egli è artefice."* (Boria & Muzzarelli, 2018, pag. 221) Un esempio potrebbe essere quello di Chiara che sentiva di avere "sulle spalle" la responsabilità di portare avanti le cliniche dentali della famiglia paterna ma i suoi interessi e passioni la portavano altrove e quindi si trovava di fronte ad una grossa sfida: affrontare il mandato familiare battendosi per la sua libertà di seguire un percorso diverso dallo studiare "Odontoiatria e Protesi Dentaria", oppure seguire quel corso di laurea rinunciando a convogliare nell'ambito lavorativo i suoi interessi e le sue passioni.

Atomo delle opinioni.

Un'altra attività suddivisibile in un lavoro individuale su un foglio seguita da una condivisione in gruppo oppure realizzata a turno da più protagonisti sul palcoscenico può essere quella dell'atomo sociale delle opinioni. Qui viene chiesto ad ognuno di scrivere il proprio nome al centro del foglio e di cerchiarlo. Fatto ciò vanno individuate dalle tre alle cinque persone della vita dello studente che hanno una voce in capitolo significativa nella sua scelta post-diploma. Va scritto il nome di ognuna di queste persone sul foglio posizionandolo più vicino al proprio quanto più è importante l'opinione di quella persona, indipendentemente dal volere o dal desiderio dello studente stesso e indipendentemente dal fatto che l'opinione sia positiva o negativa. Il nome della persona va posizionato di fronte al proprio, dietro o di fianco in base a un sentire personale dello studente, ma non a caso. Sotto il nome di ogni persona vanno scritte due cose: l'opinione che quella persona ha dello studente; cosa pensa che lo studente dovrebbe fare dopo il diploma. Alcuni esempi potrebbero essere "Amico1: pensa che io sia bravissimo con la chitarra, dice che dovrei andare a lavorare con lui nelle crociere suonando", "Fidanzata: la mia fidanzata stima la mia passione per le macchine, pensa che dovrei iscrivermi ad ingegneria meccanica", "Insegnante: pensa che io non sia portato per la matematica, insiste perché io mi informi sugli ITS della regione".

Come per il genodramma consiglio di usare due colori per la struttura e per i messaggi come nella figura 8.

Anche in questa attività una volta completata la parte su cosa pensano gli altri dello studente e su che cosa credono debba fare è cruciale lasciare il tempo perché di fronte al gruppo (se poco numeroso) oppure nei sottogruppi (se il gruppo è molto numeroso) ci sia lo spazio per condividere ciò che si vuole rispetto a quello che è emerso, ma soprattutto per dire la propria. È infatti fondamentale una volta messo a fuoco l'ambiente relazionale in cui lo studente è immerso, e una volta colte le pressioni che riceve dalle persone che lo circondano, avere la possibilità di dire come si vede e sulle scelte che sente possibili per sé.

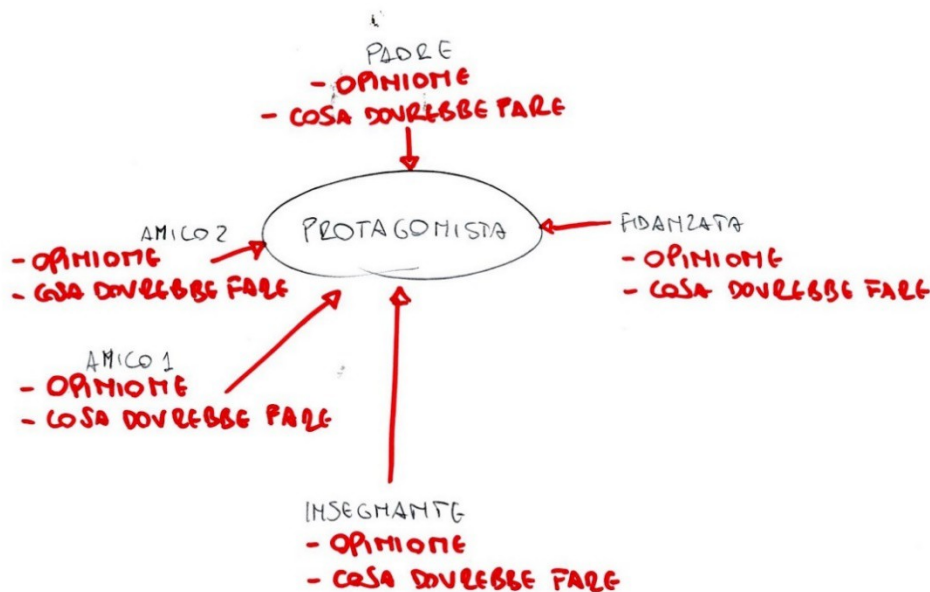


FIGURA 8 ATOMO DELLE OPINIONI

Interessi professionali.

Per immaginare un'attività di gruppo riguardante gli interessi professionali ho deciso di utilizzare la tassonomia di interessi di Holland per via della semplificazione che fa della tematica adatta ad essere portata sul palcoscenico. Questa classificazione di interessi professionali li suddivide in sei macro aree: Area di interessi Realistici, Area di interessi Investigativi, Area di interessi Artistici, Area di interessi Sociali, Area di interessi Imprenditoriali, Area di interessi Convenzionali. Partendo appunto da questa divisione, si può chiedere ai componenti del gruppo di mettersi in una fila spalla contro spalla rivolti dallo stesso lato e leggendo ad alta voce la descrizione di un'area dopo l'altra di fare un massimo di quattro passi in avanti per esprimere il proprio interesse per quell'area (quattro passi in avanti moltissimo interesse, tre molto, due poco, uno pochissimo, zero passi nessun interesse). Per evitare l'effetto "peer pressure" se lo spazio è sicuro si può proporre di tenere gli occhi chiusi e riaprirli solo dopo aver fatto la quantità di passi desiderata.

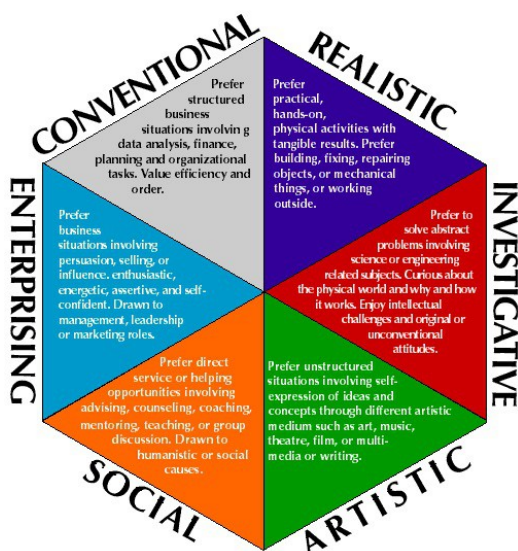


FIGURA 9 RIASEC DI HOLLAND

L'Area di interessi Realistici fa riferimento ad attività lavorative come costruire oggetti, riparare macchinari, lavorare in un'azienda agricola, occuparsi di manutenzione, usare attrezzi meccanici, fare riparazioni meccaniche, elettriche o idrauliche e richiede le abilità professionali meccaniche o manuali.

L'Area di interessi Investigativi fa riferimento ad attività lavorative come leggere libri o riviste scientifiche, progettare una ricerca scientifica, applicare una teoria a scopi pratici, rispondere a domande scientifiche, studiare un problema scientifico, preparare una relazione scientifica e richiede le abilità professionali scientifiche o di studio.

L'Area di interessi Artistici fa riferimento ad attività lavorative come fare schizzi, disegnare o dipingere, fare ritratti o fotografie, esprimerti attraverso l'arte, lavorare come pittore, scultore o scrittore, disegnare, dipingere, scolpire o fotografare, scrivere racconti o poesie e richiede le abilità professionali artistiche o musicali.

L'Area di interessi Sociali fa riferimento ad attività lavorative come insegnare agli adulti, studiare i fenomeni sociali, lavorare con psicologi ed educatori, lavorare in strutture sociali, parlare con ogni genere di persone, accogliere le confidenze della gente e richiede le abilità professionali d'insegnamento o di comprensione degli altri.

L'Area di interessi Imprenditoriali fa riferimento ad attività lavorative come lavorare in proprio, collaborare con dirigenti, guidare un gruppo, essere dirigente di un'associazione, parlare bene in pubblico, organizzare il lavoro degli altri e richiede le abilità professionali di vendita o manageriali.

L'Area di interessi Convenzionali fa riferimento ad attività lavorative come occuparsi di contabilità, utilizzare l'informatica per la gestione aziendale, lavorare in un ufficio, fare inventari e organizzare materiali, mettere in ordine documenti vari, inserire dati in un computer e richiede le abilità professionali amministrative e per i lavori d'ufficio.

Man mano che i partecipanti si posizionano per ciascuna area il direttore può segnarsi su un foglio i “punteggi” che ognuno dà ad ogni area in base al proprio interesse. Può essere una buona idea esplorare i vari posizionamenti dei partecipanti con dei doppi (ad esempio mettendo una mano sulla spalla di un componente del gruppo dicendo “ho fatto x passi avanti perché...” oppure “mi sono posizionato qui rispetto a quest’area di interesse perché...”). Se c’è poco tempo si possono fare esprimere solo le persone posizionate agli estremi (chi non ha fatto passi avanti e chi ne ha fatti quattro), se invece c’è più tempo si può dare la parola a turno a tutti.

Una volta terminate le aree si può dividere il palcoscenico in sei sezioni ognuna corrispondente ad un area di interesse professionale (si possono posizionare a raggiera dal centro sei stecche di legno oppure si può mettere dello scotch) e, andando a rileggere i “punteggi” autoassegnati da ognuno alle varie aree, si può chiedere ai partecipanti di posizionarsi nell’area a cui hanno dato il punteggio maggiore (nel caso di parità si chiede di sceglierne una). Anche in questo momento si può chiedere se c’è qualcuno che sente il bisogno di esprimersi a proposito del proprio posizionamento. Credo sia importante sottolineare come l’obiettivo non è identificarsi in una singola area dell’esagono ma mettere a fuoco quali sono quelle che più ci accendono di interesse e quali invece ci dicono poco o niente.

Questa attività, se le tempistiche lo permettono, può essere agganciata alla successiva e intrecciata in un momento successivo finale.

Valori professionali.

Dopo aver esplorato gli interessi, si possono esplorare anche i valori professionali o le àncore di carriera: si tratta di quegli elementi che le persone ritengono importanti nel loro futuro lavorativo. Una modalità possibile di esplorazione di questo tema può essere quella di chiedere al gruppo di dividersi in sei sottogruppi in base alle aree di interesse professionale emerse nell’attività precedente (ognuno nell’area di proprio interesse oppure suddividendo in modo casuale). Una volta divisi in sottogruppi si possono leggere da un elenco come il seguente dei valori professionali:

- gestire altre persone e raggiungere ruoli di leadership
- sviluppare e utilizzare conoscenze e competenze
- ottenere indipendenza e autonomia
- esprimere creatività
- avere un buon equilibrio con il resto della vita
- aiutare gli altri
- crescere economicamente
- promuovere l’inclusione
- avere occasioni di carriera

- avere sicurezza economica e stabilità
- sperimentare innovazione
- fare esperienze internazionali
- contribuire alla sostenibilità ambientale

Dopo ogni valore si può chiedere ai sottogruppi di discutere qualche minuto al proprio interno per immaginare nel proprio ambito come si possa perseguire quel determinato valore. Una volta che ogni gruppo ha individuato ad es. come il valore di “aiutare gli altri” possa essere perseguito nel proprio ambito, lo si fa scrivere su un foglio e si passa al successivo. In conclusione ogni sottogruppo dovrebbe avere un proprio foglio con indicate le possibilità per perseguire ogni singolo valore elencato e si può predisporre un momento di condivisione in cui anche i componenti degli altri gruppi possono integrare se lo desiderano.

3.2 Gli io-ausiliari, l’alter-ego e il protagonista

Le attività finora descritte mettono i partecipanti nella posizione di riflettere sulla tematica del post-diploma esponendosi pian piano in maniera simmetrica. Simmetrica nel senso che ognuno racconta un pezzetto di sé e ha la possibilità di cogliere dei pezzetti degli altri partecipanti.

Dopo queste prime attività che permettono di entrare pian piano all’interno della tematica principale e di conoscersi tra partecipanti si può decidere di passare all’attività con il protagonista se le tempistiche lo permettono. Se per le ore del progetto si ha la possibilità di dare uno spazio da protagonista ad ognuno dei partecipanti (uno per incontro) è importante che il direttore scelga i protagonisti o li faccia scegliere escludendo chi ha già lavorato come protagonista negli incontri precedenti. Questo con l’intento di dare uno spazio simmetrico a tutti i partecipanti. Se non fosse così si può decidere di far lavorare solo alcuni degli studenti come protagonisti (ovviamente uno per sessione), ad esempio facendoli votare dagli altri componenti del gruppo per far emergere chi porta le tematiche che più risuonano nel gruppo in quel momento.

Per individuare il protagonista, soprattutto il primo, è importante dare ascolto al “voto” degli altri (voto sulle tematiche che più risuonano nel piccolo gruppo in quel determinato momento) ma anche alla disponibilità a mettersi in gioco. Il rischio di non farlo è quello di lavorare con uno studente non ancora “caldo” abbastanza da lasciarsi andare con spontaneità nell’attività da protagonista.

Per passare dal lavoro con il gruppo che è simmetrico al lavoro con il protagonista che è asimmetrico, può venire chiesto in diverse modalità che ognuno dei candidati protagonisti individui un titolo, un emozione, una metafora, una tematica ecc che sia rappresentativa della sua scelta post-diploma. Questo perché il resto del gruppo possa, ascoltandosi, scegliere dando il proprio voto a ciò che gli risuona di più.

Una volta individuato il protagonista è importante che il direttore vi entri in sintonia chiedendogli di più di ciò che porta al gruppo con la sua tematica/metafora/titolo ma impedendo che diventi

una narrazione. Il cercare di impedire la narrazione ha lo scopo di mantenere attivo l'io-attore per poi proseguire con le riflessioni dell'io-osservatore per un momento successivo. Adesso è il momento dell'azione e bisogna accompagnare il protagonista nel portare sul palcoscenico il proprio momento post-diploma senza dare troppo spazio al ragionamento ma aiutandolo ad agire.

Se si parla di una tematica, si può chiedere una scena di vita esemplificativa che la rappresenti. Se si parla di una metafora lo si aiuta a ricostruirla sul palcoscenico. Se è emerso un titolo gli si chiede di identificare le persone della sua vita che più centrano con quel titolo.

In questo paragrafo voglio concentrarmi sul lavoro interno dei componenti del gruppo oltre che del protagonista. Esso comincia già quando lo studente è scelto come io-ausiliario per interpretare un personaggio o una parte del mondo interno del protagonista. Comincia nel senso che allo studente si può chiedere come mai è stato scelto dal protagonista per interpretare quel ruolo e quindi può riflettere sull'immagine che il protagonista ha di lui. Ad esempio essere scelti per interpretare la paura di non passare il test di ammissione può attivare vissuti emotivi diversi dall'essere scelti per interpretare l'amico supportivo che ricorda al protagonista che nella vita tentare non nuoce.

Man mano che il ruolo si realizza sul palcoscenico, cioè che il protagonista dà voce e fa agire il personaggio interpretato dall'io-ausiliario, lo studente scelto per interpretarlo può riflettere su quanto si sente simile o dissimile a quel personaggio, quanto rivede in esso una parte di sé.

Nel caso ci si riveda è come ricevere uno specchio implicito ma adeguato da parte del protagonista che ha colto quell'aspetto dello studente. Nel caso non ci si riveda è come ricevere uno specchio implicito ma differente da come lo studente si vede da parte del protagonista. In entrambi i casi l'io-ausiliario ha uno spunto di riflessione: è costretto a fare i conti con quella parte di sé che è stata riconosciuta implicitamente dal protagonista scegliendolo. Può piacergli, può non piacergli, può non riconoscersi in quella parte, ma deve farci i conti. Nel caso la parte in questione sia particolarmente "scomoda" o pesante il direttore può aiutare l'io-ausiliario a viverla con un leggero distacco dicendo una frase dedicata nel suo calarsi in quella parte e nell'uscirvene una volta terminato il lavoro con il protagonista.

Particolarmente interessante è l'evento in cui qualcuno scelto come io-ausiliario grazie a quel ruolo riesce a riconoscere una parte di sé che non aveva mai preso in considerazione prima. Potrebbe essere il caso di Lorenzo che è stato scelto dalla protagonista Sara per interpretare la sua "ambizione" e prima di allora non si era mai visto riconosciuto quella parte un po' sognatrice e un po' arrivista che però ha poi ammesso di avere durante la condivisione finale.

Quando invece un partecipante del gruppo viene scelto dal protagonista per fargli da alter-ego il tipo di risonanza su cui riflettere è invece leggermente diversa. Con questo intendo dire che lo specchio in questo caso è anche una sorta di riconoscimento di vicinanza da parte del protagonista che rivede nella persona scelta per fargli da alter-ego qualcosa del se stesso di quel momento. Anche qui ovviamente si va incontro al bivio di rivedersi o meno e della riflessione che ciò comporta.

3.3 La ricchezza del gruppo e la condivisione finale

Una volta terminato il lavoro con il protagonista viene creato uno spazio d'elezione per quel componente del gruppo, come una sedia o una montagna di cuscini e tutti i compagni ci si posizionano attorno per appunto "condividere". Durante la condivisione è importante che tutti prendano la parola uno alla volta tranne il protagonista che si è già espresso durante l'attività centrale e ora rimane in una posizione di ascolto. L'espressione di ogni componente del gruppo è funzionale all'integrazione, movimento interno che "mira a rendere questa tonalità affettiva più armonicamente inseribile nella globalità delle percezioni e delle emozioni" (Boria, 2005, pag. 169). Serve cioè che dopo uno spazio che ha privilegiato l'azione (del protagonista) ci sia un momento di osservazione che consenta ad ognuno di mettere in parole cosa si è mosso dentro osservando il lavoro del protagonista, in cosa ci si rivede, in cosa si sente differente ecc.

Fondamentale per tutelare il protagonista è la consegna del direttore che, soprattutto con gruppi non abituati a lavorare con questa metodologia dev'essere precisa e indicare che la condivisione è diversa da un giudizio (la verità nello psicodramma è soggettiva quindi nessuno sa cos'è meglio per gli altri) da un consiglio (si deve creare la fiducia che ognuno coltivi in cuore le soluzioni per la propria vita e che non abbia bisogno dei consigli altrui) oppure da un ragionamento (non è utile al gruppo che qualcuno dia una lettura interpretativa a ciò che è successo sul palcoscenico, sempre perché la verità è soggettiva). Nella condivisione si parla quindi di se stessi e di cosa ognuno ha rivisto di sé e del proprio mondo interno nel lavoro del protagonista in questo caso relativamente alla scelta post-diploma (a seconda del contesto e del mandato in cui si svolge l'attività può essere importante ricordare di limitare la condivisione all'area del post-diploma).

Due condivisioni che ricordo, una per similitudine/affinità e una per contrapposizione, sono quelle di Maura e Damiano. Dopo un lavoro di un protagonista su una metafora (la scelta come un bivio con tutte porte chiuse) Maura ha detto rivolta alla protagonista "anche io vedendoti lavorare mi sono resa conto che dentro di me avevo smesso di guardare a diverse "porte" perché me le immaginavo chiuse, alcune mi era stato detto da più persone che lo erano (come quella di medicina), ma avendo visto il tuo coraggio adesso credo che anche io proverò il test a numero chiuso. Se sarà chiusa quella porta per me voglio scoprirlo provando io ad aprirla e non rinunciare a priori.". Dopo un lavoro di un protagonista su un atomo sociale dell'orientamento (con un nonno, un papà, una passione e una certezza) Damiano ha detto rivolto al protagonista "guardando la tua situazione mi sono reso conto della grande assenza di mio padre, non mi ha mai dato una sua opinione su cosa dovrei fare dopo il diploma. Neanche alle medie mi aveva detto nulla e mia mamma si era fatta consigliare dai professori. Fino ad ora ho sempre dato per scontato che in tutte le famiglie i genitori si interessassero poco al futuro lavorativo dei figli (basta che ne avessero uno). Quindi anche se ho capito che tuo padre e tuo nonno nel tuo caso ti appesantissero "immischiandosi" nella tua decisione, te li ho invidiati: magari ce le avessi io delle persone che si immischiano nella mia scelta."

Con questi due esempi ci tenevo ad evidenziare come il momento di condivisione finale potesse essere arricchente per i componenti del gruppo, ma anche per il protagonista. Nel caso di Maura si può vedere come il coraggio dimostrato dalla protagonista sia stato contagioso e nel caso di

Damiano ricordo che il protagonista era stato toccato dalla sua condivisione e aiutato a vivere con più gratitudine quella che prima definiva un'intrusione da parte di padre e nonno.

4 – PSICODRAMMA CON UN GRUPPO REALE (la classe)

Fare un lavoro di gruppo per l'orientamento post-diploma con un gruppo reale, in questo caso con una classe, è diverso sotto molti aspetti da un lavoro con un gruppo di persone che non si conoscono e in alcuni casi queste diversità comportano l'utilizzo di alcuni accorgimenti.

4.1 Riscaldamento

Nel caso di una quarta superiore dove gli studenti si conoscevano da tempo, avendo già passato quattro anni scolastici insieme (gruppo reale), ho proposto queste altre attività rispetto al gruppo artificiale. Ad esempio il riscaldamento non comporta la necessità di chiedere ai componenti del gruppo classe di presentarsi perché già si conoscono (l'unico motivo valido per farlo è perché il conduttore impari i nomi degli studenti). Nei gruppi che stanno insieme da tempo si formano delle dinamiche tra i componenti che tendono a cristallizzarsi, ogni persona tende a ricoprire sempre un determinato ruolo "il casinista", "il secchione", "quello che ribatte", "il silenzioso" ecc. Per permettere ai ragazzi di esprimersi con più spontaneità e creatività, cosa necessaria nello psicodramma e in generale per portare a qualcosa di nuovo, è indispensabile rompere queste cristallizzazioni. Nella parte iniziale del lavoro di gruppo ci sono molti modi per rompere le cristallizzazioni più classiche del mondo scolastico:

- gli studenti tendono a passare la maggior parte delle ore scolastiche seduti al proprio banco con un docente che spiega alla lavagna: si può rompere questa cristallizzazione chiedendo di spostare i banchi ai lati della classe e di mettersi tutti in cerchio con una sedia;
- c'è sempre qualcuno che ricopre il ruolo del docente: si può chiedere al docente di non essere presente durante l'attività e fare attenzione essendo l'unico adulto a non ricoprire quel ruolo (transfert), ad esempio non accettare di essere chiamati "prof.";
- spesso quello scolastico è un luogo dove circola il giudizio: si può chiedere agli studenti di non giudicarsi gli uni con gli altri e fare attenzione a non essere da conduttori giudicanti, soprattutto credendo di sapere cos'è giusto e cos'è sbagliato per il futuro formativo/lavorativo degli studenti;
- in una classe c'è sempre chi parla di più e chi di meno: con le regole dello psicodramma della circolarità e della simmetria viene rotta questa cristallizzazione dando lo stesso tempo di esprimersi ai "chiacchieroni" e ai "silenziosi", è importante dare un limite a chi tende a sfiorare e non affrettarsi solo perché qualcun altro ha maggiore difficoltà nell'avere l'attenzione degli altri su di sé, ma piuttosto aiutandolo;
- la scuola dà l'opportunità di mostrarsi in pochi ruoli, come lo studente, il compagno ecc. quest'attività potrebbe essere un'occasione per permettere al gruppo classe di conoscere i propri compagni anche sotto qualche aspetto che non si aspettano, ovviamente sempre con l'ottica di stimolare la spontaneità e la creatività.

Un'altra differenza tra un gruppo artificiale e il gruppo classe è che dopo il termine dell'attività gli studenti torneranno alla loro quotidianità scolastica insieme. Questa differenza può avere delle implicazioni sulla disponibilità a mettersi in gioco dei partecipanti, nel senso che potrebbero emergere delle resistenze a mostrare parti di sé che non sono soliti a mostrare nel gruppo classe. In questo caso è importante non forzare nessuno ma allo stesso tempo creare un ambiente diverso in cui ci si può sentire tutelati e spontanei abbastanza da trovare modi nuovi e creativi di stare con gli altri.

La scaletta che di solito uso nel riscaldamento è molto semplice perché nei progetti ho due ore per gruppo classe quindi tendo ad usare una mezz'oretta o poco più per il riscaldamento.

Iniziando chiedo all'insegnante di uscire dall'aula, e ai ragazzi di spostare i banchi ai lati della classe rimanendo in cerchio con le sedie. Una volta disposti in cerchio ognuno su una sedia faccio una sorta di "patto iniziale" in cui chiedo la disponibilità a darsi del tu nelle due ore, chiedo la riservatezza riguardo alle cose che usciranno e chiedo la disponibilità a mettersi in gioco. Già questi movimenti iniziali dovrebbero cambiare abbastanza il setting da facilitare l'emergere di cose nuove, lo svilupparsi di ruoli inconsueti e in generale facilitare il fattore S/C.

La prima cosa che faccio è fare un giro dei nomi in una qualche maniera non convenzionale, insomma per evitare l'"effetto appello". Un modo potrebbe essere quello di dare una pallina o un orsacchiotto ad uno studente chiedendogli di dire il nome ad alta voce più altre due cose di sé (visto che il nome loro già lo conoscono e l'attenzione calerebbe) e poi di passare l'orsacchiotto a qualcuno che ancora non l'ha ricevuto a modi catena. Le altre due cose possono essere un qualcosa di inerente alla scelta post-diploma ma senza rivelare troppo, come ad esempio "la materia scolastica nella quale ho la media più alta" e se "ho già deciso al 100% cosa fare dopo il diploma oppure non al 100%".

Una volta terminato il giro li faccio alzare e divido lo spazio in due proponendo una versione dell'attività che nel capitolo precedente ho chiamato "Posizionamenti", cioè chiedo che chi ha detto che ha già deciso al 100% si metta da un lato della classe mentre gli altri nell'altra metà. Poi proseguo: chi pensa che la scelta post-diploma sia una scelta importante si posiziona da un lato mentre chi crede non lo sia dall'altro; chi si avvicina alla scelta con un po' di paura da un lato, chi no dall'altro; da un lato chi ha almeno un genitore che ama il proprio lavoro, dall'altro chi invece ha entrambi i genitori che non lo amano; da un lato chi si sente influenzato (in positivo o in negativo) nella sua scelta dai docenti, dall'altro chi invece non si sente influenzato da loro; da un lato chi crede che farà tutta la vita lo stesso lavoro, dall'altro chi si aspetta di cambiarne molti ecc.

In questa attività a seconda del tempo che si ha a disposizione si possono fare dei doppi cioè dopo l'averli fatti posizionare il direttore può mettersi dietro ad uno studente e con le mani sulle sue spalle e doppiare "mi sono posizionato qui perché...". Ovviamente ci vuole una certa delicatezza e se si vede che il clima della classe non è abbastanza rispettoso evito di doppiare persone in posizioni delicate come chi si è messo dal lato di chi ha entrambi i genitori che non amano il proprio lavoro.

Questa prima parte dell'attività dovrebbe già permettere di "scaldare" gli studenti sulle tematiche della scelta post-diploma, è importante non sforare con i tempi e far sì che rimanga contenuta nella prima mezz'ora di lavoro.

4.2 La scelta del protagonista

La scelta del protagonista può essere fatta in molti modi, in questo tipo di situazione (gruppo reale della classe, due ore) tengo soprattutto ad utilizzarne delle modalità che facciano emergere un protagonista motivato e disponibile a mettersi in gioco, passa in secondo piano che abbia già scelto cosa fare dopo il diploma oppure sia indeciso. Un modo potrebbe essere quello di chiedere di tornare seduti, distribuire un foglietto e una penna ad ogni studente chiedendo di trovare individualmente un titolo ed un'emozione collegata alla propria scelta post-diploma. Una volta scritti il foglietto va piegato e messo in una scatola al centro del cerchio. Questo consente di avere l'elenco dei titoli con emozione collegata senza il nome di chi l'ha scritto. Per capire quale titolo ed emozione risuona di più negli animi degli studenti in quel momento si possono leggere ad alta voce i bigliettini anonimi chiedendo di alzare la mano in base a quanto ognuno si sente toccato da quel titolo ed emozione. Si segnerà dunque dietro ad ogni fogliettino il numero di mani alzate che ha "riscosso". È importante non dare una connotazione valutativa ma sottolineare che è un'alzata di mano in base alla risonanza dentro gli altri e che nessun titolo ed emozione è meglio o peggio degli altri. L'intento è quello di andare a trattare un tema, una situazione di scelta post-diploma che mantenga l'attenzione dell'uditorio quando lavorerà il protagonista e permettere anche a chi osserva di lavorare.

Chiedo dunque di spostare le sedie dividendo lo spazio in un uditorio e un palcoscenico, il primo con le sedie rivolte verso il secondo. Chiamo quindi i cinque studenti dei cinque titoli con emozione più "votati" sul palcoscenico senza che rivelino il proprio titolo ed emozione. Messi uno di fianco all'altro rivolti verso l'uditorio chiedo di indicare con le mani nascoste dietro la schiena un numero da zero a dieci (zero due pugni chiusi, dieci due mani con le cinque dita aperte) in base alla voglia di lavorare sul proprio tema. Qui prendo in carico lo studente che ha più voglia di mettersi in gioco e rimando in uditorio gli altri quattro.

Questo modo di selezionare il protagonista dovrebbe permettere di lavorare su un tema che risuona nella classe ma anche con un protagonista ben disposto a fare da protagonista.

Una volta sul palcoscenico con il protagonista il direttore segue la classica scaletta dell'atomo della scelta: presa in carico, (non c'è passaggio nel tempo perché si parla di come il protagonista vive la scelta al giorno d'oggi), costruzione della scena (consiste nel posizionare le sedie), popolamento della scena, azione scenica, integrazione, ritorno alla realtà, partecipazione.

Riporto qui di seguito l'attività con il protagonista di una classe quarta dell'istituto Agrario del Vittone di Chieri.

Direttore: "Quindi, eccoci qui Nicolò, qual era il tuo titolo ed emozione?"

Nicolò: "Eccoci, il mio titolo era "la passione e la famiglia" e l'emozione "entusiasmo""

Direttore: "Bene, dicci un po' di più senza spoilerare troppo, insomma a modi trailer di un film in cui si capisce qualcosa in più del titolo ma vale ancora la pena di vedere il film perché non si è capito tutto"

Nicolò: "Sì, ho messo quel titolo alla mia scelta post-diploma perché sono appassionati di tree climbing e vorrei farne una professione soprattutto all'interno dell'azienda agricola che la mia famiglia ha da diverse generazioni e quindi entusiasmo perché non vedo l'ora di iniziare a lavorare, d'estate è da quando faccio prima superiore che lavoro e l'anno prossimo dovrei poter fare il corso per la motosega necessario per fare il tree climber anche se io la motosega la uso già"

Direttore: "Molto bene Nicolò, ti chiedo quindi di individuare le quattro oppure cinque "cose" (che possono essere persone, passioni, paure, strade) che, quando pensi alla tua scelta post-diploma senti che dentro di te hanno più voce in capitolo"

Nicolò ci pensa un po' e poi una alla volta con l'aiuto del Direttore individua le seguenti: "Senz'altro la mia passione per il tree climbing, mio padre, la possibilità di andare all'università di scienze agrarie e per rappresentare l'azienda agricola di famiglia direi mio nonno"

Direttore: "Perfetto, vanno bene queste quattro e poi eventualmente se te ne venisse in mente una quinta che adesso non ti è venuta in mente la possiamo aggiungere ok?"

Nicolò: "Ok"

Direttore: "Adesso metto questa sedia qua nel mezzo del palcoscenico e ti chiedo di sedertici. Da lì nel mezzo vedi che hai attorno un bel po' di spazio sul palcoscenico, ti chiedo di pensare a cosa farai dopo il diploma e concentrandoti su quello che emerge a cui hai dato il titolo "la passione e la famiglia" di scegliere dove posizionare la tua passione per il tree climbing attorno a te. Io metterò quest'altra sedia dove mi dirai tu. Posso metterla più vicina, più lontana, di fronte, dietro di fianco a te..."

Nicolò: "La sento di fronte"

Direttore: "Molto bene che ti lanci spontaneamente, quindi la passione di fronte, girata di lato, che ti guarda oppure che ti dà la schiena?"

Nicolò: "No, che mi guarda"

Direttore: "Molto bene allora la mettiamo così. Adesso ti chiedo di fare lo stesso per tuo padre, potresti sentirtelo in posizioni diverse a seconda del criterio che usiamo, ma a noi interessa la tua scelta post-diploma, cioè dove ti senti che possa essere rappresentativo posizionare tuo padre rispetto a te riguardo a questa scelta?"

Nicolò: "Lo metterei di fianco a me che mi guarda"

Direttore: "Molto bene, vedo che hai capito come funziona. Adesso l'università di Scienze Agrarie, qui devi pensare a dove senti quella parte di te che ti spinge ad iscriverti all'università, è una parte

che senti vicina, lontana, è molto presente nei tuoi pensieri quando pensi a cosa farai dopo il diploma?”

Nicolò: “No non è molto presente infatti la metterei più distante là in fondo, sempre girata verso di me”

Direttore: “Ok. Rimane solo tuo nonno da posizionare, diciamo in rappresentanza dell’azienda agricola che ha la tua famiglia. Dove ti senti possa essere posizionato attorno a te?”

Nicolò: “Me lo sento alle spalle”

Direttore: “Rivolto verso...?”

Nicolò: “Verso di me”

Direttore: “Ok molto bene, adesso guardati intorno, vanno bene come sono posizionati?”

Nicolò: “Sì me li sento proprio così”

4.3 La scelta dell’alter-ego e degli io-ausiliari

Riprendendo il discorso fatto ad inizio capitolo un’altra differenza tra un gruppo costruito ad hoc per l’attività e un gruppo reale è che potrebbe capitare di incontrare nel mondo interno delle persone (in particolare se si lavora con un protagonista), qualcuno che è presente in carne ed ossa alla sessione. In questo caso ovviamente è importante far sì che sia chiaro che il personaggio sul palcoscenico è quella persona del mondo interno del protagonista e non la persona reale, volendo per sottolinearne la differenza si può chiedere che l’io-ausiliario non sia la persona stessa (cioè che sia interpretato da un altro compagno di classe).

In questo caso non è stato chiamato nessun personaggio che era presente alla sessione, insomma nessun compagno sembrava avere una voce determinante nella scelta post-diploma di Nicolò.

Direttore: “Ok allora adesso con l’intento di dargli un po’ più di forma umana animandoli ti chiedo di individuare cinque compagni di classe che possano interpretare questi personaggi. Dico cinque e non quattro perché mi serve che per primo tu scelga un compagno o anche una compagna che possa essere ste stesso.”

Nicolò dopo aver chiesto qualche chiarimento: “Per fare me scelgo Elia”

Direttore: “Molto bene, Elia mettiti qui in piedi a lato del palcoscenico”

Nicolò: “Per fare mio nonno Mattia, per fare mio papà Luca, Giacomo la passio e Alessandro l’università”

Si crea un po’ di chiacchiericcio ma sono comunque commenti relativi all’attività.

Direttore: “Perfetto, voi potete posizionarvi sulle sedie rispettive dei vari personaggi. Adesso essendo che a noi non interessa improvvisare delle parti che ognuno si inventa, ma ci interessa che questi bravissimi attori interpretino le parti che ha in mente il nostro protagonista Nicolò,

dobbiamo chiedere a lui di farci conoscere questi personaggi, ma invece di farti raccontare ti chiedo di metterti nei panni di ogni personaggio uno alla volta, da chi partiamo?”

Nicolò: “Partiamo da mio papà”

Direttore: “Molto bene allora l’io-ausiliario Luca si toglie dalla posizione dal papà e lascia che tu Nicolò ti metta a quel posto e l’alter-ego Elia si posiziona al posto centrale di Nicolò. Mi raccomando quando siete nei panni di qualcuno non siete più voi stessi ma diventate proprio quella persona e tutti vi tratteremo come quella persona. Quindi buon giorno sig. ...?”

Papà (Nicolò): “Stefano”

Direttore: “Buon giorno sig. Stefano, lei che lavoro fa?”

Papà (Nicolò): “Faccio il contadino, alleviamo bestiame, coltiviamo cambi e faccio anche il giardiniere”

Direttore: “Caspita, dev’essere molto impegnativo, dico bene?”

Papà (Nicolò): “Sì ma noi siamo in molti in famiglia quindi riusciamo a dividerci i compiti, tra poco arriverò anche Nicolò a darci una mano”

Direttore: “Sì ho saputo che sta finendo le superiori, senta rimanendo sulla questione, le chiedo di rivolgersi a suo figlio che vede lì nel mezzo e dirgli tutto ciò che le viene da dirgli sulla sua scelta post-diploma, sia cose che gli ha già detto esplicitamente che cose che magari non gli ha detto in maniera chiara e tonda ma che gli ha fatto capire”

Papà (Nicolò) rivolgendosi a Nicolò(Elia): “Finisci in fretta la scuola così vieni a darci una mano che ne abbiamo bisogno. Se vuoi puoi anche fare il corso da tree climber, anche io sono appassionato di motoseghe”

Direttore: “Bene così? Si sente di aver detto tutto a suo figlio riguardo alla sua scelta?”

Papà (Nicolò): “Sì”

[...]

Passione (Nicolò) rivolgendosi a Nicolò(Elia): “Quando sceglierai cosa fare dopo il diploma tienimi presente! Perché ti farei sentire bene, è una figata usare la motosega ed è una figata arrampicarsi sugli alberi. Non vuoi mica fare un lavoro da scrivania?? Con me ti divertiresti e guadagneresti anche bene, i tree climber hanno un ottimo stipendio”

[...]

Università (Nicolò) rivolgendosi a Nicolò(Elia): “Dovresti iscriverti all’università per avere una formazione migliore, se non lo farai ora non lo farai più”

[...]

Nonno (Nicolò) rivolgendosi a Nicolò(Elia): “Lavora nell’azienda di famiglia che abbiamo creato, se non lo facessi sarebbe come negare le tue origini”

Direttore: “Molto bene e anche l’ultimo messaggio è stato assegnato. Chiedo a te Nicolò di rimetterti al tuo posto e agli io-ausiliari di mettersi ai loro. Adesso Nicolò finalmente sei tornato nei tuoi panni e ti faccio riascoltare i messaggi che questi personaggi hanno per te, tu rimani in una posizione di ascolto, sia di loro che delle tue emozioni.”

Gli io-ausiliari ripetono i messaggi al protagonista e il Direttore doppiandolo dice: “Qui nel mezzo mi sento...”

Nicolò: “Qui nel mezzo mi sento desideroso di andare avanti, non vedo l’ora di finire la scuola. Forse mi sento anche un po’ in dovere di dare una mano alla famiglia.”

Direttore: “Bene, allora adesso hai la possibilità di rispondere al messaggio di ogni personaggio rivolgendoti ad uno per volta. Da chi parti?”

Nicolò: “Parto dalla Passione”

Nicolò rivolgendosi alla Passione (Giacomo): “Terrò senz’altro conto di te nella mia scelta, anzi voglio subito informarmi quando si terranno i prossimi corsi della regione per iscrivermi. Col cavolo che vado a lavorare davanti ad una scrivania.”

Direttore doppiando Nicolò: “Quando sceglierò cosa fare dopo il diploma mi aiuterà che tu sia...? Lì dove sei? Più vicina? Più lontana? ...”

Nicolò rivolgendosi alla Passione (Giacomo): “...mi aiuterà che tu sia lì dove sei, proprio di fronte a me”

Direttore: “Molto bene, adesso passiamo alla prossima persona a cui vuoi rispondere.”

Nicolò rivolgendosi al papà (Luca): “Ti ringrazio per il supporto che mi dai nel fare il corso di tree climbing, però non so quanto avrò voglia di dare una mano nell’azienda di famiglia. Mi interessa solo il giardinaggio e il tree climbing, vorrei aprire una mia ditta specializzata in quello. Però ti ringrazio per avermi dato l’opportunità anche in queste estati di lavorare.”

Direttore doppiando Nicolò: “Quando sceglierò cosa fare dopo il diploma mi aiuterà che tu sia...?”

Nicolò rivolgendosi al papà (Luca): “...mi aiuterà che tu sia al mio fianco ma rivolto nella mia stessa direzione, come per essere di supporto e meno oppressivo”

Direttore: “A chi ti rivolgi adesso?”

Nicolò rivolgendosi all’università (Alessandro): “Adesso che ci ho pensato meglio, mi sa che non mi hai convinto, sì sono d’accordo sul fatto che se non mi iscriverò ora non farò più l’università ma forse non mi interessi così tanto e l’idea di studiare ancora mi abbatte tremendamente. Quindi credo che non mi iscriverò.”

Direttore doppiando Nicolò: “Quando sceglierò cosa fare dopo il diploma mi aiuterà che tu sia...?”

Nicolò rivolgendosi all'università (Alessandro): "...mi aiuterà che tu sia lì dove sei, forse un po' più lontano perché nel futuro non si sa mai, ma per ora non sei la mia strada è solo la fomo (fear of missing out) che mi fa pensare a te."

Direttore: "Se ti senti di aver detto tutto all'università, rimane solo il nonno a cui rispondere."

Nicolò rivolgendosi al nonno (Mattia): "Nonno" si emoziona ma cerca di non darlo a vedere "ti ringrazio per aver lavorato tutta la vita e aver permesso a noi nipoti di avere alle spalle un'azienda come la nostra, non ti preoccupare che non gli volterò le spalle. Darò il mio contributo senza dimenticare le mie passioni. Voglio che tu stia lì dove sei perché non ho intenzione di dimenticarti."

Direttore: "Molto bene Nicolò, guardati attorno e cerca di sentire se effettivamente è così che ti aiuterebbe che fossero disposti questi personaggi"

Nicolò: "Sì, disposti così mi stanno bene"

Direttore: "Bene, allora adesso rivolgendoti ad uno per volta ti invito a congedare in una maniera non verbale i vari personaggi che usciranno di scena e torneranno ad essere dei tuoi compagni di classe."

Nicolò congeda la passione con una stretta di mano decisa, l'università con un cenno distante, il papà con una stretta di mano e il nonno con un inchino. Il Direttore notando il distacco del saluto verso il nonno suggerisce a Nicolò: "Se ti senti di voler abbracciare il nonno puoi farlo"

Nicolò: "No se no mi emozionano, va bene così"

Direttore: "Beh a maggior ragione no?"

Nicolò: "Va bene così"

Direttore: "Ok bene, allora congediamo l'io-ausiliario che torna ad essere Mattia. Rimane ancora l'ater-ego, c'è qualcosa che vuoi dire al te stesso della scelta?"

Nicolò rivolto a se stesso (Elia): "Ascolta le tue passioni ma non dimenticare la tua famiglia."

Direttore: "Bene così? Allora congediamo l'alter-ego che torna ad essere Elia. Caspita Nicolò che bel lavoro che hai fatto, come ti senti? Cosa ti passa per la testa?"

Nicolò: "Mi sento un po' scombussolato, ma sono contento della decisione che ho preso, spero davvero di riuscire ad aprire una ditta mia e fare il tree climber."

Direttore: "Bene Nicolò, se è ciò che desideri ti facciamo tutti i nostri migliori auguri. Adesso ti chiedo di sederti qui su questa sedia con il cuscino a modi "trono" e chiedo al resto della classe di disporsi a ferro di cavallo attorno a Nicolò che ha fatto il protagonista."

4.4 La delicatezza della condivisione finale in un gruppo reale

Nella parte conclusiva dell'incontro di psicodramma con le classi quarte cerco, se il tempo lo permette, di fare sia una condivisione che dare uno spazio per rintracciare i temi emersi nel lavoro di gruppo perché possano essere ripresi nei colloqui individuali che gli insegnanti oppure io faccio poi in quinta.

La condivisione è un giro di espressione in cui tutti i componenti della classe hanno la possibilità, rivolgendosi al protagonista che ha lavorato "al servizio del gruppo classe" (oltre che di se stesso), di dire cosa li ha toccati. Una consegna potrebbe essere: "Adesso a turno avete la possibilità di dire a Nicolò qualcosa della vostra scelta post-diploma che avete sentito risuonare per somiglianza o contrapposizione guardandolo lavorare. Il protagonista rimane in una posizione di ascolto. Non giudizi, non consigli né riflessioni generali, qualcosa della vostra scelta post-diploma." È importante in questi momenti vigilare che gli studenti seguano la consegna e intervenire con dei doppi nel caso inizino ad uscire dal seminato, sia per tutelare il protagonista che per far lavorare gli altri sul proprio post-diploma e non su altro (anche se sono consapevole che si possano muovere altre cose dentro ognuno infatti a fine lavoro rimango a disposizione per chi mi volesse parlare).

Una volta terminato il giro faccio disporre tutti sulle sedie rivolti però verso la lavagna e chiedo di esprimersi liberamente su che temi gli sembra che siano emersi dal loro lavoro di oggi tenendo conto il riscaldamento, il protagonista e la condivisione finale. Durante questa attività penso sia utile chiedere che i temi individuati siano espressi con una singola parola come: famiglia, supporto, passione, università, lavoro ecc. questo per evitare ragionamenti e giudizi ma anche perché poi l'anno successivo durante il colloquio individuale si possa spaziare all'interno di quei temi. Ad esempio se un tema è indicato come "pressione familiare per entrare a far parte dell'azienda agricola di famiglia" diventa difficile che molti studenti possano fare un ragionamento su quello nel colloquio individuale in quinta, mentre se il tema è espresso come "pressione familiare" è abbastanza ampio da farci entrare più ragionamenti all'interno.

5 – LO PSICODRAMMA E IL SOCIODRAMMA CON PIÙ CLASSI

In alcune scuole in cui è stato realizzato il progetto dei lavori di gruppo per l'orientamento post-diploma mi è stato chiesto, per una questione di budget, di lavorare con due classi contemporaneamente.

5.1 Psicodramma

Questo ha significato trovare una scaletta dello psicodramma per poter lavorare con dei gruppi composti dai quaranta ai cinquanta studenti. Altra questione di cui tenere conto in questo tipo di situazione è il fatto che il gruppo così composto presenta la sfida dei gruppi reali (cioè che hanno delle dinamiche pregresse, delle cristallizzazioni) ma allo stesso tempo la sfida dei gruppi artificiali (e cioè che il 50% degli studenti non si conoscono).

Di seguito espongo una possibile scaletta che ho utilizzato in questi casi nell'intento di affrontare le difficoltà rappresentate dalla numerosità e dal "gruppo misto" (cioè un gruppo che non è né reale ma nemmeno artificiale).

5.2 Riscaldamento (o raffreddamento)

Questi incontri sono sempre stati svolti in biblioteca o in auditorium o comunque in spazi più grandi di un'aula normale per via della numerosità degli studenti.

Gli studenti solitamente arrivavano in due tranches, prima una classe e poi l'altra. Io li attendevo all'entrata salutandoli il più individualmente possibile, comunque facevo in modo di farmi vedere da tutti e guardare negli occhi più ragazzi possibile. Una volta entrati gli studenti si trovavano di fronte ad un enorme cerchio di sedie e le reazioni erano della più disparate. Ho sentito ragazzi avere reazioni scherzose come dire "gli alcolisti anonimi" oppure reazioni preoccupate perché non avrebbero potuto ripassare per l'interrogazione l'ora dopo, oppure reazioni di spaesamento come chiedere "dove ci dobbiamo sedere?". Questa è un'ottima cosa se l'obiettivo è quello di attivare la spontaneità e la creatività e cioè rompere le cristallizzazioni solite.

Un altro fattore che contribuisce a questa causa è l'arrivo della seconda classe, cioè quindi l'arrivo del nuovo, il realizzarsi di una situazione insolita che rimischia le carte in tavola.

Ovviamente una volta tutti seduti e accertate le presenze e le assenze mi presento e chiedo la disponibilità a darsi del tu, a mettersi in gioco e a mantenere la riservatezza. Come introduzione spiego che l'intento dell'incontro non è quello di permettere a tutte e cinquanta le persone di trovare la propria scelta post-diploma nell'arco di due ore ma piuttosto avviare un processo di dialogo tra di loro perché si esplorino i motivi che possono spingere le persone ad intraprendere un percorso post-diploma. Insomma capire le motivazioni degli altri è arricchente.

Ho intitolato questa parte del lavoro "riscaldamento (o raffreddamento)" perché in una situazione del genere spesso gli studenti sono già molto attivati dalla novità della situazione e dall'essere in presenza di un'altra classe che spesso nei primi momenti del lavoro è necessario raffreddare gli animi piuttosto che attivarli ulteriormente. Indipendentemente dal grado di attivazione che il

gruppo sembra avere è fondamentale indirizzare il pensiero al tema del post-diploma e spesso per questioni di tempo lo faccio parlando io i primi cinque minuti e magari invitando ognuno a concentrarsi sulla propria scelta ma solo a livello immaginativo.

5.3 Piccoli gruppi per rompere le dinamiche pre-esistenti e creare intimità

Dopo questa breve introduzione divido gli studenti in tanti gruppi da quattro persone (qualcuno da tre). Essendo che le due classi all'inizio dell'attività tendono a disporsi separatamente, cioè una da un lato del cerchio tutta vicina e l'altra nella metà rimanente, una buona idea può essere quella di contare da uno a dieci/dodici (a seconda della numerosità) e poi riprendere a contare da uno fino ad esaurire gli studenti. Questo permette di poter chiedere ai "numeri uno" di disporsi in un piccolo cerchio in un punto dello spazio, i "numeri due" in un altro punto ecc. Questa modalità dovrebbe consentire di avere dei gruppetti da circa quattro partecipanti due di una classe e due dell'altra. Un altro accorgimento potrebbe essere quello di fare prima dell'inizio dell'attività delle croci per terra con dello scotch di carta per indicare più facilmente dove dovranno disporsi i vari gruppi.

Sono diversi gli obiettivi che si desidera raggiungere nel creare dei piccoli gruppi misti: rompere le dinamiche esistenti cristallizzate all'interno del gruppo classe (mi è capitato di avere insieme una classe "casinista" e una "tranquilla" e che si equilibrassero), permettere ai singoli di mostrare anche una parte nuova di sé (cosa che magari risulterebbe più difficile con i soli compagni di classe), non annoiare con consegne simmetriche uguali per cinquanta persone (i ragazzi hanno uno span di attenzione limitato), formare una situazione più intima rispetto al grande gruppo all'interno della quale esprimersi.

Proprio perché i quattro componenti del piccolo gruppo possono non conoscersi, la prima consegna che do è quella di presentarsi parlando di sé per un minuto a testa, unica regola per evitare che ognuno dica il nome e basta e passi la parola "attendere che il direttore dia il cambio persona dopo che il minuto è scaduto" e per evitare l'effetto "intervista" è utile chiedere agli altri componenti del gruppo di rimanere in posizione di ascolto.

Per creare un clima più intimo all'interno dei piccoli gruppi a volte metto della musica (sinfonica senza parole) di sottofondo di modo che gli studenti sentano il componente del proprio gruppo che sta parlando ma non quello dei gruppi vicini.



FIGURA 10 PIÙ CLASSI CHE LAVORANO IN PICCOLI GRUPPI

5.4 Il protagonista nel piccolo gruppo

Dopo questo primo giro di presentazioni chiedo ad ogni gruppo di individuare al proprio interno un volontario che abbia voglia di raccontare ai compagni i propri dubbi, gli ostacoli, le aspirazioni, le paure i movimenti della mente che ha avuto per giungere all'idea più o meno confusa di cosa fare dopo il diploma.

Una volta individuato lo studente che farà da “protagonista” in ogni piccolo gruppo do dieci minuti al candidato questa volta con la possibilità che gli altri, nel caso non sappia più cosa dire, lo aiutino con delle domande esplorative. Oltre a spiegare in cosa consistono le domande esplorative e ricordare di non fare ragionamenti, di non parlare di sé e di non dare giudizi o consigli, una possibilità è quella di dare ai tre componenti del gruppo che non sono il protagonista dei foglietti con delle possibili domande.

Alcune potrebbero essere le seguenti:

- Nella tua scelta post-diploma hai tenuto conto delle tue passioni? Quali sono?
- Nella tua scelta post-diploma hai tenuto conto dei tuoi interessi? Quali sono?
- Pensando alla tua scelta post-diploma hai delle paure/preoccupazioni? Quali?
- Ci sono degli eventi della tua vita che credi abbiano influenzato la tua decisione/indecisione? Quali?
- Quali sono le possibilità lavorative-formative tra cui sei/eri indeciso?
- I tuoi valori influenzano la tua scelta? Se sì come?
- I tuoi genitori hanno espresso la loro opinione sulla tua scelta? Se sì cos'hanno detto?
- Per la tua scelta post-diploma ti ispirerai alla carriera formativo-lavorativa dei tuoi genitori? Perché?

- I tuoi amici hanno espresso la loro opinione sulla tua scelta? Se sì cos'hanno detto?
- Senti delle pressioni per fare una scelta piuttosto che un'altra? (al di là del fatto che tu ti faccia influenzare o no)
- Con che modalità solitamente prendi le decisioni importanti (che hanno un effetto a lungo termine)?
- Dopo le medie come hai scelto le superiori? Utilizzerai nuovamente quella modalità per scegliere cosa fare dopo il diploma?

Nei dieci minuti in cui ogni protagonista racconta della propria scelta post diploma è utile girare gruppo per gruppo per vedere come procedono le cose. A volte può risultare utile intervenire con dei doppi per aiutare il protagonista ad andare più a fondo nel suo raccontarsi oppure per aiutare i compagni di gruppo a fare delle domande e non cadere nella tentazione di fare ragionamenti o peggio di giudicare.

5.5 La condivisione nel piccolo gruppo

Una volta terminati i dieci minuti in cui il protagonista nel piccolo gruppo ha l'opportunità di raccontare della sua scelta post-diploma e i compagni di gruppo di fargli domande esplorative, do il tempo per una piccola condivisione.

Durante questo momento ognuno degli altri componenti del gruppo che ha ascoltato e fatto domande, a turno ha la possibilità di condividere rivolgendosi al protagonista cosa gli ha suscitato ascoltandolo (parlando di sé). Anche qui è bene vigilare che si parli di sé, di cosa della propria scelta post-diploma è risuonato per somiglianza o differenza da quella del protagonista, delle domande a cui si è trovato risposta, dei dubbi che sono sorti a cui prima non si pensava, delle riflessioni sulla propria scelta post-diploma che sono balenate grazie alla condivisione del protagonista.

Dopo questo momento di condivisione chiedo ad ogni gruppo di individuare un tema centrale/importante che è nato nel gruppo. Questo è un lavoro in cui sono ugualmente coinvolti il protagonista e gli altri componenti del gruppo, si torna ad un momento simmetrico.

Una volta individuato il tema chiedo di scrivere un titolo (a modi titolo di giornale) che lo rappresenti su un foglio ed immaginare un breve discorso di spiegazione scegliendo un portavoce.

5.6 Ritorno al grande gruppo e chiusura

Quando ogni gruppo ha scritto il titolo e individuato il portavoce chiedo al portavoce del primo gruppo di condividere con il grande gruppo cos'è emerso nel loro gruppo partendo dal titolo che hanno dato al loro tema.

Seguendo l'idea che il direttore debba essere il più marginale possibile invece di fare delle domande direttamente al portavoce del gruppo do la possibilità ai componenti degli altri gruppi di

fare delle domande (non giudizi, ragionamenti o consigli) al portavoce del primo gruppo. In base al tempo rimanente le domande possono essere una oppure di più.

Mentre i gruppi procedono con domande e risposte (che devono essere date dal portavoce ma condivise brevemente con il gruppo) scrivo alla lavagna i titoli pian piano che emergono di modo che alla fine alla lavagna compaiano tutti i temi toccati.

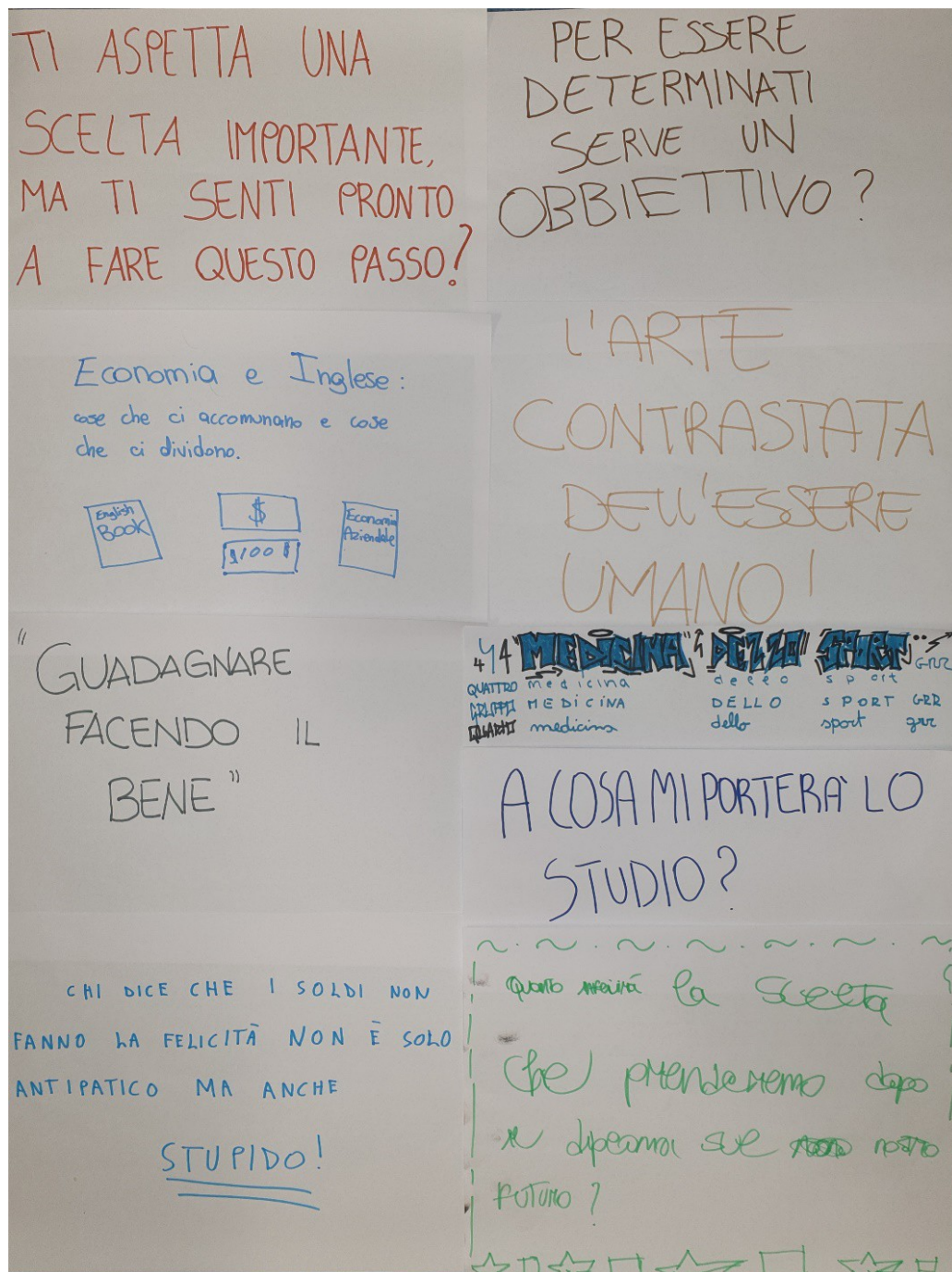


FIGURA 11 ALCUNI TITOLI DEI LAVORI IN PICCOLI GRUPPI SULLA SCELTA POST-DIPLOMA.

Una volta finito il primo gruppo si passa al secondo che esporrà il suo titolo e cosa è emerso al suo interno, risponderà alle eventuali domande e poi si passerà al terzo e così via.

Finita la condivisione con il grande gruppo chiedo a tutti di ritornare in un unico cerchio rimanendo vicini ai componenti del piccolo gruppo con cui hanno lavorato nell'incontro. In questo momento finale do un orsacchiotto di peluche ad un partecipante e chiedo di alzarsi ed andare di fronte ad una persona di sua scelta che ancora non l'abbia ricevuto e dandoglielo, gli dica ad alta voce, in modo che tutti possano sentire, una riflessione sulla propria scelta post-diploma o una domanda che si porta dietro da queste due ore.

5.7 Sociodramma

Nell'anno scolastico 2021/2022 ho avuto la possibilità di lavorare per l'orientamento post-diploma con moltissime classi di quinta e quarta superiore, ho deciso quindi di cogliere l'occasione per fare dei lavori di sociodramma (qui inteso come un intervento formativo che lavora sui ruoli sociodrammatici). L'intento era quello di far lavorare i ragazzi sul livello simbolico dell'orientamento, sui ruoli collettivi/sociali più che sui ruoli privati/individuali e dare una restituzione al collegio docenti su ciò che sarebbe emerso.

Riprendo qui un passaggio del "Manuale di psicodramma, vol.1" di Moreno dove viene spiegata la differenza tra ruoli privati e collettivi: *"Ogni ruolo è una fusione di elementi privati e collettivi; ogni ruolo ha due lati, uno privato e uno collettivo. Il mondo che circonda una persona può essere suddiviso come una cipolla: prima si stacca una parte, poi un'altra, per poi continuare finché tutti i ruoli privati non sono eliminati. A differenza però che in una cipolla, qui troviamo un nucleo – un nucleo di ruoli. Dal punto di vista di questo nucleo i ruoli privati appaiono come una verniciatura che dà ai ruoli collettivi una colorazione individuale, che differisce alquanto da un caso all'altro. Si tratta del padre, la madre, l'innamorato, il gentiluomo, il soldato, rispetto a un padre, una madre, un innamorato, un gentiluomo, un soldato"* (Moreno, 1985, pag. 416).

I lavori sono stati fatti con due o tre classi quinte (a seconda delle volte) in uno spazio ampio come una palestra o un auditorium o una biblioteca tali da contenere una quarantina/cinquantina di alunni.

5.8 Riscaldamento

Anche in questo lavoro con il grande gruppo le classi sono state accolte da un grande cerchio di sedie già predisposte prima del loro arrivo. Dopo la mia presentazione introducevo l'attività parafrasando la seguente citazione di Moreno *"Il vero soggetto di un sociodramma è il gruppo. Non è limitato da un numero speciale di individui, può essere formato da tutte le persone che vivono in un luogo qualunque, ovvero da tutte quelle che appartengono alla stessa cultura. Il sociodramma si basa sulla tacita supposizione che il gruppo formato dal pubblico sia già organizzato dai ruoli sociali e culturali che, in una certa misura, sono interpretati da tutti i portatori di cultura"* (Moreno, 1985, pag. 418).

La prima consegna per attivare i ragazzi era di passarsi, con la tecnica della "catena", un oggetto (cuscino o peluche) a qualcuno che ancora non l'aveva ricevuto dicendo il proprio nome, qualcosa di sintetico sulla propria scelta post-diploma e una cosa personale che avevano piacere di condividere con il grande gruppo.

Riporto qui di seguito un estratto di una trascrizione di uno di questi incontri (i nomi sono stati omessi per privacy e il genere di chi parla è indicato con M per maschio e F per femmina):

M: "indeciso sul post diploma, sono solare e altruista"

F: "lavorare in comune e in un hotel, mi piace scrivere"

M: "giurisprudenza, mi piace nuotare e suonare il pianoforte"

F: "beni culturali e lavorare in un museo, mi piace leggere"

F: "indecisa, gioco a pallavolo"

M: "non credo di andare all'università, gioco a calcio"

F: "non so bene ancora cosa voglio fare dopo il diploma, mi piace fare passeggiate"

F: "scienze della nutrizione, mi piace fare palestra"

F: "corso di inglese, mi piace la moda"

F: "sono indecisa, mi piace sport e musica"

F: "non ho idee chiare, esco con amici e sto con la famiglia"

F: "non so ancora cosa fare, sono timida"

F: "non so ancora cosa fare, mi piace natura e gli oceani"

M: "non so ancora cosa fare, mi piace il calcio"

F: "non so ancora cosa fare, gioco a rugby"

M: "non so cosa fare, mi piace giocare a calcio"

F: "economie aziendale, mi piace ascoltare musica"

M: "non so ancora cosa fare, mi piace cantare"

F: "forse vorrei fare criminologia e faccio danza"

F: "scienze della formazione, mi piace scrivere"

F: "vorrei fare scienze dell'educazione e non faccio niente nel tempo libero"

F: "arruolarmi nell'arma e mi piace suonare la chitarra"

F: "vorrei fare lingue e cucino"

F: "vorrei fare storia, mi piace viaggiare e guardare documentari"

F: "giurisprudenza e mi piace suonare il pianoforte"

F: "non so bene cosa fare, mi piace viaggiare e il mare"

M: "andrò a lavorare e mi piace il basket"

F: "vorrei fare scienze della comunicazione e mi piace leggere"

F: "non so cosa fare dopo, mi piace la natura"

M: "beni culturali e mi piace la musica"

F: "giurisprudenza e mi piacciono le lingue"

F: "vorrei approfondire le lingue e mi piace la musica"

F: "giurisprudenza e mi piace andare a cavallo"

F: "non so ancora, mi piace uscire"

F: "andrò a lavorare, sono estroversa e mi piace viaggiare"

F: "vorrei approfondire lingue e mi piace andare in palestra"

F: "guida turistica o hostess, mi piace ascoltare la musica e uscire con gli amici"

F: "attivismo e continuare a studiare"

F: "non so ancora cosa voglio fare, mi piace il calcio"

F: "andrò a lavorare, mi piace viaggiare"

F: "non so ancora, mi piace leggere"

F: "non so cosa fare dopo, mi piace la musica"

F: "non so ancora, mi piace giocare a tennis"

M: "dopo non so ancora, sono appassionato di moto"

M: "psicologia, mi piacciono le moto"

M: "non so cosa fare, mi piace la fotografia"

F: "non so cosa fare e vivo d'ansia"

M: "non so ancora cosa fare, gioco a calcio"

F: "mi interessano lingue ed economia, mi piace giocare a pallavolo"

F: "non so ancora cosa fare, ho qualche idea. Mi piace dipingere"

F: "lingue e faccio karatè"

F: "non so ancora cosa fare, mi piace viaggiare"

F: "non so cosa fare, mi piace leggere"

F: "scienze infermieristiche o informatica e gioco alla play e al pc"

L'intento di questa prima parte di riscaldamento era attivare ogni studente coinvolgendolo in prima persona, portare la loro mente alla scelta post-diploma ma anche facilitare la spontaneità e la creatività. Il chiedere di dire anche "un qualcosa di sé" non era una consegna che ho inserito fin dai primi incontri di gruppo ma poi, essendo che in molti casi gli studenti non sapevano ancora cosa fare dopo il diploma, volevo evitare l'effetto "Sono tizio, non so cosa fare" che trovo possa far mettere in una posizione di disinvestimento nell'attività. Ho quindi deciso di aggiungere questo aspetto personale per facilitare l'entrata nel gruppo con una posizione meno "disinvestita" e più personale. Ho trovato fosse anche utile per formare il co-conscio del gruppo e permettere alle persone di identificarsi più facilmente gli uni con gli altri.

Con la seconda consegna per il riscaldamento chiedevo al gruppo di alzarsi in piedi e, immaginando lo spazio in cui erano diviso in due semicerchi di disporsi da un lato o dall'altro a seconda di diversi criteri che davo. Il primo di solito era "da un lato chi ha deciso cosa fare dopo il diploma al 100% e dall'altro chi si sente di aver deciso dal 99% in giù". Una volta posizionatisi facevo un doppio ad una persona da una parte e ad una persona dall'altra come ad esempio "mi sono posizionato da questo lato perché...". Riporto un altro estratto di una trascrizione di questi incontri:

"chi vive la scelta del post-diploma come importante" da un lato e "per chi non è importante" dall'altro

—> tutti scelta importante tranne una (F): "mi sento che viverla come una scelta troppo importante mi aumenti lo stress, per me è importante sentirmi libera di cambiare idea";

"chi dopo il diploma vuole solo trovare un lavoro" da un lato e "chi vuole trovare un lavoro con qualcosa in più (piaccia, luogo, orario, specifiche in più)" dall'altro lato

—> Pari distribuzione da entrambi i lati. (M): "uno può anche cercare un lavoro e basta e dopo cercare altro";

"chi ha almeno un genitore che ama il proprio lavoro" e dall'altro "chi ha entrambi i genitori a cui non piace il lavoro che fanno".

—> Pari distribuzione da entrambi i lati. (F): "entrambi i miei si spaccano la schiena tutti i giorni e non penso che lo amino";

"chi pensa che una volta uscito dalle superiori sarà facile trovare un lavoro" e dall'altro lato "chi pensa che sarà difficile trovare un lavoro"

—> più persone sul difficile. (M): "perché al giorno d'oggi non c'è molto lavoro";

"chi si avvicinando alla scelta post-diploma con almeno un po' paura" da un lato "chi invece di paura per questa scelta non ne ha" dall'altro lato

—> quasi tutti sul lato della paura. (M):“non vedo l’ora di mettermi in gioco”, (M):“un po’ di paura ce l’ho, legata all’esame a come potrà andare”;

“chi pensa che i propri professori abbiano un’influenza (positiva o negativa) nella propria scelta post diploma” da un lato “chi pensa che non abbiano un’influenza nella propria scelta” dall’altro lato

—> di più dal lato della non influenza. (M):“perché nella scelta mi affiderò ai miei ragionamenti non a quelli dei docenti”, (M):“perché penso giochino un ruolo importante nella mia scelta post diploma”;

“chi pensa che la politica abbia un’importanza nella propria scelta post-diploma” dall’altro lato “chi pensa che non abbia importanza nella scelta”

—> per la maggior parte non ha importanza. (M):“perché penso se ci fosse più interesse a sensibilizzare sarebbe più semplice la scelta, più interesse all’orientamento, sento non ci sia stato e questo ha un impatto sulla scelta”, (M):“perché è una scelta nostra e non può influire la politica”

“chi pensa che i genitori abbiano importanza nella propria scelta post-diploma” e dall’altro lato “chi pensa che non abbiano importanza”

—> Pari distribuzione da entrambi i lati. (M):“perché i miei genitori mi aiutano e mi hanno aiutato a indirizzarmi”;

“che pensa che altri parenti abbiano un’influenza nella propria scelta post diploma?” e dall’altro lato “chi non lo pensa”

—> non hanno un’influenza per la maggior parte. (M):“perché almeno nel mio caso hanno avuto influenza perché ho visto cosa hanno fatto e ho preso in considerazione anche le loro scelte, ho provato a mettermi nei loro panni”, (M):“perché se non ce l’hanno i genitori, ancora meno gli altri parenti”;

“chi pensa che i social abbiano un’influenza sulla propria scelta post diploma” e dall’altro lato “chi pensa che non abbiano un’influenza”

—> soprattutto sul no. (M):“i social nel mondo di oggi hanno un’importanza elevatissima perché puoi raggiungere nel commercio un numero elevato di clienti, quindi per me sì.”, (F):“i social possono avere un impatto sul futuro ma non sulla mia scelta”.

5.9 Individuazione dei ruoli

Per individuare i ruoli sociali/collettivi chiedevo di disporsi “a classe”, quindi con le sedie a più file rivolti verso una lavagna e, utilizzando il brainstorming, chiedevo di provare a dire ad alta voce le cose (concrete o astratte) che più avevano importanza per loro nella scelta post-diploma.

Man mano che venivano individuati queste cose che avevano una voce in capitolo nella scelta post-diploma di quel gruppo le scrivevo alla lavagna cercando di tenere a mente che fossero dei ruoli collettivi.

Una volta elencati li rileggevo uno alla volta chiedendo di votarli per alzata di mano in base a quanto sentivano fossero importanti per loro così da ottenere una classifica e scegliere i primi sette circa (uno inevitabile era lo studente che facevo mettere in ogni caso). Nel sottocapitolo “Restituzione all’istituto” riporterò le “classifiche” generali di tutto un istituto.

5.10 Divisione in piccoli gruppi e difficoltà nel calarsi nei ruoli assegnati

Una volta individuati i ruoli principali con i quali si sarebbe svolta la rappresentazione dividevo tutti gli studenti in questi ruoli. Ad esempio se erano 56 contavo in senso orario da 1 a 8 e poi di nuovo da 1 a 8 fino a dare un numero a tutti così da dividerli in sette gruppi casuali, uno per ruolo.

Per aiutare ogni gruppo a calarsi nel ruolo a loro assegnato chiedevo ad ognuno di caratterizzarsi, di individuare parlando al proprio interno qualche aggettivo. Riporto qui di seguito una parte di una trascrizione di un incontro.

Ruolo: studenti - come vi sentite nel ruolo: “ansiosi, spaventati, preoccupati”

Ruolo: soldi - come vi sentite nel ruolo: “necessari, desiderati, indispensabili”

Ruolo: posizione geografica - come vi sentite nel ruolo: “strategici, problematici, influenti, invitanti-desiderati “

Ruolo: mercato del lavoro - come vi sentite nel ruolo: “ricercati, necessari, presuntuosi, complicati, respingenti, altezzosi, complessi”

Ruolo: amici - come vi sentite nel ruolo: “necessari, di appoggio e influenti (positivo e negativo), ma anche disinteressati”

Ruolo: genitori - come vi sentite nel ruolo: “comprensivi, rispettosi, preoccupati, di supporto”

Ruolo: pandemia - come vi sentite nel ruolo: “pericolosi, limitanti, incidenti, ma anche ininfluenti”

5.11 Il grande atomo

I gruppi ognuno facente riferimento ad un ruolo venivano disposti a cerchio attorno al gruppo di chi interpretava gli studenti che era posizionato nel mezzo.

Ad ogni gruppo veniva chiesto di individuare un messaggio da dare al gruppo centrale degli studenti e al gruppo degli studenti di dire come si sentivano nel mezzo per poi (anche guidati da quel sentire) dare una risposta ad ognuno di questi ruoli attorno a sé. Riporto anche qui un estratto di una trascrizione di uno di questi incontri:

Ruolo: soldi

- messaggio- stipendio futuro: “nella tua scelta futura tieni conto di noi perché siamo importanti”.

- messaggio-retta universitaria: “non fatevi influenzare dalla vostra disponibilità economica perché ci sono modi per accedervi indifferentemente dalla nostra situazione”.

Ruolo: posizione geografica

- messaggio: "non farti ostacolare dalla distanza e segui i tuoi sogni, cogli l'opportunità di viaggiare e conoscere nuove persone provando anche ad intraprendere un percorso di studio all'estero".

Ruolo: mercato del lavoro

- messaggio: "impegnatevi perché siamo molto selettivi e prendiamo solo i migliori; dunque sappiate che per arrivare in alto dovrete dare il massimo".

Ruolo: amici

- messaggio: "ti conosco bene e penso di sapere cosa può interessarti, ma puoi fare quello che vuoi"

Ruolo: genitori

- messaggio: "scegli con il cuore, responsabilmente e non temere di sbagliare".

Ruolo: pandemia

- messaggio: "tienimi in considerazione perché sono ostacolante e pericolosa, ma non farti limitare da me perché devi essere libero di fare quello che ti piace in tranquillità"

Ruolo: Studenti esprimono come si sentono

"Normale essere preoccupati prima della nostra scelta post diploma".

"Per essere sicuri i punti emersi possono essere d'aiuto (quelli scritti sulla lavagna)".

"Nonostante la nostra preparazione scolastica, il mondo esterno è differente e nuovo e spaventa".

—> studenti rispondono:

ai Soldi - stipendio: "hai ragione" ai Soldi - retta universitaria: "hai ragione"

alla Posizione Geografica "grazie, vi teniamo in considerazione, è un buon consiglio, entusiasmo e paura"

al Mercato del Lavoro "noi siamo i migliori, ma anche grande intimorimento, ci impegneremo al massimo perché è importante"

agli Amici "I love you, grazie ma la scelta è mia"

ai Genitori "meglio non rispondere, che stress"

alla Pandemia "facile dirlo di star tranquilli, ha rotto i c*****i"

5.12 Chiusura

Per chiudere la rappresentazione davo parola al gruppo degli studenti dopo le varie risposte per dire come si sentiva e poi ritornati tutti nel grande gruppo lasciavo che qualcuno (spesso non avevo la possibilità di far parlare tutti) esprimesse i pensieri e le emozioni che gli giravano dentro dopo questa attività. Riporto anche qui un estratto di una trascrizione di un incontro:

Cosa “gira” (pensieri) in questo momento dentro al Gruppo Studenti:

- più spaventato di prima
- bisogna pensarci molto
- bisogna essere sicuri di sé
- ansia perenne
- presa di coscienza ma anche preoccupata
- c'è chi ci può aiutare e chi no
- difficile trovare un compromesso
- importante comunque buttarsi anche con rischio di sbagliare

Adesso ritornate tutti nel grande cerchio ognuno esce dal proprio ruolo e torna ad essere se stesso. Passandosi il cuscino rosso tirare le fila "le attività di oggi che riflessioni-stimoli mi hanno dato per la scelta post-diploma":

F: molto importante, ha sviluppato molti punti (genitori, amici) a cui non avevo pensato e mi ha reso la scelta più difficile e complessa;

F: molte cose le avevo già valutate per la mia scelta, i genitori e i soldi sento che hanno un'influenza grande su di me;

F: ho consapevolezza di quanto sia ignorante riguardo le possibilità future, vorrei delegare a qualcuno la mia scelta per saper di fare la cosa giusta;

M: ansioso come prima: la tematica dei soldi mi ha messo più ansia.

F: i soldi e la posizione geografica mi fanno riflettere e ho le idee abbastanza confuse;

M: ho visto altri aspetti (posizione geografica) che non avevo ancora considerato e mi ha confuso ancora di più;

F: io avevo considerato già questi aspetti; i soldi e la posizione geografica sono importanti perché mi interessa uno stipendio consistente e una possibile scelta di trasferimento all'esterno (Spagna).

Una considerazione che mi viene da fare a posteriori di queste attività è che non sempre è stato facile trasmettere ai ragazzi l'idea che il sociodramma fosse un'esplorazione di ciò che emergeva in

quel determinato momento dal loro gruppo di quinte in riferimento alla scelta post-diploma. Forse mi sono accorto a posteriori che rispondeva anche poco ad un loro bisogno di mettere a fuoco queste dinamiche su grande scala. Infatti quando mi viene chiesto di lavorare con i grandi gruppi per l'orientamento post-diploma tendo a fare un'attività di psicodramma come quella descritta ad inizio capitolo.

5.13 Restituzione all'istituto

La parte più fruttuosa dell'attività di sociodramma è stata la possibilità di restituire al collegio dei docenti ciò che è emerso da questi lavori. Per non essere troppo prolisso ho deciso di farlo con uno schema che riporto qui di seguito. In questo schema sono riportati i fattori che sono emersi dai vari sociodrammi svolti con le quinte dell'istituto, il numero accanto ad ogni fattore è il numero di volte che si è presentato nei vari lavori di sociodramma.

FIGURA 12 FREQUENZA DI APPARIZIONE DEI FATTORI IMPORTANTI NEL DETERMINARE LA SCELTA POST-DIPLOMA NEI SOCIODRAMMI SVOLTI NELL'ANNO 21/22

Ciò che mi sembra emerga in modo lampante è l'importanza dei soldi/stipendio a seguire del mercato del lavoro, del luogo geografico inteso anche come possibilità di andare a lavorare all'estero, solo successivamente la famiglia/i genitori, la formazione/università e l'ambiente lavorativo, tutti gli altri fattori sono comparsi solo una volta.

La ricerca sociale mi insegna che raccogliere i dati è un conto e darne una spiegazione è un altro, quindi non ho la pretesa di darne un'interpretazione però voglio comunque scrivere uno scambio che c'è stato dopo la presentazione con alcuni insegnanti. Ad esempio molti sono stati sorpresi di vedere i soldi al primo posto e che l'ideologia fosse comparsa una sola volta, una lettura interessata di questo fenomeno è stata quella di collegarlo al fatto che gli studenti che nell'anno 2021/2022 facevano quinta superiore erano nati nel 2003 quindi nella loro vita hanno vissuto l'esperienza di vedere il tracollo del PIL pro-capite (dati ISTAT).

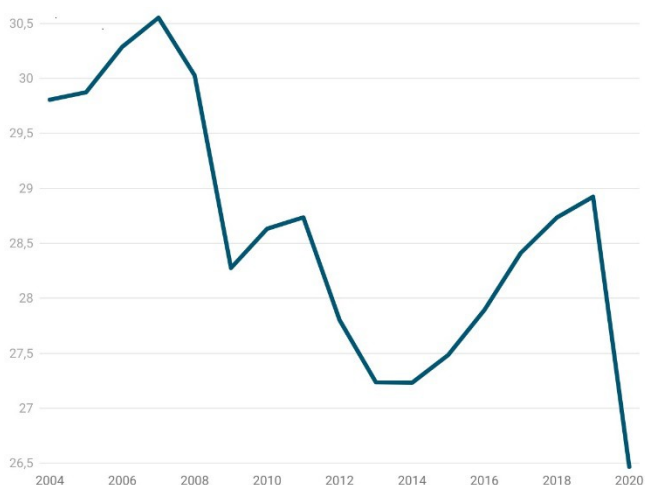


FIGURA 13 PIL PRO-CAPITE (MIGLIAIA DI EURO, VALORI CONCATENATI. ANNO DI RIFERIMENTO 2015) FONTE: ISTAT CONTI ECONOMICI REGIONALI

Conclusioni

Questa tesi mi è stata molto utile per riflettere sul lavoro dell'orientamento post-diploma fatto in questi anni e, pensando agli aspetti positivi e alle difficoltà avute, per iniziare ad immaginare la forma del lavoro che potrei svolgere negli anni a venire.

Schematizzo in tre aspetti ciò che mi sembra di poter trarre come conclusioni: flessibilità, obbiettivi, doppio vs specchio.

Flessibilità.

Una certezza che mi porto dietro da questo lavoro è che il metodo psicodrammatico ha una flessibilità che si adatta perfettamente al contesto scolastico e ciò è stato fondamentale per permettermi di lavorare sull'orientamento post-diploma indipendentemente dalle circostanze e dalle richieste che si presentavano di volta in volta, consentendomi di rimanere coerente alla mia idea di orientamento.

Sono infatti riuscito a lavorare sul tema dell'orientamento post-diploma individualmente, con i singoli studenti in presenza e durante la pandemia on-line. Ho potuto lavorare con gruppi artificiali creati ad hoc per l'attività (in presenza e online), con gruppi reali come le classi, e con grandi gruppi di due o tre classi sia con lo psicodramma che lavorando con i ruoli sociali tramite il sociodramma.

Obbiettivi.

Questa metodologia mi ha permesso di lavorare sia con l'obiettivo di aiutare il singolo studente a guardarsi dentro per capire i propri movimenti interni riguardo alla scelta post-diploma, sia con dei piccoli gruppi per mettere a fuoco tematiche su cui riflettere per affrontare al meglio la scelta post-diploma, sia per attivare un dialogo profondo sul quel tema all'interno delle classi. Inoltre è stato possibile far emergere le dinamiche tra i ruoli sociali tramite il sociodramma.

Doppio vs Specchio.

Questo è l'aspetto che ho più a cuore! La mia idea di orientamento si basa sulla formulazione del compito dello psicologo: aiutare gli studenti nell'introspezione attivando la funzione di doppio. Mentre troppo spesso i progetti di orientamento con i classici test attivano nel singolo solo la funzione di specchio che, pur piacendo tanto ai ragazzi di quell'età poiché il loro compito evolutivo è quello di formarsi un'identità, rischia di etichettarli e collocarli in una posizione dipendente, in cui viene detto loro come sono e spesso addirittura cosa devono fare. Con "etichettarli" intendo dire che troppo spesso il risultato di un test o lo specchio di un esperto non è relativizzato; i diplomandi vanno così incontro al rischio di identificarsi con quella restituzione anziché interpretarla come una fotografia neanche troppo accurata di loro stessi in quel momento di vita.

Lo psicodrammatista, a differenza di uno psicologo che somministra un test per l'orientamento post-diploma (che verta sul decision making, sugli interessi o sul problem solving), non dà uno specchio allo studente dicendogli com'è, su cosa deve migliorare, quali sono i suoi punti di forza o,

peggio, cosa deve fare dopo la scuola superiore. Lo psicodrammatista aiuta il diplomando a vedere quali sono le forze in gioco nella sua scelta post-diploma di modo che, consapevole di queste, possa prendere la sua decisione, assumendosi la responsabilità di una scelta fondamentale per la sua vita.

Il doppio è l'aspetto che considero più opportuno perché credo che attraverso i soli test nell'ambito dell'orientamento, non si parli dell'*elefante nella stanza*, cioè delle cose che realmente hanno un peso nella scelta post-diploma.

Credo che rimandare ad uno studente che il suo stile di decision making è definito da un certo teorico come "razionale", "intuitivo", "dipendente" o "evitante" passi decisamente in secondo piano nel momento in cui il problema riguardante la sua scelta lo mette di fronte al bivio, per esempio, di portare avanti l'azienda di famiglia oppure seguire la sua passione. Lo psicodramma, invece lo consapevolizza dell'eventuali pressioni proveniente dalla famiglia, sperimentandosi nell'affrontarle e magari riconoscendo, incontrando e dialogando con la persona che più ne è portatrice, naturalmente, grazie alla funzione mentale del doppio, dopo aver messo a fuoco le ragioni che lo spingono a perseguire la sua passione. Tutto questo senza pretendere di sapere che la strada giusta per lui sia l'azienda (la quale, magari, fra dieci anni fallirà) oppure il seguire una passione (che magari non lo porterà ad avere uno stipendio fino ai quarant'anni d'età) o ancora coltivare entrambe le scelte parallelamente (una decisione che magari gli impedirebbe di portare a termine sia una cosa, che l'altra).

Alla stessa maniera non credo che ad un ragazzo importi sapere che deve lavorare sulle sue abilità di problem solving, fintanto che il problema della sua scelta risiede nel fatto che gli riesce difficile rinunciare a tutte le strade percorribili e che deve sceglierne una soltanto. La mia esperienza e il lavoro sul campo mi hanno permesso di considerare, grazie allo strumento dello psicodramma, ciò che effettivamente gli sarebbe utile: divenire consapevole della sua difficoltà a "lasciare andare" come ho mostrato nei capitoli precedenti. Cogliendo in sé, sperimentandolo direttamente, se questa resistenza è relativa a qualcosa di legato alla paura della perdita che compare nella sua vita in generale (e, relativamente a questo, essere invitato a fare un percorso terapeutico), oppure se il problema riguarda semplicemente una difficoltà nell'accettazione della non-onnipotenza, così poco diffusa nella cultura attuale.

Anche nel caso di un diplomando proveniente da una famiglia di persone con titolo di studio di licenza media che deve affrontare un ipotetico mandato familiare (che sia quello di conseguire la laurea differenziandosi, o che sia rinunciare alla formazione accademica poiché giudicata inutile) credo che un test che consigli l'ambito umanistico non centri il bisogno profondo del percorso di vita e lavorativo del giovane adulto. Quello che credo possa realmente aiutarlo è affrontare il proprio mandato familiare da una posizione separata prendendo una decisione consapevole ma autonoma.

In conclusione trovo che lo psicodramma permetta agli studenti di fare questo tipo di lavoro introspettivo, di consapevolezza, di presa di coscienza e di responsabilità, e mi sento fortunato nell'essermi formato con questa metodologia così ricca e rispettosa dell'altro e poterlo utilizzare nella mia professione.

Bibliografia

- Boria, G. (1991). *Spontaneità e incontro. Nella vita e negli scritti di J. L. Moreno*. UPSEL Domeneghini.
- Boria, G. (2005). *Psicoterapia psicodrammatica. Sviluppi del modello moreniano nel lavoro terapeutico con gruppi di adulti*. Milano: FrancoAngeli.
- Boria, G. & Muzzarelli, F. (2009). *Incontri sulla scena. Lo psicodramma classico per la formazione e lo sviluppo nelle organizzazioni*. Milano: FrancoAngeli.
- Boria, G. & Togni, I. (2012). La presenza scenica come rappresent-azione. Una riflessione sul concetto di ruolo e sulle possibilità trasformative del momento psicodrammatico. *Psicodramma classico*. Quaderni dell'AIPsiM, n. 1-2, Milano.
- Boria, G. & Muzzarelli, F. (2018). *L'intervento psicodrammatico. Il metodo moreniano dal gruppo al trattamento individuale*. Milano: Edizioni FS.
- Conte, A. F, & Di Monte, A. (2017). Immagini guida nell'analisi di un caso clinico. Dalla problematica sessuale alla conquista dell'identità di genere: un'osservazione diacronica in psicoterapia psicodrammatica. *Psicodramma classico*. Quaderni dell'AIPsiM, n. 1-2, Milano.
- Corbella, S. (2003). *Storie e luoghi del gruppo*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Dotti, L. (2002). *Lo psicodramma dei bambini. I metodi d'azione in età evolutiva*. Milano: FrancoAngeli.
- Dotti, L. & Peli, G. (2011). *Storie che curano. Lo psicodramma pubblico*. Milano: FrancoAngeli.
- Dotti, L. (2013). *La forma della cura. Tecniche socio e psicodrammatiche nella formazione degli operatori educativi e della cura*. Milano: FrancoAngeli.
- Marocco Muttini, C. (2012). *Disagio adolescenziale e scuola*. UTET Università.
- Moreno, J. L. & Rosati, O. (Ed). (1985). *Manuale di psicodramma 1: il teatro come terapia*. Roma: Astrolabio.
- Moreno, J. L., Toeman Moreno, Z. & Rosati, O. (Ed). (1996). *Gli spazi dello psicodramma*. Di Renzo Editore.
- Perussia, F. (2003). *Theatrum Psychotechnicum. L'espressione poetica della persona*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Pietropolli Charmet, G. (2000). *I nuovi adolescenti*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Yalom, D. I. & Leszcz, M. (2005). *Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo*. Torino: Bollati Boringhieri.